



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

**Hábitos alimenticios y rendimiento deportivo de  
los alumnos de la Institución Educativa  
Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023**

**Tesis**

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación Física y Deportes

Autora

Clara Yesennia Collantes Duran de Fumagalli

Asesora

Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo

Huacho – Perú

2024



**Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**Reconocimiento:** Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



# UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

## LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

### FACULTAD DE EDUCACIÓN

### ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

### INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Clara Yesennia Collantes Duran de Fumagalli	45672198	14 de marzo de 2024
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Norvina Marlina Marcelo Angulo	15766260	0000-0002-9998-8260
DATOS DE LOS MIEMROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Jorge Luis Mejia Garcia	15645059	0000-0002-6372-4394
Maria Magdalena La Rosa Guevara	07682298	0000-0001-6434-9584
Teobaldo Noreño Susanibar Hoces	15688490	0000-0002-7017-7990

# HÁBITOS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ALUMNOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ADVENTISTA

## RICARDO PALMA, HUACHO, 2023

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>19%</b>	<b>19%</b>	<b>3%</b>	<b>9%</b>
INDÍCE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.autonomadeica.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.uap.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>www.coursehero.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>medicinavirtual.uas.edu.mx</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>1library.co</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>pdfcookie.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.uta.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

## **Dedicatoria**

Lleno de regocijo, de amor y esperanza, dedico este proyecto, a cada uno de mis seres queridos, quienes han sido mis pilares para seguir adelante. Es para mí una gran satisfacción poder dedicarles a ellos, que con mucho esfuerzo, esmero y trabajo me lo he ganado. A mis padres Juan Morán y Flor Durán, porque ellos son la motivación de mi vida mi orgullo de ser lo que seré. A mi esposo Frank y mis bellos hijos porque son la razón de sentirme tan orgullosa de culminar mi meta, gracias a ellos por confiar siempre en mí.

## **Agradecimiento**

Dios, tu amor y tu bondad no tienen fin, me permites sonreír ante todos mis logros que son resultados de tu ayuda, y cuando caigo y me pones a prueba, aprendo de mis errores y me doy cuenta que los pones en frente mío para que mejore como ser humano, y crezca de diversas maneras. Este trabajo de tesis ha sido una gran bendición en todo sentido y te lo agradezco padres, y no cesan mis ganas de decir que es gracias a ti que esta meta está cumplida. Gracias por estar presente no solo en esta etapa tan importante de mi vida, sino en todo momento ofreciéndome lo mejor y buscando lo mejor para mí persona. Cada momento vivido durante todos estos años son simplemente únicos, cada oportunidad de corregir de que cada mañana pueda empezar de nuevo, sin importar la cantidad de errores y faltas cometidas durante este tiempo.

# Índice

Dedicatoria.....	5
Agradecimiento .....	6
Índice de tablas.....	9
Índice de figuras.....	10
Resumen.....	11
Abstract.....	12
INTRODUCCIÓN.....	13
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	15
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	15
1.4. Justificación de la investigación .....	17
1.5 Delimitaciones del estudio .....	17
1.6 Viabilidad del estudio.....	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....	18
2.1 Antecedentes de la investigación .....	18
2.1.1 Investigaciones internacionales.....	18
2.1.2 Investigaciones nacionales .....	20
2.2. Bases teóricas.....	22
2.3. Definiciones conceptuales .....	30
2.4. Formulación de la hipótesis.....	32
2.4.1. Hipótesis general .....	32
2.4.2. Hipótesis específicas .....	32
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....	33
3.1 Diseño metodológico.....	33
3.1.1 Nivel de investigación: .....	33
3.1.2 Diseño de la investigación .....	33
3.1.3 Tipo de investigación.....	33
3.1.4 Enfoque de la investigación:.....	33
3.2 Población y muestra .....	33
3.2.1 Población .....	33
3.2.2 Muestra .....	33
3.3 Operacionalización de variables .....	33
3.4 Técnicas de recolección de datos.....	34

<b>3.5 Técnicas para el procedimiento de la información</b> .....	34
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b> .....	35
<b>4.1. Análisis de resultados</b> .....	35
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	55
<b>5. 1. DISCUSIÓN</b> .....	55
<b>5. 2. CONCLUSIONES</b> .....	56
<b>5. 3. RECOMENDACIONES</b> .....	57
<b>CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN</b> .....	59
<b>6. 1. Fuentes Bibliográficas</b> .....	59
<b>ANEXOS</b> .....	62
<b>Matriz de consistencia</b> .....	63

## Índice de tablas

Tabla 1¿Considera usted que tiene un hábito saludable constante en su día a día? .....	35
Tabla 2¿Considera usted que tiene un estilo de vida considerado saludable?.....	36
Tabla 3¿Considera usted que practicar deporte es saludable para su salud?.....	37
Tabla 4¿Considera usted que tiene una salud mental saludable porque tiene pensamientos positivos en todo momento? .....	38
Tabla 5¿Considera usted que tiene una salud social saludable porque se lleva bien con todas las personas? .....	39
Tabla 6¿Considera usted que tiene una salud física saludable porque practica deporte constantemente? .....	40
Tabla 7¿Considera usted que tiene una salud espiritual saludable porque practica yoga y siente paz interior? .....	41
Tabla 8¿Considera que consume alimentos saludables? .....	42
Tabla 9¿Considera usted que consume las proteínas necesarias para su salud? .....	43
Tabla 10¿Usted evita comer comidas con altas calorías? .....	44
Tabla 11¿Considera usted que el niño tiene las habilidades tácticas básicas que requiere el deporte? .....	45
Tabla 12¿Considera usted que el niño tiene las habilidades técnicas básicas que requiere el deporte? .....	46
Tabla 13¿Considera usted que el niño tiene la agilidad necesaria que requiere el deporte?.....	47
Tabla 14¿Considera usted que el niño tiene la fuerza necesaria que requiere el deporte?.....	48
Tabla 15¿Considera usted que el niño tiene la potencia necesaria que requiere el deporte? .....	49
Tabla 16¿Considera usted que el niño tiene la flexibilidad necesaria que requiere el deporte? .....	50
Tabla 17¿Considera usted que el niño tiene la resistencia necesaria que requiere el deporte?.....	51
Tabla 18¿Considera usted que el niño tiene la estabilidad necesaria que requiere el deporte?.....	52
Tabla 19¿Considera usted que el niño tiene el movimiento necesario que requiere el deporte? .....	53
Tabla 20¿Considera usted que el niño tiene el control motor necesario que requiere el deporte?...	54

## Índice de figuras

Figura 1¿Considera usted que tiene un hábito saludable constante en su día a día?.....	35
Figura 2¿Considera usted que tiene un estilo de vida considerado saludable? .....	36
Figura 3¿Considera usted que practicar deporte es saludable para su salud? .....	37
Figura 4¿Considera usted que tiene una salud mental saludable porque tiene pensamientos positivos en todo momento? .....	38
Figura 5¿Considera usted que tiene una salud social saludable porque se lleva bien con todas las personas? .....	39
Figura 6¿Considera usted que tiene una salud física saludable porque practica deporte constantemente? .....	40
Figura 7¿Considera usted que tiene una salud espiritual saludable porque practica yoga y siente paz interior? .....	41
Figura 8¿Considera que consume alimentos saludables?.....	42
Figura 9¿Considera usted que consume las proteínas necesarias para su salud? .....	43
Figura 10¿Usted evita comer comidas con altas calorías? .....	44
Figura 11¿Considera usted que el niño tiene las habilidades tácticas básicas que requiere el deporte?.....	45
Figura 12¿Considera usted que el niño tiene las habilidades técnicas básicas que requiere el deporte? .....	46
Figura 13¿Considera usted que el niño tiene la agilidad necesaria que requiere el deporte?.....	47
Figura 14¿Considera usted que el niño tiene la fuerza necesaria que requiere el deporte? .....	48
Figura 15¿Considera usted que el niño tiene la potencia necesaria que requiere el deporte?.....	49
Figura 16¿Considera usted que el niño tiene la flexibilidad necesaria que requiere el deporte? .....	50
Figura 17¿Considera usted que el niño tiene la resistencia necesaria que requiere el deporte?.....	51
Figura 18¿Considera usted que el niño tiene la estabilidad necesaria que requiere el deporte? .....	52
Figura 19¿Considera usted que el niño tiene el movimiento necesario que requiere el deporte? ....	53
Figura 20¿Considera usted que el niño tiene el control motor necesario que requiere el deporte? .	54

## Resumen

El deporte se trata de entre las prácticas más sanas hoy en día. Nos permite movernos y superarnos, de modo que los provechos fisionómicos y psicológicos que tiene son muchos. En el momento en el que escogimos sobrepasar la frontera del ámbito del deporte de manera profesional, la capacidad deportiva se volvió en una base fundamental para progresar. Y es que, para hallar la estabilidad es necesario perfeccionar y aumentar las diferentes habilidades en cada ejercitación. De esta forma lograremos ser más rápidos, poderosos, ágiles, flexibles y otros. **Objetivo:** Determinar cómo se relacionan los hábitos alimenticios y el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023. **Material y método:** Realizado en la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023. Población y muestra: 95 alumnos son la población y 48 alumnos la muestra. Nivel correlacional, tipo básico, diseño no experimental y de corte transversal. El instrumento para medir los hábitos alimenticios es la encuesta y para el rendimiento deportivo es la lista de cotejo. **Resultados y conclusiones:** Los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023.

**Palabras claves:** hábitos, alimentos, rendimiento, deporte.

## **Abstract**

Sport is one of the healthiest practices today. It allows us to move and improve ourselves, so that the physiognomic and psychological benefits it has are many. At the moment we chose to surpass the border of the field of sports professionally, sporting ability became a fundamental basis for progress. To find stability, it is necessary to perfect and increase the different skills in each exercise. In this way we will be faster, more powerful, agile, flexible and others. Objective: Determine how eating habits and sports performance of the students of the Ricardo Palma Adventist Educational Institution, Huacho, 2023 are related. Material and method: Carried out at the Ricardo Palma Adventist Educational Institution, Huacho, 2023. Population and sample: 95 students are the population and 48 students are the sample. Correlational level, basic type, non-experimental and cross-sectional design. The instrument to measure eating habits is the survey and for sports performance it is the checklist. Results and conclusions: Eating habits are related to the sports performance of the students of the Ricardo Palma Adventist Educational Institution, Huacho, 2023.

**Keywords:** habits, food, performance, sport.

# INTRODUCCIÓN

A nivel mundial se ha vivido una pandemia la cual ha afectado a todas personas en su manera de alimentarse, después de la pandemia los estudios han demostrado que la obesidad en los niños ha incrementado considerablemente debido a que estando en la casa todo el día han dejado de lado el deporte con sus amigos debido a las restricciones del gobierno. El deporte se trata de entre las prácticas más sanas hoy en día. Nos permite movernos y superarnos, de modo que los provechos fisionómicos y psicológicos que tiene son muchos. En el momento en el que escogimos sobrepasar la frontera del ámbito del deporte de manera profesional, la capacidad deportiva se volvió en una base fundamental para progresar. Y es que, para hallar la estabilidad es necesario perfeccionar y aumentar las diferentes habilidades en cada ejercitación. De esta forma lograremos ser más rápidos, poderosos, ágiles, flexibles y otros.

Capítulo I: de la introducción, está la justificación de la investigación, los alcances del estudio y el objetivo general y específicos.

Capítulo II: de Marco teórico están las teorías y conceptos de los hábitos alimenticios y el rendimiento deportivo, que sustentan la investigación, variables, características, teorías para realizar la investigación de manera científica.

Capítulo III: de Metodología, se encuentra el tipo, diseño, nivel y enfoque de la investigación, la población y muestra utilizada en la investigación, además de las técnicas e instrumentos empleados en la adquisición de datos los hábitos alimenticios y el rendimiento deportivo.

Capítulo IV: de los resultados, se presenta las tablas, las figuras con la interpretación y toma de decisiones.

Capítulo V: de la discusión, donde se discute los resultados obtenidos con otros autores.

Capítulo VI: de las conclusiones y recomendaciones, se da a conocer todas las conclusiones a las que se llegó y se realiza algunas recomendaciones acerca de los hábitos alimenticios y el rendimiento deportivo.

# **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

## **1.1 Descripción de la realidad problemática**

A nivel mundial se ha vivido una pandemia la cual ha afectado a todas personas en su manera de alimentarse, después de la pandemia los estudios han demostrado que la obesidad en los niños ha incrementado considerablemente debido a que estando en la casa todo el día han dejado de lado el deporte con sus amigos debido a las restricciones del gobierno.

El deporte se trata de entre las prácticas más sanas hoy en día. Nos permite movernos y superarnos, de modo que los provechos fisionómicos y psicológicos que tiene son muchos. En el momento en el que escogimos sobrepasar la frontera del ámbito del deporte de manera profesional, la capacidad deportiva se volvió en una base fundamental para progresar. Y es que, para hallar la estabilidad es necesario perfeccionar y aumentar las diferentes habilidades en cada ejercitación. De esta forma lograremos ser más rápidos, poderosos, ágiles, flexibles y otros.

En la institución educativa adventista se ha observado que desde que regresaron de la pandemia los estudiantes no quieren realizar los ejercicios de las clases de educación física además de estar con sobrepeso que muchas veces les dificulta realizar los ejercicios y que se cansen rápidamente, esto ha generado un problema grande dentro de la institución de la salud de cada uno de los estudiantes, lo que se recomienda es tener buenos hábitos alimenticios acompañados del deporte para tener una óptima salud física y mental, se desarrolla la investigación con el fin de absolver el problema que se tiene dentro de la institución.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cómo se relacionan los hábitos alimenticios y el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cómo se relacionan las condiciones de vida y el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023?

¿Cómo se relacionan las condiciones de salud y el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023?

¿Cómo se relacionan las condiciones de alimentación y el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar cómo se relacionan los hábitos alimenticios y el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

Determinar cómo se relacionan las condiciones de vida y el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023.

Determinar cómo se relacionan las condiciones de salud y el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023.

Determinar cómo se relacionan las condiciones de alimentación y el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023.

#### **1.4. Justificación de la investigación**

La presente investigación se justifica teóricamente porque cuenta con autores reconocidos quienes dan realce al marco teórico teniendo buen fundamento además se justifica socialmente por su aporte que tiene para los niños en su totalidad, resuelve indirectamente un problema social como es la obesidad ya que al tocar el tema de los hábitos alimenticios y rendimiento deportivo lo que se desea es tener a alumnos en buenas condiciones físicas.

#### **1.5 Delimitaciones del estudio**

La presente investigación se delimita temporalmente en el año 2023, se delimita geográficamente en la ciudad de Huacho específicamente en la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma.

#### **1.6 Viabilidad del estudio**

La presente investigación se considera viable porque cuenta con los requisitos establecidos por la universidad además de contar con el respaldo de grandes autores y fácil acceso a la información, es viable porque es financiado por mi persona en calidad de investigadora.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1 Investigaciones internacionales

Huerga (2021) en su investigación titulada *“conocimientos sobre la alimentación y nutrición en deportistas universitarios”*, su objetivo es evaluar los conocimientos sobre nutrición y alimentación de la comunidad deportiva con el fin de realizar un diagnóstico de las circunstancias en el presente para el diseño e implementación de Programas de Intervención con el objetivo de mejorar sus prácticas alimenticias, concluye que: Un incremento en la comprensión de la nutrición y la alimentación no asegura mejores prácticas alimenticias. La deficiencia de conocimientos sobre la manera de componer los alimentos restaura las dificultades para elegir alimentos con características saludables. La puesta en marcha y el desarrollo de proyectos de formación en nutrición para el público universitario ayudará a promover los hábitos alimenticios y a eliminar los mitos y las equivocaciones más frecuentes en el ámbito de la nutrición de la comunidad (p. 28).

Camino (2020) en su tesis titulada *“efectos de un plan nutricional en el rendimiento deportivo de los jugadores de la Academia de fútbol Akd Puyo Junior categoría abierta de entre las edades de 20 a 40 años”*, su objetivo es describir los efectos que tiene la utilización de un plan alimenticio en la capacidad física de los integrantes de la academia de fútbol de Puyo, categoría abierta que se extiende desde los veinte hasta los cuarenta años, con el fin de aumentar su fuerza, resistencia y rapidez, concluye que: Se analizaron los hábitos alimenticios de los integrantes de la academia de fútbol ubicada en Puyo, Tungurahua, durante las categorías menores de 20 a 40 años, se identificó

que no incorporaban en su alimentación diaria, porciones de alimentos con saludable y se comprobó que esto afectaba su capacidad física (p. 72).

Sosa (2019) en su investigación titulada “*hábitos alimenticios y sus efectos en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería del Cesgac*”, su objetivo es determinar la manera en la que los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería del Centro de Estudios Superiores de Guamúchil tienen una influencia en el desempeño Académico, considerando la motivación y los hábitos de estudio como causantes de la adquisición de conocimientos, concluye que: Una vez analizados los resultados y contrastado la información recabada con los datos teóricos, es posible afirmar que se ha logrado el objetivo principal de la investigación, que fue determinar la alimentación de los estudiantes de enfermería del Centro de Estudios Superiores de Guamúchil en el desempeño académico, teniendo en cuenta los hábitos de estudio y la motivación como elementos importantes para el conocimiento (p. 129).

Hernandez (2018) en su investigación titulada “*estado nutricional y rendimiento deportivo en deportistas adolescentes cubanos*”, su objetivo es determinar el estado nutricional de los estudiantes de enfermería de los centros de educación superior de Estados Unidos. Guamúchil considera los hábitos de estudio y la motivación como elementos importantes del conocimiento en términos del rendimiento académico, concluye que: Una vez valorado los resultados y contrastado la información obtenida con la información matemática, es posible afirmar que se ha conseguido el propósito inicial de la investigación, que es determinar la condición de salud de los estudiantes de medicina que asisten a universidades de Estados Unidos. A los ojos de

Guamúchil, el hábito de estudiar y la motivación son de suma importancia para el conocimiento con respecto a la capacidad académica (p. 282).

### **2.1.2 Investigaciones nacionales**

Moreno (2023) en su investigación titulada *“hábitos alimenticios y capacidades físicas básicas de adolescentes del club Deportivo Interlima”*, su objetivo es averiguar la relación existente entre los comportamientos alimenticios y la evolución de las habilidades físicas fundamentales de los jóvenes del grupo de edad de 2005 del club Deportivo Interlima, concluye que: En el presente estudio se determinó que, dentro de las cuestiones estudiadas, no hay una gran relación entre el progreso de las habilidades físicas fundamentales de los jóvenes del grupo 2005 del club Deportivo Interlima y sus hábitos alimenticios (p. 59).

Osorio (2022) en su investigación titulada *“estudio sobre la relación entre Conocimientos en Nutrición Deportiva y Hábitos Alimentarios en deportistas albergados en el Centro de Alto Rendimiento de Lima, Perú”*, su objetivo es evaluar el vínculo entre conocimiento en nutrición deportiva y alimentación de los deportistas hospedados en el Centro de Alto Rendimiento de Lima, concluye que: En relación a los resultados de los estudios de regresión lineal crudos y ajustados, se evidencia que hay una correlación entre las habilidades en nutrición deportiva y los hábitos alimenticios de los deportistas hospedados en el Centro de Alto Rendimiento de Lima-Perú. En concuerdan con los resultados alcanzados en conocimientos sobre nutrición deportiva, la media fue de catorce puntos con una D.E=3 (p. 33).

Aybar (2021) en su investigación titulada *“hábitos alimentarios y acondicionamiento físico en deportistas de la Universidad San Ignacio de Loyola durante el aislamiento social obligatorio por Covid-19 en Perú”*, su objetivo es

determinar la correlación entre los comportamientos alimenticios y la forma física de los estudiantes que se desempeñan en la Univesidad San Ignacio de Loyola (USIL) en el marco del encierro por COVID-19, en Lima, Perú, concluye que: En el análisis en cuestión se obtuvo una correlación importante entre las prácticas alimenticias y la forma física de los deportistas de la Univesidad San Ignacio de Loyola, durante la cuarentana por COVID-19 en Perú, a través de la prueba estadística Chi-cuadrado de Pearson con un valor p (0,028) (p. 66).

Sivincha (2019) en su investigación titulada *“relación de hábitos alimentarios con el estado nutricional y rendimiento deportivo en niños entre 8 a 11 años que practican fútbol en las escuelas Bayer Munich y Atlético Madrid, Cerro Colorado 2018”*, su objetivo es averiguar la correlación entre los comportamientos alimenticios y la condición de nutrición y desempeño atlético en menores de 8 a 11 años que juegan fútbol, concluye que: El sesenta y cuatro por ciento de los niños que practican fútbol tenía hábitos alimenticios incorrectos, siendo la mayor problemática la manera en la que se consume y la frecuencia con la que se consume; y el treinta y nueve por ciento tenía hábitos alimenticios correctos (p. 75).

Moncada (2018) en su investigación titulada *“hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas en las estudiantes de 3° grado de secundaria de la I.E. San José de Tarbes – Castilla – Piura. 2017”*, su objetivo es verificar la correlación entre el desarrollo de habilidades físicas y alimenticias, concluye que: En base al vínculo de Pearson encontrado entre las habilidades alimenticias y la rapidez con la que el parámetro de correlación es ,369 y el siguiente (bilateral), 002 debido a que la puntuación de p es inferior a

0,05 Existe una correlación destatística entre las habilidades alimenticias y la rapidez (p. 50).

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.1.3 Hábitos alimenticios**

Rodríguez (2017) indican que los hábitos alimenticios se pueden explicar por medio de hábitos constantes de alimentación. Son hábitos para elegir y comer alimentos específicos o bien para dejar de comerlos. Engloban el conocimiento de una serie de normas de conducta que tienen la característica de ser constantes y que sirven para entender la alimentación y las razones de la misma.

Los hábitos alimenticios son comportamientos reflexivos, colectivos y constantes, los cuales llevan a las personas a elegir, comer y utilizar ciertos alimentos o métodos de dieta, en respuesta a unas influencia social y cultural (FEN, 2014).

Los hábitos alimentarios tienen 3 efectos importantes: en primer lugar, la biodisponibilidad, relacionada con los nutrientes que pueden ser absorbidos por el sistema digestivo; y, en segundo lugar, el nivel de educación nutricional, que nos permite identificar y combinar qué alimentos son mejores para nuestra salud. Es cierto que el acceso final a los alimentos está afectado por los productos que podemos encontrar en el mercado y la probabilidad de que tengamos que comprarlos (Aprende, 2021).

Una correcta alimentación se basa en consumir una gran diversidad de alimentos dentro de la dieta diaria, ya que no existe ningún alimento que tenga todos los nutrimentos fundamentales para el cuerpo. De esta manera, podemos

encontrar un equilibrio entre la cantidad de nutrientes y calorías que nuestro cuerpo necesita y el aporte que podemos hacer. La comunidad de España tiene la dieta de la mediterránea, la cual reúne todas las propiedades y los beneficios de la salud que han sido probados en varios análisis (Gonzales, 2015).

### **Importancia:**

Según Ruiz (2021) indica que la importancia de los hábitos alimenticios son:

- Ayudarán a que tu cuerpo y mente se desarrollen adecuadamente ya que obtendrán las vitaminas, minerales y nutrientes que necesitan.
- Evitarás el aumento de peso porque evitarás el consumo excesivo de azúcar y grasas. Tampoco perderás peso por falta de nutrientes. En definitiva, podrás mantener tu peso ideal.
- Te ayudará a prevenir la diabetes o enfermedades relacionadas con el corazón.
- Serás más consciente de lo que estás ingiriendo en tu cuerpo y de cuánto debes comer.
- Asimismo, es importante comer con calma y masticar bien los alimentos.

### **Hábitos que te mantienen sano:**

Ruiz define los hábitos que ayudan a las personas a mantenerse sano, se tienen a los siguientes:

- Sección de control. El cuerpo de cada persona es diferente, por eso cada uno necesita calorías diferentes. Por eso, es importante adaptar las raciones a las características de cada individuo.
- Come frutas y verduras. No olvides agregar 5 porciones de frutas y verduras. Son ricos en vitaminas, antioxidantes y fibra.

- Beber agua. Esto es esencial para mantener tu cuerpo hidratado. Por lo general, la cantidad de agua que debe consumir cada persona depende de las actividades que realiza y de otros factores como la temperatura o el color de la piel. Sin embargo, generalmente se recomienda beber al menos dos litros de agua al día.
- Distribuir comidas. Es importante aportar nutrientes a tu cuerpo durante todo el día. Los expertos recomiendan realizar 5 comidas al día.
- Come pescado dos veces por semana. Recuerde, el pescado azul aporta proteínas, vitamina D, minerales y Omega-3.
- Come despacio y mastica. De esta manera tendrás una mejor digestión y te sentirás lleno más rápido.
- Evita la comida chatarra. Vale, te gusta su sabor, pero pueden aumentar tu riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes u obesidad.
- Consuma alimentos ricos en fibra. Te ayudarán a mejorar el tránsito intestinal y controlar tu peso.
- No abusar de frituras y embutidos. Contienen grasas saturadas, que pueden aumentar los niveles de colesterol malo. Por eso es mejor evitarlos tanto como sea posible.
- ¡Sin picar entre horas!

## **Dimensiones**

- 1. Condiciones de vida:** El estilo de vida se puede explicar cómo una colección de reglas de conducta que siguen un conjunto específico de individuos y que se corresponden con la manera en que gastan su tiempo, su dinero y las actividades que realizan. Es una forma de vivir que se basa en un conjunto de pautas de comportamiento que definen la manera en

que se comportan, se relacionan y se consume en el tiempo. Se refiere a una manera de ser particular que está ligada a un medio ambiente social concreto y que es producto de la acción responsable de los integrantes que lo conforman. La disposición de un estilo de vida se encuentra en el conjunto de costumbres, hábitos, creencias, normas, etc. (Alvarez, 2009).

**2. Condiciones de Salud:** Las dificultades de salud más importantes en las naciones desarrolladas se originan por los métodos de vida y están asociadas a la alimentación y la nutrición; la salud mental, los percances, el ejercicio físico, el tabaco, el alcohol y las drogas. Los colegios tienen un efecto significativo en la forma de pensar y actuar de los individuos del futuro a través de la socialización de segundo grado o formal, que es la que se extiende a todos los niños por lo menos durante diez años (Riquelme, 2006).

**3. Condiciones de Alimentación:** Para que las funciones orgánicas se conserven, es necesario alimentarse en cantidades correctas. Si el cuerpo no recibe la cantidad suficiente de sustancias nutritivas, se presentan dificultades en la nutrición como la anemia y la desnutrición; si se ingieren en exceso, se presentan cambios como la obesidad, la cual se relaciona con problemas de salud crudos, como la diabetes, la presión alta y las enfermedades del corazón. La comodidad de las necesidades de energía y nutrimentos, a través de la ingesta de un alimento sano, en cantidad y de buena calidad, asegura la utilización de los nutrimentos (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales) que participan en la gestación y en la renovación de los tejidos (Educativa, 2022).

#### **2.1.4 Rendimiento deportivo**

El rendimiento en los deportes se puede calcular en términos de la relación entre los métodos utilizados para conseguir un objetivo de deporte y la consecuencia que se logra con ellos. Está cercanamente asociado con la capacidad y la eficiencia de obtener los mejores resultados con el menor esfuerzo posible (Velasquez, 2021).

Por esta razón, si deseas aumentar tu capacidad deportiva, tienes que ser capaz de utilizar tus recursos de la mejor manera posible. La performance deportiva está determinada por la capacidad y los recursos que tengamos, y por la manera en que los usemos, de esta manera podemos observar que hay una interrelación entre aspectos materiales y técnicos (Moreno M. , 2019).

La habilidad innata o la figura física del deportista influirá en la magnitud de la performance. Esto comprende no únicamente la verificación de una consecuencia particular, sino también la noción de recuperación. Uno de los componentes más importantes de la performance tiene que ver con la capacidad que tiene un deportista para volver a su programa o entrenamiento habitual en un periodo de tiempo rápido. Esto sucede a causa de que la sanación establecerá la forma en la que el deportista se podrá preparar para el próximo acontecimiento.

Pérez & Merino (2016) indican que la noción de éxito en los deportes, por su parte, se relaciona con el desempeño que consiguen los deportistas o que es posible que los mismos consigan. Para aumentar la performance deportiva, los deportistas tienen que estar en condiciones de utilizar sus recursos de la mejor manera posible. De esta manera, los establecimientos de alto desempeño que se encuentran en búsqueda de desarrollar las diferentes habilidades de los

deportistas. Esto implica la elaboración de ciertas prácticas de ejercitación con el fin de perfeccionar la condición física, la habilidad, etc.

Valentia (2019) expresa que de acuerdo con la calidad de las herramientas y la manera en la que las usemos, podemos hallar unos efectos u otros, una buena performance u otra. De modo que, podemos extraer dos provechos de la capacidad física:

Es complejo y se encuentra sujeto a diversas características como la capacidad física, los componentes, la habilidad y otras particularidades.

Tienes que ser capaz de calcularlo para determinar cómo se ha desarrollado tu evolución y determinar si has logrado un progreso o si permaneces en el mismo lugar.

### **Factores que influyen en el rendimiento deportivo:**

Los deportistas de primer nivel con una agrupación de expertos que tiene como fin aumentar su capacidad deportiva. Dentro de ellos se encuentran instructores de fitness o especialistas en psicología. Y es que, pese a que la condición corporal es importante, hay otras características que igualmente tienen importancia, como por ejemplo la psicología. También, es importante tener en cuenta los factores externos, como por ejemplo una atmósfera o relaciones personales no buenas en deportes de grupo.

Según Moreno M. (2019) define a los siguientes factores:

- La aptitud física, que es la primordial.
- Las habilidades en el terreno táctico y en el terreno técnico.
- Alimentation.
- Factors associated with health.
- Personalidad.

- Condiciones específicas (meteorología, condición del equipamiento, música, etc.).
- Factores psicológicos (motivación propia, o motivación externa por la presencia o ausencia de la audiencia, etc.).

### **Tips para mejorar el rendimiento:**

Según Rodríguez E. (2022) nos da los siguientes tips:

- Monitoreo de los progresos: El seguimiento del progreso le permitirá analizar cómo mejora el rendimiento y bajo qué condiciones. Del mismo modo, si la performance se mantiene o incluso se reduce, se podrá determinar qué es lo que está ocurriendo para tomar acciones al respecto.
- Varíe sus entrenamientos: para mejorar la fuerza muscular, el tiempo de reacción y la flexibilidad mental, los ejercicios funcionales son una excelente base y deben formar parte de sus entrenamientos. Esto no sólo facilita el entrenamiento específico para este deporte, sino que también amplía el rango de movimiento y proporciona al cuerpo diferentes estímulos, aumentando así la eficiencia y permitiendo un desarrollo más armonioso y completo del cuerpo.
- hidratación adecuada: La hidratación es fundamental en la mayoría de las prácticas. Y deshidratarse es sencillo. Es por esto la importancia de hallar maneras adecuadas de hidratación que no únicamente no influya en las labores, sino que además puedan ayudar a realizarlas de la manera correcta.
- Nutrición específica: Incrementar la capacidad deportiva se puede lograr de la misma manera que alimentarse de manera correcta, en

función del tipo de ejercitación o las necesidades que tenga cada etapa. Esto comprende no únicamente la ingesta de los alimentos más correctos, sino también la administración del tiempo.

### **Dimensiones:**

1. **Habilidades:** Lo primero que debemos considerar es ser muy conscientes de las limitaciones de ambos conceptos, porque en algún momento de la realización de un deporte ambos se fusionan y potencian. Esto es lo que entendemos por tecnología y táctica en la disciplina del deporte. La táctica en el deporte puede ser individual o colectiva; en ambos casos, la oposición que plantea el oponente es un factor esencial para definirla. Básicamente, se trata de resolver movimientos de juego basándose en una combinación de condiciones técnicas individuales y movimientos de equipo antes o durante el juego.
2. **Capacidad de movimiento:** Se basan en la habilidad del cuerpo de sostener la energía consumida, esto es, en su capacidad para almacenar energía de manera que no requieren acciones ni condiciones, sino más bien ciertas habilidades de pasivo.

Dentro de las principales tenemos:

**Agilidad:** Es la habilidad de ejecutar acciones propulsivas con la mayor fuerza posible en el menor tiempo posible.

**Fuerza:** Es la habilidad de generar fuerza intramuscular en oposición a una oposición, sea o no se genere algún movimiento.

**Flexibilidad:** La flexibilidad es la habilidad del tejido muscular de hacer el mayor trayecto de articulación posible sin lesionar.

Resistencia: Es la habilidad de continuar con un esfuerzo fisionómico de manera correcta por la mayor cantidad de tiempo posible.

**Fundamentos:** El adiestramiento físico es una actividad instructiva que tiene como objetivo estimular los procesos de la fisiología del cuerpo, y así, apoyar el desarrollo de las diferentes habilidades y características físicas. Su propósito es estimular y preservar la capacidad deportiva. Se debe planificar desde el principio hasta el final con el fin de conseguir los objetivos en cada etapa y en cada habilidad del cuerpo. Es un procedimiento complejo ya que los resultados del adiestramiento no son ni inmediato ni duraderos. Hay muchos principios del adiestramiento en deportes, sin embargo, se ha establecido una serie de principios que son importantes como son el principio de sobreesfuerzo, el de progresión, el de recuperación, el de reversibilidad, el de especificidad, el de individualidad y la periodización. Dentro de ellos se encuentra el principio de la participación activa y reflexiva de la formación, el cual el deportista debe entender por qué y para qué se entrena.

### **2.3. Definiciones conceptuales**

#### **Capacidad de movimiento:**

Se basan en la habilidad del cuerpo de sostener la energía consumida, esto es, en su capacidad para almacenar energía de manera que no requieren acciones ni condiciones, sino más bien ciertas habilidades de pasivo.

#### **Condiciones de vida:**

El estilo de vida se puede explicar cómo una colección de reglas de conducta que siguen un conjunto específico de individuos y que se corresponden con la manera en que gastan su tiempo, su dinero y las actividades que realizan.

### **Condiciones de Salud:**

Las dificultades de salud más importantes en las naciones desarrolladas se originan por los métodos de vida y están asociadas a la alimentación y la nutrición; la salud mental, los percances, el ejercicio físico, el tabaco, el alcohol y las drogas.

### **Condiciones de Alimentación:**

Para que las funciones orgánicas se conserven, es necesario alimentarse en cantidades correctas. Si el cuerpo no recibe la cantidad suficiente de sustancias nutritivas, se presentan dificultades en la nutrición como la anemia y la desnutrición.

### **Fundamentos:**

El adiestramiento físico es una actividad instructiva que tiene como objetivo estimular los procesos de la fisiología del cuerpo, y así, apoyar el desarrollo de las diferentes habilidades y características físicas. Su propósito es estimular y preservar la capacidad deportiva. Se debe planificar desde el principio hasta el final con el fin de conseguir los objetivos en cada etapa y en cada habilidad del cuerpo

### **Hábitos alimenticios**

Rodríguez (2017) indican que los hábitos alimenticios se pueden explicar por medio de hábitos constantes de alimentación. Son hábitos para elegir y comer alimentos específicos o bien para dejar de comerlos. Engloban el conocimiento de una serie de normas de conducta que tienen la característica de ser constantes y que sirven para entender la alimentación y las razones de la misma.

### **Habilidades:**

Lo primero que debemos considerar es ser muy conscientes de las limitaciones de ambos conceptos, porque en algún momento de la realización de un deporte ambos se fusionan y potencian. Esto es lo que entendemos por tecnología y táctica en la disciplina del deporte.

### **Rendimiento deportivo**

El rendimiento en los deportes se puede calcular en términos de la relación entre los métodos utilizados para conseguir un objetivo de deporte y la consecuencia que se logra con ellos. Está cercanamente asociado con la capacidad y la eficiencia de obtener los mejores resultados con el menor esfuerzo posible (Velasquez, 2021).

## **2.4. Formulación de la hipótesis**

### **2.4.1. Hipótesis general**

Los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023.

### **2.4.2. Hipótesis específicas**

Las condiciones de vida se relacionan con el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023.

Las condiciones de salud se relacionan con el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023.

Las condiciones de alimentación se relacionan con el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023.

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

### 3.1 Diseño metodológico

#### 3.1.1 Nivel de investigación:

El nivel de investigación es correlacional.

#### 3.1.2 Diseño de la investigación

El diseño de investigación es no experimental.

#### 3.1.3 Tipo de investigación

El tipo de investigación es básico.

#### 3.1.4 Enfoque de la investigación:

El enfoque de investigación es cuantitativo.

### 3.2 Población y muestra

#### 3.2.1 Población

La población está conformada por 95 alumnos que pertenecen a la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma

#### 3.2.2 Muestra

La muestra está conformada por 48 alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, 28 del primer año de secundaria y 20 del segundo año de secundaria.

### 3.3 Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: Hábitos Alimenticios	Condiciones de vida	Hábitos saludables Estilo de vida Practica de deporte	1, 2, 3	Likert
	Condiciones de Salud	Salud mental Salud social Salud física	4, 5, 6, 7	Likert

		Salud espiritual		
	Condiciones de Alimentación	Alimentación Cantidad proteica consumida Calorías de los alimentos	8, 9, 10	Likert

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITE,MS	ESCALA
V2: Rendimiento deportivo	Habilidades	Habilidades tácticas Habilidades técnicas	11, 12	Likert
	Capacidad de movimiento	Agilidad Fuerza Potencia Flexibilidad Resistencia	13, 14, 15, 16, 17	Likert
	Fundamentos	Estabilidad Movimiento Control motor	18, 19, 20	Likert

### 3.4 Técnicas de recolección de datos

La técnica que se utiliza para la recolección de datos es la encuesta y la lista de cotejo cada uno con un listado de preguntas a ser respondidas, dichas preguntas estarán en un cuestionario que consta de 10 preguntas para la variable de hábitos alimenticios y la lista de cotejo que tendrá 10 preguntas para la variable rendimiento deportivo.

### 3.5 Técnicas para el procedimiento de la información

La técnica que se utilizara para el procesamiento de la información obtenida es el software Spss y el Microsoft Excel.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Análisis de resultados

Tabla 1

*¿Considera usted que tiene un hábito saludable constante en su día a día?*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	0	0%
A veces	37	77%
Siempre	11	23%
TOTAL	48	100%

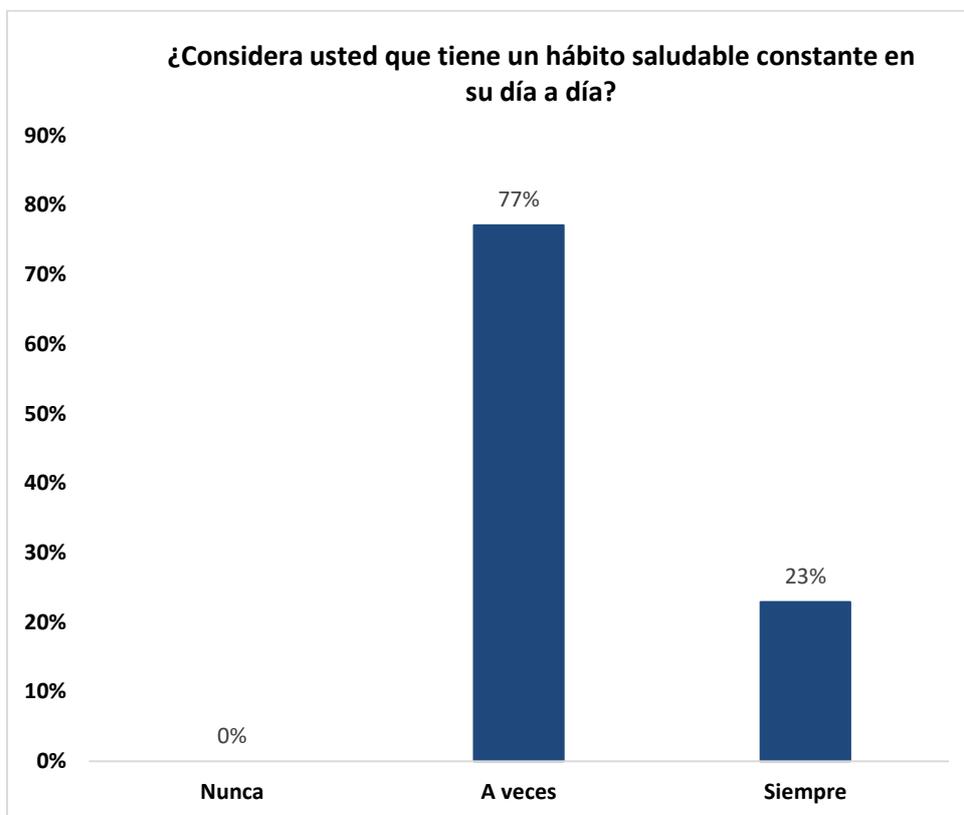


Figura 1 *¿Considera usted que tiene un hábito saludable constante en su día a día?*

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 77% a veces tiene un hábito saludable constante en su día a día y el 23% siempre tiene un hábito saludable constante en su día a día.

Tabla 2

¿Considera usted que tiene un estilo de vida considerado saludable?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	6%
A veces	36	75%
Siempre	9	19%
TOTAL	48	100%

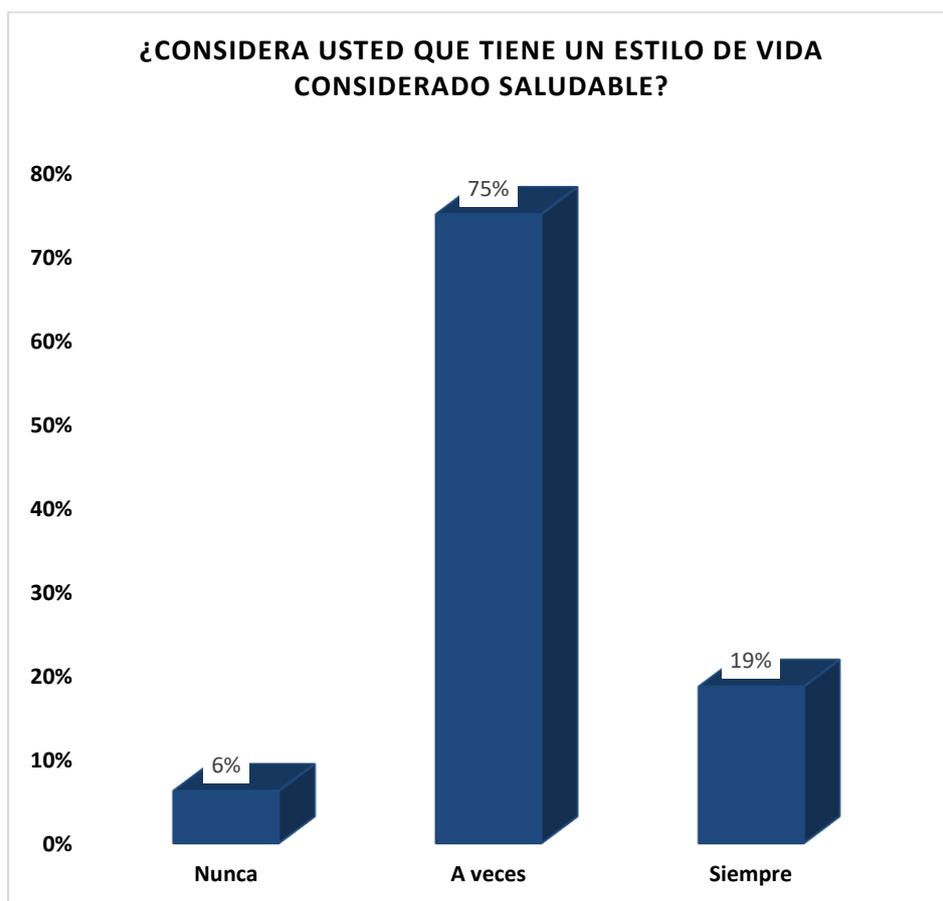


Figura 2 ¿Considera usted que tiene un estilo de vida considerado saludable?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 6% nunca tiene un estilo de vida considerado saludable, el 75% a veces tiene un estilo de vida considerado saludable y el 19% siempre tiene un estilo de vida considerado saludable.

Tabla 3

¿Considera usted que practicar deporte es saludable para su salud?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	2%
A veces	5	10%
Siempre	42	88%
TOTAL	48	100%

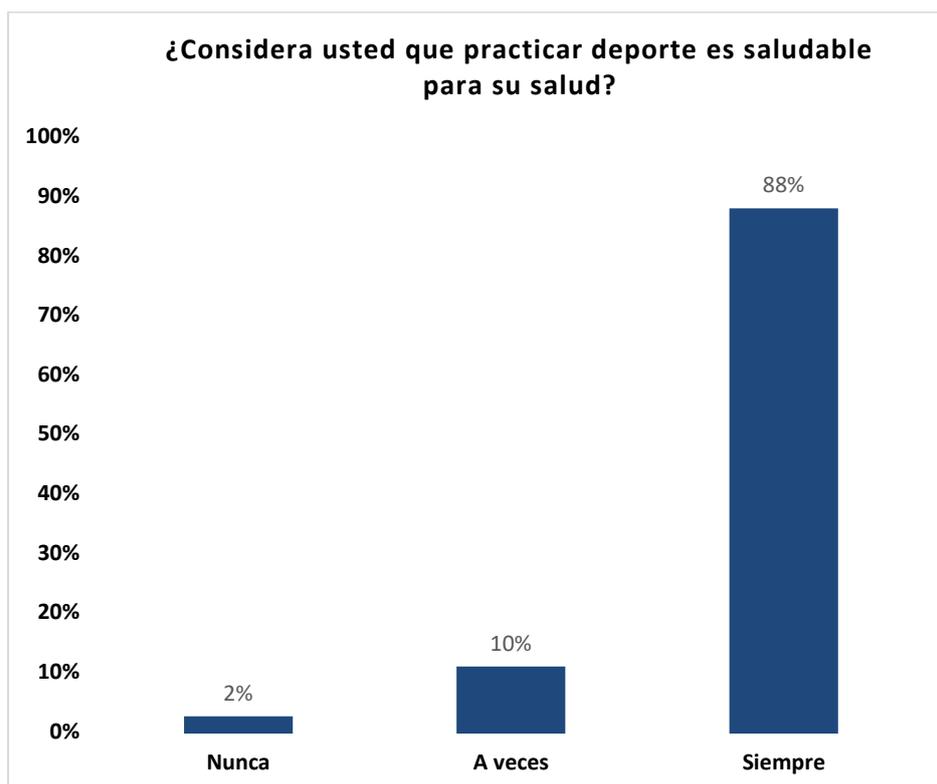


Figura 3 ¿Considera usted que practicar deporte es saludable para su salud?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 2% considera que nunca practicar deporte es saludable para su salud, el 10% considera que a veces practicar deporte es saludable para su salud y el 88% considera que siempre practicar deporte es saludable para su salud.

Tabla 4

¿Considera usted que tiene una salud mental saludable porque tiene pensamientos positivos en todo momento?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	13%
A veces	24	50%
Siempre	18	38%
TOTAL	48	100%

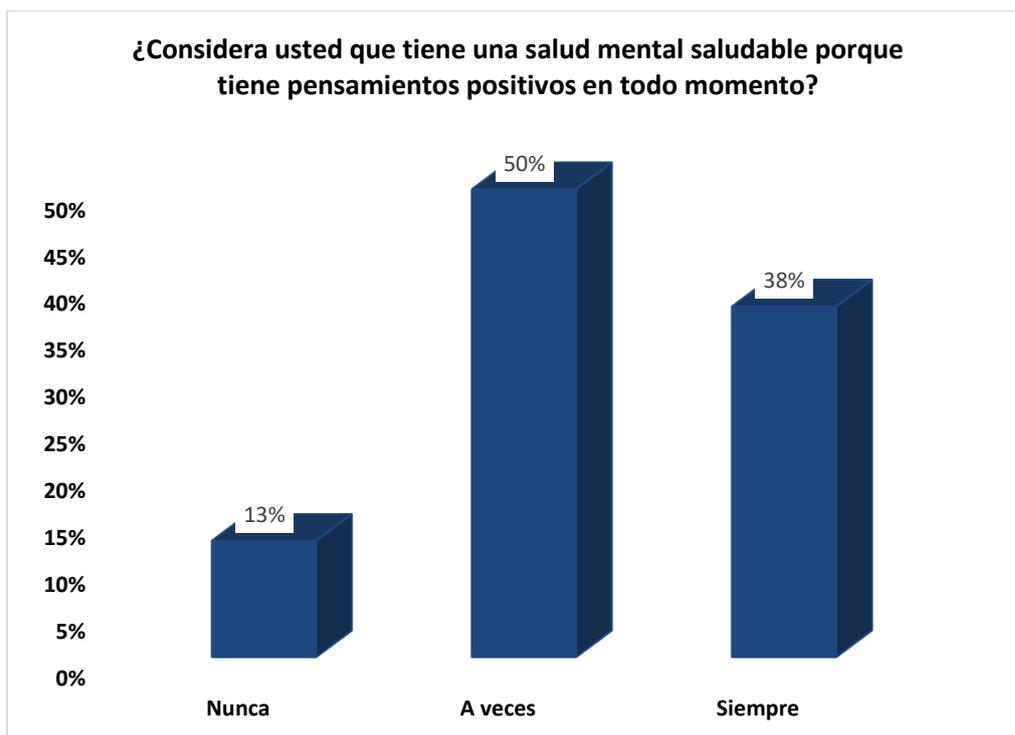


Figura 4 ¿Considera usted que tiene una salud mental saludable porque tiene pensamientos positivos en todo momento?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 13% considera que nunca tiene una salud mental saludable porque tiene pensamientos positivos en todo momento, el 50% considera que a veces tiene una salud mental saludable porque tiene pensamientos positivos en todo momento y el 38% considera que siempre tiene una salud mental saludable porque tiene pensamientos positivos en todo momento.

Tabla 5

¿Considera usted que tiene una salud social saludable porque se lleva bien con todas las personas?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	13%
A veces	22	46%
Siempre	20	42%
TOTAL	48	100%

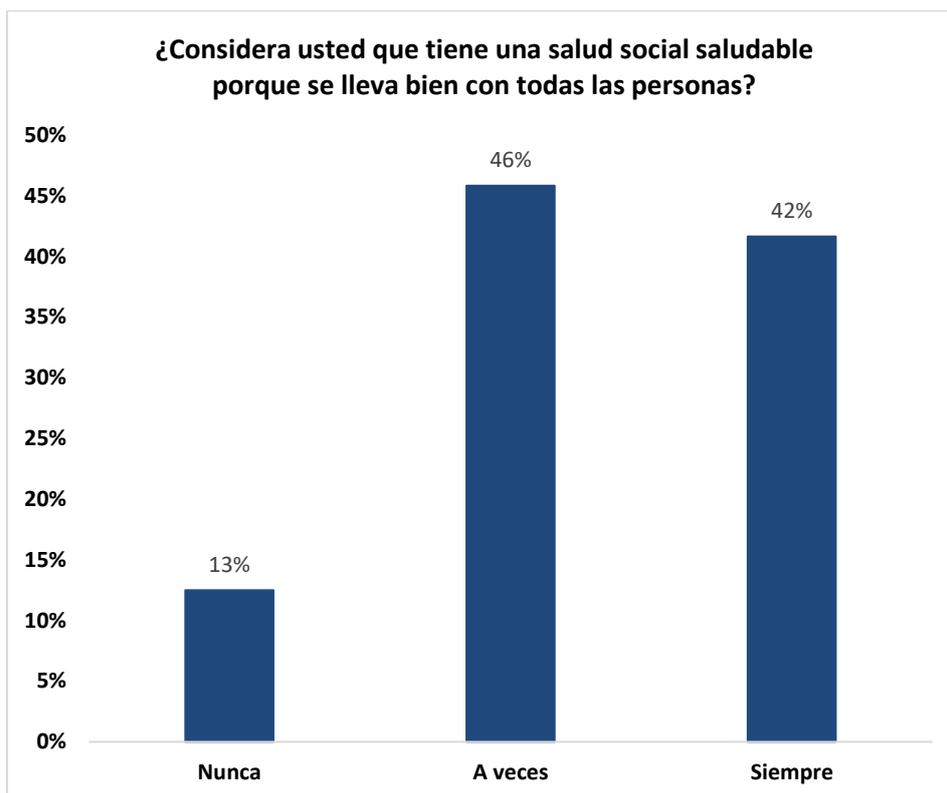


Figura 5 ¿Considera usted que tiene una salud social saludable porque se lleva bien con todas las personas?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 13% considera que nunca tiene una salud social saludable porque se lleva bien con todas las personas, el 46% considera que a veces tiene una salud social saludable porque se lleva bien con todas las personas y el 42% considera que siempre tiene una salud social saludable porque se lleva bien con todas las personas.

Tabla 6

¿Considera usted que tiene una salud física saludable porque practica deporte constantemente?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	8%
A veces	26	54%
Siempre	18	38%
TOTAL	48	100%

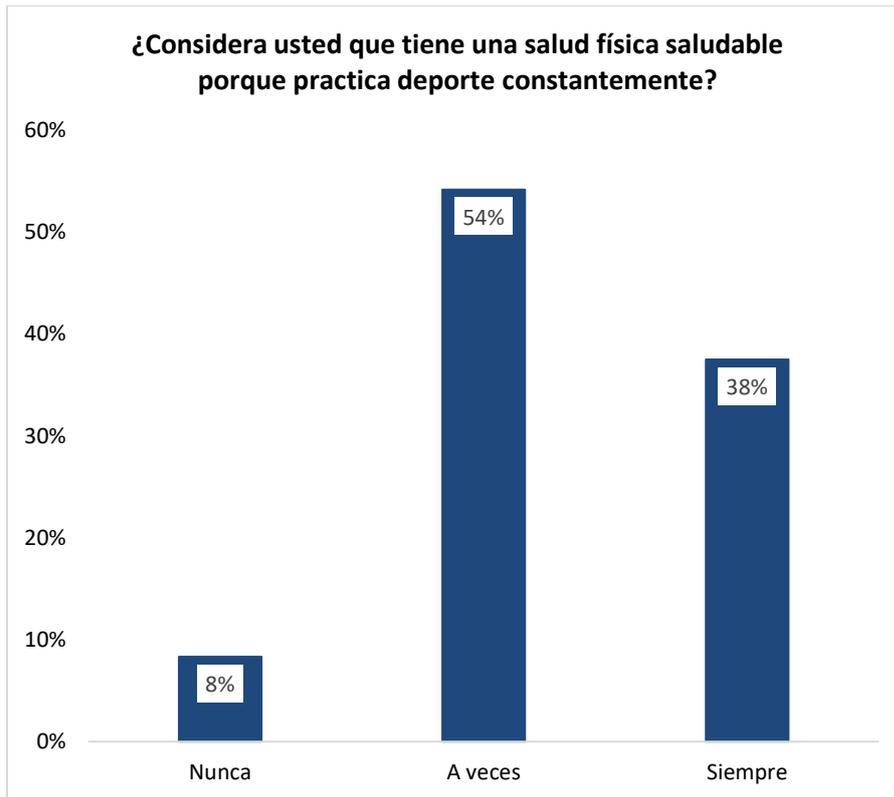


Figura 6 ¿Considera usted que tiene una salud física saludable porque practica deporte constantemente?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 8% considera que nunca tiene una salud física saludable porque practica deporte constantemente, el 54% considera que a veces tiene una salud física saludable porque practica deporte constantemente y el 38% considera que siempre tiene una salud física saludable porque practica deporte constantemente.

Tabla 7

¿Considera usted que tiene una salud espiritual saludable porque practica yoga y siente paz interior?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	18	38%
A veces	20	42%
Siempre	10	21%
TOTAL	48	100%

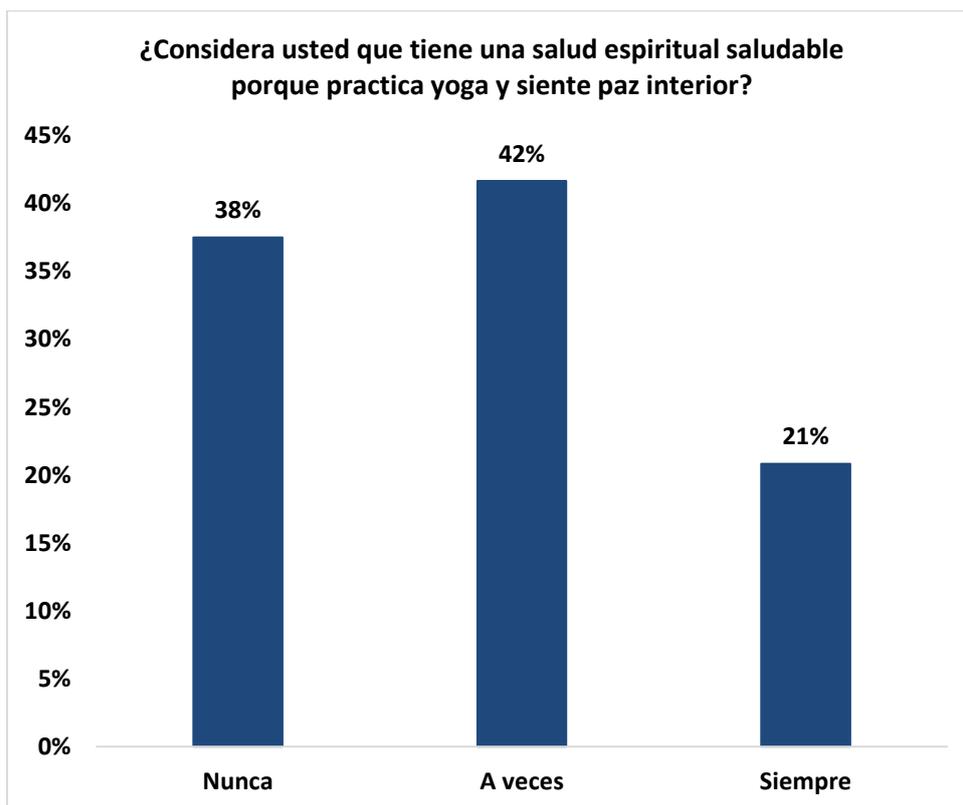


Figura 7 ¿Considera usted que tiene una salud espiritual saludable porque practica yoga y siente paz interior?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 38% considera que nunca tiene una salud espiritual saludable porque practica yoga y siente paz interior, el 42% considera que a veces tiene una salud espiritual saludable porque practica yoga y siente paz interior y el 21% considera que siempre tiene una salud espiritual saludable porque practica yoga y siente paz interior.

Tabla 8  
 ¿Considera que consume alimentos saludables?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	0	0%
A veces	35	73%
Siempre	13	27%
TOTAL	48	100%

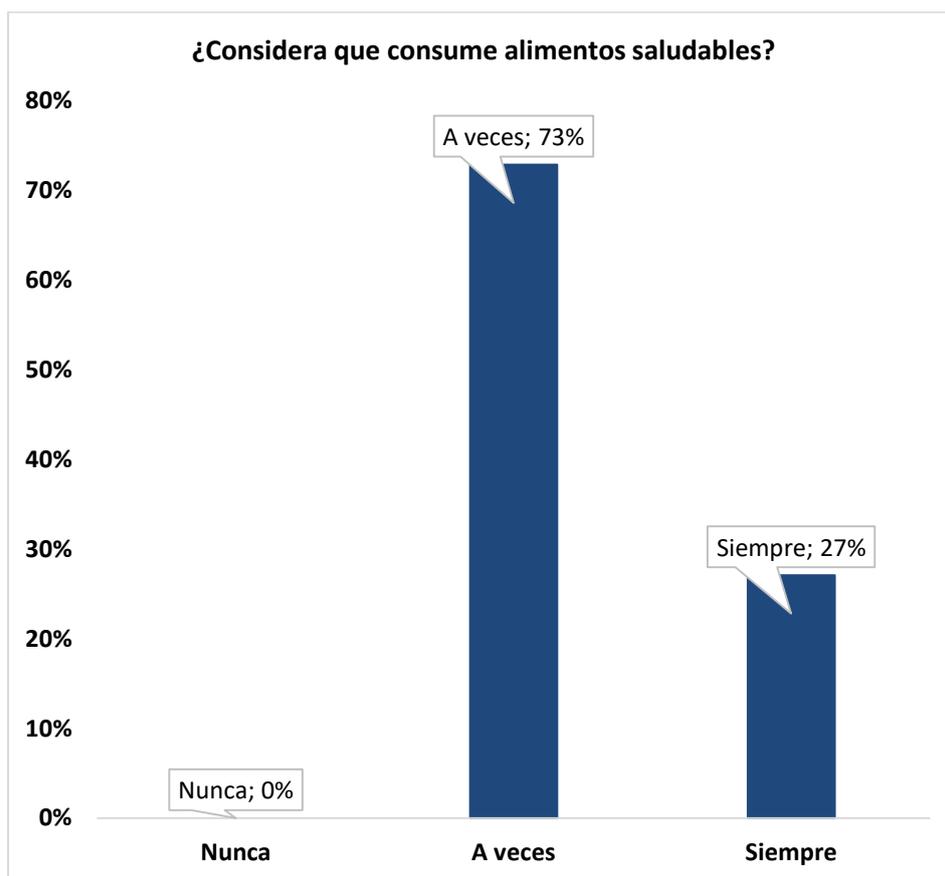


Figura 8 ¿Considera que consume alimentos saludables?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 50% considera que a veces consume alimentos saludables y el 38% considera que siempre consume alimentos saludables.

Tabla 9

¿Considera usted que consume las proteínas necesarias para su salud?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	10%
A veces	23	48%
Siempre	20	42%
TOTAL	48	100%

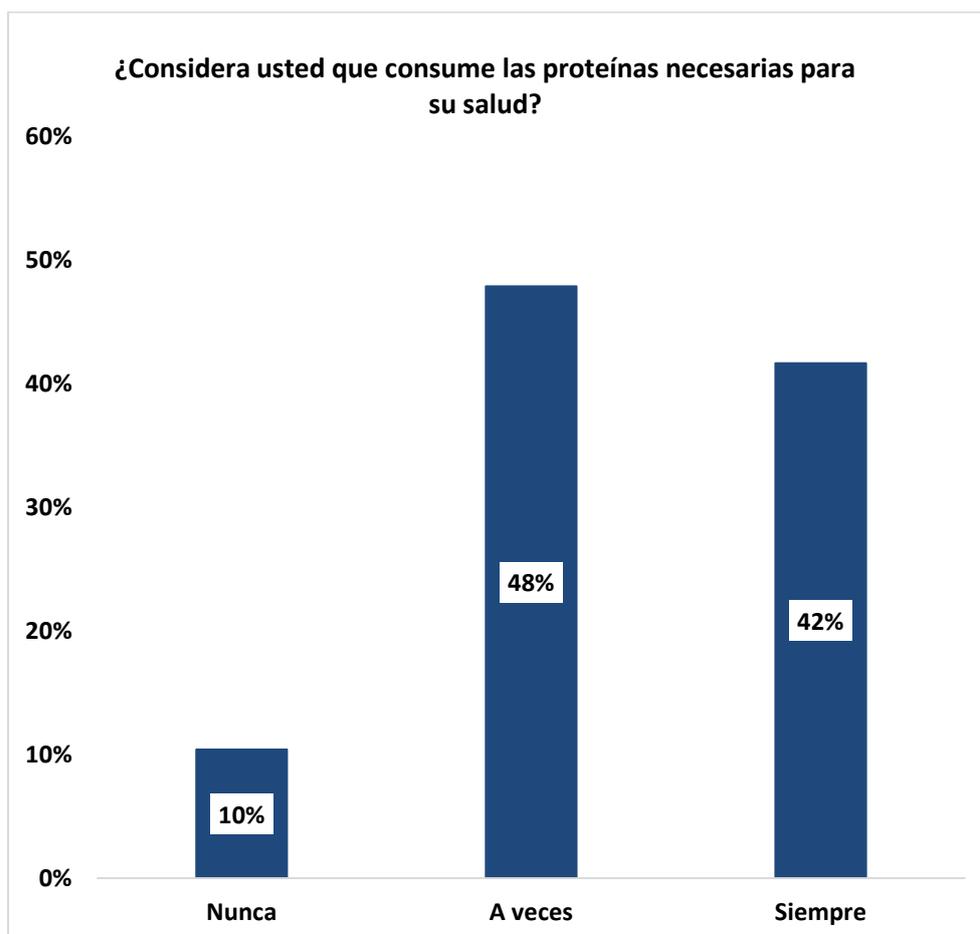


Figura 9 ¿Considera usted que consume las proteínas necesarias para su salud?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 10% considera que nunca consume las proteínas necesarias para su salud, el 48% considera que a veces consume las proteínas necesarias para su salud y el 42% considera que siempre consume las proteínas necesarias para su salud.

Tabla 10  
 ¿Usted evita comer comidas con altas calorías?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	10%
A veces	32	67%
Siempre	11	23%
TOTAL	48	100%

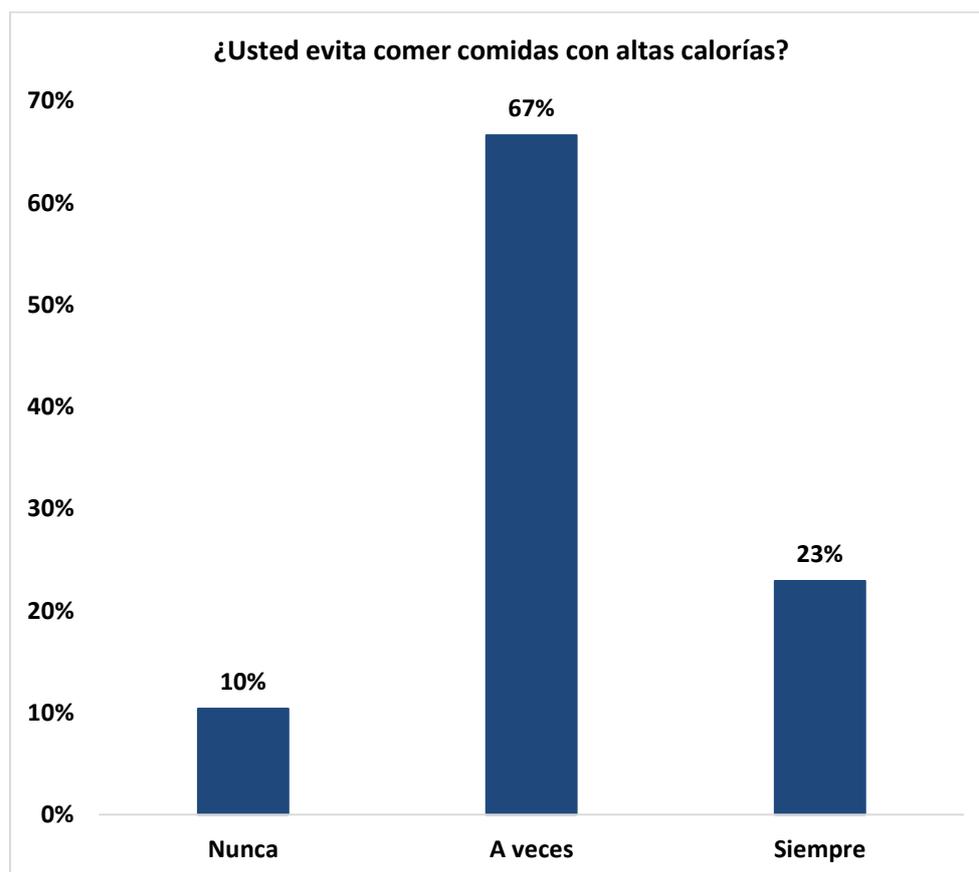


Figura 10 ¿Usted evita comer comidas con altas calorías?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 10% considera que nunca evita comer comidas con altas calorías, el 67% considera que a veces evita comer comidas con altas calorías y el 23% considera que siempre evita comer comidas con altas calorías.

Tabla 11

¿Considera usted que el niño tiene las habilidades tácticas básicas que requiere el deporte?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	2%
A veces	25	52%
Siempre	22	46%
TOTAL	48	100%

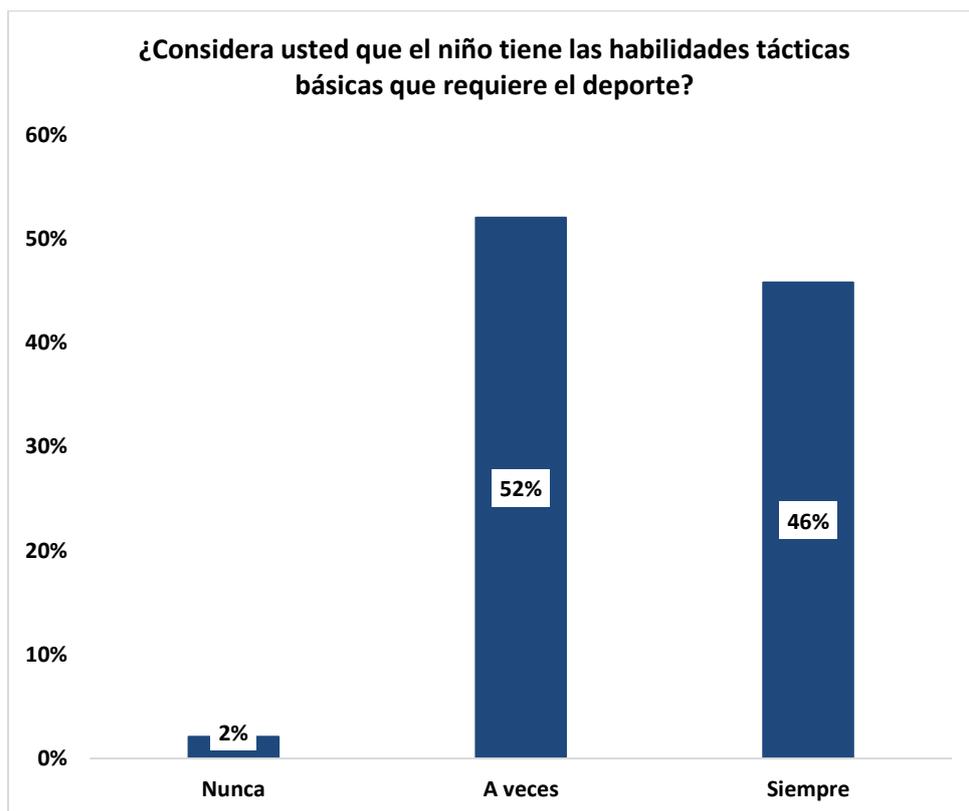


Figura 11 ¿Considera usted que el niño tiene las habilidades tácticas básicas que requiere el deporte?

**INTERPRETACIÓN:** Se cotejó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 2% nunca tiene las habilidades tácticas básicas que requiere el deporte, el 52% a veces tiene las habilidades tácticas básicas que requiere el deporte y el 46% siempre tiene las habilidades tácticas básicas que requiere el deporte.

Tabla 12

¿Considera usted que el niño tiene las habilidades técnicas básicas que requiere el deporte?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	0	0%
A veces	27	56%
Siempre	21	44%
TOTAL	48	100%

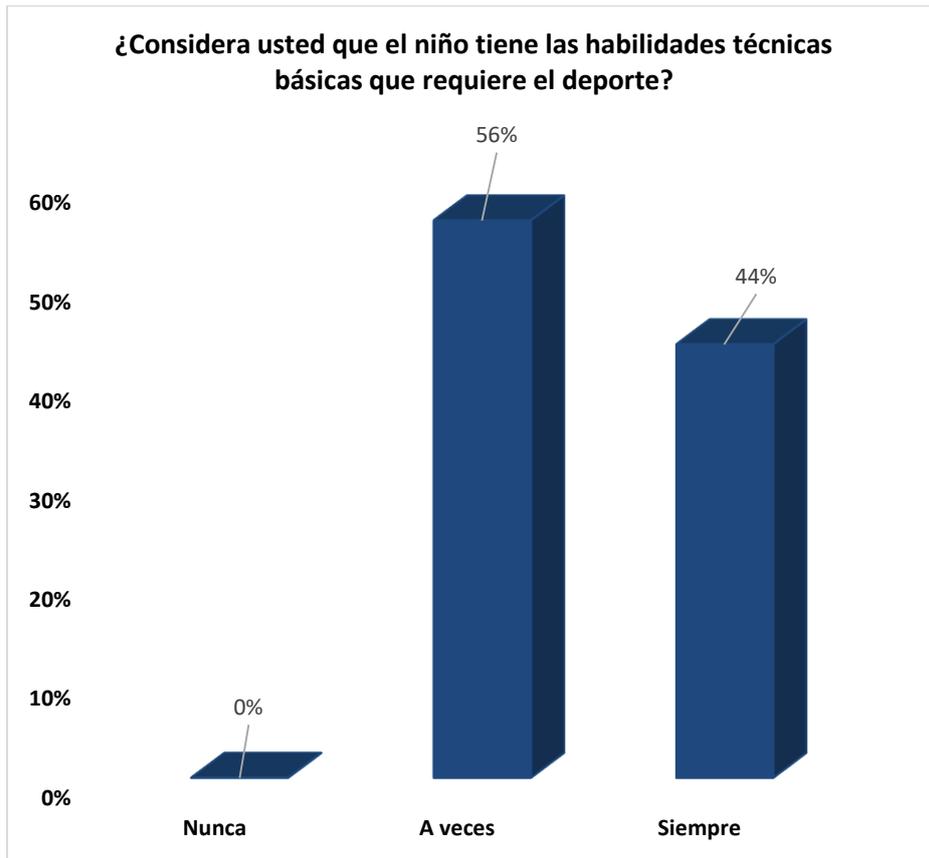


Figura 12 ¿Considera usted que el niño tiene las habilidades técnicas básicas que requiere el deporte?

**INTERPRETACIÓN:** Se cotejó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 56% a veces tiene las habilidades técnicas básicas que requiere el deporte y el 44% siempre tiene las habilidades técnicas básicas que requiere el deporte.

Tabla 13

¿Considera usted que el niño tiene la agilidad necesaria que requiere el deporte?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	6%
A veces	22	46%
Siempre	23	48%
TOTAL	48	100%

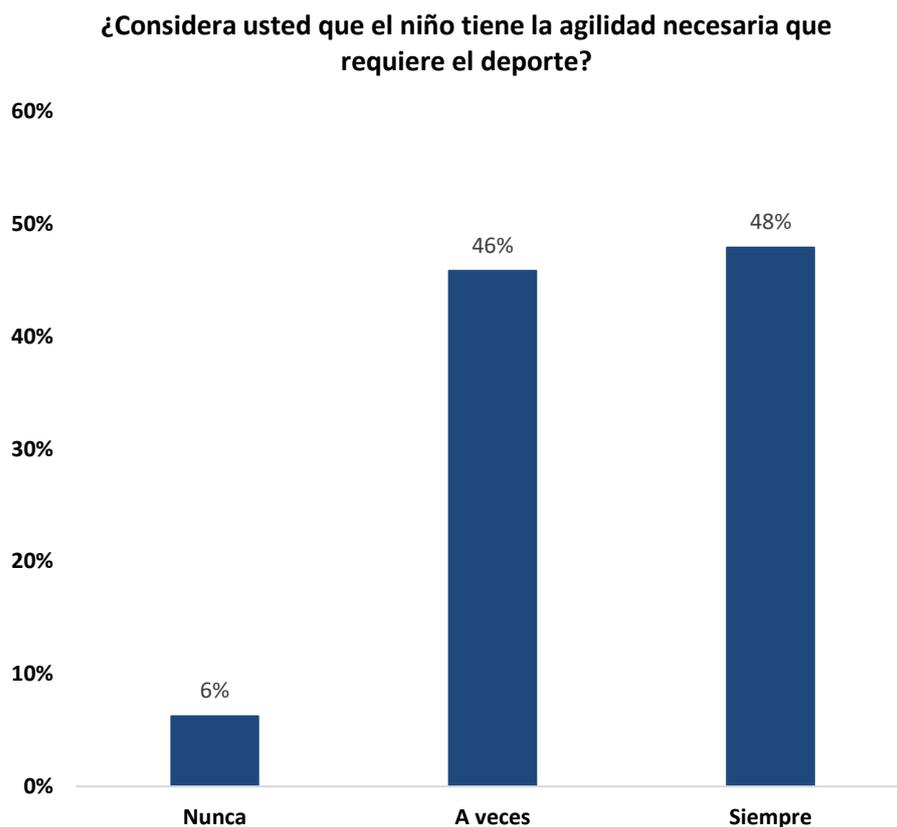


Figura 13 ¿Considera usted que el niño tiene la agilidad necesaria que requiere el deporte?

**INTERPRETACIÓN:** Se cotejó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 6% nunca tiene la agilidad necesaria que requiere el deporte, el 46% a veces tiene la agilidad necesaria que requiere el deporte y el 48% siempre tiene la agilidad necesaria que requiere el deporte.

Tabla 14

¿Considera usted que el niño tiene la fuerza necesaria que requiere el deporte?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	15%
A veces	18	38%
Siempre	23	48%
TOTAL	48	100%

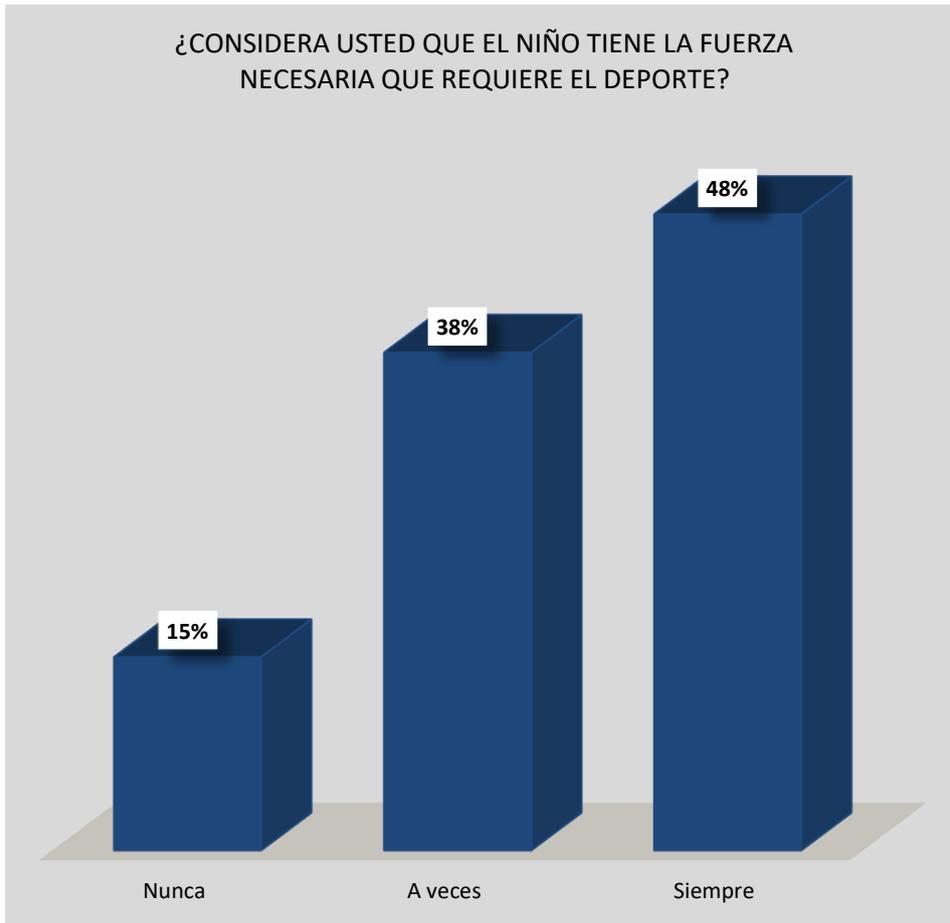


Figura 14 ¿Considera usted que el niño tiene la fuerza necesaria que requiere el deporte?

**INTERPRETACIÓN:** Se cotejó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 15% nunca tiene la fuerza necesaria que requiere el deporte, el 38% a veces tiene la fuerza necesaria que requiere el deporte y el 48% siempre tiene la fuerza necesaria que requiere el deporte.

Tabla 15

¿Considera usted que el niño tiene la potencia necesaria que requiere el deporte?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	4%
A veces	26	54%
Siempre	20	42%
TOTAL	48	100%

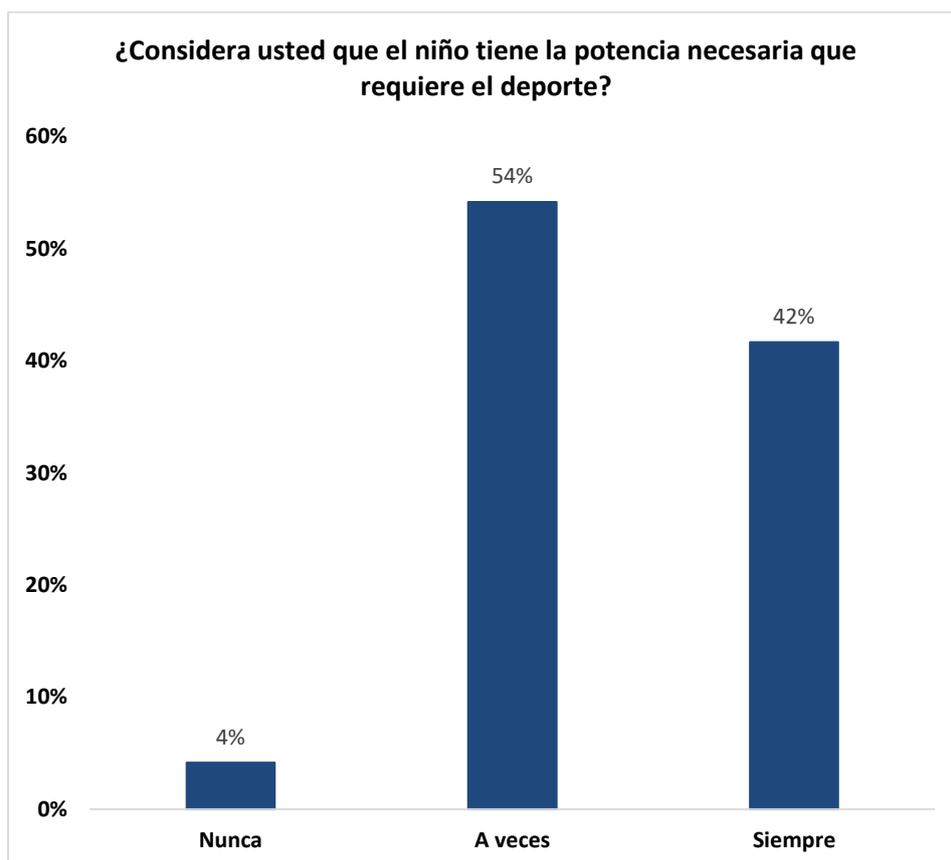


Figura 15 ¿Considera usted que el niño tiene la potencia necesaria que requiere el deporte?

**INTERPRETACIÓN:** Se cotejó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 4% nunca tiene la potencia necesaria que requiere el deporte, el 54% a veces tiene la potencia necesaria que requiere el deporte y el 42% siempre tiene la potencia necesaria que requiere el deporte.

Tabla 16

¿Considera usted que el niño tiene la flexibilidad necesaria que requiere el deporte?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	6%
A veces	30	63%
Siempre	15	31%
TOTAL	48	100%

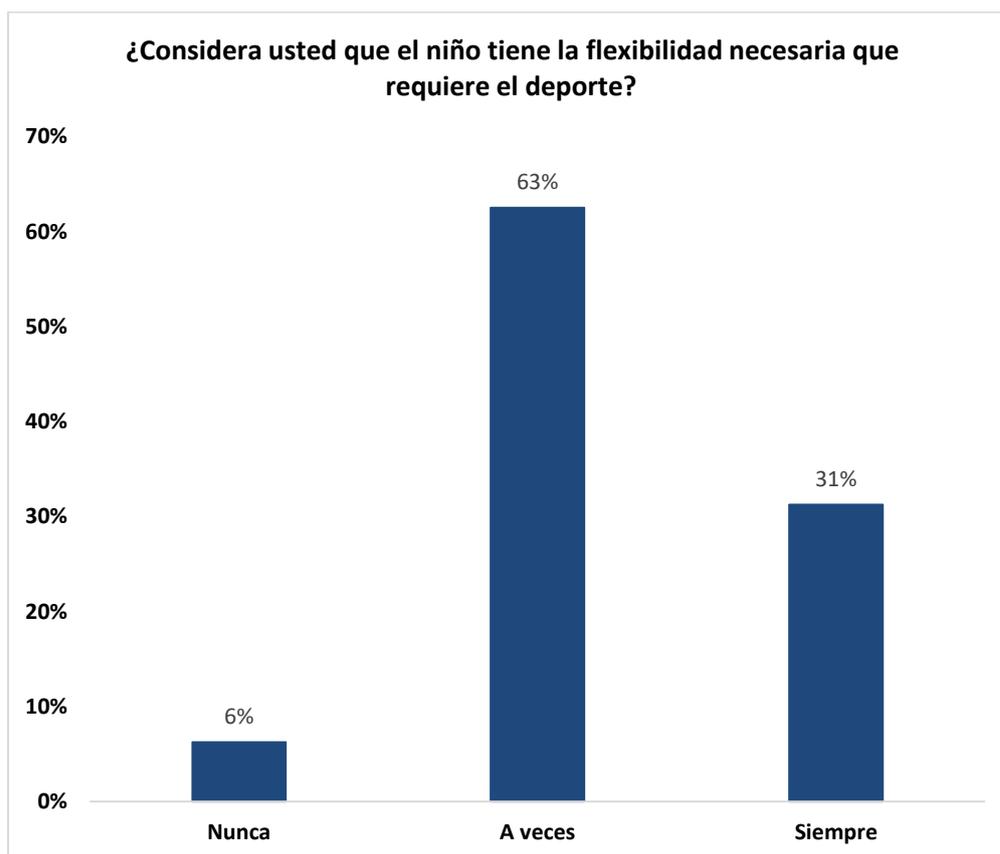


Figura 16 ¿Considera usted que el niño tiene la flexibilidad necesaria que requiere el deporte?

**INTERPRETACIÓN:** Se cotejó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 16% nunca tiene la flexibilidad necesaria que requiere el deporte, el 63% a veces tiene la flexibilidad necesaria que requiere el deporte y el 31% siempre tiene la flexibilidad necesaria que requiere el deporte.

Tabla 17

¿Considera usted que el niño tiene la resistencia necesaria que requiere el deporte?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	10%
A veces	27	56%
Siempre	16	33%
TOTAL	48	100%

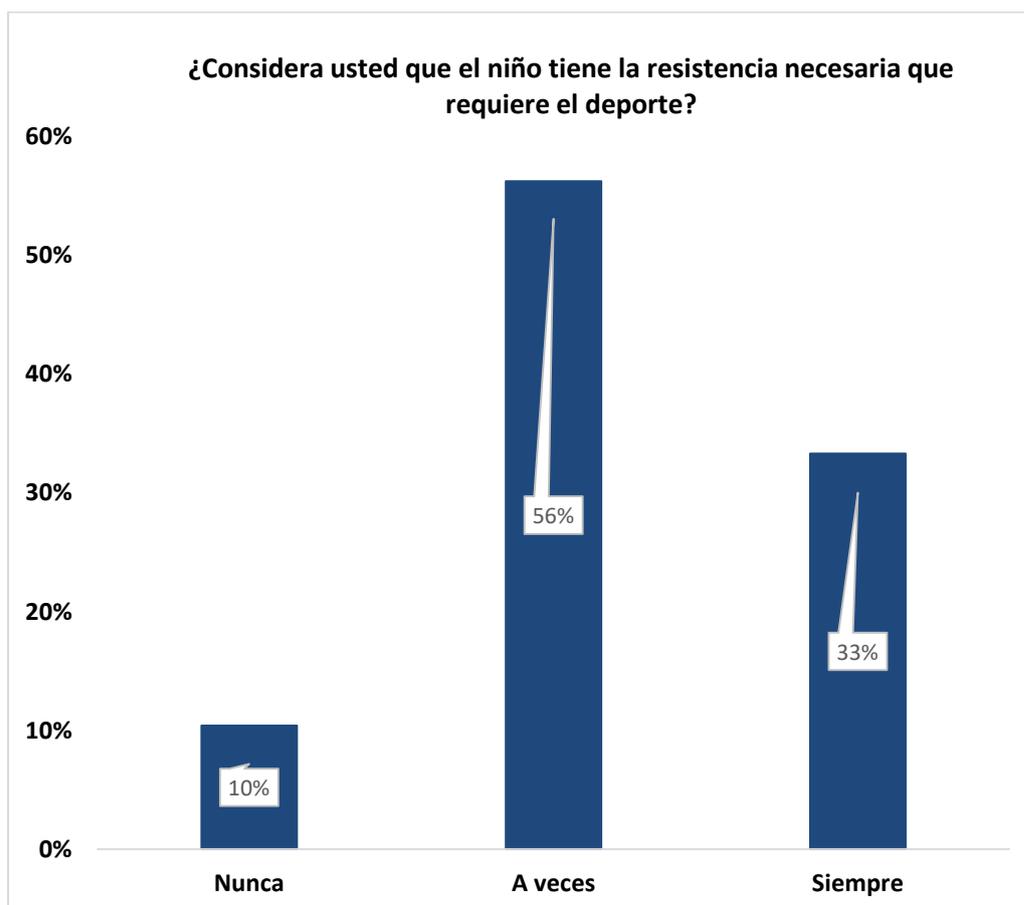


Figura 17 ¿Considera usted que el niño tiene la resistencia necesaria que requiere el deporte?

**INTERPRETACIÓN:** Se cotejó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 10% nunca tiene la resistencia necesaria que requiere el deporte, el 56% a veces tiene la resistencia necesaria que requiere el deporte y el 33% siempre tiene la resistencia necesaria que requiere el deporte.

Tabla 18

¿Considera usted que el niño tiene la estabilidad necesaria que requiere el deporte?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	0	0%
A veces	31	65%
Siempre	17	35%
TOTAL	48	100%

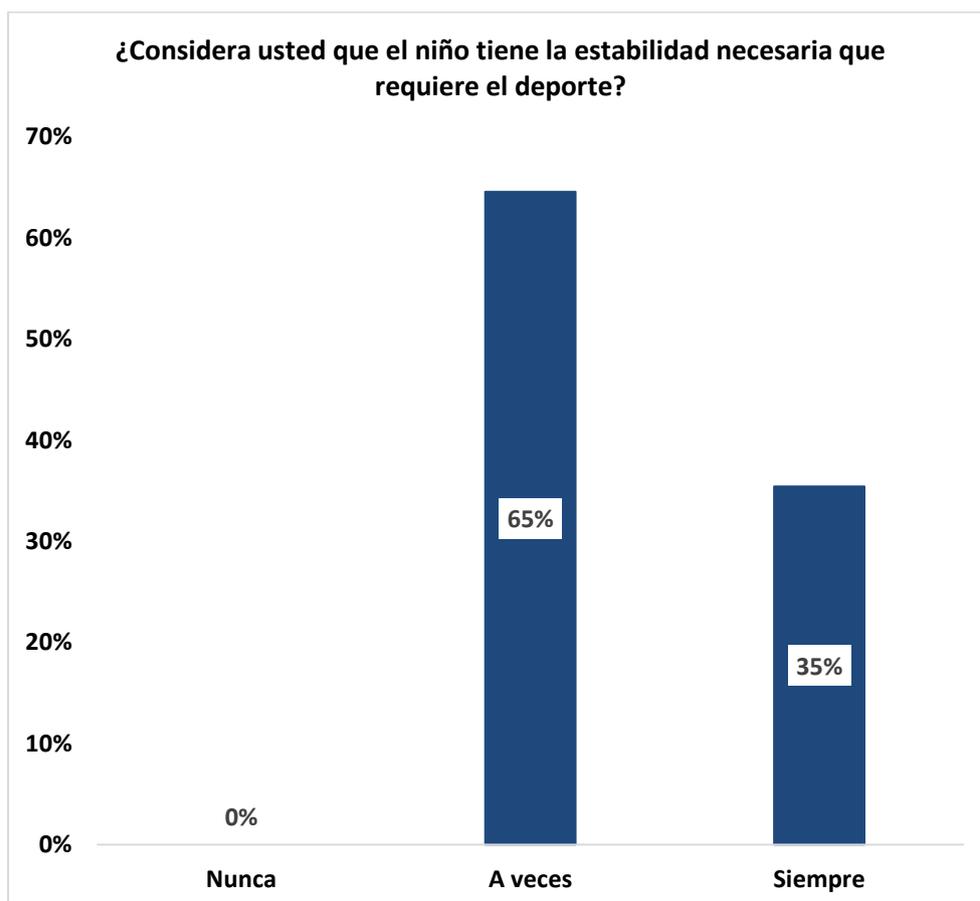


Figura 18 ¿Considera usted que el niño tiene la estabilidad necesaria que requiere el deporte?

**INTERPRETACIÓN:** Se cotejó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 65% a veces tiene la estabilidad necesaria que requiere el deporte y el 35% siempre tiene la estabilidad necesaria que requiere el deporte.

Tabla 19

¿Considera usted que el niño tiene el movimiento necesario que requiere el deporte?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	2%
A veces	23	48%
Siempre	24	50%
TOTAL	48	100%

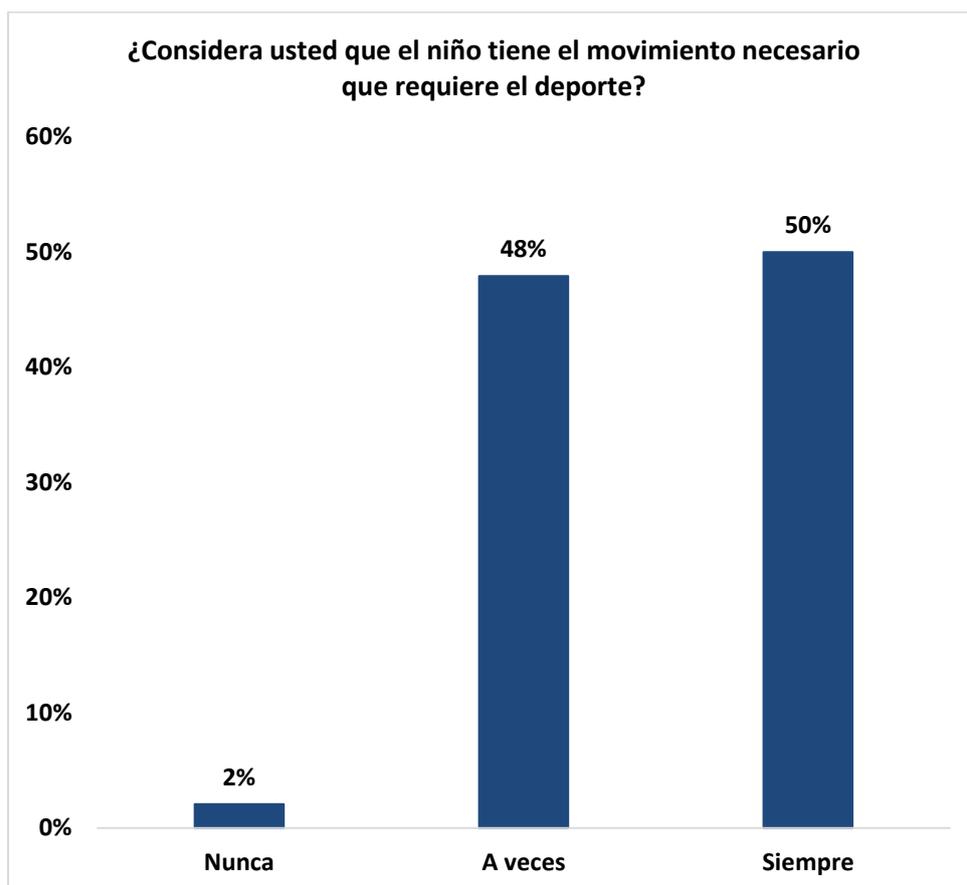


Figura 19 ¿Considera usted que el niño tiene el movimiento necesario que requiere el deporte?

**INTERPRETACIÓN:** Se cotejó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 2% nunca tiene el movimiento necesario que requiere el deporte, el 48% a veces tiene el movimiento necesario que requiere el deporte y el 50% siempre tiene el movimiento necesario que requiere el deporte.

Tabla 20

¿Considera usted que el niño tiene el control motor necesario que requiere el deporte?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	8%
A veces	22	46%
Siempre	22	46%
TOTAL	48	100%

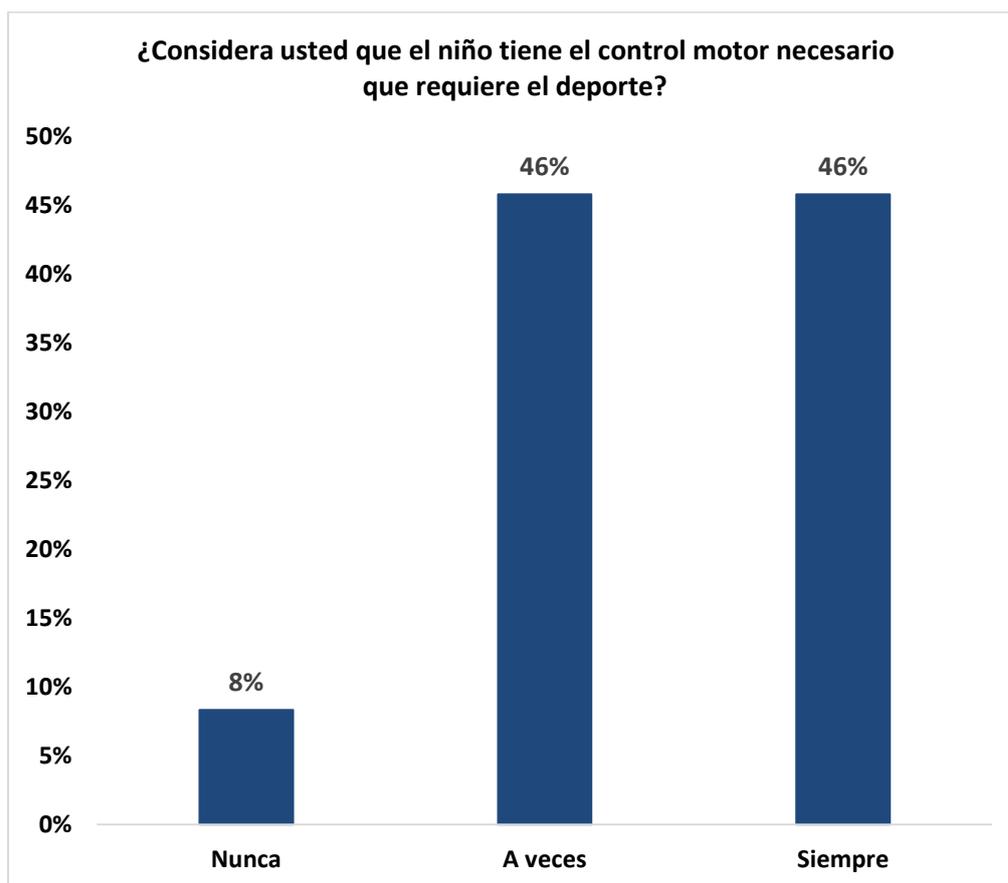


Figura 20 ¿Considera usted que el niño tiene el control motor necesario que requiere el deporte?

**INTERPRETACIÓN:** Se cotejó a 48 alumnos de secundaria de los cuales; el 8% nunca tiene el control motor necesario que requiere el deporte, el 46% a veces tiene el control motor necesario que requiere el deporte y el 46% siempre tiene el control motor necesario que requiere el deporte.

# CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## 5. 1. DISCUSIÓN

De los resultados obtenidos se acepta la hipótesis alternativa Los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023. Dichos resultados tienen relación con el siguiente autor:

Moreno (2023) en su investigación titulada *“hábitos alimenticios y capacidades físicas básicas de adolescentes del club Deportivo Interlima”*, su objetivo es averiguar la relación existente entre los comportamientos alimenticios y la evolución de las habilidades físicas fundamentales de los jóvenes del grupo de edad de 2005 del club Deportivo Interlima, concluye que: En el presente estudio se determinó que, dentro de las cuestiones estudiadas, no hay una gran relación entre el progreso de las habilidades físicas fundamentales de los jóvenes del grupo 2005 del club Deportivo Interlima y sus hábitos alimenticios (p. 59). Además se relaciona con Aybar (2021) en su investigación titulada *“hábitos alimentarios y acondicionamiento físico en deportistas de la Universidad San Ignacio de Loyola durante el aislamiento social obligatorio por Covid-19 en Perú”*, concluye que: En el análisis en cuestión se obtuvo una correlación importante entre las prácticas alimenticias y la forma física de los deportistas de la Universidad San Ignacio de Loyola, durante la cuarentena por COVID-19 en Perú, a través de la prueba estadística Chi-cuadrado de Pearson con un valor p (0,028) (p. 66).

## 5. 2. CONCLUSIONES

**Primera:** Se concluye que los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento deportivo de los alumnos debido a que si los hábitos son favorables para el alumno este se podrá desempeñar mejor en las actividades físicas teniendo un buen rendimiento.

**Segunda:** Se concluye que las condiciones de vida que tienen los alumnos de la institución son en su mayoría favorables por lo que se tiene un índice alto de alumnos que cuentan con rendimiento deportivo bueno.

**Tercera:** Se concluye que los alumnos en su mayoría tienen buenas condiciones de salud pues esto va de la mano con los hábitos alimenticios que tienen cada uno de ellos además de repercutir en un buen rendimiento deportivo.

**Cuarta:** Se concluye que las condiciones de alimentación que tienen los alumnos en su mayoría son bajas pues consumen pocas proteínas durante sus comidas diarias.

**Quinta:** Se concluye que los alumnos en su mayoría rinden poco cuando se trata de realizar movimientos que implican agilidad, fuerza, flexibilidad y resistencia repercutiendo negativamente en la práctica de los distintos deportes.

### 5. 3. RECOMENDACIONES

**Primera:** Se recomienda al director de la institución contratar a un nutricionista que pueda medir y sugerir a los alumnos los hábitos buenos alimenticios que son para su edad de tal manera que contribuya positivamente a estos.

**Segunda:** Se recomienda trabajar con el grupo de alumnos que aún no tienen las condiciones de vida favorables para su salud consumiendo alimentos saludables para ellos.

**Tercera:** Se recomienda al docente de educación física estar atento constantemente a las condiciones de salud de cada uno de sus alumnos con el fin de designar ejercicios de acorde a lo que necesitan cada uno de ellos ayudándolos a mejorar su rendimiento deportivo.

**Cuarta:** Se recomienda brindar charlas sobre los alimentos y cuales son beneficiosos para ellos con el fin de que aprendan a tener hábitos saludables y puedan tener buenas condiciones de vida.

**Quinta:** Se recomienda trabajar ejercicios que ayuden a mejorar el rendimiento, la resistencia y flexibilidad mejorando además las condiciones de vida y salud de cada uno de los estudiantes.



## CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN

### 6. 1. Fuentes Bibliográficas

- Alvarez, L. (28 de 03 de 2009). *Estilos de vida y alimentación*. Obtenido de [https://www.ugr.es/~pwlac/G25\\_27Luis\\_Alvarez-Amaia\\_Alvarez.html](https://www.ugr.es/~pwlac/G25_27Luis_Alvarez-Amaia_Alvarez.html)
- Aprende, I. (2021). *Lista de consejos para tener buenos hábitos alimenticios*. Obtenido de <https://aprende.com/blog/bienestar/nutricion/buenos-habitos-alimenticios/>
- Aybar, C. (2021). hábitos alimentarios y acondicionamiento físico en deportistas de la Universidad San Ignacio de Loyola durante el aislamiento social obligatorio por Covid-19 en Perú. *Posgrado*. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú.
- Camino, E. (2020). efectos de un pan nutricional en el rendimiento deportivo de los jugadores de la Academia de fútbol Akd Puyo Junior categoría abierta de entre las edades de 20 a 40 años. *Pregrado*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.
- Educativa, L. (2022). *NUTRICIÓN Y SALUD*. Obtenido de <https://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
- FEN, F. e. (01 de 10 de 2014). *Hábitos alimentarios*. Obtenido de <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Gonzales, E. (12 de 01 de 2015). *Hábitos de alimentación*. Obtenido de <https://cinfasalud.cinfa.com/p/habitos-de-alimentacion/>
- Hernandez, D. (2018). estado nutricional y rendimiento deportivo en deportistas adolescentes cubanos. *Posgrado*. Universidad de Granada, España.
- Huerga, J. (2021). conocimientos sobre la alimentación y nutrición en deportistas universitarios. *Pregrado*. Universidad de Valladolid, Valladolid, España.
- Moncada, D. (2018). Hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas en las estudiantes de 3° grado de secundaria de la I.E. San José de Tarbes – Castilla – Piura. 2017. *Posgrado*. Universidad San Pedro, Piura, Perú.

- Moreno, C. (2023). Hábitos alimenticios y capacidades físicas básicas de adolescentes del club Deportivo Interlima. *Pregrado*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Moreno, M. (17 de 12 de 2019). *¿Cómo mejorar mi rendimiento deportivo?* Obtenido de <https://www.veritasint.com/blog/es/como-mejorar-mi-rendimiento-deportivo/>
- Osorio, A. (2022). Estudio sobre la relación entre Conocimientos en Nutrición Deportiva y Hábitos Alimentarios en Deportistas albergados en el Centro de Alto Rendimiento de Lima, Perú. *Pregrado*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.
- Perez, J., & Merino, M. (29 de 02 de 2016). *Rendimiento deportivo - Qué es, definición y concepto*. Obtenido de <https://definicion.de/rendimiento-deportivo/>
- Riquelme, M. (2006). *Educación para la salud escolar*. Obtenido de [https://www.aepap.org/sites/default/files/educacion\\_salud\\_escuela.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/educacion_salud_escuela.pdf)
- Rodriguez, E. (10 de 05 de 2022). *Rendimiento físico: qué es y cómo mejorarlo*. Obtenido de <https://triatlon.org/blog/rendimiento-fisico-que-es-como-mejorarlo/>
- Rodriguez, H. (10 de 2017). *La alimentación y la nutrición en México*. Obtenido de <http://revistas.bancomext.gob.mx/rce/magazines/31/6/RCE.pdf>
- Ruiz, V. (09 de 05 de 2021). *10 hábitos alimenticios para mantenerte sano*. Obtenido de <https://www.efadeporte.com/blog/nutricion-deportiva/10-habitos-alimenticios-para-mantenerte-sano>
- Sivincha, A. (2019). relación de hábitos alimentarios con el estado nutricional y rendimiento deportivo en niños entre 8 a 11 años que practican fútbol en las escuelas Bayer Munich y Atlético Madrid,, Cerro Colorado 2018. *Pregrado*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú.
- Sosa, A. (2019). hábitos alimenticios y sus efectos en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería del Cესgac. *Pregrado*. Universidad Autónoma de Sinaloa, Sinaloa, Mexico.
- Valentia, B. (2019). *¿Qué es el rendimiento deportivo y cómo mejorarlo?* Obtenido de <https://valentiabiologics.com/3-claves-mejorar-rendimiento-deportivo/>

Velasquez. (06 de 05 de 2021). *Claves para mejorar tu rendimiento deportivo*. Obtenido de <https://cepsicologia.com/claves-mejorar-rendimiento-deportivo/#:~:text=El%20rendimiento%20en%20el%20deporte,menor%20uso%20de%20recursos%20posible.>

# **ANEXOS**

## Anexo

### Matriz de consistencia

**TÍTULO: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ALUMNOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ADVENTISTA**

RICARDO PALMA, HUACHO, 2023.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGIA
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿Cómo se relacionan los hábitos alimenticios y el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECIFICOS:</b> ¿Cómo se relacionan las condiciones de vida y el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023? ¿Cómo se relacionan las condiciones de salud y el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023? ¿Cómo se relacionan las condiciones de alimentación y el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar cómo se relacionan los hábitos alimenticios y el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</b> Determinar cómo se relacionan las condiciones de vida y el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023. Determinar cómo se relacionan las condiciones de salud y el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023. Determinar cómo se relacionan las condiciones de alimentación y el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023.</p>	<p><b>HIPOTESIS GENERAL:</b> Los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023.</p> <p><b>HIPOTESIS ESPECIFICOS:</b> Las condiciones de vida se relacionan con el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023. Las condiciones de salud se relacionan con el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023. Las condiciones de alimentación se relacionan con el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023.</p>	<p>VARIABLE X Hábitos alimenticios</p> <p>VARIABLE Y Rendimiento deportivo</p>	<p>X1= Condiciones de vida</p> <p>X2= Condiciones de Salud</p> <p>X3= Condiciones de Alimentación</p> <p>Y1= Habilidades</p> <p>Y2= Capacidad de movimiento</p> <p>Y3= Fundamentos</p>	<p><b>NIVEL DE INVESTIGACION:</b> correlacional</p> <p><b>DISEÑO DE LA INVESTIGACION</b> No experimental</p> <p><b>TIPO DE INVESTIGACION</b> Básico</p> <p><b>ENFOQUE DE LA INVESTIGACION:</b> Cuantitativo</p> <p><b>POBLACION:</b> <b>95 alumnos</b></p> <p><b>MUESTRA:</b> <b>48 alumnos</b></p> <p><b>ESTADISTICO DE PRUEBA:</b> Spss</p> <p><b>TECNICA:</b> Encuesta y lista de cotejo</p> <p><b>INSTRUMENTOS:</b> Cuestionario y lista de cotejo</p> <p><b>10 preguntas para medir la variable X</b></p> <p><b>10 Preguntas para medir la variable Y</b></p>



## ENCUESTA SOBRE HABITOS ALIMENTICIOS

### I. INSTRUCCIONES

Todas las preguntas tienen cinco opciones de respuesta. Elija la que mejor describa su idea, solo hay una opción, marque claramente la opción seleccionada con una "X"

**1= Nunca; 2= A veces; 3= Siempre.**

<b>HABITOS ALIMENTICIOS</b>				
<b>I. Condiciones de vida</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1.	¿Considera usted que tiene un hábito saludable constante en su día a día?			
2.	¿Considera usted que tiene un estilo de vida considerado saludable?			
3.	¿Considera usted que practicar deporte es saludable para su salud?			
<b>II. Condiciones de salud</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
4.	¿Considera usted que tiene una salud mental saludable porque tiene pensamientos positivos en todo momento?			
5.	¿Considera usted que tiene una salud social saludable porque se lleva bien con todas las personas?			
6.	¿Considera usted que tiene una salud física saludable porque practica deporte constantemente?			
7.	¿Considera usted que tiene una salud espiritual saludable porque practica yoga y siente paz interior?			
<b>III. Condiciones de alimentación</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
8.	¿Considera que consume alimentos saludables?			
9.	¿Considera usted que consume las proteínas necesarias para su salud?			
10.	¿Usted evita comer comidas con altas calorías?			

*Muchas gracias por su participación*

## LISTA DE COTEJO SOBRE RENDIMIENTO DEPORTIVO

### II. INSTRUCCIONES

Todas las preguntas tienen cinco opciones de respuesta. Elija la que mejor describa su idea, solo hay una opción, marque claramente la opción seleccionada con una "X"

**1= Nunca; 2= A veces; 3= Siempre.**

<b>RENDIMIENTO DEPORTIVO</b>				
<b>IV. Habilidades</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
11.	¿Considera usted que el niño tiene las habilidades tácticas básicas que requiere el deporte?			
12.	¿Considera usted que el niño tiene las habilidades técnicas básicas que requiere el deporte?			
<b>V. Capacidad de movimiento</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
13.	¿Considera usted que el niño tiene la agilidad necesaria que requiere el deporte?			
14.	¿Considera usted que el niño tiene la fuerza necesaria que requiere el deporte?			
15.	¿Considera usted que el niño tiene la potencia necesaria que requiere el deporte?			
16.	¿Considera usted que el niño tiene la flexibilidad necesaria que requiere el deporte?			
17.	¿Considera usted que el niño tiene la resistencia necesaria que requiere el deporte?			
<b>VI. Fundamentos</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
18.	¿Considera usted que el niño tiene la estabilidad necesaria que requiere el deporte?			
19.	¿Considera usted que el niño tiene el movimiento necesario que requiere el deporte?			
20.	¿Considera usted que el niño tiene el control motor necesario que requiere el deporte?			

*Muchas gracias por su participación*