



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión
Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

**Consumo de bebidas energizantes y el rendimiento físico de los árbitros de la APAF-
Huaura, 2022**

Tesis

Para optar el título de Licenciado en Educación Física y Deportes

Autor

Alejandro Jose Gonzales Tolay

Asesor

Dra. Bernardita Ruth Padilla Delgadillo

Huacho – Perú

2023



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

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

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



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

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

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Alejandro Jose Gonzalez Tolay	74881596	19 de setiembre de 2023
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Bernardita Ruth Padilla Delgadillo	09073710	0009-0005-6064-2165
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Norvina Marlana Marcelo Angulo	15766260	0000-0002-9998-8260
M(o) Roberto Carlos Loza Landa	15760787	0000-0002-9883-1130
M(o) Luis Alberto Matos Pineda	15612877	0000-0002-4480-3310

CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES Y EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ARBITROS DE LA APAF-HUAURA, 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%	17%	3%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unjfsc.edu.pe:8443 Fuente de Internet	5%
2	repositorio.uoosevelt.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	1library.co Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.ulasamericas.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	eprints.uanl.mx Fuente de Internet	1%
7	issuu.com Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Academia Maddox Trabajo del estudiante	1%

9	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
10	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1 %
11	hablamosdenutricion.blogspot.com.es Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to UNIV DE LAS AMERICAS Trabajo del estudiante	<1 %
14	repositorio.uide.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
19	Ivan Iraola-Real, Alexandra Zegarra-Soto, L iliana Guerra-Pizango, Luzmila Liza-Neciosup. "Negative Effects of the Consumption of the Energy Drinks in University students of The	<1 %

Engineer's faculty of Peru", 2019 IEEE
CHILEAN Conference on Electrical, Electronics
Engineering, Information and Communication
Technologies (CHILECON), 2019

Publicación

20	de.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
21	www.teseopress.com Fuente de Internet	<1 %
22	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	<1 %
23	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	<1 %
24	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	Magre Colorado, Luz Alejandra, and Juan Carlos Martínez Santos. "Kinematic parameter estimation using close range photogrammetry for sport applications", 11th International Symposium on Medical Information Processing and Analysis, 2015. Publicación	<1 %
26	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

27	Submitted to EP NBS S.A.C. Trabajo del estudiante	<1 %
28	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	consumer.healthday.com Fuente de Internet	<1 %
30	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
31	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Trabajo del estudiante	<1 %
32	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
33	amerike.edu.mx Fuente de Internet	<1 %
34	María Antonia Jiménez-Gómez, Lucila Cárdenas-Becerril, Margarita Betzabé Velásquez-Oyola, Marcela Carrillo-Pineda et al. "Reflective and critical thinking in nursing curriculum", Revista Latino-Americana de Enfermagem, 2019 Publicación	<1 %
35	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	vsip.info Fuente de Internet	<1 %
37	www.cgeson.gob.mx Fuente de Internet	<1 %

Dedicatoria

Dedico este trabajo, por ser parte de este camino que me lleva a la superación para poder triunfar en la vida.

Y de igual manera espero siempre tenerlos presentes con su enorme apoyo que me logran brindar.

Alejandro José Gonzales Tolay

Agradecimiento

Agradezco a mi familia por haber creído en mi enseñándome un claro ejemplo de superación, sencillez y humildad, enseñándome todo lo que se hoy por hoy.

Alejandro José Gonzales Tolay

Índice

Dedicatoria.....	5
Agradecimiento	9
Índice de tablas.....	12
Índice de figuras	13
Resumen.....	14
Abstract.....	15
INTRODUCCIÓN	16
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	17
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	17
1.4. Justificación de la investigación.....	19
1.5 Delimitaciones del estudio	19
1.6 Viabilidad del estudio	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	20
2. 1. Antecedentes de la investigación.....	20
2.1.1. Investigaciones internacionales.....	20
2.1.2. Investigaciones nacionales.....	21
2.2. Bases teóricas.....	23
2.3. Definiciones conceptuales.....	28
2.4. Formulación de la hipótesis.....	29
2.4.1. Hipótesis general	29
2.4.2. Hipótesis específicas.....	29

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	31
3.1 Diseño metodológico	31
3.1.1. Tipo de investigación	31
3.1.2. Nivel de investigación.....	31
3.1.3. Diseño	31
3.1.4. Enfoque	31
3.2. Población y muestra.....	31
3.2.1 Población.....	31
3.2.2 Muestra	31
3.3. Operacionalización de Variables	31
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32
3.4.1. Técnicas a emplear.....	32
3.4.2. Descripción de los instrumentos	33
3.5. Técnicas para el procesamiento de la información	33
Instrumentos.....	33
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	34
4.1. Análisis de resultados.....	34
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	54
5. 1. DISCUSIÓN	54
5. 2. CONCLUSIONES.....	54
5. 3. RECOMENDACIONES.....	56
CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN	57
6. 1. Fuentes Bibliográficas.....	57

ANEXOS	60
Matriz de consistencia	61
ENCUESTA	63

Índice de tablas

Tabla 1 ¿Usted consume la bebida energizante burn?	34
Tabla 2¿Usted consume la bebida energizante Volt?.....	35
Tabla 3¿Usted consume la bebida energizante Red bull?	36
Tabla 4¿Usted consume la bebida energizante 360°?	37
Tabla 5¿Usted consume la bebida energizante Monster energy?.....	38
Tabla 6¿Considera usted que consume bebidas energizantes en pocas cantidades?.....	39
Tabla 7¿Considera usted que consume bebidas energizantes en regular cantidades?	40
Tabla 8¿Considera usted que consume bebidas energizantes en muchas cantidades?.....	41
Tabla 9¿Considera usted que consume de manera diaria las bebidas energizantes?	42
Tabla 10¿Considera usted que consume de manera inter diaria las bebidas energizantes?	43
Tabla 11¿Considera usted que consume de manera semanal las bebidas energizantes?	44
Tabla 12¿Considera usted que consume de manera mensual las bebidas energizantes?	45
Tabla 13¿Considera usted que cuando arbitra un partido gasta mayor esfuerzo?.....	46
Tabla 14¿Considera usted que cuando arbitra un partido gasta que menor esfuerzo?.....	47
Tabla 15¿Considera usted que después de cada partido se siente fatigado?	48
Tabla 16¿Considera usted que tiene la agilidad que se necesita para ser un buen árbitro?	49
Tabla 17¿Considera usted que tiene la velocidad necesaria para arbitrar los partidos?.....	50
Tabla 18¿Considera usted que tiene las destrezas necesarias para ser un árbitro de excelencia?	51

Tabla 19¿Considera usted que tiene las habilidades necesarias para ser un árbitro de excelencia?	52
Tabla 20¿Considera usted que tiene las personalidad necesaria para ser un árbitro de excelencia?	53

Índice de figuras

Figura 1¿Usted consume la bebida energizante burn?	34
Figura 2¿Usted consume la bebida energizante Volt?	35
Figura 3¿Usted consume la bebida energizante Red bull?	36
Figura 4¿Usted consume la bebida energizante 360°?	37
Figura 5¿Usted consume la bebida energizante Monster energy?	38
Figura 6¿Considera usted que consume bebidas energizantes en pocas cantidades?	39
Figura 7¿Considera usted que consume bebidas energizantes en regular cantidades?	40
Figura 8¿Considera usted que consume bebidas energizantes en muchas cantidades?	41
Figura 9¿Considera usted que consume de manera diaria las bebidas energizantes?	42
Figura 10¿Considera usted que consume de manera inter diaria las bebidas energizantes?	43
Figura 11¿Considera usted que consume de manera semanal las bebidas energizantes?	44
Figura 12¿Considera usted que consume de manera mensual las bebidas energizantes?	45
Figura 13¿Considera usted que cuando arbitra un partido gasta mayor esfuerzo?	46
Figura 14¿Considera usted que cuando arbitra un partido gasta que menor esfuerzo?	47
Figura 15¿Considera usted que después de cada partido se siente fatigado?	48
Figura 16¿Considera usted que tiene la agilidad que se necesita para ser un buen árbitro?	49
Figura 17¿Considera usted que tiene la velocidad necesaria para arbitrar los partidos?	50
Figura 18¿Considera usted que tiene las destrezas necesarias para ser un árbitro de excelencia?	51

Figura 19¿Considera usted que tiene las habilidades necesarias para ser un árbitro de excelencia?

..... 52

Figura 20¿Considera usted que tiene las personalidad necesaria para ser un árbitro de excelencia?

..... 53

Resumen

En la provincia de Huaura se tiene la APAF (asociación profesional de árbitros) donde se tiene a 27 árbitros los cuales se encargan de estar presentes dentro de los campos de las provincias en las ligas que se desarrollan, hoy en día se ha observado que hay ciertas falencias dentro del juego porque muchas veces el árbitro está lejos del juego, es decir muchas veces se queda en el centro y no corre cerca de las jugadas peligrosas o donde puedan meter mano los jugadores, etc. **Objetivo:** “Determinar cómo se relaciona el consumo de bebidas energizantes y el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022. **Material y método:** Realizado en la Asociación profesional de árbitros, Huaura 2022. La población estuvo conformada por 27 árbitros de la provincia y la muestra por el total de la población. Nivel correlacional, tipo básico, diseño no experimental. El instrumento para medir las bebidas energizantes y el rendimiento físico es la encuesta. **Resultados y conclusiones:** se acepta la hipótesis alternativa “el consumo de bebidas energizantes se relaciona significativamente con el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022”.

Palabras claves: consumo, bebida energizante, rendimiento físico.

Abstract

In the province of Huaura there is the APAF (professional association of referees) where there are 27 referees who are in charge of being present within the fields of the provinces in the leagues that are developed, today it has been observed that there are Certain shortcomings within the game because many times the referee is far from the game, that is, many times he stays in the center and does not run near dangerous plays or where players can get their hands on, etc. consumption of energy drinks and the physical performance of the referees of the Apaf - Huaura, 2022. Material and method: Carried out in the Professional Association of referees, Huaura 2022. The population consisted of 27 referees from the province and the sample for the total of the population. Correlational level, basic type, non-experimental design. The instrument to measure energy drinks and physical performance is the survey. Results and conclusions: the alternative "the consumption of energy drinks is significantly related to the physical performance of the referees of the Apaf - Huaura, 2022" is accepted.

Keywords: consumption, energy drink, physical performance.

INTRODUCCIÓN

En la provincia de Huaura se tiene la APAF (asociación profesional de árbitros) donde se tiene a 27 árbitros los cuales se encargan de estar presentes dentro de los campos de las provincias en las ligas que se desarrollan, hoy en día se ha observado que hay ciertas falencias dentro del juego porque muchas veces el árbitro está lejos del juego, es decir muchas veces se queda en el centro y no corre cerca de las jugadas peligrosas o donde puedan meter mano los jugadores, etc.

Capítulo I: desde el inicio, se encuentra la explicación de la investigación, las delimitaciones del estudio y el objetivo general y específicos que tiene.

Segunda parte: De las teorías de marco están los conceptos y teorías que tienen relación con las bebidas energéticas y la capacidad física, los cuales apoyan la investigación, los términos, las características y las teorías que se utilizan para realizarlo de manera científica.

El capítulo III: de Metodología, contiene el diseño, el nivel y el enfoque de la investigación, los datos sobre la población y la muestra utilizada en la investigación, además de las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de información sobre las bebidas energéticas y el desempeño físico.

Capítulo IV: los resultados, se exhiben las cifras, las tablas y las figuras con el análisis y la decisión.

Capítulo V: del debate, donde se exponen los provechos encontrados por distintos autores.

Capítulo VI: los resultados y las recomendaciones, se divulga la totalidad de los resultados y se hace ciertas sugerencias acerca de las bebidas energéticas y la capacidad física.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

A nivel mundial el deporte es considerado como una de las disciplinas más bonitas que hay por el atractivo que se tiene ante los ojos cuando 2 equipos se enfrentan dentro de un campo deportivo y que también sabemos que el árbitro juega un papel importante pues depende de sus habilidades que el partido se encamine bien y tranquilo.

A nivel de América y en el Perú también se vive esta situación donde muchas veces por su accionar y toma de decisiones los árbitros son criticados duramente muchas veces sin una razón específica o sin un soporte creíble.

En la provincia de Huaura se tiene la APAF (asociación profesional de árbitros de fútbol) donde se tiene a 27 árbitros los cuales se encargan de estar presentes dentro de los campos de las provincias en las ligas que se desarrollan, hoy en día se ha observado que hay ciertas falencias dentro del juego porque muchas veces el árbitro está lejos del juego, es decir muchas veces se queda en el centro y no corre cerca de las jugadas peligrosas o donde puedan meter mano los jugadores, etc., tantas faltas que se podrían mencionar, ahora se debe evaluar porque los árbitros no hacen el intento de correr además que ingerir la bebida energizante aparentemente hace que el árbitro se sienta más relajado y pueda estar al tanto de todo el partido cerca, se plantea la presente investigación para evaluar cómo actúan las bebidas energizantes en los árbitros de la provincia y que tan beneficioso o no beneficioso es que se ingieran estas bebidas.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo se relaciona el consumo de bebidas energizantes y el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cómo se relaciona el tipo de bebida energizantes y el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022?

¿Cómo se relaciona la cantidad de consumo de bebidas energizantes y el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022?

¿Cómo se relaciona la frecuencia de consumo de bebidas energizantes y el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar cómo se relaciona el consumo de bebidas energizantes y el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar cómo se relaciona el tipo de bebida energizantes y el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022.

Determinar cómo se relaciona la cantidad de consumo de bebidas energizantes y el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022.

Determinar cómo se relaciona la frecuencia de consumo de bebidas energizantes y el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022.

1.4. Justificación de la investigación

La presente investigación se justifica por la importancia que tienen las variables para la APAF, los árbitros deben contar con un excelente estado físico para afrontar un partido, tiempo suplementario y llegar a todas las jugadas para sancionar sin errores, por eso cuentan también con un entrenamiento fuerte y pre temporada antes de iniciar el campeonato, además de contar con el respaldo teórico suficiente de grandes autores reconocidos dentro del área deportiva.

1.5 Delimitaciones del estudio

La presente investigación se delimita teóricamente en el año 2023, además se delimita geográficamente en la provincia de Huaura.

1.6 Viabilidad del estudio

La presente investigación es considerada viable porque cuenta con los requisitos necesarios para la obtención del grado académico además de ser de interés para la sociedad deportiva.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2. 1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Vaquera (2022) en su tesis titulada “*Consumo de bebidas energéticas y su efecto sobre las capacidades físicas en futbolistas jóvenes*”, su objetivo de investigación es “evaluar la relación entre la ingesta de bebidas energéticas con cafeína y el rendimiento físico, la percepción del ejercicio y la aparición de efectos secundarios en jóvenes futbolistas”, su metodología es de nivel correlacional y de diseño experimental, su población la conforman 22 futbolistas y su muestra solo por 12, llegó a la siguiente conclusión: Podemos determinar que la ingesta correcta de estas bebidas puede poseer provechos en el desempeño de la corrida, sin embargo, aconsejar su utilización de manera constante no es óptimo. Debido a eso, recomienda examinar a cada jugador por separado para determinar si existe una reacción en cadena, además de precisar la seguridad de la cafeína y la tolerancia del cuerpo (p. 68).

Apraez (2021) en su tesis titulada “*Consumo de bebidas energizantes en estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud de la Pontificia Universidad Javeriana*”, Su objetivo fue “describir las características del consumo de bebidas energéticas entre los estudiantes de la carrera de ciencias de la salud de la Universidad Pontificia Javeriana, Bogotá”, su metodología fue descriptiva, su diseño transversal, y su población y muestra estuvo conformada por: 327 estudiantes. y concluyó que el comportamiento de la población encuestada hacia las bebidas energéticas sugiere que lo hacen para demostrar el tamaño de las porciones y/o la rotación, una práctica que mejora el rendimiento académico y, nuevamente, este consumo es muy común entre la mayoría de los estudiantes. Común 15:00: 00 y 18:00 (p. 40).

Freire (2018) en su tesis titulada *“Las bebidas energizantes en el rendimiento de los futbolistas del Club Sporting Pelileo”*, su objetivo es “Analizar las bebidas energizantes en el rendimiento deportivo de los futbolistas del Sporting Pelileo”, su metodología es de enfoque mixto, su nivel es correlacional, su población y muestra la conforman 28 deportistas, llegó a la siguiente conclusión: Se puede identificar la causa y el efecto del consumo de bebidas energizantes en un jugador de fútbol del club Sporting Pelileo, la misma razón es que el jugador necesita tener un mejor desempeño para que pueda tomar la bebida sin preocuparse por los problemas de salud que pueda pasar. Provocar (p. 95).

Campo (2018) en su tesis titulada *“Impacto de las bebidas energéticas sobre el rendimiento deportivo”*, Su objetivo era determinar si las bebidas con energía pueden enhance la capacidad deportiva, llegó a la siguiente conclusión: Las bebidas con energía poseen tres componentes fundamentales que son capaces de enhance la capacidad deportiva. La cafeína apoya a preservar el glucógeno del cuerpo en la primera media hora de ejercitación, así como también apoya a releasing the calcium from the muscles, esto mejoran la capacidad de respuesta de los músculos (p. 18).

2.1.2. Investigaciones nacionales

Beraum y Jesus (2022) en su tesis titulada *“Factores asociados al consumo de bebidas energizantes y reacciones adversas en estudiantes de un Instituto del Distrito de Sicaya - Huancayo 2022”*, Su objetivo es “identificar factores asociados al consumo de bebidas energéticas y efectos adversos entre los estudiantes de un instituto del distrito de Sicaya-Huancayo en el año 2022”, su metodología es descriptiva, su diseño es no experimental y transversal, y se realizaron 210 estudiantes y 136 muestras como sujetos de investigación, y se concluyó que desde la perspectiva del consumo de bebidas energéticas, los estudiantes de 23,34 a 27,67 años representaban el 40,4% de

este grupo de edad, y eran principalmente mujeres. Consumo encontró que las mujeres consumen con más frecuencia, y la investigación del programa muestra que el 30,1% de la atención a la tecnología es dominante. También consumen más bebidas energéticas (p. 38).

Vigo (2022) en su tesis titulada “*Calidad de sueño y consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo*”, Su objetivo es “Describir la calidad del sueño y el consumo de bebidas energéticas entre los estudiantes de medicina de la Universidad Católica de Santo Toribio de Mogro Viejo” y su metodología es descriptiva, transversal y su población y muestra están compuestas por La encuesta a 177 estudiantes concluyó que El consumo de bebidas energéticas entre los estudiantes de medicina en el ciclo 2019-II fue del 15,8%, inferior al reportado por los estudiantes de ciencias de la salud durante el mismo período (p. 15).

Molleapaza y Ramirez (2020) en su tesis titulada “*Conocimiento y consumo de bebidas energizantes, en estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Ambiental de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019*”, Su objetivo fue “determinar la relación entre el nivel de conocimientos y el consumo de bebidas energéticas entre estudiantes de la Facultad de Ingeniería Ambiental de la Universidad del Perú en Lima en el año 2019” y su metodología fue un diseño cualitativo y no experimental, con un Muestra poblacional conformada por 131 estudiantes, la cual concluyó: La mayoría de los estudiantes tenían un nivel de conocimiento moderado sobre bebidas energéticas, siendo unos pocos estudiantes un nivel de conocimiento bajo. La mayoría de los estudiantes dijeron que bebían regularmente bebidas energéticas (p. 57).

2.2. Bases teóricas

V1: Bebidas Energizantes

Definición:

“Se trata de los alimentos que contienen cafeína en combinación con distintos componentes, como, por ejemplo, la taurina, el guaraná y las vitaminas del complejo B. Las compañías que comercializan este tipo de alimentos declaran que son capaces de proveer energía a quienes los ingieren” (López, 2011)

La fama de estos productos se debe a las campañas de marketing y propaganda, que en su mayoría se dirigen a jóvenes que asocian la ingesta de bebidas energéticas con la actividad física, la energía, la mente y la combinación con el alcohol.

“La gran mayoría de los efectos excitadores vienen consecuencia de las dosificaciones elevadas de cafeína. No se ha demostrado que la concentración de guaranina (guaraná) o taurina genere efectos psicotrópicos. Las vitaminas y los minerales que están dentro no poseen ningún efecto (exceptuando a personas que tienen carencias enormes)” (Desconocido, 2019).

La cafeína actúa sobre el sistema nervioso central al entorpecer la adenosina, un neurotransmisor que provoca la percepción de fatiga y de estar en plenos, esto a su vez incrementa la capacidad y la comodidad, y genera un efecto diurético. Esto es significativo debido a que es posible que genere deshidratación en individuos que los ingieren de manera súbita. Debido a eso, es necesario estar clara que no se trata de bebidas que hidraten y, en oposición a la noción, son diuréticos.

Consecuencias de su consumo:

- inquieto y nervioso
- malestar abdominal

- Dolor de cabeza
- problemas de atención
- dificultad para dormir
- Aumento de la micción (hacer pis con más frecuencia).

La mayor parte de los efectos excitantes están provocados por elevadas dosis de cafeína. No se ha demostrado que la concentración de guaraná o taurina genere efectos psicotrópicos. Las vitaminas y minerales que están dentro no poseen ningún efecto (exceptuando individuos que tienen carencia grave). A pesar de que la gran mayoría de las bebidas energéticas están compuestas por glucosa y azúcar en sus componentes para aumentar la energía (al contrario de lo que sucede con el desgaste muscular y la fatiga), en realidad no son capaces de quitarse esas dos características. Los incentivos, como es el caso de la cafeína, únicamente mitigan temporalmente las emociones, haciendo que luego surjan sentimientos de decadencia en vez de eso.

¿Cómo actúa en nuestro cuerpo la bebida?

En los primeros diez minutos es posible que se ingiera cafeína en cantidades pequeñas, luego se hace ingresar en la sangre y se eleva la presión y el pulso. Entre los 10 y los 45 minutos, la cafeína se eleva hasta su máximo nivel en la sangre, esto mantiene al cuerpo en una alerta máxima. En tanto a eso, cincuenta minutos después, la totalidad de la cafeína se ha ingerido y el hígado incrementa los niveles de sangre con cafeína, estos efectos no se sienten hasta después de la primera hora, en ese momento se puede sentir la caída de los niveles de sangre con cafeína. Se hace presente la cafeína y la fatiga, además de la deficiencia de energía.

La cafeína no disminuye al 50% hasta 5 o 6 horas después de la ingestión, a menos que sea mujer y esté tomando anticonceptivos orales, se necesitan entre 10 y 12 horas para reducir la

cafeína en su cuerpo. La cafeína no se elimina por completo hasta 12-24 horas después de su consumo, aunque esto depende de muchos factores individuales. (Mostazo, 2019).

Dimensiones:

- **Tipo de bebida:** Dentro de los principales tipos de bebidas energéticas tenemos:

Burn: Agua, azúcar, ácido cítrico, taurina, citrato de sodio, vitamina C, cafeína, extracto de guaraná, extracto de té verde natural, vitamina B3, vitamina B5, vitamina B6 y vitamina B12

Volt: composición: Agua, azúcar, ácido cítrico, taurina, citrato de sodio, glucuronolactona, sabor a guaraná, cafeína, vitamina B3, vitamina B5, vitamina B6, vitamina B2, vitamina B12

Red bull: composición: Agua, azúcar, ácido cítrico, taurina, citrato de sodio, cafeína, vitamina B8, vitamina B3, vitamina B5, vitamina B6, vitamina B2 y vitamina B12

360°: Contiene cafeína para un efecto energizante inmediato. Contiene vitaminas B3 B5 y B6 para ayudar a mejorar el enfoque y facilitar las actividades diarias.

Monster energy: composición: Agua, ácido cítrico, eritritol, taurina, citrato de sodio, extracto de ginseng, L-carnitina, sucralosa, cafeína, extracto de piel de uva, vitamina B3, acesulfamo de potasio, ésteres de ácido glucurónico, extracto de semilla de guaraná, vitamina B8, vitamina B6, vitamina B2, y vitamina B12

- **Cantidad de consumo:** las cantidades de consumo que se tiene por personas se detallan a continuación:

- Niños (3-10 años): El 18% son consumidores habituales de estas bebidas, con un 16% bebiendo cerca de 1 litro por semana.
- Adolescentes (10-18 años): el 68% son consumidores habituales, el 12% bebe 7 litros al mes y otro 12% bebe al menos 1 litro por bebida.

- Adultos (18-65): 30% consume bebidas energéticas. De estos, el 12% consumía 4-5 unidades por semana y el 11% bebía al menos 1 litro de una sola ración.
- Consumido con alcohol: 56% de adultos y 53% de adolescentes.
- Atletas: El estudio encontró que el 52 por ciento de los adultos y el 41 por ciento de los adolescentes consumían bebidas energéticas durante la práctica deportiva.
- **Frecuencia de consumo:** El 76,78% de las personas consumen una media de 1 a 3 latas al mes. Como principales motivos de consumo: mantener la sobriedad, mejorar el rendimiento deportivo y potenciar los efectos del alcohol. La marca más popular es Vive 100, seguida de Red Bull. Para ambas marcas, las palpitaciones del corazón y los dolores de cabeza fueron los principales efectos adversos. (González, 2019)

V2: Rendimiento Físico

Definición:

“El desempeño físico se describe como el esfuerzo que hace un deportista con el fin de conseguir metas de desempeño particulares durante un lapso específico de tiempo” (Rodríguez, 2022). El rendimiento deportivo está determinado por el potencial y los recursos que tenemos, y cómo los usamos, por lo que podemos ver los aspectos materiales y técnicos.

Del mismo modo, el rendimiento físico depende de las propias cualidades del atleta, el estado físico, los factores de forma y posiblemente incluso la coordinación neuromuscular. (Amerike, 2018).

“El interés científico de querer conocer la capacidad física durante los juegos y la condición física de los asistentes de la FIFA ha aumentado significativamente a través de los últimos veinte años” (Tomé, 2017). Los árbitros, independientemente de su categoría arbitral, deberán

superar pruebas de aptitud física en distintos momentos de la temporada, cuyos resultados, junto con la correspondiente comisión arbitral (internacional, nacional, autonómica o provincial), les capacitarán para el desarrollo de sus actividades y, en su caso, Promocionar o degradar una categoría.

Los estudios que integran este estudio demostraron que los árbitros de campo recorrieron mayores distancias y tuvieron valores promedio de velocidad más altos que los árbitros asistentes durante el desarrollo de un partido oficial.

Factores:

- Entrenar: La persistencia y dedicación en cada sesión es fundamental para mejorar el rendimiento físico.
- Alimentarse. Basado en un régimen alimenticio con una mezcla de alimentos que aporten al deportista los nutrimentos que es necesario antes y después de ejercitarse.
- Mentalidad o actitud del atleta. El verdadero oponente no es el oponente, sino el propio jugador, es decir, la lucha es contra uno mismo. Un deportista debe conservar siempre la motivación de superación sin dejar de lado su guardia, y para ello requiere de una mentalidad apacible, siempre con el propósito de hacer más.

Dimensiones:

- **Gasto de energía:** El concepto de gasto energético se refiere a la energía requerida por un organismo para desarrollar sus actividades y funciones. Las cantidades medidas en calorías se calculan a partir del uso de la energía almacenada en los enlaces químicos del nutriente. Los organismos realizan constantemente muchas acciones: desde formar y reparar tejidos hasta digerir alimentos, pasando por respirar, conducir impulsos nerviosos y mantener la temperatura corporal. Todos estos procesos

requieren energía para ocurrir. El gasto energético es la energía que tu cuerpo necesita para funcionar correctamente (Perez & Gardey, 2018).

- **Velocidad:** La velocidad es una magnitud física que representa la manera en la que se mueve un objeto con respecto al tiempo que toma su desplazamiento o transformación de lugar. Una de las características de él es que cuenta con componentes, longitud y dirección, debido a que es un vector. La velocidad puede ser utilizada para determinar la rapidez con la que se mueve un objeto desde el lugar A hasta el lugar B (Perez M. , 2022).
- **Performance:** Son ejemplos de logros de alto rendimiento que requieren el compromiso físico del atleta, ya sea en términos de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, coordinación, elongación o flexibilidad. De esta forma de asumir una práctica deportiva, los juegos se muestran en las versiones más extremas de los participantes. En torno a la competición deportiva profundamente exigente, las posiciones más agresivas favorecen la presentación del riesgo, la medida de los límites de las posibilidades físicas y atléticas del ejecutante (Cachorro, 2021).

2.3. Definiciones conceptuales

Bebidas energizantes:

“Se trata de los alimentos que contienen cafeína en combinación con distintos componentes, como, por ejemplo, la taurina, el guaraná y las vitaminas del complejo B. Las compañías que comercializan este tipo de alimentos declaran que son capaces de proveer energía a quienes los ingieren” (López, 2011).

Rendimiento Físico:

“El desempeño físico se describe como el esfuerzo que hace un deportista con el fin de conseguir metas de desempeño particulares durante un lapso específico de tiempo” (Rodríguez, 2022).

Gasto de energía:

El concepto de gasto energético se refiere a la energía requerida por un organismo para desarrollar sus actividades y funciones.

Performance:

Son ejemplos de logros de alto rendimiento que requieren el compromiso físico del atleta, ya sea en términos de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, coordinación, elongación o flexibilidad.

Velocidad:

La velocidad es una magnitud física que representa la proporción entre el desplazamiento o viaje de un objeto y el lapso que toma para cambiar de lugar.

2.4. Formulación de la hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

El consumo de bebidas energizantes se relaciona significativamente con el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022.

2.4.2. Hipótesis específicas

El tipo de bebida energizantes se relaciona significativamente con el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022.

La cantidad de consumo de bebidas energizantes se relaciona significativamente con el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022.

La frecuencia de consumo de bebidas energizantes se relaciona significativamente con el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo básica.

3.1.2. Nivel de investigación

La presente investigación es de nivel descriptivo y correlacional.

3.1.3. Diseño

El diseño de investigación es no experimental y de corte transversal.

3.1.4. Enfoque

El enfoque de investigación es cuali-cuantitativo, es decir mixto.

3.2. Población y muestra

3.2.1 Población

De acuerdo con Bernal (2010), "son los componentes de todos los objetos estudiados."

Se puede asimismo definir como la totalidad de las unidades de recolección" (p. 160).

27 árbitros de la Apaf conforman la población.

3.2.2 Muestra

La Muestra está constituida por el total de la población.

3.3. Operacionalización de Variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: Consumo de bebidas Energizantes	Tipo de bebida	Burn Volt Red bull 360° Monster energy	1, 2, 3, 4, 5	Likert
	Cantidad de consumo	Poco Regular Mucho	6, 7, 8	Likert
	Frecuencia de consumo	Diario Inter diario Semanal Mensual	9, 10, 11, 12	Likert

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITE,MS	ESCALA
V2: Rendimiento Físico	Gasto de energía	Mayor esfuerzo Menor esfuerzo	13, 14	Likert
	Velocidad	Fatiga Agilidad Velocidad máxima	15, 16, 17	Likert
	Performance	Destreza Habilidad Personalidad	18, 19, 20	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 árbitros de la Apaf – Huaura, 2022.

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

3.4.2. Descripción de los instrumentos

Microsoft Excel y Spss v. 10.

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 1

¿Usted consume la bebida energizante burn?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	14	52%
A veces	8	30%
Si	5	19%
TOTAL	27	100%

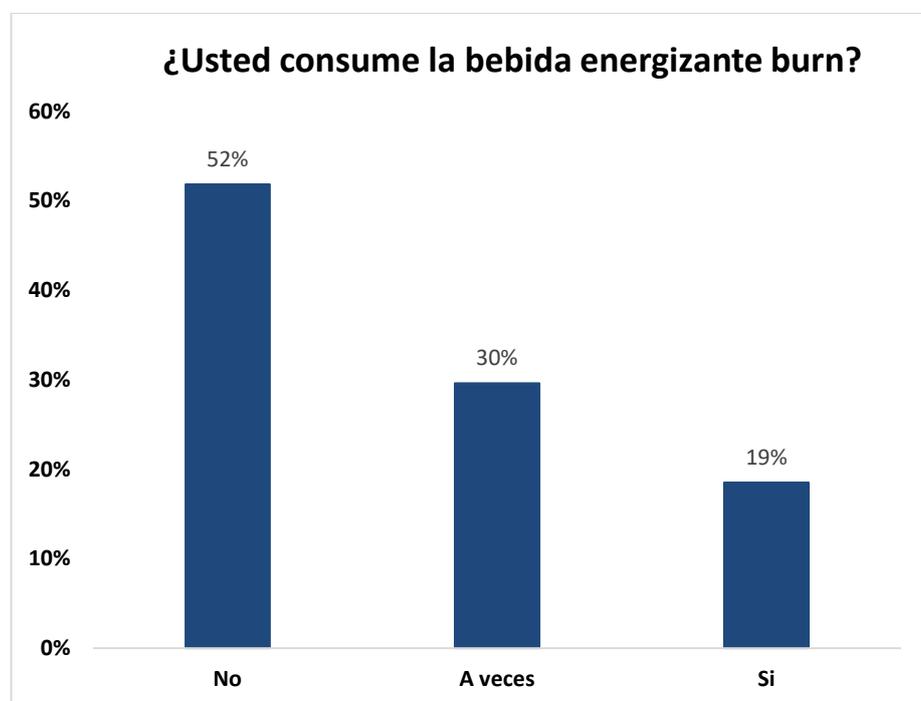


Figura 1 ¿Usted consume la bebida energizante burn?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 52% indica que no consume la bebida energizante burn, el 30% indica que a veces consume la bebida energizante burn y el 19% indica que si consume la bebida energizante burn.

Tabla 2

¿Usted consume la bebida energizante Volt?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	1	4%
A veces	7	26%
Si	19	70%
TOTAL	27	100%

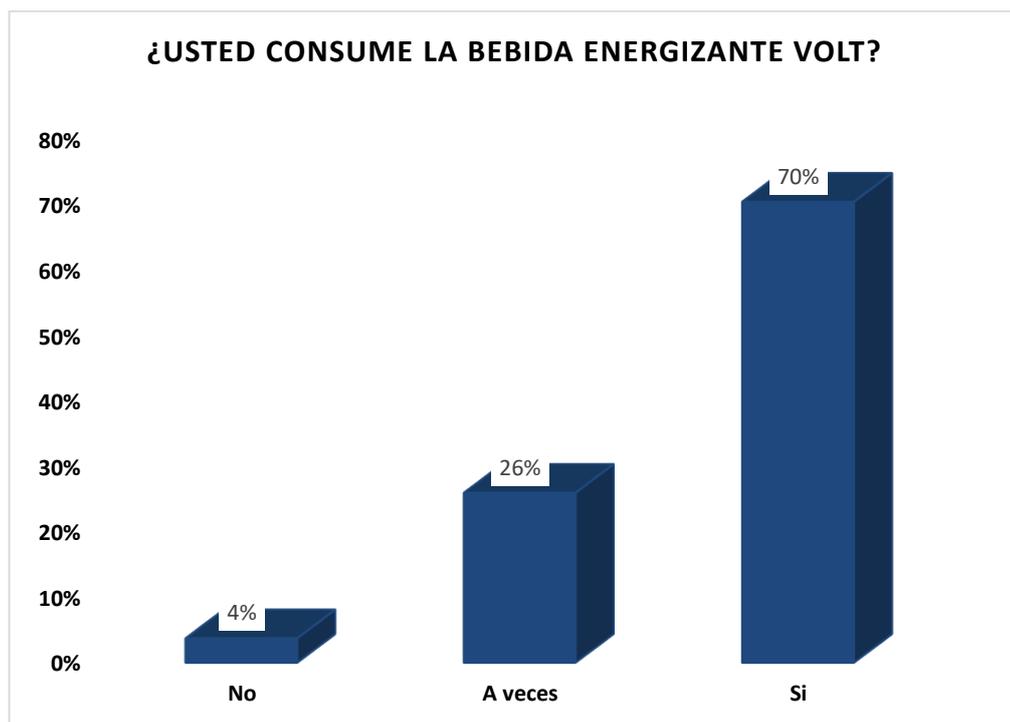


Figura 2 ¿Usted consume la bebida energizante Volt?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 4% indica que no consume la bebida energizante Volt, el 26% indica que a veces consume la bebida energizante Volt y el 70% indica que si consume la bebida energizante Volt.

Tabla 3

¿Usted consume la bebida energizante Red bull?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	5	19%
A veces	8	30%
Si	14	52%
TOTAL	27	100%

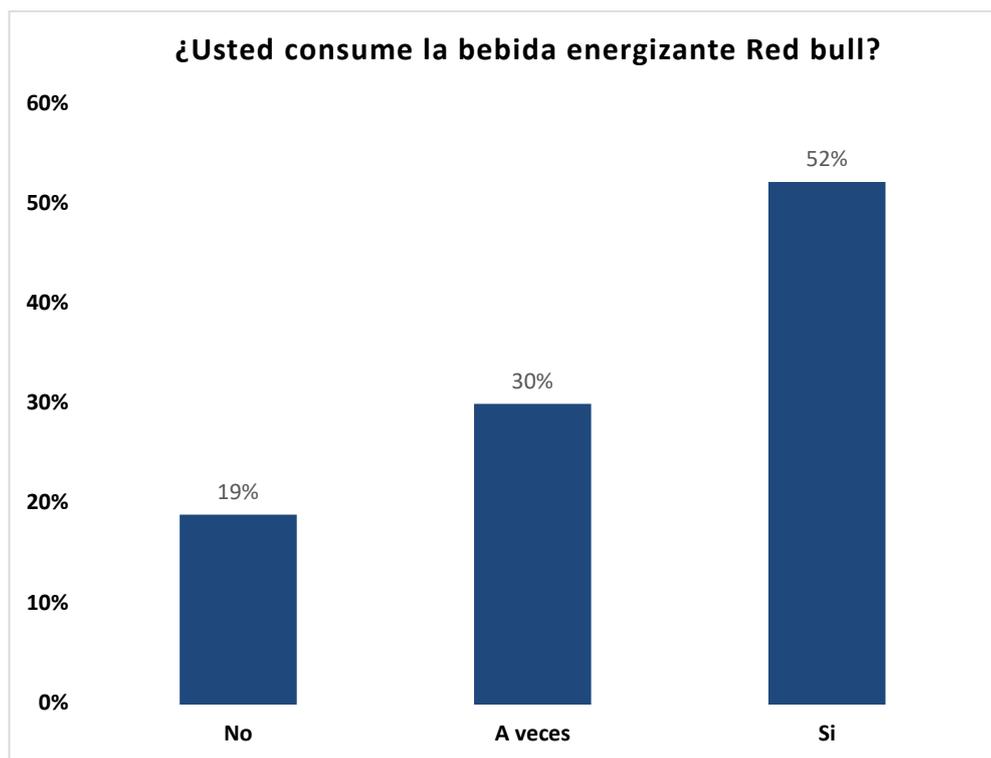


Figura 3 ¿Usted consume la bebida energizante Red bull?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 19% indica que no consume la bebida energizante Red bull, el 30% indica que a veces consume la bebida energizante Red bull y el 52% indica que si consume la bebida energizante Red bull.

Tabla 4

¿Usted consume la bebida energizante 360°?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	3	11%
A veces	7	26%
Si	17	63%
TOTAL	27	100%

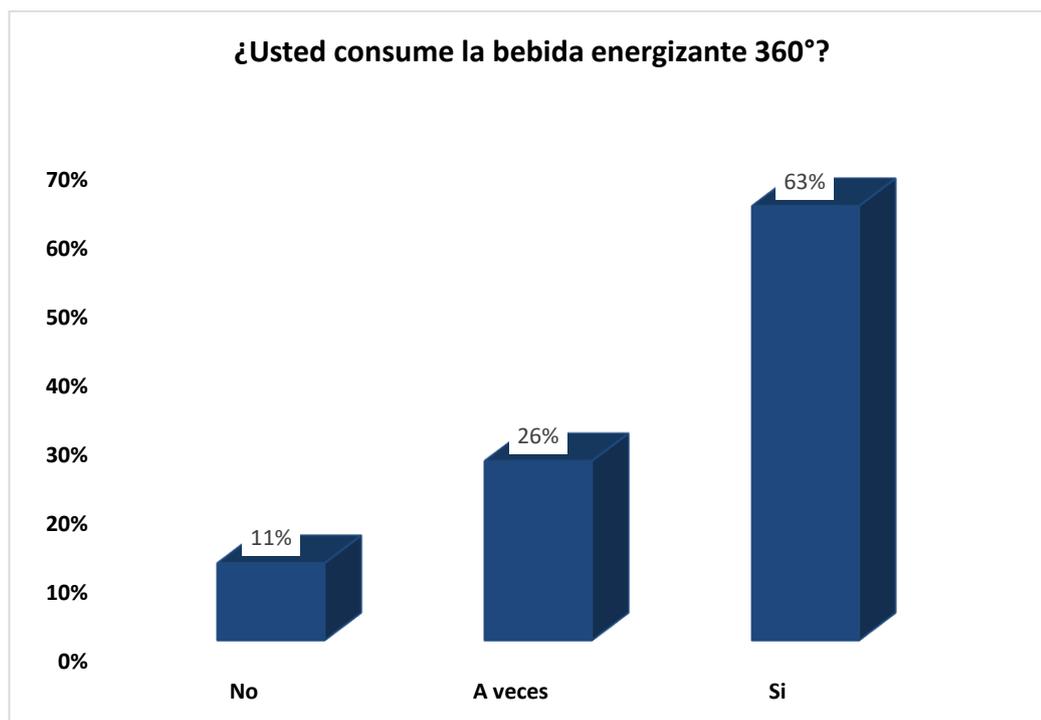


Figura 4 ¿Usted consume la bebida energizante 360°?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 11% indica que no consume la bebida energizante 360°, el 26% indica que a veces consume la bebida energizante 360° y el 63% indica que si consume la bebida energizante 360°.

Tabla 5

¿Usted consume la bebida energizante Monster energy?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	11	41%
A veces	9	33%
Si	7	26%
TOTAL	27	100%

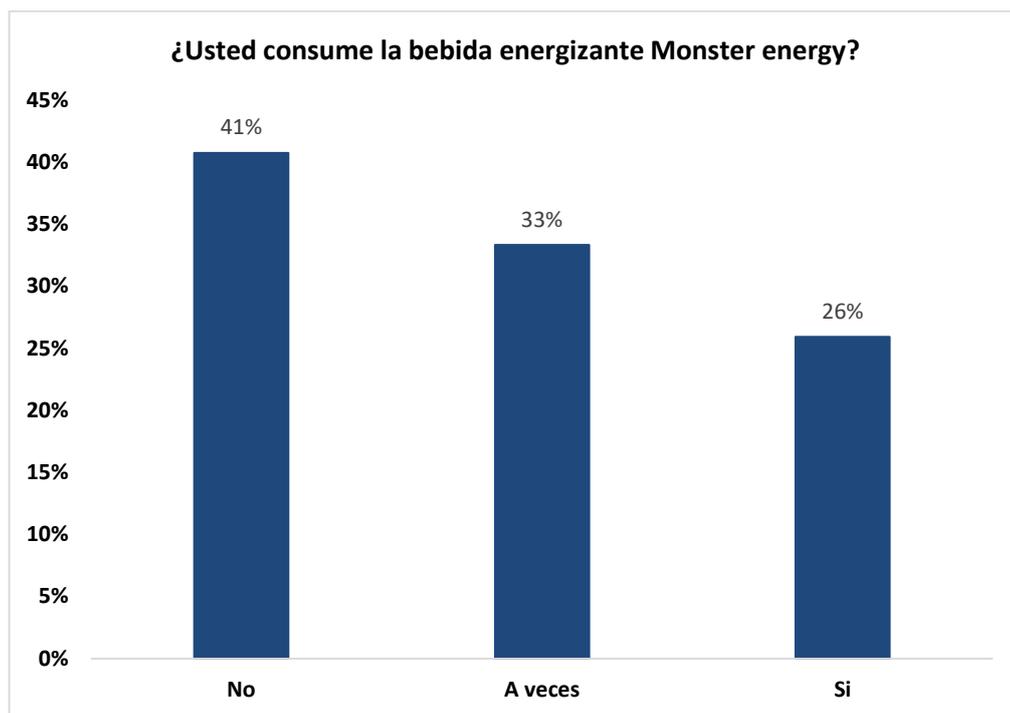


Figura 5 ¿Usted consume la bebida energizante Monster energy?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 41% indica que no consume la bebida energizante Monster energy, el 33% indica que a veces consume la bebida energizante Monster energy y el 26% indica que si consume la bebida energizante Monster energy.

Tabla 6

¿Considera usted que consume bebidas energizantes en pocas cantidades?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	4	15%
A veces	6	22%
Si	17	63%
TOTAL	27	100%

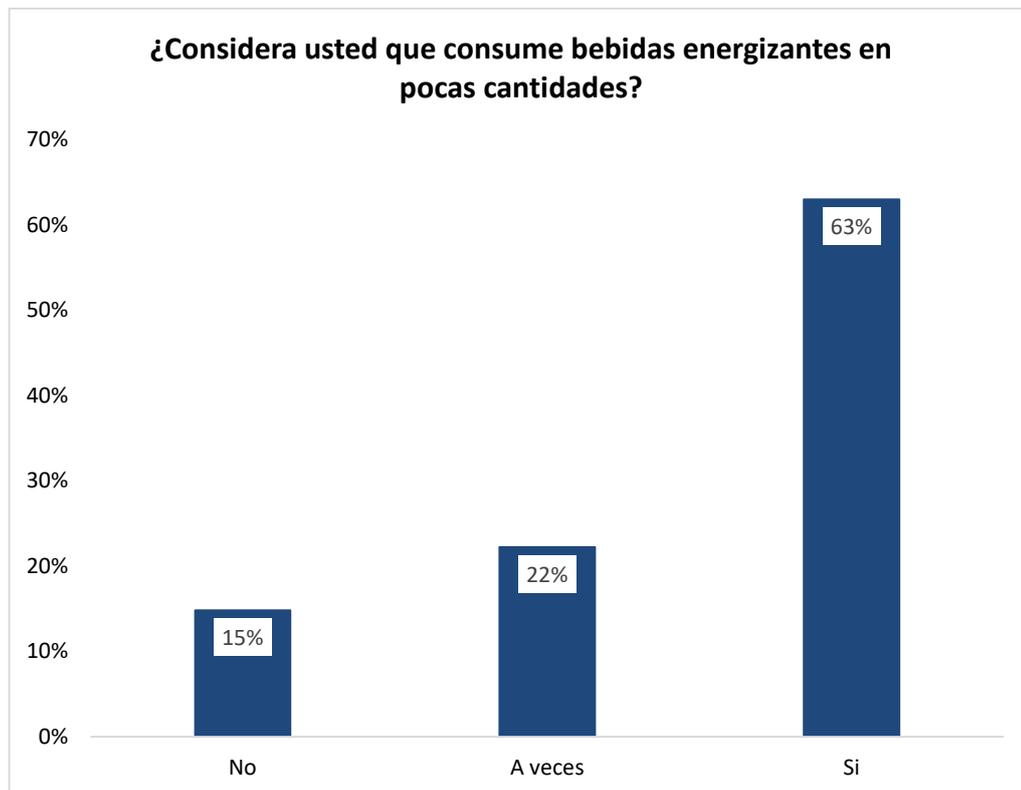


Figura 6 ¿Considera usted que consume bebidas energizantes en pocas cantidades?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 15% indica que no consume bebidas energizantes en pocas cantidades, el 22% indica que a veces consume bebidas energizantes en pocas cantidades y el 63% indica que si consume bebidas energizantes en pocas cantidades.

Tabla 7

¿Considera usted que consume bebidas energizantes en regular cantidad?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	14	52%
A veces	7	26%
Si	6	22%
TOTAL	27	100%

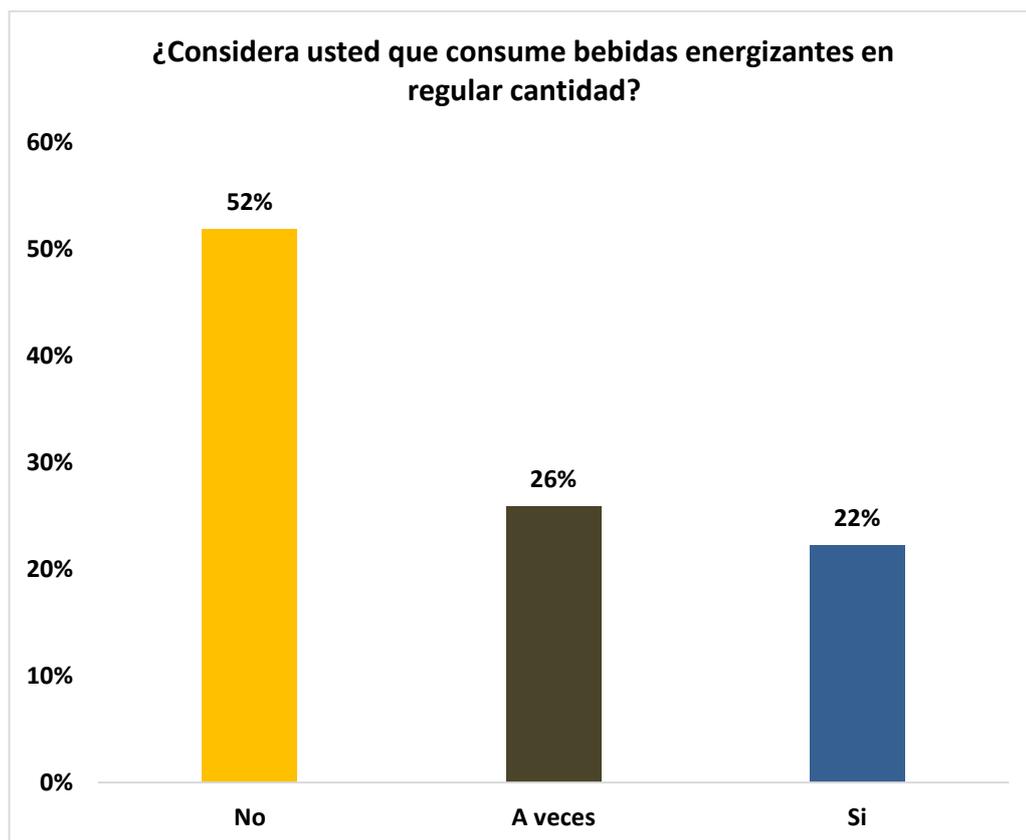


Figura 7: ¿Considera usted que consume bebidas energizantes en regular cantidad?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 52% indica que no consume bebidas energizantes en regular cantidad, el 26% indica que a veces consume bebidas energizantes en regular cantidad y el 22% indica que si consume bebidas energizantes en regular cantidad.

Tabla 8

¿Considera usted que consume bebidas energizantes en muchas cantidades?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	1	4%
A veces	4	15%
Si	22	81%
TOTAL	27	100%

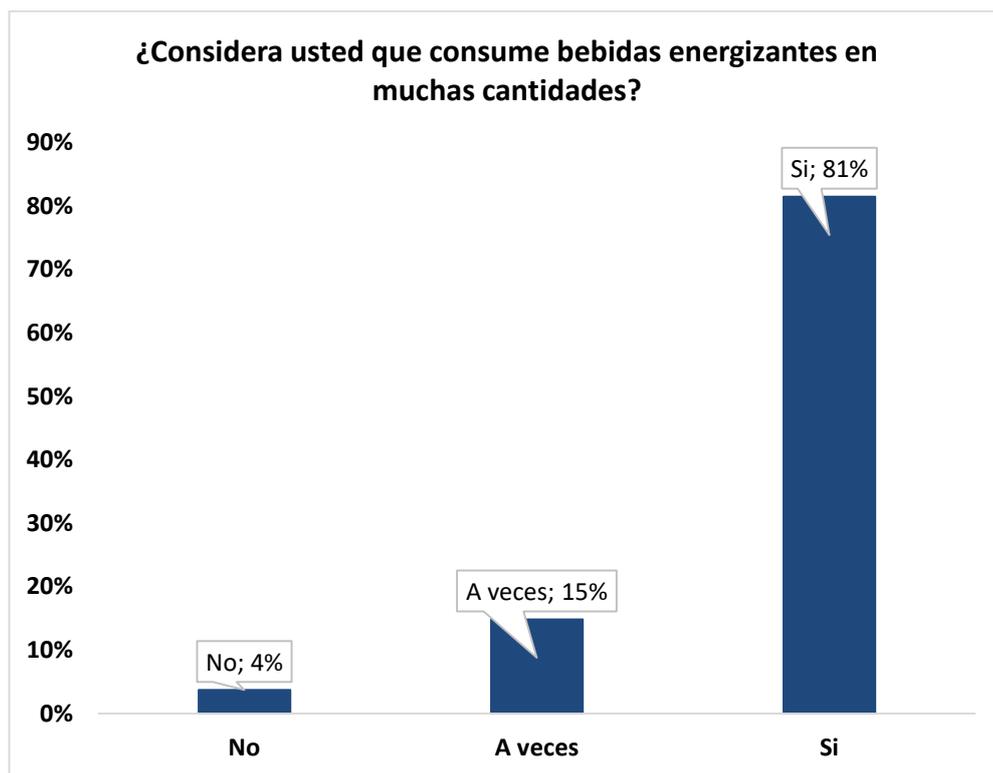


Figura 8 ¿Considera usted que consume bebidas energizantes en muchas cantidades?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 4% indica que no consume bebidas energizantes en muchas cantidades, el 15% indica que a veces consume bebidas energizantes en muchas cantidades y el 81% indica que si consume bebidas energizantes en muchas cantidades.

Tabla 9

¿Considera usted que consume de manera diaria las bebidas energizantes?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	4	15%
A veces	8	30%
Si	15	56%
TOTAL	27	100%

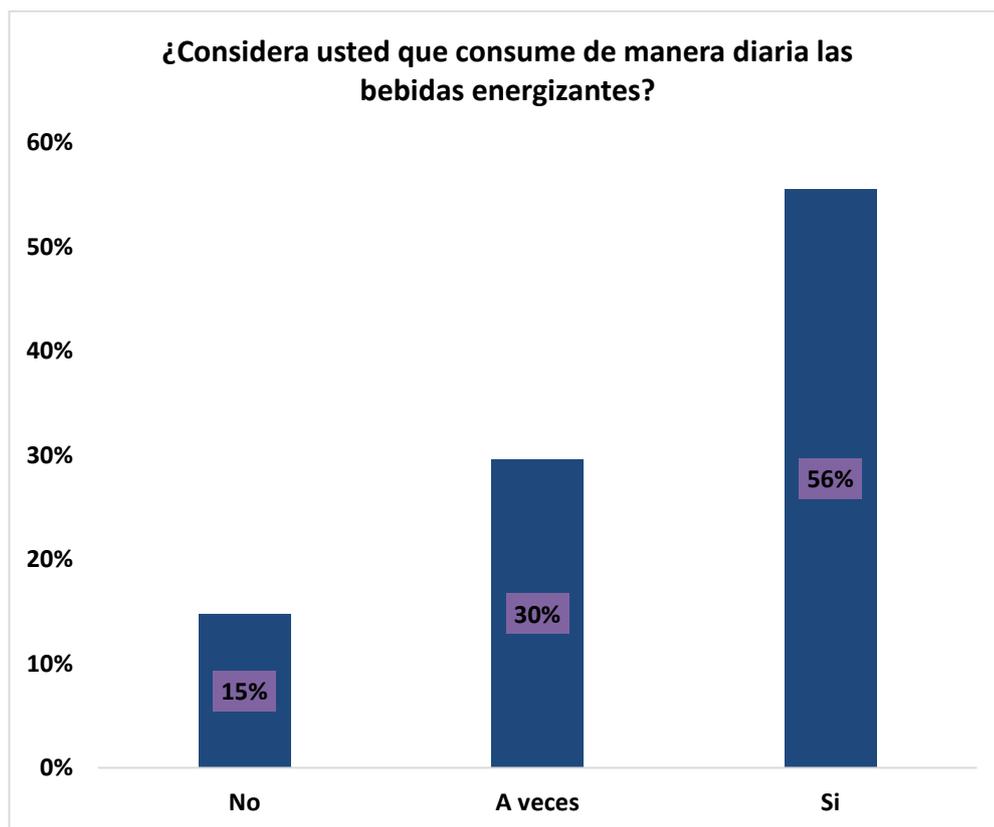


Figura 9 ¿Considera usted que consume de manera diaria las bebidas energizantes?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 15% indica que no consume de manera diaria las bebidas energizantes, el 30% indica que a veces consume de manera diaria las bebidas energizantes y el 56% indica que si consume de manera diaria las bebidas energizantes.

Tabla 10

¿Considera usted que consume de manera inter diaria las bebidas energizantes?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	6	22%
A veces	12	44%
Si	9	33%
TOTAL	27	100%

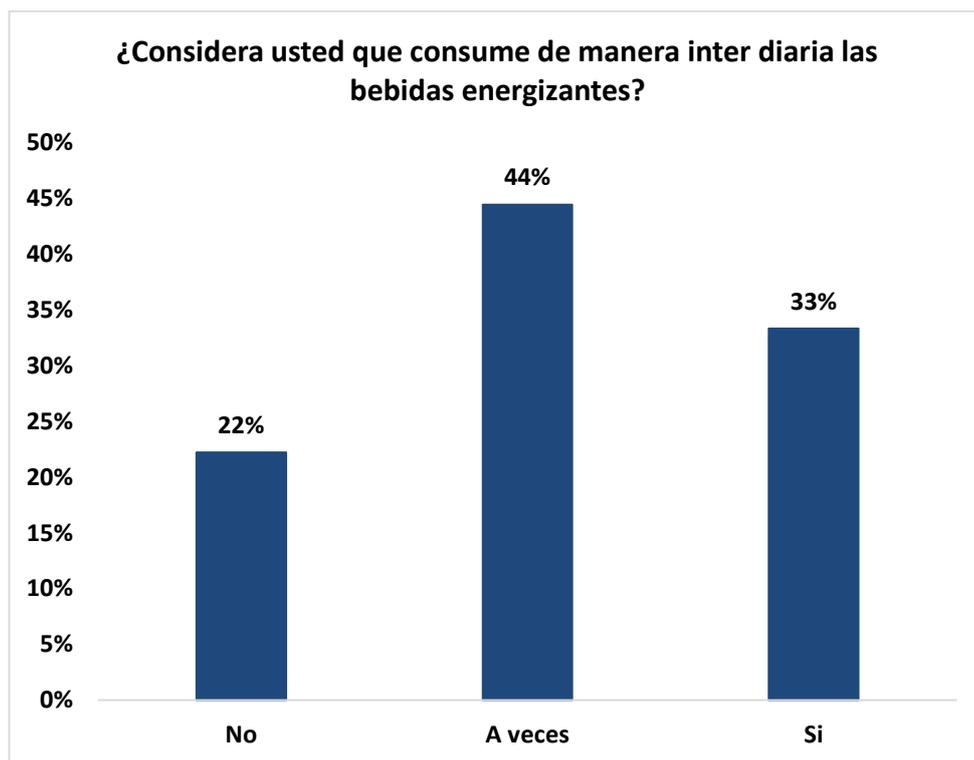


Figura 10 ¿Considera usted que consume de manera inter diaria las bebidas energizantes?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 22% indica que no consume de manera inter diaria las bebidas energizantes, el 44% indica que a veces consume de manera inter diaria las bebidas energizantes y el 33% indica que si consume de manera inter diaria las bebidas energizantes.

Tabla 11

¿Considera usted que consume de manera semanal las bebidas energizantes?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	4	15%
A veces	9	33%
Si	14	52%
TOTAL	27	100%

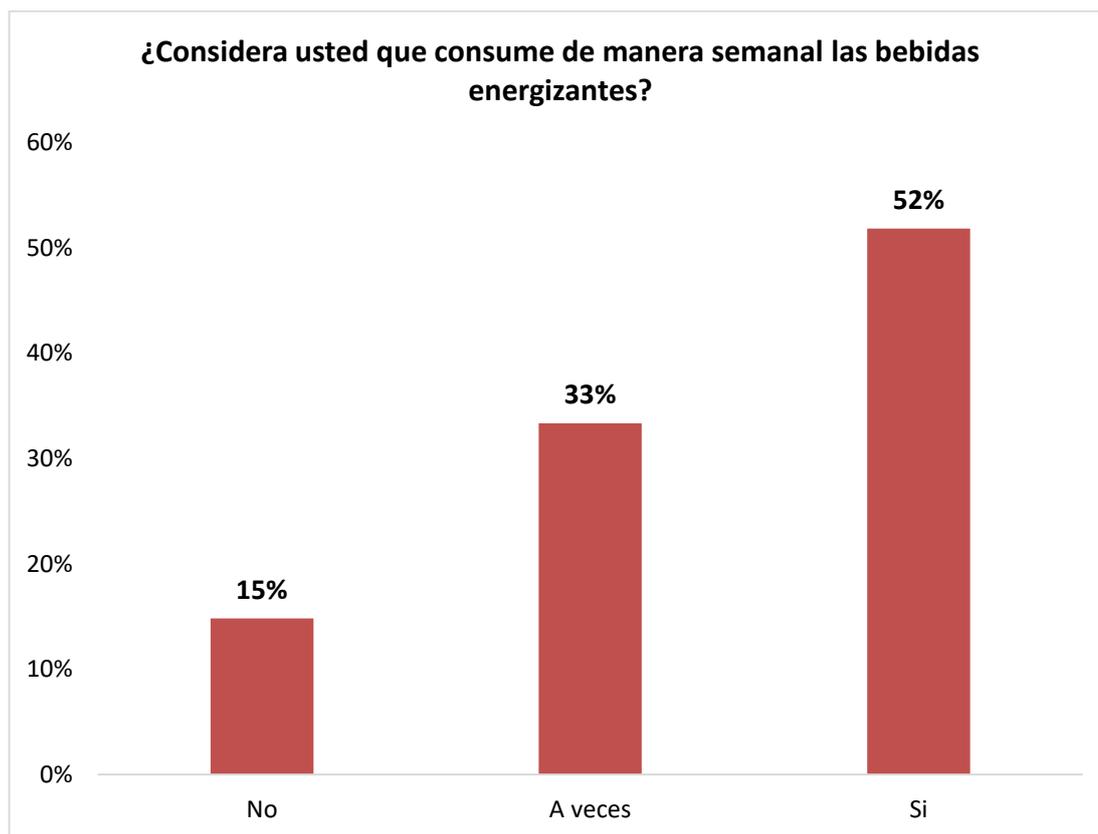


Figura 11 ¿Considera usted que consume de manera semanal las bebidas energizantes?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 15% indica que no consume de manera semanal las bebidas energizantes, el 33% indica que a veces consume de manera semanal las bebidas energizantes y el 52% indica que si consume de manera semanal las bebidas energizantes.

Tabla 12

¿Considera usted que consume de manera mensual las bebidas energizantes?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	15	56%
A veces	7	26%
Si	5	19%
TOTAL	27	100%

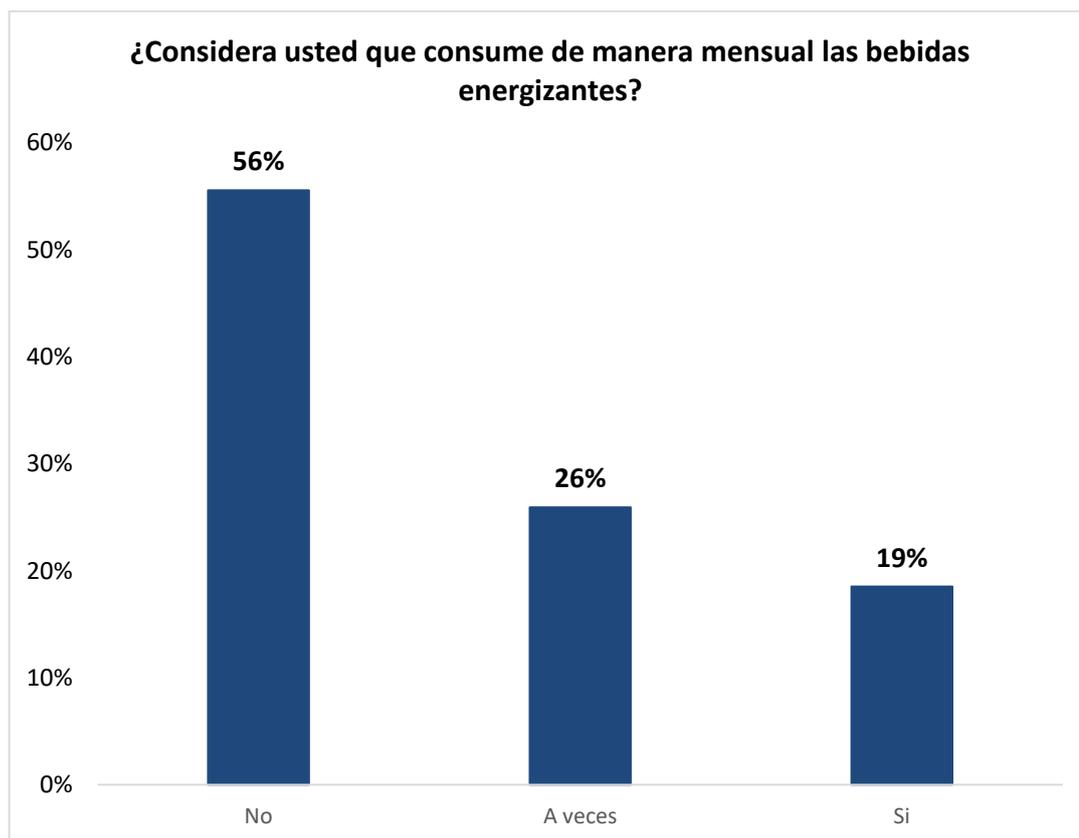


Figura 12 ¿Considera usted que consume de manera mensual las bebidas energizantes?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 56% indica que no consume de manera mensual las bebidas energizantes, el 26% indica que a veces consume de manera mensual las bebidas energizantes y el 19% indica que si consume de manera mensual las bebidas energizantes.

Tabla 13

¿Considera usted que cuando arbitra un partido gasta mayor esfuerzo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	4	15%
A veces	9	33%
Si	14	52%
TOTAL	27	100%

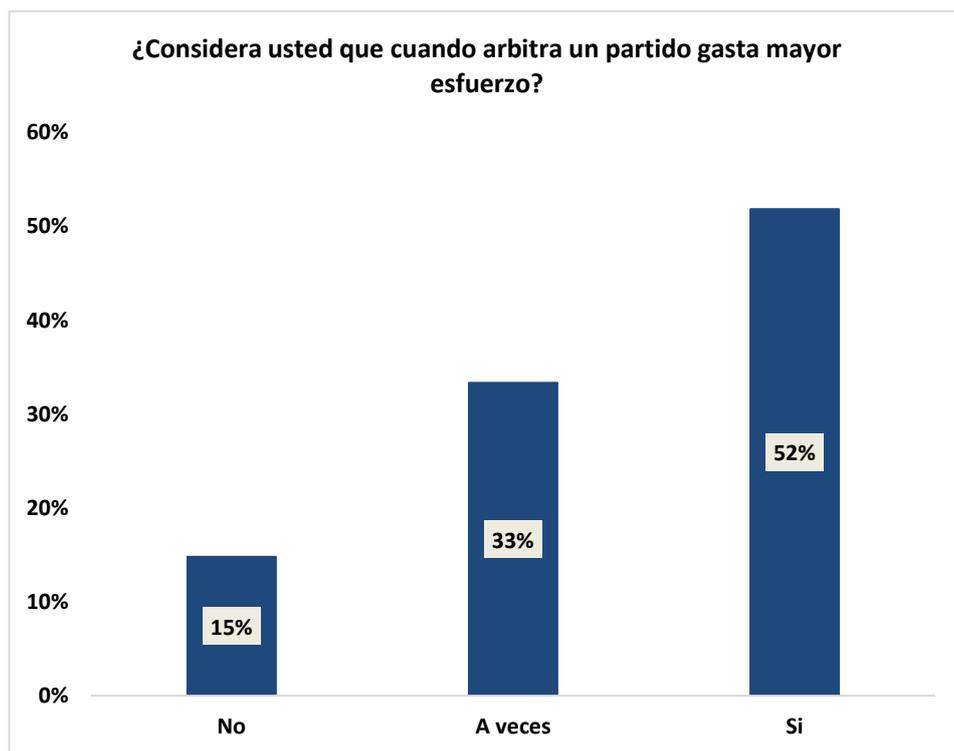


Figura 13 ¿Considera usted que cuando arbitra un partido gasta mayor esfuerzo?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 15% indica que cuando arbitra un partido no gasta mayor esfuerzo, el 33% indica que cuando arbitra un partido a veces gasta mayor esfuerzo y el 52% indica que cuando arbitra un partido si gasta mayor esfuerzo.

Tabla 14

¿Considera usted que cuando arbitra un partido gasta que menor esfuerzo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	14	52%
A veces	7	26%
Si	6	22%
TOTAL	27	100%

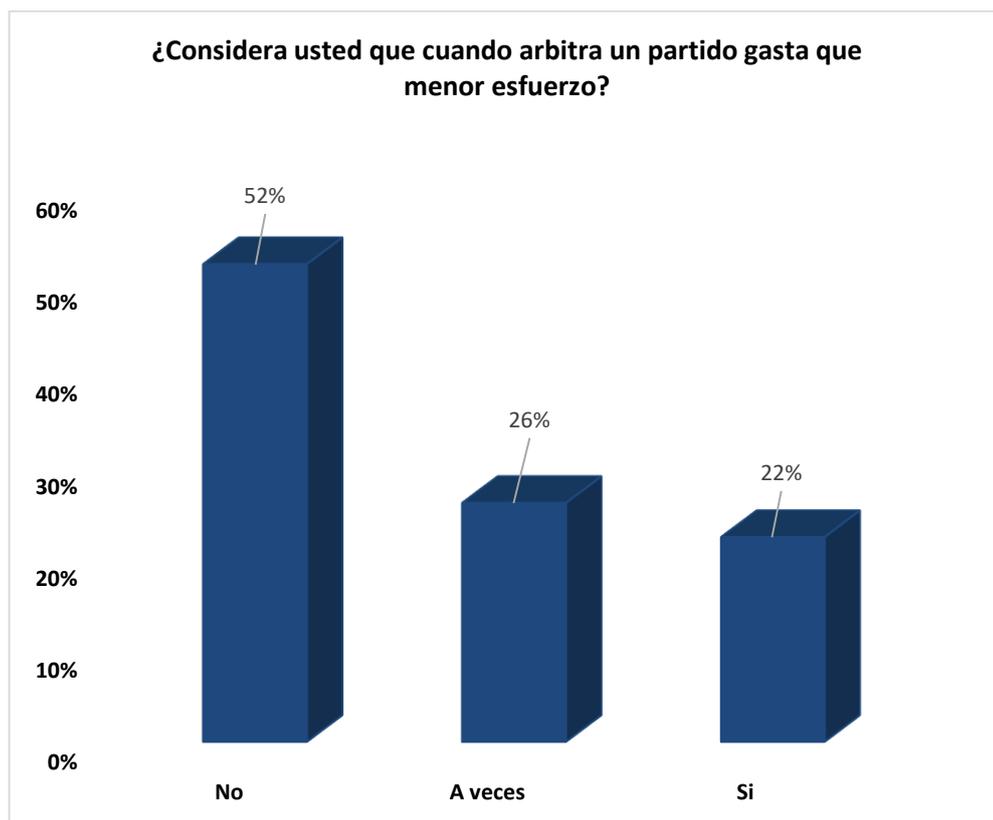


Figura 14; ¿Considera usted que cuando arbitra un partido gasta que menor esfuerzo?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 52% indica que cuando arbitra un partido no gasta que menor esfuerzo, el 26% indica que cuando arbitra un partido a veces gasta que menor esfuerzo y el 22% indica que cuando arbitra un partido si gasta que menor esfuerzo.

Tabla 15

¿Considera usted que después de cada partido se siente fatigado?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	4	15%
A veces	2	7%
Si	21	78%
TOTAL	27	100%

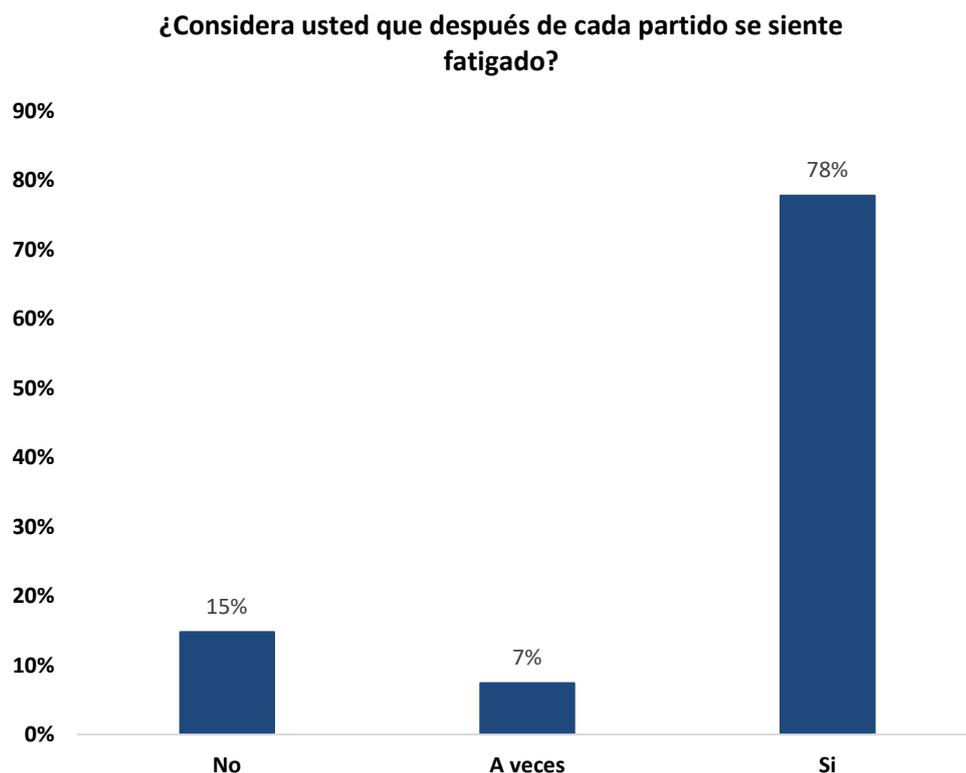


Figura 15 ¿Considera usted que después de cada partido se siente fatigado?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 15% indica que después de cada partido no se siente fatigado, el 7% indica que después de cada partido a veces se siente fatigado y el 78% indica que después de cada partido si se siente fatigado.

Tabla 16

¿Considera usted que tiene la agilidad que se necesita para ser un buen árbitro?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	5	19%
A veces	9	33%
Si	13	48%
TOTAL	27	100%

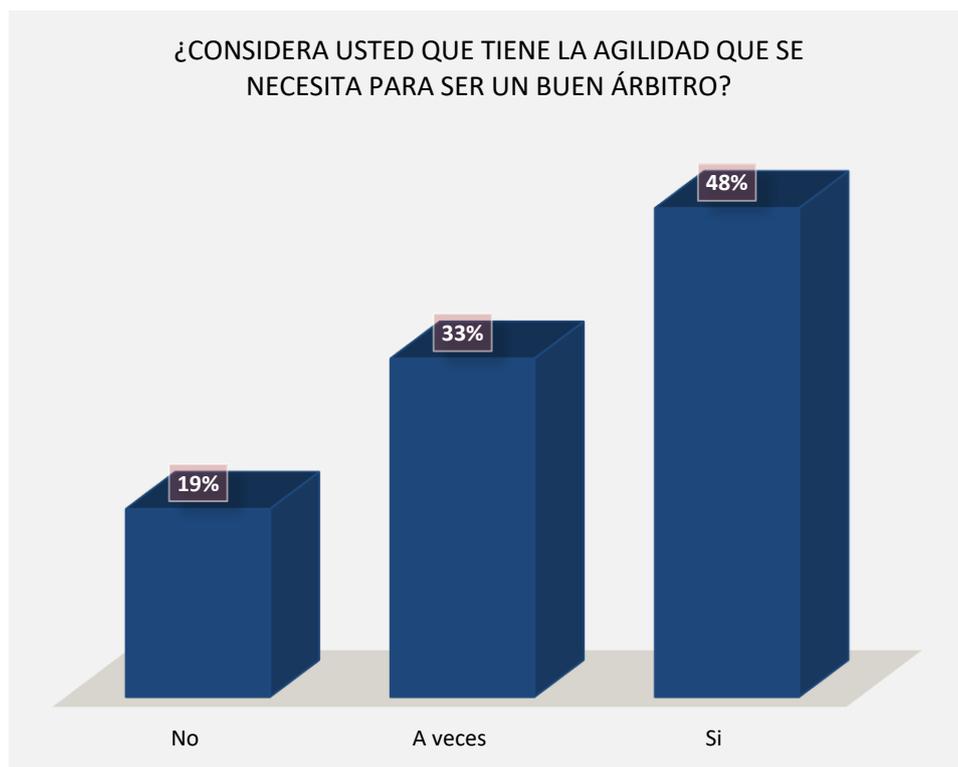


Figura 16 ¿Considera usted que tiene la agilidad que se necesita para ser un buen árbitro?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 19% indica que no tiene la agilidad que se necesita para ser un buen árbitro, el 33% indica que a veces tiene la agilidad que se necesita para ser un buen árbitro y el 48% indica que si tiene la agilidad que se necesita para ser un buen árbitro.

Tabla 17

¿Considera usted que tiene la velocidad necesaria para arbitrar los partidos?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	12	44%
A veces	8	30%
Si	7	26%
TOTAL	27	100%

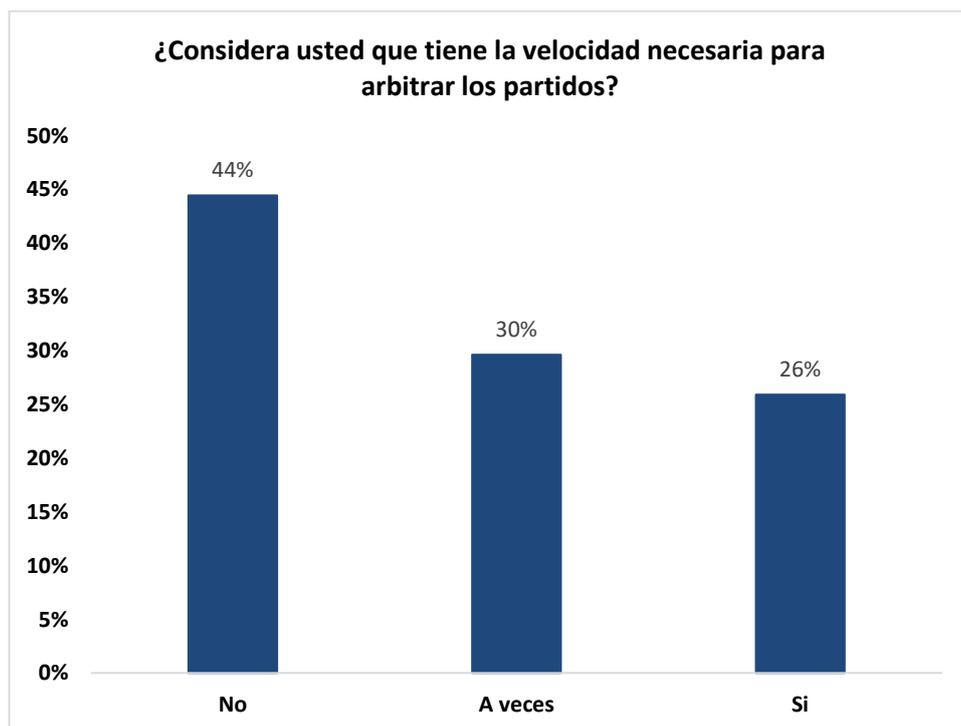


Figura 17 ¿Considera usted que tiene la velocidad necesaria para arbitrar los partidos?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 44% indica que no tiene la velocidad necesaria para arbitrar los partidos, el 30% indica que a veces tiene la velocidad necesaria para arbitrar los partidos y el 26% indica que si tiene la velocidad necesaria para arbitrar los partidos.

Tabla 18

¿Considera usted que tiene las destrezas necesarias para ser un árbitro de excelencia?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	4	15%
A veces	16	59%
Si	7	26%
TOTAL	27	100%

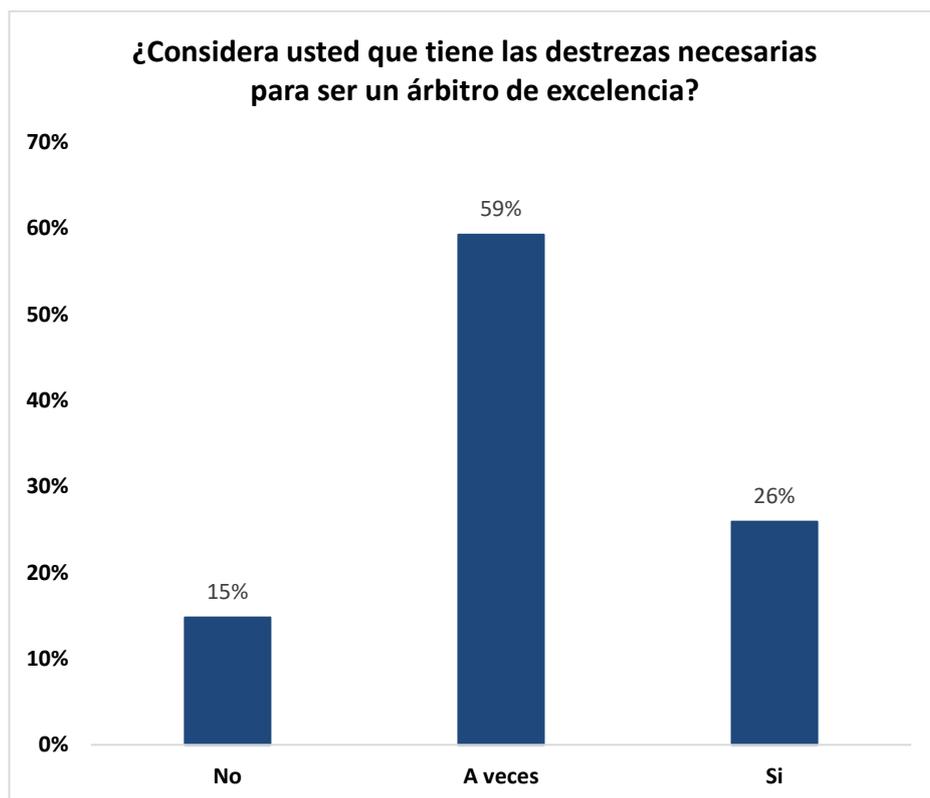


Figura 18 ¿Considera usted que tiene las destrezas necesarias para ser un árbitro de excelencia?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 15% indica que no tiene las destrezas necesarias para ser un árbitro de excelencia, el 59% indica que a veces tiene las destrezas necesarias para ser un árbitro de excelencia y el 26% indica que si tiene las destrezas necesarias para ser un árbitro de excelencia.

Tabla 19

¿Considera usted que tiene las habilidades necesarias para ser un árbitro de excelencia?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	8	30%
A veces	5	19%
Si	14	52%
TOTAL	27	100%

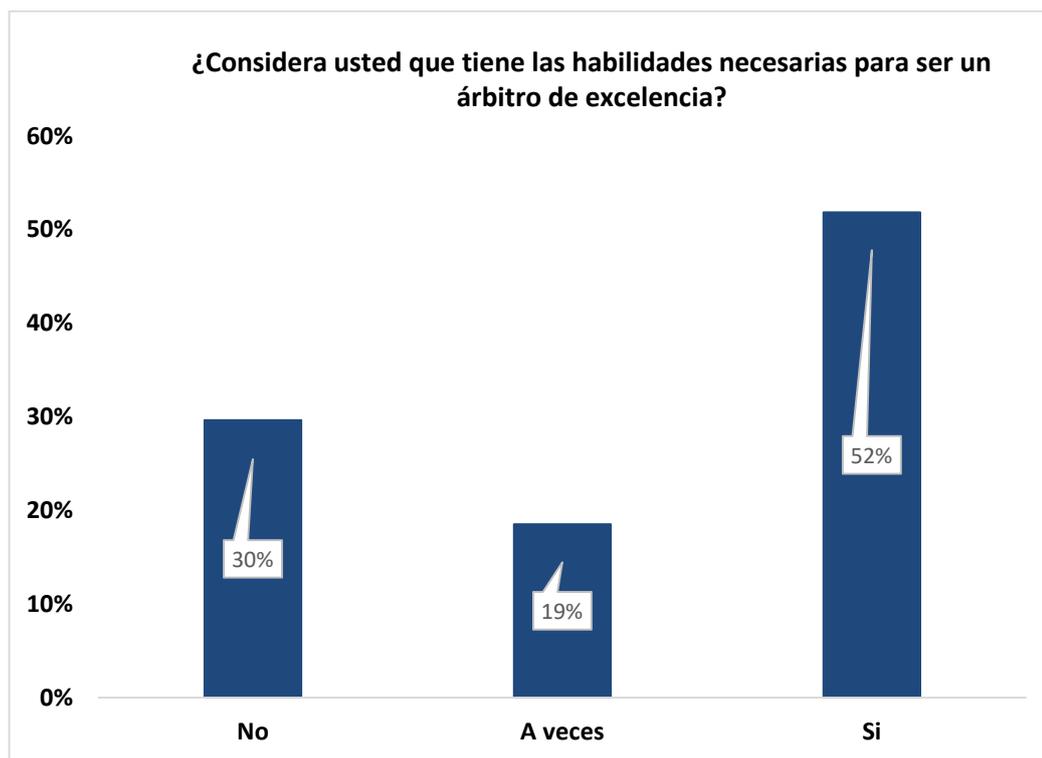


Figura 19 ¿Considera usted que tiene las habilidades necesarias para ser un árbitro de excelencia?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 30% indica que no tiene las habilidades necesarias para ser un árbitro de excelencia, el 19% indica que a veces tiene las habilidades necesarias para ser un árbitro de excelencia y el 52% indica que si tiene las habilidades necesarias para ser un árbitro de excelencia.

Tabla 20

¿Considera usted que tiene la personalidad necesaria para ser un árbitro de excelencia?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	11	41%
A veces	9	33%
Si	7	26%
TOTAL	27	100%

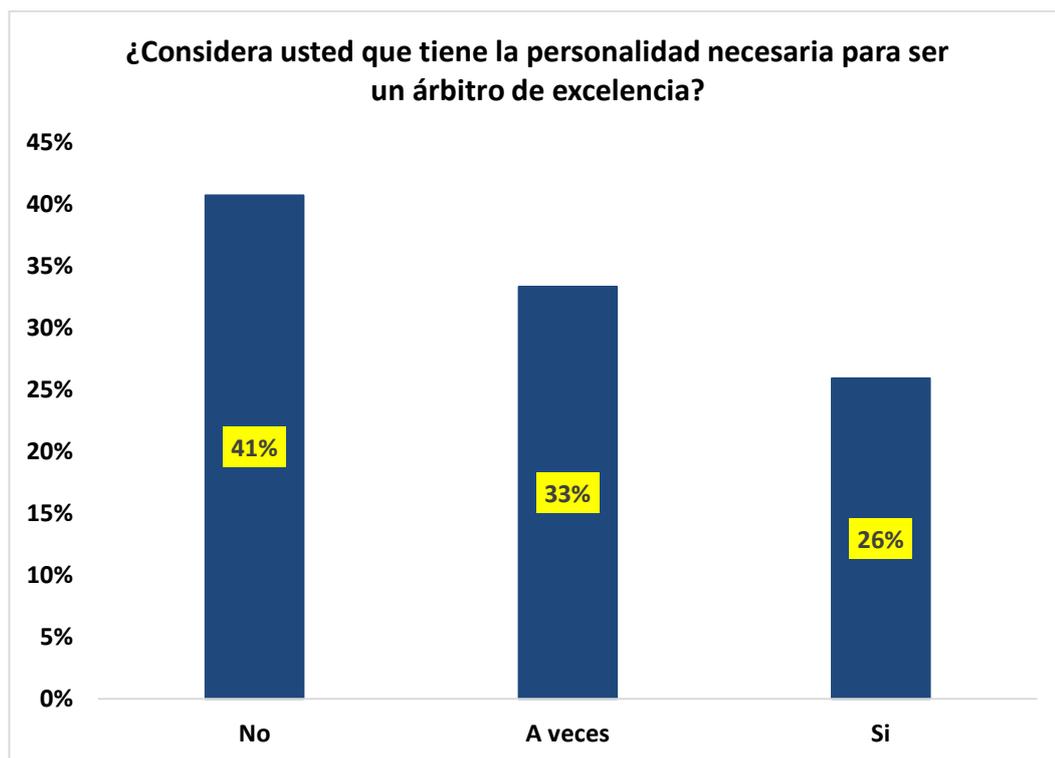


Figura 20 ¿Considera usted que tiene la personalidad necesaria para ser un árbitro de excelencia?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 27 árbitros de la provincia de los cuales; el 41% indica que no tiene la personalidad necesaria para ser un árbitro de excelencia, el 33% indica que a veces tiene la personalidad necesaria para ser un árbitro de excelencia y el 26% indica que si tiene la personalidad necesaria para ser un árbitro de excelencia.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5. 1. DISCUSIÓN

Se tiene como resultados que se acepta la hipótesis alternativa “El consumo de bebidas energizantes se relaciona significativamente con el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022”, rechazándose la hipótesis nula.

Dichos resultados tienen relación con el siguiente autor: Vaquera (2022) en su tesis titulada “*consumo de bebidas energéticas y su efecto sobre las capacidades físicas en futbolistas jóvenes*”, su objetivo de investigación es “evaluar la relación entre la ingesta de bebidas energéticas con cafeína y el rendimiento físico, la percepción del ejercicio y la aparición de efectos secundarios en jóvenes futbolistas”, su metodología es de nivel correlacional y de diseño experimental, su población la conforman 22 futbolistas y su muestra solo por 12, llegó a la siguiente conclusión: Podemos concluir que el consumo adecuado de estas bebidas puede tener algún beneficio para el rendimiento de salto en las competencias, sin embargo, recomendar su uso de manera sistemática no es suficiente. Por ello, recomienda evaluar a cada jugador individualmente para determinar si existe un efecto sinérgico, además de evaluar la tolerancia gastrointestinal y el umbral de seguridad de la cafeína de cada jugador (p. 68).

5. 2. CONCLUSIONES

Primera: Se concluye que los consumos de bebidas energizantes se relacionan con el rendimiento físico de los árbitros de la provincia de Huaura, teniendo como

consecuencia su bajo rendimiento dentro del campo deportivo al momento de arbitrar un partido.

Segunda: Se concluye que las bebidas energizantes más consumidas por los árbitros en la provincia de Huaura son el Red Bull y el 360, bebidas que contienen altos índices de cafeína teniendo consecuencias futuras negativas en las personas que consumen dicho producto.

Tercera: Se concluye que los árbitros en su mayoría consideran que no tienen la velocidad que se requiere dentro del campo para poder ejercer bien su labor como árbitro.

Cuarta: Se concluye que los árbitros en su mayoría después de un partido se sienten fatigados dando claras señales de que no tienen un rendimiento físico óptimo como se requiere en otros lugares donde hay árbitros reconocidos.

5.3. RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda a los árbitros a tomar conciencia de que es mejor una buena alimentación para tener un buen rendimiento físico y no tomando bebidas energizantes que tienen consecuencias negativas a futuro.

Segunda: Se recomienda brindar capacitaciones o talleres donde se exprese claramente cuan perjudiciales pueden ser las bebidas energizantes y no solo para los árbitros sino también para las personas en general.

Tercera: Se recomienda a los árbitros a entrenar para mantener un buen físico y por ende rendimiento dentro del campo deportivo al cumplir su labor como árbitro dando un buen y excelente espectáculo para las personas.

Cuarta: Se recomienda incentivar a que las personas consumas más agua que otras bebidas que con el tiempo pueden ser perjudiciales para su salud.

CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN

6. 1. Fuentes Bibliográficas

Amerike, U. (21 de 03 de 2018). *¿QUÉ ES EL RENDIMIENTO FÍSICO?* Obtenido de <https://amerike.edu.mx/que-es-rendimiento-fisico/>

Apraez, G. (2021). consumo de bebidas energizantes en estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud de la Pontifica Universidad Javeriana. *Pregrado*. Pontifica Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.

Beraum, I., & Jesus, A. (2022). factores asociados al consumo de bebidas energizantes y reacciones adversas en estudiantes de un Instituto del Distrito de Sicaya - Huancayo 2022. *Pregrado*. Universidad Roosevelt, Huancayo, Peru.

Cachorro, G. (2021). *Performances deportivas y claves de lectura*. Obtenido de teseopress.com/investigarencayc/chapter/performances-deportivas-y-claves-de-lectura/#:~:text=Son%20muestras%20de%20realizaciones%20de,%2C%20coordinaci%C3%20n%20o%20flexibilidad.

Campo, A. (2018). impacto de las bebidas energéticas sobre el rendimiento deportivo. *Pregrado*. Universidad de León, España.

Desconocido. (2019). *¿Qué son las bebidas energéticas?* Obtenido de <https://www.tupunto.org/sustancias/cafeina-y-bebidas-energeticas/que-son-las-bebidas-energeticas/>

Freire, E. (2018). las bebidas energizantes en el rendimiento de los futbolistas del Club Sporting Pelileo. *Pregrado*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

González, L. (2019). *Frecuencia y Razones de Consumo de Bebidas Energéticas en Jóvenes Universitarios*. Obtenido de

<https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/146#:~:text=El%2076.78%25%20consume%20en%20promedio,potenciar%20el%20efecto%20del%20alcohol.>

López, N. (12 de 12 de 2011). *¿Qué son las bebidas energéticas?* Obtenido de <https://www.insp.mx/insp/cuidando-tu-salud/bebidas-energeticas.html>

Molleapaza, J., & Ramirez, E. (2020). Conocimiento y consumo de bebidas energizantes, en estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Ambiental de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019. *Pregrado*. Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

Mostazo, L. (04 de 07 de 2019). *Como actúan las bebidas energéticas*. Obtenido de <https://www.mheducation.es/blog/como-actuan-las-bebidas-energeticas>

Perez, J., & Gardey, A. (15 de 01 de 2018). *Gasto energético - Qué es, definición y concepto*. Obtenido de <https://definicion.de/gasto-energetico/>

Perez, M. (14 de 06 de 2022). *Definición de Velocidad*. Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/velocidad/>

Rodriguez, E. (10 de 05 de 2022). *Rendimiento físico: qué es y cómo mejorarlo*. Obtenido de <https://triathlon.org/blog/rendimiento-fisico-que-es-como-mejorarlo/#:~:text=El%20rendimiento%20f%C3%ADsico%20describe%20los,afectar%20%20el%20nivel%20de%20rendimiento.>

Tomé, C. (17 de 07 de 2017). *La condición física de los árbitros de fútbol*. Obtenido de <https://culturacientifica.com/2017/07/17/la-condicion-fisica-los-arbitros-futbol/>

Vaquera, S. (2022). consumo de bebidas energéticas y su efecto sobre las capacidades físicas en futbolistas jóvenes. *Pregrado*. Universidad Autónoma de Nuevo León, Mexico.

Vigo, J. (2022). Calidad de sueño y consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. *Pregrado*. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.

ANEXOS

Anexo

Matriz de consistencia

TÍTULO: CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES Y EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ARBITROS DE LA APAF-HUAURA, 2022.

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Metodología
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿Cómo se relaciona el consumo de bebidas energizantes y el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022?</p> <p>PROBLEMAS ESPECIFICOS: ¿Cómo se relaciona el tipo de bebida energizantes y el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022? ¿Cómo se relaciona la cantidad de consumo de bebidas energizantes y el</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar cómo se relaciona el consumo de bebidas energizantes y el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS: Determinar cómo se relaciona el tipo de bebida energizantes y el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022. Determinar cómo se relaciona la cantidad de consumo de bebidas energizantes y el rendimiento físico</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL: El consumo de bebidas energizantes se relaciona significativamente con el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022.</p> <p>HIPOTESIS ESPECIFICOS: El tipo de bebida energizantes se relaciona significativamente con el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022. La cantidad de consumo de bebidas energizantes se relaciona significativamente con el</p>	<p>VARIABLE X Consumo de Bebidas Energizantes</p>	<p>X1= tipo de bebida X2= cantidad de consumo X3= frecuencia de consumo</p>	<p>NIVEL DE INVESTIGACION : correlacional</p> <p>DISEÑO DE LA INVESTIGACION No experimental</p> <p>TIPO DE INVESTIGACION Básica</p> <p>ENFOQUE DE LA INVESTIGACION : Cuantitativo</p> <p>POBLACION: Árbitros</p> <p>MUESTRA:</p>

<p>rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022?</p> <p>¿Cómo se relaciona la frecuencia de consumo de bebidas energizantes y el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022?</p>	<p>de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022.</p> <p>Determinar cómo se relaciona la frecuencia de consumo de bebidas energizantes y el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022.</p>	<p>rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022.</p> <p>La frecuencia de consumo de bebidas energizantes se relaciona significativamente con el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022</p>	<p>VARIABLE Y</p> <p>Rendimiento Físico</p>	<p>Y1= gasto de energía</p> <p>Y2= velocidad</p> <p>Y3= Performance</p>	<p>Árbitros</p> <p>ESTADISTICO DE PRUEBA:</p> <p>Spss</p> <p>TECNICA:</p> <p>Encuesta</p> <p>INSTRUMENTOS :</p> <p>Cuestionario</p> <p>12 preguntas para medir la variable X</p> <p>08 Preguntas para medir la variable Y</p>
--	---	--	---	---	--



ENCUESTA

CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES Y EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ARBITROS DE LA APAF-HUAURA, 2022

OBJETIVO: Determinar cómo se relaciona el consumo de bebidas energizantes y el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022.

INSTRUCCIÓN

La suscrita está realizando una investigación sobre determinar cómo se relaciona el consumo de bebidas energizantes y el rendimiento físico de los árbitros de la Apaf – Huaura, 2022. Para el efecto solicito su pleno apoyo respondiendo a las siguientes preguntas.

V1: BEBIDAS ENERGIZANTES

N°	INDICADORES	No	A veces	Si
01	¿Usted consume la bebida energizante burn?			
02	¿Usted consume la bebida energizante Volt?			
03	¿Usted consume la bebida energizante Red bull?			
04	¿Usted consume la bebida energizante 360°?			
05	¿Usted consume la bebida energizante Monster energy?			

06	¿Considera usted que consume bebidas energizantes en pocas cantidades?			
07	¿Considera usted que consume bebidas energizantes en regular cantidades?			
08	¿Considera usted que consume bebidas energizantes en muchas cantidades?			
09	¿Considera usted que consume de manera diaria las bebidas energizantes?			
10	¿Considera usted que consume de manera inter diaria las bebidas energizantes?			
11	¿Considera usted que consume de manera semanal las bebidas energizantes?			
12	¿Considera usted que consume de manera mensual las bebidas energizantes?			

V2: RENDIMIENTO FÍSICO

N°	INDICADORES	No	A veces	Si
01	¿Considera usted que cuando arbitra un partido gasta mayor esfuerzo?			
02	¿Considera usted que cuando arbitra un partido gasta menor esfuerzo?			
03	¿Considera usted que después de cada partido se siente fatigado?			
04	¿Considera usted que tiene la agilidad que se necesita para ser un buen árbitro?			

05	¿Considera usted que tiene la velocidad necesaria para arbitrar los partidos?			
06	¿Considera usted que tiene las destrezas necesarias para ser un árbitro de excelencia?			
07	¿Considera usted que tiene las habilidades necesarias para ser un árbitro de excelencia?			
08	¿Considera usted que tiene la personalidad necesaria para ser un árbitro de excelencia?			