



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

Conducta Alimentaria y Rendimiento Deportivo de los Futbolistas del Club Padre

Antonio Colombo, Huacho, 2022.

Tesis

Para optar el título de Licenciado en Educación Física y Deportes.

Autores

Angel Ruben Mateo Garcia

Fernando Daniel Mora Vasquez

Asesor:

Dr. RANDOLFO NUÑEZ TORREBLANCA

Huacho – Perú

2023

CONDUCTA ALIMENTARIA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS

INFORME DE ORIGINALIDAD

17%

INDICE DE SIMILITUD

16%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unjfsc.edu.pe:8443 Fuente de Internet	7%
2	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	2%
3	www.aeal.es Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Tecnologica del Peru Trabajo del estudiante	1%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
6	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.uwiener.edu.pe:8443 Fuente de Internet	1%

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado a mi familia que me apoyo y creyó en mí en todo momento a pesar de las adversidades, pero en especial a mi padre Jesús Rubén Mateo Córdor y a mi madre Silvia Luz García Hervis porque es el sacrificio que hicieron para que pueda cumplir una de mis metas en el ámbito educativo.

Angel Ruben Mateo Garcia

A mis padres, por otorgarme su confianza plena y enseñarme la perseverancia y disciplina.

Fernando Daniel Mora Vasquez

Agradecimiento

Agradecer en primer lugar a Dios, a mi familia; a los docentes que desde el primer día en la universidad estuvieron aportándome conocimientos las cuales fueron el cimiento para que yo pueda desempeñarme en la carrera de Educación física y deporte de manera correcta, justa y profesional.

Angel Ruben Mateo Garcia

Agradezco a Dios por haberme otorgado una familia, los cuales siempre han estado dispuestos a brindarme su apoyo incondicional a lo largo de mis estudios.

Y a todas las personas que de alguna u otra manera me apoyaron en la realización de este trabajo.

Fernando Daniel Mora Vasquez

Índice

Dedicatoria	2
Agradecimiento	3
Índice de tablas	7
Índice de figuras	9
Resumen	10
Abstract	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1 Descripción de la realidad problemática	14
1.2 Formulación del problema	15
1.3 Objetivos de la investigación	15
1.4. Justificación de la investigación.....	16
1.5 Delimitaciones del estudio	16
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	19
2.2. Bases teóricas	21
2.3. Definiciones conceptuales.....	29
2.4. Formulación de la hipótesis.....	31

2.4.1. Hipótesis general	31
2.4.2. Hipótesis específicas	31
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	33
3.1 Diseño metodológico.....	33
3.1.1. Tipo de investigación	33
3.1.2. Nivel de investigación	34
3.1.3. Diseño	34
3.1.4. Enfoque	34
3.2. Población y muestra	34
3.2.1 Población.....	34
3.2.2 Muestra.....	35
3.3. Operacionalización de Variables.....	35
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	35
3.4.1. Técnicas a emplear	35
3.4.2. Descripción de los instrumentos	36
3.5. Técnicas para el procesamiento de la información	36
Instrumentos	36
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	37
4.1. Análisis de resultados.....	37
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	55
5. 1. DISCUSIÓN	55
5. 2. CONCLUSIONES	56

5. 3. RECOMENDACIONES	57
CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN	58
6. 1. Fuentes Bibliográficas.....	58
ANEXOS.....	60
Matriz de consistencia	61
ENCUESTA.....	63
LISTA DE COTEJO	65

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 ¿Considera usted que el desayuno es importante para tener un buen inicio de día?	37
Tabla 5 ¿Considera usted que un almuerzo saludable ayuda en su físico?	38
Tabla 6 ¿Considera usted que la merienda debe ser imprescindible de todo deportista?...	39
Tabla 7 ¿Consume usted comida rápida en su cena?.....	40
Tabla 8 ¿Considera usted que una alimentación saludable mejora su actitud?.....	41
Tabla 9 ¿Considera usted que es significativo para todo deportista consumir alimentos saludables?.....	42
Tabla 10 ¿Considera usted que las frutas y verduras benefician al rendimiento de los deportistas?.....	43
Tabla 11 ¿Considera usted que cuando se trata de alimentos es mejor calidad que cantidad?	44
Tabla 12 ¿Consume verduras en la semana?.....	45
Tabla 13 ¿Considera usted que consumir verduras ayuda a mantenerse en forma?.....	46
Tabla 14 ¿Cuándo el deportista entrena hace menor esfuerzo?.....	47
Tabla 15 ¿Cuándo el deportista entrena hace mayor esfuerzo?.....	48
Tabla 16 ¿El deportista es ágil?.....	49
Tabla 17 ¿El deportista se siente fatigado al momento de entrenar?.....	50
Tabla 18 ¿El deportista tiene una velocidad óptima?	51
Tabla 19 ¿El deportista tiene buena personalidad al jugar en el campo?	52
Tabla 20 ¿El deportista tiene buenas destrezas de fútbol?	53

Tabla 21 ¿El deportista tiene buenas habilidades deportivas? 54

Índice de figuras

Figura 1 ¿Considera usted que el desayuno es importante para tener un buen inicio de día?	37
Figura 2 ¿Considera usted que un almuerzo saludable ayuda en su físico?	38
Figura 3 ¿Considera usted que la merienda debe ser imprescindible de todo deportista? ..	39
Figura 4 ¿Consume usted comida rápida en su cena?	40
Figura 5 ¿Considera usted que una alimentación saludable mejora su actitud?.....	41
Figura 6 ¿Considera usted que es significativo para todo deportista consumir alimentos saludables?.....	42
Figura 7 ¿Considera usted que las frutas y verduras benefician al rendimiento de los deportistas?.....	43
Figura 8 ¿Considera usted que cuando se trata de alimentos es mejor calidad que cantidad?	44
Figura 9 ¿Consume verduras en la semana?.....	45
Figura 10 ¿Considera usted que consumir verduras ayuda a mantenerse en forma?	46
Figura 11 ¿Cuándo el deportista entrena hace menor esfuerzo?	47
Figura 12 ¿Cuándo el deportista entrena hace mayor esfuerzo?	48
Figura 13 ¿El deportista es ágil?	49
Figura 14 ¿El deportista se siente fatigado al momento de entrenar?	50
Figura 15 ¿El deportista tiene una velocidad óptima?.....	51
Figura 16 ¿El deportista tiene buena personalidad al jugar en el campo?.....	52
Figura 17 ¿El deportista tiene buenas destrezas de fútbol?.....	53
Figura 18 ¿El deportista tiene buenas habilidades deportivas?.....	54

Resumen

El club deportivo del Padre Antonio Colombo está dedicado por muchos años a entrenar niños y jóvenes, además de ello también apoya a los jóvenes de la beneficencia para que puedan entrenar juntamente con los demás jóvenes en el club, este club se dedica también a apoyar a los más necesitados, ahora bien, cuando se ha observado los entrenamientos de fútbol que se dan los días martes, jueves y sábados que los niños beben gaseosa, y comen ciertos tipos de golosinas antes y después del entrenamiento, ahora bien se ha notado que se cansan rápido al momento de entrenar y cuando se trata de hacer driblin o piques no lo pueden hacer de la manera correcta debido a que están con sobrepeso y no pueden doblar su cuerpo teniendo bajo rendimiento en el campo de juego. **Objetivo:** “Determinar la relación de la conducta alimentaria y el rendimiento deportivo de los futbolistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 2022”. **Material y método:** Realizado en el Club de Fútbol Padre Antonio Colombo, Huacho, 2022. La población estuvo conformada por 18 deportistas y la muestra está conformada por el total de la población. Tipo Descriptivo correlacional, cuantitativo y de corte transversal. El instrumento para medir la conducta alimentaria es la encuesta y el rendimiento deportivo es la lista de cotejo. **Resultados y conclusiones:** se concluye aceptándose la hipótesis alternativa “La conducta alimentaria se relaciona significativamente con el rendimiento deportivo de los futbolistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 2022”.

Palabras claves: conducta, alimentos, rendimiento, deporte

Abstract

The sports club of Padre Antonio Colombo has been dedicated for many years to training children and young people, in addition to this, it also supports the youth of the charity so that they can train together with the other young people in the club, this club is also dedicated to supporting the most needy, now, when the soccer training sessions that take place on Tuesdays, Thursdays, and Saturdays have been observed in which the children drink soda, and eat certain types of sweets before and after the training, now it has been noticed that They tire quickly when training and when it comes to dribbling or sprinting they cannot do it correctly because they are overweight and cannot bend their body, having poor performance on the field of play. Objective: "To determine the relationship between eating behavior and sports performance of the soccer players of the Padre Antonio Colombo Club, Huacho, 2022". Material and method: Carried out at the Padre Antonio Colombo Soccer Club, Huacho, 2022. The population was made up of 18 athletes and the sample is made up of the total population. Type Descriptive correlational, quantitative and cross-sectional. The instrument to measure eating behavior and sports performance is the survey. Results and conclusions: it is concluded by accepting the alternative hypothesis "Eating behavior is significantly related to the sports performance of the soccer players of the Padre Antonio Colombo Club, Huacho, 2022".

Keywords: behavior, food, performance, sport

INTRODUCCIÓN

El club deportivo del Padre Antonio Colombo está dedicado por muchos años a entrenar niños y jóvenes, además de ello también apoya a los jóvenes de la beneficencia para que puedan entrenar juntamente con los demás jóvenes en el club, este club se dedica también a apoyar a los más necesitados, ahora bien, cuando se ha observado los entrenamientos de fútbol que se dan los días martes, jueves y sábados que los niños beben gaseosa, y comen ciertos tipos de golosinas antes y después del entrenamiento, ahora bien se ha notado que se cansan rápido al momento de entrenar y cuando se trata de hacer dribbling o piques no lo pueden hacer de la manera correcta debido a que están con sobrepeso y no pueden doblar su cuerpo teniendo bajo rendimiento en el campo de juego.

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 conducta alimentaria 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 de la conducta alimentaria 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 la conducta alimentaria y el rendimiento deportivo.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

El futbol a nivel de todo el mundo y el Perú es muy importante y sobre todo apasionado, cuando se trata de un partido de futbol, todos se emocionan e incluso forma lazos fuertes con ciertos equipos, es bonito poder ver como el equipo de nuestros amores juega y gana el partido, se crea una serie de emociones las cuales predominan a las personas haciendo que también se emocionen y vivan el partido juntos.

El club deportivo del Padre Antonio Colombo está dedicado por muchos años a entrenar niños y jóvenes, además de ello también apoya a los jóvenes de la beneficencia para que puedan entrenar juntamente con los demás jóvenes en el club, este club se dedica también a apoyar a los más necesitados, ahora bien, cuando se ha observado los entrenamientos de futbol que se dan los días martes, jueves y sábados que los niños beben gaseosa, y comen ciertos tipos de golosinas antes y después del entrenamiento, ahora bien se ha notado que se cansan rápido al momento de entrenar y cuando se trata de hacer driblin o piques no lo pueden hacer de la manera correcta debido a que están con sobrepeso y no pueden doblar su cuerpo teniendo bajo rendimiento en el campo de juego.

La presente investigación busca la relación de la conducta alimentaria y el rendimiento deportivo de los deportistas del club para lograr llegar al objetivo que es campeonar y ganar partido a partido para lograr el objetivo, con los resultados de la investigación se busca llegar a conclusiones y brindar recomendaciones acerca de las variables con el fin de contribuir teóricamente al logro del objetivo del club deportivo Padre Antonio Colombo.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo se relaciona la conducta alimentaria y el rendimiento deportivo de los futbolistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 2022?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cómo se relaciona la conducta alimentaria y el gasto de energías de los futbolistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 2022?

¿Cómo se relaciona la conducta alimentaria y la velocidad de los futbolistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 2022?

¿Cómo se relaciona la conducta alimentaria y el mayor performance de los futbolistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 2022?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación de la conducta alimentaria y el rendimiento deportivo de los futbolistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 2022.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la relación de la conducta alimentaria y el gasto de energías de los futbolistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 2022.

Determinar la relación de la conducta alimentaria y la velocidad de los futbolistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 2022.

Determinar la relación de la conducta alimentaria y el mayor performance de los futbolistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 2022.

1.4. Justificación de la investigación

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

Trascendencia: la conducta alimentaria y el rendimiento deportivo es una variable de mucha importancia dentro de la clase de un club deportivo.

Utilidad: Porque resuelve un problema pedagógico.

Los resultados de la investigación va a fortalecer el campo del rendimiento deportivo dentro del Club Antonio Colombo de comola conducta alimenticia se relaciona con el rendimiento teniendo como resultado favorecer este.

Los deportistas del Club Antonio Colombo seran los beneficiados, ya que se informaran acerca de los alimentos saludables y su importancia en el rendimiento deportivo, al tener buena pre disposición el aprendizaje será mejor y sobre todo divertido.

1.5 Delimitaciones del estudio

En cuanto a los alcances son los siguientes:

Alcance espacial: Luriana

Alcance temporal: Año 2022.

Alcance temático: Conducta Alimentaria y Rendimiento Deportivo.

Alcance institucional: Futbolistas del Club Padre Antonio Colombo.

1.6 Viabilidad del estudio

La investigación se ejecutó debido a las facilidades que dió el director del Club Padre Antonio Colombo.

Técnica

La investigación tiene todos los requisitos que solicita la Universidad.

Ambiental

Investigación academica, 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

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).

Saquinaula & 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).

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).

2.1.2. Investigaciones nacionales

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).

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).

2.2. Bases teóricas

V1: CONDUCTA ALIMENTARIA

Alimentación: “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).

Hay todo tipo de frutas y verduras durante todo el año en nuestro país, aprovecha para comprar lo que están recogiendo. Cuando compras fruta que está siendo cosechada. Cuando compre frutas o verduras, elija frutas frescas, firmes y de colores brillantes. The Blight pierde sus vitaminas.

“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 variedad de alimentos que ingerimos. Los nutrientes en los alimentos son esenciales para la vida. Con un poco de conocimiento y comprensión de estos nutrientes y el sistema digestivo, podemos lograr el equilibrio a través de nuestra dieta. El equilibrio entre la salud, la felicidad y la felicidad.

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 azúcar y grasas. Los grupos de alimentos a menudo se representan como pirámides de nutrientes o pirámides de alimentos.

Características de una alimentación saludable:

Los alimentos se agrupan según sus nutrientes clave, lo que se refleja en las tablas de composición de alimentos que se utilizan ampliamente en la planificación de comidas. Otra forma de categorizarlos se basa en la utilidad o rentabilidad que un organismo obtiene 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 los frijoles y las verduras, pero el organismo no puede aprovecharlos en su totalidad porque provienen de la carne y sus derivados y de la leche respectivamente.




Tabla 1
Nutrientes que aportan los alimentos

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

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
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 	OCCASIONALMENTE			
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...

Trastornos Alimenticios:

La alimentación es un proceso esencial para el crecimiento, equilibrio y desarrollo de los organismos vivos, pero si no se alimenta adecuadamente pueden surgir problemas que afecten el sano desarrollo y la vida normal, entre los que se encuentran los siguientes:

Obesidad: “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (OMS, 2021), La obesidad puede conducir a problemas de salud graves, como problemas cardiovasculares, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer relacionados con la obesidad.

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).

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).

V2: RENDIMIENTO FÍSICO

Rendimiento: El concepto de aptitud física está relacionado con las metas que un atleta tiene o puede alcanzar, y para mejorar el rendimiento deportivo, un atleta debe ser capaz de hacer el mejor uso de sus recursos

“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).

De esta forma, los grandes centros deportivos buscan mejorar las diferentes 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:

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 complejidad del motor, por lo que evaluar 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 debido a su falta de estabilidad, lo que sugiere el impacto del aprendizaje y las pruebas divertidas.

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 media en el ajuste del individuo al entorno de forma estática o dinámica. Hay algunas dificultades para una evaluación objetiva, ya que debe haber elementos realmente confiables: balancines, soportes, etc., de altura "suficiente" para ajustes relacionados con el espacio.

- ***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:

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 contra una pared, 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 durante la contracción, y el resultado es un aumento de lo que se llama tono muscular, que es la fuerza de un músculo en reposo. Si en lugar de apoyarse contra una pared, empuja a

su compañero con una fuerza que puede moverlo, los músculos que trabajan para este propósito se contraen, lo que se denomina trabajo isotónico.

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 deporte de competición con la máxima eficacia en el menor tiempo posible. Es una habilidad híbrida que se ve afectada por todas las demás habilidades condicionales, como la fuerza, la resistencia y la agilidad, que se pueden encontrar en cualquier actividad relacionada.

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. Dentro del cuerpo, la sangre se bombea al corazón, donde se distribuye por todo el cuerpo, creando una bebida ardiente. Los pulmones son responsables de suministrar oxígeno al cuerpo según sea necesario.

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.

- ***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 puede ser evaluada por el objeto de prueba, los obstáculos en el camino y los factores armónicos del tiempo.

2.3. Definiciones conceptuales

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 conducta alimentaria se relaciona significativamente con el rendimiento deportivo de los futbolistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 2022

2.4.2. Hipótesis específicas

La conducta alimentaria se relaciona significativamente con el gasto de energías de los futbolistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 2022.

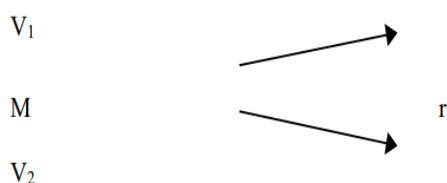
La conducta alimentaria se relaciona significativamente con la velocidad de los futbolistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 2022.

La conducta alimentaria se relaciona significativamente con el mayor performance de los futbolistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 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 : Conducta Alimentaria

V_2 : Rendimiento Deportivo

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 conducta alimentaria y el rendimiento deportivo.

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).

18 deportistas del Club deportivo Padre Antonio Colombo, año 2022.

3.2.2 Muestra

La Muestra está constituida por 18 deportistas del Club deportivo Padre Antonio Colombo, año 2022.

3.3. Operacionalización de Variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: Conducta Alimentaria	Frecuencia Alimenticia	Desayuno Almuerzo Merienda Cena	1, 2, 3, 4	Likert
	Preparación Alimenticia	Actitud Significado beneficio	5, 6, 7	Likert
	Hábitos Alimenticios	Calidad Cantidad Forma	8, 9, 10	Likert

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

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas a emplear

A través de la encuesta y la lista de cotejo, se permitió obtener información del conocimiento de los deportistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 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

Spss y Microsoft Excel

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

¿Considera usted que el desayuno es importante para tener un buen inicio de día?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	9	50%
A veces	4	22%
Siempre	5	28%
TOTAL	18	100%

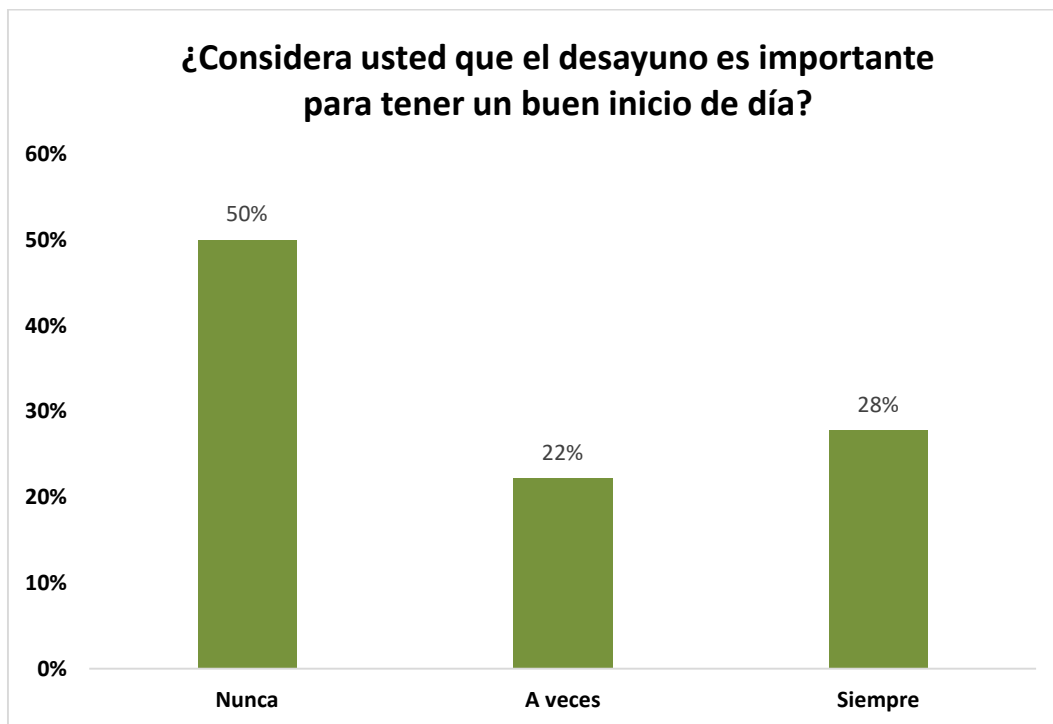


Figura 1 *¿Considera usted que el desayuno es importante para tener un buen inicio de día?*

INTERPRETACIÓN: de los 18 deportistas encuestados, el 50% considera que el desayuno nunca es importante para tener buen inicio de día, el 22% considera que el desayuno a veces es importante para tener buen inicio de día y el 28% considera que el desayuno siempre es importante para tener buen inicio de día.

Tabla 5

¿Considera usted que un almuerzo saludable ayuda en su físico?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	10	56%
A veces	5	28%
Siempre	3	17%
TOTAL	18	100%

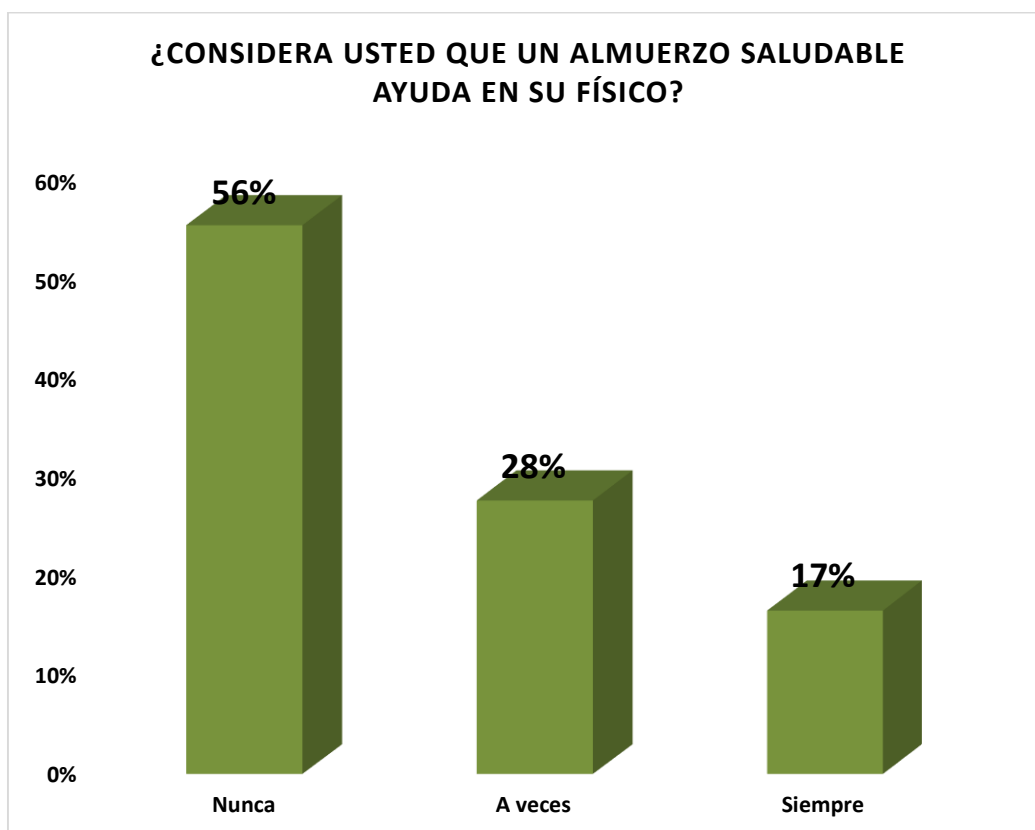


Figura 2 ¿Considera usted que un almuerzo saludable ayuda en su físico?

INTERPRETACIÓN: de los 18 deportistas encuestados, el 56% considera que el almuerzo saludable nunca ayuda en su físico, el 28% considera que el almuerzo saludable a veces ayuda en su físico y el 17% considera que el almuerzo saludable siempre ayuda en su físico.

Tabla 6

¿Considera usted que la merienda debe ser imprescindible de todo deportista?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	12	67%
A veces	6	33%
Siempre	0	0%
TOTAL	18	100%

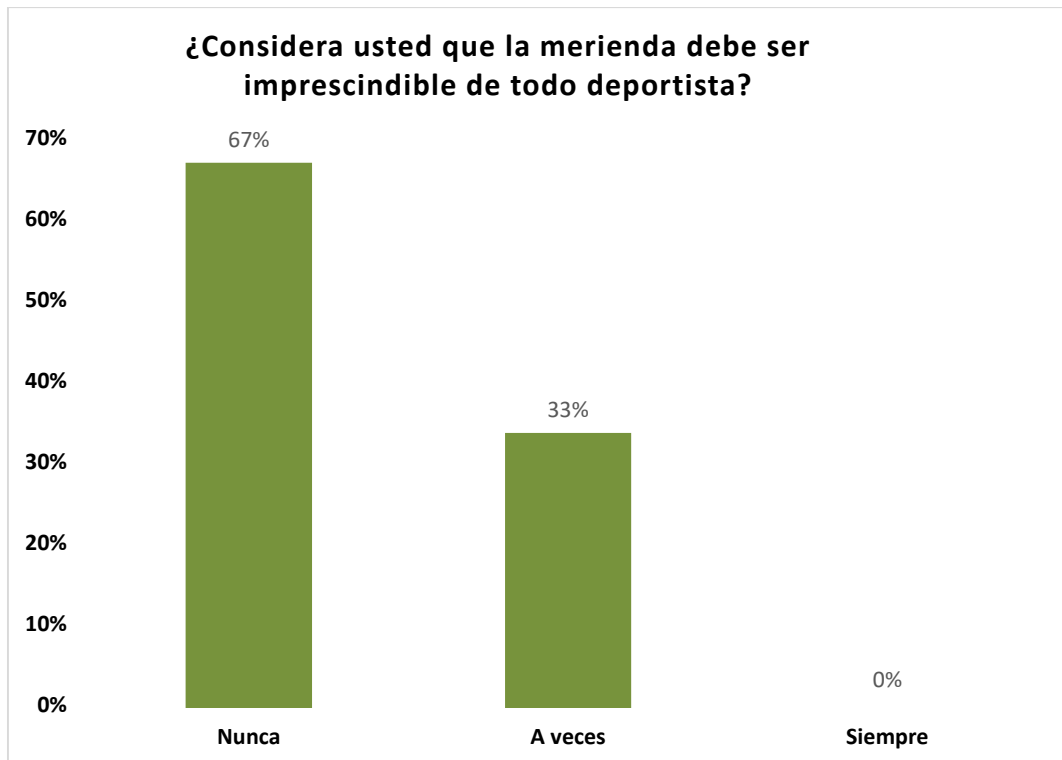


Figura 3 ¿Considera usted que la merienda debe ser imprescindible de todo deportista?

INTERPRETACIÓN: de los 18 deportistas encuestados, el 67% considera que la merienda nunca debe ser imprescindible de todo deportista y el 33% considera que la merienda a veces debe ser imprescindible de todo deportista.

Tabla 7

¿Consume usted comida rápida en su cena?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	13	72%
A veces	2	11%
Siempre	3	17%
TOTAL	18	100%

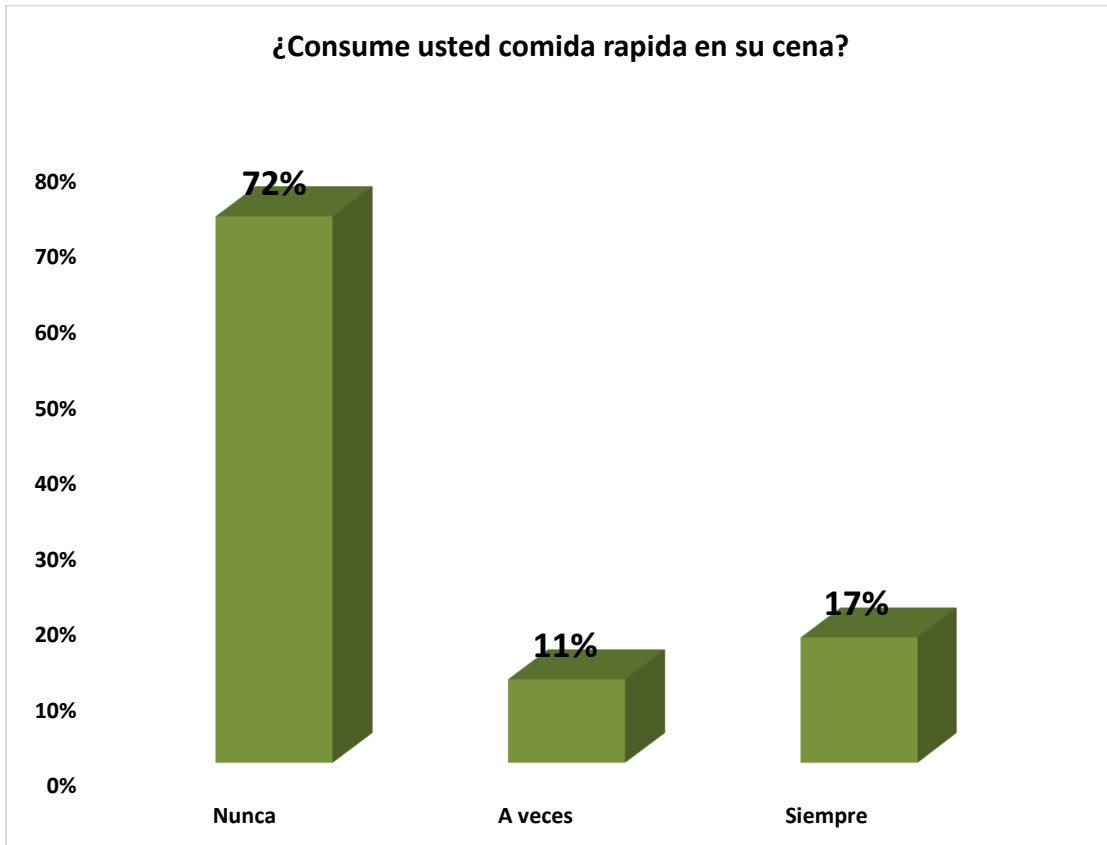


Figura 4 ¿Consume usted comida rápida en su cena?

INTERPRETACIÓN: de los 18 deportistas encuestados, el 72% considera que nunca cena comida rápida, el 11% considera que a veces cena comida rápida y el 17% considera que siempre cena comida rápida.

Tabla 8

¿Considera usted que una alimentación saludable mejora su actitud?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	39%
A veces	6	33%
Siempre	5	28%
TOTAL	18	100%

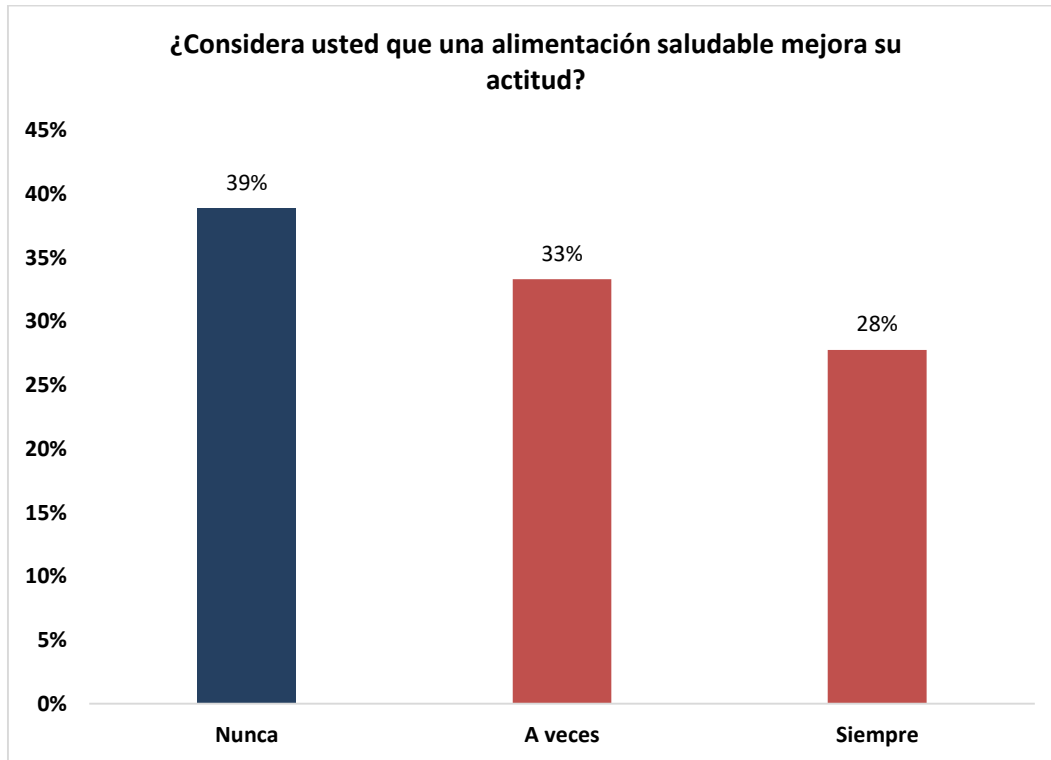


Figura 5 ¿Considera usted que una alimentación saludable mejora su actitud?

INTERPRETACIÓN: de los 18 deportistas encuestados, el 39% considera que la alimentación saludable nunca mejora su actitud, el 22% considera que la alimentación saludable a veces mejora su actitud y el 28% considera que la alimentación saludable siempre mejora su actitud.

Tabla 9

¿Considera usted que es significativo para todo deportista consumir alimentos saludables?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	39%
A veces	5	28%
Siempre	6	33%
TOTAL	18	100%

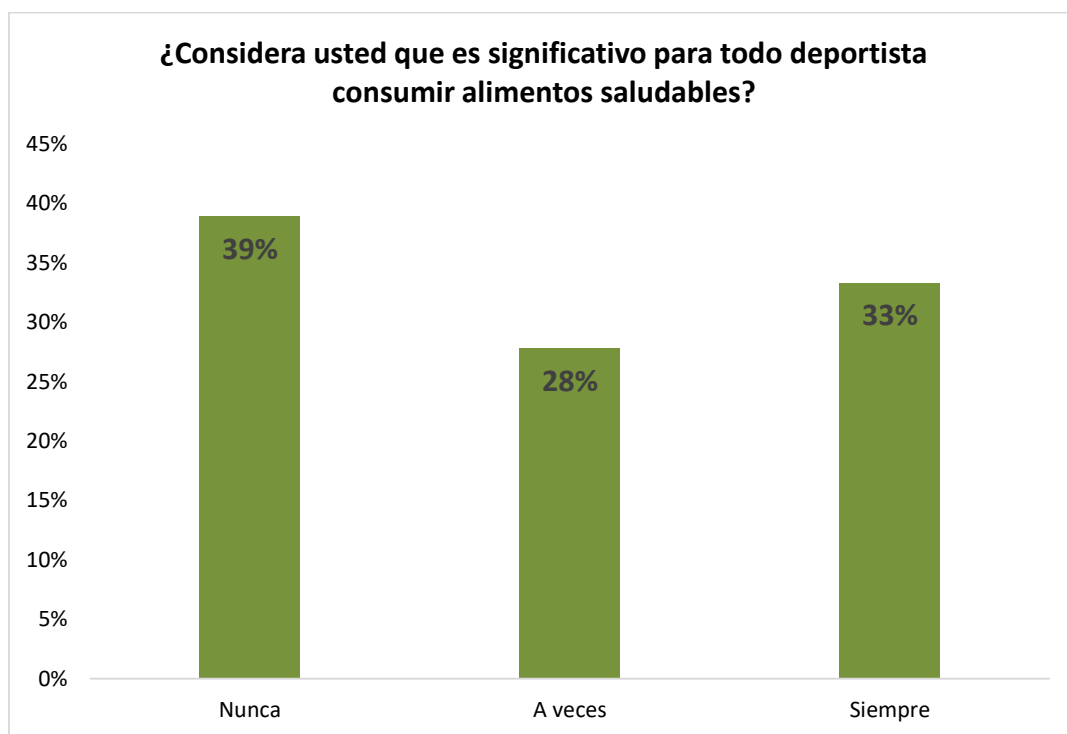


Figura 6 ¿Considera usted que es significativo para todo deportista consumir alimentos saludables?

INTERPRETACIÓN: de los 18 deportistas encuestados, el 39% considera que el desayuno nunca es importante para tener buen inicio de día, el 28% considera que el desayuno a veces es importante para tener buen inicio de día y el 33% considera que el desayuno siempre es importante para tener buen inicio de día.

Tabla 10

¿Considera usted que las frutas y verduras benefician al rendimiento de los deportistas?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	9	50%
A veces	7	39%
Siempre	2	11%
TOTAL	18	100%

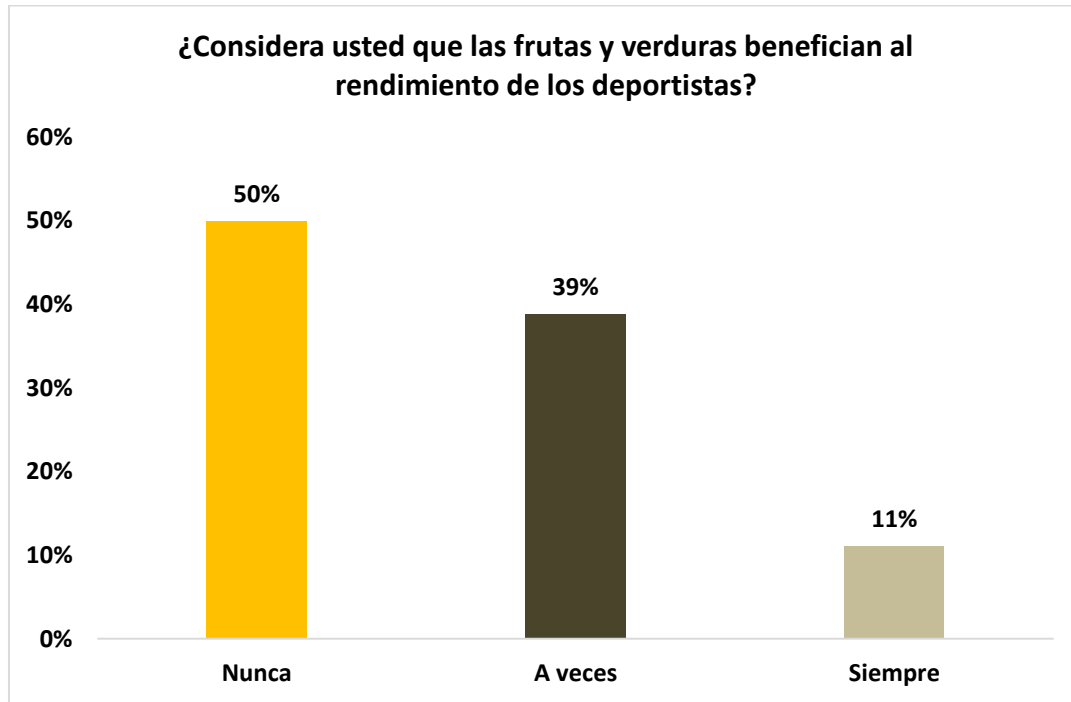


Figura 7 ¿Considera usted que las frutas y verduras benefician al rendimiento de los deportistas?

INTERPRETACIÓN: de los 18 deportistas encuestados, el 50% considera que las frutas y verduras nunca benefician al rendimiento de los deportistas, el 39% considera que las frutas y verduras a veces benefician al rendimiento de los deportistas y el 11% considera que las frutas y verduras siempre benefician al rendimiento de los deportistas.

Tabla 11

¿Considera usted que cuando se trata de alimentos es mejor calidad que cantidad?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	44%
A veces	4	22%
Siempre	6	33%
TOTAL	18	100%

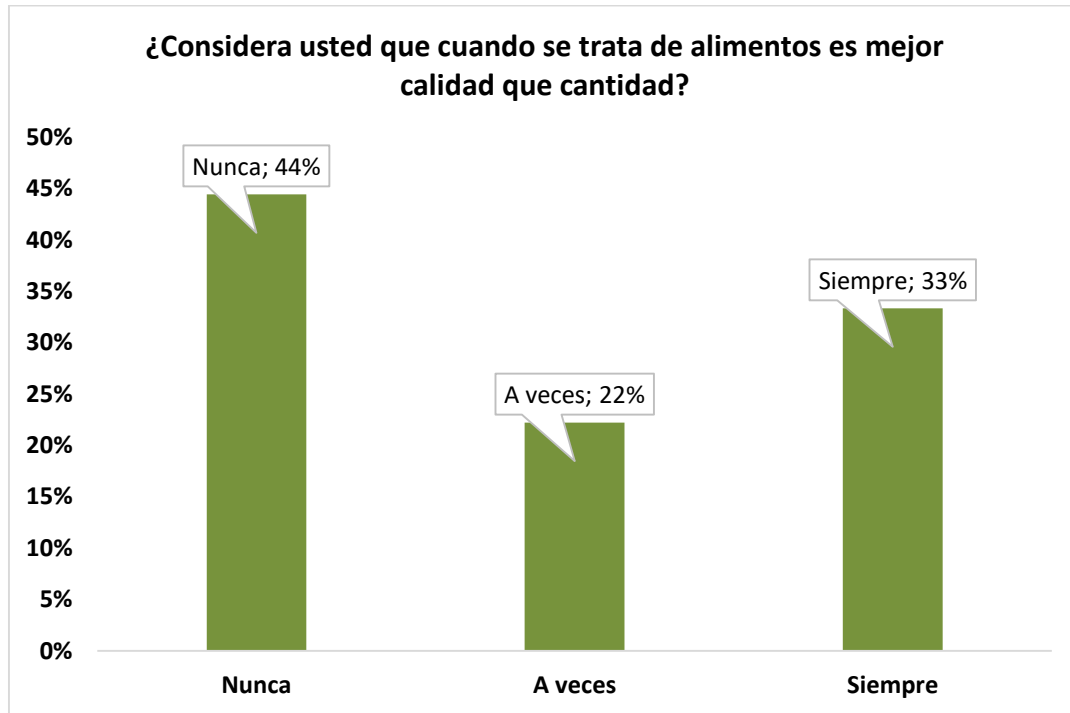


Figura 8 ¿Considera usted que cuando se trata de alimentos es mejor calidad que cantidad?

INTERPRETACIÓN: de los 18 deportistas encuestados, el 44% considera que cuando se trata de alimentos nunca es mejor calidad que cantidad, el 22% considera que cuando se trata de alimentos a veces es mejor calidad que cantidad y el 33% considera que cuando se trata de alimentos siempre es mejor calidad que cantidad.

Tabla 12
 ¿Consume verduras en la semana?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	9	50%
A veces	4	22%
Siempre	5	28%
TOTAL	18	100%

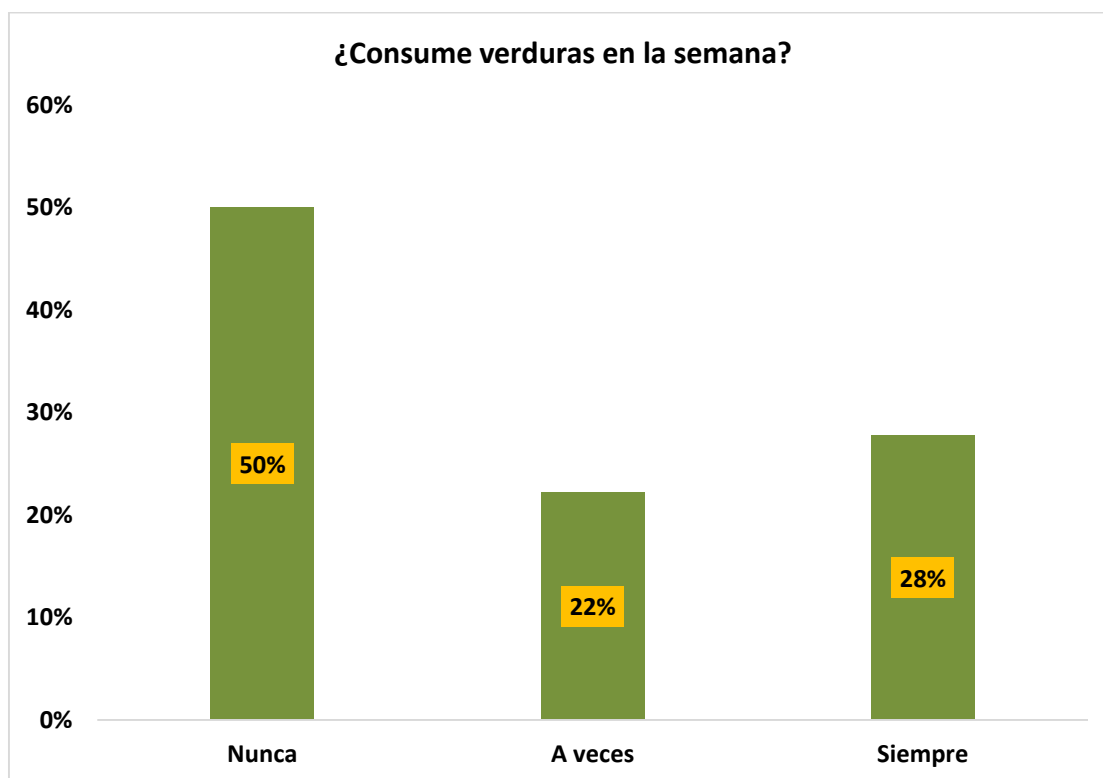


Figura 9 ¿Consume verduras en la semana?

INTERPRETACIÓN: de los 18 deportistas encuestados, el 50% indica que nunca consume verduras en la semana, el 22% indica que a veces consume verduras en la semana y el 28% indica que siempre consume verduras en la semana.

Tabla 13

¿Considera usted que consumir verduras ayuda a mantenerse en forma?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	22%
A veces	8	44%
Siempre	6	33%
TOTAL	18	100%

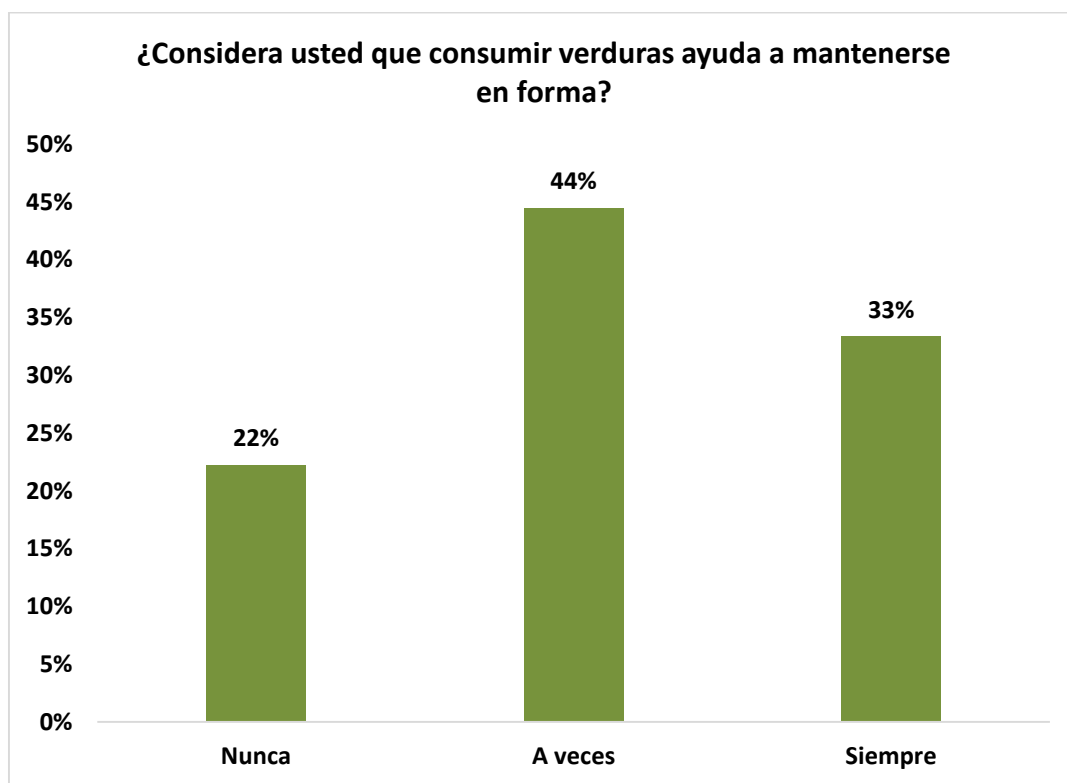


Figura 10 ¿Considera usted que consumir verduras ayuda a mantenerse en forma?

INTERPRETACIÓN: de los 18 deportistas encuestados, el 22% considera que consumir verduras nunca ayuda a mantenerse en forma, el 44% considera que consumir verduras a veces ayuda a mantenerse en forma y el 33% considera que consumir verduras siempre ayuda a mantenerse en forma.

Tabla 14
 ¿Cuándo el deportista entrena hace menor esfuerzo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	7	39%
Si	11	61%
TOTAL	18	100%

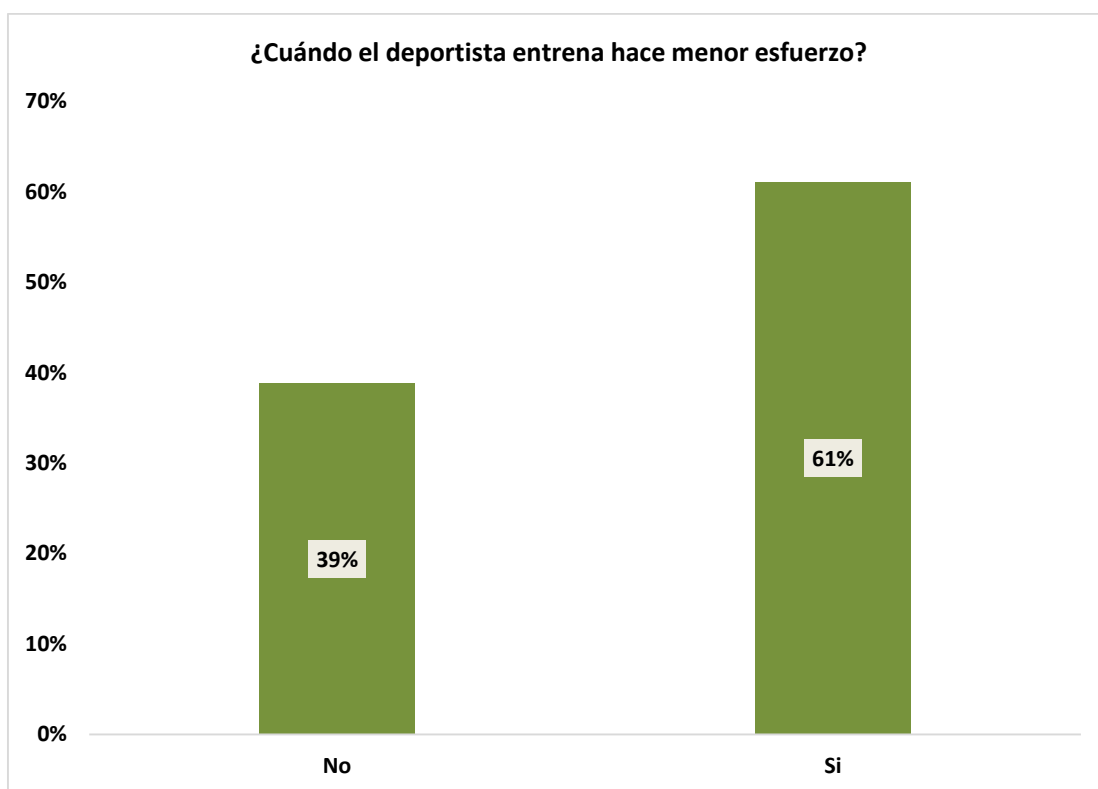


Figura 11 ¿Cuándo el deportista entrena hace menor esfuerzo?

INTERPRETACIÓN: de los 18 deportistas cotejados, el 39% cuando entrena no hace menor esfuerzo y el 61% cuando entrena si hace menor esfuerzo.

Tabla 15
 ¿Cuándo el deportista entrena hace mayor esfuerzo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	11	61%
Si	7	39%
TOTAL	18	100%

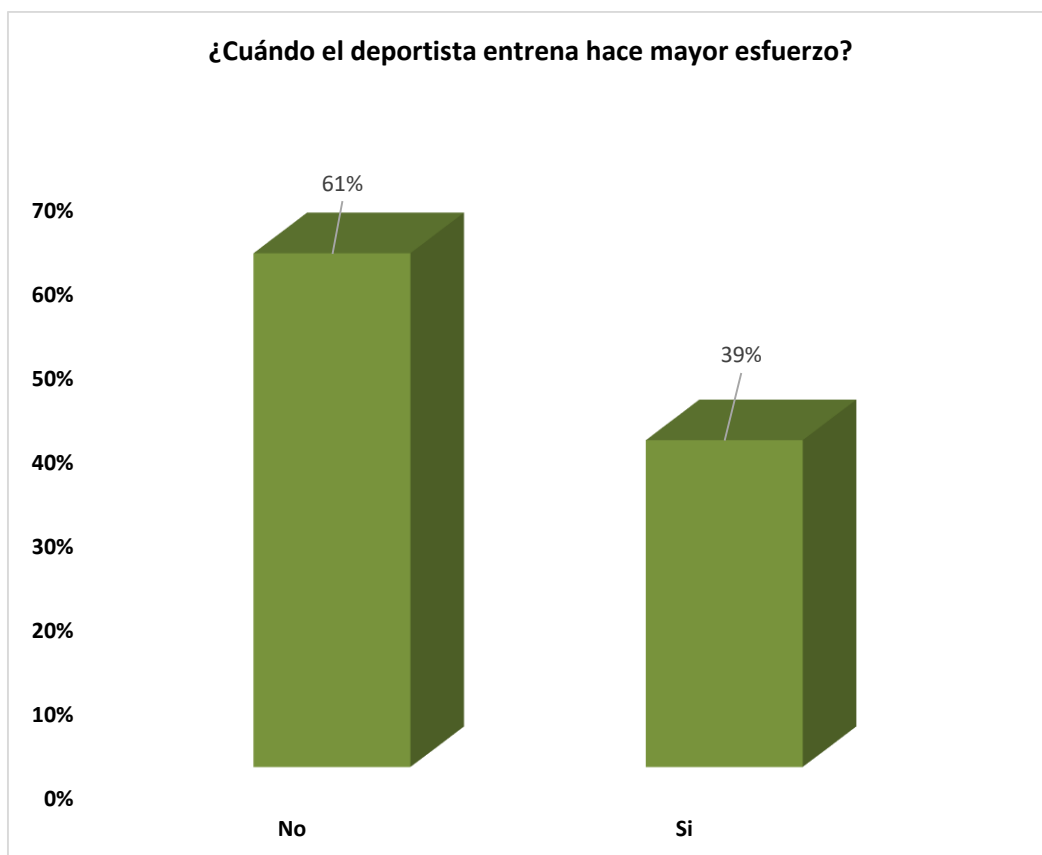


Figura 12 ¿Cuándo el deportista entrena hace mayor esfuerzo?

INTERPRETACIÓN: de los 18 deportistas cotejados, el 61% cuando entrena no hace mayor esfuerzo y el 39% cuando entrena si hace mayor esfuerzo.

Tabla 16
¿El deportista es ágil?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	4	22%
Si	14	78%
TOTAL	18	100%

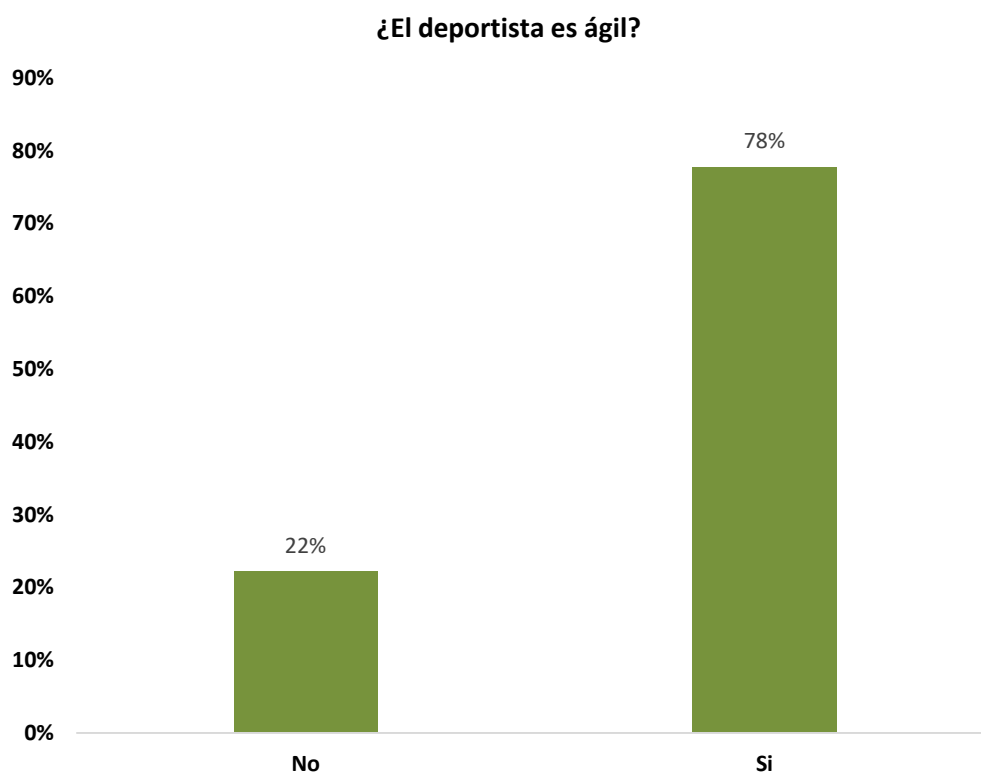


Figura 13 ¿El deportista es ágil?

INTERPRETACIÓN: de los 18 deportistas cotejados, el 22% no son deportistas ágiles y el 78% si son deportistas es ágiles.

Tabla 17

¿El deportista se siente fatigado al momento de entrenar?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	7	39%
Si	11	61%
TOTAL	18	100%

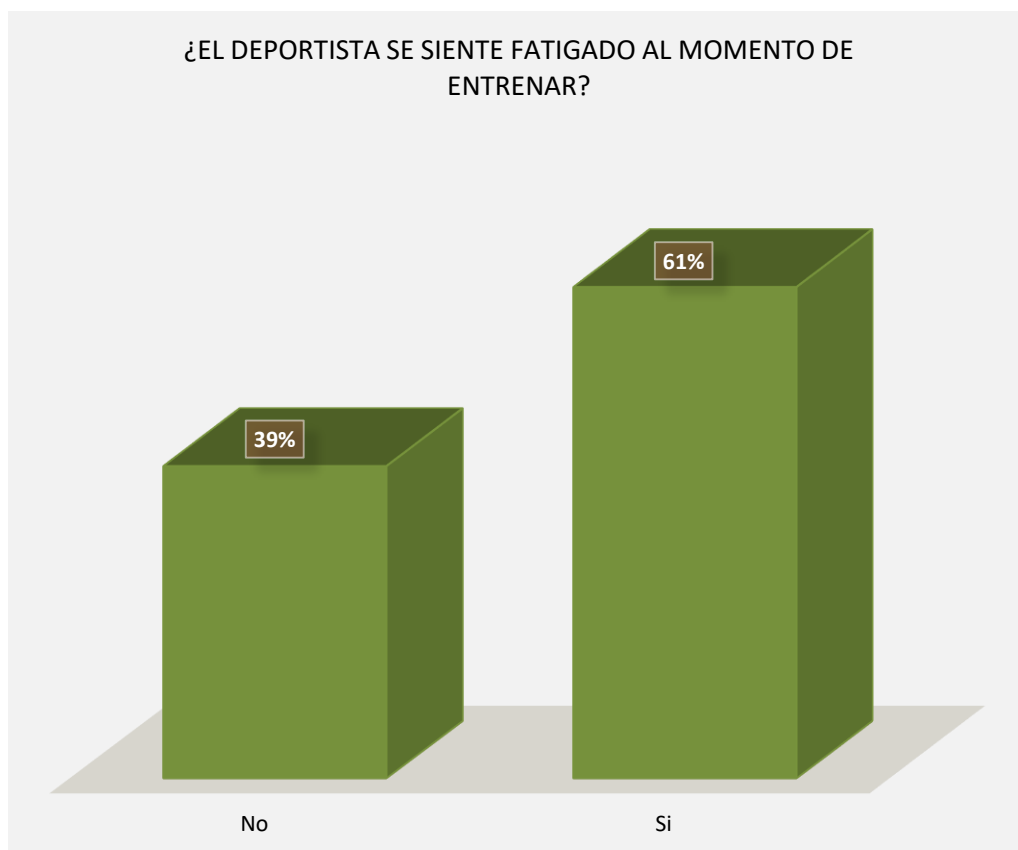


Figura 14 ¿El deportista se siente fatigado al momento de entrenar?

INTERPRETACIÓN: de los 18 deportistas cotejados, el 39% no se siente fatigado al momento de entrenar y el 61% si se siente fatigado al momento de entrenar.

Tabla 18
¿El deportista tiene una velocidad optima?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	4	22%
Si	14	78%
TOTAL	18	100%

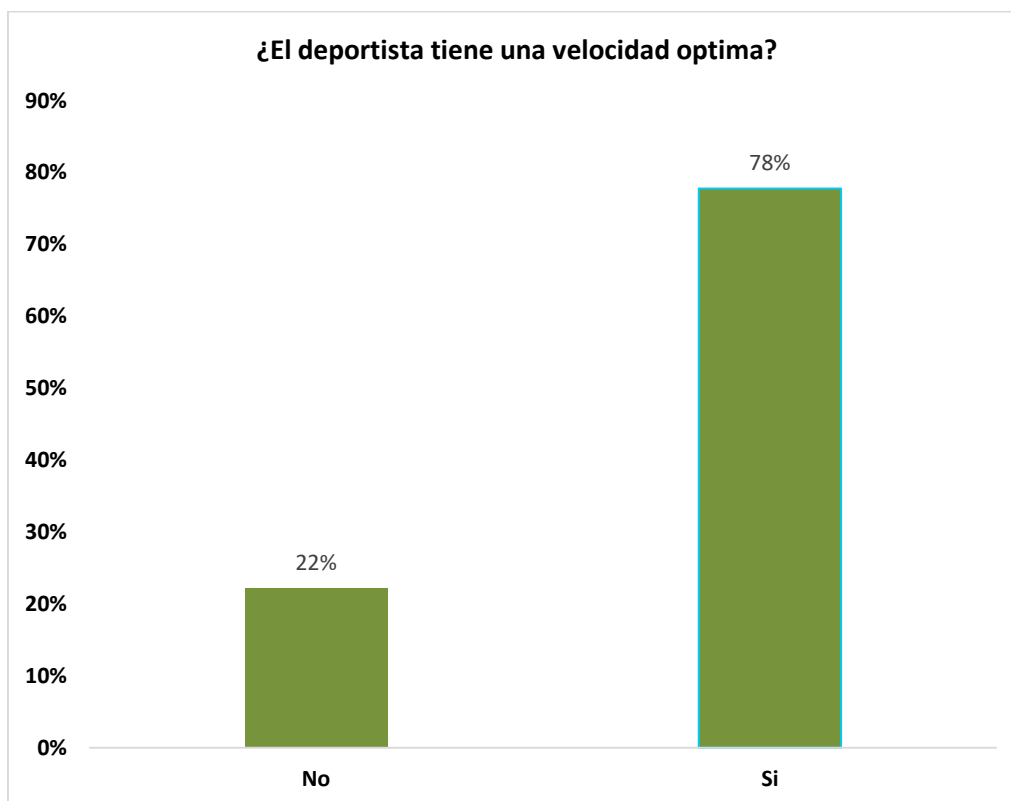


Figura 15 *¿El deportista tiene una velocidad optima?*

INTERPRETACIÓN: de los 18 deportistas cotejados, el 22% no tiene una velocidad óptima y el 78% si tiene una velocidad óptima.

Tabla 19

¿El deportista tiene buena personalidad al jugar en el campo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	8	44%
Si	10	56%
TOTAL	18	100%

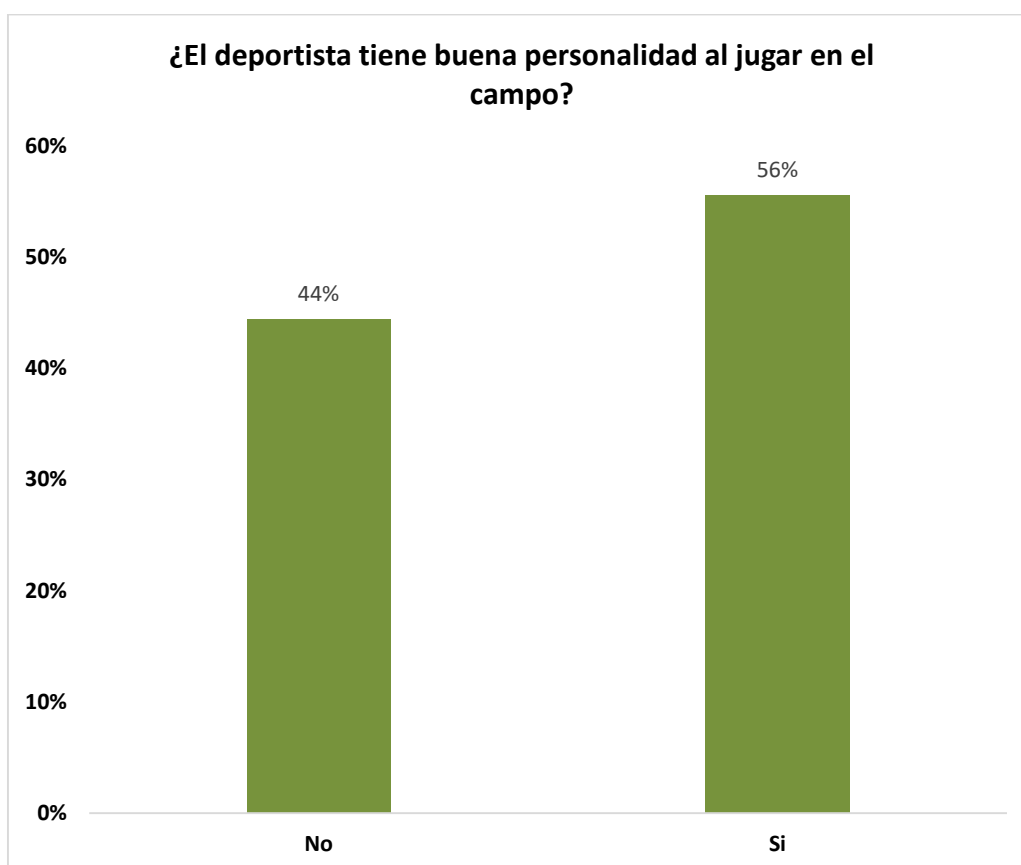


Figura 16 *¿El deportista tiene buena personalidad al jugar en el campo?*

INTERPRETACIÓN: de los 18 deportistas cotejados, el 44% no tiene buena personalidad al jugar en el campo y el 56% si tiene buena personalidad al jugar en el campo.

Tabla 20
 ¿El deportista tiene buenas destrezas de futbol?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	11	61%
Si	7	39%
TOTAL	18	100%

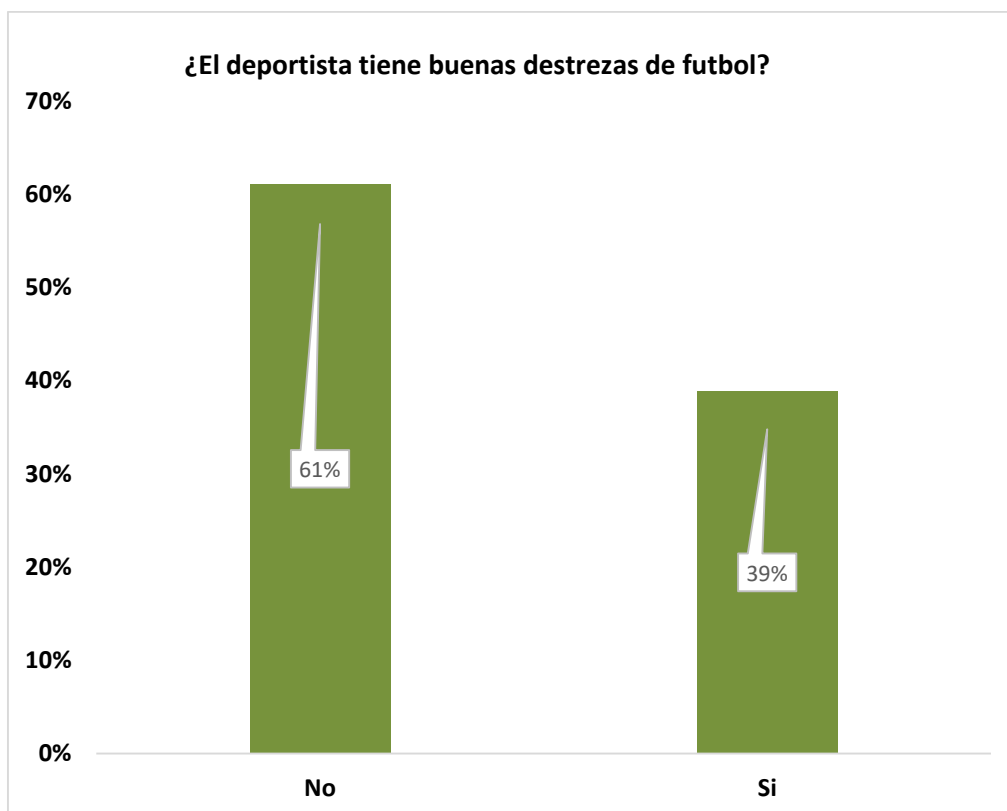


Figura 17 ¿El deportista tiene buenas destrezas de futbol?

INTERPRETACIÓN: de los 18 deportistas cotejados, el 61% no tiene buenas destrezas de futbol y el 39% si tiene buenas destrezas de futbol.

Tabla 21
¿El deportista tiene buenas habilidades deportivas?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	7	39%
Si	11	61%
TOTAL	18	100%

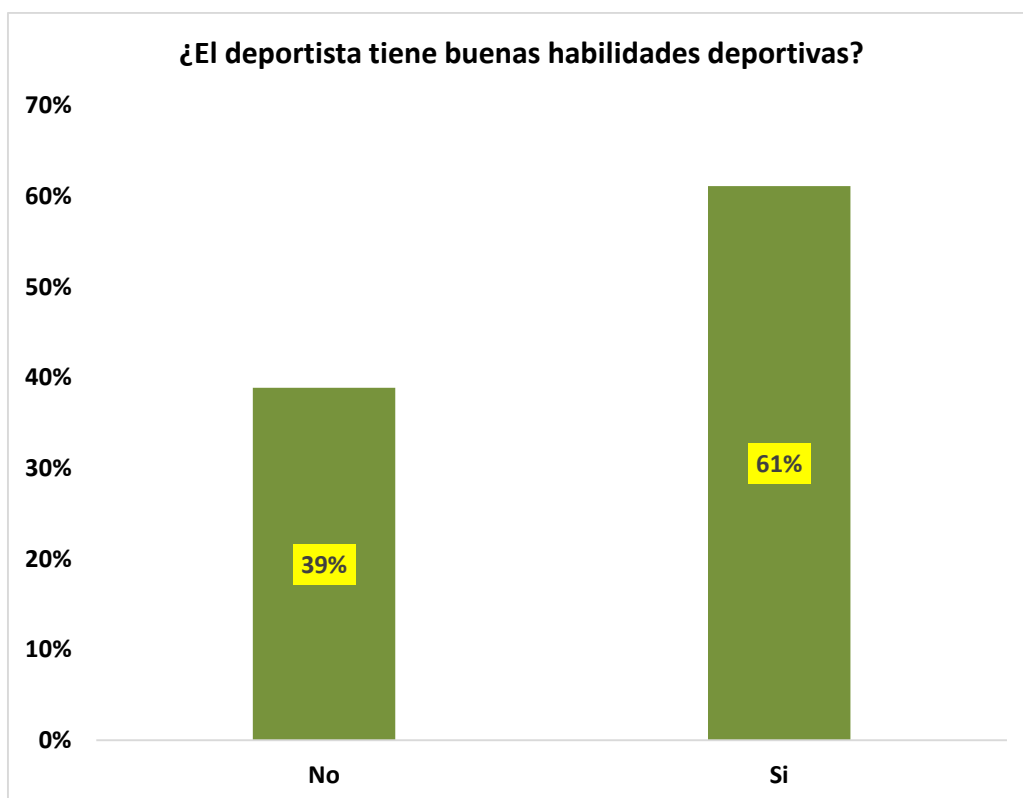


Figura 18 *¿El deportista tiene buenas habilidades deportivas?*

INTERPRETACIÓN: de los 18 deportistas cotejados, el 39% no tiene buenas habilidades deportivas y el 61% si tiene buenas habilidades deportivas.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5. 1. DISCUSIÓN

Como resultado de la presente investigación se tiene que se acepta la hipótesis alternativa “La conducta alimentaria se relaciona significativamente con el rendimiento deportivo de los futbolistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 2022”, rechazándose la hipótesis nula.

El presente resultado tiene semejanza con el siguiente autor: 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).

5. 2. CONCLUSIONES

Primera: Se concluye que los deportistas del Club Padre Antonio Colombo no consideran a las comidas básicas como necesarias de todo deportista por falta de conocimiento acerca de estas, pues el desayuno, almuerzo y cena son importantes para un buen desarrollo físico e intelectual.

Segunda: Se concluye que los deportistas del Club Padre Antonio Colombo en su mayoría consumen comida rápida en su cena y esto influye en el poco rendimiento físico de estos ya que al consumir esta comida rápida que por lo general está compuesto de grasa hace que suban de peso.

Tercera: Se concluye que la mayoría de deportistas del Club Padre Antonio Colombo no consumen la fruta y verdura necesaria en su alimentación diaria debido a que no lo considera importante dentro de su alimentación además de ello desconocen acerca de sus beneficios.

Cuarta: Se concluye que los deportistas del Club Padre Antonio Colombo en su mayoría si son ágiles y cuentan con esta habilidad, pero también se sabe que ha menorado el porcentaje de deportistas ágiles sin saber el factor exacto.

Quinta: Se concluye que los deportistas del Club Padre Antonio Colombo en su mayoría se sienten fatigados debido a la mala alimentación con la que cuentan ya que algunos se encuentran en sobrepeso.

5. 3. RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda al Director y docentes del Club Deportivo Padre Antonio Colombo a brindar charlas donde se explique los beneficios que tiene consumir las comidas básicas y a la hora indicada convenciendo a los deportistas de su importancia.

Segunda: Se recomienda al Director y docentes del Club Deportivo Padre Antonio Colombo brindar charlas educativas a los deportistas y a sus padres para explicarles la importancia de una cena nutritiva y también de las horas de sueño al día considerando siempre los beneficios para su rendimiento físico.

Tercera: Se recomienda al Club Padre Antonio Colombo contratar especialistas en nutrición con el fin de brindar asesorías gratuitas de profesionales a los deportistas beneficiándolos en su salud física y mental.

Cuarta: Se recomienda brindar asesorías y controles semanales a los deportistas con el fin de salvaguardar siempre su bienestar y salud física de cada uno de los deportistas.

Quinta: Se recomienda trabajar en ejercicios que ayuden a los deportistas a bajar de peso para ser cada día mejores rindiendo físicamente bien.

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

				Y3= Mayor performance	ESTADISTICO DE PRUEBA: Spss TECNICA: Encuesta INSTRUMENTOS: Cuestionario 10 preguntas para medir la variable X 8 Preguntas para medir la variable Y
--	--	--	--	--------------------------	---



ENCUESTA

A LOS FUTBOLISTAS DEL CLUB PADRE ANTONIO COLOMBO, HUACHO, 2022.

OBJETIVO: Determinar la relación de la conducta alimentaria y el rendimiento deportivo de los futbolistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 2022.

INSTRUCCIÓN

Los suscritos está realizando una investigación sobre La conducta alimentaria y el rendimiento deportivo de los futbolistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 2022. Para el efecto solicito su pleno apoyo respondiendo a las siguientes preguntas.

V1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

N°	INDICADORES	Nunca	A veces	Siempre
01	¿Considera usted que el desayuno es importante para tener un buen inicio de día?			
02	¿Considera usted que un almuerzo saludable ayuda en su físico?			
03	¿Considera usted que la merienda debe ser imprescindible de todo deportista?			
04	¿Consume usted comida rápida en su cena?			
05	¿Considera usted que una alimentación saludable mejora su actitud?			

06	¿Considera usted que es significativo para todo deportista consumir alimentos saludables?			
07	¿Considera usted que las frutas y verduras benefician al rendimiento de los deportistas?			
08	¿Considera usted que cuando se trata de alimentos es mejor calidad que cantidad?			
09	¿Consume verduras en la semana?			
10	¿Considera usted que consumir verduras ayuda a mantenerse en forma?			

LISTA DE COTEJO

A LOS FUTBOLISTAS DEL CLUB PADRE ANTONIO COLOMBO, HUACHO, 2022.

OBJETIVO: Determinar la relación de la conducta alimentaria y el rendimiento deportivo de los futbolistas del Club Padre Antonio Colombo, Huacho, 2022.

V2: RENDIMIENTO FÍSICO

N°	INDICADORES	No	Si
01	¿Cuándo el deportista entrena hace menor esfuerzo?		
02	¿Cuándo el deportista entrena hace mayor esfuerzo?		
03	¿El deportista es ágil?		
04	¿El deportista se siente fatigado al momento de entrenar?		
05	¿El deportista tiene una velocidad optima?		
06	¿El deportista tiene buena personalidad al jugar en el campo?		
07	¿El deportista tiene buenas destrezas de futbol?		
08	¿El deportista tiene buenas habilidades deportivas?		

Dr. Randolph Nuñez Torreblanca
ASESOR

Dra.
PRESIDENTE

Lic.
SECRETARIO

Dra.
VOCAL