UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA

ALTOANDINA DE TARMA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería

Autor:

Bach. Jhampier Jhamill Vásquez Paucar

Asesora:

Dra. Yolanda Aroquipa Durán

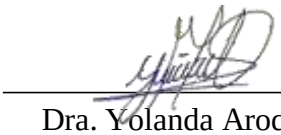
Línea de investigación

Cuidado de enfermería

TARMA – PERÚ

2026

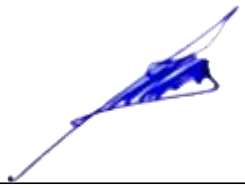
PÁGINA DE ASESOR



Dra. Yolanda Aroquipa Durán

ORCID: https://orcid.org/0000-0003-4440-9740

PÁGINA DE JURADO



Dra. Carmen Rocío Ricra Echevarría

ORCID: https://orcid.org/0000-0001-5366-1935

Presidente



Mg. Rossana Ines Hilario Povis

ORCID: https://orcid.org/0009-0008-7656-2583

Secretario



Dr. Luis Absalón Guevara Sarmiento

ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7402-349X

Vocal

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, por permitirme y darme fortaleza en cada etapa de mi formación profesional.

En segundo lugar, a mis padres, por su cariño y respaldo constante, mi familia, por su presencia inquebrantable. Y a todas las personas que confiaron en mí a lo largo de este camino.

El autor.

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme la fortaleza, salud y sabiduría necesarias para llegar al final de esta etapa académica.

A mis padres, gracias por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser la inspiración que me ha impulsado en todo momento.

A mi familia, por su comprensión y ánimo cuando las cosas se pusieron difíciles.

A mi asesora de tesis por su paciencia, guía y los valiosos consejos que me brindó durante todo este proceso.

A los profesores de la universidad, por compartir su conocimiento y ayudarme a crecer profesionalmente.

El autor.

Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la

Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

por Unidad De Investigación Fcs Bach. Jhampier Jhamill Vásquez Paucar

Fecha de entrega: 29-sept-2026 09: 36a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 3045614302
Nombre del archivo: TESIS_SUBSANADA_C6_Jhampier_Vasquez_20-09-2026.pdf (5.56M)
Total, de palabras: 21428
Total, de caracteres: 109896

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA

ALTOANDINA DE TARMA

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Enfermería

TESIS

Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería

Autor:

Bach. Jhampier Jhamill Vásquez Paucar

Asesora:

Dra. Yolanda Aroquipa Durán

Línea de investigación:

Cuidado de enfermería

Tarma – Perú

2026

Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%	23%	13%	15%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unaat.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	2%
3	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
5	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
9	Submitted to Universidad Femenina del Sagrado Corazón Trabajo del estudiante	1%
10	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	1%
11	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1%
12	api-repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	<1%
13	revistaecosistema.org Fuente de Internet	<1%
14	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	<1%

Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga

15	Trabajo del estudiante	<1 %
16	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.upsc.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	www.tdx.cat Fuente de Internet	<1 %
23	Submitted to UC - Presencial Trabajo del estudiante	<1 %
24	repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.unemi.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
28	docs.google.com Fuente de Internet	<1 %
29	Submitted to Universidad Nacional Santiago Antunez de Mayolo Trabajo del estudiante	<1 %
30	Submitted to Universidad Rey Juan Carlos Trabajo del estudiante	<1 %
31	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.unicach.mx Fuente de Internet	

		<1 %
33	repositorio.upci.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
34	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	repositorio.unat.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	Ángel Castro-García, Gabriel González-Valero, Eduardo Melguizo-Ibáñez, José Manuel Alonso-Vargas. "Modelo multigrupo da Teoria da Autodeterminação sobre a intenção de ser fisicamente ativo em contextos escolares e extracurriculares", Retos, 2026 Publicación	<1 %
37	Submitted to POSGRADO Trabajo del estudiante	<1 %
38	Hanrriette Carrasco Venturelli, Javier Cachón-Zagalaz, José Luis Ubago-Jiménez, Amador Lara-Sánchez. "Relación entre el estado nutricional y la actividad física en adolescentes chilenos (Relationship between nutritional status and physical activity in Chilean adolescents)", Retos, 2024 Publicación	<1 %
39	Jimmy Nelson Paricahua-Peralta, Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Guido Ayay-Arista, Yasser Malaga-Yllpa et al. "Calidad de vida, estilos de vida y actividad física de los estudiantes de la Amazonía peruana: Un estudio transversal (Quality of life, lifestyles, and physical activity of students in the Peruvian Amazon: A cross-sectional study)", Retos, 2024 Publicación	<1 %
40	api.index-360.com Fuente de Internet	<1 %
41	Submitted to Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Valle Trabajo del estudiante	<1 %
42	repositorio.isil.pe Fuente de Internet	<1 %
43	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
44	repositorio.uroosevelt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
45	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca Trabajo del estudiante	

		<1 %
46	archive.org Fuente de Internet	<1 %
47	Submitted to tarapoto Trabajo del estudiante	<1 %
48	apps.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
49	mega975.com.ar Fuente de Internet	<1 %
50	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
51	www.cienciayeducacion.com Fuente de Internet	<1 %
52	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	<1 %
53	doi.org Fuente de Internet	<1 %
54	nutricion.sochipe.cl Fuente de Internet	<1 %
55	repositorio.utea.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
56	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
57	Rafael Ivan Gómez Paulino. "Práctica de actividad física y su relación con la vida saludable de los estudiantes de una universidad en la República Dominicana: un análisis cuantitativo", Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 2024 Publicación	<1 %
58	Submitted to Universidad Nacional Daniel Alcides Carrion Trabajo del estudiante	<1 %
59	Villasante Saravia, Simon Eduardo. "Composición corporal y actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de Puno 2018", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1 %
60	ccd.ucam.edu Fuente de Internet	

		<1 %
61	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
62	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
63	www.scitecpub.com Fuente de Internet	<1 %
64	zaguan.unizar.es Fuente de Internet	<1 %
65	Submitted to Blackboard Trabajo del estudiante	<1 %
66	Ibanez, Humberto Hildebrando Perez Leon. "Estilo Motivacional del Docente, Compromiso Academico y Estrategias de Evitacion: Un Enfoque Mediacional.", Pontificia Universidad Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru), 2021 Publicación	<1 %
67	Saldarriaga, Jorge Dino Enrique López. "Relación Entre La implementación Del Lean Manufacturing y La Sostenibilidad De Las Empresas De La Industria De plástico Ubicadas En Lima 2022", Pontificia Universidad Catolica del Peru (Peru), 2023 Publicación	<1 %
68	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	<1 %
69	Submitted to Universidad Nacional de Trujillo Trabajo del estudiante	<1 %
70	Submitted to Universidad de Guayaquil Trabajo del estudiante	<1 %
71	dgsa.uaeh.edu.mx:8080 Fuente de Internet	<1 %
72	repositorio.uvm.edu.ve Fuente de Internet	<1 %
73	Submitted to Universidad de Celaya Trabajo del estudiante	<1 %
74	ocodes.es Fuente de Internet	<1 %
75	revistas.unamad.edu.pe Fuente de Internet	

		<1 %
76	Clara Margarita Laz Moreira, Gema Katherine Macías Laz, Milton Eduardo Macías Laz. "Impacto de la contaminación acústica en el proceso enseñanza-aprendizaje en estudiantes de educación básica", Neosapiencia. Revista especializada en Ciencias de la Educación, 2026 Publicación	<1 %
77	Fabricio Díaz-del Aguila, Hilda Rocío Díaz-del Aguila, Jeison Elí Sánchez-Calle, Christian Miguel Navarro-Angulo et al. "Percepción de autoeficacia académica en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Alto Amazonas: análisis descriptivo de sus dimensiones cognitivas, autorregulatorias y emocionales", Editora Cientifica Digital, 2026 Publicación	<1 %
78	Submitted to Universidad Gerardo Barrios de El Salvador Trabajo del estudiante	<1 %
79	repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
80	rest-dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
81	Choquepata Puma, Victor Hugo. "Índice de masa corporal y actividad física en estudiantes del VI ciclo de la Institución Túpac Amaru Nuñoa, 2024", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1 %
82	Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Jhemy Quispe-Aquise, Elizabeth Orfelia Cruz-Laricano, Jimmy Nelson Paricahua-Peralta et al. "Motivos para realizar actividad física entre los estudiantes de una universidad pública: un estudio descriptivo", Retos, 2024 Publicación	<1 %
83	Erika Estefanía Basurto-Zambrano, Benigno Javier Alcívar-Martínez. "Dynamic Capabilities and Their Approach to Innovation in MSMEs of the Aquaculture Sector in Manabí, Ecuador", Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación, 2026 Publicación	<1 %
84	Irina Giovanna Flores-Poma, Edwin Héctor Guzmán Zúñiga, Edith Nilda Guzmán Zúñiga, Marleni Sotomayor Chanco et al. "Fundamentos de la Educación Intercultural Bilingüe y Competencias interculturales en estudiantes de pregrado", Editora Cientifica Digital, 2026 Publicación	<1 %

85	Mayara Góes dos Santos, Nathália Ivulic Pleutim, Andreia Insabralde de Queiroz-Cardoso, Lorraine dos Santos Ramalho et al. "Use of the Health Promotion Model by Nursing in Primary Care: an integrative review", Revista Brasileira de Enfermagem, 2025 Publicación	<1 %
86	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
87	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
88	Submitted to Ilerna Online Trabajo del estudiante	<1 %
89	Paz, Destiny. "Stories of Service: Exploring the Recovery Journey of Spanish-Speaking AA Sponsors Through Art Therapy.", Hofstra University Publicación	<1 %
90	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	<1 %
91	germanic.news Fuente de Internet	<1 %
92	jadimike.unachi.ac.pa Fuente de Internet	<1 %
93	repositorio.unicesar.edu.co Fuente de Internet	<1 %
94	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
95	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
96	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
97	revistalatam.redilat.org Fuente de Internet	<1 %
98	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
99	www.univille.edu.br Fuente de Internet	<1 %
100	www.yumpu.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 10 words
Excluir bibliografía	Activo		

ÍNDICE GENERAL

PÁGINA DE ASESOR 1
PÁGINA DE JURADO 2
DEDICATORIA 3
AGRADECIMIENTO 4
ÍNDICE GENERAL 15
ÍNDICE DE FIGURAS 18
PRESENTACIÓN 19
RESUMEN 21
ABSTRAC 22
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN 23
1.1 Planteamiento del problema 23
1.2 Formulación del problema 27
1.3 Objetivos 28
1.4 Justificación 29
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO 31
2.1 Antecedentes 31
2.2 Marco teórico - conceptual 36
2.3 Definición de términos básicos 44
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO 47
3.1 Tipo de estudio 47
3.2 Diseño 47
3.3 Hipótesis 48
3.4 Variables 49
3.5 Operacionalización de variables 50
3.6 Población, muestra y muestreo 51
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos 52
3.8 Métodos de análisis de datos 54
3.9 Aspectos éticos de la investigación 55
CAPÍTULO IV. RESULTADOS 56
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN 70

CONCLUSIONES 80
RECOMENDACIONES 81
REFERENCIAS 82
APÉNDICE 90
Apéndice 1: Matriz de consistencia 90
Apéndice 2: Operacionalización de variables 91
Apéndice 3: Instrumento 92
Apéndice 4: Validez de instrumento 94
Apéndice 5: Confiabilidad del instrumento 105
Apéndice 6: Consentimiento Informado 107
Apéndice 7: Autorización de la institución 108
Apéndice 8: Base de datos 110
Apéndice 9: Galería fotográfica 114
Apéndice 10: Carta de aprobación del comité de ética 115
Apéndice 11: Resolución de designación de asesor 116
Apéndice 12: Resolución de aprobación de proyecto de tesis 118
Apéndice 13: Resolución de designación de jurados 120
Apéndice 14: Acta de sustentación de tesis 122
Apéndice 15: Constancia de similitud 124

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estado nutricional en estudiantes de enfermería de la UNAAT 28

Tabla 2. Actividad física en estudiantes de enfermería de la UNAAT..... 29

Tabla 3. Estado nutricional y la frecuencia en la actividad física de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNAAT 30

Tabla 4. Estado nutricional y la duración en la actividad física de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNAAT 31

Tabla 5. Estado nutricional y la intensidad en la actividad física de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNAAT 32

Tabla 6. Prueba de normalidad de las variables estado nutricional y actividad física..... 33

Tabla 7. Estado nutricional y la actividad física de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNAAT..... 33

Tabla 8. Estado nutricional y la frecuencia de la actividad física de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNAAT 34

Tabla 9. Estado nutricional y la duración de la actividad física de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNAAT 35

Tabla 10. Estado nutricional y la intensidad de la actividad física de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNAAT 36

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 28

Figura 2. Actividad física en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 29

Figura 3. Estado nutricional y frecuencia en la actividad física de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 30

Figura 4. Estado nutricional y duración en la actividad física de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 31

Figura 5. Estado nutricional e intensidad en la actividad física de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 32

PRESENTACIÓN

La presente investigación, titulada "Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma", surgió del interés por conocer dos aspectos importantes para la salud y el bienestar de los futuros profesionales de enfermería: su estado nutricional y sus niveles de actividad física.

La formación en enfermería no solo implica adquirir conocimientos científicos y habilidades para cuidar a otras personas, sino también fortalecer el autocuidado. Mantener una alimentación adecuada y realizar actividad física contribuye a conservar la salud, mejorar el rendimiento académico y ejercer de manera coherente el rol de promotores de estilos de vida saludables.

El estudio se sustentó en la Teoría del Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem, la cual señala que las personas tienen la capacidad y responsabilidad de realizar acciones orientadas al mantenimiento de su salud y bienestar. Desde esta perspectiva, la investigación permitió conocer la situación de los estudiantes y reflexionar sobre sus prácticas de autocuidado durante la formación universitaria.

El informe de tesis se encuentra organizado en cinco capítulos. El Capítulo I: Introducción presenta el planteamiento del problema, la formulación del problema, los objetivos y la justificación; el Capítulo II: Marco teórico desarrolla los antecedentes, las bases teórico-conceptuales y la definición de términos; el Capítulo III: Material y método describe el diseño del estudio, la población y muestra, las técnicas e instrumentos, el análisis de datos y los aspectos éticos; el Capítulo IV: Resultados presenta los hallazgos obtenidos; y el Capítulo V: Discusión analiza y contrasta los resultados con los antecedentes y fundamentos

teóricos. Finalmente, se presentan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estado nutricional y la actividad física de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma (UNAAT).

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, tipo básico, diseño no experimental, nivel correlacional, prospectivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por 120 estudiantes de Enfermería y la muestra por 92 participantes, seleccionados mediante muestreo probabilístico aleatorio simple. Para la recolección de datos se aplicaron dos cuestionarios el cuestionario de Estado Nutricional y el Cuestionario de Actividad Física. Los datos fueron procesados en Microsoft Excel e IBM SPSS Statistics.

Los resultados descriptivos mostraron que el 66,3 % de los estudiantes presentó estado nutricional inadecuado, el 10,9 % medianamente adecuado y el 22,8 % adecuado. Respecto a la actividad física, predominó el nivel medio con 44,6 %, seguido del nivel bajo con 28,3 % y el nivel alto con 27,2 %. Se halló una relación positiva alta y estadísticamente significativa entre el estado nutricional y la actividad física (Rho = 0,611; p = 0,000). Asimismo, se identificó relación significativa entre el estado nutricional y las dimensiones frecuencia (Rho = 0,620; p = 0,000), duración (Rho = 0,609; p = 0,000) e intensidad (Rho = 0,661; p = 0,000). Se concluye que, a mejor estado nutricional, los estudiantes tienden a presentar mayor frecuencia, duración e intensidad de actividad física. Estos hallazgos evidencian la necesidad de fortalecer estrategias institucionales de promoción de la salud, educación alimentaria, seguridad alimentaria y fomento de la actividad física en el ámbito universitario.

Palabras clave: *Estado nutricional; actividad física; estudiantes de Enfermería. (DesCs)*

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between nutritional status and physical activity among students in the Nursing Program at the National Autonomous University of the High Andes of Tarma (UNAAT).

The study employed a quantitative approach, basic research type, non-experimental design, and a correlational, prospective, and cross-sectional level. The population consisted of 120 nursing students, and the sample comprised 92 participants selected via simple random sampling. Data collection involved the administration of two questionnaires: the Nutritional Status Questionnaire and the Physical Activity Questionnaire. Data were processed using Microsoft Excel and IBM SPSS Statistics.

Descriptive results showed that 66.3% of the students exhibited an inadequate nutritional status, 10.9% a moderately adequate status, and 22.8% an adequate status. Regarding physical activity, a moderate level predominated (44.6%), followed by a low level (28.3%) and a high level (27.2%). A strong, statistically significant positive relationship was found between nutritional status and physical activity (Rho = 0.611; p = 0.000). Furthermore, a significant relationship was identified between nutritional status and the dimensions of frequency (Rho = 0.620; p = 0.000), duration (Rho = 0.609; p = 0.000), and intensity (Rho = 0.661; p = 0.000). It is concluded that students with better nutritional status tend to engage in physical activity with greater frequency, duration, and intensity. These findings highlight the need to strengthen institutional strategies for health promotion, nutritional education, food security, and the encouragement of physical activity within the university setting.

Keywords: *Nutritional status; physical activity; nursing students (MeSH).*

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del problema

La alimentación es un elemento esencial para mantener condiciones favorables en la salud, el estado nutricional de los estudiantes universitarios es un aspecto fundamental que surge de la combinación de una dieta adecuada y los nutrientes clave que esta ofrece. Una alimentación balanceada no solo cubre las demandas energéticas del cuerpo, sino que también favorece el desarrollo físico, lo cual es esencial para lograr un buen rendimiento académico. De tal manera, los nutrientes ayudan a los estudiantes a satisfacer las exigencias físicas y mentales que encuentran a lo largo de su proceso educativo. Esto abarca la necesidad de mantener la concentración, la memoria y la resistencia, elementos cruciales para alcanzar el éxito en sus estudios. (1)

La OMS manifiesta que el estado de nutrientes en la alimentación es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas, el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes críticos las cuales se asocian con factores de riesgo relacionados con la dieta y enfermedades no transmisibles asociadas, así como emaciación, retraso de crecimiento y enfermedades por deficiencia. La evidencia también ha demostrado la importancia de la práctica adecuada de la lactancia materna y la alimentación complementaria y los sistemas alimentarios saludables sostenibles. (2)

En 2024, Shafiee et al. desarrollaron una revisión con metaanálisis que reunió 99 estudios y evaluó a 47 455 universitarios de Medicina pertenecientes a

33 países, entre ellos Arabia Saudita, China, España, México, Sudáfrica, Estados Unidos, Reino Unido. Los hallazgos revelaron que el 18 % de los estudiantes presentaba sobrepeso, el 9 % obesidad y, en conjunto, el 24 % tenía exceso de peso. Además, se observó que la frecuencia de sobrepeso y obesidad aumentó progresivamente en los estudios publicados en años más recientes. Estos resultados ponen de manifiesto que el exceso de peso representa un problema de salud, quienes, pese a su formación sanitaria, también se encuentran expuestos a estilos de vida y factores que pueden afectar su estado nutricional. (3)

En Colombia, Muñoz-Galeano et al. (2025) desarrollaron un estudio con 352 estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín. Los resultados mostraron que el 31,82 % presentaba sobrepeso, el 22,16 % registraba un porcentaje elevado de grasa corporal y el 19,32 % tenía riesgo cardiovascular. A pesar de que el 62,78 % de los participantes alcanzó niveles adecuados de actividad física, el 95,17 % mantuvo conductas sedentarias. Estos hallazgos permiten comprender que realizar ejercicio no siempre compensa los efectos perjudiciales de permanecer sentado durante largos periodos, por lo que es necesario promover no solo la actividad física, sino también la reducción del tiempo sedentario en la vida cotidiana. (4).

En 2025, una investigación liderada por Alrubaiee en Arabia Saudita analizó a 420 estudiantes universitarios revelando que el exceso de peso es un problema prevalente: el 26.4% padecía sobrepeso y el 17.1% obesidad. Este fenómeno impacta de forma desigual según el género, afectando al 53.6% de las mujeres frente al 33.5% de los varones. El estudio vincula estos resultados con factores del estilo de vida, como el tabaquismo, el hábito de comer con

frecuencia en cafeterías o restaurantes. (5)

Así mismo, en el Perú el ministerio de salud refiere que la deficiencia de la buena nutrición juntamente con la actividad física produce obesidad que sigue siendo un grave problema de salud pública, ya que el 70% de la población adulta presenta exceso de peso, lo que es especialmente alarmante porque también está afectando a los jóvenes. Además, destacó que existen dos factores que contribuyen al aumento del sobrepeso y la obesidad: una alimentación poco saludable, caracterizada por el consumo de alimentos muy calóricos, productos procesados y bebidas azucaradas, así como la falta de actividad física. El Perú ocupa el tercer lugar en Latinoamérica en cuanto a la deficiencia de hábitos alimenticios y actividad física, afirmó un nutricionista del Instituto Nacional de Salud. (6)

En la Universidad de Trujillo, Aguilar-Ydiáquez et al. (2022) realizaron un estudio con 306 universitario de Medicina. Los resultados indicaron que el 50 % tenía un peso dentro de los valores normales, mientras que el 39,5 % presentaba sobrepeso y el 10,5 % obesidad. Asimismo, se observó que el aumento del índice de masa corporal se asociaba con prácticas alimentarias poco saludables, entre ellas un mayor consumo de bebidas gaseosas, alcohol y carne, así como una menor ingesta de legumbres. Por otro lado, los niveles reducidos de actividad física fueron más frecuentes en los estudiantes con obesidad; sin embargo, esta relación no fue estadísticamente significativa. (7)

Así mismo, en Jaén es un llamado de atención: casi la mitad de los estudiantes de Tecnología Médica (un 49.1%) ya convive con el sobrepeso o la obesidad. Santa Cruz-López (2023) nos muestra una rutina muy sedentaria,

donde 7 de cada 10 jóvenes pasan gran parte de su día sentados y la mayoría recurre a la comida chatarra habitualmente. Es preocupante ver cómo el ritmo académico parece estar ganándole la batalla a la actividad física. (8)

Un estudio de 2024 liderado por Mamani-Roque en una Universidad Pública Peruana de Puno reveló que entre los estudiantes de Enfermería predominan el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios. Sin embargo, los resultados dejan una lección muy positiva: hay una relación directa entre moverse y comer, los datos confirman que aquellos estudiantes que son más activos físicamente tienden, casi de forma natural, a elegir mejores alimentos. En pocas palabras, activar el cuerpo ayuda a que la mente elija una mejor nutrición. (9)

La relevancia del estado nutricional y la actividad física en los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, particularmente en la Escuela Profesional de Enfermería, radica en su impacto directo sobre el desarrollo académico y personal. Por consiguiente, mantener un estado nutricional adecuado y realizar actividad física regularmente se asocia con un mejor rendimiento académico, ya que estos factores contribuyen a una mayor concentración, memoria y capacidad cognitiva. Además, promover hábitos saludables puede prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes, lo que resulta esencial para su formación integral como futuros profesionales de la salud. Por ello, es crucial implementar programas universitarios que fomenten estilos de vida saludables, creando un entorno que favorezca tanto el bienestar físico como el éxito académico.

Es fundamental entender qué está pasando con los estudiantes de

Enfermería en la UNAAT. Entre jornadas académicas larguísimas y poco tiempo para moverse, su bienestar está en juego. No se trata solo de números, sino de coherencia: ellos se preparan para cuidar a los demás, pero muchas veces el ritmo universitario los empuja a descuidar su propia salud.

Priorizar el ejercicio y la buena nutrición no es solo para prevenir enfermedades a futuro; es el "combustible" inmediato para que su memoria y concentración funcionen al 100%. Este estudio es el primer paso para que la universidad pase a la acción, creando programas reales de pausas activas y alimentación saludable que realmente apoyen a los futuros enfermeros.

Lo que sucede en la UNAAT es un desafío crítico: los futuros enfermeros están atrapados entre la teoría del cuidado y una realidad universitaria que les impone jornadas sedentarias y horarios de comida caóticos. Esta contradicción no solo afecta su salud hoy, sino que pone en riesgo su capacidad de ser modelos de bienestar para sus futuros pacientes.

Es vital visibilizar que el entorno académico en Tarma está limitando el ejercicio y la nutrición, lo que impacta directamente en su concentración y rendimiento. Este estudio no es solo académico; es una herramienta necesaria para transformar la universidad en un espacio que realmente cuide a quienes cuidarán de otros.

1.2 Formulación del problema:

Problema general

¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma?

Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y la frecuencia de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma?

¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y la duración de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma?

¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y la intensidad de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma?

1.3 Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación entre el estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

Objetivo especifico

Determinar la relación entre el estado nutricional y la frecuencia de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

Determinar la relación entre el estado nutricional y la duración de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

Determinar la relación entre el estado nutricional y la intensidad de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad

Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

1.4 Justificación

Se analizó la relación entre el estado nutricional y la actividad física de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma. Las exigencias académicas, las prácticas clínicas, los horarios irregulares y el sedentarismo pueden afectar sus hábitos alimentarios y bienestar. Por ello, conocer esta realidad permitirá identificar necesidades y orientar acciones de promoción del autocuidado.

Respecto a la justificación teórica se amplió el conocimiento sobre el estado nutricional y la actividad física en estudiantes de Enfermería. Se sustentará en la Teoría del Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem, que reconoce la capacidad de las personas para realizar acciones dirigidas a conservar su salud.

En cuanto a la justificación práctica los resultados permitieron identificar alteraciones nutricionales y niveles insuficientes de actividad física. A partir de los hallazgos, podrán proponerse intervenciones orientadas a mejorar la alimentación, reducir el sedentarismo, incorporar pausas activas y promover el ejercicio regular.

En la justificación metodológica, el estudio aplicó procedimientos sistemáticos e instrumentos validados para evaluar el estado nutricional y la actividad física. Para ello, se utilizaron dos cuestionarios elaborados de acuerdo con las variables, dimensiones e indicadores establecidos en la matriz de operacionalización.

Finalmente, la justificación social indica que la investigación es

relevante porque el bienestar de los estudiantes influye en su desarrollo académico y profesional. Mantener una adecuada nutrición y realizar actividad física ayuda a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

Antecedentes internacionales

Márquez y Martínez (2024), en Ecuador, realizaron la investigación con el fin de identificar la relación entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes, utilizando una metodología cuantitativa con un diseño no experimental, correlacional y descriptivo. Con una población de 132 estudiantes y la muestra de 99 adolescentes. El instrumento fue el Cuestionario IPAQ para medir la actividad física y cuestionario del estado nutricional. Los resultados mostraron que el 75% de los adolescentes tenían un buen nivel de actividad física, mientras que el 63% presentaba un buen nivel de nutrición. Además, se encontró una correlación negativa moderada entre la actividad física y la nutrición, con un coeficiente de correlación de r = 0,435. Concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, desafiando las suposiciones previas sobre cómo interactúan la actividad física y la nutrición en este grupo etario. (6)

Lonati (2024), en Italia, realizó un estudio en estudiantes universitarios de la Universidad de Bicocca, con el objetivo de analizar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física. Fue una investigación cuantitativa, observacional y transversal, aplicada a una muestra de 6 949 universitarios de 18 a 30 años mediante una encuesta en línea sobre datos sociodemográficos, alimentación y actividad física. Los resultados mostraron una relación positiva entre la práctica de actividad física y una alimentación saludable; sin embargo, cerca de un tercio de los estudiantes presentó hábitos inadecuados en ambas

variables. Los autores concluyeron que la etapa universitaria es un periodo clave para intervenir y promover estilos de vida saludables. (10)

Carrasco (2024), en Chile realizó la investigación con el fin de analizar la relación entre la actividad física y el estado nutricional. Metodología de tipo cuantitativo diseño descriptivo trasversal, muestra que estuvo compuesta por n=3169 sujetos. Los instrumentos fueron el cuestionario PAQ-C y mediciones antropométricas talla-peso. Los resultados mostraron una actividad física leve y el 37.7% moderada con un sig. de 0.003 ($p<.05$) entre el estado nutricional de los adolescentes. Concluyendo que existe correlaciones estadísticamente significativas entre estas variables (11).

Meza y Núñez (2021), en Paraguay, realizaron la investigación con el objetivo de evaluar la calidad de la dieta, el estado nutricional y el nivel de actividad física de estudiantes universitarios de enfermería. Utilizando una metodología cuantitativa, el estudio fue observacional y analítico de corte transversal, con una muestra de 50 estudiantes. Los instrumentos utilizados incluyeron el cuestionario internacional IPAQ en su versión corta y las guías alimentarias del Paraguay. Los resultados indicaron que el 52% de la población tenía un estado nutricional poco adecuado, mientras que el 58% de los estudiantes presentaba un nivel de actividad física bajo, con un nivel de significación estadística ($p<0,05$). En conclusión, la mayoría de los estudiantes universitarios tenían una dieta poco saludable y un bajo nivel de actividad física. (12)

Sansone (2025), en Italia, realizó un estudio con el propósito de analizar la relación entre la actividad física y las elecciones dietéticas en estudiantes

universitarios de pregrado. La investigación fue observacional, transversal y se desarrolló mediante un cuestionario web anónimo aplicado a 500 estudiantes italianos de 18 a 30 años. El instrumento fue autoadministrado en línea, a través de Google Forms, e incluyó datos sociodemográficos, actividad física según las recomendaciones de la OMS y hábitos alimentarios basados en la Pirámide Alimentaria Italiana. Los resultados mostraron que solo el 3,4 % consumía cinco o más porciones de frutas y verduras al día, el 43,8 % ingería de 3 a 5 porciones de alimentos ricos en almidón y el 64,1 % cumplía las recomendaciones de actividad física de la OMS. El estudio concluyó que los estudiantes presentaban baja adherencia a las recomendaciones dietéticas y de actividad física, por lo que se requieren programas educativos universitarios que promuevan estilos de vida saludables. (13)

Antecedentes nacionales

Flores (2023), en Lima, realizo la investigación con el objetivo de analizar la relación entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes. El estudio utilizó una metodología cuantitativa y evaluó a una población y muestra de 65 alumnos. En relación con la actividad física, se observó que la mayor proporción de adolescentes presentó un nivel regular de 58,5%; en tanto, el 4,6% evidenció un nivel bajo de actividad física y el 36,9% mostro una baja actividad física. Respecto al estado nutricional, el 3,1% presentó delgadez, mientras que el 60% tenía un estado nutricional normal, con un Sig. de 0,017 ($p<0,05$). Las conclusiones revelaron que los adolescentes con mayor predominio de baja actividad física también presentaban sobrepeso y obesidad, además, se encontró una correlación positiva moderada entre las variables. (14)

Chiguala Sifuentes (2026), en Trujillo, realizó un estudio con el fin de analizar la relación entre los hábitos nutricionales y los niveles de actividad física en estudiantes universitarios. La investigación fue de enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional, y contó con una muestra de 384 estudiantes seleccionados mediante muestreo probabilístico estratificado. Para la recolección de datos se emplearon cuestionarios validados sobre hábitos nutricionales y actividad física, lo cual resulta pertinente para la presente tesis, ya que la valoración nutricional fue abordada mediante hábitos alimentarios y no solo a través de medidas antropométricas. Los resultados mostraron que el 68,2 % de los estudiantes presentó una dieta inadecuada y el 72,4 % no cumplió con las recomendaciones de actividad física. Además, se identificó una correlación positiva entre la calidad nutricional y la actividad física total ($r = 0,456$; $p < 0,001$). Se concluyó que los estudiantes con mejores hábitos alimentarios tienden a presentar mayores niveles de actividad física, por lo que se recomienda fortalecer la promoción de estilos de vida saludables en la población universitaria. (15)

Cotrina (2022), en Cajamarca, realizó un estudio con el fin de determinar la relación entre el estado nutricional y estilos de vida en adolescentes de una asociación. Metodología de tipo cuantitativo correlacional, transversal con diseño no experimental, muestra de 50 adolescentes. Instrumentos de tipo cuestionario de estilos de vida saludable. Resultados mostraron que el 27% tiene un estado nutricional deficiente y 94% estilo de vida poco saludable, así mismo, se evidencio un Rho=-0,077 y un p valor 0,427. Se concluye que no existe relación significativa entre ambas variables. (16)

Espinoza y Lozano (2024), en Ayacucho, realizaron un estudio para analizar la relación entre actividad física y estado nutricional en estudiantes de Enfermería. Con la metodología de tipo cuantitativa, tipo aplicativa correlacional; la población está conformada por todos los alumnos; el muestreo fue no probabilística por conveniencia, constituido por 221 estudiantes. El instrumento utilizado fue cuestionario de actividad física (IPAQ) versión corta, para el estado nutricional fue una guía de observación. Resultados mostraron que el 56.1% presenta actividad física moderada, de ellos el 45.2% tienen estado nutricional normal, así mismo se evidencio un (Rho de Spearman: -0.11, P: 0,099), se concluye que no existe relación significativa entre las variables de estudio. (17)

Bartra (2023), en Lima, se realizó un estudio con el propósito de determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes de dos universidades privadas durante el año 2022. La investigación fue de tipo correlacional, no experimental, descriptiva y de corte transversal, con una muestra de 173 estudiantes universitarios a partir de 18 años. Para la recolección de información se empleó la técnica de encuesta, utilizando instrumentos validados: un cuestionario de hábitos alimentarios y el cuestionario IPAQ para medir la actividad física. Los resultados mostraron que el 94,2 % de los estudiantes presentó hábitos alimentarios saludables y el 75,2 % evidenció un nivel intenso de actividad física. Asimismo, se encontró una relación significativa entre ambas variables (p = 0,020), concluyéndose que los hábitos alimentarios se relacionan con la actividad física en los estudiantes universitarios evaluados. (18)

2.2 Marco teórico - conceptual.

2.2.1. Estado Nutricional

Se considera como variable uno al estado nutricional, se basa en la teoría de las 4 leyes de nutrición, el autor Pedro refiere que la nutrición es importante para el metabolismo del ser humano por medio de la correcta calidad de alimentos a base de nutrientes, la cantidad adecuada que requiera el cuerpo, la armonía el equilibrio entre los alimentos y por último la adecuación según característica que posee cada individuo las cuales son necesarias para una adecuada nutrición. (19)

Escudero (2020), define al estado nutricional como una base vital de productos de una serie de funciones que operan de manera coordinada y complementaria, con el objetivo de conservar la estructura orgánica y garantizar la continuidad de la vida. La cual nace de la colaboración coordinada de diversos procesos que actúan de manera conjunta para mantener la estructura orgánica y asegurar la continuidad de la vida siendo el resultado de procesos interconectados que trabajan al unísono para conservar la integridad física y garantizar la permanencia de la vida. (19)

La OMS lo define como la relación entre los requerimientos nutricionales individuales y la cantidad consumida, asimilada y procesada de estos nutrientes. Este equilibrio determina si una persona alcanza un nivel óptimo para su salud y desarrollo, o si presenta carencias, excesos o desequilibrios que deterioran su bienestar. (21)

Asimismo, el estado nutricional representa la relación entre lo que

un individuo ingiere y lo que su cuerpo requiere, además de la disponibilidad de nutrientes para mantener reservas y combatir enfermedades. Cuando la alimentación no cubre estas necesidades, las reservas corporales se reducen, generando mayor vulnerabilidad a enfermedades.

Valoración nutricional

Es el proceso que facilita determinar el estado nutricional de un individuo, analizar sus requerimientos alimenticios y anticipar posibles riesgos para la salud asociados a su condición nutricional. A través de esta evaluación, es posible detectar tanto casos de desnutrición como un estado nutricional adecuado. Además, el nivel de nutrición está influenciado por factores internos específicos de cada persona, lo que implica que aspectos como la actividad física, la digestión, la temperatura corporal y el metabolismo afectan las necesidades de proteínas y energía de cada individuo, por lo que se identifica por las siguientes dimensiones (22)

Dimensión 1: Alimentación saludable

Conjunto de hábitos alimenticios que cubren las necesidades nutricionales del cuerpo para proteger la salud y prevenir enfermedades. De acuerdo con Reyes Narvaez y Oyola Canto (2020), es un pilar fundamental en cualquier etapa de la vida, debiendo ser una práctica variada, segura y equilibrada en nutrientes esenciales. (23)

Desde el enfoque nutricional, Cena y Calder plantean que una dieta sana es aquella que equilibra macronutrientes para cubrir la energía

necesaria sin caer en excesos, asegurando además vitaminas, minerales e hidratación. Según los autores, esto se logra priorizando alimentos vegetales —como frutas, verduras, legumbres y frutos secos— y limitando el consumo de carnes procesadas o grasas vinculadas a enfermedades crónicas. (24)

Dimensión 2: Atención nutricional

Es un proceso científico y personalizado que busca identificar y tratar problemas de salud relacionados con la alimentación. No se trata simplemente de entregar una dieta; implica un análisis profundo para diagnosticar necesidades, planificar acciones específicas y monitorear de cerca el progreso del paciente. De acuerdo con Cederholm et al., este proceso abarca desde el aporte de nutrientes hasta la educación alimentaria, funcionando tanto en la prevención como en el tratamiento clínico para lograr una recuperación integral. (25)

Por otro lado, Carbajal et al. (2025), explican que el Proceso de Atención Nutricional es una herramienta esencial para organizar y documentar el cuidado alimentario de manera profesional. Este método no solo fomenta el pensamiento crítico y mejora la calidad de la atención, sino que permite medir resultados reales en el paciente. Para lograrlo, el proceso se divide en etapas conectadas: una evaluación inicial, el diagnóstico, la intervención nutricional y, finalmente, el monitoreo para evaluar los avances. (26)

Dimensión 3: Seguridad Alimentaria

La seguridad alimentaria va mucho más allá de que simplemente

haya comida disponible; se trata de que todos los jóvenes obtengan acceso constante a alimentos nutritivos, seguros y acordes a su cultura. Este concepto abarca factores económicos, sociales y hasta políticos que permiten que la gente pueda alimentarse bien. Como señala Pérez-Escamilla, es un motor clave de la salud física y mental; por eso, la inseguridad alimentaria no solo es la falta de comida, sino también la angustia y la incertidumbre de no saber si se podrá cubrir esa necesidad básica.

El acceso no se trata solo de que existan alimentos, sino de la posibilidad real de que lleguen a las mesas de las familias. Este acceso tiene tres caras: la económica, que depende del bolsillo y los precios; la física, que tiene que ver con qué tan cerca están los puntos de venta; y la social, ligada a nuestras redes de apoyo y cultura. Al final del día, no sirve de mucho que haya comida si no es accesible para todos, sin importar su situación. (27)

2.2.2. Actividad Física

Se considera a la variable de actividad física como dependiente, se basa por la teoría del balance energético que es mucho más que solo hacer deporte; es cualquier movimiento que realicemos y que consuma energía. Esto incluye desde caminar hacia el trabajo o limpiar la casa, hasta las actividades que hacemos al estudiar o divertirnos. En fin, cada movimiento cuenta para mejorar nuestro bienestar físico y mental, ayudándonos a llevar una vida más equilibrada. (28)

Según Bull et al. (2025), el ejercicio regular es un gran aliado

para prevenir enfermedades del corazón, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer, además de ser un respiro necesario para nuestra salud mental. Borodulin y Anderssen refuerzan esta idea, señalando que el movimiento constante ayuda a que nuestro cuerpo funcione mejor, fortalece los huesos y, sobre todo, eleva nuestra calidad de vida en general. (29)

La actividad física se puede medir de varias formas, Herold et al. (2025), explican que lo común es usar el principio FITT (frecuencia, intensidad, tiempo y tipo). Sin embargo, para entender mejor el ritmo de los estudiantes, este análisis se centra en tres pilares: qué tan seguido entrenan, cuánto tiempo le dedican y qué tan intenso es el esfuerzo. Al final, estos tres puntos nos permiten ver realmente la constancia y el nivel de compromiso que tienen con el ejercicio**.** (30)

Dimensión 1: Frecuencia

Es en esencia, el ritmo semanal con el que una persona decide ponerse en movimiento. Nos ayuda a entender qué tan presente está el ejercicio en la vida de un estudiante y si forma parte de su rutina habitual o es solo algo ocasional.

Mantener una buena frecuencia es vital, ya que el cuerpo necesita esa constancia para que los beneficios a la salud realmente se acumulen; cuando nos movemos solo de vez en cuando, el impacto protector disminuye considerablemente. Sin embargo, sabemos que en la universidad la realidad es compleja: las largas jornadas de estudio, el cansancio acumulado y la falta de espacios adecuados suelen ser grandes obstáculos para mantener el ritmo.

Por esta razón, evaluar con qué frecuencia se ejercitan los estudiantes nos da una imagen clara de su estilo de vida. Con esta información, es mucho más sencillo proponer iniciativas que ayuden a los jóvenes a retomar hábitos saludables y evitar que pasen demasiado tiempo inactivos entre clases**.** (30)

Dimensión 2: Duración

Se refiere al tiempo específico que dedicamos a movernos, ya sea en cada sesión o sumando minutos a lo largo de la semana. Es un indicador clave porque nos permite calcular el volumen total de ejercicio que un estudiante logra acumular.

Siguiendo las recomendaciones de Bull (2025), lo ideal para un adulto es alcanzar entre 150 y 300 minutos semanales de actividad moderada, o bien, entre 75 y 150 minutos de ejercicio intenso. Esto nos demuestra que no basta con activarse de vez en cuando; el tiempo que le dedicamos es determinante para que realmente veamos un impacto positivo en nuestra salud.

Sin embargo, en la universidad, el reloj suele correr en contra. Entre las clases, las horas frente a la computadora, las prácticas y los traslados, es muy común que los minutos de actividad física disminuyan drásticamente. Por eso, analizar la duración es fundamental: nos ayuda a saber si los estudiantes realmente están dedicando el tiempo necesario para proteger su bienestar o si la carga académica está desplazando al movimiento. (28)

Dimensión 3: Intensidad

> Es básicamente, el nivel de esfuerzo que le ponemos al movimiento. Se divide en leve, moderada o vigorosa según cómo reaccione nuestro cuerpo. Por ejemplo, una actividad moderada acelera el corazón, pero te permite seguir charlando; en cambio, una vigorosa te deja casi sin aliento para hablar.
>
> Como indican Stavrinou (2024), la intensidad es el "ajuste" que realmente genera cambios positivos en nuestra salud cardiovascular y metabólica. Para los estudiantes de Enfermería esto es crucial: aunque caminen mucho en sus prácticas clínicas, no siempre alcanzan ese nivel de esfuerzo que realmente protege el corazón. Por eso, diferenciar entre un paseo ligero y un ejercicio intenso es clave para saber si realmente están ganando salud. (31)

Modelo teórico de enfermería que sustenta la investigación

Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender

Es una pieza clave en la Enfermería, ya que nos ayuda a entender qué es lo que realmente motiva a las personas a adoptar hábitos sanos. Lo más valioso de este enfoque es que no se queda solo en evitar enfermedades, sino que busca alcanzar un bienestar real y completo. Para lograrlo, Pender propone fortalecer conductas positivas que todos conocemos, como alimentarse bien, mantenerse activos, gestionar el estrés y trabajar en nuestro crecimiento personal. Según señalan dos Santos et al., el personal de enfermería utiliza con frecuencia el Modelo de Promoción de la Salud en la atención primaria para detectar necesidades y guiar programas educativos que refuercen los hábitos saludables. Asimismo, Rojas-Torres et al. destacan que aplicar este modelo de Pender de

forma estructurada logra que las personas mejoren realmente sus conductas y su calidad de vida. (32)

Además, ofrece una estructura integral para comprender las conductas de los estudiantes de Enfermería. En primer lugar, reconoce que cada alumno llega con una mochila de experiencias previas, desde su genética hasta los hábitos formados en casa, factores que moldean su visión inicial de la salud. Sin embargo, el núcleo de la decisión reside en las cogniciones y afectos específicos: es aquí donde el estudiante sopesa los beneficios de una vida activa frente a barreras tan reales como el agotamiento académico, la falta de tiempo o el costo de una dieta balanceada.

Finalmente, el resultado conductual es la culminación de este proceso interno. Cuando el compromiso con el bienestar supera los obstáculos, se produce la adopción de hábitos protectores. Para la enfermería, esta perspectiva es fundamental, pues permite diseñar intervenciones que no solo informen, sino que empoderen al estudiante para transformar su estilo de vida. (33)

Teoría del Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem

Enriquece la visión de Pender al enfocarse en la capacidad real del estudiante para cuidar de sí mismo. Para Orem, el autocuidado no es automático; es una serie de acciones aprendidas y deliberadas como nutrirse o ejercitarse que buscan preservar la vida.

En la formación de enfermería, surge un desafío crítico: la "agencia de autocuidado" (nuestra capacidad de actuar) suele verse superada por las exigencias académicas y el estrés clínico. Cuando estas demandas exceden la capacidad del alumno, aparece el déficit de autocuidado, reflejado en una dieta

deficiente o sedentarismo. (34)

Al integrar a Orem y Pender, entendemos que la salud del estudiante depende tanto de su motivación como de su capacidad operativa. Aquí, la enfermería actúa bajo un sistema de apoyo-educación, donde el rol docente no es suplantar al alumno, sino empoderarlo con herramientas que fortalezcan su autonomía ambos se consolidan como indicadores fundamentales para entender cómo los estudiantes de Enfermería gestionan su propio bienestar. El Modelo de Pender aporta la profundidad necesaria para analizar cómo influyen las percepciones y el entorno en sus decisiones diarias, mientras que la Teoría de Orem permite examinar si los alumnos cuentan realmente con la capacidad operativa para cumplir con esas demandas de salud. Esta combinación teórica no solo describe los hábitos, sino que explica el origen y los obstáculos de los estilos de vida en el contexto universitario.

2.3 Definición de términos básicos.

Estado nutricional

Es el reflejo de cómo nuestro cuerpo equilibra lo que comemos con lo que realmente necesitamos para funcionar, todo esto bajo la influencia de nuestro entorno social, económico y cultural. En la vida universitaria, este indicador es clave, ya que nos permite identificar si un estudiante goza de un equilibrio saludable o si enfrenta desafíos como el déficit nutricional. (25)

Alimentación saludable

Se entiende como el equilibrio diario que permite al cuerpo obtener la energía y los nutrientes necesarios para funcionar correctamente, evitando excesos que puedan comprometer la salud a largo plazo. De acuerdo con Cena y

Calder, una dieta balanceada no solo nutre a nivel celular a través de macro y micronutrientes, sino que actúa como una herramienta preventiva esencial frente a enfermedades crónicas. (24)

Atención Nutricional

Es un proceso metódico y personalizado que se apoya en la evidencia científica para detectar necesidades o riesgos específicos en la alimentación de cada individuo. Como bien indican Carbajal (2025), el Proceso de Atención Nutricional es la estructura que permite dar orden a este cuidado a través de fases interconectadas. (26)

Seguridad alimentaria

Es la condición esencial en la que todas las personas logran un acceso físico, social y económico estable a alimentos que no solo nutren, sino que también son seguros y respetan su identidad cultural. Se trata de asegurar que nadie tenga que preocuparse por cómo cubrir sus necesidades básicas para llevar una vida activa y sana. (27)

Actividad Física:

Se comprende como cualquier movimiento corporal impulsado por los músculos esqueléticos que resulte en un consumo de energía. Es fundamental entender que este concepto trasciende la práctica deportiva o el ejercicio planificado, integrando todas las acciones motrices del día a día. (28)

Frecuencia de actividad física

Es la cantidad de veces que una persona se pone en movimiento dentro de un periodo de tiempo específico, midiéndose habitualmente en días o sesiones por semana. Esta dimensión es fundamental para el estudio, ya que nos permite

observar la constancia y el grado de regularidad con el que el estudiante logra integrar el ejercicio como un hábito genuino dentro de su rutina diaria y académica. (29)

Duración de la actividad física

Es el tiempo efectivo que un individuo invierte en mantenerse activo, ya sea contabilizado por cada sesión o de forma acumulada durante la semana. Por lo general, este dato se registra en minutos diarios o semanales, lo que nos brinda una métrica clara para calcular el volumen total de actividad física que el estudiante logra integrar en su vida. (28)

Intensidad de actividad física

Representa la magnitud del esfuerzo físico que requiere una actividad determinada. Esta se categoriza habitualmente en niveles ligeros, moderados o vigorosos, basándose en indicadores fisiológicos como el gasto de energía la respuesta de las frecuencias cardíaca y respiratoria, y la propia percepción del esfuerzo por parte del individuo. (31)

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de estudio

Es básico de método hipotético deductivo de enfoque cuantitativo su principal finalidad es desarrollar teorías a partir del reconocimiento de principios o generalizaciones amplias. Lo cual pretendió ampliar el saber científico o filosófico sin centrarse en aplicaciones prácticas inmediatas. Este tipo de investigación se dedica al avance del conocimiento y a la formulación o modificación de teorías ya existentes (35).

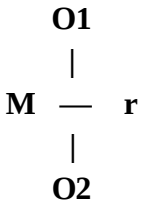
3.2 Diseño

No experimental donde se examinan los fenómenos tal como se presentaron en su entorno original, sin que el investigador altere las condiciones ni las variables involucradas. Se fundamenta en la observación y el análisis de situaciones preexistentes, donde las variables independientes no pueden ser manipuladas o controladas por el investigador, dado que ya ocurrieron o permanecen en su estado natural. (36)

El nivel de investigación fue correlacional, porque tuvo como finalidad determinar la relación existente entre el estado nutricional y la actividad física en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma. Este nivel permitió identificar si existe asociación entre ambas variables, así como la dirección y grado de relación, sin establecer causalidad.

Asimismo, el estudio es prospectivo, porque la información fue recolectada directamente de los estudiantes durante el desarrollo de la investigación, a partir de la aplicación de los instrumentos previamente establecidos. De igual manera, es de corte transversal, ya que los datos son

obtenidos en un solo momento y en un tiempo determinado, permitiendo describir y analizar las variables en un periodo específico. El esquema del diseño correlacional es lo siguiente:



Donde:

M = muestra conformada por estudiantes de Enfermería de la UNAAT.

O1 = observación de la variable estado nutricional.

O2 = observación de la variable actividad física.

r = relación entre las variables de estudio.

En consecuencia, la investigación permitió analizar la relación entre el estado nutricional y la actividad física, sin modificar las condiciones naturales de los participantes ni intervenir sobre las variables estudiadas.

3.3 Hipótesis

Hipótesis general

Existe relación significativa entre el estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

Hipótesis especifica

Existe relación significativa entre el estado nutricional y la frecuencia de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

Existe relación significativa entre el estado nutricional y la duración de la

actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

Existe relación significativa entre el estado nutricional y la intensidad de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

3.4 Variables

V1 Estado nutricional

Barril (2023) señala que el estado nutricional es el balance entre los alimentos ingeridos y las demandas nutricionales del organismo, además de la habilidad del cuerpo para utilizar esos nutrientes, mantener reservas y protegerse frente a enfermedades (21).

V2 Actividad física

Encalata (2023) destaca que incorporar la actividad física como parte habitual de la vida diaria actúa como una estrategia didáctica que contribuye a la regulación hormonal, mejorando la eficacia de la insulina y equilibrando sustancias como la serotonina (37).

3.5 Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumentos	Escala de medición
V1: ESTADO NUTRICIONAL	Barril (2023) menciona que es el equilibrio entre los alimentos que consume y las necesidades nutricionales que debe cubrir, así como por la capacidad del cuerpo para disponer de nutrientes que permitan mantener reservas y hacer frente a enfermedades (18)	Es la condición de salud de un individuo que depende de su alimentación, hábitos dietéticos y modo de vida, valorando en qué medida el consumo de nutrientes cubre las necesidades fisiológicas, bioquímicas y metabólicas del cuerpo. Se mide con 3 dimensiones.	Alimentación saludable	Consumo de alimentos Hábitos alimenticios.	1, 2, 3 4, 5, 6, 7.	Cuestionario de estado nutricional	Ordinal/ escala/razón
			Atención Nutricional	Salud Información sanitaria	8 9, 10		
			Seguridad alimentaria	Higiene Nutrición	11, 12, 13 14, 15		
V2: ACTIVIDAD FISICA	Encalata (2023) menciona que es una didáctica de la vida cotidiana para mantener una rutina de actividad física favorece la regulación hormonal, incluyendo una mayor eficacia de la insulina y un equilibrio en sustancias como la serotonina	Es todo desplazamiento del cuerpo producido por la activación de los músculos esqueléticos que conlleva un consumo de energía superior al gasto energético en reposo.	Frecuencia	Periodo Rutina	1, 2, 3 4, 5	Cuestionario de actividad física	Ordinal/ escala/razón
			Duración	Tiempo Actividad física	6, 7, 8 9, 10		
			Intensidad	Exigencia Ritmo	11, 12, 13 14, 15		

3.6 Población, muestra y muestreo

La población se entiende como el conjunto completo de casos que poseen determinadas características específicas, según Hernández y Mendoza (2018). En esta investigación, la población fue de 120 alumnos de enfermería de los primeros semestres de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma (UNAAT), lo cual se obtuvo de la matricula regular de la universidad.

La muestra se eligió para llevar a cabo el estudio y recoger información que refleje fielmente el fenómeno analizado. Su importancia radico en que posibilita manejar variables y examinar sus efectos en un grupo específico, sin requerir el análisis de toda la población (38).

Con el fin de obtener todos los datos requeridos para sacar conclusiones mediante la fórmula correspondiente fue de población finita la cual es de 92 alumnos de enfermería.

$$n = \frac{z^2 p.\ q.\ N}{E^2(N-1) + Z^2.\ p.\ q}$$

n, = muestra inicial

Z, = nivel de confianza

P, = probabilidad de éxito

q, = probabilidad de fracaso

N, = población

E, = margen de error

Por lo tanto, asume los siguientes valores:

$$n = \frac{(1.96)^2.\ (0.50)(0.50).\ 120}{\backslash(0.1)^2(22-1) + (1.96)^2(0.50)(0.50)}$$

$$n = 91.6$$

El muestreo fue probabilístico aleatorio simple, sin reemplazo, debido a que todos los estudiantes que conforman la población tendrán la misma probabilidad de ser seleccionados para participar en el estudio. (39) Para ello, se elaboró un listado de los 120 estudiantes matriculados, se asignó un código a cada uno y posteriormente se seleccionó aleatoriamente los 92 participantes mediante sorteo, tabla de números aleatorios o programa estadístico

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

Es la encuesta, la cual facilito la obtención de datos de manera rápida y sencilla, se basó en un cuestionario diseñado para recopilar información en un corto período de tiempo. Esta técnica permitió reunir diversos tipos de datos que ayudaron a tomar decisiones y a explicar los objetivos, utilizando modelos que contemplan la distribución de categorías dentro de un método funcional aplicado en las técnicas empleadas (40).

Instrumento

Para la recolección de datos se utilizaron dos cuestionarios elaborados por el investigador, diseñados de acuerdo con las variables, dimensiones e indicadores planteados en la matriz de operacionalización. Ambos instrumentos estarán dirigidos a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería.

El primer instrumento fue el Cuestionario de Estado Nutricional, conformado por 15 ítems distribuidos en tres dimensiones: alimentación saludable, atención nutricional y seguridad alimentaria. El segundo instrumento es el Cuestionario de Actividad Física, conformado también por 15 ítems distribuidos en tres dimensiones. Ambos cuestionarios utilizan una escala tipo

Likert de cinco alternativas de respuesta: siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca, con puntuaciones de 5, 4, 3, 2 y 1, respectivamente. La mayor puntuación indicará mejores prácticas relacionadas con el estado nutricional o mayor nivel de actividad física, según corresponda.

Validez de los instrumentos

La validez de los instrumentos se determinó mediante juicio de expertos. Para ello, los cuestionarios fueron evaluados por cinco profesionales con experiencia en el área de salud, nutrición, enfermería o investigación. Los expertos valorarán los ítems considerando criterios como claridad, objetividad, actualidad, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, metodología y pertinencia. La cual dio como un resultado de 87 % valorado como excelente en ambos instrumentos (41)

Confiabilidad de los instrumentos

La confiabilidad de los cuestionarios se determinó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, debido a que ambos instrumentos utilizan escala tipo Likert. (41). Este coeficiente permite valorar la consistencia interna de los ítems, es decir, el grado en que las preguntas de cada instrumento miden de manera coherente la variable correspondiente. En el análisis de confiabilidad del Cuestionario de Estado Nutricional, conformado por 15 ítems, se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,916, lo que evidencia una alta confiabilidad del instrumento. Este resultado indica que los ítems presentan adecuada consistencia interna para medir la variable estado nutricional.

Asimismo, en el Cuestionario de Actividad Física, conformado por 15 ítems, se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,919, lo que demuestra una alta

confiabilidad. Este resultado evidencia que los ítems del instrumento presentan adecuada coherencia interna para evaluar la actividad física en los estudiantes.

3.8 Métodos de análisis de datos

El procesamiento de datos en una investigación cuantitativa constituye una fase fundamental, debido a que permite convertir la información recolectada en resultados organizados, comprensibles y susceptibles de análisis. Este proceso incluye la revisión, ordenamiento, codificación, tabulación y análisis de los datos mediante procedimientos estadísticos, con la finalidad de asegurar una interpretación objetiva y coherente con los objetivos del estudio.

En la presente investigación, la información obtenida se organizó inicialmente en una base de datos elaborada en Microsoft Excel. Posteriormente, los datos fueron procesados mediante el programa IBM SPSS Statistics, herramienta ampliamente utilizada para el manejo y análisis de información cuantitativa. Este software permitirá realizar análisis estadísticos descriptivos e inferenciales, facilitando la identificación de patrones, asociaciones y tendencias entre las variables de estudio.

Finalmente, los resultados obtenidos fueron presentados en tablas estadísticas, lo que permitió mostrar la información de manera clara, ordenada y sistemática. Esta presentación facilitó el análisis y la interpretación de los hallazgos, de acuerdo con los objetivos planteados en la investigación. Asimismo, el uso del programa SPSS contribuyó a que las conclusiones se sustentaran en evidencia cuantitativa confiable y mantuvieran correspondencia con el propósito del estudio.

3.9 Aspectos éticos de la investigación

En la presente investigación se garantizó el respeto a la integridad, dignidad y derechos de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma. Para ello, el estudio se desarrolló considerando los principios bioéticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia.

Antes de la aplicación de los instrumentos, se solicitó el consentimiento informado de los participantes. Se les explicó de manera clara el propósito de la investigación, el carácter voluntario de su participación, la confidencialidad de la información y su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento, sin que ello generara perjuicio académico o personal.

La información recolectada mediante la encuesta fue utilizada exclusivamente con fines académicos y de investigación. En los casos en que se solicitó algún dato de identificación, este fue manejado de manera reservada y únicamente para fines de control interno, garantizando la confidencialidad de la información y evitando la identificación de los participantes en la presentación de los resultados.

Asimismo, se gestionó la autorización correspondiente para la aplicación de los instrumentos y el acceso a la población de estudio. Los datos obtenidos fueron procesados de manera responsable y los resultados se presentaron de forma general, sin identificar individualmente a los estudiantes. De esta manera, se aseguró que la investigación se desarrollara bajo criterios éticos y respetara la decisión libre y voluntaria de cada participante.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

4.1 Resultados descriptivos

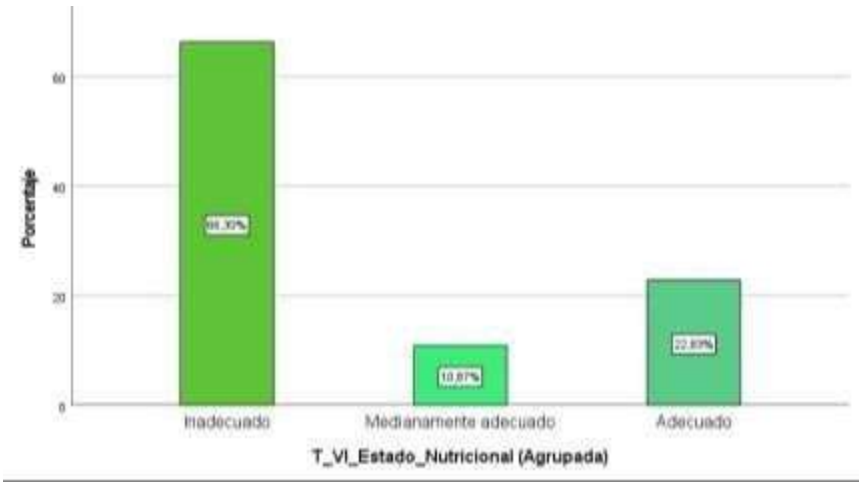
Tabla 1.

Estado nutricional en estudiantes de enfermería de la UNAAT.

Estado nutricional	N	%
Inadecuado	61	66.3
Medianamente adecuado	10	10.9
Adecuado	21	22.8
Total	92	100.0

Nota. Datos obtenidos del cuestionario estado nutricional.

Figura 1.



En la Tabla y Figura 1 se observa que la mayoría de los estudiantes de enfermería, representando el 66,3% (n = 61), presentan un estado nutricional inadecuado. En menor proporción, el 22,83% (n = 21) muestra un estado nutricional adecuado, mientras que únicamente el 10,87% (n = 10) corresponde a estudiantes con un estado nutricional medianamente adecuado.

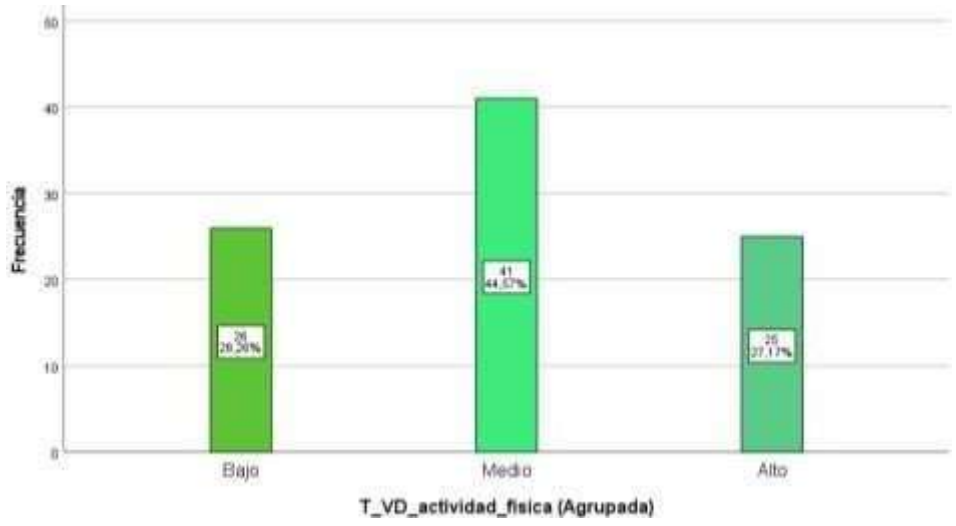
Tabla 2.

Actividad física en estudiantes de enfermería de la UNAAT.

Actividad física	N	%
Bajo	26	28.3
Medio	41	44.6
Alto	25	27.2
Total	92	100.0

Nota. Datos obtenidos del cuestionario actividad física

Figura 2.



En la Tabla y Figura 2 se evidencia que la mayor proporción de estudiantes de enfermería presenta un nivel medio de actividad física, representado por el 44,6 % (n = 41). En menor porcentaje, el 28,3 % (n = 26) corresponde a estudiantes con nivel bajo, mientras que el 27,2 % (n = 25) presenta un nivel alto de actividad física.

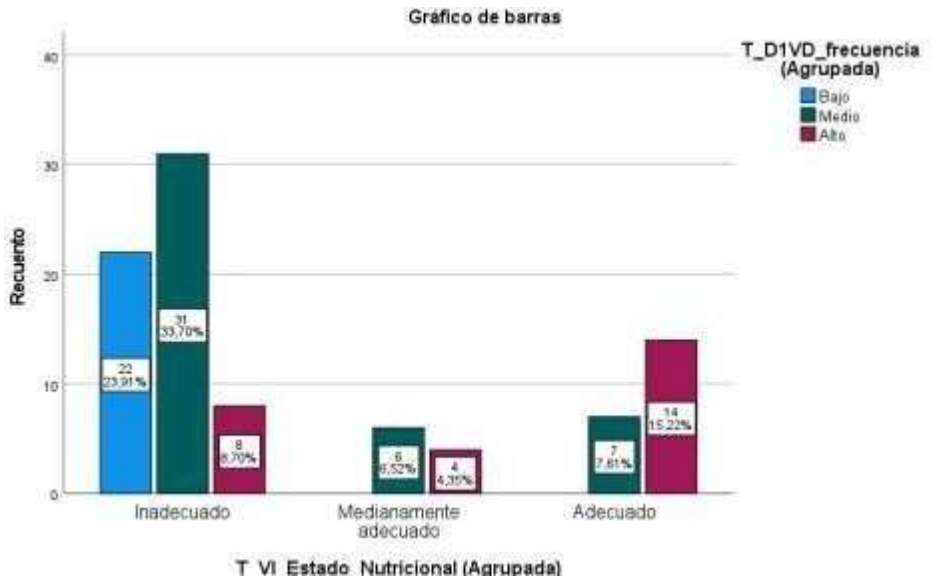
Tabla 3.

Estado nutricional y la frecuencia en la actividad física de estudiantes de enfermería de la UNAAT.

		Frecuencia			
		Bajo	Medio	Alto	Total
Estado Nutricional	Inadecuado	36.1%	50.8%	13.1%	100.0%
	Medianamente adecuado	0.0%	60.0%	40.0%	100.0%
	Adecuado	0.0%	33.3%	66.7%	100.0%
Total		23.9%	47.8%	28.3%	100.0%

Nota. Datos obtenidos de SPSS V27.

Figura 3.



En la Tabla y Figura 3 se aprecia que, en los estudiantes con estado nutricional inadecuado, predomina el nivel medio de actividad física con 50,8 % (n = 31), seguido del nivel bajo con 36,1 % (n = 22). Seguido del estado nutricional medianamente adecuado, también destaca el nivel medio con 60,0 % (n = 6). Por otro lado, con estado nutricional adecuado, prevalece el nivel alto de

actividad física con 66,7 % (n = 14). los resultados evidencian que a mejor estado nutricional se observa una mayor proporción de estudiantes con nivel alto de actividad física.

Tabla 4.

Estado nutricional y la duración en la actividad física de estudiantes de enfermería de la UNAAT.

		Duración en la actividad física			
		Bajo	Medio	Alto	Total
Estado Nutricional	Inadecuado	29.5%	57.4%	13.1%	100.0%
	Medianamente adecuado	0.0%	20.0%	80.0%	100.0%
	Adecuado	0.0%	42.9%	57.1%	100.0%
Total		19.6%	50.0%	30.4%	100.0%

Nota. Datos obtenidos de SPSS V27.

Figura 4.



En la Tabla y Figura se observa que, en los estudiantes con estado nutricional inadecuado, predomina una duración media de actividad física con 57,4 % (n = 35), seguida de la duración baja con 29,5 % (n = 18), con estado nutricional medianamente adecuado, destaca la duración alta con 80,0 % (n = 8). Los resultados muestran que los estudiantes con mejor estado nutricional presentan mayor duración de actividad física.

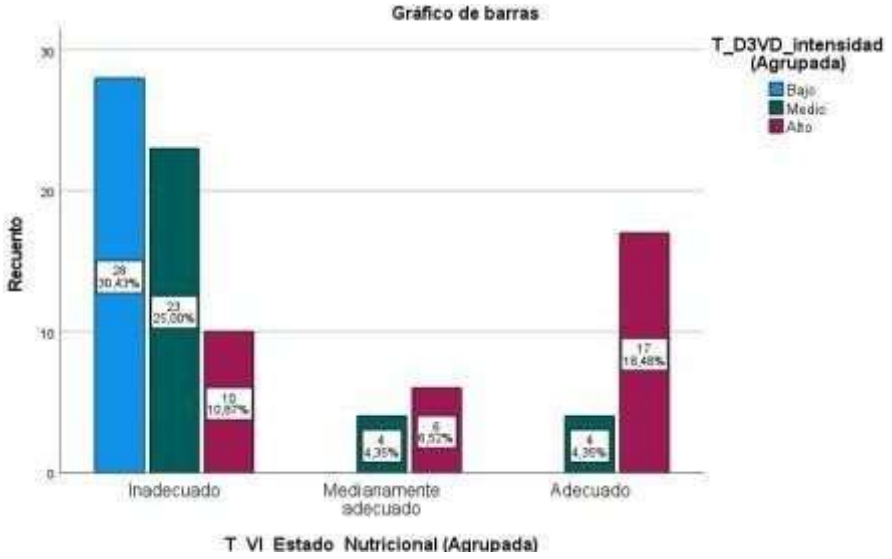
Tabla 5.

Estado nutricional y la intensidad en la actividad física de estudiantes de enfermería de la UNAAT.

		Intensidad			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Estado Nutricional	Inadecuado	45.9%	37.7%	16.4%	100.0%
	Medianamente adecuado	0.0%	40.0%	60.0%	100.0%
	Adecuado	0.0%	19.0%	81.0%	100.0%
Total		30.4%	33.7%	35.9%	100.0%

Nota. Datos obtenidos de SPSS V27.

Figura 5.



En la Tabla y Figura 5 se observa que, en los estudiantes con estado nutricional inadecuado, predomina la intensidad baja de actividad física con 45,9 % (n = 28), seguida de la intensidad media con 37,7 % (n = 23), con estado nutricional medianamente adecuado, prevalece la intensidad alta con 60,0 % (n = 6). De igual manera, en quienes presentan estado nutricional adecuado, destaca

la intensidad alta con 81,0 % (n = 17). Los resultados evidencian que los estudiantes con mejor estado nutricional presentan mayor intensidad de actividad física.

Tabla 6.

Prueba de normalidad.

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estado nutricional	,412	92	,000	,634	92	,000
Actividad física	,223	92	,000	,809	92	,000

Nota. Datos obtenidos de SPSS V27.

En la tabla se aprecia mediante los estadísticos de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk con el fin de determinar la distribución de los datos de las variables en estudio. Los resultados evidenciaron que tanto la variable Estado Nutricional como Actividad Física presentaron valores de significancia inferiores a 0,05 en ambas pruebas, lo que indica que los datos no siguen una distribución normal (Paramétrico: Rho de Spearman)

4.2 Resultados inferenciales

Contrastación de hipótesis general

H0: No existe relación significativa entre el estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

H1: Existe relación significativa entre el estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

Tabla 7.

Estado nutricional y la actividad física de estudiantes enfermería de la UNAAT.

			Estado Nutricional	Actividad física
Rho de Spearman	Estado Nutricional	Coeficiente de correlación	1.000	,611**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	92	92
	Actividad física	Coeficiente de correlación	,611**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	92	92

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

En la tabla se evidencia una correlación positiva moderada entre el estado nutricional y la actividad física en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, con un coeficiente de Rho de Spearman de 0,611 y una significancia bilateral de p = 0,000. Esto demuestra que la relación entre ambas variables es significativa al nivel de 0,01, indicando que los estudiantes con mejor estado nutricional tienden a presentar mayores niveles de actividad física. Cabe señalar que, a mejor estado nutricional, los estudiantes tienden a presentar mayores niveles de actividad física.

Contrastación de hipótesis específica 1

H0: No existe relación significativa entre el estado nutricional y la frecuencia de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

H1: Existe relación significativa entre el estado nutricional y la

frecuencia de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

Tabla 8.

Estado nutricional y la frecuencia de la actividad física de estudiantes de enfermería de la UNAAT.

			Estado Nutricional	Frecuencia
Rho de Spearman	Estado Nutricional	Coeficiente de correlación	1.000	,620**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	92	92
	Frecuencia	Coeficiente de correlación	,620**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	92	92

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

Interpretación:

Se observa una relación positiva y estadísticamente significativa entre variable y dimensión. El coeficiente de correlación fue de r = 0,620, lo que indica una correlación positiva alta entre ambas variables. Asimismo, el valor de significancia bilateral fue p = 0,000; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Esto permite afirmar que existe relación significativa entre el estado nutricional y la frecuencia de actividad física. En tal sentido, los resultados sugieren que los estudiantes que presentan mejor estado nutricional tienden a realizar actividad física con mayor frecuencia.

Contrastación de hipótesis específica 2

H0: No existe relación significativa entre el estado nutricional y la duración de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la UNAAT

H1: Existe relación significativa entre el estado nutricional y la duración de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la UNAAT.

Tabla 9.

Estado nutricional y la duración de la actividad física de estudiantes de enfermería de la UNAAT.

			Estado Nutricional	Duración
Rho de Spearman	Estado Nutricional	Coeficiente de correlación	1.000	,609**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	92	92
	Duración	Coeficiente de correlación	,609**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	92	92

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

En la tabla se evidencia una relación positiva y estadísticamente significativa. El coeficiente de correlación fue de r = 0,609, que indica una correlación positiva alta entre ambas variables. Asimismo, el valor de significancia bilateral fue p = 0,000; por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Estos resultados indican que estudiantes con mejor estado nutricional presentan mayor duración en la práctica de actividad física.

Contrastación de hipótesis específica 3

H0: No existe relación significativa entre el estado nutricional y la intensidad de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

H1: Existe relación significativa entre el estado nutricional y la intensidad de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

Tabla 10.

Estado nutricional y la intensidad de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la UNAAT.

			Estado Nutricional	Intensidad
Rho de Spearman	Estado Nutricional	Coeficiente de correlación	1.000	,661**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	92	92
	Intensidad	Coeficiente de correlación	,661**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	92	92

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

En la tabla se observa una relación positiva y estadísticamente significativa el coeficiente de correlación fue de r = 0,661, lo que evidencia una correlación positiva alta entre ambas variables. Asimismo, el valor de significancia bilateral fue p = 0,000, inferior al nivel de significancia de 0,01; por ello, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Esto permite afirmar que existe una relación significativa entre el estado nutricional y la intensidad de la actividad física. En consecuencia, los resultados sugieren que los estudiantes con mejor estado nutricional tienden a presentar mayor intensidad en la práctica de actividad física.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como propósito determinar la relación entre el estado nutricional y la actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma. Los resultados descriptivos evidenciaron que el 66,3 % de los estudiantes presentó estado nutricional inadecuado, mientras que la actividad física se concentró principalmente en el nivel medio con 44,6 %. Este hallazgo resulta relevante porque los estudiantes de Enfermería, además de enfrentar exigencias académicas, prácticas clínicas, horarios irregulares y periodos prolongados de sedentarismo, se preparan para cumplir un rol educativo y preventivo en la salud de la población.

Asimismo, el enfoque de enfermería, estos resultados deben interpretarse a la luz del autocuidado. La Teoría del Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem permite comprender que la conservación de la salud depende de acciones deliberadas que la persona realiza para mantener su bienestar. En este sentido, el predominio de un estado nutricional inadecuado refleja posibles limitaciones en prácticas vinculadas con la alimentación saludable, la atención nutricional y la seguridad alimentaria. Asimismo, el nivel medio de actividad física evidencia que, aunque existe cierto grado de movimiento, este podría no ser suficiente ni sostenido para generar mayores beneficios en la salud de los estudiantes.

Respecto al objetivo general, se encontró una relación positiva y estadísticamente significativa entre el estado nutricional y la actividad física, con un coeficiente Rho de Spearman de 0,611 y un valor de $p < 0,001$. Este resultado permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación. La dirección positiva indica que, conforme mejoraron las prácticas vinculadas con la alimentación saludable,

la atención nutricional y la seguridad alimentaria, también tendieron a incrementarse los niveles de actividad física.

La asociación encontrada evidencia que el estado nutricional y la actividad física pueden formar parte de un mismo patrón de autocuidado. Los estudiantes que organizan mejor sus comidas, seleccionan alimentos más saludables, cuidan la higiene de los productos que consumen y buscan información nutricional podrían mostrar también una mayor disposición para realizar actividad física. Del mismo modo, quienes mantienen una rutina activa pueden presentar mayor interés por cuidar su alimentación y adoptar otras conductas favorables para su bienestar.

No obstante, el resultado no significa que una mejor actividad física cause directamente un mejor estado nutricional o que el estado nutricional produzca un incremento de la actividad física. La investigación tuvo un diseño no experimental, correlacional y transversal, por lo que demuestra la existencia de una asociación, pero no permite establecer una relación de causa y efecto. Ambas variables también podrían estar influidas por factores como el nivel socioeconómico, el apoyo familiar, la disponibilidad de alimentos saludables, el conocimiento sobre nutrición, la carga académica, la motivación personal y las condiciones del entorno universitario.

El hallazgo general coincide con Lonati et al., quienes analizaron a 6,949 estudiantes universitarios italianos y encontraron una relación positiva entre la práctica de actividad física y una alimentación saludable. Los autores identificaron que los estudiantes físicamente más activos presentaban una mayor tendencia a mantener hábitos alimentarios favorables. Sin embargo, cerca de la tercera parte de los participantes mostró prácticas inadecuadas en ambas variables. Esta coincidencia permite señalar que la actividad física y la alimentación saludable no deben considerarse

como conductas independientes, sino como componentes que se integran dentro del estilo de vida de los estudiantes.

También existe concordancia con Chiguala Sifuentes, quien encontró una correlación positiva entre la calidad nutricional y la actividad física total en estudiantes universitarios, con un coeficiente de $r = 0,456$ y un valor de $p < 0,001$. Aunque la magnitud de la relación fue menor que la obtenida en la presente investigación, ambos estudios demostraron que mejores hábitos nutricionales se asocian con mayores niveles de actividad física. La semejanza resulta relevante porque en ambas investigaciones se utilizó el cuestionario como instrumento de recolección de datos y se abordó la dimensión nutricional desde las prácticas alimentarias, no únicamente mediante indicadores antropométricos.

Los resultados también coinciden con Bartra et al., quienes encontraron una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes de dos universidades privadas de Lima. En dicho estudio, el 94,2 % presentó hábitos alimentarios saludables y el 75,2 % un nivel intenso de actividad física, obteniéndose un valor de $p = 0,020$. Aunque la distribución de las categorías fue más favorable que la observada en la presente investigación, ambos estudios confirmaron que las prácticas alimentarias se relacionan con la actividad física en la población universitaria.

De igual manera, Flores encontró una correlación positiva moderada entre actividad física y estado nutricional en adolescentes de Lima. Los resultados evidenciaron que los estudiantes con menor actividad física presentaban con mayor frecuencia sobrepeso y obesidad. Este hallazgo respalda la importancia de mantener una vida activa para favorecer el equilibrio entre la energía consumida y la energía utilizada. Sin embargo, debe considerarse que Flores evaluó el estado nutricional mediante

indicadores antropométricos, mientras que en la presente investigación se utilizaron prácticas nutricionales valoradas con una escala tipo Likert.

Carrasco et al. también encontraron una asociación estadísticamente significativa entre actividad física y estado nutricional en una muestra de 3 169 adolescentes chilenos, con un valor de $p = 0,003$. La amplitud de la muestra fortalece la evidencia de que ambas variables pueden estar relacionadas. No obstante, la diferencia de edad entre adolescentes y estudiantes universitarios, así como el uso del cuestionario PAQ-C y mediciones de peso y talla, deben considerarse al comparar directamente sus resultados con los obtenidos en la UNAAT.

Asimismo, el antecedente de Márquez y Martínez debe considerarse como un resultado discrepante, debido a que en la investigación realizada en adolescentes ecuatorianos no se encontró una relación estadísticamente significativa entre actividad física y estado nutricional. Los coeficientes obtenidos fueron cercanos a cero y el valor de significancia fue superior a 0,05. Esta diferencia podría deberse a que el estado nutricional fue evaluado mediante el índice de masa corporal y la población estuvo constituida por adolescentes, cuyas características físicas, alimentarias y sociales difieren de las de los estudiantes universitarios.

En relación con el primer objetivo específico, se determinó la relación entre el estado nutricional y la frecuencia de la actividad física. El análisis mostró una relación positiva y estadísticamente significativa, con un Rho de Spearman de 0,620 y un valor de $p < 0,001$. Este resultado indica que los estudiantes con mejores prácticas nutricionales tendieron a realizar actividad física con mayor regularidad.

Los resultados descriptivos fortalecieron esta interpretación. Entre los estudiantes con estado nutricional adecuado, el 66,7 % presentó una frecuencia alta de

actividad física y el 33,3 % una frecuencia media. Por el contrario, en el grupo con estado nutricional inadecuado predominó la frecuencia media con 50,8 %, seguida de la frecuencia baja con 36,1 %, mientras que únicamente el 13,1 % alcanzó una frecuencia alta. Esta distribución muestra que la regularidad de la actividad física fue más favorable entre los estudiantes que también presentaban mejores prácticas nutricionales. La frecuencia constituye una dimensión importante porque expresa la cantidad de días o sesiones en los que una persona realiza actividad física durante un periodo determinado. La repetición constante permite que el movimiento deje de ser una actividad ocasional y se convierta en un hábito. En la población universitaria, mantener esta regularidad puede ser difícil debido a las jornadas académicas, las prácticas clínicas, los trabajos grupales y los tiempos de traslado.

Aunque los antecedentes revisados no analizaron la frecuencia como una dimensión independiente, los hallazgos presentan concordancia indirecta con Lonati et al. Los autores encontraron que los estudiantes universitarios con mayor práctica física mostraban también una alimentación más saludable. La práctica habitual de actividad física implica una mayor regularidad y podría reflejar una mejor organización del estilo de vida. También existe relación con el estudio de Chiguala Sifuentes, quien evidenció que los estudiantes con mejores hábitos nutricionales alcanzaban mayores niveles de actividad física. Aunque no se evaluó específicamente el número de sesiones semanales, los resultados respaldan la idea de que la constancia en la actividad física se vincula con otras prácticas de autocuidado.

Bartra et al. encontraron que una elevada proporción de estudiantes presentaba hábitos alimentarios saludables y actividad física intensa. Este antecedente sugiere que la presencia de mejores conductas alimentarias puede coexistir con una práctica física

más frecuente y exigente. De igual forma, Sansone et al. señalaron que la etapa universitaria constituye un periodo decisivo para intervenir sobre los hábitos alimentarios y la actividad física, debido a que las rutinas adoptadas durante estos años pueden mantenerse posteriormente.

En contraste, el bajo nivel de actividad física encontrado por Meza y Núñez en estudiantes de Enfermería podría reflejar una frecuencia insuficiente. Este resultado muestra que la formación sanitaria no necesariamente se traduce en una práctica regular de ejercicio. La falta de tiempo, el cansancio y la priorización de las obligaciones académicas pueden provocar que el estudiante conozca las recomendaciones, pero no las cumpla de forma constante. Desde la perspectiva de Pender, la frecuencia de actividad física depende de la capacidad para mantener un compromiso con la acción. El estudiante puede iniciar una actividad motivado por los beneficios esperados, pero abandonarla cuando se presentan barreras como agotamiento, falta de espacios o incompatibilidad con los horarios. Por ello, la universidad no debe limitarse a brindar información, sino que debe crear condiciones que favorezcan la continuidad de la conducta.

En cuanto al segundo objetivo específico, se determinó la relación entre el estado nutricional y la duración de la actividad física. Se encontró una relación positiva y estadísticamente significativa, con un Rho de Spearman de 0,609 y un valor de $p < 0,001$. Este hallazgo indica que los estudiantes con mejores prácticas relacionadas con el estado nutricional tendieron a dedicar mayor tiempo a la actividad física.

Los resultados descriptivos mostraron que en los estudiantes con estado nutricional inadecuado predominó la duración media con 57,4 %, seguida de la duración baja con 29,5 %, mientras que solamente el 13,1 % presentó una duración alta. En los

estudiantes con estado medianamente adecuado, el 80 % alcanzó una duración alta, y entre quienes presentaron un estado nutricional adecuado, el 57,1 % mostró duración alta y el 42,9 % duración media.

La duración representa el tiempo efectivo destinado a la actividad física en cada sesión o durante la semana. Esta dimensión permite estimar el volumen total de movimiento realizado. Un estudiante puede ejercitarse varias veces, pero si cada sesión es demasiado corta, los beneficios podrían ser limitados. Por esta razón, frecuencia y duración son dimensiones diferentes, aunque se complementan entre sí.

Los resultados pueden relacionarse con Sansone et al., quienes encontraron que el 64,1 % de los universitarios cumplía con las recomendaciones de actividad física. El cumplimiento de estas recomendaciones supone acumular un tiempo determinado de movimiento durante la semana. Sin embargo, el estudio también evidenció baja adherencia a las recomendaciones alimentarias, lo cual indica que una duración adecuada de la actividad física no siempre se acompaña de una alimentación saludable.

Los hallazgos también guardan relación indirecta con Carrasco et al. y Flores, quienes encontraron asociaciones entre actividad física y estado nutricional. Si bien estos estudios no evaluaron la duración como una dimensión independiente, sus resultados permiten comprender que el tiempo acumulado de movimiento puede relacionarse con el equilibrio nutricional y con menores alteraciones del peso corporal. Por otro lado, el bajo nivel de actividad física encontrado por Meza y Núñez puede estar relacionado con una duración insuficiente. Los estudiantes de Enfermería suelen enfrentar horarios extensos y prácticas asistenciales que reducen el tiempo disponible para realizar ejercicio estructurado. En este contexto, el cansancio puede llevar a priorizar el descanso pasivo frente a la actividad física.

Respecto al tercer objetivo específico, se determinó la relación entre el estado nutricional y la intensidad de la actividad física. Se encontró una relación positiva y estadísticamente significativa, con un Rho de Spearman de 0,661 y un valor de $p < 0,001$. Esta fue la asociación de mayor magnitud entre las dimensiones evaluadas, lo que indica que la intensidad mostró una relación especialmente importante con las prácticas nutricionales.

Los resultados descriptivos evidenciaron que entre los estudiantes con estado nutricional inadecuado predominó la intensidad baja con 45,9 %, seguida de la intensidad media con 37,7 % y la intensidad alta con 16,4 %. En los estudiantes con estado medianamente adecuado, el 60 % alcanzó una intensidad alta. Asimismo, entre quienes presentaron un estado nutricional adecuado, el 81 % realizó actividad física de intensidad alta. Esta distribución muestra una tendencia clara: conforme mejoraron las prácticas nutricionales, aumentó la proporción de estudiantes que realizaba actividades físicas de mayor exigencia. Sin embargo, este resultado no significa que todas las personas deban realizar ejercicios intensos, ya que la intensidad debe adaptarse a la condición física, antecedentes de salud y capacidad individual.

El hallazgo coincide con Bartra et al., quienes encontraron que el 75,2 % de los universitarios presentaba un nivel intenso de actividad física y el 94,2 % mantenía hábitos alimentarios saludables. Además, identificaron una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Este antecedente respalda la coexistencia de actividad física de mayor intensidad y mejores hábitos alimentarios en la población universitaria. También existe concordancia indirecta con Chiguala Sifuentes, quien encontró una correlación positiva entre calidad nutricional y actividad física total. Aunque no diferenció la intensidad, sus hallazgos muestran que los estudiantes con

mejores prácticas alimentarias tendían a desarrollar un comportamiento físicamente más activo.

Lonati et al. también observaron que los estudiantes físicamente activos presentaban mejores hábitos alimentarios. Este resultado permite considerar que la participación en actividades de mayor exigencia puede acompañarse de una mayor preocupación por la alimentación, la hidratación y la recuperación después del ejercicio. En contraste, Meza y Núñez encontraron predominio de un nivel bajo de actividad física entre estudiantes de Enfermería. Este resultado podría reflejar menor intensidad, frecuencia o duración. La diferencia con la presente investigación puede deberse a las condiciones institucionales, culturales y académicas de cada población.

La información descriptiva mostró que en los estudiantes con estado nutricional adecuado predominó la intensidad alta, mientras que en aquellos con estado nutricional inadecuado predominó la intensidad baja. Este patrón evidencia la necesidad de orientar a los estudiantes para reconocer niveles adecuados de esfuerzo, evitar prácticas riesgosas y fortalecer una actividad física planificada. En estudiantes de Enfermería, esta dimensión adquiere especial valor porque favorece no solo la salud personal, sino también la coherencia con su futuro rol como promotores de estilos de vida saludables.

En términos formativos, los hallazgos tienen implicancias importantes para la Escuela Profesional de Enfermería. Los estudiantes no solo requieren conocimientos teóricos sobre nutrición, alimentación saludable y actividad física, sino también condiciones institucionales que faciliten la práctica del autocuidado. Por ello, los resultados de esta investigación pueden servir como base para diseñar programas de promoción de la salud universitaria que integren educación alimentaria, atención nutricional, seguridad alimentaria, actividad física organizada y seguimiento periódico.

Finalmente, la investigación aporta evidencia local sobre la relación entre el estado nutricional y la actividad física en estudiantes de Enfermería de la UNAAT. Al tratarse de un estudio no experimental, correlacional y transversal, los resultados permiten afirmar que existe asociación significativa entre las variables, pero no establecer causalidad. Aun así, los hallazgos confirman la necesidad de abordar de manera integrada la alimentación, la atención nutricional, la seguridad alimentaria y la actividad física como componentes centrales del autocuidado y la promoción de la salud durante la formación profesional.

CONCLUSIONES

Se determinó que existe una relación positiva alta y estadísticamente significativa entre el estado nutricional y la actividad física de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, 2025. (Rho de Spearman fue 0,611, con una significancia de p = 0,000). Esto demuestra que, a mejor estado nutricional, los estudiantes tienden a presentar mayores niveles de actividad física.

Se determinó que existe relación positiva alta y significativa entre el estado nutricional y la frecuencia de la actividad física. El (coeficiente Rho de Spearman fue 0,620, con p = 0,000). Este resultado evidencia que los estudiantes con mejor estado nutricional realizan actividad física con mayor regularidad, mientras que los estudiantes con estado nutricional inadecuado se concentran en mayor proporción en niveles bajo y medio de frecuencia.

Se determinó que existe relación positiva alta y significativa entre el estado nutricional y la duración de la actividad física. El coeficiente Rho de Spearman fue 0,609, con p = 0,000. Por tanto, los estudiantes que presentan mejor estado nutricional tienden a dedicar mayor tiempo a la práctica de actividad física, lo cual refuerza la importancia de promover rutinas activas sostenidas durante la vida universitaria.

Se determinó que existe relación positiva alta y significativa entre el estado nutricional y la intensidad de la actividad física. El coeficiente Rho de Spearman fue 0,661, con p = 0,000, constituyéndose en la relación más alta entre las dimensiones evaluadas. Este hallazgo indica que los estudiantes con estado nutricional adecuado presentan mayor tendencia a realizar actividad física de intensidad alta, mientras que el estado nutricional inadecuado se asocia con menor intensidad de práctica física.

RECOMENDACIONES

A la Escuela Profesional de Enfermería implementar un programa permanente de promoción de estilos de vida saludables dirigido a los estudiantes, que integre educación alimentaria, orientación sobre atención nutricional, seguridad alimentaria y actividades físicas organizadas. Esta estrategia debe articularse con tutoría académica, bienestar universitario y asignaturas vinculadas a salud pública, nutrición y promoción de la salud, con seguimiento periódico de los avances.

Al área de Bienestar Universitario o al servicio responsable de la salud estudiantil, se recomienda considerar los hallazgos de la presente investigación para favorecer la atención y orientación de los estudiantes que presentan un estado nutricional inadecuado y menores niveles de actividad física.

A los estudiantes en la organización de rutinas progresivas y sostenibles, promoviendo tiempos mínimos de práctica de acuerdo con su condición física y disponibilidad. Asimismo, se sugiere incluir contenidos sobre planificación del tiempo, alimentación antes y después de la actividad física, hidratación, descanso y manejo de la carga académica para evitar el abandono de las prácticas saludables.

A los docentes y tutores de la Escuela Profesional de Enfermería, se recomienda fortalecer la promoción del autocuidado y de hábitos saludables durante el acompañamiento académico y tutorial, teniendo en cuenta que el estado nutricional se relacionó significativamente con la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física.

REFERENCIAS

1. Santos Holguín SA, Barros Rivera SE. Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa. [Archivo en PDF]. Revista Vive, 2022;5(13):154–169. [Consultado el 09 de marzo de 2025]. Disponible en: https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i13.138
2. Organización Panamericana de la Salud. Nutrición. [Internet]. [citado 11 de marzo de 2025]. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/nutricion
3. Shafiee, A., Nakhaee, Z., Bahri, R. A., Amini, M. J., Salehi, A., Jafarabady, K., Seighali, N., Rashidian, P., Fathi, H., Abianeh, F. E., Omran, S. P., Bakhtiyari, M., & Alirezaei, A. (2024). Global prevalence of obesity and overweight among medical students: A systematic review and meta-analysis. BMC Public Health, 24, Article 1673. [citado 11 de marzo de 2025]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
4. Muñoz-Galeano, M. E., Londoño-Cano, E., & Vargas-Alzate, C. A. (2025). Caracterización del estado nutricional de estudiantes universitarios, Medellín-Colombia, 2022. Revista Cuidarte, 16(1), e4317. [Consultado el 09 de marzo de 2025]. Disponible en: https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/4317
5. Alrubaiee, G. G., Alqalah, T. A., Alkubati, S. A., et al. (2025). Overweight and obesity among Saudi university students and their relationships with various lifestyle habits: A cross-sectional study. BMC Public Health, 25, 2021. [citado 11 de marzo de 2025]. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40450197
6. Márquez Padrón Y, Martínez Alboreda M. Actividad física y estado nutricional. Dspace.udla.edu.ec. Publicado en 2023. Disponible en: https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/15567/1/UDLA-EC-TMND-2023-

129.pdf. Accedido el 14 de marzo de 2025.

7. Aguilar-Ydiáquez, C., Campos-Flores, L., & Huamán-Saavedra, J. J. (2022). Índice de masa corporal en estudiantes de medicina: Relación con estrés, hábitos alimenticios y actividad física. Revista de la Facultad de Medicina Humana, 22(2), 359–366.[citado 11 de marzo de 2025]. Disponible en: https://horizontemedico.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/article/view/2412
8. Santa Cruz-López, C., Tenorio-Villanueva, S., Pérez-Ramírez, D., & Cabrejo-Paredes, J. (2023). Factores asociados al exceso de peso corporal en estudiantes universitarios en tiempos de COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, *23*(2), 110–116. [citado 11 de marzo de 2025]. Disponible en: https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/5658
9. Mamani-Roque, M., Estrada-Araoz, E. G., Mamani-Roque, M. R., Aguilar-Velasquez, R. A., Jara-Rodríguez, F., & Roque-Guizada, C. E. (2024). Physical activity and dietary habits in university students: A correlational study. *Salud, Ciencia y Tecnología*, *4*, 627. [citado 11 de marzo de 2025]. Disponible en: https://sct.ageditor.ar/index.php/sct/article/view/653
10. Lonati, E., Cazzaniga, E., Adorni, R., Zanatta, F., Belingheri, M., Colleoni, M., Riva, M. A., Steca, P., & Palestini, P. (2024). Health-related lifestyles among university students: Focusing on eating habits and physical activity. International Journal of Environmental Research and Public Health, 21(5), 626. [Internet]. 9 de octubre de 2023 [citado 14 de marzo de 2025];43(4). Disponible en: https://doi.org/10.3390/ijerph21050626
11. Carrasco Venturelli H, Cachón-Zagalaz J, Ubago-Jiménez JL, Lara-Sánchez A. Relación entre el estado nutricional y la actividad física en adolescentes chilenos

(Relationship between nutritional status and physical activity in Chilean adolescents). Retos [Internet]. 1 de julio de 2024 [citado 14 de marzo de 2025];56:672-80. Disponible en: https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/104833

12. Meza Miranda ER, Núñez Martínez BE. Calidad de la dieta, estado nutricional y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2022;28(2). Disponible en: /https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0046._ORIGINAL.pdf
13. Sansone, V., Angelillo, S., Paduano, G., D'Antonio, G., Pelullo, C. P., & Di Giuseppe, G. (2025). Physical activity and Mediterranean diet: A focus on university students' habits. Nutrients, 17(18), 2951. [citado 30 de marzo de 2025];17(2): 1-14. Disponible en: https://doi.org/10.3390/nu17182951
14. Flores Caramantín LNR. Relación entre la actividad física y estado nutricional en adolescentes del colegio Mater Cristhie, Ate Vitarte, 2022 [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2023. Disponible en: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/6738/UNFV_FMHU_Flores_Caramantin_Lesli_Nike_Ruth_Titulo_profesional_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Chiguala Sifuentes, R. A. (2026). Relación entre hábitos nutricionales y actividad física en estudiantes universitarios de Trujillo, Perú. Revista Ecosistema, 4(7). [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Trujillo, [citado 30 de marzo de 2025] Disponible: https://revistaecosistema.org/index.php/ecosistema/article/view/1229
16. Cotrina Lezama VC. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la

Asociación Civil Chibolito, Cajamarca - Perú 2022 [tesis de pregrado]. Lima (Perú): Universidad César Vallejo; 2023. [citado 30 de marzo de 2025]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114807/Cotrina_LVC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

17. Espinoza Rua, J. , Lozano Flores Y. Actividad física y estado nutricional en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho – 2024. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Tesis y trabajos académicos [Internet]. Ayacucho: UNSCH; [citado 6 de abril de 2025]. Disponible en: https://repositorio.unsch.edu.pe/handle/20.500.14612/6862
18. Bartra Aguilar, K. J., & Vilca Alvarado, R. (2023). Relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes de dos universidades privadas de Lima Metropolitana 2022 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. [citado 6 de abril de 2025]. Disponible en: https://hdl.handle.net/11537/36857
19. Pérez Fernández R. El legado de Pedro Escudero: bases de la nutrición moderna. Rev Argent Salud Pública [Internet]. 2020;12(3):55-62. Disponible en: $$Dirección URL del repositorio]. https://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/848/articulo_dr_escudero%207%20-%206.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Organización mundial de la Salud. Nutrición [Internet]. Washington, D.C.: OPS; [citado 6 abr 2025]. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/nutricion
21. Barril, G. Clinical Significance of Nutritional Status, Inflammation, and Body Composition in Elderly Hemodialysis Patients—A Case–Control Study. Nutrients

2023, 15(24). https://doi.org/10.3390/nu15245036

22. Reyes Narvaez, S., & Oyola Canto, M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Revista Chilena de Nutrición, 47(1), 67–72. [citado 2025 Abr 7]. Disponible en: https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067
23. Cena, H., & Calder, P. C. (2020). Defining a healthy diet: Evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. Nutrients, 12(2), 334. . [citado 2025 Abr 7]. Disponible en: https://doi.org/10.3390/nu12020334.
24. Cederholm T, Barazzoni R, Austin P, Ballmer P, Biolo G, Bischoff SC, et al. ESPEN guidelines on definitions and terminology of clinical nutrition. Clin Nutr. 2017;36(1):49-64. doi:10.1016/j.clnu.2016.09.004. [citado 2025 Abr 7]. Disponible en: https://doi.org/10.1016/j.clnu.2016.09.004
25. Carbajal Á, Sierra JL, López-Lora L, Ruperto M. Proceso de Atención Nutricional: elementos para su implementación y uso por los profesionales de la Nutrición y la Dietética. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2020;24(2):172-186. doi:10.14306/renhyd.24.2.961. [citado 2025 Abr 7]. Disponible en: https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.24.2.961
26. Pérez-Escamilla R. Food and nutrition security definitions, constructs, frameworks, measurements, and applications: global lessons. Front Public Health. 2024;12:1340149. doi:10.3389/fpubh.2024.1340149. [citado 2025 Abr 7]. Disponible en: https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1340149
27. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955.

[citado 2025 Abr 7]. Disponible en: https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

28. Borodulin K, Anderssen S. Physical activity: associations with health and summary of guidelines. Food Nutr Res. 2023;67:9719. doi:10.29219/fnr.v67.9719. [citado 2025 Abr 7]. Disponible en: https://doi.org/10.29219/fnr.v67.9719
29. Herold F, Zou L, Theobald P, Manser P, Falck RS, Yu Q, et al. Beyond FITT: addressing density in understanding the dose-response relationships of physical activity with health—an example based on brain health. Eur J Appl Physiol. 2025;125:2679-2707. doi:10.1007/s00421-025-05858-3. [citado 2025 Abr 7]. Disponible en: https://doi.org/10.1007/s00421-025-05858-3
30. Stavrinou PS, Astorino TA, Giannaki CD, Aphamis G, Bogdanis GC. Customizing intense interval exercise training prescription using the "frequency, intensity, time, and type of exercise" (FITT) principle. Front Physiol. 2025;16:1553846. doi:10.3389/fphys.2025.1553846. [cited 2025 Apr 8]. Disponible en: https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1553846
31. Santos MG, Pleutim NI, Queiroz-Cardoso AI, Ramalho LS, Souza VS, Teston EF. Use of the Health Promotion Model by Nursing in Primary Care: an integrative review. Rev Bras Enferm. 2025;78(2). doi:10.1590/0034-7167-2024-0096. [cited 2025 Apr 8]. Disponible en: https://doi.org/10.1590/0034-7167-2024-0096
32. Rojas-Torres IL, Garizábalo Dávila CM, Ruidíaz Gómez KS, Fernández Aragón SP, Perea-Rojas DM, Rodelo Olmos GM, et al. Effectiveness of Nola Pender's Health Promotion Model: a comprehensive approach for enhancing healthy behaviors and quality of life in adults. Int J Environ Res Public Health. 2025;22(10):1506. [cited 2025 Apr 8]. Disponible en: https://doi.org/10.3390/ijerph22101506

33. Hartweg DL, Metcalfe SA. Orem's Self-Care Deficit Nursing Theory: relevance and need for refinement. Nurs Sci Q. 2022;35(1):70-76. [cited 2025 Apr 8]. Disponible en: https://doi.org/10.1177/08943184211051369
34. Andrade RG, Trujillo YDS. El método hipotético deductivo de Karl Popper en los estudiantes de la Educación Básica Regular en Perú. Educación. 2023;29(2):e3045-e3045. [cited 2025 Apr 8]. Disponible en: https://revistas.unife.edu.pe/index.php/educacion/article/view/3045
35. Galarza CAR. Diseños de investigación no experimental. CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica. 2021;10(1):1-7. [cited 2025 Apr 8]. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890336
36. Encalada Chuncho SD, Segovia Bermeo AP, Figueroa Solano SR, Mejía Guachichullca CE. La Actividad Física como una Herramienta Didáctica para el Desarrollo de Habilidades Sociales en la Educación Básica Superior. Cienc Latina Rev Científica Multidiscip [Internet]. 2023 [citado 2025 Abr 08];7(6):6424-6441. Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.9176
37. Chero-Pacheco V. Población y muestra. International Journal of Interdisciplinary Dentistry. 2024;17(2):66. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S2452-55882024000200066&script=sci_arttext&tlng=en
38. Setia MS. Methodology series module 5: sampling strategies. Indian J Dermatol. 2016;61(5):505-509. doi:10.4103/0019-5154.190118. Disponible en: https://doi.org/10.4103/0019-5154.190118
39. Támara VG. Enfoque cuantitativo: taxonomía desde el nivel de profundidad de la búsqueda del conocimiento. Llalliq. 2022;2(1):ág-13.

https://revistas.unasam.edu.pe/index.php/llalliq/article/view/936

40. Aiken LR. Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. Educ Psychol Meas. 1985;45(1):131-142. [cited 2025 Apr 8]. Disponible en: https://doi.org/10.1177/0013164485451012
41. Cronbach LJ. Coefficient alpha and the internal structure of tests. Psychometrika. 1951;16(3):297-334. doi:10.1007/BF02310555. [cited 2025 Apr 8]. Disponible en: https://doi.org/10.1007/BF02310555

APÉNDICE

Apéndice 1: Matriz de consistencia

Título: Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Metodología.
Problema general: ¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la UNAAT? **Problemas Específicos:** ¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y la frecuencia de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la UNAAT? ¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y la duración de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la UNAAT? ¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y la intensidad de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la UNAAT?	**Objetivo general:** Determinar la relación entre el estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la UNAAT. **Objetivos específicos:** Determinar es la relación entre el estado nutricional y la frecuencia de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la UNAAT. Determinar es la relación entre el estado nutricional y la duración de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la UNAAT. Determinar es la relación entre el estado nutricional y la intensidad de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la UNAAT.	**Hipótesis general:** Existe relación significativa entre el estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la UNAAT. **Hipótesis específicas:** Existe relación significativa entre el estado nutricional y la frecuencia de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la UNAAT. Existe relación significativa entre el estado nutricional y la duración de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la UNAAT. Existe relación significativa entre el estado nutricional y la intensidad de la actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la UNAAT.	**V1/VI** Estado nutricional	**D1:** Alimentación saludable **D2:** Atención nutricional **D3:** Seguridad alimentaria	**Enfoque**: Cuantitativo **Métodos**: Hipotético-**Deductivo**: Básico **Tipo**: Descriptivo-correlacional **Nivel**: Descriptivo-correlacional. **Diseño:** No experimental. Población: 120 estudiantes de Enfermería **Muestra:** 92 estudiantes **Muestreo:** Probabilístico **Unidad de análisis:** Estudiantes de Enfermería de la UNAAT. **Instrumento de recolección de datos:** Cuestionario de estado nutricional y actividad física **Ética en la investigación:** Se respetarán los principios bioéticos y el consentimiento informado.
			V2/VD Actividad física	**D1:** Frecuencia **D2:** Duración **D3:** Intensidad	

Apéndice 2: Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumentos	Escala de medición
V1: ESTADO NUTRICIONAL	Barril (2023) menciona que es el equilibrio entre los alimentos que consume y las necesidades nutricionales que debe cubrir, así como por la capacidad del cuerpo para disponer de nutrientes que permitan mantener reservas yhacer frenteaenfermedades(18)	Es la condición de salud de un individuo que depende de su alimentación, hábitos dietéticos y modo de vida, valorando en qué medida el consumo de nutrientes cubre las necesidades fisiológicas, bioquímicas y metabólicas del cuerpo. Se mide con 3 dimensiones.	Alimentación saludable	Consumo de alimentos Hábitos alimenticios.	1, 2, 3 4, 5, 6, 7.	Cuestionario de estado nutricional	Ordinal/ escala/ razón
			Atención Nutricional	Salud Información sanitaria	8 9, 10		
			Seguridad alimentaria	Higiene Nutrición.	11, 12, 13 14, 15		
V2: ACTIVIDAD FISICA	Encalata (2023) menciona que es una didáctica de la vida cotidiana para manteneruna rutina de actividad física favorece la regulación hormonal, incluyendo una mayor eficacia de la insulina y un equilibrio en sustancias como la serotonina	Es todo desplazamiento del cuerpo producido por la activación de los músculos esqueléticos que conlleva un consumo de energía superior al gasto energético en reposo.	Frecuencia	Periodo Rutina	1, 2, 3 4, 5	Cuestionario de actividad física	Ordinal/ escala/ razón
			Duración	Tiempo Actividad física	6, 7, 8 9, 10		

Apéndice 3: Instrumento

Cuestionario de estado nutricional

Nº de encuesta: 01

Fecha __/__/____

1. Introducción:

Estimado encuestado:

La presente encuesta tiene por finalidad obtener información para desarrollar el proyecto de tesis "Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma", por lo que se agradece su colaboración para lograr los objetivos planteados. La información es confidencial y será utilizada sólo con fines de investigación académica. Precisando que al responder el presente cuestionario usted ha sido informado y su participación es totalmente voluntaria.

2. Datos del encuestado:

Completar según considere.

3. Variable Independiente:

La escala de valores de respuesta corresponde a:

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca
5	4	3	2	1

	Dimensión/ítems	Escala				
		1	2	3	4	5
Alimentación saludable						
1	¿Incluyes frutas y verduras en tu dieta diaria?					
2	¿Consideras que consumes suficiente agua a lo largo del día?					
3	¿Con qué frecuencia consumes alimentos azucarados o golosinas?					
4	¿Con qué regularidad incluyes alimentos ricos en proteínas, como carne, pollo o pescado, en tus comidas?					
5	¿Sueles desayunar antes de asistir a clases?					
6	¿Acostumbras a almorzar después de tus clases?					
7	¿Qué tan frecuentemente meriendas opciones nutritivas como frutas, yogur o frutos secos?					
Atención nutricional						
8	¿Consultas regularmente a un médico o nutricionista sobre tu alimentación y salud?					
9	¿Has acompañado a algún familiar a una consulta médica para discutir sobre nutrición?					
10	¿Recibes o has recibido información sobre la importancia de una alimentación saludable en tu universidad o en algún curso relacionado?					
Seguridad alimentaria						
11	¿Te lavas las manos antes de comer?					
12	¿Lavas tus alimentos crudos antes de prepararlos o consumirlos?					
13	¿Consideras que los productos alimenticios vendidos en el quiosco de tu universidad se manejan de manera higiénica?					
14	¿Consideras que los alimentos que recibes del comedor universitario son nutritivos para tu salud?					
15	¿Consideras que los alimentos que incluyes en tu lonchera son saludables?					

Cuestionario de Actividad Física

Nº de encuesta: 02

Fecha __/__/____

1. Introducción:

Estimado encuestado:

La presente encuesta tiene por finalidad obtener información para desarrollar el proyecto de tesis "Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma", por lo que se agradece su colaboración para lograr los objetivos planteados. La información es confidencial y será utilizada sólo con fines de investigación académica. Precisando que al responder el presente cuestionario usted ha sido informado y su participación es totalmente voluntaria.

2. Datos del encuestado:

Completar según considere.

3. Variable Independiente:

La escala de valores de respuesta corresponde a:

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca
5	4	3	2	1

Dimensión/ítems		Escala				
		1	2	3	4	5
Frecuencia						
1	¿Participas en actividades físicas diariamente?					
2	¿Te comprometes con ejercicios más de tres veces por semana?					
3	¿Practicas un deporte en múltiples ocasiones semanalmente?					
4	¿Te gustaría tener más rutina para practicar deportes o actividades físicas en tu universidad?					
5	¿Con qué frecuencia incorporas actividad física a tu rutina diaria (ej. usar las escaleras en lugar del ascensor, caminar o ir en bicicleta al campus)?					
Duración						
6	¿Realizas actividad física durante al menos 30 minutos continuos?					
7	¿Durante la semana desarrollas actividades físicas por períodos prolongados?					
8	¿Ud. realiza actividad física durante 1 hora o más en un solo día?					
9	¿En una misma jornada desarrollas distintas actividades físicas?					
10	¿Sientes que tienes suficiente tiempo en tu horario para dedicarlo a actividades físicas de duración adecuada?					
Intensidad						
11	¿Participas en deportes de competencia?					
12	¿Cuán exigente es tu actividad física en sesiones de entrenamiento de fuerza?					
13	¿Realizas actividades físicas que consideras exigentes?					
14	¿Cuán intensa es tu caminata a buen ritmo sobre grandes distancias?					
15	¿Realizas trote o carrera a buen ritmo sobre distancias considerables?					

Apéndice 4: Validez de instrumento

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

1. **Datos generales:**
   - 1.1. **Apellidos y Nombres del Informante:** Torrejón Rivera Nilda Hina
   - 1.2. **Grado académico del Informante:** Magister en Gestión de los Servicios de la Salud
   - 1.3. **Institución donde labora:** Universidad Nacional Autónoma Alto Andiana de Tarma
   - 1.4. **Título de la Investigación:** "Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - 2025"
   - 1.5. **Nombre del instrumento:** Cuestionario de estado nutricional
   - 1.6. **Tipo del Instrumento:** Encuesta
   - 1.7. **Autor del Instrumento:** Jhampier Jhamill Vásquez Paucar
2. **Aspectos de validación:**

N°	Indicadores	Criterios	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1.	Claridad	Está formulado con lenguaje claro.					X
2.	Objetividad	Revela propiedades realmente existentes en los objetos materia de investigación					X
3.	Actualidad	Adecuado al Estado del arte.					X
4.	Organización	Existe coherencia en el manejo de la información					X
5.	Suficiencia	Relación de cantidad y calidad de la información					X
6.	Intencionalidad	La intención del investigador es la objetividad propia de la ciencia y de la técnica					X
7.	Consistencia	La estructura de la investigación es sólida y verificable					X
8.	Coherencia	Entre el problema, la hipótesis variables e indicadores					X
9.	Metodología	Es un conjunto formalizado de preguntas.					X
10.	Pertinencia	Es oportuno, adecuado y conveniente al propósito de la investigación					X

Opinión de aplicabilidad:

(x) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado.

(…) El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado, y nuevamente validado.

3. Promedio de valoración:

…100%……

Tarma, 04 de noviembre del 2025



Mg. Nilda Hina Torrejón Rivera
Experto Informante

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

3. **Datos generales:**

   3.1. **Apellidos y Nombres del Informante:** Torrejón Rivera Nilda Hina

   3.2. **Grado académico del Informante:** Magister en Gestión de los Servicios de la Salud

   3.3. **Institución donde labora:** Universidad Nacional Autónoma Altoandia de Tarma

   3.4. **Título de la Investigación:** "Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - 2025"

   3.5. **Nombre del Instrumento:** Cuestionario de actividad física

   3.6. **Tipo del Instrumento:** Encuesta

   3.7. **Autor del Instrumento:** Jhampier Jhamill Vásquez Paucar

4. **Aspectos de validación:**

N°	Indicadores	Criterios	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1.	Claridad	Está formulado con lenguaje claro.					X
2.	Objetividad	Revela propiedades realmente existentes en los objetos materia de investigación					X
3.	Actualidad	Adecuado al Estado del arte.					X
4.	Organización	Existe coherencia en el manejo de la información					X
5.	Suficiencia	Relación de cantidad y calidad de la información.					X
6.	Intencionalidad	La intención del investigador es la objetividad propia de la ciencia y de la técnica					X
7.	Consistencia	La estructura de la investigación es sólida y verificable					X
8.	Coherencia	Entre el problema, la hipótesis variables e indicadores					X
9.	Metodología	Es un conjunto formalizado de preguntas.					X
10.	Pertinencia	Es oportuno, adecuado y conveniente al propósito de la investigación					X

Opinión de aplicabilidad:

(x) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado.

(…) El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado, y nuevamente validado.

3. Promedio de valoración:

……100%……

Tarma, 04 de noviembre del 2025

Mg. Nilda H. Torrejón Rivera
DOCENTE

Mg. Nilda Hina Torrejón Rivera
Experto Informante

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

7. **Datos generales:**
   - 7.1. **Apellidos y Nombres del Informante:** Mirtha Arminda Torrejon Rivera
   - 1.4. **Grado académico del Informante:** Magister en Gestión de los Servicios de la Salud
   - 7.2. **Institución donde labora:** Centro de Salud la Merced
   - 7.3. **Título de la Investigación:** "Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - 2025"
   - 7.4. **Nombre del instrumento:** Cuestionario de Actividad Física
   - 7.5. **Tipo del Instrumento:** Encuesta
   - 7.6. **Autor del Instrumento:** Jhampier Jhamill Vásquez Paucar

8. **Aspectos de validación:**

N°	Indicadores	Criterios	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1.	Claridad	Está formulado con lenguaje claro					✓
2.	Objetividad	Revela propiedades realmente existentes en los objetos materia de investigación					✓
3.	Actualidad	Adecuado al Estado del arte					✓
4.	Organización	Existe coherencia en el manejo de la información					✓
5.	Suficiencia	Relación de cantidad y calidad de la información					✓
6.	Intencionalidad	La intención del investigador es la objetividad propia de la ciencia y de la técnica					✓
7.	Consistencia	La estructura de la investigación es sólida y verificable					✓
8.	Coherencia	Entre el problema, la hipótesis variables e indicadores					✓
9.	Metodología	Es un conjunto formalizado de preguntas					✓
10.	Pertinencia	Es oportuno, adecuado y conveniente al propósito de la investigación					✓

Opinión de aplicabilidad:

(✓) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado

( ) El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado, y nuevamente validado

3. Promedio de valoración:

100%

Tarma, 04 de noviembre de 2025

Mg. Mirtha Arminda Torrejon Rivera
Experto Informante

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

5. Datos generales:

5.1. Apellidos y Nombres del Informante: Mirtha Arminda Torrejon Rivera

1.3. Grado académico del Informante: Magister en Gestión de los Servicios de la Salud

5.2. Institución donde labora: Centro de Salud la Merced

5.3. Título de la Investigación: "Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - 2025"

5.4. Nombre del instrumento: Cuestionario de Estado Nutricional

5.5. Tipo del Instrumento: Encuesta

5.6. Autor del Instrumento: Jhampier Jhamill Vásquez Paucar

6. Aspectos de validación:

N°	Indicadores	Criterios	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1.	Claridad	Está formulado con lenguaje claro					✓
2.	Objetividad	Revela propiedades realmente existentes en los objetos materia de investigación					✓
3.	Actualidad	Adecuado al Estado del arte					✓
4.	Organización	Existe coherencia en el manejo de la información					✓
5.	Suficiencia	Relación de cantidad y calidad de la información					✓
6.	Intencionalidad	La intención del investigador es la objetividad propia de la ciencia y de la técnica					✓
7.	Consistencia	La estructura de la investigación es sólida y verificable					✓
8.	Coherencia	Entre el problema, la hipótesis variables e indicadores					✓
9.	Metodología	Es un conjunto formalizado de preguntas					✓
10.	Pertinencia	Es oportuno, adecuado y conveniente al propósito de la investigación					✓

Opinión de aplicabilidad:

(...) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado.

(...) El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado, y nuevamente validado.

3. Promedio de valoración:

100 %

Tarma, 04 de noviembre de 2025

GOBIERNO REGIONAL DE SALUD JUNIN
RED DE SALUD CHANCHAMAYO
ZONA SANITARIA LA MERCED
C.S. LA MERCED

Mg. Mirtha A. Torrejón Rivera
C.E.P. 107861

Mg. Mirtha Arminda Torrejón Rivera
Experto Informante

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

3. Datos generales:

3.1. Apellidos y Nombres del Informante: Israel Cuti Zanabria

1.2. Grado académico del Informante: Licenciado en Nutrición

3.2. Institución donde labora: Centro de Salud la Merced

3.3. Título de la Investigación: "Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - 2025"

3.4. Nombre del instrumento: Cuestionario de Actividad Física

3.5. Tipo del Instrumento: Encuesta

3.6. Autor del Instrumento: Jhampier Jhamill Vásquez Paucar

4. Aspectos de validación:

N°	Indicadores	Criterios	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1.	Claridad	Está formulado con lenguaje claro.					✓
2.	Objetividad	Revela propiedades realmente existentes en los objetos materia de investigación					✓
3.	Actualidad	Adecuado al Estado del arte.					✓
4.	Organización	Existe coherencia en el manejo de la información					✓
5.	Suficiencia	Relación de cantidad y calidad de la información.					✓
6.	Intencionalidad	La intención del investigador es la objetividad propia de la ciencia y de la técnica				✓	
7.	Consistencia	La estructura de la investigación es sólida y verificable				✓	
8.	Coherencia	Entre el problema, la hipótesis variables e indicadores					✓
9.	Metodología	Es un conjunto formalizado de preguntas					✓
10.	Pertinencia	Es oportuno, adecuado y conveniente al propósito de la investigación					✓

Opinión de aplicabilidad:

(X) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado.

( ) El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado, y nuevamente validado.

3. Promedio de valoración:

90%

Tarma, 04 de noviembre de 2025

Israel C. Cuti Zanabria
NUTRICIONISTA
CEP 77121

Nut. Israel Cuti Zanabria
Experto Informante

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

1. **Datos generales:**
   - 1.1. **Apellidos y Nombres del Informante:** Israel Cuti Zanabria
   - 1.1. **Grado académico del Informante:** Licenciado en Nutrición
   - 1.2. **Institución donde labora:** Centro de Salud la Merced.
   - 1.3. **Título de la Investigación:** "Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - 2025"
   - 1.4. **Nombre del instrumento:** Cuestionario de Estado Nutricional
   - 1.5. **Tipo del Instrumento:** Encuesta
   - 1.6. **Autor del Instrumento:** Jhampier Jhamill Vásquez Paucar

2. **Aspectos de validación:**

N°	Indicadores	Criterios	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1.	Claridad	Está formulado con lenguaje claro.					✓
2.	Objetividad	Revela propiedades realmente existentes en los objetos materia de investigación					✓
3.	Actualidad	Adecuado al Estado del arte					✓
4.	Organización	Existe coherencia en el manejo de la información					✓
5.	Suficiencia	Relación de cantidad y calidad de la información					✓
6.	Intencionalidad	La intención del investigador es la objetividad propia de la ciencia y de la técnica				✓	
7.	Consistencia	La estructura de la investigación es sólida y verificable				✓	
8.	Coherencia	Entre el problema, la hipótesis variables e indicadores					✓
9.	Metodología	Es un conjunto formalizado de preguntas.					✓
10.	Pertinencia	Es oportuno, adecuado y conveniente al propósito de la investigación					✓

Opinión de aplicabilidad:

(X) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado.

( ) El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado, y nuevamente validado.

3. Promedio de valoración:

90 % "Excelente"

Tarma, 04 de noviembre de 2025

Israel D. Cuti Zanabria
NUTRICIONISTA

Nut. Israel Cuti Zanabria
Experto Informante

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.

4. **Datos generales:**
   - **4.1. Apellido y Nombre del Informante:** Torres Vega Gissela
   - **4.2. Grado académico del informante:** Magister
   - **4.3. Institución donde labora:** Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma
   - 4.4. **Título de investigación:** Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.
   - **4.5. Nombre del instrumento:** Cuestionario de actividad física
   - **4.6. Tipo de instrumento:** Encuesta
   - 4.7. **Autor del instrumento:** Jhampier Jhamill Vasquez Paucar

5. **Aspectos de validación:**

Nº	Indicadores	Criterios	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1.	Claridad	Está formulado con lenguaje claro.					X
2.	Objetividad	Revela propiedades realmente existentes en los objetos materia de investigación					X
3.	Actualidad	Adecuado al Estado del arte.					X
4.	Organización	Existe coherencia en el manejo de la información					X
5.	Suficiencia	Relación de cantidad y calidad de la información.					X
6.	Intencionalidad	La intención del investigador es la objetividad propia de la ciencia y de la técnica				X	
7.	Consistencia	La estructura de la investigación es sólida y verificable					X
8.	Coherencia	Entre el problema, la hipótesis variables e indicadores					X
9.	Metodología	Es un conjunto formalizado de preguntas.					X
10.	Pertinencia	Es oportuno, adecuado y conveniente al propósito de la investigación					X

Opinión de aplicabilidad:

(X.) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado.

(…) El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado, y nuevamente validado.

6. **Promedio de valoración:**

.....

Tarma 05 de julio del 2026

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Mg. Gissela E. Torres Vega

Experto validador

6

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.

1. **Datos generales:**
   - **1.1. Apellido y Nombre del Informante:** Torres Vega Gisela
   - **1.2. Grado académico del informante:** Magister
   - **1.3. Institución donde labora:** Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma
   - 1.4. **Título de investigación:** Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.
   - **1.5. Nombre del instrumento:** Cuestionario de estado nutricional
   - **1.6. Tipo de instrumento:** Encuesta
   - 1.7. **Autor del instrumento:** Jhampier Jhamill Vasquez Paucar

2. **Aspectos de validación:**

N°	Indicadores	Criterios	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1.	Claridad	Está formulado con lenguaje claro.					X
2.	Objetividad	Revela propiedades realmente existentes en los objetos materia de investigación					X
3.	Actualidad	Adecuado al Estado del arte.					X
4.	Organización	Existe coherencia en el manejo de la información					X
5.	Suficiencia	Relación de cantidad y calidad de la información.					X
6.	Intencionalidad	La intención del investigador es la objetividad propia de la ciencia y de la técnica				X	
7.	Consistencia	La estructura de la investigación es sólida y verificable					X
8.	Coherencia	Entre el problema, la hipótesis variables e indicadores					X
9.	Metodología	Es un conjunto formalizado de preguntas.					X
10.	Pertinencia	Es oportuno, adecuado y conveniente al propósito de la investigación					X

Opinión de aplicabilidad:

(X) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado.

(...) El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado, y nuevamente validado.

3. **Promedio de valoración:**

.....

Tarma 05 de julio del 2026



Experto validador

3

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.

1. **Datos generales:**
   - **1.1. Apellido y Nombre del Informante:** Mayorca Lunasco Jackeline
   - **1.2. Grado académico del informante:** Magister
   - **1.3. Institución donde labora:** Universidad Nacional Autonoma Altoandina de Tarma
   - 1.4. **Título de investigación:** Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.
   - **1.5. Nombre del instrumento:** Cuestionario de estado nutricional
   - **1.6. Tipo de instrumento:** Encuesta
   - 1.7. **Autor del instrumento:** Jhampier Jhamill Vasquez Paucar

2. **Aspectos de validación:**

Nº	Indicadores	Criterios	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1.	Claridad	Está formulado con lenguaje claro.					X
2.	Objetividad	Revela propiedades realmente existentes en los objetos materia de Investigación				X	
3.	Actualidad	Adecuado al Estado del arte.				X	
4.	Organización	Existe coherencia en el manejo de la información				X	
5.	Suficiencia	Relación de cantidad y calidad de la información.				X	
6.	Intencionalidad	La intención del investigador es la objetividad propia de la ciencia y de la técnica				X	
7.	Consistencia	La estructura de la investigación es sólida y Verificable					X
8.	Coherencia	Entre el problema, la hipótesis variables e Indicadores					X
9.	Metodología	Es un conjunto formalizado de preguntas.					X
10.	Pertinencia	Es oportuno, adecuado y conveniente al propósito de la investigación				X	

Opinión de aplicabilidad:

(X) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado.

(...) El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado, y nuevamente validado.

3. **Promedio de valoración:**

.....90 por ciento.....

Tarma 05 de julio del 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Mg. Jackeline E. Mayorca Lunasco
DOCENTE

Experto informante

1

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.

1. **Datos generales:**

   1.1. **Apellido y Nombre del Informante:** Mayorca Lunasco Jackeline

   1.2. **Grado académico del informante:** Magister

   1.3. **Institución donde labora:** Universidad Nacional Autonoma Altoandina de Tarma

   1.4. **Título de investigación:** Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

   1.5. **Nombre del instrumento:** Cuestionario de actividad fisica

   1.6. **Tipo de instrumento:** Encuesta

   1.7. **Autor del instrumento:** Jhampier Jhamill Vasquez Paucar

2. **Aspectos de validación:**

Nº	Indicadores	Criterios	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1.	Claridad	Está formulado con lenguaje claro.				X	
2.	Objetividad	Revela propiedades realmente existentes en los objetos materia de Investigación				X	
3.	Actualidad	Adecuado al Estado del arte.					X
4.	Organización	Existe coherencia en el manejo de la información					X
5.	Suficiencia	Relación de cantidad y calidad de la información.					X
6.	Intencionalidad	La intención del investigador es la objetividad propia de la ciencia y de la técnica				X	
7.	Consistencia	La estructura de la investigación es sólida y Verificable				X	
8.	Coherencia	Entre el problema, la hipótesis variables e Indicadores				X	
9.	Metodología	Es un conjunto formalizado de preguntas.					X
10.	Pertinencia	Es oportuno, adecuado y conveniente al propósito de la investigación					X

Opinión de aplicabilidad:

(X) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado.

(...) El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado, y nuevamente validado.

3. **Promedio de valoración:**

   90 por ciento

Tarma 05 de julio del 2026



Experto informante

2

Validación de Instrumentos

CUADRO DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ESTADO NUTRICIONAL

DIMENSIONES	INDICADORES	EVALUACIÓN DE LOS JUECES DE EXPERTO					PUNTAJE TOTAL	PROMEDIO	PORCENTAJE	INDICADOR
		J.1	J.2	J.3	J.4	J.5				
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado	5	4	3	5	4	21	4.2	84%	Excelente
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables	4	4	3	5	5	21	4.2	84%	Muy buena
3. PERTINENCIA	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica	4	5	5	4	3	21	4.2	84%	Muy buena
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica	4	5	5	5	4	23	4.6	92%	Excelente
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad	3	5	5	4	4	21	4.2	84%	Muy buena
6. ADECUACIÓN	Adecuado para valorar el constructo o variable a medir	5	3	4	4	4	20	4.0	80%	Excelente
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de la tecnología educativa	4	4	5	3	5	20	4.0	81%	Muy buena
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones	5	5	5	4	5	24	4.8	96%	Excelente
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico	5	3	4	5	5	22	4.4	88%	Muy buena
10. SIGNIFICATIVIDAD	Es útil y adecuado para la investigación	5	4	5	4	4	21	4.2	85%	Excelente
									87%	**Excelente**

	Nombres y apellidos
J.1	Mg. Nilda Torrejón Rivera
J.2	Mg. Martha Torrejón Rivera
J.3	Mg. Israel Cuti Zanabria
J.4	Mg. Quissela Torres Vega
J.5	Mg. Jackeline Mayorca Lunasco

CUADRO DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

DIMENSIONES	INDICADORES	EVALUACIÓN DE LOS JUECES DE EXPERTO					PUNTAJE TOTAL	PROMEDIO	PORCENTAJE	INDICADOR
		J.1	J.2	J.3	J.4	J.5				
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado	5	4	3	5	4	21	4.2	84%	Excelente
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables	4	4	3	5	5	21	4.2	84%	Muy buena
3. PERTINENCIA	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica	4	5	5	4	3	21	4.2	84%	Muy buena
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica	4	5	5	5	4	23	4.6	92%	Excelente
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad	3	5	5	4	4	21	4.2	84%	Muy buena
6. ADECUACIÓN	Adecuado para valorar el constructo o variable a medir	5	3	4	4	4	20	4.0	80%	Excelente
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de la tecnología educativa	4	4	4	3	5	20	4.0	80%	Muy buena
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones	5	5	5	4	5	24	4.8	96%	Excelente
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico	5	3	4	5	5	22	4.4	88%	Muy buena
10. SIGNIFICATIVIDAD	Es útil y adecuado para la investigación	5	3	5	4	4	21	4.2	85%	Excelente
									87%	**Excelente**

	Nombres y apellidos
J.1	Mg. Nilda Torrejón Rivera
J.2	Mg. Martha Torrejón Rivera
J.3	Mg. Israel Cuti Zanabria
J.4	Mg. Quissela Torres Vega
J.5	Mg. Jackeline Mayorca Lunasco

Apéndice 5: Confiabilidad del instrumento

Cuestionario de Estado Nutricional

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,916	15

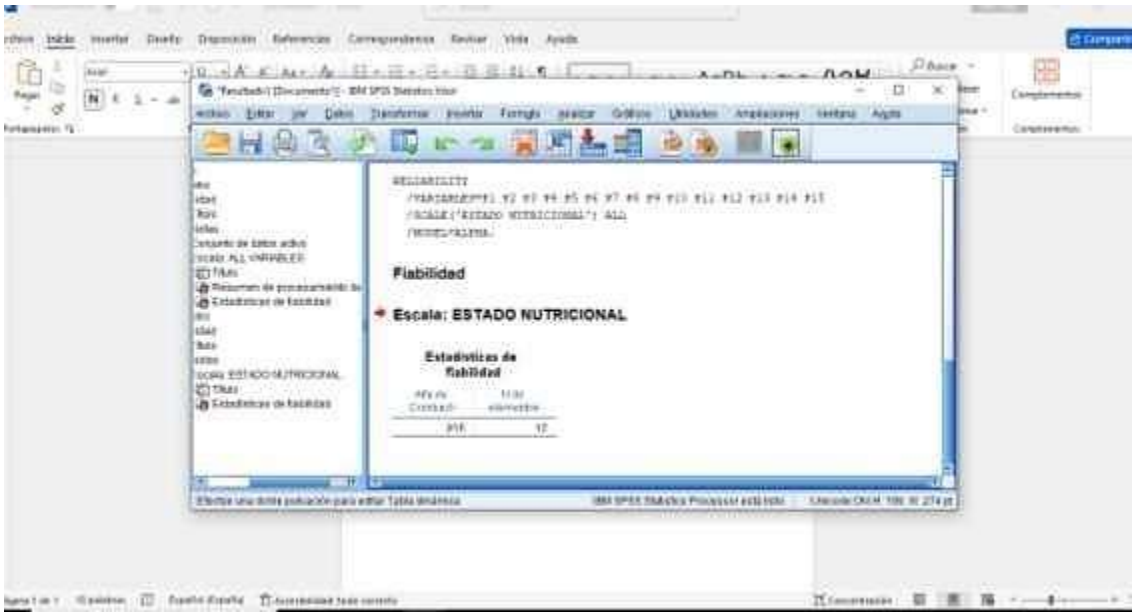
Se observa dentro de la evidencia del análisis de confiabilidad de la escala enfocada en la variable "Estado nutricional" arrojo un resultado de α=.916, que, de acuerdo con los parámetros establecidos, se califica como **buena confiabilidad,** indicando que las puntuaciones del instrumento tienen una repercusión muy significativa en la persona.

Cuestionario de Actividad Física

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,919	15

Se observa dentro de la evidencia del análisis de confiabilidad de la escala enfocada en la variable "Actividad Física" arrojo un resultado de α=.919, que, de acuerdo con los parámetros establecidos, se califica como **buena confiabilidad,** indicando que las puntuaciones del instrumento tienen una repercusión muy significativa en la persona


Fiabilidad
Escala: ESTADO NUTRICIONAL
Estadísticas de fiabilidad


Fiabilidad
Escala: ACTIVIDAD FISICA
Estadísticas de fiabilidad

Apéndice 6: Consentimiento Informado

Aplicación de cuestionarios sobre estado nutricional y actividad física

Título de la investigación	"Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma".
Investigador	Jhampier Jhamill Vásquez Paucar.
Instrumentos a aplicar	Cuestionario de Estado Nutricional y Cuestionario de Actividad Física.
Lugar	Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

I. INFORMACIÓN PARA EL/LA PARTICIPANTE

Invitación y propósito del estudio. Usted ha sido invitado/a a participar voluntariamente en una investigación académica orientada a determinar la relación entre el estado nutricional y la actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma. La información obtenida permitirá fortalecer el conocimiento sobre hábitos de alimentación, seguridad alimentaria y práctica de actividad física en la población universitaria. Los datos recolectados serán analizados exclusivamente para la elaboración del informe de tesis, sustentación académica y posibles comunicaciones científicas derivadas del estudio, manteniendo siempre el anonimato de los/las participantes.

II. DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Yo, identificado/a con código o iniciales _____, declaro que he leído o se me ha explicado la información anterior sobre la investigación titulada "Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - 2025". Comprendo el objetivo del estudio, los procedimientos, el carácter voluntario de mi participación, la confidencialidad de mis respuestas y mi derecho a retirarme en cualquier momento. Asimismo, declaro que mis dudas fueron absueltas satisfactoriamente y que acepto participar de manera libre y voluntaria respondiendo los cuestionarios correspondientes.

- ☐ Declaro tener 18 años o más.
- ☐ Acepto participar voluntariamente en la investigación.
- ☐ Autorizo el uso académico y confidencial de la información brindada.

Lugar y fecha	Tarma, _____de _____de 2025
Firma del/de la participante	_____
DNI o código del/de la participante	
Firma del investigador responsable	_____ Jhampier Jhamill Vásquez Paucar

Apéndice 7: Autorización de la institución

	UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	GUÍA PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	CÓDIGO: FCS-UI-GTP- 2025
				VERSIÓN: 0001
				VIGENCIA: A PARTIR DEL 07 DE ENERO DE 2025
				PÁGINA: 1 DE 2

CARTA N°005-AIE-UI/UNAAT/FCS-2026

Tarma, 11 de mayo de 2026

ASUNTO: Aceptación para la ejecución de instrumento de recolección de datos de investigación en la Facultad de Ciencias de la Salud – Escuela Profesional de Enfermería - Tipología: PREGRADO – Contexto: INVESTIGACIÓN INTERNA

Est. Tesistas.

- ***Jhampier Jhamill Vasquez Paucar***
  Estudiante de la Facultad de Ciencias de la Salud – Escuela Profesional de Enfermería UNAAT.

Presente. –

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes, en representación de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, para comunicar la **ACEPTACIÓN Y AUTORIZACIÓN** institucional para la ejecución del/los instrumento(s) de recolección de datos correspondiente(s) al proyecto de investigación titulado: "Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tarma".

El proyecto ha sido evaluado y revisado conforme a los lineamientos académicos, científicos y éticos vigentes en esta Facultad, verificándose que cumple con los principios de rigor metodológico, respeto a la dignidad humana, confidencialidad, consentimiento informado y normativa ética en investigación científica.

En tal sentido, se **AUTORIZA** la aplicación de los instrumentos de recolección de datos (encuestas, entrevistas, guías de observación, cuestionarios u otros), de acuerdo con el cronograma presentado, bajo las siguientes condiciones:

1. La información recolectada será utilizada exclusivamente con fines académicos y científicos.
2. Se garantizará en todo momento la confidencialidad, anonimato y protección de los datos personales de los participantes.
3. La aplicación de los instrumentos deberá ceñirse estrictamente a lo aprobado en el proyecto de investigación.
4. Cualquier modificación metodológica deberá ser previamente comunicada y autorizada por esta Unidad.
5. La presente autorización no implica vínculo laboral ni responsabilidad institucional directa sobre los resultados del estudio.
6. Al culmino y aprobación del informe final de investigación por la institución procedente interna y/o externa deberá dejar un ejemplar para su archivamiento y legajo de la UI (Siendo el tiempo estimado de 12 meses posterior a la ejecución, todo caso se dará nulidad de validez a la actual documentación).

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
RECIBIDO
11 MAY 2026
Hora: 12:00pm Folios 02
Firma:

La autorización tiene vigencia desde el 11 de mayo de 2026 hasta los siguientes plazos según tipología de estudio: PREGRADO: Plazo: 30 a 45 días calendario

Sin otro particular, y augurándole éxitos en el desarrollo de su investigación, hago propicia la ocasión para expresarle los sentimientos de mi especial consideración.

Tarma, 11 de mayo de 2026

Dr. Carmen Rocio Ricra Echevarria
Responsable de la Unidad de Investigación
FCS-UNAAT

RUI/FCS/CRRE
Cc: Archivo

Apéndice 8: Base de datos

	VI: Estado Nutricional																								
								Total				Total						Total							
	Alimentación saludable							D1	Atención nutricional			D2	Seguridad alimentaria					D3	TOTAL VI	D1	D2	D3	VI
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7		P8	P9	P10		P11	P12	P13	P14	P15						
1	5	4	4	4	4	3	3	27	3	4	5	12	3	3	3	3	3	15	54	27	12	15	54
2	4	3	4	3	4	4	4	26	4	5	5	14	4	4	3	4	5	20	60	26	14	20	60
3	4	4	2	4	2	3	3	22	3	2	4	9	4	4	2	3	3	16	47	22	9	16	47
4	3	3	4	4	3	4	3	24	3	3	4	10	4	4	4	4	4	20	54	24	10	20	54
5	4	4	5	5	5	5	5	33	5	5	4	14	5	5	5	4	5	24	71	33	14	24	71
6	3	4	3	3	4	4	4	25	4	3	4	11	3	3	3	3	3	15	51	25	11	15	51
7	3	4	5	4	2	4	3	25	3	5	3	11	4	4	3	3	5	19	55	25	11	19	55
8	3	3	3	2	4	2	3	20	3	2	2	7	4	3	4	3	4	18	45	20	7	18	45
9	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	9	3	3	3	3	3	15	45	21	9	15	45
10	4	4	3	4	4	4	4	27	4	5	4	13	5	4	4	4	4	21	61	27	13	21	61
11	4	4	3	3	4	4	4	26	4	3	5	12	5	4	5	4	4	22	60	26	12	22	60
12	3	4	4	3	5	3	3	25	3	5	4	12	4	3	3	4	3	17	54	25	12	17	54
13	3	3	4	5	5	4	4	28	4	4	5	13	5	4	5	5	5	24	65	28	13	24	65
14	3	4	3	4	5	4	3	26	3	4	4	11	5	3	4	4	4	20	57	26	11	20	57
15	4	5	3	5	4	3	4	28	4	5	3	12	3	4	4	4	4	19	59	28	12	19	59
16	3	5	4	5	4	4	5	30	5	5	5	15	4	4	4	4	4	20	65	30	15	20	65
17	4	4	5	4	5	3	4	29	4	4	5	13	5	3	5	4	5	22	64	29	13	22	64
18	3	4	5	3	4	5	4	28	4	5	5	14	5	4	4	4	4	21	63	28	14	21	63
19	4	4	4	5	4	4	4	29	4	5	4	13	4	4	4	4	3	19	61	29	13	19	61
20	2	3	3	4	4	4	2	22	2	3	4	9	5	5	3	2	3	18	49	22	9	18	49
21	3	3	3	3	3	3	2	20	2	3	3	8	2	2	3	3	3	13	41	20	8	13	41
22	4	4	4	4	4	4	3	27	3	5	4	12	4	4	4	3	4	19	58	27	12	19	58
23	4	3	5	5	4	3	4	28	4	4	4	12	4	4	5	3	4	20	60	28	12	20	60
24	4	4	5	4	5	5	4	31	4	4	4	12	5	4	4	4	3	20	63	31	12	20	63
25	3	3	3	3	3	3	4	22	4	4	4	12	4	4	2	2	3	15	49	22	12	15	49
26	4	3	3	3	4	4	4	25	4	3	3	10	3	4	5	4	4	20	55	25	10	20	55
27	3	2	4	4	5	3	1	22	1	3	1	5	5	1	2	2	2	12	39	22	5	12	39
28	1	1	2	3	4	1	1	13	1	2	1	4	3	2	1	1	2	9	26	13	4	9	26
29	4	4	4	5	4	4	4	29	4	3	5	12	4	5	3	4	5	21	62	29	12	21	62
30	4	5	4	5	5	4	4	31	4	3	4	11	5	5	4	4	4	22	64	31	11	22	64
31	5	5	4	3	5	4	4	30	4	4	4	12	3	5	5	4	4	21	63	30	12	21	63
32	1	1	2	4	4	3	3	18	3	3	2	8	3	1	3	2	2	11	37	18	8	11	37
33	3	2	3	4	3	4	2	21	2	3	1	6	4	3	4	2	2	15	42	21	6	15	42
34	4	2	1	3	3	1	1	15	1	2	1	4	4	3	2	2	2	13	32	15	4	13	32
35	3	4	2	3	3	4	3	22	3	3	2	8	4	2	1	1	2	10	40	22	8	10	40
36	5	3	3	3	2	4	3	23	3	5	3	11	3	4	3	4	3	17	51	23	11	17	51
37	4	3	3	4	4	4	4	26	4	4	5	13	4	4	5	4	3	20	59	26	13	20	59
38	4	5	3	2	3	4	3	24	3	3	3	9	3	3	4	4	5	19	52	24	9	19	52
39	2	3	2	4	3	3	3	20	3	4	3	10	3	2	2	1	1	9	39	20	10	9	39
40	3	4	5	4	3	3	3	25	3	4	5	12	3	2	3	3	4	15	52	25	12	15	52
41	3	4	5	5	4	4	5	30	5	4	4	13	5	4	5	5	5	24	67	30	13	24	67
42	4	3	3	4	4	4	4	26	4	3	3	10	5	3	3	3	4	18	54	26	10	18	54
43	3	3	2	3	3	3	3	20	3	3	4	10	3	2	2	4	3	14	44	20	10	14	44
44	5	4	4	4	5	3	3	28	3	3	4	10	4	4	4	5	3	20	58	28	10	20	58
45	2	2	2	3	2	2	3	16	3	2	3	8	3	3	3	2	3	14	38	16	8	14	38
46	4	3	4	3	4	4	5	27	5	5	3	13	4	5	5	3	3	20	60	27	13	20	60
47	3	3	2	2	3	3	4	20	4	3	3	10	4	3	2	2	3	14	44	20	10	14	44
48	5	4	3	4	5	5	4	30	4	4	5	13	4	4	5	5	1	19	62	30	13	19	62
49	3	2	3	4	4	2	3	21	3	3	2	8	3	4	2	3	3	15	44	21	8	15	44
50	4	4	4	3	3	4	3	25	3	3	4	10	4	4	3	3	4	18	53	25	10	18	53
51	3	4	4	4	5	5	5	30	5	5	4	14	5	4	4	4	4	21	65	30	14	21	65
52	3	2	3	3	2	4	3	20	3	3	3	9	4	4	3	3	4	18	47	20	9	18	47
53	4	5	4	4	4	4	4	29	4	4	4	12	5	4	4	5	3	21	62	29	12	21	62
54	3	4	4	3	4	3	3	24	3	4	2	9	5	4	3	4	3	19	52	24	9	19	52
55	4	5	4	4	5	4	5	31	5	4	5	14	4	4	4	3	5	20	65	31	14	20	65
56	4	3	4	3	3	4	4	25	4	3	4	11	2	2	3	1	3	11	47	25	11	11	47
57	3	4	4	5	4	5	4	29	4	5	4	13	5	4	5	3	3	20	62	29	13	20	62
58	4	4	5	5	4	4	5	31	5	4	4	13	4	3	3	3	4	17	61	31	13	17	61
59	5	4	4	4	5	4	4	30	4	4	5	13	5	4	5	3	3	20	63	30	13	20	63
60	4	3	4	4	3	4	4	26	4	3	4	11	4	3	3	4	4	18	55	26	11	18	55
61	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	12	4	4	4	4	4	20	60	28	12	20	60
62	5	3	4	4	5	4	4	29	4	4	3	11	4	4	4	4	4	20	60	29	11	20	60
63	4	4	5	4	5	4	4	30	4	5	5	14	3	4	4	4	5	20	64	30	14	20	64
64	4	4	5	4	4	5	4	30	4	4	4	12	4	4	3	4	5	20	62	30	12	20	62
65	4	5	4	4	5	5	5	32	5	4	4	13	5	5	4	3	3	20	65	32	13	20	65
66	2	3	3	2	4	4	3	21	3	5	2	10	3	2	2	1	2	10	41	21	10	10	41
67	3	3	4	2	3	4	1	20	1	3	2	6	3	1	3	1	2	10	36	20	6	10	36
68	4	4	4	5	3	4	4	28	4	5	5	14	4	5	4	3	4	20	62	28	14	20	62
69	3	4	3	3	2	2	3	20	3	2	4	9	2	3	2	2	2	11	40	20	9	11	40
70	4	5	4	4	4	3	4	28	4	4	3	11	3	4	4	4	3	18	57	28	11	18	57
71	2	2	3	3	1	3	4	18	4	2	4	10	2	2	3	3	2	12	40	18	10	12	40
72	3	3	3	2	2	3	3	19	3	3	3	9	4	3	3	4	3	17	45	19	9	17	45
73	3	3	3	2	4	3	4	22	4	4	3	11	4	4	3	4	2	17	50	22	11	17	50
74	4	3	4	4	3	4	4	26	4	4	4	12	4	3	3	4	3	17	55	26	12	17	55
75	3	3	2	5	4	2	3	22	3	3	2	8	2	3	3	2	2	12	42	22	8	12	42
76	4	4	3	3	2	2	2	20	2	3	1	6	3	2	2	2	2	11	37	20	6	11	37
77	3	4	2	4	3	2	2	20	2	3	3	8	4	4	4	4	2	18	46	20	8	18	46
78	4	3	4	4	3	2	3	23	3	4	3	10	3	1	2	3	3	12	45	23	10	12	45
79	4	4	3	5	4	3	4	27	4	3	4	11	4	5	4	4	5	22	60	27	11	22	60
80	3	2	3	3	2	2	3	18	3	3	3	9	3	4	3	3	3	16	43	18	9	16	43
81	4	3	4	5	2	2	3	23	3	4	1	8	3	4	3	3	4	17	48	23	8	17	48

82	3	5	5	4	3	3	4	27	4	4	4	12	3	2	4	4	2	15	54	27	12	15	54
83	4	3	3	4	4	3	3	24	3	4	4	11	2	3	2	3	3	13	48	24	11	13	48
84	4	2	4	5	5	5	5	30	5	4	4	13	4	4	3	5	5	21	64	30	13	21	64
85	3	3	2	2	1	1	3	15	3	3	2	8	3	3	4	5	4	19	42	15	8	19	42
86	4	2	2	3	3	3	2	19	2	3	4	9	3	3	2	2	2	12	40	19	9	12	40
87	4	3	3	2	3	2	2	19	2	1	2	5	3	2	2	3	4	14	38	19	5	14	38
88	3	3	2	2	2	2	1	15	1	3	3	7	3	2	3	4	2	14	36	15	7	14	36
89	4	2	3	2	3	2	3	19	3	4	4	11	2	4	3	4	3	16	46	19	11	16	46
90	3	3	2	2	2	2	1	15	1	3	3	7	3	4	3	3	3	16	38	15	7	16	38
91	3	3	2	2	3	3	3	19	3	3	2	8	3	3	3	4	3	16	43	19	8	16	43
92	4	3	4	5	4	3	4	27	4	3	2	9	2	2	3	3	4	14	50	27	9	14	50

VD: Actividad Física																							
					Total						Total						Total						
Frecuencia					D1	Duración					D2	Intensidad					D3	TOTAL VD	D1	D2	D3	VD	
Pg1	Pg2	Pg3	Pg4	Pg5		Pg6	Pg7	Pg8	Pg9	Pg10		Pg11	Pg12	Pg13	Pg14	Pg15							
4	4	4	3	4	19	4	4	3	3	5	19	4	4	5	3	3	19	57	19	19	19	57	
5	4	4	5	4	22	4	5	3	3	3	18	4	4	4	3	4	19	59	22	18	19	59	
3	2	2	4	2	13	2	4	3	3	3	15	2	3	3	2	5	15	43	13	15	15	43	
4	4	3	4	4	19	4	3	1	3	4	15	4	4	4	4	4	20	54	19	15	20	54	
5	5	5	5	5	25	5	5	5	4	4	23	5	5	4	5	5	24	72	25	23	24	72	
3	3	3	3	2	14	3	2	3	3	3	14	3	2	3	3	3	14	42	14	14	14	42	
5	4	3	5	3	20	5	4	5	3	3	20	4	3	4	2	3	16	56	20	20	16	56	
4	4	3	4	3	18	4	2	2	2	4	14	2	3	3	2	3	13	45	18	14	13	45	
3	3	3	3	4	16	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	46	16	15	15	46	
5	5	4	4	4	22	5	3	5	4	5	22	5	4	4	3	4	20	64	22	22	20	64	
3	4	5	5	5	22	5	4	4	5	5	23	4	4	3	5	5	21	66	22	23	21	66	
5	4	4	4	4	21	4	4	3	3	4	18	4	4	4	4	4	20	59	21	18	20	59	
5	5	5	4	5	24	4	3	3	5	3	18	4	4	4	5	4	21	63	24	18	21	63	
4	4	4	4	4	20	3	4	4	4	3	18	4	4	5	4	4	21	59	20	18	21	59	
4	5	4	4	3	20	4	5	3	4	4	20	4	4	4	4	4	20	60	20	20	20	60	
5	4	5	4	4	22	5	5	4	5	4	23	4	5	4	4	4	21	66	22	23	21	66	
5	5	4	5	4	23	4	4	4	5	3	20	4	4	4	5	4	21	64	23	20	21	64	
5	4	4	4	4	21	4	5	4	5	4	22	4	4	5	4	4	21	64	21	22	21	64	
4	4	4	4	5	21	4	4	4	4	4	20	4	4	5	4	4	21	62	21	20	21	62	
4	4	5	4	4	21	3	3	3	4	4	17	4	4	4	1	3	16	54	21	17	16	54	
3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	15	15	15	45	
4	4	5	4	4	21	4	4	4	4	4	20	4	4	5	4	4	21	62	21	20	21	62	
3	5	4	3	4	19	4	5	4	5	4	22	4	4	4	4	4	20	61	19	22	20	61	
5	4	4	4	5	22	4	4	5	4	4	21	4	4	4	5	4	21	64	22	21	21	64	
4	3	3	3	3	16	3	4	4	4	4	19	3	4	4	3	2	16	51	16	19	16	51	
4	4	4	4	4	20	4	5	3	1	5	18	3	4	4	4	3	18	56	20	18	18	56	
3	1	2	2	2	10	3	3	1	1	1	9	3	3	5	2	3	16	35	10	9	16	35	
5	1	2	3	2	13	1	2	1	3	2	9	2	2	2	1	2	9	31	13	9	9	31	
4	4	4	5	3	20	4	5	5	5	5	24	3	3	4	4	5	19	63	20	24	19	63	
5	3	5	5	4	22	4	4	4	3	5	20	5	4	4	4	4	21	63	22	20	21	63	

5	5	4	4	4	22	5	5	3	4	4	21	2	5	4	5	4	20	63	22	21	20	63
4	3	3	3	2	15	3	1	1	2	2	9	2	2	1	1	3	9	33	15	9	9	33
5	3	3	3	2	16	1	2	1	1	2	7	2	2	4	1	3	12	35	16	7	12	35
4	3	2	1	3	13	4	3	2	1	2	12	1	2	3	3	2	11	36	13	12	11	36
4	3	3	3	2	15	2	3	2	2	2	11	1	2	3	4	1	11	37	15	11	11	37
3	3	4	5	3	18	4	4	4	5	4	21	4	3	3	3	3	16	55	18	21	16	55
4	4	4	5	4	21	3	3	4	4	3	17	2	3	4	4	4	17	55	21	17	17	55
4	4	4	5	5	22	4	4	4	5	4	21	4	4	3	3	3	17	60	22	21	17	60
4	2	3	4	4	17	3	3	4	2	2	14	3	4	2	2	1	12	43	17	14	12	43
4	4	4	2	3	17	4	4	4	4	3	19	2	3	4	4	3	16	52	17	19	16	52
4	5	4	5	4	22	4	4	4	4	4	20	3	4	4	5	4	20	62	22	20	20	62
2	4	5	3	4	18	5	4	3	4	4	20	3	3	4	5	4	19	57	18	20	19	57
1	4	4	3	3	15	4	2	3	3	2	14	3	3	3	3	2	14	43	15	14	14	43
4	4	3	4	4	19	4	3	3	3	3	16	4	5	3	4	4	20	55	19	16	20	55
3	3	3	3	3	15	3	2	3	2	3	13	3	3	2	3	2	13	41	15	13	13	41
4	3	3	4	4	18	5	3	3	4	4	19	5	2	3	3	4	17	54	18	19	17	54
2	3	4	3	2	14	2	3	3	2	3	13	3	3	4	4	4	18	45	14	13	18	45
4	3	3	4	4	18	5	3	3	4	4	19	5	4	4	3	3	19	56	18	19	19	56
3	3	2	3	3	14	2	2	3	3	4	14	4	4	3	2	3	16	44	14	14	16	44
4	5	5	4	4	22	3	3	3	3	3	15	4	4	5	5	4	22	59	22	15	22	59
4	5	5	4	4	22	5	4	4	4	5	22	5	4	5	4	5	23	67	22	22	23	67
3	3	2	3	4	15	4	3	3	4	3	17	2	4	2	3	4	15	47	15	17	15	47
3	4	5	4	5	21	4	3	3	3	4	17	4	5	5	3	4	21	59	21	17	21	59
4	4	4	2	1	15	3	3	4	3	4	17	3	2	4	3	2	14	46	15	17	14	46
4	4	5	4	4	21	3	3	4	4	4	18	4	5	4	4	3	20	59	21	18	20	59
3	2	3	3	4	15	3	3	4	3	2	15	3	4	3	3	3	16	46	15	15	16	46
4	4	4	3	4	19	3	3	4	4	4	18	5	4	3	4	5	21	58	19	18	21	58
3	3	4	4	4	18	4	5	4	5	4	22	4	5	4	5	5	23	63	18	22	23	63
4	4	5	5	5	23	3	4	4	4	4	19	4	5	5	4	4	22	64	23	19	22	64
3	4	4	4	4	19	5	5	4	4	4	22	5	4	3	4	4	20	61	19	22	20	61
4	4	4	4	4	20	4	4	4	4	4	20	5	4	3	4	5	21	61	20	20	21	61
5	4	4	4	3	20	5	4	4	3	4	20	3	4	4	4	4	19	59	20	20	19	59
3	3	4	4	3	17	4	4	5	5	4	22	5	5	3	3	4	20	59	17	22	20	59
5	4	4	5	4	22	4	4	4	5	4	21	4	5	4	4	4	21	64	22	21	21	64
2	4	5	2	4	17	3	3	3	3	2	14	4	4	4	4	3	19	50	17	14	19	50
2	2	2	3	1	10	3	4	3	3	2	15	3	1	1	4	3	12	37	10	15	12	37
3	2	1	2	2	10	4	2	3	3	3	15	2	3	1	3	4	13	38	10	15	13	38
5	4	4	4	3	20	4	4	3	4	3	18	4	5	4	4	3	20	58	20	18	20	58
3	2	4	3	3	15	2	3	2	1	1	9	3	2	3	2	3	13	37	15	9	13	37
4	4	3	3	4	18	5	1	3	3	3	15	5	3	4	5	4	21	54	18	15	21	54
3	2	2	3	3	13	2	2	3	3	2	12	3	3	3	2	3	14	39	13	12	14	39
5	5	4	4	3	21	2	3	3	4	4	16	2	4	2	4	2	14	51	21	16	14	51

2	3	2	3	4	14	2	5	4	3	3	17	3	3	3	3	3	15	46	14	17	15	46
3	3	3	4	4	17	4	4	3	3	3	17	3	3	3	4	4	17	51	17	17	17	51
3	4	3	4	2	16	2	4	3	2	2	13	3	4	5	2	5	19	48	16	13	19	48
2	3	2	2	3	12	3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	3	12	38	12	14	12	38
5	1	4	2	2	14	3	4	4	2	4	17	4	2	4	3	2	15	46	14	17	15	46
3	3	3	2	3	14	3	2	3	3	2	13	2	2	2	2	3	11	38	14	13	11	38
5	4	4	4	3	20	5	5	4	4	3	21	3	4	4	5	3	19	60	20	21	19	60
3	3	2	2	4	14	3	2	3	2	2	12	3	2	3	3	3	14	40	14	12	14	40
3	3	3	2	3	14	3	2	4	5	4	18	3	4	2	1	3	13	45	14	18	13	45
4	5	5	5	4	23	3	5	4	5	3	20	4	5	4	4	4	21	64	23	20	21	64
3	3	2	3	3	14	4	4	2	4	4	18	2	2	1	2	3	10	42	14	18	10	42
3	5	4	4	4	20	4	4	3	4	4	19	3	4	4	4	4	19	58	20	19	19	58
3	2	1	2	3	11	3	2	2	3	2	12	4	2	3	3	2	14	37	11	12	14	37
3	3	2	2	2	12	3	3	4	4	5	19	3	3	3	2	3	14	45	12	19	14	45
4	3	4	4	3	18	2	2	3	2	1	10	2	3	2	2	3	12	40	18	10	12	40
4	3	3	3	3	16	2	1	2	2	4	11	2	3	3	3	2	13	40	16	11	13	40
2	2	1	3	3	11	2	1	3	4	4	14	3	2	2	1	3	11	36	11	14	11	36
3	2	2	2	2	11	3	3	2	2	3	13	3	2	2	3	3	13	37	11	13	13	37
3	2	2	2	1	10	2	3	3	3	4	15	3	4	3	3	3	16	41	10	15	16	41
4	3	4	4	3	18	3	3	2	1	2	11	3	3	2	3	2	13	42	18	11	13	42

Apéndice 9: Galería fotográfica







Apéndice 10: Carta de aprobación del comité de ética

	UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA	REGLAMENTO DEL COMITÉ DE ÉTICA DE LA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	FACULTAD: CIENCIAS DE LA SALUD
			VERSION: 01
			VIGENCIA: 11 de junio de 2024
			PAGINA: 1 DE 13

CARTA N°012-CE-FCS-2025

Comité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

Asunto: APROBADO/APROBADO CON OBSERVACIONES/DESAPROBADO como dictamen final del Comité de Ética del Proyecto de Investigación intitulado: "Estado nutricional y actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma"

Estimado(a) Dr./Dra./Sr./Sra.

- Jhampier Jhamil Vasquez Paucar

Informarle que, tras una revisión detallada y exhaustiva, el Comité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma ha **APROBADO** su proyecto de investigación titulado "ESTADO NUTRICIONAL Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA"

En base al resultado de la Rúbrica de Evaluación del Comité de Ética (CI). Le recordamos que la aprobación ética es válida por un año a partir de la fecha de esta carta. Si su investigación se prolonga más allá de este periodo, deberá solicitar una renovación de la aprobación ética.

Sin otro particular, agradecemos su compromiso con la investigación ética.

Tarma: 26, de diciembre, 2025.

Atentamente,

Firma, Nombres y apellidos
Presidente del Comité de Ética – FCS
y/o Encargado (De ser el caso)

Firma, Nombres y apellidos
Secretaria(o) del Comité de Ética – FCS
y/o Encargado (De ser el caso)

Apéndice 11: Resolución de designación de asesor

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA
CREADA POR LEY N° 29652 Y LEY N° 30139
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Resolución de Coordinación de Facultad N° 048-2024-UNAAT

Tarma, 18 de octubre de 2024

VISTO:

El Informe N°024-2024- UNAAT/FCS/UI-APEM de fecha 18 de octubre de 2024, del Responsable de la Unidad de Investigación y la solicitud del estudiante Jhampier Jhamill Vásquez Paucar;

CONSIDERANDO:

Que, el artículo 18° de la Constitución Política del Perú, en su cuarto párrafo establece que cada universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la Constitución y las leyes;

Que, según Ley N° 29652, modificada por la Ley N° 30139, se creó la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, como persona jurídica de derecho público interno;

Que, mediante Resolución del Consejo Directivo N° 142-2018-SUNEDU/CD, de fecha 18 de octubre de 2018, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria resolvió otorgar la licencia institucional a la UNAAT, para ofrecer el servicio educativo superior universitario, con una vigencia de seis (06) años; la misma que fue modificada con Resolución del Consejo Directivo N° 061-2022-SUNEDU/CD, de fecha 17 de junio de 2022, en el extremo de reconocer la creación de dos (2) locales y el cambio de locación;

Que, el artículo 29 de la Ley N° 30220, Ley Universitaria, establece que, aprobada la ley de creación de una universidad pública, el Ministerio de Educación constituye una Comisión Organizadora y que el proceso de constitución de una universidad concluye con la designación de sus autoridades, dentro de los plazos establecidos por el Ministerio de Educación;

Que, con Resolución Viceministerial N° 008-2023-MINEDU, de fecha 11 de enero de 2023, se reconforma la Comisión Organizadora de la UNAAT, integrada por los académicos Dra. Milagro Rosario Henriquez Suárez, como Presidente; Dr. Angel Almidón Elescano como Vicepresidente Académico y Dr. David Elí Salazar Espinoza como Vicepresidente de Investigación;

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0196-2024-UNAAT, de fecha 27 de junio de 2024 se amplía la designación como Coordinadora de la Facultad de Ciencias de la Salud a la Dra. Miriam Zulema Espinoza Véliz;

Que, con Resolución de Comisión Organizadora N° 0113-2024-UNAAT de fecha 12 de abril de 2024 se designa al docente ordinario en la categoría Principal; Dra. Galia Mavel Manyari Cervantes como Secretario Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNAAT;

Que, con Resolución de Comisión Organizadora N° 0241-2024-UNAAT de fecha 09 de agosto de 2024 se otorga al Coordinador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNAAT, la facultad de emitir acto resolutivo enmarcadas en las atribuciones de Decano de la Facultad establecidas en la Ley universitaria y el Estatuto de la UNAAT;

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0256-2023-UNAAT de fecha 18 de setiembre de 2023, se aprueban las líneas de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNAAT;

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

CREADA POR LEY N° 29652 Y LEY N° 30139

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Resolución de Coordinación de Facultad N° 048-2024-UNAAT

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0050-2024-UNAAT de fecha 28 de febrero de 2024, se ratifica la línea de Investigación de la Escuela Profesional de Enfermería denominada Gestión en Enfermería, aprobada por la Vicepresidencia de Investigación; la misma que se incorpora a las líneas de investigación de la EPE ratificadas con Resolución de Comisión Organizadora N° 0256-2023-UNAAT;

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0227-2024-UNAAT de fecha 25 de julio de 2024, se aprueba el Reglamento de Grados y Títulos de la UNAAT, novena versión;

Que, mediante Resolución de Coordinación de Facultad N° 043-2024-UNAAT de fecha 26 de setiembre de 2024 se aprueba la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud;

Que, visto lo establecido en los artículos 23, 24 y 25 del Reglamento de Grados y Títulos de la UNAAT respecto a la formulación y aprobación del Proyecto de Tesis para obtener el título profesional y lo determinado en los artículos 88, 89 y 90 del mismo reglamento respecto a los asesores; contexto que también se considera en el acápite 1 del artículo 4 de la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud; y contando con el Informe N° 024-2024-UNAAT/FCS/UI-APEM de fecha 18 de octubre de 2024, mediante el cual el Responsable de la Unidad de Investigación presenta la conformidad de expedientes para inscripción de tema de investigación y propuesta de designación de asesores en atención a la solicitud del estudiante Jhampier Jhamill Vásquez Paucar, y;

En uso de las atribuciones que se le confiere a la Coordinación de Facultad;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO. – INSCRIBIR el Proyecto de Tesis intitulado "***Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - 2024***" presentado por el estudiante Jhampier Jhamill Vásquez Paucar.

ARTÍCULO SEGUNDO. - DESIGNAR ASESOR del Proyecto de Tesis del estudiante Jhampier Jhamill Vásquez Paucar a la **Dra. Yolanda Aroquipa Durán** en concordancia con el dominio de la línea de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud.

ARTÍCULO TERCERO. - NOTIFICAR la presente resolución a la Alta Dirección, a los estudiantes, al asesor designado y la Unidad de Investigación de la FCS, para su conocimiento y demás fines.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y PUBLÍQUESE.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA
Dra. Miriam Zulema Espinoza Veliz
COORDINADORA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA
Dra. Galia Mavel Manyari Cervantes
SECRETARIA DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Apéndice 12: Resolución de aprobación de proyecto de tesis

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA
CREADA POR LEY N° 29652 Y LEY N° 30139
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Resolución de Coordinación de Facultad N° 0002-2026-UNAAT

Tarma, 14 de enero de 2026

VISTO:

El Informe N° 084-2025-UNAAT/FCS/UI/APEM de fecha 26 de diciembre de 2025 del Responsable de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y el Informe N° 005-2025-UNAAT/PCI-APEM de fecha 26 de diciembre de 2025, del presidente del Comité de Ética de la FCS, en atención al expediente presentado del estudiante Jhampier Jhamill Vásquez Paucar, y;

CONSIDERANDO:

Que, el artículo 18° de la Constitución Política del Perú, en su cuarto párrafo establece que cada universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la Constitución y las leyes;

Que, según Ley N° 29652, modificada por la Ley N° 30139, se creó la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, como persona jurídica de derecho público interno;

Que, mediante Resolución del Consejo Directivo N° 142-2018-SUNEDU/CD, de fecha 18 de octubre de 2018, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria resolvió otorgar la licencia institucional a la UNAAT, para ofrecer el servicio educativo superior universitario, con una vigencia de seis (06) años; la misma que fue modificada con Resolución del Consejo Directivo N° 061-2022-SUNEDU/CD, de fecha 17 de junio de 2022, en el extremo de reconocer la creación de dos (2) locales y el cambio de locación;

Que, el artículo 29 de la Ley N° 30220, Ley Universitaria, establece que: "Aprobada la ley de creación de una universidad pública, el Ministerio de Educación constituye una Comisión Organizadora integrada por tres (3) académicos de reconocido prestigio, que cumplan los mismos requisitos para ser Rector.../", así mismo que: "El proceso de constitución de una universidad concluye con la designación de sus autoridades, dentro de los plazos establecidos por el Ministerio de Educación";

Que, con Resolución Viceministerial N° 008-2023-MINEDU, de fecha 11 de enero de 2023, se reconforma la Comisión Organizadora de la UNAAT, integrada por los académicos Dra. Milagro Rosario Henriquez Suárez, como Presidente; Dr. Ángel Almidón Elescano como Vicepresidente Académico y Dr. David Elí Salazar Espinoza como Vicepresidente de Investigación;

Que, mediante Resolución Viceministerial N° 244-2021-MINEDU, de fecha 27 de julio de 2021, se aprueba el Documento Normativo denominado "Disposiciones para la constitución y funcionamiento de las comisiones organizadoras de las universidades públicas en proceso de constitución", documento que consigna en el numeral 7.3 lo siguiente: "La Comisión Organizadora, en tanto no se constituyan los órganos de gobierno, puede designar un Coordinador de Facultad, un Responsable de Escuela Profesional, y un Responsable de Departamento Académico, de manera provisional y mediante un acto resolutivo, que harán las veces de Decano de Facultad, Director de Escuela Profesional y Director de Departamento Académico, respectivamente. Los designados deben cumplir con los requisitos establecidos en los artículos 33°, 36° y 69° de la Ley Universitaria.../";

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0404-2025-UNAAT, de fecha 20 de junio de 2025 se designa al Dr. César Raúl Castro Galarza, Docente Principal ordinaria, como Coordinadora de la Facultad de Ciencias de la Salud;

Que, con Resolución de Comisión Organizadora N° 0422-2025-UNAAT de fecha 03 de diciembre de 2025 se RATIFICAR la designación de la docente ordinaria Dra. Galia Mavel Manyari Cervantes como Secretaria Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNAAT;

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

CREADA POR LEY N° 29652 Y LEY N° 30139

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Resolución de Coordinación de Facultad N° 0002-2026-UNAAT

Que, con Resolución de Comisión Organizadora N° 0241-2024-UNAAT de fecha 09 de agosto de 2024 se otorga al Coordinador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNAAT, la facultad de emitir acto resolutivo enmarcadas en las atribuciones de Decano de la Facultad establecidas en la Ley universitaria y el Estatuto de la UNAAT;

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0227-2024-UNAAT de fecha 25 de julio de 2024, se aprueba el Reglamento de Grados y Titulos de la UNAAT, novena versión;

Que, mediante Resolución de Coordinación de Facultad N° 043-2024-UNAAT de fecha 26 de setiembre de 2024 se aprueba la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud;

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0002-2025-UNAAT de fecha 09 de enero de 2025, se RATIFICA las lineas de Investigación de las Escuelas Profesionales de la UNAAT aprobadas por la Vicepresidencia de Investigación;

Que, mediante Resolución de Coordinación de Facultad N° 0110-2025-UNAAT de fecha 08 de setiembre de 2025, se **INSCRIBE** el Proyecto de Tesis intitulado ***"Estado nutricional y actividad fisica de estudiantes de la escuela profesional de enfermeria de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - 2025"*** correspondiente al estudiante Jhampier Jhamill Vásquez Paucar y **ASIGNA** como **Dra. Yolanda Aroquipa Duran** en concordancia con el dominio de la línea de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud;

Que, visto lo establecido en los articulos 26, 27, 28, 29 y 30 del Reglamento de Grados y Titulos de la UNAAT respecto a la formulación y aprobación del Proyecto de Tesis para obtener el título profesional; contexto que también se considera en el acápite 2 del articulo 4 de la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud y contando con el Informe N° 005-2025- UNAAT/PCI-APEM de fecha 26 de diciembre de 2025, del presidente del Comité de Ética de la FCS, a través del cual adjunta la Carta N°012-CE-FCS-2025 que **APRUEBA** el Proyecto de Investigación ***"Estado nutricional y actividad fisica de estudiantes de la escuela profesional de enfermeria de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma"*** correspondiente al estudiante Jhampier Jhamill Vásquez Paucar y el Informe N° 084-2025-UNAAT/FCS/UI/APEM de fecha 26 de diciembre de 2025 del Responsable de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud mediante el cual dictamina favorable la **APROBACIÓN y EJECUCIÓN** del Proyecto;

En uso de las atribuciones que se le confiere a la Coordinación de Facultad de Ciencias de la Salud;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO. – APROBAR el Proyecto de Tesis ***"Estado nutricional y actividad fisica de estudiantes de la escuela profesional de enfermeria de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma"*** correspondiente al estudiante Jhampier Jhamill Vásquez Paucar y **AUTORIZAR** su ejecución.

ARTÍCULO SEGUNDO. - NOTIFICAR la presente resolución a los bachilleres, al asesor designado y la Unidad de Investigación de la FCS, para su conocimiento y demás fines.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y PUBLÍQUESE.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

Dr. César Raúl Castro Galarza

COORDINADOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

Dra. Gaby Mavel Manyari Cervantes

SECRETARIA DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Apéndice 13: Resolución de designación de jurados

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

CREADA POR LEY N° 29652 Y LEY N° 30139

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Resolución de Coordinación de Facultad N° 069-2026-UNAAT

Tarma, 12 de junio de 2026

VISTO:

El Informe N° 046-2026-UNAAT/FCS/UI-CRRE de fecha 11 de junio de 2026 del Responsable de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, en atención al expediente presentado por el bachiller Jhampier Jhamill Vasquez Paucar, y;

CONSIDERANDO:

Que, el artículo 18° de la Constitución Política del Perú, en su cuarto párrafo establece que cada universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la Constitución y las leyes;

Que, según Ley N° 29652, modificada por la Ley N° 30139, se creó la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, como persona jurídica de derecho público interno;

Que, mediante Resolución del Consejo Directivo N° 142-2018-SUNEDU/CD, de fecha 18 de octubre de 2018, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria resolvió otorgar la licencia institucional a la UNAAT, para ofrecer el servicio educativo superior universitario, con una vigencia de seis (06) años; la misma que fue modificada con Resolución del Consejo Directivo N° 061-2022-SUNEDU/CD, de fecha 17 de junio de 2022, en el extremo de reconocer la creación de dos (2) locales y el cambio de locación;

Que, el artículo 29 de la Ley N° 30220, Ley Universitaria, establece que: "*Aprobada la ley de creación de una universidad pública, el Ministerio de Educación constituye una Comisión Organizadora integrada por tres (3) académicos de reconocido prestigio, que cumplan los mismos requisitos para ser Rector…//*", así mismo que: "*El proceso de constitución de una universidad concluye con la designación de sus autoridades, dentro de los plazos establecidos por el Ministerio de Educación*";

Que, la Resolución Viceministerial N° 008-2023-MINEDU, de fecha 11 de enero de 2023, reconforma la Comisión Organizadora de la UNAAT; asimismo, con la Resolución Viceministerial N° 071-2026-MINEDU, de fecha 05 de mayo de 2026, se designa al Vicepresidente Académico; quedando integrada la Comisión Organizadora de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma por los académicos Dra. Milagro Rosario Henriquez Suárez, como Presidente; Dr. Alberto Almiron Ehui como Vicepresidente Académico y Dr. David Elí Salazar Espinoza como Vicepresidente de Investigación;

Que, mediante Resolución Viceministerial N° 244-2021-MINEDU, de fecha 27 de julio de 2021, se aprueba el Documento Normativo denominado "Disposiciones para la constitución y funcionamiento de las comisiones organizadoras de las universidades públicas en proceso de constitución", documento que consigna en el numeral 7.3 lo siguiente: "La Comisión Organizadora, en tanto no se constituyan los órganos de gobierno, puede designar un Coordinador de Facultad, un Responsable de Escuela Profesional, y un Responsable de Departamento Académico, de manera provisional y mediante un acto resolutivo, que harán las veces de Decano de Facultad, Director de Escuela Profesional y Director de Departamento Académico, respectivamente. Los designados deben cumplir con los requisitos establecidos en los artículos 33°, 36° y 69° de la Ley Universitaria…//".

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0193-2026-UNAAT, de fecha 26 de mayo de 2026 se designa al Dr. César Raúl Castro Galarza, Docente Principal ordinaria, como Coordinadora de la Facultad de Ciencias de la Salud;

Que, con Resolución de Comisión Organizadora N° 0422-2025-UNAAT de fecha 03 de diciembre de 2025 se RATIFICAR la designación de la docente ordinaria Dra. Galia Mavel Manyari Cervantes como Secretaria Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNAAT;

Que, con Resolución de Comisión Organizadora N° 0241-2024-UNAAT de fecha 09 de agosto de 2024 se otorga al Coordinador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNAAT, la facultad de emitir acto resolutivo enmarcadas en las atribuciones de Decano de la Facultad establecidas en la Ley universitaria y el Estatuto de la UNAAT;

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

CREADA POR LEY N° 29652 Y LEY N° 30139

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Resolución de Coordinación de Facultad N° 069-2026-UNAAT

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0009-2026-UNAAT de fecha 07 de enero de 2026, se aprueba el Reglamento de Grados y Títulos de la UNAAT, decima versión;

Que, mediante Resolución de Coordinación de Facultad N° 043-2024-UNAAT de fecha 26 de setiembre de 2024 se aprueba la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud;

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0002-2025-UNAAT de fecha 09 de enero de 2025, se RATIFICA las líneas de Investigación de las Escuelas Profesionales de la UNAAT aprobadas por la Vicepresidencia de Investigación;

Que, mediante Resolución de Coordinación de Facultad N° 002-2026-UNAAT de fecha 14 de enero de 2026, se **APRUEBA** el Proyecto de Tesis ***"Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma"*** presentado por el estudiante Jhampier Jhamill Vasquez Paucar Carolam y se **AUTORIZA** su ejecución;

Que, visto lo establecido en los artículos 31, 32, 33, 34 y 35 del Reglamento de Grados y Títulos de la UNAAT, respecto a la estructura y procedimiento del Informe de Tesis para obtener el título profesional; concordante con el acápite 3 del artículo 4 de la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud y bajo el fundamento consignado en el Informe N° 046-2026-UNAAT/FCS/UI-CRRE de fecha 11 de junio de 2026 del Responsable de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, a través del cual propone a los miembros de Jurado Evaluador del Informe de Tesis ***"Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma"*** presentado por bachiller Jhampier Jhamill Vasquez Paucar, y;

En uso de las atribuciones que se le confiere a la Coordinación de Facultad de Ciencias de la Salud;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO. – DESIGNAR como miembros de Jurado Evaluador del Informe de Tesis ***"Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma"*** presentado por bachiller Jhampier Jhamill Vasquez Paucar a los siguientes docentes ordinarios:

Dra. Carmen Rocio Ricra Echevarría	Presidente
Mg. Rossana Ines Hilario Povis	Secretario
Dr. Luis Absalon Guevara Sarmiento	Vocal
Mg. Yoselyn Erika Canchari Fierro	Accesitario

ARTÍCULO SEGUNDO. – INSTAR a los miembros de Jurado Evaluador, cumplir con lo establecido en los artículos 34 y 35 del Reglamento de Grados y Títulos de la UNAAT y el acápite 3 del artículo 4 de la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud.

ARTÍCULO TERCERO. – NOTIFICAR a los miembros del Jurado Evaluador, al Asesor designado, a las interesadas y a la Unidad de Investigación de la FCS, para su conocimiento y demás fines.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y PUBLÍQUESE.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

Dr César Raúl Castro Galarza
COORDINADOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

Dra. Gaby Mavel Manyari Cervantes
SECRETARIA DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Apéndice 14: Aprobación de la sustentación de tesis

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

CREADA POR LEY N° 29652 Y LEY N° 30139

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Resolución de Coordinación de Facultad N° 0085-2026-UNAAT

Tarma, 08 de julio de 2026

VISTO:

El Informe N° 063-2026-UNAAT/FCS/UI/APEM de fecha 08 de julio de 2026 del Responsable de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, en atención al expediente presentado por las bachilleres Jhampier Jhamill Vasquez Paucar, y;

CONSIDERANDO:

Que, el artículo 18° de la Constitución Política del Perú, en su cuarto párrafo establece que cada universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la Constitución y las leyes;

Que, según Ley N° 29652, modificada por la Ley N° 30139, se creó la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, como persona jurídica de derecho público interno;

Que, mediante Resolución del Consejo Directivo Nº 142-2018-SUNEDU/CD, de fecha 18 de octubre de 2018, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria resolvió otorgar la licencia institucional a la UNAAT, para ofrecer el servicio educativo superior universitario, con una vigencia de seis (06) años; la misma que fue modificada con Resolución del Consejo Directivo N° 061-2022-SUNEDU/CD, de fecha 17 de junio de 2022, en el extremo de reconocer la creación de dos (2) locales y el cambio de locación;

+-
6

Que, el artículo 29 de la Ley N° 30220, Ley Universitaria, establece que: "Aprobada la ley de creación de una universidad pública, el Ministerio de Educación constituye una Comisión Organizadora integrada por tres (3) académicos de reconocido prestigio, que cumplan los mismos requisitos para ser Rector…//", así mismo que: "El proceso de constitución de una universidad concluye con la designación de sus autoridades, dentro de los plazos establecidos por el Ministerio de Educación";

Que, la Resolución Viceministerial N° 008-2023-MINEDU, de fecha 11 de enero de 2023, reconforma la Comisión Organizadora de la UNAAT; asimismo, con la Resolución Viceministerial N° 071-2026-MINEDU, de fecha 05 de mayo de 2026, se designa al Vicepresidente Académico; quedando integrada la Comisión Organizadora de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma por los académicos Dra. Milagro Rosario Henriquez Suárez, como Presidente; Dr. Alberto Almiron Ehui como Vicepresidente Académico y Dr. David Elí Salazar Espinoza como Vicepresidente de Investigación;

Que, mediante Resolución Viceministerial N° 244-2021-MINEDU, de fecha 27 de julio de 2021, se aprueba el Documento Normativo denominado "Disposiciones para la constitución y funcionamiento de las comisiones organizadoras de las universidades públicas en proceso de constitución", documento que consigna en el numeral 7.3 lo siguiente: "La Comisión Organizadora, en tanto no se constituyan los órganos de gobierno, puede designar un Coordinador de Facultad, un Responsable de Escuela Profesional, y un Responsable de Departamento Académico, de manera provisional y mediante un acto resolutivo, que harán las veces de Decano de Facultad, Director de Escuela Profesional y Director de Departamento Académico, respectivamente. Los designados deben cumplir con los requisitos establecidos en los artículos 33°, 36° y 69° de la Ley Universitaria…//".

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0193-2026-UNAAT, de fecha 26 de mayo de 2026 se designa al Dr. César Raúl Castro Galarza, Docente Principal ordinaria, como Coordinadora de la Facultad de Ciencias de la Salud;

Que, con Resolución de Comisión Organizadora N° 0422-2025-UNAAT de fecha 03 de diciembre de 2025 se RATIFICAR la designación de la docente ordinaria Dra. Galia Mavel Manyari Cervantes como Secretaria Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNAAT;

Que, con Resolución de Comisión Organizadora N° 0241-2024-UNAAT de fecha 09 de agosto de 2024 se otorga al Coordinador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNAAT, la facultad de emitir acto resolutivo enmarcadas en las atribuciones de Decano de la Facultad establecidas en la Ley universitaria y el Estatuto de la UNAAT;

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0009-2026-UNAAT de fecha 07 de enero de 2026, se aprueba el Reglamento de Grados y Títulos de la UNAAT, decima versión;

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

CREADA POR LEY N° 29652 Y LEY N° 30139

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Resolución de Coordinación de Facultad N° 0085-2026-UNAAT

Que, mediante Resolución de Coordinación de Facultad N° 043-2024-UNAAT de fecha 26 de setiembre de 2024 se aprueba la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud;

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0002-2025-UNAAT de fecha 09 de enero de 2025, se RATIFICA las líneas de Investigación de las Escuelas Profesionales de la UNAAT aprobadas por la Vicepresidencia de Investigación;

Que, mediante Resolución de Coordinación de Facultad N° 048-2024-UNAAT de fecha 18 de octubre de 2024, se **INSCRIBE** el Proyecto de Tesis intitulado ***"Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - 2024"*** presentado por el estudiante Jhampier Jhamill Vásquez Paucar y **ASIGNA** como Dra. Yolanda Aroquipa Duran;

Que, mediante Resolución de Coordinación de Facultad N° 0110-2025-UNAAT de fecha 08 de setiembre de 2025, se **MODIFICA** la nominación del Proyecto de Tesis intitulado ***"Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - 2024"*** por ***"Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - 2025"***;

Que, mediante Resolución de Coordinación de Facultad N° 002-2026-UNAAT de fecha 14 de enero de 2026, se **APRUEBA** el Proyecto de Tesis ***"Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma"*** presentado por el estudiante Jhampier Jhamill Vasquez Paucar y se **AUTORIZA** su ejecución;

Que, mediante Resolución de Coordinación de Facultad N° 0069-2026-UNAAT de fecha 12 de julio de 2026, se **DESIGNA** como miembros de Jurado Evaluador del Informe de Tesis ***"Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma"*** presentado por el Bachiller Jhampier Jhamill Vasquez Paucar , integrado por: Dra. Carmen Rocío Ricra Echevarría en calidad de Presidente; Mg. Rossana Ines Hilario Povis, Secretario: Dr. Luis Absalon Guevara Sarmiento, Vocal; Mg. Yoselyn Erika Canchari Fierro, Accesitario.

Que, visto lo establecido en los artículos 38, 39 y 40 del Reglamento de Grados y Títulos de la UNAAT respecto a la estructura y procedimiento del Informe de Tesis para obtener el título profesional; contexto que también se considera en el acápite 4 del artículo 4 de la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud y contando con el El Informe N° 063-2026-UNAAT/FCS/UI-CRRE de fecha 08 de julio de 2026 del Responsable de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud mediante el cual Notifica el resultado de Índice de Similitud de 25% menor igual a 30% y dictamina **APROBADO** el Informe de Tesis ***"Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma"*** presentado por el Bachiller Jhampier Jhamill Vasquez Paucar , y;

En uso de las atribuciones que se le confiere a la Coordinación de Facultad de Ciencias de la Salud;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO. – APROBAR la sustentación del Informe de Tesis ***"Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma"*** presentado por el Bachiller Jhampier Jhamill Vasquez Paucar , la misma que debe efectuarse en acto público el 13 de julio de 2026 a las trece horas (13:00 hrs) en el Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud - UNAAT.

ARTÍCULO SEGUNDO. – NOTIFICAR a los miembros del Jurado Evaluador, al Asesor designado, a las interesadas y a la Unidad de Investigación de la FCS, para su conocimiento y demás fines.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y PUBLÍQUESE.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

Dr César Raúl Castro Galarza

COORDINADOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

Dra. Galia Mavel Manyari Cervantes

SECRETARIA DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Apéndice 15: Acta de sustentación de tesis

55

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS N° 26

En la ciudad universitaria, 13 de julio del año 2026, siendo las 13:00 horas, en el auditorio de la facultad de Ciencias de la salud - UNAAT, se reunieron los miembros del jurado evaluador, designado con Resolución de coordinación de Facultad N° 069-2026-UNAAT de fecha 12 de junio de 2026.

Miembro jurado evaluador:

Presidente: Dra. Carmen Rocío Ricra Echevarría

Secretaria: Mg. Rossana Inés Hilaño Pavis

Vocal : Dr. Luis Absalon Guevara Sarmiento

Con el fin de llevar acabo el acto académico de sustentación de tesis "Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la UNAAT", para optar el título profesional de licenciado en enfermería, aprobado mediante Resolución de coordinación de Facultad N° 069-2026-UNAAT de fecha 12 de junio de 2026, donde se programa lugar, fecha y hora para el mencionado acto.

Concluida la exposición y absuelto las preguntas, los miembros del jurado evaluador procedieron con la deliberación asignado la calificación siguiente:

Escala valorativa : 17 (DIECISIETE)

Resultado final : APROBADO.

Para constancia se expide la presente acta, en la ciudad de Tacna, a los 13 días del mes de julio de 2026

56

Dra. Carmen Rocio Rivera Echevarria
Presidente jurado de tesis

Rossana Ines Hilario Pavis
Secretario jurado de tesis

Dr. Luis Abraham Guevarra Sarmiento
Vocal jurado de tesis.

Bachiller en enfermeria
Jhampier Jhamil Vasquez Pavez

Apéndice 15: Constancia de similitud

	UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	GUÍA PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	CÓDIGO: FCS-UI-GTP-2025
				VERSIÓN: 0001
				VIGENCIA: A PARTIR DEL 07 DE ENERO DE 2025
				PÁGINA: 1 DE 1

CONSTANCIA DE SIMILITUD

N°004-FCS-UI-2026

El responsable de la Unidad de Investigación, hace constar mediante la presente, que la Tesis titulada:

"Estado nutricional y actividad física de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma"

Autor(es) : Bach. Jhampier Jhamill Vásquez Paucar

Facultad : Ciencias de la Salud

Escuela profesional : Enfermería

Asesor(a) : Dra. Yolanda Aroquipa Durán

Fue analizada por el software anti plagio TURNITIN INSTITUCIONAL con 106 pág.: bajo los siguientes criterios:

CRITERIOS DE SOFTWARE	DESICIÓN DE CONFIGURACIÓN DE ANÁLISIS
Excluye citas	**X**
Excluye Bibliografía	**X**
Excluye Cadenas hasta 10 palabras.	**X**
Otros criterios (Especificar)	**-**

Luego de la evaluación el documento presenta un porcentaje de similitud de: 25%

Por lo tanto, de acuerdo con el Reglamento de Grados y títulos de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma y la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de Tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud aprobada con Resolución de Coordinación de Facultad N°043 -2024-UNAAT. Se declara la presente Tesis con un Índice de Similitud APROBADO.

Observaciones: Ninguna.

En señal de conformidad y verificación firma y sella la presente constancia.

Tarma, 29 de setiembre de 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Dra. Carmen Rocio Ricra Echevarria
RESPONSABLE DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Dra. Carmen Rocio Ricra Echevarria
Responsable de la Unidad de Investigación FCS-UNAAT