TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"CAMBIOS EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA CON RELACIÓN A LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL DE ESCOLARES DEL NIVEL SECUNDARIO DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LIMA Y CALLAO DURANTE LA COVID-19"

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:

Pamela Alejandra López Guerrero (0000-0001-6805-1152)

María Fernanda Valdivia Ansuini (0000-0002-6581-6700)

Asesor:

Víctor Alfonso Mamani Urrutia (0000-0002-5508-0883)

Lima - Perú

2023

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 03 de noviembre de 2023.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente: Mg. Fanny Elizabeth Requena Vela de Gonzales	☐
Miembro: Mg. Diana Josefina Nieto Porturas	
Miembro: Lic. Rafael Federico Durán Galdo	

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

"Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física con relación a la percepción de la imagen corporal de escolares del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima y Callao durante la COVID-19"

Presentada por el bachiller:

- Pamela Alejandra López Guerrero
- María Fernanda Valdivia Ansuini

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética

Asesorado por: Mg. Sc. Víctor Alfonso Mamani Urrutia

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño del estudiante de la carrera de Nutrición y Dietética en la sustentación, concluyen: de manera unánime (X) por mayoría simple ( ) calificar a:

Tesista(s): Pamela Alejandra López Guerrero y María Fernanda Valdivia Ansuini		Nota (en letras): 17 (diecisiete)	
Aprobado ( )	Aprobado - Muy buena (X)	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



_____

Mg. Fanny Elizabeth Requena Vela de Gonzales
Presidente del Jurado



_____

Mg. Sc. Víctor Alfonso Mamani Urrutia
Asesor



_____

Mg. Diana Josefina Nieto Porturas
Miembro 1



_____

Lic. Rafael Federico Durán Galdo
Miembro 2

ANEXO: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN[1]

Lima, 4 de diciembre del 2023

Señor,
Carlos Zavalaga Reyes

Director General de Investigación, Desarrollo e Innovación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

De nuestra consideración,

Yo: Pamela Alejandra López Guerrero y María Fernanda Valdivia Ansuini, egresadas de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con el asesor de tesis Víctor Alfonso Mamani Urrutia, declaramos que este informe final de tesis/trabajo de investigación titulado: CAMBIOS EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA CON RELACIÓN A LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL DE ESCOLARES DEL NIVEL SECUNDARIO DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LIMA Y CALLAO DURANTE LA COVID-19, sustentado para obtener el título/grado de licenciatura es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de mi (nuestra) investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos [2], que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

Firmamos en conformidad con lo declarado,



Firma tesista	**Firma tesista**	**Firma del asesor de tesis**
DNI: 73736285	**DNI: 73229500**	**DNI: 43441472**

[1] En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD
[2] Los documentos están en: https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física con relación a la percepción de la imagen corporal de escolares del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima y Callao durante la Covid-19

Autores. Pamela Alejandra Lopez Guerrero; Maria Fernanda Valdivia Ansuini.

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2258178591.

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.



v.2.0. Cambios en los hábitos alimentarios

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	8%	4%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	renc.es Fuente de Internet	1%
2	www.arzobispadodelima.org Fuente de Internet	1%
3	encolombia.com Fuente de Internet	1%
4	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
5	www.infomediconline.com Fuente de Internet	1%
6	documentop.com Fuente de Internet	<1%

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Resumen

Objetivo: Determinar los cambios en los hábitos alimentarios y la actividad física con relación a la percepción de la imagen corporal en los escolares del nivel secundario de dos Instituciones Educativas de Lima y Callao, antes y durante la pandemia de COVID-19. **Metodología:** Se realizó un estudio de tipo observacional y de corte transversal retrospectivo. Se evaluaron a 397 escolares de primer a quinto grado de secundaria. Para medir las variables se utilizó el "Cuestionario de Hábitos Alimentarios y Actividad física" y el "Cuestionario SFS" para la percepción de la imagen corporal. **Resultados:** La media de edad de los escolares se encuentra en 14 años. Se tiene mayor presencia de escolares varones (54,40%) con relación a mujeres evaluadas. Los hábitos alimentarios adecuados durante la pandemia (8,60%) mejoraron en comparación con los reportados antes de la pandemia (4,50%), lo contrario ocurre con la actividad física inadecuada que aumentó durante la pandemia (56,70%) en comparación con los valores anteriores (48,40%). La percepción de imagen corporal de muy delgado disminuyó durante la pandemia (14,90%) en comparación con lo reportado antes del inicio de la pandemia (22,20%). Finalmente, se determinó que la percepción de la imagen corporal antes y durante la pandemia por COVID-19 muestra cambios significativos ($p<0,05$) respecto a hábitos alimentarios y actividad física en los dos momentos de estudio de manera independiente. **Conclusión:** Hubo cambios significativos en los hábitos alimentarios y la actividad física con relación a la percepción de la imagen corporal en los escolares de Lima y Callao antes y durante la COVID-19 en Perú. **Palabras clave:** Hábitos alimentarios; actividad física; imagen corporal; escolares; COVID-19. (Fuente: DeCS/MeSH).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Abstract

Objective: To determine the changes in eating habits and physical activity in relation to the perception of body image in secondary school children from two educational institutions in Lima and Callao, before and during the COVID-19 pandemic. **Material and methods:** An observational and retrospective cross-sectional study was carried out. A total of 397 schoolchildren from first to fifth grade of secondary school were evaluated. The "Food Habits and Physical Activity Questionnaire" and the "SFS Questionnaire" for body image perception were used to measure the variables. **Results:** The mean age of the students was 14 years. There was a greater presence of male schoolchildren (54.40%) in relation to the females evaluated. Adequate eating habits during the pandemic (8.60%) improved compared to those reported before the pandemic (4.50%), the opposite occurs with inadequate physical activity which increased during the pandemic (56.70%) compared to previous values (48.40%). The perception of body image as very thin decreased during the pandemic (14.90%) compared to that reported before the onset of the pandemic (22.20%). Finally, it was determined that the perception of body image before and during the pandemic by COVID-19 shows significant changes ($p<0.05$) with respect to eating habits and physical activity in the two study moments independently. **Conclusion:** There were significant changes in eating habits and physical activity in relation to the perception of body image in school children in Lima and Callao before and during COVID-19 in Peru.

Keywords: Eating habits; physical activity; body image; schoolchildren; COVID-19. (Sources: DeCS/MeSH)

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física con relación a la percepción de la imagen corporal de escolares del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima y Callao durante la COVID-19

Pamela Alejandra López-Guerrero[1], https://orcid.org/0000-0001-6805-1152

María Fernanda Valdivia-Ansuini[1], https://orcid.org/0000-0002-6581-6700

Víctor Mamani-Urrutia[1], https://orcid.org/0000-0002-5508-0883

Rubén Espinoza-Rojas[2], https://orcid.org/0000-0002-1459-3711

Rosa Salvatierra-Ruiz[3], https://orcid.org/0000-0002-3875-7311

[1] School of Nutrition and Dietetics, Universidad Cientifica del Sur, Lima, Perú.

[2] Instituto de Investigaciones de Ciencias Biomédicas, Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.

[3] Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable, Lima, Perú.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Introducción

A finales del 2019 en Wuhan, ciudad en China, se encontró un virus denominado SARS-CoV-2, que causa una enfermedad respiratoria altamente transmisible, el cual tiene complicaciones que podían llevar a la muerte (1,2). En marzo del 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló la necesidad del aislamiento social para frenar el avance de dicha enfermedad (3).

El 15 de marzo del 2020, el gobierno de Perú, a través del Decreto Supremo N° 044-2020, declara en estado de emergencia debido a la pandemia e inicia el aislamiento social obligatorio (4), estableciendo ciertas medidas en tanto se extienda la emergencia sanitaria por el COVID-19, para evitar la propagación como salir exclusivamente para realizar compras de primera necesidad o por razones de salud, las instituciones educativas de los distintos niveles prestaron servicio educativo remoto o no presencial bajo cualquier otra modalidad (5,6). Para el proceso de aprendizaje se consideró dictar las clases por vez primera vía web y en señal abierta por televisión y radio, para llegar a todos los escolares peruanos, como la plataforma educativa "Aprendo en casa", una estrategia realizada por el Ministerio de Educación (7,8).

En mayo, el gobierno peruano publicó el Decreto Supremo N° 083-2020-PCM, en el que se dispuso que tanto los niños y adolescentes menores de 14 años podían salir por media hora una vez al día, no debían distanciarse de su domicilio a más de 500 metros y tener un distanciamiento de mínimo dos metros (9) de tal manera que, se pretendía evitar el tiempo de actividades sedentarias, procurando mantener el equilibrio de energía y previniendo el

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

sobrepeso y la obesidad. Diversos estudios promueven a la actividad física como un método eficaz para el mejoramiento de la salud en los que la practican (10,11,12).

Otros factores que se vieron alterados por las medidas de aislamiento social, además de la reducción de los niveles de actividad física, fueron los hábitos alimentarios de la población, ya que en ciertos estudios en Latinoamérica y Europa se ha visto un mayor consumo calórico proveniente de alimentos ultraprocesados en este periodo. El aumento calórico conlleva a un cambio en la composición corporal, lo cual puede alterar la autopercepción de la imagen corporal generando cierta insatisfacción de los adolescentes sobre su propio cuerpo (13,14,15).

Estos descubrimientos fortalecen la envergadura de desarrollar políticas de salud pública para este grupo y fomentar un estilo de vida saludable (14,15). Las investigaciones realizadas en el país en tiempo de pandemia son limitados, se desconoce o se sabe muy poco sobre como los hábitos alimentarios y la actividad física en los escolares han cambiado durante el periodo de aislamiento por la pandemia. Por ello, los resultados del presente estudio además de servir como línea de investigación para futuros estudios, ayudará a generar intervenciones futuras en la población estudiada.

Ante el escenario actual y las disposiciones de aislamiento social en las que tuvieron que convivir los escolares peruanos por dos años, el objetivo principal de la investigación fue determinar los cambios en los hábitos alimentarios y la actividad física con relación a la percepción de la imagen corporal en los escolares del nivel secundario de dos Instituciones Educativas de Lima y Callao antes y durante la pandemia de COVID-19.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Materiales y métodos

Diseño del estudio

Se realizó un estudio de tipo observacional y de corte transversal retrospectivo, en escolares de primer a quinto grado de secundaria, de dos instituciones educativas, una institución educativa pública de Lima (CM: 0325639) y una institución educativa privada del Callao (CM: 0583161).

Población y muestra

La población total fue de 965 escolares de secundaria, obtenida por medio del censo de todos los escolares matriculados (16). El método de muestreo que se utilizó fue no probabilístico por conveniencia. Se excluyó a los escolares cuyos padres no autorizaron la participación de sus menores hijos y adolescentes que no den su asentimiento, escolares que estén llevando un régimen dietético especial como deportistas calificados, diabéticos, entre otros.

Para el cálculo de muestra, se consideró un nivel de confianza de 95% y una potencia de 80%, adicionalmente, se incrementó un 5% por pérdidas (cuestionarios incompletos) y un 10% por rechazos o ausencias, con lo que se obtuvo un cálculo de muestra inicial de 284 participantes. Se logró la participación de 455 estudiantes, 58 de los cuales fueron retirados por no cumplir los criterios de elegibilidad, por estar fuera del rango de edad establecido (n=1) y porque se encuentran llevando un régimen dietético especial (n=57). La muestra final obtenida fue de 397 escolares de primer a quinto grado de secundaria.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Procedimiento del estudio

Previamente, antes de empezar el trabajo de campo, se solicitaron los consentimientos informados a la dirección del centro educativo primero y posteriormente, a los padres/madres y asentimientos informados de los alumnos/as. Tras la obtención todos y cada uno de los consentimientos informados, a través de un formulario de Google Forms, se comenzó a realizar el trámite de los cuestionarios entre todos los participantes del estudio.

Posterior a ello, hubo una reunión con los coordinadores y tutores de cada grado de secundaria para la entrega y recojo de los cuestionarios que resolverán los estudiantes.

La recolección de datos se realizó en el año académico 2022 entre los meses de junio a agosto. El cuestionario fue realizado de manera presencial en ambos colegios durante las horas de tutoría. El tiempo aproximado de la aplicación del instrumento fue de 35 minutos.

El cuestionario constó de 3 partes, en la primera parte se recolectaron los datos generales como el rango de edad entre otros; la segunda parte sobre los hábitos alimentarios y actividad física antes (antes de marzo 2020) y durante (después de marzo de 2020) la pandemia, para ello se adaptó el cuestionario de hábitos alimentarios y actividad física para adolescentes de Flores y Macedo, instrumento fiable con una correlación considerable que posee un valor alfa de Cronbach entre 0,79 a 0,93 (17), y la tercera parte constó sobre la imagen corporal, en cual marcaron que figura se asemeja más a su cuerpo antes (antes de marzo 2020) y durante (después de marzo de 2020) la pandemia, para ello se utilizó el cuestionario de Standard Figural Stimuli (SFS) de Rueda-Jaimes y colaboradores, la validez

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

de este cuestionario está asegurada con una correlación de 0,85 (por el coeficiente de concordancia de Lin), que nos permitió obtener una información sobre cómo se percibe el adolescente antes y durante la pandemia (18).

Previamente se realizó un estudio piloto de los instrumentos a pequeña escala, con un total de 30 escolares de otros colegios dentro del rango de edad, para evaluar la adaptación de los cuestionarios que se realizó para fines del estudio (contexto del tema y términos peruanos), obteniéndose un valor alfa de Cronbach de 0,87 considerado un instrumento fiable.

Análisis estadístico

Los datos fueron recolectados mediante un cuestionario, posteriormente se pasaron a una base de datos en Excel, luego se utilizó como soporte el paquete estadístico SPSS (v24, IBM corp.) para los análisis correspondientes. Para el análisis de los resultados de las variables se utilizó dos tipos de análisis, estadística descriptiva: porcentajes (variables cualitativas) y media con desviación estándar (variables cuantitativas) (19). Para el análisis estadístico inferencial se aplicó pruebas no paramétricas Chi cuadrado con corrección de yates y U de Mann-Whitney, según corresponda, que permite encontrar la relación entre las variables considerando un nivel de confianza del 95% y un margen de error de 5% (19,20).

Consideraciones éticas

El proyecto de investigación fue aprobado por la Carrera de Nutrición y Dietética y por el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur (código de registro 477-2021-PRE17). Se pidió los permisos correspondientes a los directores de cada institución educativa. Asimismo, los padres de familia firmaron el consentimiento y los

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

escolares aceptaron participar mediante el asentimiento informado. Se respetó la confiabilidad de los datos, manteniendo el cuestionario de manera anónima.

Resultados

En la Tabla 1 se detallan las características de los escolares y los resultados totales de cada variable principal de estudio, expresado en proporciones. La media de edad de los escolares se encuentra en 13,80 años (+/-1,39). Se tiene mayor presencia de escolares varones (54,40%) con relación a mujeres evaluadas. Los escolares de primer grado de secundaria (27,70%) y los residentes en distritos de Lima Centro (66,50%) son los más representativos. La mayoría de los padres de los escolares evaluados presentan un nivel educativo superior (89,40%).

En la tabla 2 se puede observar que los hábitos alimentarios antes de la pandemia de los escolares de 12 a 13 años reflejan el menor porcentaje de hábitos inadecuados (8,70%) con relación a los de mayor edad, lo mismo se evidencia en el primer (8,20%) y segundo (8,50%) de grado de secundaria, ambas variables fueron las únicas que mostraron asociación significativa ($p<0,05$). Los hábitos alimentarios durante la COVID-19, no mostraron asociación significativa con las variables estudiadas.

En la tabla 3, se puede observar que la actividad física de los escolares antes y durante de la pandemia no evidencia asociación significativa ($p>0,05$) con las variables estudiadas. Sin embargo, se resalta que, si hubo incremento de actividad física inadecuada en casi todas las variables entre los dos periodos de estudio, aunque de manera independiente no logró demostrar significancia estadística.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

En la tabla 4, solo la percepción de imagen corporal durante la pandemia para el grado de secundaria de los escolares evaluados mostró asociación significativa (p<0,05), aquí resalta que los escolares de quinto grado fueron los que menor valor de percepción de su imagen corporal tienen para los valores extremos, como lo son muy delgado (8%) y obesidad (0%), con relación a sus compañeros de menores grados.

En la tabla 5, se muestran la mediana (IC95%) de los puntajes obtenidos con los instrumentos utilizados para medir las variables principales de estudio, comparando el antes y durante la COVID-19 para evaluar los cambios acontecidos. Los cambios significativos para hábitos alimentarios se evidencian para el total de escolares evaluados, con especial énfasis en los escolares de 14 a 17 años (p<0,01), varones (p<0,01), del último año de secundaria (p<0,01), que viven en Lima Norte (p<0,01) y con padres con educación superior (p<0,01). Los cambios significativos para actividad física se dieron para el total de escolares, aquí el grupo de escolares de 12 a 13 años tuvieron los cambios significativos (p<0,01), los del primer grado de secundaria (p<0,01) y con padres con educación superior (p<0,01). La percepción de imagen corporal no ha tenido cambios antes y durante la COVID-19 en la población de escolares evaluados (p>0,05).

En la tabla 6, se observa que la percepción de la imagen corporal antes y durante la pandemia por COVID-19 muestra asociaciones significativas (p<0,05) con las variables de hábitos alimentarios y actividad física en los dos momentos de estudio de manera independiente. En hábitos alimentarios, antes de la pandemia, la mayoría de los alumnos tenían hábitos parcialmente inadecuados (n=320), de los cuales el 43,1% tenían una percepción de imagen corporal “normal”. Con respecto a la actividad física, antes de la

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

pandemia, la mayoría de los adolescentes tenía una actividad física inadecuada (n=192), de los cuales el 42,2% se percibían dentro de lo “normal”.

Los hábitos alimentarios durante la pandemia muestran que la mayoría de los alumnos tenía hábitos parcialmente inadecuados (n=317), de los cuales el 53% tenían una percepción de imagen corporal “normal”. Con respecto a la actividad física, durante la pandemia, la mayoría de los adolescentes tenía una actividad física inadecuada (n=225), de los cuales el 48,4% se percibían dentro de lo “normal”.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Discusión

La pandemia por el COVID-19 obligó a diversos países a implementar medidas estrictas de confinamiento, el Perú no fue ajeno a ello (21). Mantener la salud de la población adolescente en esas condiciones representa un desafío en los estilos de vida en el hogar, que pueden verse afectados, si además previo a la pandemia esta población no tenía estilos de vida saludables pudiendo afectar en su estado nutricional (22). Los resultados de nuestra investigación demostraron que hubo cambios en los hábitos alimentarios y la actividad física con relación a la percepción de la imagen corporal en los escolares del nivel secundario en Lima y Callao antes y durante la pandemia de COVID-19. Similares resultados se encontraron en un estudio realizados en población coreana, donde se indagaron acerca de los cambios de hábitos alimentarios y patrones de ejercicios en adolescentes antes y durante la pandemia y se observaron frecuencias más bajas de ejercicio aeróbicos en el año 2020 que en el 2019 y frecuencias más altas de ejercicios anaeróbicos durante pandemia ($p < 0,001$), con respecto a la forma de indagación de los hábitos alimentarios, en este estudio la recolección de datos se hizo en dos momentos (2019 y 2020) a diferencia del nuestro, que se realizó en un solo momento y los resultados mostraron que durante la pandemia de COVID-19, los adolescentes consumieron menos frutas, refrescos y bebidas dulces, mientras desayunaban más (23).

Por otro lado, en un estudio polaco se observó que la mayoría de los cambios de hábitos alimentarios en el grupo de adolescentes de 10 a 16 años fueron positivos, ya que se asociaron con la reducción de la ingesta de grasas fuera de casa (40% vs. 34%), azúcares y dulces (33,6% vs. 24,1%), acompañada de un mayor consumo de frutas y verduras (75,5%

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

vs 82,2%) (24) y a pesar de tener una metodología similar a la nuestra para evaluar los hábitos alimentarios, asociados a la compra, preparación y consumo de alimentos, actividad física y cambios reconocibles de masa corporal. En este estudio los datos se analizaron por separado, tanto para el periodo previo (retrospectivos) como durante la pandemia de COVID-19 (prospectivos), los encuestados presentaron hábitos alimentarios diferentes a los anteriores, mientras que la mayoría de los cambios fueron positivos. Los hábitos positivos de compra, preparación y consumo de alimentos se observaron principalmente en adolescentes que declararon disminución de la masa corporal o aumento de la actividad física durante la pandemia de COVID-19. Asimismo, no se excluyó a las personas que tenían recomendaciones dietéticas específicas, a diferencia de nuestro estudio donde fueron excluidos quienes tenían alguna prescripción dietética.

Los cambios en los hábitos alimentarios durante pandemia han sido positivos y negativos, en una revisión sistemática realizada por Pourghazi donde mostró disminución de consumo de comida rápida, frutas y verduras y al mismo tiempo aumento de consumo de snack y dulces, estos resultados nos muestran que la pandemia trajo cambios en los hábitos alimentarios de los adolescentes que podrían tener consecuencias negativas en la salud, resultados similares a los hallados en los escolares evaluados de las instituciones educativas de Lima y Callao. (25).

En un estudio realizado por Huda Al Hourani (2021) en Jordania, mostró el impacto de la COVID-19 en una población infantil y adolescente, en la cual se encontró que la pandemia condujo al incremento de consumo de alimentos, especialmente pan; disminuyó la actividad física y aumentó la exposición a las pantallas, respecto al estado nutricional de la

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

población empeoró el sobrepeso y obesidad, y los adolescentes delgados incrementaron su peso, a diferencia de nuestro estudio, donde se incrementó la delgadez y una imagen corporal normal, cabe resaltar que nuestros resultados son en base de sus percepciones corporales. A su vez, la inactividad física aumentó drásticamente, ya que más del 50% de los sujetos no practicaban actividad física o tenían menos de 1 hora de actividad física, al igual que en nuestro estudio donde se halló que la población evaluada practicaba menos de 2 horas a la semana alguna actividad física (26).

Otro estudio realizado por Panchali Motra (2022) en la India, reveló que un bajo porcentaje de adolescentes realizó actividad física durante pandemia, solo el 12% de los entrevistados realizaba actividad física de moderada a intensa, asimismo una mayor exposición frente a las pantallas de computadores, televisión, teléfonos y similares, se asoció a mayores conductas alimentarias inadecuadas, como consumo de productos ultraprocesados, niveles bajos de actividad física en adolescentes (27), resultados similares a nuestro estudio.

Respecto a la actividad física de los escolares antes y durante la pandemia, se incrementó la inactividad física, estos resultados se asemejan con lo encontrado en el estudio de Rossi L, Behme, Breuer (28) donde se evidenció que los adolescentes disminuyeron la actividad física durante pandemia, demostrando una fuerte evidencia del efecto negativo de las restricciones dadas por la enfermedad del COVID-19 especialmente en los escolares de menor edad. Este estudio a diferencia del nuestro considera poblaciones de mayor edad y de varios continentes con diseños de estudios longitudinales, transversales, retrospectivos que nos muestra la fortaleza de los resultados de esta población y además toma en consideración la información tomada desde que se inició el confinamiento (año 2020).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

En un estudio realizado por María Belén Ruíz-Roso y colaboradores (29) se muestra que la reducción de la actividad física en adolescentes y el consumo habitual de productos ultraprocesados durante la pandemia fueron más pronunciados en América Latina, siendo similar al nuestro. En esta situación, donde si bien los hábitos alimentarios mejoraron, aún la mayoría de la población presentaba hábitos alimentarios inadecuados y un aumento de inactividad física durante la pandemia, lo que puede ocasionar un mayor impacto posterior y negativo en la salud. Estos resultados demuestran la significancia de promover un estilo de vida saludable, es decir, alimentación y ejercicios, durante los períodos de aislamiento social.

Situación que puede llevar a cuestionarnos acerca del tipo de intervenciones que venimos realizando en el país sobre educación nutricional en alimentación saludable y actividad física en esta población, siendo necesaria para asegurar un buen estado nutricional y que es importante usar mensajes estandarizados en el país para promover una buena alimentación según las guías alimentarias para la población peruana (30) a fin de garantizar un buen estado nutricional frente a enfermedades como la COVID-19 u otras.

Limitaciones

Una limitación del estudio fue la inasistencia de los escolares al momento de la recolección de datos, ya que solo se repartió los cuestionarios a los escolares presentes; el recojo de datos fue durante tutoría, espacio establecido por los colegios para que no afecte con sus actividades escolares y de este modo estén presentes los tutores con los que se aclaró cualquier duda sobre las preguntas del cuestionario. Cabe resaltar que pesar de esa limitación si se logró superar la muestra para el estudio. Otra limitación fue el sesgo de

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

memoria y deseabilidad de los escolares, que resultó ser un punto importante en el análisis del estudio, debido a que la pandemia de COVID-19 fue inesperada por lo que no fue posible planificar un estudio antes para realizar tal evaluación sin dicho sesgo. Por tal motivo, se estuvo presente al momento de resolver el cuestionario en caso existan ciertas dudas por parte de los participantes. Otra limitación fue que a pesar de que los cuestionarios se encontraban validados, no han sido diseñados para medir las variables tras años de lo ocurrido, como se detalló anteriormente en el procedimiento, para superar esta limitación se realizó un piloto previo a la ejecución del instrumento en campo, obteniendo la confiabilidad de 0,87. Finalmente el muestreo por conveniencia no permite establecer causalidad ni extrapolar los datos a toda la población, sin embargo, se cumplió con la muestra calculada para la potencia estadística del estudio.

Conclusiones

Se evidenció que debido a la pandemia por la COVID-19 en el Perú hubo cambios significativos en los hábitos alimentarios y la actividad física con relación a la percepción de la imagen corporal en los escolares de Lima y Callao. Asimismo, se identificó que hubo cambios significativos en los hábitos alimentarios de los escolares de sexo masculino y femenino dentro del rango de 14 y 17 años de edad, y con padres con un nivel de educación superior. Se encontró similar situación con respecto a la actividad física, de los escolares de 12 a 13 años, los del primer grado de secundaria, y con padres con un nivel de educación superior. En el caso de imagen corporal de los escolares del nivel secundario no se determinó cambios significativos antes y durante de la COVID-19.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Recomendaciones

Los resultados del presente estudio podrían dar alcance para replantear las estrategias de intervención en la atención de los adolescentes que en el Perú están a cargo del personal de salud, que incluyen fomentar la actividad física, estimar el crecimiento y el desarrollo puberal y combatir los trastornos del crecimiento y la pubertad, evaluar el estado nutricional y combatir los trastornos relacionados con la nutrición entre otros aspectos. (31) Mejorar las estrategias de intervención en la atención de los adolescentes que se brindan en los servicios de salud de Lima y Callao, considerando los cambios ocasionados por la pandemia en la salud de los escolares, estas intervenciones deben incluir de manera más especializada el fomento de la actividad física y de los posibles trastornos alimenticios que pudieran estar presentes en los adolescentes (31).

Asimismo, se podría reforzar los temas de nutrición en las instituciones educativas, en donde sean parte del esquema anual de sesiones educativas, seguir implementando los quioscos saludables con precios accesibles para que los adolescentes tengan mejores opciones de snacks nutritivos. También, sería vital que las instituciones educativas cuenten con un nutricionista que pueda capacitar al docente y a su vez pueda brindar herramientas tanto a ellos como a los estudiantes y a los padres de familia, quienes cumplen un papel fundamental para la mejora de los hábitos alimentarios y actividad física de los estudiantes. Se podría implementar la semana de la nutrición donde se de mayor énfasis a los hábitos saludables como una buena alimentación y actividad física, en donde se brindé información

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

tanto en sesiones educativas como en sesiones demostrativas (compartir saludable, innovación de platos saludables) con la participación de los padres de familia.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Referencias bibliográficas

1. Quiroz Carrillo CG, Pareja Cruz A, Valencia Ayala E, Enriquez Valencia YP, De Leon Delgado J, Aguilar Ramirez P. Un nuevo coronavirus, una nueva enfermedad: COVID-19. Horiz méd [Internet]. 2020[citado el 16 de enero de 2022];20(2):e1208. Disponible en: http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n2.11
2. Benavides-Rosero MF. COVID-19 y la pandemia global causada por un nuevo coronavirus. Univ. Salud. 2020[citado el 18 de enero 2023];22(3):299-314. Disponible en: https://doi.org/10.22267/rus.202203.203
3. Maguiña Vargas C, Gastelo Acosta R, Tequen Bernilla A. El nuevo Coronavirus y la pandemia del COVID-19. Rev Medica Hered [Internet]. 2020[08 de febrero de 2023];31(2):125–31. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2020000200125
4. Decreto Supremo que declara Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19, 15 de marzo, 2020 [Internet]. Perú: Diario Oficial El Peruano; 2020 [citado el 01 de marzo de 2022]. Disponible en: https://busquedas.elperuano.pe/download/url/decreto-supremo-que-declara-estado-de-emergencia-nacional-po-decreto-supremo-n-044-2020-pcm-1864948-2
5. Villaseñor Lopez K, Jimenez Garduño AM, Ortega Regules AE, Islas Romero LM, Gonzalez Martinez OA, Silva Pereira TS. Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

observacional. Rev Esp Nutr Humana Diet [Internet]. 2021[citado el 01 de marzo de 2022];25:e1099. Disponible en: http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.s2.1099

6. Decreto de Urgencia N° 026-2020 que establece diversas medida ms excepcionales y temporales para prevenir la propagación del coronavirus (COVID-19) en el territorio nacional, 15 de marzo, 2020 [Internet]. Perú: Diario Oficial El Peruano; 2020 [citado el 03 de septiembre de marzo de 2022]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/566555/DU026_2020.pdf?v=1584392878
7. Vallejos Salazar GA, Guevara Vallejos CA. Educación en tiempos de pandemia: una revisión bibliográfica. Revista Conrado [Internet]. 2021 [citado el 05 de marzo de 2022];17(80):166–71. Disponible en: http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n80/1990-8644-rc-17-80-166.pdf
8. Anaya Figueroa T, Montalvo Castro J, Calderón AI, Arispe Alburqueque C. Escuelas rurales en el Perú: factores que acentúan las brechas digitales en tiempos de pandemia (COVID- 19) y recomendaciones para reducirlas. Educación [Internet]. 2021[######];30(58). Disponible en: http://www.scielo.org.pe/pdf/educ/v30n58/2304-4322-educ-30-58-11.pdf
9. Perú. Consejo de Ministros. Decreto Supremo que establece las medidas que debe observar la ciudadanía hacia una nueva convivencia social y prorroga el estado de emergencia nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la nación a consecuencia del COVID-19. Decreto Supremo N°094-2020-PCM (23 de mayo de 2020). [citado el 28 de febrero de 2022] Disponible en:

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/730522/DS_N__094-2020-PCM.pdf

10. Kalazich Rosales C, Valderrama Erazo P, Flandez Valderrama J, Burboa Gonzalez J, Humeres Terneus D, Urbina Stagno R, et al. Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. Rev Chil Pediatr [Internet]. 2020 [citado el 1 de marzo de 2022];91(7):1. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0370-41062020005001010&script=sci_arttext
11. Rodríguez Torres AF, Rodríguez Alvear JC, Guerrero Gallardo HI, Arias Moreno ER, Alvear AE, Vaca VA. Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar Rev Cuba Med Gen Integral [Internet]. 2020 [citado el 5 de marzo de 2023]; 36(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf
12. Villaquirán Hurtado AF, Ramos OA, Jácome SJ, Meza Cabrera M del M. Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. CES Med [Internet]. 2020 [citado el 5 de marzo de 2022];34:51–8. Disponible en: http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v34nspe/0120-8705-cesm-34-spe-51.pdf
13. Pujia R, Ferro Y, Maurotti S, Khoory J, Gazzaruso C, Pujia A, et al. The effects of COVID-19 on the eating habits of children and adolescents in Italy: A pilot survey study. Nutrients [Internet]. 2021 [citado el 6 de marzo de 2022];13(8):2641. Disponible en: http://dx.doi.org/10.3390/nu13082641
14. Ruíz-Roso MB, Padilha PC, Matilla-Escalante DC, Brun P, Ulloa N, Acevedo-Correa D,

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

et al. Changes of physical activity and ultra-processed food consumption in adolescents from different countries during COVID-19 pandemic: An observational study. Nutrients [Internet]. 2020 [citado el 1 de marzo de 2022];12(8):2289. Disponible en: http://dx.doi.org/10.3390/nu12082289

15. Magalhães de Castro B, Barbosa Trindade T, Silva Augusto PV, Alcântara de Medeiros M, Almeida Monteiro de Moraes WM, Prestes J. The impact of quarantine on body image and lifestyle habits in resistance training practitioners. Rev Brasil Med Esporte [Internet]. 2021 [citado el 2 de marzo de 2022];27(1):16–20. Disponible en: https://www.scielo.br/j/rbme/a/WFH3sshW4GwPTgpMXzZyJ8k/?lang=en
16. Ministerio de Educación. Servicios Educativos [Internet]. Estadística de la Calidad Educativa (ESCALE). 2022 [citado el 05 de abril de 2021]. Disponible en: http://escale.minedu.gob.pe/web/inicio/padron-de-iiee
17. Flores-Vazquez AS, Macedo-Ojeda G. Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes, en Jalisco, México. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2016 [citado el 05 de abril de 2021];22(2):26–31. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016-2-0X._Ana_Silvia_Flores.pdf
18. Rueda-Jaimes GE, Camacho López PA, Flórez SM, Martínez-Villalba AMR. Validez y confiabilidad de dos escalas de siluetas para valorar la imagen corporal en estudiantes adolescentes. Rev Colomb Psiquiatr [Internet]. 2012 [citado el 15 de octubre de 2021];41(1):101–10. Disponible en: https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-psiquiatria-379-avance-resumen-validez-confiabilidad-dos-

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

escalas-siluetas-S0034745014600718

19. Pérez-Rodrigo C, Gianzo Citores M, Gotzone Hervás B, Ruiz Litago F, Casis Sáenz L, Aranceta-Bartrina J, et al. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. Rev Esp Nut Com. 2020 [citado el 15 de octubre de 2021];26(2):101–11. Disponible en: http://www.grupoaulamedica.com/nutricioncomunitaria/pdf/5213.pdf
20. Fehrman-Rosas P, Delgado-Sánchez C, Fuentes-Fuentes J, Hidalgo-Fernández A, Quintana-Muñoz C, Yunge-Hidalgo W, et al. Asociación entre autopercepción de imagen corporal y patrones alimentarios en estudiantes de Nutrición y Dietética. Nutr Hosp [Internet]. 2016 [citado el 15 de octubre de 2021];33(3):649–54. Disponible en: https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v33n3/22_original21.pdf
21. Tiempos de pandemia 2020-2021 [Internet]. Ministerio de Salud - Lima. 2021 [citado el 31 de mayo de 2023]. Disponible en: http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5485.pdf
22. Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. Experiencia de Perú. OPS; 2021. Disponible en: https://iris.paho.org/handle/10665.2/54861
23. Kim SY, Yoo DM, Min C, Choi HG. Changes in dietary habits and exercise pattern of Korean adolescents from prior to during the COVID-19 pandemic. Nutrients [Internet]. 2021 [citado el 24 de febrero de 2023];13(10):3314. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34684315/

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

24. Kołota A, Głąbska D. Analysis of food habits during pandemic in a Polish population-based sample of primary school adolescents: Diet and activity of Youth during COVID-19 (DAY-19) study. Nutrients [Internet]. 2021 [citado el 16 de junio de 2023];13(11):3711. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34835967/

25. Pourghazi F, Eslami M, Ehsani A, Ejtahed H-S, Qorbani M. Eating habits of children and adolescents during the COVID-19 era: A systematic review. Front Nutr [Internet]. 2022 [citado el 24 de febrero de 2023];9:1004953. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9623566/

26. Al Hourani H, Alkhatib B, Abdullah M. Impact of COVID-19 Lockdown on Body Weight, Eating Habits, and Physical Activity of Jordanian Children and Adolescents. Disaster Medicine and Public Health Preparedness. Cambridge University Press; 2022[citado el 20 de abril del 2023];16(5):1855–63. Disponible en: https://doi.org/10.1017/dmp.2021.48

27. Moitra P, Madan J. Impact of screen time during COVID-19 on eating habits, physical activity, sleep, and depression symptoms: A cross-sectional study in Indian adolescents. PLoS One [Internet]. 2022 [citado el 31 de mayo de 2023];17(3):e0264951. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35259203/

28. Rossi L, Behme N, Breuer C. Physical activity of children and adolescents during the COVID-19 pandemic-A scoping review. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2021 [citado el 24 de febrero de 2023];18(21):11440. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34769956/

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

29. Ruíz-Roso MB, de Carvalho Padilha P, Matilla-Escalante DC, Brun P, Ulloa N, Acevedo-Correa D, et al. Changes of physical activity and ultra-processed food consumption in adolescents from different countries during COVID-19 pandemic: An observational study. Nutrients [Internet]. 2020 [citado el 24 de febrero de 2023];12(8):2289. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32751721/

30. Guías alimentarias para la población peruana [Internet]. MINSA. 2019 [citado el 24 de febrero de 2023]. Disponible en: https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias_alimentarias_poblacion_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y

31. Perú. Ministerio de Salud. Norma técnica de salud para la atención integral de salud de adolescentes. Resolución Ministerial No 1001-2019/MINSA. (25 de octubre de 2019) [citado el 24 de febrero de 2023]. Disponible en: https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/1091057-norma-tecnica-de-salud-para-la-atencion-integral-de-salud-de-adolescentes

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Tablas

Tabla 1: Características de los escolares del nivel secundario de dos Instituciones Educativas de Lima y Callao antes y durante la COVID-19.

Variables	N°	%
Total	397	100,00
Grupo de edad		
Media +/- DS	13,80	(+/-1,39)
12 a 13	183	46,10
14 a 15	159	40,10
16 a 17	55	13,90
Sexo		
Femenino	181	45,60
Masculino	216	54,40
Grado de secundaria de estudiantes		
I	110	27,70
II	94	23,70
III	58	14,60
IV	85	21,40
V	50	12,60
Lugar de residencia		
Callao	56	14,10

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Lima Centro	264	66,50
Lima Este	16	4,00
Lima Norte	48	12,10
Lima Sur	13	3,30
Nivel de instrucción del jefe de familia		
Preescolar	1	0,30
Secundaria	36	9,10
Sin nivel	5	1,30
Superior	355	89,40

DS: Desviación estándar

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tabla 2: Hábitos alimentarios de los escolares del nivel secundario de dos Instituciones Educativas de Lima y Callao antes y durante la COVID-19.

Variables	Total	Hábitos alimentarios antes COVID-19			*p valor*[a]	Hábitos alimentarios durante COVID-19			*p valor*[a]
		Inadecuados	Parcialmente inadecuados	Adecuados		Inadecuados	Parcialmente inadecuados	Adecuados	
Grupo de edad	n	%	%	%		%	%	%	
12 a 13	183	8,70	85,80	5,50		9,80	78,70	11,50	
14 a 15	159	18,20	78,60	3,10	*0,013*	13,20	80,50	6,30	0,359
16 a 17	55	25,50	69,10	5,50		12,70	81,80	5,50	
Sexo									
Femenino	181	12,20	85,10	2,80	0,092	12,20	77,90	9,90	0,609
Masculino	216	17,10	76,90	6,00		11,10	81,50	7,40	
Grado de secundaria de estudiantes									
I	110	8,20	85,50	6,40		9,10	78,20	12,70	
II	94	8,50	87,20	4,30		12,80	78,70	8,50	
III	58	19,00	77,60	3,40	*0,037*	10,30	82,80	6,90	0,767
IV	85	23,50	74,10	2,40		14,10	80,00	5,90	
V	50	22,00	72,00	6,00		12,00	82,00	6,00	

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Lugar de residencia									
Callao	56	19,60	78,60	1,80		14,30	78,60	7,10	
Lima Centro	264	13,60	81,10	5,30		11,70	80,70	7,60	
Lima Este	16	0,00	100,00	0,00	0,230	6,30	81,30	12,50	0,340
Lima Norte	48	22,90	70,80	6,30		6,30	77,10	16,70	
Lima Sur	13	7,70	92,30	0,00		23,10	76,90	0,00	
Nivel de instrucción del jefe de familia									
Preescolar	1	0,00	100,00	0,00		0,00	100,00	0,00	
Secundaria	36	22,20	75,00	2,80		13,90	77,80	8,30	
Sin nivel	5	20,00	80,00	0,00	0,873	20,00	80,00	0,00	0,976
Superior	355	14,10	81,10	4,80		11,30	80,00	8,70	

[a] Valor de p calculado mediante la prueba chi-cuadrado de Pearson con corrección de Yates.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Tabla 3: Actividad física de los escolares del nivel secundario de dos Instituciones Educativas de Lima y Callao antes y durante la COVID-19.

Variables	Total	Actividad física antes COVID-19			*p valor*[a]	Actividad física durante COVID-19			*p valor*[a]
		Inadecuados	Parcialmente inadecuados	Adecuados		*Inadecuados*	Parcialmente inadecuados	Adecuados	
Grupo de edad	n	%	%	%		%	%	%	
12 a 13	183	8,74	85,79	5,46		59,00	31,10	9,80	
14 a 15	159	18,24	78,62	3,14	0,083	56,00	29,60	14,50	0,237
16 a 17	55	25,45	69,09	5,45		50,90	27,30	21,80	
Sexo									
Femenino	181	46,96	39,78	13,26	0,807	59,70	29,30	11,00	0,387
Masculino	216	49,54	36,57	13,89		54,20	30,60	15,30	
Grado de secundaria de estudiantes									
I	110	40,91	45,45	13,64		60,90	31,80	7,30	
II	94	44,68	42,55	12,77		57,40	28,70	13,80	
III	58	58,62	29,31	12,07	0,180	53,40	32,80	13,80	0,532
IV	85	55,29	34,12	10,59		58,80	28,20	12,90	
V	50	48,00	30,00	22,00		46,00	28,00	26,00	

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Lugar de residencia									
Callao	56	50,00	32,14	17,86		60,70	30,40	8,90	
Lima Centro	264	44,70	40,15	15,15		53,80	31,10	15,20	
Lima Este	16	43,75	56,25	0,00	0,106	68,80	12,50	18,80	0,340
Lima Norte	48	62,50	31,25	6,25		60,40	29,20	10,40	
Lima Sur	13	69,23	23,08	7,69		69,20	30,80	0,00	
Nivel de instrucción del jefe de familia									
Preescolar	1	0,00	100,00	0,00		100,00	0,00	0,00	
Secundaria	36	38,89	41,67	19,44		61,10	22,20	16,70	
Sin nivel	5	80,00	20,00	0,00	0,476	60,00	20,00	20,00	0,876
Superior	355	49,01	37,75	13,24		56,10	31,00	13,00	

[a] Valor de p calculado mediante la prueba chi-cuadrado de Pearson con corrección de Yates.

Tabla 4: Percepción de la imagen corporal de los escolares del nivel secundario de dos Instituciones Educativas de Lima y Callao antes y durante la COVID-19.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Variables	Total	Imagen corporal antes COVID-19					p valor[a]	Imagen corporal durante COVID-19					p valor[a]
		Muy delgado	Delgado	Normal	Sobrepeso	Obesidad		Muy delgado	Delgado	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Grupo de edad	**n**	**%**	**%**	**%**	**%**	**%**		**%**	**%**	**%**	**%**	**%**	
12 a 13	183	19,13	22,95	45,90	10,93	1,09		14,80	26,20	53,60	0,00	5,50	
14 a 15	159	23,90	18,87	40,25	15,72	1,26	0,743	16,40	24,50	47,20	1,30	10,70	0,114
16 a 17	55	27,27	18,18	38,18	14,55	1,82		10,90	30,90	56,40	1,80	0,00	
Sexo													
Femenino	181	19,34	18,78	45,86	14,92	1,10	0,511	13,80	21,00	54,70	1,10	9,40	0,084
Masculino	216	24,54	22,22	39,81	12,04	1,39		15,70	30,60	48,60	0,50	4,60	
Grado de secundaria de estudiantes													
I	110	21,82	20,91	50,00	7,27	0,00		17,30	28,20	48,20	0,00	6,40	
II	94	19,15	24,47	40,43	13,83	2,13		13,80	22,30	60,60	0,00	3,20	
III	58	20,69	10,34	44,83	22,41	1,72	0,427	19,00	15,50	53,40	0,00	12,10	*0,027*
IV	85	24,71	22,35	37,65	14,12	1,18		14,10	31,80	40,00	2,40	11,80	
V	50	26,00	22,00	36,00	14,00	2,00		8,00	32,00	58,00	2,00	0,00	

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Lugar de residencia													
Callao	56	14,29	21,43	55,36	8,93	0,00		17,90	23,20	53,60	0,00	5,40	
Lima Centro	264	25,38	19,32	41,67	12,50	1,14		15,50	26,50	50,80	0,80	6,40	
Lima Este	16	12,50	18,75	43,75	18,75	6,25	0,144	6,30	12,50	81,30	0,00	0,00	0,117
Lima Norte	48	18,75	29,17	31,25	20,83	0,00		10,40	31,30	43,80	0,00	14,60	
Lima Sur	13	15,38	15,38	46,15	15,38	7,69		15,40	30,80	46,20	7,70	0,00	
Nivel de instrucción del jefe de familia													
Preescolar	1	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	
Secundaria	36	16,67	30,56	33,33	19,44	0,00		16,70	16,70	55,60	0,00	11,10	
Sin nivel	5	0,00	40,00	20,00	40,00	0,00	0,300	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,565
Superior	355	22,82	19,44	43,94	12,39	1,41		14,90	27,30	50,40	0,80	6,50	

[a] Valor de p calculado mediante la prueba chi-cuadrado de Pearson con corrección de Yates.

Tabla 5. Cambios en los hábitos alimentarios, actividad física y percepción de imagen corporal en los escolares del nivel secundario de dos Instituciones Educativas de Lima y Callao antes y durante la COVID-19.

Variables	Total	Hábitos alimentarios					Actividad física				Percepción de imagen corporal		

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

		Antes COVID-19			Durante COVID-19			p valor [a]	Antes COVID-19			Durante COVID-19			p valor [a]	Antes COVID-19			Durante COVID-19			p valor [a]
	n	Mediana	IC95%		Mediana	IC95%			Mediana	IC95%		Mediana	IC95%			Mediana	IC95%		Mediana	IC95%		
Total	397	31,00	30,50	31,50	32,00	31,50	32,75	*0,000*	6,00	6,00	7,00	*5,00*	5,00	6,00	*0,001*	4,00	4,00	6,00	4,00	4,00	6,00	0,169
Grupo de edad																						
12 a 13	183	31,75	31,50	32,75	32,50	32,25	33,50	0,149	6,00	6,00	7,00	5,00	5,00	6,00	*0,000*	4,00	4,00	6,00	4,00	4,00	6,00	0,807
14 a 15	159	29,50	28,50	31,00	31,00	30,50	32,50	*0,006*	5,00	5,00	6,00	4,00	4,00	6,00	0,126	4,00	4,00	6,00	4,00	4,00	6,00	0,639
16 a 17	55	29,75	29,25	31,25	33,00	30,25	34,50	*0,004*	6,00	6,00	8,00	5,00	4,00	7,00	0,780	4,00	4,00	6,00	4,00	4,00	5,00	0,536
Sexo																						
Femenino	181	30,50	29,50	31.50	31,50	30,50	33,00	*0,030*	6,00	6,00	7,00	5,00	5,00	6,00	0,114	4,00	4,00	6,00	4,00	4,00	6,00	0,094
Masculino	216	31,25	30,75	32.00	32,00	31,50	33,00	*0,004*	6,00	6,00	7,00	5,00	5,00	6,00	0,124	4,00	4,00	6,00	4,00	4,00	6,00	0,065
Grado de secundaria de estudiantes																						
I	110	32,00	31,50	33.25	32,50	32,00	32,00	0,227	6,00	6,00	7,00	5,00	5,00	6,00	*0,000*	4,00	4,00	6,00	4,00	4,00	6,00	0,861
II	94	31,50	31,00	32.50	31,50	30,25	30,25	0,365	6,00	6,00	7,00	5,00	4,00	7,00	*0,033*	4,00	4,00	6,00	4,00	4,00	6,00	0,977
III	58	29,75	28,00	32.00	31,38	29,50	29,50	0,107	5,00	4,00	6,00	5,00	4,00	7,00	0,811	4,00	4,00	6,00	4,00	4,00	6,00	0,087
IV	85	28,50	27,75	30.00	31,00	30,50	30,50	*0,013*	5,00	5,00	6,00	4,00	4,00	6,00	0,183	4,00	4,00	6,00	4,00	4,00	6,00	0,804
V	50	30,00	29,25	31.25	33,75	30,50	30,50	*0,005*	6,00	6,00	8,00	6,00	6,00	8,00	0,475	4,00	4,00	6,00	4,00	4,00	5,00	0,921
Lugar de residencia																						
Callao	56	30,38	27,75	32.25	32,38	30,50	30,50	*0,024*	5,50	5,00	6,00	4,50	3,00	3,00	*0,025*	4,00	4,00	6,00	4,00	4,00	6,00	0,080

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Lima Centro	264	31,00	30,50	31.75	32,00	31,25	31,25	*0,010*	6,00	6,00	7,00	5,00	5,00	5,00	*0,015*	4,00	4,00	6,00	4,00	4,00	6,00	0,964
Lima Este	16	31,38	31,00	32.00	30,88	29,00	29,00	0,867	6,00	5,00	8,00	4,50	3,00	3,00	0,224	4,00	4,00	6,00	4,00	4,00	4,00	0,780
Lima Norte	48	29,50	27,50	32.00	32,50	31,00	31,00	*0,005*	5,00	5,00	6,00	4,00	3,00	3,00	0,354	4,00	4,00	6,00	4,00	4,00	6,00	0,913
Lima Sur	13	31,00	29,50	32.75	27,50	25,50	25,50	0,169	4,00	3,00	6,00	3,00	2,00	2,00	0,362	4,00	4,00	6,00	4,00	4,00	5,00	0,418
Nivel de instrucción del jefe de familia																						
Preescolar	1	29,50	29,00	30.6	30,50	30,10	30,10	1,000	7,00	6,00	8,00	1,00	1,00	1,00	1,000	3,00	2,00	4,00	2,00	1,00	3,00	1,000
Secundaria	36	28,88	28,00	30.25	30,00	28,50	28,50	0,069	6,00	6,00	8,00	4,00	3,00	3,00	0,073	4,00	4,00	6,00	4,00	4,00	6,00	0,995
Sin nivel	5	29,00	27,00	32.00	28,50	28,00	28,00	0,841	3,00	3,00	6,00	4,00	2,00	2,00	0,841	4,00	2,00	6,00	4,00	4,00	6,00	0,841
Superior	355	31,00	30,50	31.50	32,00	31,50	31,50	*0,001*	6,00	6,00	7,00	5,00	5,00	5,00	*0,002*	4,00	4,00	6,00	4,00	4,00	6,00	0,457

[a] Valor de p calculado mediante la prueba U de Mann-Whitney

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tabla 6: Hábitos alimentarios, actividad física e imagen corporal en los escolares del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima y Callao antes y durante la COVID-19.

Variables	Total	Percepción de la imagen corporal antes COVID-19					p valor[a]
		Muy Delgado	Delgado	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Hábitos alimentarios (antes)	**n**	**%**	**%**	**%**	**%**	**%**	
Inadecuados	59	38,98	10,17	37,29	13,56	0,00	
Parcialmente inadecuados	320	18,44	23,44	43,13	13,44	1,56	0,016
Adecuados	18	33,33	5,56	50,00	11,11	0,00	
Actividad física (antes)	**n**	**%**	**%**	**%**	**%**	**%**	
Inadecuados	192	20,83	15,63	42,19	19,27	2,08	
Parcialmente inadecuados	151	19,21	27,81	43,05	9,27	0,66	0,002
Adecuados	54	35,19	18,52	42.59	3,70	0,00	
Variables	**Total**	**Percepción de la imagen corporal durante COVID-19**					**p valor[a]**
		Muy Delgado	**Delgado**	**Normal**	**Sobrepeso**	**Obesidad**	
Hábitos alimentarios (durante)	**n**	**%**	**%**	**%**	**%**	**%**	
Inadecuados	46	19,57	15,22	58,70	6,52	0,00	
Parcialmente inadecuados	317	15,14	24,29	53,00	6,62	0,95	0,002
Adecuados	34	5,88	58,82	26,47	8,82	0,00	
Actividad física (durante)	**n**	**%**	**%**	**%**	**%**	**%**	

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Inadecuados	225	16,44	25,78	48,44	8,89	0,44	
Parcialmente inadecuados	119	10,08	21,85	61,34	5,04	1,68	0,000
Adecuados	53	18,87	37,74	41,51	1,89	0,00	

[a] Valor de p calculado mediante la prueba chi-cuadrado de Pearson con corrección de Yates.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ANEXOS

Anexo 01: Evidencia de envío a la revista científica

[RCHNUT] Acknowledgment of a new manuscript submission

RCHNUT <no-reply@manuscriptlink.com>
Dom 03/12/2023 13:03
Para:Victor Alfonso Mamani Urrutia <vmamaniu@cientifica.edu.pe>

Dear Prof. Víctor Mamani-Urrutia,

Thank you for submitting the following manuscript to the *Revista Chilena de Nutricion*.

Track: Regular Track
Division: PN. Public Nutrition
Title: Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física con relación a la percepción de la imagen corporal de escolares del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima y Callao durante la COVID-19
Author(s): Pamela López-Guerrero, María Valdivia, Víctor Mamani-Urrutia, Ruben Espinoza Rojas, Rosa Salvatierra
Corresponding Author: Víctor Mamani-Urrutia
Affiliation of Corresponding Author: Universidad Científica del Sur
Date of Manuscript Submission: 03-Dec-2023 (UTC)

In a couple of days, a confirmation e-mail including the manuscript ID will be again forwarded to you when the journal manager looks through your submission and confirms it. Further progress on your submission can be checked through the following online system.

* Online System URL: https://www.manuscriptlink.com/journals/rchnut

If you have any question regarding your submission, please contact the journal manager.

Best regards,

Journal Manager
Revista Chilena de Nutricion
Homepage: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_serial&pid=0717-7518

==========[Note]==========
This email is only for the delivery service.
Please do not reply to this mail.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Anexo 02: Copia de documento de aprobación del comité de ética

COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

CONSTANCIA N° 068-CIEI-CIENTÍFICA-2022

El presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur (CIEI-CIENTÍFICA) da constancia que el proyecto de investigación, cuyos datos se registran a continuación, ha sido **aprobado** por el CIEI-CIENTÍFICA.

Código de registro:	**477-2021-PRE17**
Título:	**Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física con relación a la percepción de la imagen corporal de escolares del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima y Callao durante la COVID-19**
Investigador(a):	**Pamela Alejandra López Guerrero, María Fernanda Valdivia Ansuini**

La aprobación del proyecto de investigación implica que el documento presentado a evaluación cumple con los lineamientos de Universidad en materia de investigación y ética, los cuales se sustentan en la normativa internacional vigente. Adicionalmente, en el contexto de la pandemia de enfermedad por COVID-19, le recomendamos cumplir con las normas publicadas por el estado peruano (accesos, medidas de bioseguridad, etc.) y tener los permisos de las instituciones en las que realizará el estudio antes de ejecutarlo.

En tal sentido, esta aprobación carecerá de valor si es que el proyecto de investigación arriba indicado es modificado de cualquier forma. Toda enmienda, añadido, eliminación o eventualidad (eventos adversos, etc.) posterior a la fecha de aprobación debe ser reportado al CIEI-CIENTÍFICA.

La vigencia de la aprobación de este documento es de dieciocho (18) meses (**hasta el 06 de agosto del 2023**), periodo en el que puede desarrollarse el proyecto. Cualquier trámite para su renovación deberá ser enviado antes del término de la vigencia de este documento, debiendo suspenderse todo desarrollo hasta que la renovación sea aprobada. La presente aprobación sería ratificada en la sesión del CIEI más próxima.

Villa El Salvador, 07 de febrero de 2022

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR - UCSUR - Comité Institucional de Ética en Investigación

Mg. Fulton Paul Rivera Albinagorta
Presidente
Comité Institucional de Ética en Investigación

Asesoría al postulante
T /(511) 610 6738 | informes@cientifica.edu.pe
• Campus Villa 2 - Panamericana Sur km 19
• Calle Cantuarias 398, Miraflores

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Anexo 03: Copia de resolución directoral de aprobación del proyecto de tesis

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Resolución Directoral Académica de Carrera N.º 016-DACND -DAFCS-U. CIENTIFICA-2022

Lima, 08 de febrero de 2022

VISTO:

El informe de revisión independiente académica de la Carrera de Nutrición y Dietética, la constancia de aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur, del proyecto de tesis titulado: "Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física con relación a la percepción de la imagen corporal de escolares del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima y Callao durante la COVID-19"; con N° de registro 477-2021-PRE17, presentado por las tesistas Pamela Alejandra López Guerrero con código de estudiante Nº 100015872 y María Fernanda Valdivia Ansuini con código de estudiante Nº 100030207.

CONSIDERANDO:

Que, de acuerdo con el Reglamento General de la Universidad Científica del Sur y los reglamentos de pregrado para obtener el título profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud, se debe desarrollar un trabajo de investigación.

Que, de acuerdo a la normativa vigente de la Universidad Científica del Sur, en uso de las atribuciones conferidas a la Directora Académica de la Carrera;

SE RESUELVE:

Art. 1° APROBAR e inscribir el proyecto de tesis titulado: "Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física con relación a la percepción de la imagen corporal de escolares del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima y Callao durante la COVID-19", con N° de registro 477-2021-PRE17 y establecer el inicio del período de ejecución del mencionado proyecto: 07 de febrero del 2022 y el plazo máximo de entrega de la tesis hasta: 06 de agosto del 2023.

Art. 2° NOMBRAR al MSc. Víctor Alfonso Mamani Urrutia, como asesor para el desarrollo de la tesis en cuestión.

Regístrese, comuníquese y archívese.

Directora Académica de la Carrera de Nutrición y Dietética
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Científica del Sur

Mg. Marilyn Laura Montejo Berríos
Directora Académica
Carrera de Nutrición y Dietética
Universidad Científica del Sur

VMU

T // (511) 610 6738
informes@cientifica.edu.pe
cientifica.edu.pe

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Anexo 04: Instrumento del proyecto de tesis

Cuestionario sobre hábitos alimentarios, actividad física y percepción de la imagen corporal

¡Hola! Lee atentamente las siguientes preguntas, son acerca de tus hábitos alimentarios, actividad física y percepción de tu imagen corporal antes y durante la pandemia por COVID-19. Contesta lo más honestamente posible y asegúrate de no dejar pregunta sin respuesta.

Recuerda NO ES UN EXAMEN, los datos obtenidos serán tratados de manera confidencial.

Desde ya, agradecemos tu participación. :)

Asentimiento informado

Antes de empezar, queremos que sepas que tu participación es voluntaria. Los resultados serán confidenciales, solo tendremos conocimiento las investigadoras de este estudio. Si tienes alguna duda sobre el proyecto, puedes preguntarnos en cualquier momento durante tu participación.

La información que nos brindes nos permitirá a determinar los cambios en los hábitos alimentarios y la actividad física con relación a la percepción de la imagen corporal antes y durante la pandemia.

Si deseas participar, marca el recuadro de abajo que dice “Sí quiero participar”.

☐ Sí quiero participar.

☐ No quiero participar.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Preguntas preliminares

¿Estás entre los 12 a 17 años? ☐ Sí ☐ No

Edad: _____ años

Sexo: ☐ F ☐ M

Nivel secundario: ☐ I ☐ II ☐ III ☐ IV ☐ V

¿Estás llevando un régimen dietético especial? Por ejemplo: para deportista, diabético, ☐ etc. ☐ Sí No

Área de residencia:

- ☐ **Lima Norte** (Independencia, Los Olivos, San Martín de Porres, Comas, Carabayllo, Puente Piedra, Canta)
- ☐ **Lima Este** (Ate, Chaclacayo, Cieneguilla, El Agustino, San Juan de Lurigancho, San Luis, Santa Anita)
- ☐ **Lima Sur** (Chorrillos, Lurín, Pachacamac, Pucusana, Punta Hermosa, Punta Negra, San Bartolo, San Juan de Miraflores, Santa María, Villa El Salvador, Villa María del Triunfo)
- ☐ **Lima Centro** (Barranco, Breña, Cercado de Lima, Jesús María, La Molina, La Victoria, Lince, Magdalena, Miraflores, Pueblo Libre, Rímac, San Borja, San Isidro, San Miguel, Surco, Surquillo)
- ☐ **Callao** (Bellavista, Carmen de la Legua, La Perla, La Punta, Ventanilla)

Nivel de instrucción del jefe de familia (padre o madre):

☐ Sin nivel ☐ Preescolar ☐ Primaria ☐ Secundaria ☐ Superior

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Antes de la pandemia por COVID-19 (durante el 2019)

Sección 1

1. Antes de la pandemia por COVID-19 (durante el 2019), ¿cuántos días a la semana comías verduras?
   ☐ 0 a 2 ☐ 3 a 4 ☐ 5 a 6 ☐ Diario
   1.1 Los días que, si comías verduras, ¿cuántas porciones consumías? (Crudas y/o cocidas, considere 1 porción equivalente a 1 plato de postre)
   ☐ 1 porción ☐ 2 porciones ☐ 3 porciones ☐ 4 a más porciones

2. Antes de la pandemia por COVID-19 (durante el 2019), ¿cuántos días a la semana comías frutas?
   ☐ 0 a 2 ☐ 3 a 4 ☐ 5 a 6 ☐ Diario
   2.1. Los días que, si comías frutas, ¿cuántas porciones consumías? (Considere 1 porción equivalente a 1 manzana, 1 plátano mediano, 2 mandarinas pequeñas)
   ☐ 1 porción ☐ 2 porciones ☐ 3 porciones ☐ 4 a más porciones

3. Antes de la pandemia por COVID-19 (durante el 2019), ¿cuántos días a la semana tomabas leche, yogurt (1 envase o 125g) o queso (1 tajada)?
   ☐ 0 a 2 ☐ 3 a 4 ☐ 5 a 6 ☐ Diario

4. Antes de la pandemia por COVID-19 (durante el 2019), ¿cuántos vasos de agua natural tomabas al día?
   ☐ 1 a 3 vasos ☐ 4 a 6 vasos ☐ 7 a 8 vasos ☐ 9 a más vasos

Sección 2

1. Antes de la pandemia por COVID-19 (durante el 2019), ¿cuántos días a la semana comías jamón, jamonada, hot dog o chorizo?
   ☐ 5 a más ☐ 3 a 4 ☐ 1 a 2 ☐ Ninguno
2. Antes de la pandemia por COVID-19 (durante el 2019), ¿cuántos días a la semana comías comida rápida (hamburguesas, pizza, pollo broaster, entre otros)?

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

☐ 5 a más ☐ 3 a 4 ☐ 1 a 2 ☐ Ninguno

3. Antes de la pandemia por COVID-19 (durante el 2019), ¿cuántos días a la semana comías golosinas o chocolates?
   ☐ 5 a más ☐ 3 a 4 ☐ 1 a 2 ☐ Ninguno
4. Antes de la pandemia por COVID-19 (durante el 2019), ¿cuántos días a la semana comías productos de pastelería (torta, galletas, bizcochos, brownies, entre otros)?
   ☐ 5 a más ☐ 3 a 4 ☐ 1 a 2 ☐ Ninguno
5. Antes de la pandemia por COVID-19 (durante el 2019), ¿cuántos días a la semana comías papitas fritas, doritos o snacks similares?
   ☐ 5 a más ☐ 3 a 4 ☐ 1 a 2 ☐ Ninguno
6. Antes de la pandemia por COVID-19 (durante el 2019), ¿cuántos días a la semana tomabas refrescos, jugos azucarados o gaseosa? (NO diet, light o endulzados)
   ☐ 5 a más ☐ 3 a 4 ☐ 1 a 2 ☐ Ninguno
   a. Los días que, si tomabas refrescos, jugos azucarados o gaseosa, ¿cuántos vasos consumías? (1 vaso equivalente a 200 cc)
      ☐ 4 a más vasos ☐ 3 vasos ☐ 2 vasos ☐ 1 vaso

Sección 3

1. Antes de la pandemia por COVID-19 (durante el 2019), marca con qué frecuencia (día por semana) consumías los siguientes tiempos de comida:
   a. Desayuno ☐ 0-1 día ☐ 2-3 días ☐ 4-5 días ☐ 6-7 días
   b. Almuerzo ☐ 0-1 día ☐ 2-3 días ☐ 4-5 días ☐ 6-7 días
   c. Cena ☐ 0-1 día ☐ 2-3 días ☐ 4-5 días ☐ 6-7 días
   d. Refrigerio ☐ 0-1 día ☐ 2-3 días ☐ 4-5 días ☐ 6-7 días
2. Antes de la pandemia por COVID-19 (durante el 2019), marca dónde solías consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que haya sido más frecuente)
   a. Desayuno o local ☐ En puesto ambulante ☐ En restaurante ☐ Fuera de casa, alimentos que llevo de casa ☐ Casa
   b. Almuerzo o local ☐ En puesto ambulante ☐ En restaurante ☐ Fuera de casa, alimentos que llevo de casa ☐ Casa
   c. Cena o local ☐ En puesto ambulante ☐ En restaurante ☐ Fuera de casa, alimentos que llevo de casa ☐ Casa

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

d. Refrigerio o local ☐ En puesto ambulante ☐ En restaurante ☐ Fuera de casa, alimentos que llevo de casa ☐ Casa

3. Antes de la pandemia por COVID-19 (durante el 2019), marca con quién solías consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que haya sido más frecuente):
   a. Desayuno ☐ Solo ☐ Amigos ☐ Familia
   b. Almuerzo ☐ Solo ☐ Amigos ☐ Familia
   c. Cena ☐ Solo ☐ Amigos ☐ Familia
   d. Refrigerio ☐ Solo ☐ Amigos ☐ Familia

Sección 4

1. Antes de la pandemia por COVID-19 (durante el 2019), ¿realizabas actividad física? (desde caminar rápido hasta algún deporte)
   ☐ Nunca ☐ Casi nunca ☐ Frecuentemente ☐ Muy frecuentemente

2. Antes de la pandemia por COVID-19 (durante el 2019), ¿cuántas horas practicabas actividad física (desde caminar rápido hasta algún deporte) a la semana?
   ☐ Menos de 2 ☐ De 2 a menos de 4 ☐ De 4 a menos de 6 ☐ 6 a más

3. Antes de la pandemia por COVID-19 (durante el 2019), fuera del colegio, ¿cuántas veces a la semana realizabas al menos 30 minutos de actividad física? (desde caminar rápido hasta algún deporte)
   ☐ 0 a 2 veces ☐ 3 a 4 veces ☐ 5 a 6 veces ☐ Diario

4. Antes de la pandemia por COVID-19 (durante el 2019), tu estilo de vida era:
   ☐ Muy inactivo ☐ Inactivo ☐ Activo ☐ Muy activo

Durante la pandemia por COVID-19

Sección 1

1. Durante la pandemia por COVID-19, ¿cuántos días a la semana comes verduras?
   ☐ 0 a 2 ☐ 3 a 4 ☐ 5 a 6 ☐ Diario

   a. Los días que, si comes verduras, ¿cuántas porciones consumes? (Crudas y/o cocidas, considere 1 porción equivalente a 1 plato de postre)
      ☐ 1 porción ☐ 2 porciones ☐ 3 porciones ☐ 4 a más porciones

2. Durante la pandemia por COVID-19, ¿cuántos días a la semana comes frutas?
   ☐ 0 a 2 ☐ 3 a 4 ☐ 5 a 6 ☐ Diario

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

a. Los días que, si comes frutas, ¿cuántas porciones consumes? (Considere 1 porción equivalente a 1 manzana, 1 plátano mediano, 2 mandarinas pequeñas)
☐ 1 porción ☐ 2 porciones ☐ 3 porciones ☐ 4 a más porciones

3. Durante la pandemia por COVID-19, ¿cuántos días a la semana tomas leche, yogurt (1 envase o 125g) o queso (1 tajada)?
☐ 0 a 2 ☐ 3 a 4 ☐ 5 a 6 ☐ Diario

4. Durante la pandemia por COVID-19, ¿cuántos vasos de agua natural tomas al día?
☐ 0 a 2 vasos ☐ 3 a 4 vasos ☐ 5 a 6 vasos ☐ 7 a más vasos

Sección 2

1. Durante la pandemia por COVID-19, ¿cuántos días a la semana comes jamón, jamonada, hot dog o chorizo?
☐ 5 a más ☐ 3 a 4 ☐ 1 a 2 ☐ Ninguno
2. Durante la pandemia por COVID-19, ¿cuántos días a la semana comes comida rápida (hamburguesas, pizza, pollo broaster, entre otros)?
☐ 5 a más ☐ 3 a 4 ☐ 1 a 2 ☐ Ninguno
3. Durante la pandemia por COVID-19, ¿cuántos días a la semana comes golosinas o chocolates?
☐ 5 a más ☐ 3 a 4 ☐ 1 a 2 ☐ Ninguno
4. Durante la pandemia por COVID-19, ¿cuántos días a la semana comes productos de pastelería (torta, galletas, bizcochos, brownies, entre otros)?
☐ 5 a más ☐ 3 a 4 ☐ 1 a 2 ☐ Ninguno
5. Durante la pandemia por COVID-19, ¿cuántos días a la semana comes papitas fritas, doritos o snacks similares?
☐ 5 a más ☐ 3 a 4 ☐ 1 a 2 ☐ Ninguno
6. Durante la pandemia por COVID-19, ¿cuántos días a la semana tomas refrescos, jugos azucarados o gaseosa? (NO diet, light o endulzados)
☐ 5 a más ☐ 3 a 4 ☐ 1 a 2 ☐ Ninguno

a. Los días que si tomas refrescos, jugos azucarados o gaseosa ¿cuántos vasos consumes? (1 vaso equivalente a 200 cc)
☐ 4 a más vasos ☐ 3 vasos ☐ 2 vasos ☐ 1 vaso

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Sección 3

1. Durante la pandemia por COVID-19, marca con qué frecuencia (día por semana) consumes los siguientes tiempos de comida:
   a. Desayuno ☐ 0-1 día ☐ 2-3 días ☐ 4-5 días ☐ 6-7 días
   b. Almuerzo ☐ 0-1 día ☐ 2-3 días ☐ 4-5 días ☐ 6-7 días
   c. Cena ☐ 0-1 día ☐ 2-3 días ☐ 4-5 días ☐ 6-7 días
   d. Refrigerio ☐ 0-1 día ☐ 2-3 días ☐ 4-5 días ☐ 6-7 días

2. Durante la pandemia por COVID-19, marca dónde sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que haya sido más frecuente)
   a. Desayuno o local ☐ En puesto ambulante ☐ En restaurante
      ☐ Fuera de casa, alimentos que llevo de casa ☐ Casa
   b. Almuerzo o local ☐ En puesto ambulante ☐ En restaurante
      ☐ Fuera de casa, alimentos que llevo de casa ☐ Casa
      Cena o local ☐ En puesto ambulante ☐ En restaurante
      ☐ Fuera de casa, alimentos que llevo de casa ☐ Casa
   c. Refrigerio o local ☐ En puesto ambulante ☐ En restaurante
      ☐ Fuera de casa, alimentos que llevo de casa ☐ Casa

3. Durante la pandemia por COVID-19, marca con quién sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que haya sido más frecuente):
   a. Desayuno ☐ Solo ☐ Amigos ☐ Familia
   b. Almuerzo ☐ Solo ☐ Amigos ☐ Familia
   c. Cena ☐ Solo ☐ Amigos ☐ Familia
   d. Refrigerio ☐ Solo ☐ Amigos ☐ Familia

Sección 4

1. Durante la pandemia por COVID-19, ¿realizas actividad física? (desde caminar rápido hasta algún deporte)
   ☐ Nunca ☐ Casi nunca ☐ Frecuentemente ☐ Muy frecuentemente

2. Durante la pandemia por COVID-19, ¿cuántas horas practicas actividad física (desde caminar rápido hasta algún deporte) a la semana?
   ☐ Menos de 2 ☐ De 2 a menos de 4 ☐ De 4 a menos de 6 ☐ 6 a más

3. Durante la pandemia por COVID-19, ¿cuántas veces a la semana realizas al menos 30 minutos de actividad física? (desde caminar rápido hasta algún deporte)

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

☐ 0 a 2 veces ☐ 3 a 4 veces ☐ 5 a 6 veces ☐ Diario

4. Durante la pandemia por COVID-19, tu estilo de vida es:

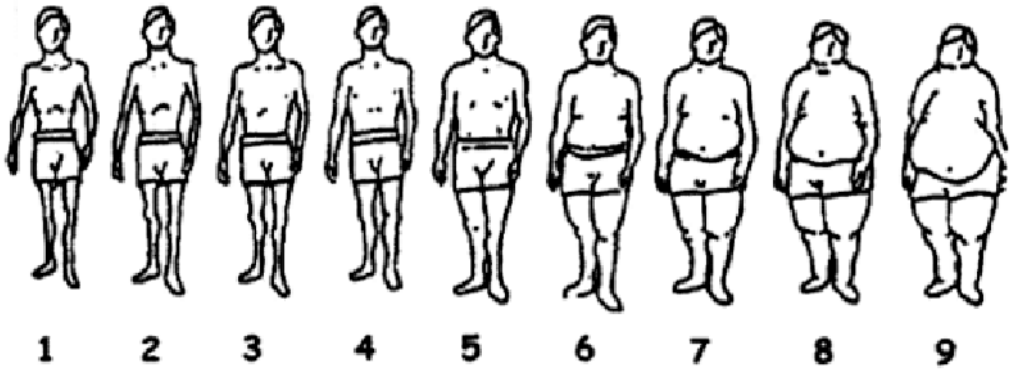
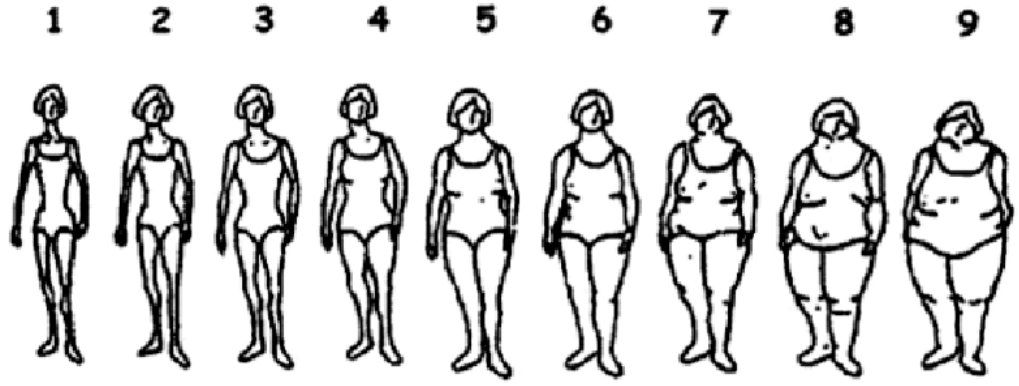
☐ Muy inactivo ☐ Inactivo ☐ Activo ☐ Muy activo

Obtenido de: Flores-Vazquez AS, Macedo-Ojeda G. Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes, en Jalisco, México. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2016 [citado el 05 de abril de 2021];22(2):26–31. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016-2-0X._Ana_Silvia_Flores.pdf

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Imagen Corporal

Observa las imágenes y marca tu respuesta.									
1. ¿Qué figura se asemeja más a tu cuerpo antes de la pandemia?									
2. ¿Qué figura se asemeja más a tu cuerpo hoy en día?									
									

Obtenido de: Rueda-Jaimes GE, Camacho López PA, Flórez SM, Martínez-Villalba AMR. Validez y confiabilidad de dos escalas de siluetas para valorar la imagen corporal en estudiantes adolescentes. Rev Colomb Psiquiatr [Internet]. 2012 [citado el 15 de octubre de 2021];41(1):101–10. Disponible en: https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-psiquiatria-379-avance-resumen-validez-confiabilidad-dos-escalas-siluetas-S0034745014600718

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Anexo 04: Documento de Consentimiento y Asentimiento Informado

DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del estudio: "Hábitos alimentarios y actividad física de escolares del nivel secundario en instituciones educativas de Lima y Callao durante la pandemia COVID-19: El impacto del aislamiento social"

Investigadores principales: Pamela Alejandra López Guerrero y María Fernanda Valdivia Ansuini (Universidad Científica del Sur)

Señores
PADRES DE FAMILIA
Cordial saludo.

I. Intención del consentimiento de investigación

El propósito del presente es solicitar su autorización para que su hijo(a) participe como voluntario en un estudio para determinar los cambios en los hábitos alimentarios y la actividad física con relación a su percepción de la imagen corporal antes y durante la pandemia por Covid-19. En el contenido del documento encontrará más información sobre el objetivo del estudio y las implicancias que tendrá como participante.

Se le pide que lea cuidadosamente toda la información presente en este documento. Aproveche la oportunidad para esclarecer cualquier duda que tenga preguntándole al investigador todas sus inquietudes. Se le recuerda que la participación de su hijo(a) es completamente voluntaria y si en algún punto de la investigación se quiere retirar no habrá ningún tipo de impedimento ni penalidad de elegir esta opción.

Se facilitará un número de contacto con los investigadores a cargo del estudio para poder estar pendiente si es que les surge una pregunta. Siéntase en la libertad de poder elegir si es autoriza o no la participación de su hijo(a). Este proceso se llama "consentimiento informado".

Propósito del proyecto de investigación
El presente estudio tiene como propósito el llegar a conocer los cambios en los hábitos alimentarios y la actividad física con relación a la percepción de la imagen corporal en los escolares del nivel secundario de las instituciones educativas de Lima y Callao durante la pandemia de COVID-19.

¿Por qué le pedimos participar?
Le pedimos autorizar la participación de su hijo(a) como voluntario(a), debido a que su hijo se encuentra actualmente cursando los grados de I, II, III, IV o V de secundaria en las instituciones educativas ubicadas en Lima y Callo y la disposición de la facilidad de acceso a internet y medios electrónicos (laptop, celular, cámara).

Procedimientos
La investigación comenzará por proporcionarle a usted y a su hijo(a) una carta de consentimiento y asentimiento virtual, que servirá para determinar los cambios en los hábitos alimentarios y la actividad física con relación a la percepción de la imagen corporal en los escolares del nivel secundario de las instituciones educativas de Lima y Callao antes y durante la pandemia de COVID-19. Los cuestionarios serán brindados en la clase de tutoría, con supervisión del tutor, en la cual, se les pasará un enlace para que puedan completar la información.

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR · Comité Institucional de Ética en Investigación · UCSUR
APROBADO
Fecha: 07/02/2022

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Costos de participación en el estudio
No hay costos por participar en este estudio de investigación.

Beneficios y riesgos
Queremos expresarle que la autorización de su hijo(a) es de gran valor para nosotros y para el desarrollo de nuestra investigación, debido a que nos ayudará a determinar los cambios en los hábitos alimentarios y la actividad física con relación a la percepción de la imagen corporal. Recuerde que participar en este estudio no representará ningún riesgo para usted o su hijo(a).

Tenga en cuenta que si su hijo(a) decide retirarse del estudio, puede hacerlo en cualquier momento sin tener que dar una razón. Esto no le afectará en modo alguno su relación con la Institución Educativa.

Al finalizar se le compartirá, a través del correo electrónico, un recetario saludable virtual para llevar buenos hábitos de vida, a cada padre o apoderado del participante del estudio.

Si está de acuerdo con su participación en el estudio, marque su respuesta:

☐ Sí ☐ No

Nombre del progenitor(a) o tutor(a): _____
Documento de identidad: _____
Nombre de su menor hijo(a) _____

Contacto a investigadores en caso de dudas o consultas
De tener alguna duda, queja, consulta sobre la investigación o se le presento un problema particular, no dude en llamar a los investigadores Pamela Alejandra López Guerrero (+51) 944-663-901 o María Fernanda Valdivia Ansuini (+51) 918-458-827. Además, puede comunicarse con el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur, entidad que aprobó este proyecto, al correo: cieicientifica@científica.edu.pe.

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR · Comité Institucional de Ética en Investigación · UCSUR
APROBADO
Fecha: 07/02/2022

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DOCUMENTO DE ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES DEL I° AL V° DE SECUNDARIA

Título del estudio: "Hábitos alimentarios y actividad física de escolares del nivel secundario en instituciones educativas de Lima y Callao durante la pandemia COVID-19: El impacto del aislamiento social"

Investigadores principales: Pamela Alejandra López Guerrero y María Fernanda Valdivia Ansuini (Universidad Científica del Sur)

Hola,

Actualmente estamos realizando un proyecto y para ello queremos tu apoyo.

Tu participación es voluntaria, consistiría en resolver un cuestionario elaborado en Google Forms. Los resultados serán confidenciales, revelados con fines académicos, sin solicitar nombres o datos de identificación. Todos los resultados del cuestionario se almacenarán en un sitio seguro.

Si tienes alguna duda sobre el proyecto, puedes preguntarnos en cualquier momento durante tu participación.

La información que nos brindes nos permitirá a determinar los cambios en los hábitos alimentarios y la actividad física con relación a la percepción de la imagen corporal antes y durante la pandemia.

Si deseas participar, marca el recuadro de abajo que dice "Sí quiero participar".

☐ Sí quiero participar ☐ No quiero participar



APROBADO
Fecha: 07/02/2022

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis