

**UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ  
CARRIÓN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**



**ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y RENDIMIENTO FÍSICO EN JUGADORES  
DE FUTSAL CATEGORÍA A DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 20359, MAZO,  
AÑO 2022.**

**Tesis para optar el título de Licenciado en Educación Física y Deportes.**

**AUTOR**

**Bach. YONATAN MIGUEL ALVINO RIVERA**

**Bach. JOSE MANUEL SANCHEZ LINO**

**Asesor: Lic. ROSA MERCEDES VILCHEZ JAIMES**

**Huacho – 2022**

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y RENDIMIENTO FÍSICO EN JUGADORES DE FUTSAL

## INFORME DE ORIGINALIDAD

17%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://repositorio.unjfsc.edu.pe">repositorio.unjfsc.edu.pe</a> Fuente de Internet	11%
2	<a href="https://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Fuente de Internet	1%
3	<a href="http://www.clubensayos.com">www.clubensayos.com</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="http://www.aeal.es">www.aeal.es</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="https://dspace.utb.edu.ec">dspace.utb.edu.ec</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="https://repositorio.autonoma.edu.pe">repositorio.autonoma.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
7	<a href="http://www.significados.com">www.significados.com</a> Fuente de Internet	<1%
8	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
9	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y RENDIMIENTO FÍSICO EN  
JUGADORES DE FUTSAL CATEGORÍA A DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA 20359, MAZO, AÑO 2022.**

**Bach. YONATAN MIGUEL ALVINO RIVERA**

**Bach. JOSE MANUEL SANCHEZ LINO**

**TESIS**

**Asesor: Lic. ROSA MERCEDES VILCHEZ JAIMES**

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

## **Dedicatoria**

Para aquellos que piden deseos cuando ven una estrella fugaz y a mi madrecita.

Yonatan Miguel Alvino Rivera

A mis padres por el apoyo mostrado cuando aún no conocía la vida, cuando daba mis primeros pasos, cuando inicié la escuela, el colegio y por supuesto la universidad, cuando me sentía rendido siempre una palabra no faltó para levantarme el ánimo y nunca dejarme solo.

A ellos que me apoyaron desde siempre.

Jose Manuel Sanchez Lino

## **Agradecimiento**

Un agradecimiento fraterno a mi madre por hacer de mí, un buen ser humano con principios y valores, por enseñarme que nunca es tarde para empezar, que los sueños se cumplen, a mi hermana por cultivar en mí el entusiasmo de seguir una carrera universitaria y apoyarme a culminar, a mis hermanos que indirectamente hicieron el mejor esfuerzo, a mi padre por darme la vida y a mí por nunca darme por vencido. Gracias totales.

Yonatan Miguel Alvino Rivera

Jose Manuel Sanchez Lino

# Índice

Dedicatoria .....	3
Agradecimiento .....	4
Índice de tablas.....	7
Índice de figuras.....	8
Resumen.....	9
Abstract .....	10
INTRODUCCIÓN .....	11
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	12
1.4. Justificación de la investigación.....	14
1.5 Delimitaciones del estudio.....	15
1.6 Viabilidad del estudio.....	15
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....	17
2. 1. Antecedentes de la investigación .....	17
2.1.1. Investigaciones internacionales .....	17
2.1.2. Investigaciones nacionales.....	18
2.2. Bases teóricas.....	20
2.3. Definiciones conceptuales .....	20
2.4. Formulación de la hipótesis .....	31
2.4.1. Hipótesis general.....	31
2.4.2. Hipótesis específicas.....	31
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....	32
3.1 Diseño metodológico.....	32
3.1.1. Tipo de investigación.....	32

3.1.2. Nivel de investigación .....	33
3.1.3. Diseño .....	33
3.1.4. Enfoque.....	33
3.2. Población y muestra .....	33
3.2.1 Población.....	33
3.2.2 Muestra .....	34
3.3. Operacionalización de Variables.....	34
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	34
3.4.1. Técnicas a emplear .....	34
3.4.2. Descripción de los instrumentos.....	35
3.5. Técnicas para el procesamiento de la información.....	35
Instrumentos .....	35
CAPÍTULO IV: RESULTADOS .....	36
4.1. Análisis de resultados .....	36
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	53
5. 1. DISCUSIÓN .....	54
5. 2. CONCLUSIONES.....	55
5. 3. RECOMENDACIONES.....	56
CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN .....	57
6. 1. Fuentes Bibliográficas .....	57
ANEXOS.....	59
Matriz de consistencia .....	60
LISTA DE COTEJO .....	64

## Índice de tablas

Tabla 1 nutrientes que aportan los alimentos .....	22
Tabla 2 Nutrientes de los alimentos y sus derivados .....	23
Tabla 3 Cantidad de los alimentos .....	24
Tabla 4 ¿Consideras que para una buena alimentación el desayuno es imprescindible? ....	36
Tabla 5 ¿Con que frecuencia consumes verduras en tu almuerzo? .....	37
Tabla 6 ¿Consideras que la merienda es importante para una buena alimentación? .....	38
Tabla 7 ¿Con que frecuencia consumes comida rápida en tu cena? .....	39
Tabla 8 ¿Consideras que tienen buena actitud cuando tienes una alimentación saludable? 40	
Tabla 9 ¿Conoces el significado de una buena alimentación? .....	41
Tabla 10 ¿Conoces los beneficios de una buena alimentación? .....	42
Tabla 11 ¿Consideras que consumes alimentos de calidad en tus comidas? .....	43
Tabla 12 ¿Consideras que comer poco es alimentarse bien? .....	44
Tabla 13 ¿Consideras que la forma de cocinar los alimentos influyen en tu físico? .....	45
Tabla 14 ¿Al momento de hacer los ejercicios de calentamiento es ágil? .....	46
Tabla 15 ¿Al momento de hacer los ejercicios de calentamiento se fatiga rápido? .....	47
Tabla 16 ¿Cuándo esta jugando partido tiene una velocidad óptima? .....	48
Tabla 17 ¿En el campo de juego tiene la personalidad que requiere un buen jugador de futsal? .....	49
Tabla 18 ¿En el campo de juego tiene las destrezas que requiere un buen jugador de futsal? .....	50
Tabla 19 ¿En el campo de juego tiene las habilidades que requiere un buen jugador de futsal? .....	51
Tabla 20 ¿Cuándo calienta gasta menos energías que cuando juega un partido? .....	52
Tabla 21 ¿Cuándo calienta gasta más energías que cuando juega un partido? .....	53

## Índice de figuras

Figura 1 ¿Consideras que para una buena alimentación el desayuno es imprescindible? ...	36
Figura 2 ¿Con que frecuencia consumes verduras en tu almuerzo? .....	37
Figura 3 ¿Consideras que la merienda es importante para una buena alimentación?.....	38
Figura 4 ¿Con que frecuencia consumes comida rápida en tu cena?.....	39
Figura 5 ¿Consideras que tienen buena actitud cuando tienes una alimentación saludable? .....	40
Figura 6 ¿Conoces el significado de una buena alimentación?.....	41
Figura 7 ¿Conoces los beneficios de una buena alimentación?.....	42
Figura 8 ¿Consideras que consumes alimentos de calidad en tus comidas?.....	43
Figura 9 ¿Consideras que comer poco es alimentarse bien?.....	44
Figura 10 ¿Consideras que la forma de cocinar los alimentos influyen en tu físico?.....	45
Figura 11 ¿Al momento de hacer los ejercicios de calentamiento es ágil?.....	46
Figura 12 ¿Al momento de hacer los ejercicios de calentamiento se fatiga rápido?.....	47
Figura 13 ¿Cuándo esta jugando partido tiene una velocidad óptima? .....	48
Figura 14 ¿En el campo de juego tiene la personalidad que requiere un buen jugador de futsal?.....	49
Figura 15 ¿En el campo de juego tiene las destrezas que requiere un buen jugador de futsal?.....	50
Figura 16 ¿En el campo de juego tiene las habilidades que requiere un buen jugador de futsal?.....	51
Figura 17 ¿Cuándo calienta gasta menos energías que cuando juega un partido?.....	52
Figura 18 ¿Cuándo calienta gasta más energías que cuando juega un partido?.....	53

## Resumen

La alimentación saludable como variable es de suma importancia para todas las personas en el mundo y más aún cuando se trata de personas que realizan deporte y necesitan tener un rendimiento físico óptimo para competir como se debe es por ello que se plantea la presente investigación con el fin de buscar la relación entre ambas variables. La presente investigación tiene como **Objetivo:** “Determinar la alimentación saludable y su relación con el rendimiento físico en jugadores de fútbol categoría A de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022”. **Material y método:** Realizado en la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022. La población está conformada por 14 jugadores y la muestra por el total de la población. Tipo Descriptivo correlacional y no experimental de corte transversal. El instrumento para medir la alimentación saludable y el rendimiento físico es la encuesta y la lista de cotejo. **Resultados y conclusiones:** se acepta la hipótesis alternativa “La alimentación saludable se relaciona con el rendimiento físico en jugadores de fútbol categoría A de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022”, y se rechaza la hipótesis nula.

**Palabras claves:** alimentación, saludable, rendimiento físico.

## **Abstract**

Healthy eating as a variable is of the utmost importance for all people in the world and even more so when it comes to people who do sports and need to have optimal physical performance to compete as they should, which is why this research is proposed with the in order to find the relationship between both variables. The objective of this research is: "Determine healthy eating and its relationship with physical performance in futsal category a players of Educational Institution 20359, Mazo, year 2022". Material and method: Carried out in the Educational Institution 20359, Mazo, year 2022. The population is made up of 14 players and the sample by the total population. Cross-sectional correlational and non-experimental descriptive type. The instrument to measure healthy eating and physical performance is the survey and checklist. Results and conclusions: the alternative "Healthy eating is related to physical performance in futsal category a players of Educational Institution 20359, Mazo, year 2022" is accepted, and the null hypothesis is rejected.

**Keywords:** nutrition, health, physical performance.

# INTRODUCCIÓN

La investigación de las presentes variables como son la alimentación saludable y el rendimiento físico son de suma importancia más cuando lo enfocamos a los jugadores de los distintos deportes, tener una alimentación saludable es beneficioso en muchos aspectos de nuestra salud y si lo enfocamos en rendimiento físico pues también nos da la agilidad y velocidad que se necesita para ser un buen deportista.

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 la alimentación saludable y el rendimiento físico, 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 de la alimentación saludable y el rendimiento físico.

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 la alimentación saludable y el rendimiento físico.

# **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

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

A nivel mundial se vive en un debate acerca de la alimentación que deben de tener las personas para mantenerse con buena salud y a su vez tener un buen rendimiento físico en todo aspecto de la vida diaria.

Para tener una buena alimentación requiere de muchos factores como son el primero conocer acerca de cómo llevar una buena alimentación y también sus beneficios además de tener una buena actitud y valores que hacen que llevar una buena alimentación sea fácil.

Pues bien, hoy en día las personas optamos por comprar comida rápida y alimentarse perjudicando así su salud y estado físico, si hablamos y nos enfocamos en los deportistas o jugadores del hermoso deporte como es el futsal, nos llevamos con la gran sorpresa e información de que para que estos rindan en al momento del partido deben de tener una alimentación saludable es decir nada de chatarra, nada de grasas, nada de gaseosa y etc. Que serían perjudiciales para su salud.

La presente investigación busca la relación que se tiene entre una buena alimentación y el rendimiento físico de los jugadores de futsal teniendo en cuenta de que los chicos al momento de jugar se cansan rápido y no son tan veloces como se quisiera para el deporte de tal manera que no se ha logrado aún tener la victoria como se planea cada vez que se entra al campo, por ello se plante la presente investigación con el fin de que se apliquen las recomendaciones a las que se llegaría con el fin de lograr el gran y único objetivo que sería la victoria.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cómo se relaciona la alimentación saludable y el rendimiento físico en jugadores de fútbol categoría A de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cómo se relaciona la frecuencia de alimentación saludable y el rendimiento físico en jugadores de fútbol categoría A de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022?

¿Cómo se relaciona la percepción de alimentación saludable y el rendimiento físico en jugadores de fútbol categoría A de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022?

¿Cómo se relaciona los hábitos de alimentación saludable y el rendimiento físico en jugadores de fútbol categoría A de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la alimentación saludable y su relación con el rendimiento físico en jugadores de fútbol categoría A de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022.

### 1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la frecuencia de alimentación saludable y su relación con el rendimiento físico en jugadores de fútbol categoría A de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022.

Determinar la percepción de una alimentación saludable y su relación con el rendimiento físico en jugadores de fútbol categoría A de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022.

Determinar los hábitos de una alimentación saludable y su relación con el rendimiento físico en jugadores de fútbol categoría A de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022.

### 1.4. Justificación de la investigación

La justificación del problema en el aspecto metodológico se sustenta en:

**Trascendencia:** la alimentación saludable y el rendimiento físico es una variable de mucha importancia dentro de la clase de educación física.

**Utilidad:** Porque resuelve un problema pedagógico.

Los resultados de la investigación van a fortalecer el campo de la pedagogía dentro de la clase de educación física de cómo la alimentación saludable se relaciona con el buen rendimiento físico de los jugadores.

Los jugadores de la Institución Educativa N<sup>a</sup> 20359 serán los beneficiados, ya que se mejorarán su rendimiento físico, al tener buena disposición el aprendizaje será mejor y sobre todo beneficioso.

### **1.5 Delimitaciones del estudio**

En cuanto a los alcances son los siguientes:

Alcance espacial: Mazo.

Alcance temporal: Año 2022.

Alcance temático: la alimentación saludable y el rendimiento físico.

Alcance institucional: jugadores de la Institución Educativa N<sup>a</sup> 20359.

### **1.6 Viabilidad del estudio**

La investigación se ejecutó debido a las facilidades que dió la directora de la Institución Educativa N<sup>a</sup> 20359

#### **Técnica**

La investigación tiene todos los requisitos que solicita la Universidad.

#### **Ambiental**

Investigación académica, por el cual no perjudica el medio ambiente.

#### **Financiera**

El costo que ocasionó el desarrollo de la tesis estuvo financiado por los investigadores.

## **Social**

Se formó un equipo para la investigación que participó de manera eficiente.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2. 1. Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1. Investigaciones internacionales

Toro (2017) en su tesis titulada *“Influencia de la alimentación en el rendimiento físico en los deportistas de alta intensidad del centro Go entrenamiento urbano, Guayaquil; en el segundo semestre del 2016”*, su objetivo de investigación es “determinar la influencia de la alimentación en el rendimiento físico en deportistas de alta intensidad”, su metodología de investigación es de diseño descriptivo, de enfoque cuantitativo, como técnica de recolección de datos se aplicó la encuesta su población y muestra está conformada por 35 deportistas, llegó a la siguiente conclusión: “Según la investigación realizada se puede afirmar que la alimentación influye directamente en el rendimiento físico de los deportistas, ya que el 80% de la muestra se encuentran en déficit de calorías, así mismo el 86% de los encuestados tienen déficit de carbohidratos; pudiendo llegar a la conclusión de que la mayor parte de los deportistas tienen un bajo consumo de calorías y carbohidratos de acuerdo a su requerimiento nutricional; por ende tendrán bajo rendimiento físico” (p. 64).

Saquinaula y Astudillo (2017) en su tesis titulada *“Estado nutricional en atletas de la Federación deportiva del Azuay en Cuenca periodo octubre 2016 - junio 2017”*, su objetivo de investigación es “Describir el estado nutricional de los deportistas de la Federación Deportiva del Azuay, que practican atletismo en la ciudad de Cuenca período Octubre 2016 – Junio 2017”, su metodología de investigación es de nivel descriptivo y prospectivo de corte transversal, su población está conformada por 31

atletas de la presente federación y su muestra está conformada por el total de su población, como técnica de recolección de datos se usó la encuesta llegando a la siguiente conclusión: “Existe un déficit de macronutrientes y energía, la ingesta proteica excede las recomendaciones nutricionales, los atletas muestran un buen estado nutricional con posibilidad de presentar problemas a largo plazo, es necesario una educación nutricional como medida correctiva” (p. 103).

Barquin (2015) en su tesis titulada *“La alimentación en el rendimiento físico en las selecciones de futbol de la Unidad Educativa mayor Ambato en la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua”*, su objetivo de investigación es “Determinar la alimentación en el rendimiento físico en las selecciones de futbol de la Unidad Educativa Mayor “Ambato”, en la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua”, su metodología de investigación es de enfoque cuali-cuantitativo, de nivel exploratorio, descriptivo y correlacional, su población está conformada por 75 seleccionados y su muestra está conformada por 60 seleccionados, llegó a la siguiente conclusión: “Luego de haber realizado la investigación se obtuvo que el rendimiento físico de las selecciones de futbol de la Unidad Educativa Mayor “Ambato” no es el óptimo para la realización de una buena práctica deportiva ya que dichos deportistas no cuentan con una tabla de control” (p. 98).

### **2.1.2. Investigaciones nacionales**

Morales y Flores (2019) en su tesis titulada *“Relación de la calidad de alimentación y rendimiento escolar de estudiantes del nivel secundario que realizan jornada escolar completa”*, su objetivo de investigación es “Determinar la Relación entre la

Calidad de la Alimentación con el Rendimiento Escolar por áreas educativas en estudiantes del nivel secundario que realizan Jornada Escolar Completa periodo 2018”, su metodología de investigación es de tipo no experimental de corte transversal, de enfoque cuantitativo y nivel correlacional, su población está conformada por 254 alumnos y su muestra está conformada por el total de su población, como técnica de recolección de datos se utilizó la encuesta llegando como conclusión de que “De toda la muestra evaluada el 25.20% de los estudiantes presenta una calidad de alimentación poco saludable, solo el 23.23% de los estudiantes tienen una alimentación saludable y un gran porcentaje de estudiantes evaluados (51.57%) se encuentra dentro de la clasificación de calidad de alimentación que necesita cambios” (p. 53).

Moncada (2018) en su tesis 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 de investigación es “establecer la relación existente entre hábitos alimenticios y el desarrollo de sus capacidades físicas del 3° grado nivel secundario en el área de Educación Física de la Institución Educativa San José de Tarbes, Castilla, 2017”, su metodología de investigación es de nivel descriptivo, básico y correlacional, su población está conformada por 160 alumnos y su muestra está conformada por 66 alumnos, para la recolección de datos se utilizó la encuesta llegando a la siguiente conclusión: “De acuerdo a la correlación de Pearson encontrada entre las habilidades alimenticias y la velocidad en donde el coeficiente de correlación es ,369 y el sig.(bilateral) ,002 debido a que el p-valor es menor del 5% Existe relación estadística entre las habilidades alimenticias y la velocidad” (p. 50).

## 2.2. Bases teóricas

### 2.3. Definiciones conceptuales

#### V1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**Alimentación:** “La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra” (Social, 2001).

La salud depende fundamentalmente del tipo y tipo de alimentos que ingerimos. Los nutrientes en los alimentos son vitales para la vida. Con un poco de conocimiento y comprensión de estos nutrientes y la digestión, podemos lograr el equilibrio a través de la alimentación. Equilibrio entre salud, bienestar y felicidad.

“La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado” (significados, 2020).

En nuestro país hay variedad de frutas y verduras todo el año, aprovecha para comprar las que están cosechando. Cuando compras fruta que está siendo cosechada. Cuando compre frutas o verduras, elija frescas, firmes y de colores brillantes. Los marchitos han perdido sus vitaminas.

**Alimentación Balanceada:** “La alimentación balanceada, conocida como alimentación completa o saludable, es aquella que contiene un alimento de cada grupo alimenticio y es ingerido en porciones adecuadas de acuerdo al peso, talla, sexo” (significados, 2020).

Los componentes de los alimentos se agrupan en 5 categorías: proteínas, carbohidratos, frutas, lácteos y verduras, y finalmente azúcares y grasas. Los grupos de alimentos suelen estar representados en una pirámide de nutrientes o pirámide de alimentos.

### **Trastornos Alimenticios:**

La alimentación es un proceso fundamental de crecimiento, equilibrio y desarrollo de los organismos, pero si no se alimenta adecuadamente pueden surgir problemas que comprometan el desarrollo de la salud y la vida normal, dentro de ellos tenemos los siguientes:

**Bulimia:** “Es un trastorno alimentario por el cual una persona tiene episodios regulares de comer una gran cantidad de alimento (atracones) durante los cuales siente una pérdida de control sobre la comida. La persona utiliza luego diversas formas, tales como vomitar o consumir laxantes (purgarse), para evitar el aumento de peso” (Serralta, 2012).

**Obesidad:** “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (OMS, 2021), la obesidad tiene graves problemas en la salud como pueden ser los problemas cardiovasculares, la diabetes e incluso algunos cánceres que se originan a través de la obesidad.

**Anorexia:** “es una condición psicológica caracterizada por el deseo de mantener el peso corporal más bajo posible. Es un trastorno de salud mental asociado con bajo peso corporal, miedo a aumentar de peso, control sobre la dieta y el ejercicio” (Serralta, 2012).

### **Características de una alimentación saludable:**

Los alimentos se agrupan según su contenido de nutrientes principales, tal como se refleja en las tablas de composición de alimentos que se utilizan ampliamente para planificar dietas. Otra forma de categorizarlos se basa en la utilidad o rentabilidad que obtiene el organismo de cada nutriente contenido en un determinado alimento.

Por ejemplo, ciertos nutrientes, como el hierro y el calcio, se encuentran ampliamente distribuidos en alimentos como las legumbres y las verduras, sin embargo, el organismo no los aprovecha en su totalidad ya que provienen de la carne y derivados y de la leche, respectivamente.

Tabla 1

*nutrientes que aportan los alimentos*

<b>ENERGÉTICOS</b>	<b>CHO:</b> pasta, arroz, legumbres, patatas, cereales, bollería, pan, azúcar. <b>Grasos:</b> aceites, mantequilla, margarina, nata, tocino, etc.
<b>PLÁSTICOS</b>	<b>Proteicos:</b> carne, pescado, huevos, embutidos, legumbres, frutos secos. <b>Lácteos:</b> leche, yogur, quesos, natillas, flanes, etc.
<b>REGULADORES</b>	<b>Hortalizas y verduras:</b> preferentemente crudas. <b>Frutas:</b> preferentemente crudas.

Tabla 2  
*Nutrientes de los alimentos y sus derivados*

ALIMENTOS	NUTRIENTES
LECHE Y DERIVADOS	Calcio, proteínas, vitaminas grupo B, A y D.
CARNE, HUEVOS Y PESCADOS	Proteínas, grasas, hierro, zinc, vitaminas grupo B, A y D.
CEREALES Y DERIVADOS Y LEGUMBRES	CHO, proteínas, vitaminas del grupo B, fibra.
FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS	Vitaminas, CHO, fibra y minerales.
GRASAS Y ACEITES	Grasas y vitaminas A, E, D y K.
GOLOSINAS Y AZÚCARES	CHO

Tabla 3  
Cantidad de los alimentos

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Mediadas caseras 1 plato normal	
FRUTAS 	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
VERDURAS 		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS 		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40-60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
ACEITE DE OLIVA 		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES 		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas "María" (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAÍZ Y PATATA 	SEMANAL (raciones / semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso  1 patata grande o 2 pequeñas
LEGUMBRES 		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PÉSCADO 		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES 		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS 		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
FRUTOS SECOS 	3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual	
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS 	OCASIONALMENTE			
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
AGUA (y líquidos de bebida) 		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar...

## V2: RENDIMIENTO FÍSICO

**Rendimiento:** “es un concepto que menciona la relación entre los medios utilizados para lograr algo y el resultado que El beneficio o el beneficio que alguien o algo ofrece también se llama actuación” (Rivera, 2017).

Por tanto, el concepto de rendimiento físico está relacionado con lo que tiene o puede conseguir un deportista, y para mejorar el rendimiento deportivo, un deportista debe ser capaz de aprovechar al máximo sus recursos.

De esta forma, los grandes centros deportivos buscan mejorar las distintas capacidades de los deportistas, entre ellas, desarrollar determinadas rutinas de entrenamiento para mejorar el rendimiento físico, la técnica, etc.

### Capacidades

#### - *Perceptivo-Motriz*

Castañer y Camerino (1992) indican que es “el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central”. Además, los autores indican que las capacidades perceptivo-motriz son los siguientes:

**Equilibrio:** “El equilibrio puede definirse como el estado en el que todas las fuerzas que actúan sobre el cuerpo están compensadas de tal forma que el cuerpo se mantiene en la posición deseada o es capaz de avanzar según el movimiento deseado” (Melvill, 2001).

Esta cualidad regula el ajuste de un individuo al entorno de forma estática o dinámica. Una valoración objetiva presenta algunas dificultades, ya que debe

haber elementos realmente fiables: balancines, soportes, etc., a una altura "suficiente" para realizar los ajustes relacionados con el espacio.

**Coordinación:** Fetz, indica que es “lo que crea una buena organización durante la ejecución de los gestos motores”. O bien, como señalan Castañer y Camerino (1996), es la “capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la acción motriz prefijada”.

Se encuentra en la naturaleza compleja del motor, por lo que la evaluación de las opciones siempre es difícil. Esto requiere algunos elementos inherentemente de baja dificultad (sillas, estacas, marcadores, etc.). Pero el mayor obstáculo es que los existentes no son confiables, ya que carecen de estabilidad, lo que sugiere el impacto del aprendizaje y las pruebas interesantes.

- ***Motriz***

Antón (1989) indica que es “el conjunto de factores y componentes que aparecen en las capacidades motrices hace que no exista una clasificación única de dichas capacidades. En la literatura especializada se utilizan términos muy variados, como agilidad, destreza, habilidad, coordinación, etc., que son sustancialmente sinónimos, aunque no de una forma rigurosa y científica”. Dentro de las capacidades motrices tenemos las siguientes:

**Velocidad:** “capacidad de recorrer un espacio en el menor tiempo posible. Se distinguen varios tipos: velocidad cíclica, velocidad acíclica y velocidad de reacción” (Alvarez, 1987).

La velocidad se define como la capacidad de una persona para realizar un movimiento atlético con la máxima eficiencia en el menor tiempo posible. Es

una habilidad híbrida que está influenciada por todas las demás habilidades condicionadas, como la fuerza, la resistencia y la movilidad, que se pueden encontrar en cualquier actividad relacionada.

**Fuerza:** “capacidad de oponerse a una resistencia. Existen varios tipos: fuerza resistencia, fuerza máxima y fuerza velocidad” (Rueda, 2001).

Entender la fuerza como el acto de aplicar tensión para vencer una resistencia es una habilidad física que se puede mejorar con un buen entrenamiento. La fuerza se manifiesta de otra manera: si empujas con fuerza contra una pared, esta no se mueve, pero el músculo trabaja y gasta energía, lo que se llama isométrico. Con este tipo de trabajo, la masa muscular se define a medida que se contrae, y el resultado es un aumento de lo que se conoce como tono muscular, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de apoyarte contra una pared, empujas a tu compañero con una fuerza capaz de moverlo, los músculos que trabajan para este fin se contraen, lo que se denomina trabajo isotónico.

**Flexibilidad:** “capacidad de elongar los músculos y después recuperar su posición inicial. Distinguimos entre flexibilidad activa y flexibilidad pasiva” (Sebastiani, 2000).

La movilidad se refiere a la capacidad de moverse con el mayor rango de movimiento posible. Hay una clara diferencia en la flexibilidad, que hacemos durante los calentamientos (el propósito es aumentar la temperatura, la intensidad nunca es del 100%) y la flexibilidad como condición física básica, el propósito es mejorar la capacidad de estirar los músculos. ligamentos, en cuanto a flexibilidad articular, en este caso podemos trabajar al 100%. Son deportes muy amplios. Ejemplos de situaciones de juego donde la flexibilidad

es crítica: Parte inferior del cuerpo: Portero de balonmano, Pasador de vallas, Jugador de fútbol, Gimnasia deportiva/rítmica (Spagart), Torso: Gimnasia deportiva.

**Resistencia:** “capacidad de mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado. Existen dos tipos: resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica” (Sebastiani, 2000).

La resistencia se define como la capacidad de mantener un esfuerzo efectivo durante el mayor tiempo posible. La resistencia física es mantenida por dos órganos vitales del cuerpo: el corazón y los pulmones, por lo que está íntimamente relacionada con la capacidad aeróbica que requiere oxígeno. En el cuerpo, el brebaje ardiente se hace bombeando sangre al corazón, que luego se distribuye por todo el cuerpo. Los pulmones son responsables de suministrar oxígeno al cuerpo según sea necesario.

- ***Capacidad Resultante***

Es la evolución de las habilidades antes mencionadas, como la motricidad (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad) junto con la sensoriomotora (coordinación y equilibrio), hasta el punto de máxima habilidad.

**Agilidad:** “La agilidad es una cualidad física o intelectual en relación con la manera de realizar una acción. Quien tiene esta condición es considerado como ágil” (Ferrer, 2015).

Se expresa en términos del nivel de calidad de la coordinación motora. Esta calidad se puede evaluar mediante pruebas de objetos, obstáculos en el camino y factores armónicos de tiempo.

## **2.3 Definición de términos básicos**

### **Agilidad:**

“La agilidad es una cualidad física o intelectual en relación con la manera de realizar una acción. Quien tiene esta condición es considerado como ágil” (Ferrer, 2015).

### **Alimentación:**

“La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra” (Social, 2001).

### **Anorexia:**

“Es una condición psicológica caracterizada por el deseo de mantener el peso corporal más bajo posible. Es un trastorno de salud mental asociado con bajo peso corporal, miedo a aumentar de peso, control sobre la dieta y el ejercicio” (Serralta, 2012).

### **Bulimia:**

“Es un trastorno alimentario por el cual una persona tiene episodios regulares de comer una gran cantidad de alimento (atracones) durante los cuales siente una pérdida de control sobre la comida. La persona utiliza luego diversas formas, tales como vomitar o consumir laxantes (purgarse), para evitar el aumento de peso” (Serralta, 2012).

### **Coordinación:**

Fetz, indica que es “lo que crea una buena organización durante la ejecución de los gestos motores”

**Equilibrio:**

“El equilibrio puede definirse como el estado en el que todas las fuerzas que actúan sobre el cuerpo están compensadas de tal forma que el cuerpo se mantiene en la posición deseada o es capaz de avanzar según el movimiento deseado” (Melvill, 2001).

**Flexibilidad:**

“Capacidad de elongar los músculos y después recuperar su posición inicial. Distinguimos entre flexibilidad activa y flexibilidad pasiva” (Sebastiani, 2000).

**Fuerza:**

“Capacidad de oponerse a una resistencia. Existen varios tipos: fuerza resistencia, fuerza máxima y fuerza velocidad” (Rueda, 2001).

**Obesidad:**

“Una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (OMS, 2021),

**Rendimiento:**

“Es un concepto que menciona la relación entre los medios utilizados para lograr algo y el resultado que El beneficio o el beneficio que alguien o algo ofrece también se llama actuación” (Rivera, 2017).

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

### **2.4.1. Hipótesis general**

La alimentación saludable se relaciona con el rendimiento físico en jugadores de futsal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022.

### **2.4.2. Hipótesis específicas**

La frecuencia de alimentación saludable se relaciona con el rendimiento físico en jugadores de futsal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022.

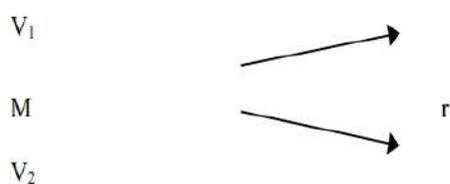
La percepción de alimentación saludable se relaciona con el rendimiento físico en jugadores de futsal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022.

El hábito de alimentación saludable se relaciona con el rendimiento físico en jugadores de futsal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022.

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

### 3.1 Diseño metodológico

Hernandez, Fernandez, y Baptista (2014) indican que “la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables”. Este estudio eligió un diseño transversal no experimental.



Dónde:

M: La muestra

$V_1$ : Alimentación Saludable

$V_2$ : Rendimiento Físico

$r$ : Es el coeficiente de correlación entre las variables.

#### 3.1.1. Tipo de investigación

“La investigación aplicada consiste en mantener conocimientos y realizarlos en la práctica además de mantener estudios científicos con el fin de encontrar respuesta a posibles aspectos de mejora en situación de la vida cotidiana” (Gerena, 2010). La presente investigación es de tipo aplicada.

### **3.1.2. Nivel de investigación**

“La utilidad y el propósito principal de los estudios correlacionales son saber cómo se puede comparar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionadas” (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2014). La investigación es de nivel correlacional

### **3.1.3. Diseño**

Hernández, Fernández, & Baptista (2014) indican que “la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables”. Este estudio eligió un diseño transversal no experimental porque no se dará tratamiento a las variables de la alimentación saludable y el rendimiento físico.

### **3.1.4. Enfoque**

Hernández, Fernández, & Baptista (2014) definen que el enfoque cuantitativo es “la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”. El enfoque de la investigación es Cuantitativa.

## **3.2. Población y muestra**

### **3.2.1 Población**

Según Bernal (2010), “es el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo” (p. 160).

14 jugadores de Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022.

### 3.2.2 Muestra

La Muestra está constituida por 14 jugadores de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022.

### 3.3. Operacionalización de Variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Frecuencia de alimentación	Desayuno Almuerzo Merienda Cena	1, 2, 3, 4	Likert
	Percepción Alimenticia	Actitud Significado beneficio	5, 6, 7	Likert
	Hábitos de alimentación	Calidad Cantidad Forma	8, 9, 10	Likert

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V2: RENDIMIENTO FÍSICO	Velocidad	Agilidad Fatiga Velocidad óptima	11, 12, 13	Likert
	Mayor performance	Personalidad Destrezas Habilidades	14, 15, 16	Likert
	Gasto de energías	Menos esfuerzo Más esfuerzo	17, 18	Likert

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.4.1. Técnicas a emplear

A través de la encuesta, se permitió obtener información del conocimiento de los jugadores de fustal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022.

Para ello se estableció una guía de encuestas dirigida y una lista de cotejo que permitió una mayor objetividad en la obtención de la información.

### **3.4.2. Descripción de los instrumentos**

## **3.5. Técnicas para el procesamiento de la información**

### **Instrumentos**

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Análisis de resultados

Tabla 4

*¿Consideras que para una buena alimentación el desayuno es imprescindible?*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	29%
A veces	7	50%
Siempre	3	21%
TOTAL	14	100%

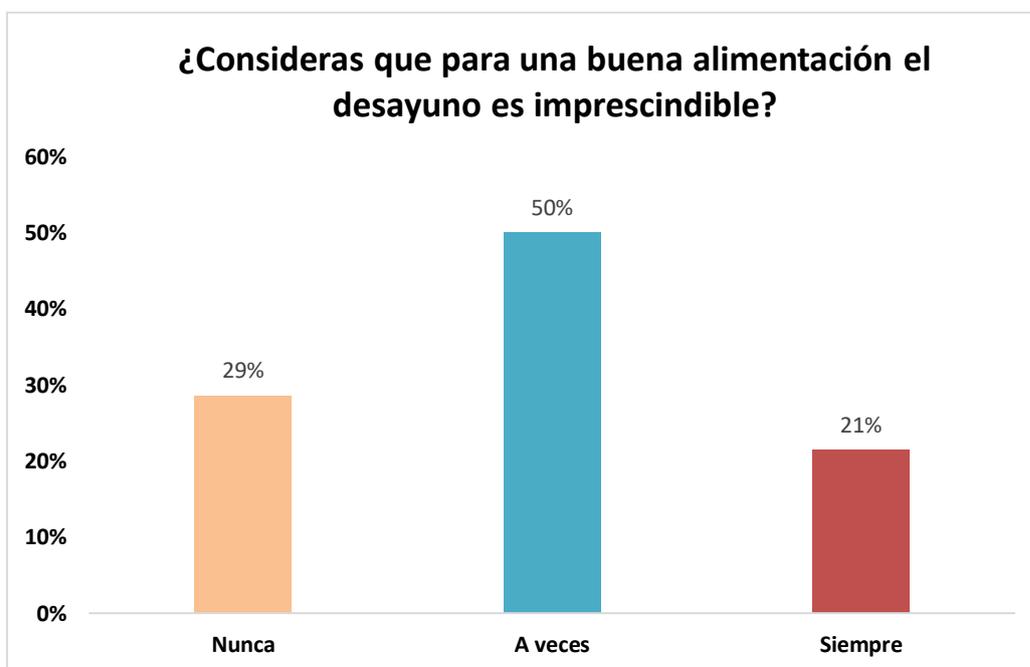


Figura 1 *¿Consideras que para una buena alimentación el desayuno es imprescindible?*

**INTERPRETACIÓN:** De los 14 jugadores encuestados, el 29% considera que para una buena alimentación el desayuno nunca es imprescindible, el 50% considera que para una buena alimentación el desayuno a veces es imprescindible y el 21% considera que para una buena alimentación el desayuno siempre es imprescindible.

Tabla 5

¿Con que frecuencia consumes verduras en tu almuerzo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	50%
A veces	2	14%
Siempre	5	36%
TOTAL	14	100%

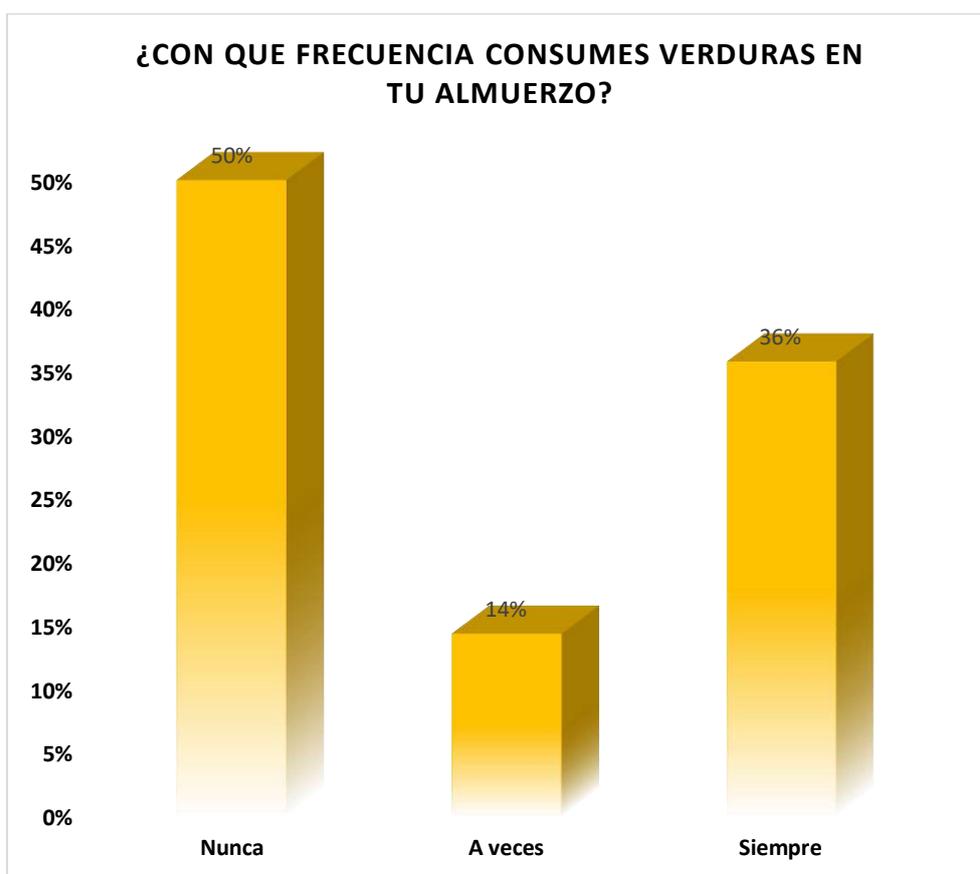


Figura 2 ¿Con que frecuencia consumes verduras en tu almuerzo?

**INTERPRETACIÓN:** De los 14 jugadores encuestados, el 50% indica que nunca consume verduras en su almuerzo, el 14% indica que a veces consume verduras en su almuerzo y el 36% indica que siempre consume verduras en su almuerzo.

Tabla 6

*¿Consideras que la merienda es importante para una buena alimentación?*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	14	100%
A veces	0	0%
Siempre	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>



Figura 3 *¿Consideras que la merienda es importante para una buena alimentación?*

**INTERPRETACIÓN:** De los 14 jugadores encuestados, el 100% considera que la merienda nunca es importante para una buena alimentación.

Tabla 7

¿Con que frecuencia consumes comida rápida en tu cena?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	7%
A veces	4	29%
Siempre	9	64%
TOTAL	14	100%

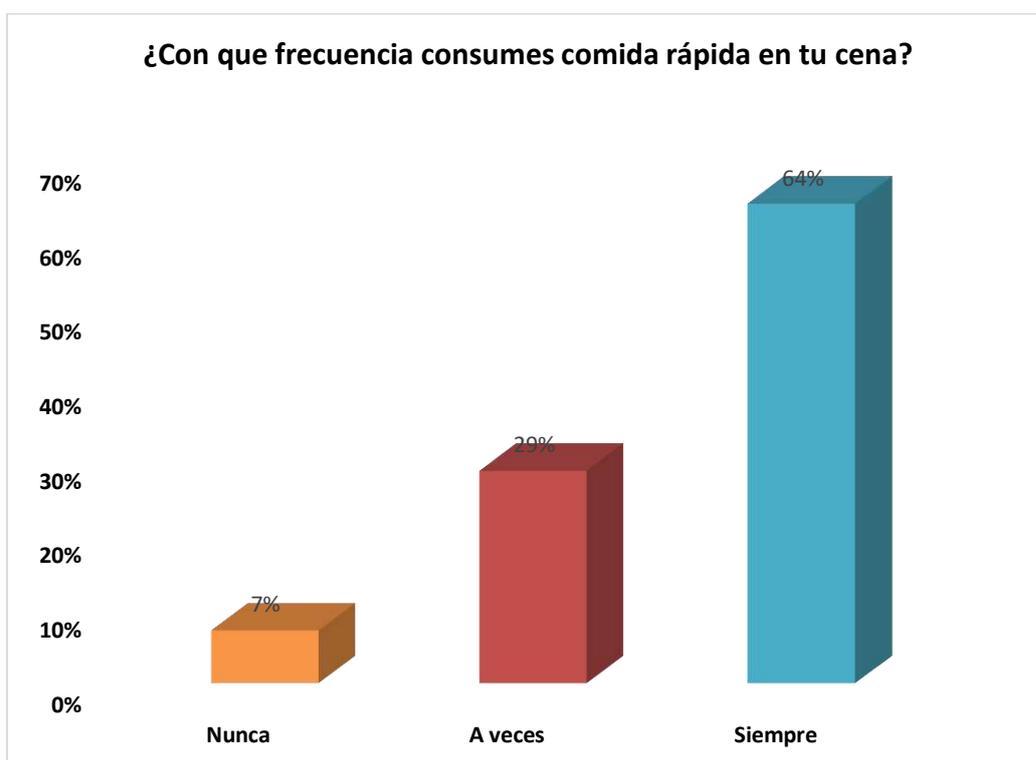


Figura 4 ¿Con que frecuencia consumes comida rápida en tu cena?

**INTERPRETACIÓN:** De los 14 jugadores encuestados, el 7% indica que nunca consume comida rápida en su cena, el 29% indica que a veces consume comida rápida en su cena y el 64% indica que siempre consume comida rápida en su cena.

Tabla 8

¿Consideras que tienen buena actitud cuando tienes una alimentación saludable?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	43%
A veces	4	29%
Siempre	4	29%
TOTAL	14	100%

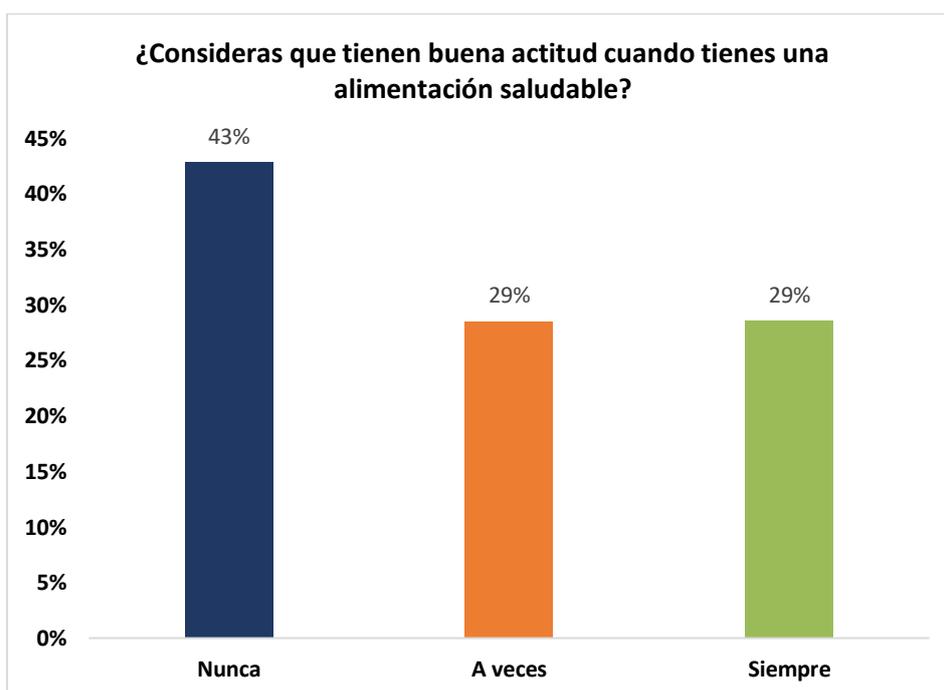


Figura 5 ¿Consideras que tienen buena actitud cuando tienes una alimentación saludable?

**INTERPRETACIÓN:** De los 14 jugadores encuestados, el 43% considera que nunca tiene buena actitud cuando tiene una alimentación saludable, el 29% considera que a veces tiene buena actitud cuando tiene una alimentación saludable y el 29% considera que siempre tiene buena actitud cuando tiene una alimentación saludable.

Tabla 9  
 ¿Conoces el significado de una buena alimentación?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	43%
A veces	3	21%
Siempre	5	36%
TOTAL	14	100%

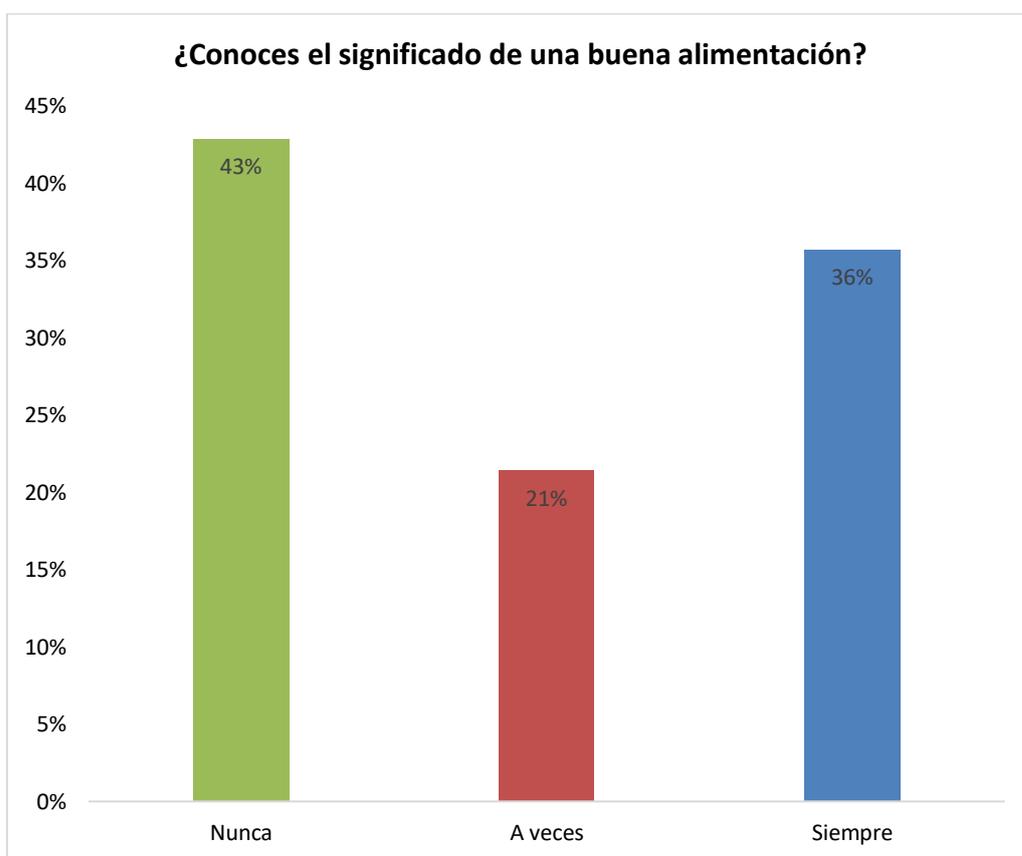


Figura 6 ¿Conoces el significado de una buena alimentación?

**INTERPRETACIÓN:** De los 14 jugadores encuestados, el 43% considera que nunca conoce el significado de una buena alimentación, el 21% considera que a veces conoce el significado de una buena alimentación y el 36% considera que siempre conoce el significado de una buena alimentación.

Tabla 10  
 ¿Conoces los beneficios de una buena alimentación?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	10	71%
A veces	1	7%
Siempre	3	21%
TOTAL	14	100%

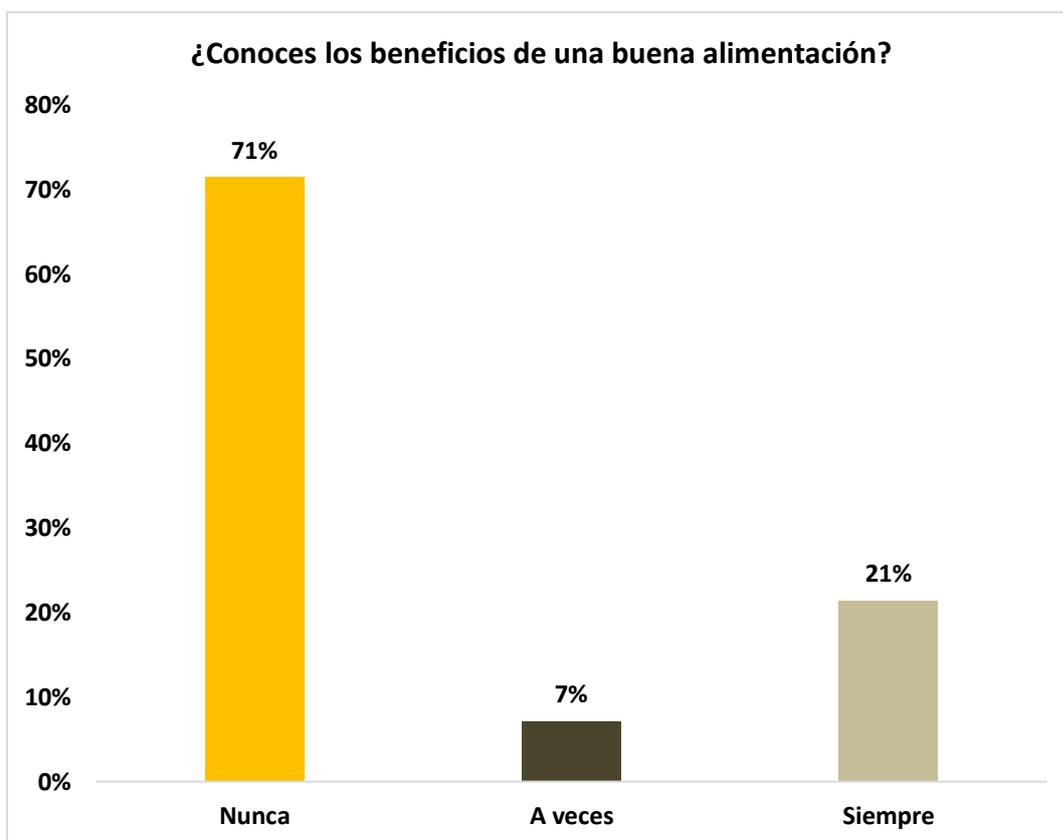


Figura 7 ¿Conoces los beneficios de una buena alimentación?

**INTERPRETACIÓN:** De los 14 jugadores encuestados, el 71% considera que nunca conoce los beneficios de una buena alimentación, el 7% considera que a veces conoce los beneficios de una buena alimentación y el 21% considera que siempre conoce los beneficios de una buena alimentación.

Tabla 11

¿Consideras que consumes alimentos de calidad en tus comidas?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	21%
A veces	6	43%
Siempre	5	36%
TOTAL	14	100%

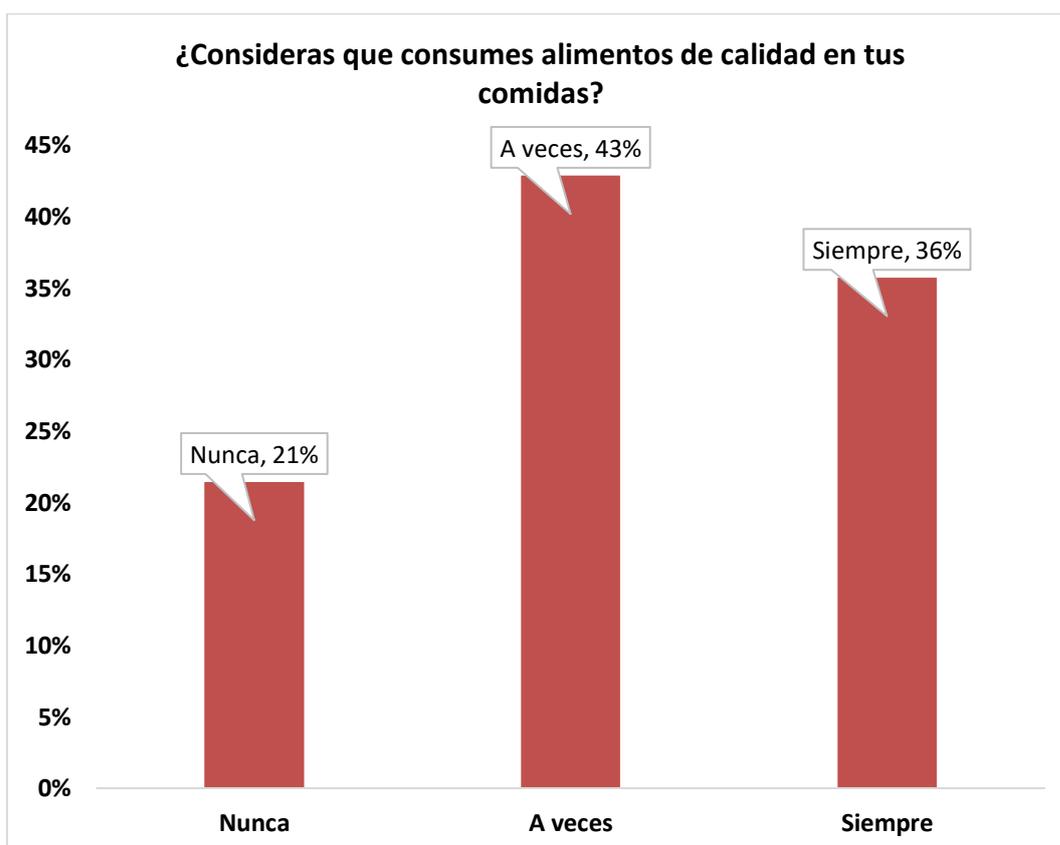


Figura 8 ¿Consideras que consumes alimentos de calidad en tus comidas?

**INTERPRETACIÓN:** De los 14 jugadores encuestados, el 21% indica que nunca consume alimentos de calidad en sus comidas, el 43% indica que a veces consume alimentos de calidad en sus comidas y el 36% indica que siempre consume alimentos de calidad en sus comidas.

Tabla 12  
 ¿Consideras que comer poco es alimentarse bien?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	7%
A veces	3	21%
Siempre	10	71%
TOTAL	14	100%

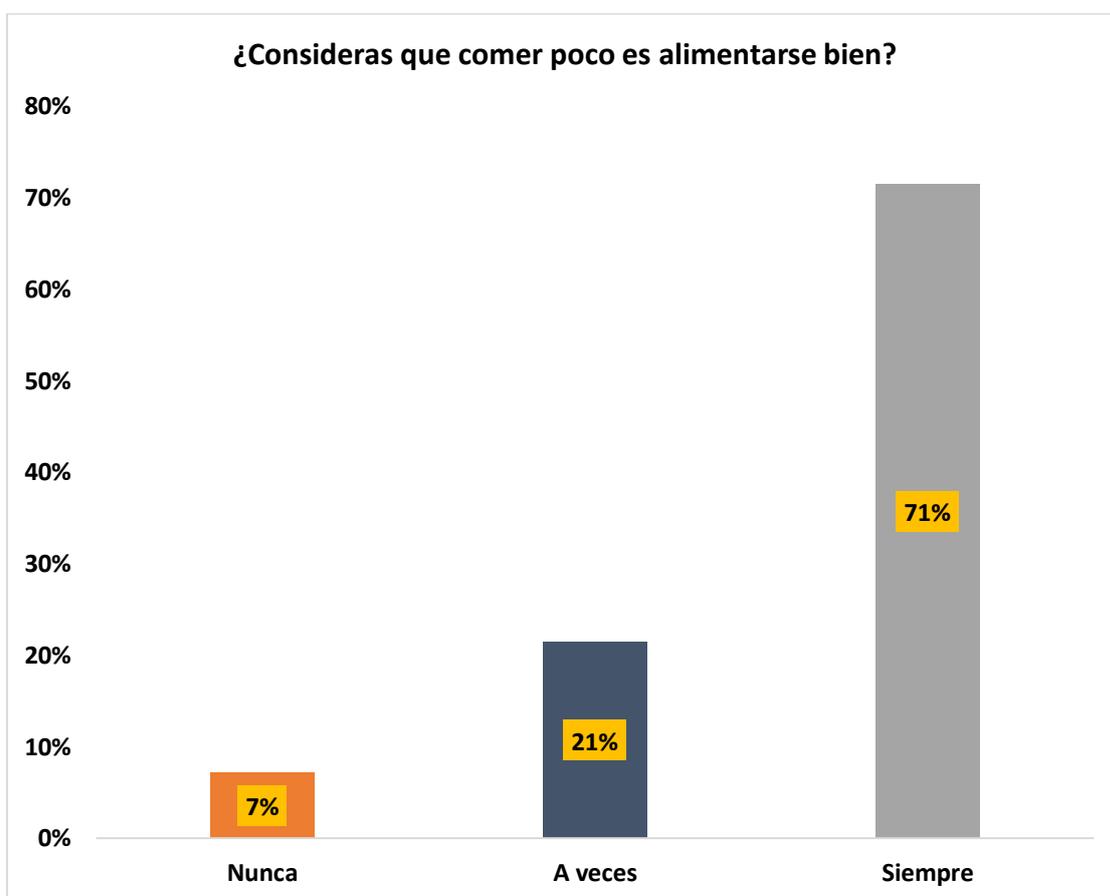


Figura 9 ¿Consideras que comer poco es alimentarse bien?

**INTERPRETACIÓN:** De los 14 jugadores encuestados, el 7% considera que comer poco nunca es alimentarse bien, el 21% considera que comer poco a veces es alimentarse bien y el 71% considera que comer poco siempre es alimentarse bien.

Tabla 13

¿Consideras que la forma de cocinar los alimentos influyen en tu físico?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	21%
A veces	5	36%
Siempre	6	43%
TOTAL	14	100%

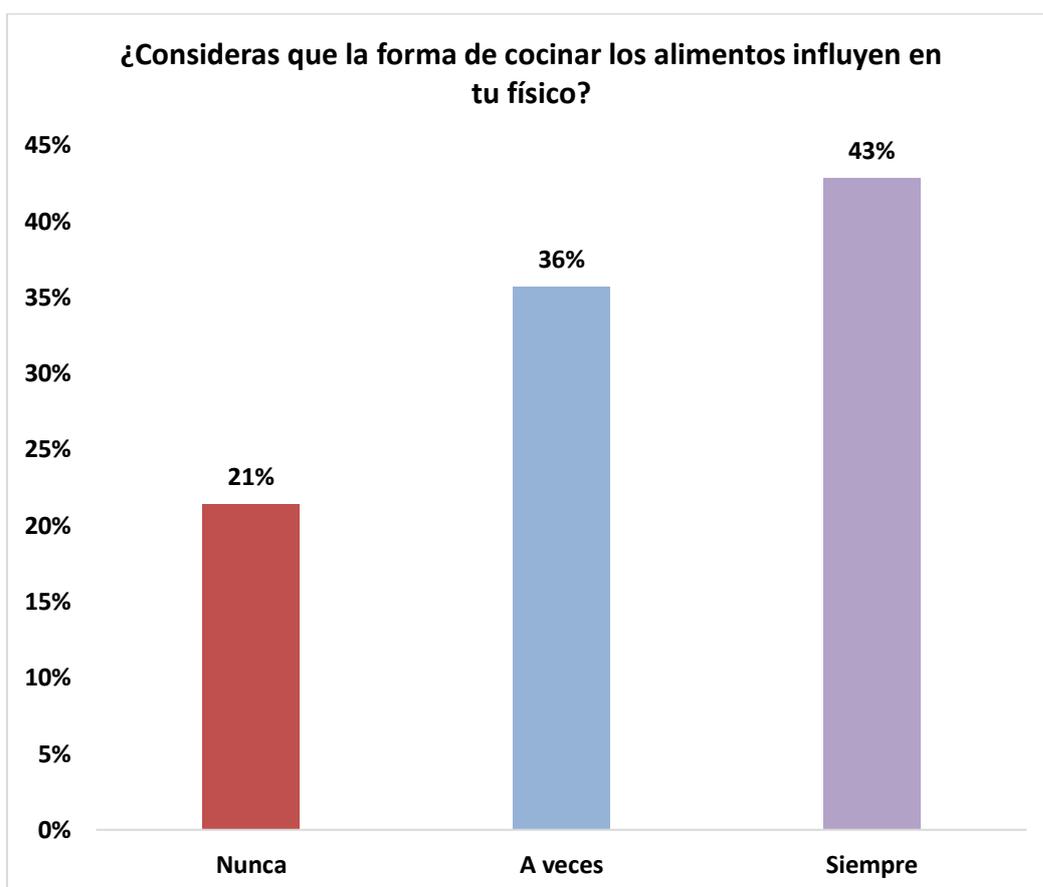


Figura 10 ¿Consideras que la forma de cocinar los alimentos influyen en tu físico?

**INTERPRETACIÓN:** De los 14 jugadores encuestados, el 21% considera que la forma de cocinar los alimentos nunca influye en su físico, el 36% considera que la forma de cocinar los alimentos a veces influye en su físico y el 43% considera que la forma de cocinar los alimentos siempre influye en su físico.

Tabla 14

¿Al momento de hacer los ejercicios de calentamiento es ágil?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	4	29%
No	10	71%
TOTAL	14	100%

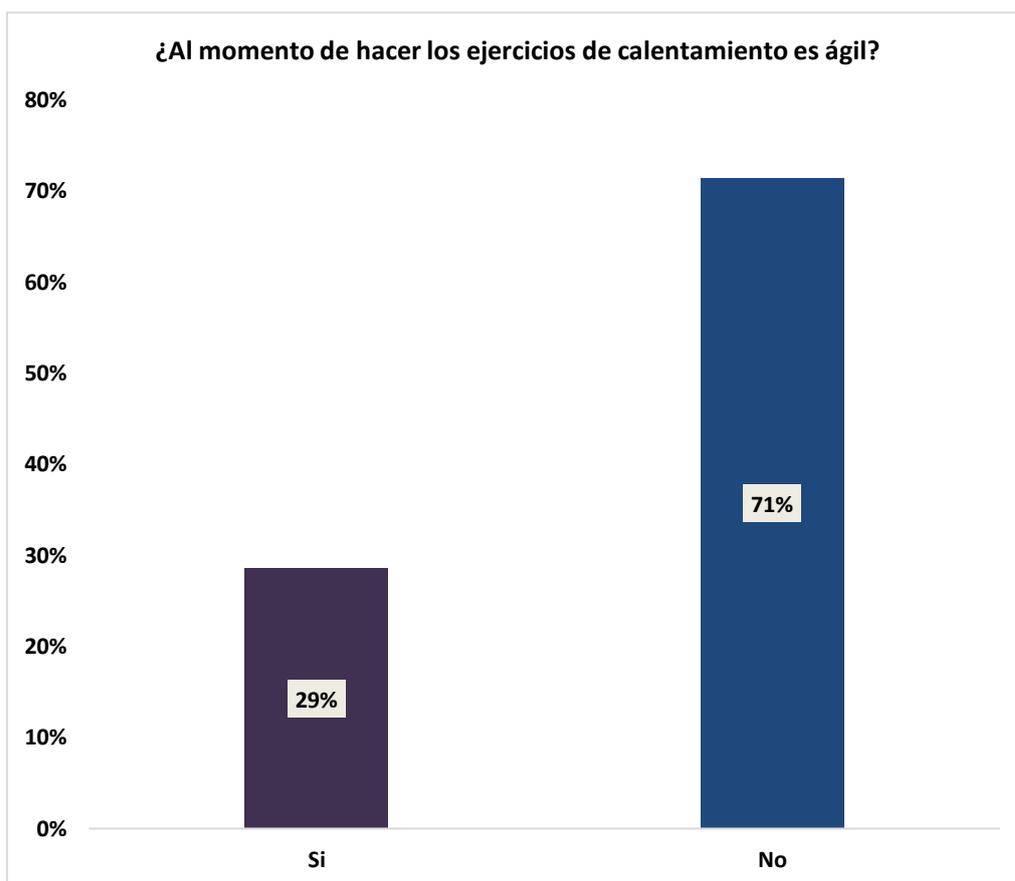


Figura 11 ¿Al momento de hacer los ejercicios de calentamiento es ágil?

**INTERPRETACIÓN:** De los 14 jugadores cotejados en la lista, el 29% al momento de hacer los ejercicios de calentamiento si es ágil y el 71% al momento de hacer los ejercicios de calentamiento no es ágil.

Tabla 15

¿Al momento de hacer los ejercicios de calentamiento se fatiga rápido?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	11	79%
No	3	21%
TOTAL	14	100%

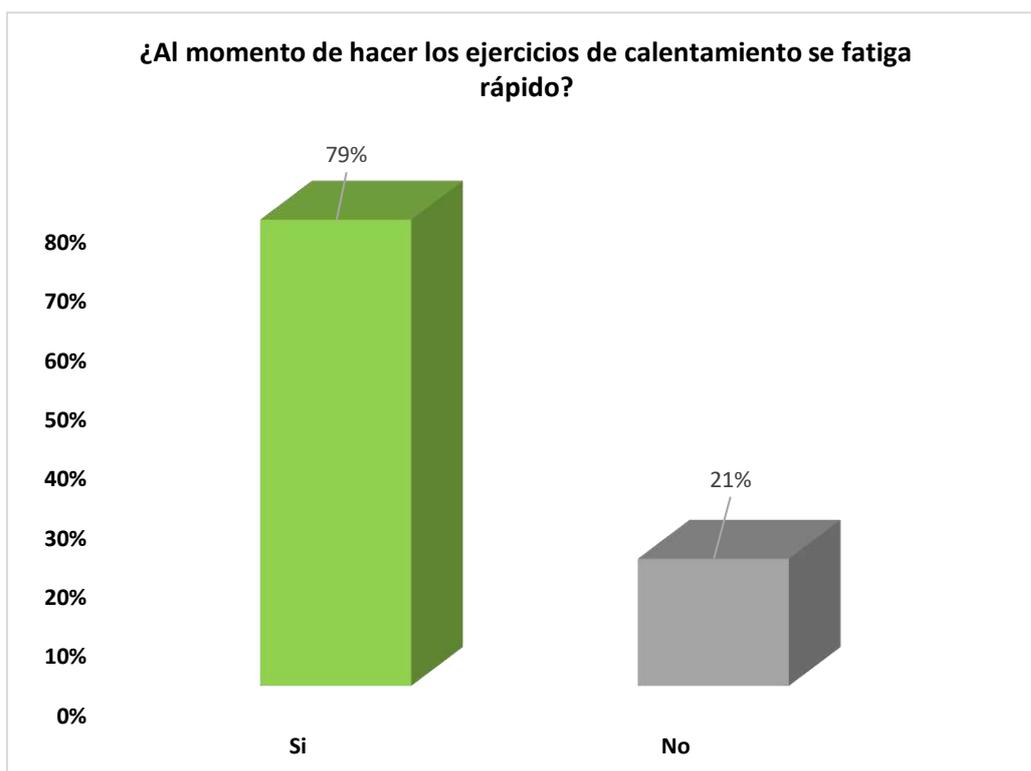


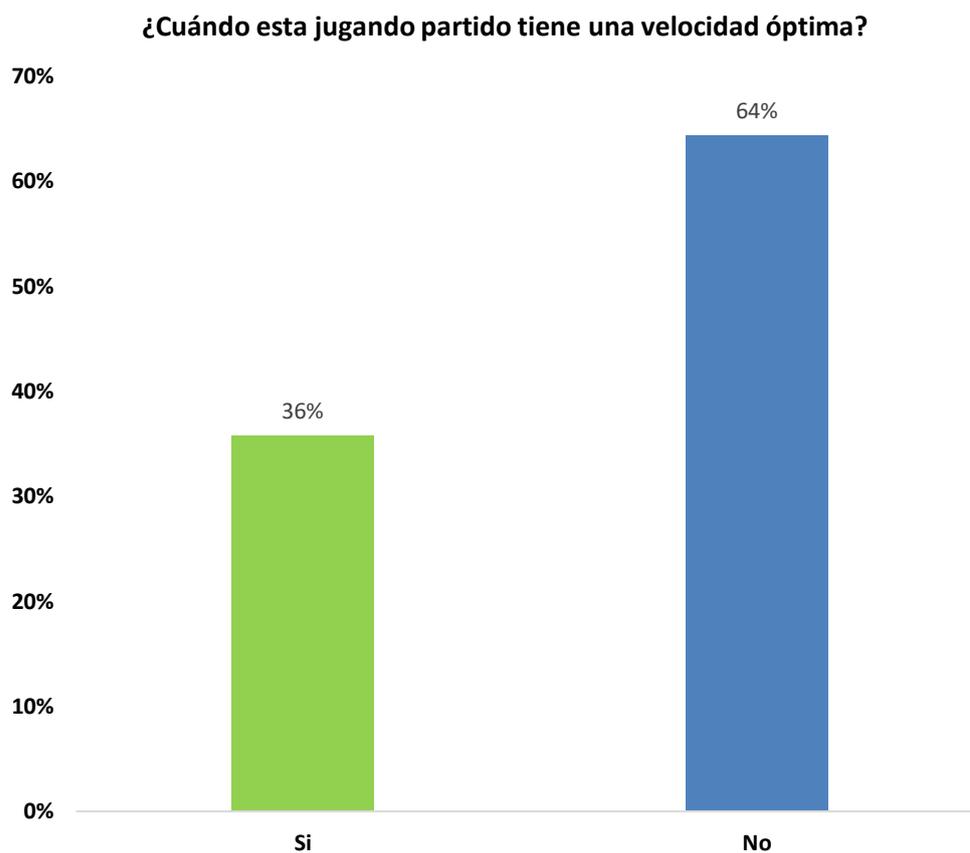
Figura 12 ¿Al momento de hacer los ejercicios de calentamiento se fatiga rápido?

**INTERPRETACIÓN:** De los 14 jugadores cotejados en la lista, el 79% al momento de hacer los ejercicios de calentamiento si se fatiga rápido y el 21% al momento de hacer los ejercicios de calentamiento no se fatiga rápido.

Tabla 16

*¿Cuándo está jugando partido tiene una velocidad óptima?*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	36%
No	9	64%
TOTAL	14	100%



*Figura 13 ¿Cuándo está jugando partido tiene una velocidad óptima?*

**INTERPRETACIÓN:** De los 14 jugadores cotejados en la lista, el 36% cuando está jugando partido si tiene una velocidad óptima y el 64% cuando está jugando partido no tiene una velocidad óptima.

Tabla 17

¿En el campo de juego tiene la personalidad que requiere un buen jugador de futsal?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	12	86%
No	2	14%
TOTAL	14	100%



Figura 14 ¿En el campo de juego tiene la personalidad que requiere un buen jugador de futsal?

**INTERPRETACIÓN:** De los 14 jugadores cotejados en la lista, el 86% en el campo de juego si tiene la personalidad que requiere un buen jugador de futsal y el 14% en el campo de juego no tiene la personalidad que requiere un buen jugador de futsal.

Tabla 18

¿En el campo de juego tiene las destrezas que requiere un buen jugador de futsal?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	11	79%
No	3	21%
TOTAL	14	100%

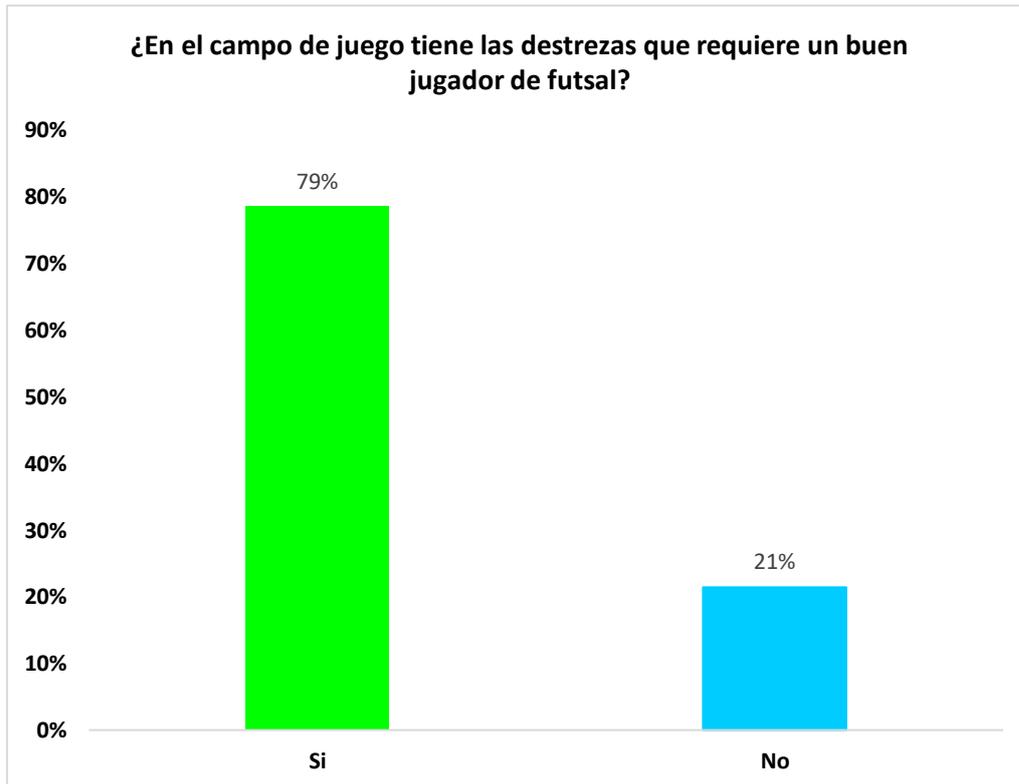


Figura 15 ¿En el campo de juego tiene las destrezas que requiere un buen jugador de futsal?

**INTERPRETACIÓN:** De los 14 jugadores cotejados en la lista, el 79% en el campo de juego si tiene las destrezas que requiere un buen jugador de futsal y el 21% en el campo de juego no tiene las destrezas que requiere un buen jugador de futsal.

Tabla 19

¿En el campo de juego tiene las habilidades que requiere un buen jugador de futsal?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	14	100%
No	0	0%
TOTAL	14	100%

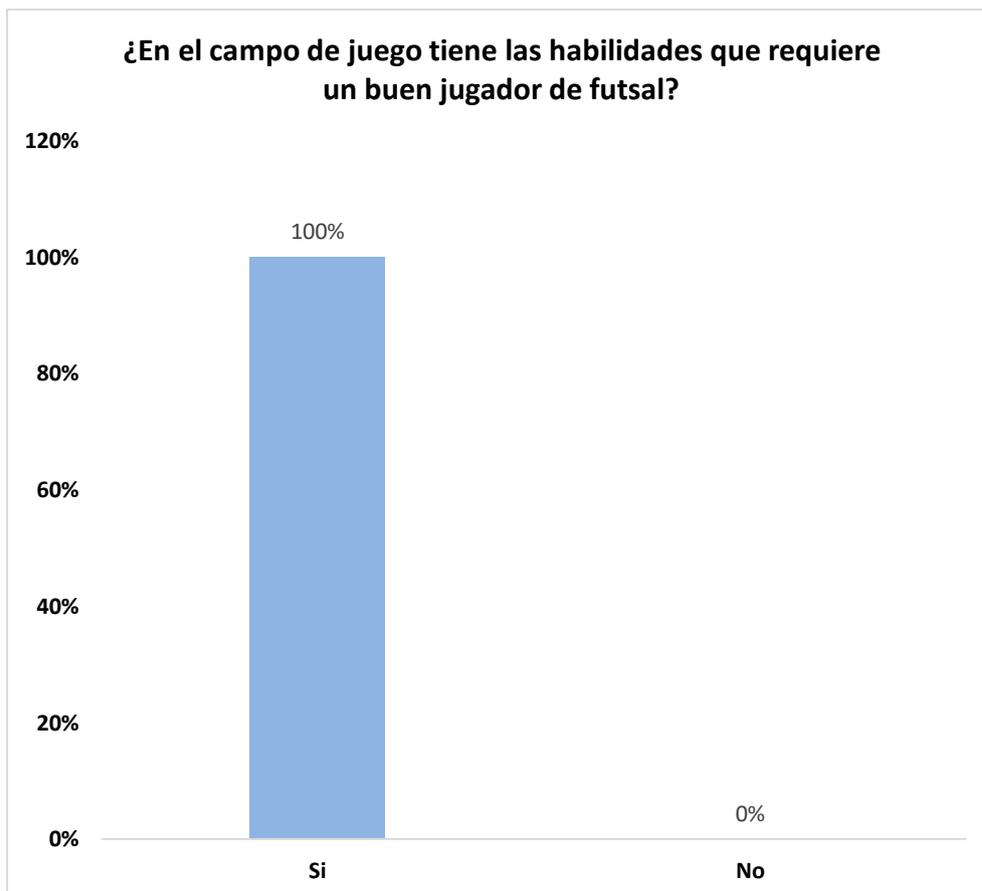


Figura 16 ¿En el campo de juego tiene las habilidades que requiere un buen jugador de futsal?

**INTERPRETACIÓN:** De los 14 jugadores cotejados en la lista, el 100% en el campo de juego si tiene las habilidades que requiere un buen jugador de futsal.

Tabla 20

¿Cuándo calienta gasta menos energías que cuando juega un partido?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	9	64%
No	5	36%
TOTAL	14	100%

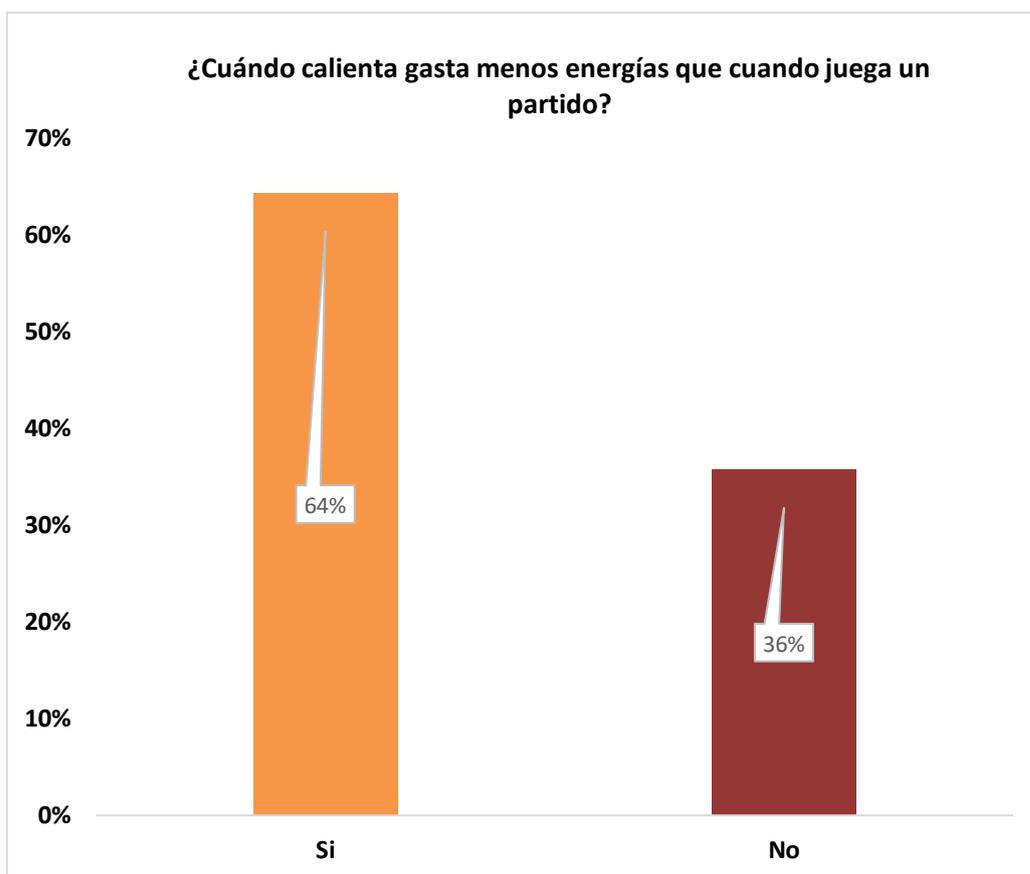


Figura 17 ¿Cuándo calienta gasta menos energías que cuando juega un partido?

**INTERPRETACIÓN:** De los 14 jugadores cotejados en la lista, el 64% cuando calienta si gasta menos energías que cuando juega un partido y el 36% cuando calienta no gasta menos energías que cuando juega un partido.

Tabla 21

¿Cuándo calienta gasta más energías que cuando juega un partido?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	71%
No	4	29%
TOTAL	14	100%

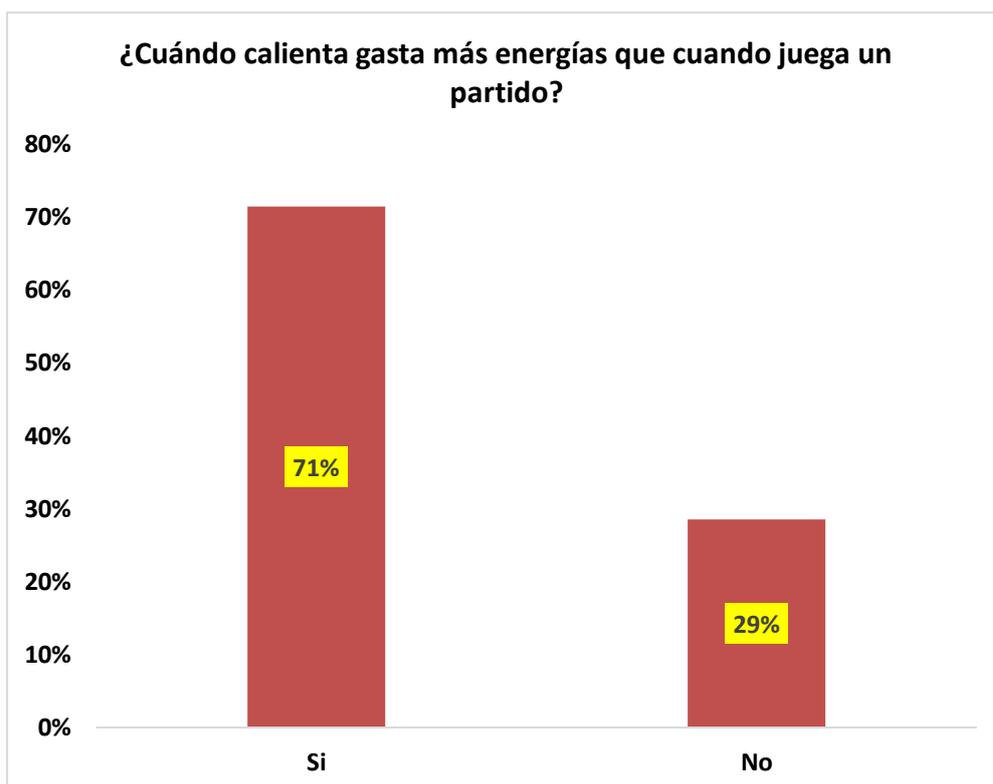


Figura 18 ¿Cuándo calienta gasta más energías que cuando juega un partido?

**INTERPRETACIÓN:** De los 14 jugadores cotejados en la lista, el 71% cuando calienta si gasta más energías que cuando juega un partido y el 29% cuando calienta no gasta más energías que cuando juega un partido.

# CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## 5. 1. DISCUSIÓN

En base a los resultados obtenidos se acepta la hipótesis alternativa “La alimentación saludable se relaciona con el rendimiento físico en jugadores de futsal categoría A de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022”, rechazándose la hipótesis nula.

Estos resultados tienen relación con el autor Toro (2017) en su tesis titulada *“Influencia de la alimentación en el rendimiento físico en los deportistas de alta intensidad del centro Go entrenamiento urbano, Guayaquil; en el segundo semestre del 2016”*, su objetivo de investigación es “determinar la influencia de la alimentación en el rendimiento físico en deportistas de alta intensidad”, su metodología de investigación es de diseño descriptivo, de enfoque cuantitativo, como técnica de recolección de datos se aplicó la encuesta su población y muestra está conformada por 35 deportistas, llegó a la siguiente conclusión: “Según la investigación realizada se puede afirmar que la alimentación influye directamente en el rendimiento físico de los deportistas, ya que el 80% de la muestra se encuentran en déficit de calorías, así mismo el 86% de los encuestados tienen déficit de carbohidratos; pudiendo llegar a la conclusión de que la mayor parte de los deportistas tienen un bajo consumo de calorías y carbohidratos de acuerdo a su requerimiento nutricional; por ende tendrán bajo rendimiento físico” (p. 64).

## 5. 2. CONCLUSIONES

**Primera:** Se concluye que la alimentación saludable tiene relación con el rendimiento físico de los jugadores de futsal, por ello se afirma que cuanto más saludable se alimente un jugador mayor será su rendimiento físico dentro del campo de juego.

**Segunda:** Se concluye que los jugadores de futsal desconocen casi en su totalidad acerca del concepto y los beneficios de una alimentación saludable lo cual no es bueno para ellos ya que consideran que la comida rápida es lo mejor y el camino más fácil a optar cuando tienen hambre trascendiendo así en subir de peso y una posible obesidad que traen consigo muchas enfermedades sobretodo cardiovasculares.

**Tercera:** Se concluye que los jugadores de futsal en su mayoría no consumen verduras durante sus comidas perjudicando así su salud en todo aspecto, pero sobretodo perjudicando su rendimiento físico debido al gran consumo de harinas.

**Cuarta:** Se concluye que los alumnos se agitan rápidamente desde el pre calentamiento no teniendo resultados favorables al momento de entrar al campo de juego generando así que por lo general no se consiga la victoria que es la meta que se proponen cada vez que van a jugar futsal.

### 5. 3. RECOMENDACIONES

**Primera:** Se recomienda al director de la Institución Educativa N<sup>a</sup> 20359 a brindar charlas y realizar talleres acerca de la importancia que tiene llevar una alimentación saludable y no solo para los jugadores sino también para sus alumnos en general de los distintos grados con los que cuenta la presente institución educativa.

**Segunda:** Se recomienda al docente de educación física de la presente institución a brindar charlas educativas acerca de los alimentos y como consumir los alimentos correctamente para llevar una alimentación saludable dirigido a los padres de familia de los jugadores de tal manera que apoyen con una buena alimentación en cada y que su rendimiento físico sea cada día mejor.

**Tercera:** Se recomienda que los padres de familia deberían involucrarse más con la alimentación de los jugadores y apoyarlos para que cada día sean mejores deportistas y enorgullezcan a nuestra hermosa ciudad de Huacho.

## CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN

### 6. 1. Fuentes Bibliográficas

Alvarez, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.

Barquin, S. (2015). La alimentación en el rendimiento físico en las selecciones de futbol de la Unidad Educativa mayor Ambato en la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua. *Tesis de Pregrado*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

Ferrer, J. (2015). *definición de agilidad*. Obtenido de <https://definicion.mx/agilidad/>

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. *Tesis de Posgrado*. Universidad San Pedro, Piura, Perú.

Morales, S., & Flores, R. (2019). Relación de la calidad de alimentación y rendimiento escolar de estudiantes del nivel secundario que realizan jornada escolar completa. *Tesis de Pregrado*. Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa, Arequipa, Perú.

OMS, O. (09 de 06 de 2021). *obesidad y sobrepeso*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Rivera, A. (2017). efecto del estado nutricional sobre el rendimiento físico deportivo en atletas de alto rendimiento de la Ciudad de Arequipa durante el periodo 2014. *Tesis de Posgrado*. UNiversidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5167/NUMnucara.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Rueda, A. (2001). *La condición física en la Educación Secundaria Obligatoria: una propuesta hacia la autonomía del alumnado*. Barcelona: Inde.
- Saquinaula, D., & Astudillo, K. (2017). Estado nutricional en atletas de la Federación deportiva del Azuay en Cuenca periodo octubre 2016 - junio 2017. *Tesis de pregrado*. Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- Sebastiani, E. (2000). *cualidades físicas*. Barcelona: Inde.
- Serralta, M. (13 de 11 de 2012). *Bulimia*. Obtenido de <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/bulimia#significados>.
- (2020). *alimentación*. Obtenido de <https://www.significados.com/alimentacion/>
- Social, C. C. (febrero de 2001). Obtenido de La Alimentación: <https://www.binasss.sa.cr/poblacion/alimentacion.htm>
- Toro, G. (2017). Influencia de la alimentación en el rendimiento físico en los deportistas de alta intensidad del centro Go entrenamiento urbano, Guayaquil; en el segundo semestre del 2016. *Tesis de pregrado*. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.

# ANEXOS

## Anexo

### Matriz de consistencia

**TÍTULO:** ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y RENDIMIENTO FÍSICO EN JUGADORES DE FUTSAL CATEGORÍA A DE LA INSTITUCIÓN

EDUCATIVA 20359, MAZO, AÑO 2022

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Metodología
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿Cómo se relaciona la alimentación saludable y el rendimiento físico en jugadores de fustal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECIFICOS:</b> ¿Cómo se relaciona la frecuencia de alimentación saludable y el rendimiento físico en jugadores de fustal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar la alimentación saludable y su relación con el rendimiento físico en jugadores de fustal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</b> Determinar la frecuencia de alimentación saludable y su relación con el rendimiento físico en jugadores de fustal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022</p>	<p><b>HIPOTESIS GENERAL:</b> La alimentación saludable se relaciona con el rendimiento físico en jugadores de fustal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022.</p> <p><b>HIPOTESIS ESPECIFICOS:</b> La frecuencia de alimentación saludable se relaciona con el rendimiento físico en jugadores de fustal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022.</p>	<p style="text-align: center;"><b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b></p> <p style="text-align: center;">ALIMENTACIÓN SALUDABLE</p> <p style="text-align: center;"><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b></p>	<p>X1= Frecuencia de alimentación</p> <p>X2= Percepción Alimenticia</p> <p>X3= Hábitos de alimentación</p> <p>Y1= Velocidad</p>	<p>NIVEL DE INVESTIGACION: correlacional</p> <p>DISEÑO DE LA INVESTIGACION No experimental</p> <p>TIPO DE INVESTIGACION Aplicada</p> <p>ENFOQUE DE LA INVESTIGACION: Cuantitativo</p> <p>POBLACION:</p>

<p>¿Cómo se relaciona la percepción de alimentación saludable y el rendimiento físico en jugadores de fustal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022?</p> <p>¿Cómo se relaciona los hábitos de alimentación saludable y el rendimiento físico en jugadores de fustal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022?</p>	<p>Determinar la percepción de una alimentación saludable y su relación con el rendimiento físico en jugadores de fustal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022.</p> <p>Determinar los hábitos de una alimentación saludable y su relación con el rendimiento físico en jugadores de fustal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022.</p>	<p>La percepción de alimentación saludable se relaciona con el rendimiento físico en jugadores de fustal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022.</p> <p>El hábito de alimentación saludable se relaciona con el rendimiento físico en jugadores de fustal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022.</p>	<p>RENDIMIENTO FÍSICO</p>	<p>Y2= Mayor performance</p> <p>Y3= Gasto de energías</p>	<p>14 jugadores</p> <p>MUESTRA: 14 jugadores</p> <p>ESTADISTICO DE PRUEBA: Spss</p> <p>TECNICA: Encuesta</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario</p> <p>10 preguntas para medir la variable X</p> <p>8 Preguntas para medir la variable Y</p>
---	---	---	---------------------------	---	---



## ENCUESTA

### A LOS JUGADORES DE FUTSAL CATEGORÍA A DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 20359, MAZO, AÑO 2022.

**OBJETIVO:** Conocer la opinión de los jugadores de fustal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022 acerca de su alimentación.

### INSTRUCCIÓN

La suscrita está realizando una investigación sobre la alimentación saludable y su relación con el rendimiento físico en jugadores de fustal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022. Para el efecto solicito su pleno apoyo respondiendo a las siguientes preguntas.

### V1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

N°	INDICADORES	Nunca	A veces	Siempre
01	¿Consideras que para una buena alimentación el desayuno es imprescindible?			
02	¿Con que frecuencia consumes verduras en tu almuerzo?			
03	¿Consideras que la merienda es importante para una buena alimentación?			
04	¿Con que frecuencia consumes comida rápida en tu cena?			

<b>05</b>	¿Consideras que tienen buena actitud cuando tienes una alimentación saludable?			
<b>06</b>	¿Conoces el significado de una buena alimentación?			
<b>07</b>	¿Conoces los beneficios de una buena alimentación?			
<b>08</b>	¿Consideras que consumes alimentos de calidad en tus comidas?			
<b>09</b>	¿Consideras que comer poco es alimentarse bien?			
<b>10</b>	¿Consideras que la forma de cocinar los alimentos influyen en tu físico?			

## LISTA DE COTEJO

**A LOS JUGADORES DE FUTSAL CATEGORÍA A DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 20359, MAZO, AÑO 2022.**

**OBJETIVO:** Conocer la opinión de los jugadores de fustal categoría a de la Institución Educativa 20359, Mazo, año 2022 acerca de su rendimiento fisico.

### V2: RENDIMIENTO FÍSICO

N°	INDICADORES	Si	No
01	¿Al momento de hacer los ejercicios de calentamiento es ágil?		
02	¿Al momento de hacer los ejercicios de calentamiento se fatiga rápido?		
03	¿Cuándo está jugando partido tiene una velocidad óptima?		
04	¿En el campo de juego tiene la personalidad que requiere un buen jugador de futsal?		
05	¿En el campo de juego tiene las destrezas que requiere un buen jugador de futsal?		
06	¿En el campo de juego tiene las habilidades que requiere un buen jugador de futsal?		
07	¿Cuándo calienta gasta menos energías que cuando juega un partido?		
08	¿Cuándo calienta gasta más energías que cuando juega un partido?		

---

Lic. ROSA MERCEDES VILCHEZ JAIME  
ASESOR

---

Dra. NORVINA MARLENA MARCELO ANGULO  
PRESIDENTE

---

Dra. BERNARDITA RUTH PADILLA DELGADILLO  
SECRETARIO

---

Mg. HERMINIA LEON VILCA  
VOCAL