



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

Consumo de bebidas alcohólicas y rendimiento físico en futbolistas del Club

Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023

Tesis

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

Autores

Ytalo Mariano Villanueva Carrillo

Jans Nilton Velásquez Pimentel

Asesora

Lic. María Magdalena La Rosa Guevara

Huacho – Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

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

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



**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

LICENCIADA

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

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Ytalo Mariano Villanueva Carrillo	74169570	07 de marzo de 2024
Jans Nilton Velásquez Pimentel	77820067	07 de marzo de 2024
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Maria Magdalena La Rosa Guevara	07682298	0000-0001-6434-9584
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Norvina Marlina Marcelo Angulo	15766260	0000-0002-9998-8260
M(a) Herminia León Vilca	15722528	0000-0001-5501-6470
Dr. Carlos Alberto Gutiérrez Bravo	15616035	0000-0003-4568-930X

CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS Y RENDIMIENTO FISICO EN FUTBOLISTAS DEL CLUB ALFONSO UGARTE DEL CERRO LA CULEBRA, CHANCA Y, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	8%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
3	Candida Castro, Pablo Doncel, Andreea Ionela Dinu, Francisca Padilla. "Strong predictors of offender drivers: Drug and alcohol addiction and the inability to dissociate binge alcohol or drug consumption from driving. Revoking their driver's licence may not be enough", Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour, 2023 Publicación	1%
4	riaa.uaem.mx:8080 Fuente de Internet	<1%
5	www.clinicaalemana.cl Fuente de Internet	<1%

Agradecimiento

Agradezco a Dios y a mis padres, ya que ellos fueron el impulso y motor de esta linda carrera y así poder culminar mi carrera profesional.

Jans Velásquez Pimentel

Agradezco a Dios y a mis padres, ya que ellos fueron el impulso y motor de esta linda carrera y así poder culminar mi carrera profesional.

Ytalo Mariano Villanueva Carrillo

Índice

Dedicatoria.....	¡Error! Marcador no definido.
Agradecimiento	2
Índice de tablas.....	9
Índice de figuras.....	11
Resumen.....	13
Abstract.....	14
INTRODUCCIÓN.....	15
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.....	21
2. 1. Antecedentes de la investigación.....	21
2.1.1. Investigaciones internacionales	21
2.1.2. Investigaciones nacionales	24
2.2. Bases teóricas.....	26
2.3. Definiciones conceptuales	37
2.4. Formulación de la hipótesis.....	40
2.4.1. Hipótesis general	40

2.4.2. Hipótesis específicas	40
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	41
3.1 Diseño metodológico.....	41
3.1.1. Tipo de investigación.....	41
3.1.2. Nivel de investigación.....	41
3.1.3. Diseño	41
3.1.4. Enfoque	41
3.2. Población y muestra	41
3.2.1 Población.....	41
3.2.2 Muestra	41
3.3. Operacionalización de variables	41
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	42
3.4.1. Técnicas a emplear	42
3.4.2. Descripción de los instrumentos.....	42
3.5. Técnicas para el procesamiento de la información	42
Instrumentos.....	42
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	43
4.1. Análisis de resultados.....	43
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	60
5. 1. DISCUSIÓN.....	60
5. 2. CONCLUSIONES.....	61
5. 3. RECOMENDACIONES	62

CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN.....	63
6. 1. Fuentes Bibliográficas.....	63
ANEXOS	67
Matriz de consistencia.....	68
ENCUESTA	70

Índice de tablas

Tabla 1¿Consume usted bebidas alcohólicas moderadamente durante la semana de entrenamiento?.....	43
Tabla 2¿Consume usted bebidas alcohólicas excesivamente durante la semana de entrenamiento?.....	44
Tabla 3¿Cuándo usted consume bebidas alcohólicas ha tenido problemas de salud física como consecuencia?	45
Tabla 4¿Cuándo usted consume bebidas alcohólicas ha tenido problemas de salud psicológica como consecuencia?	46
Tabla 5¿Cuándo usted consume bebidas alcohólicas ha tenido problemas de enfermedades como consecuencia?	47
Tabla 6¿Considera usted que durante el partido tiene buena coordinación con el balón durante el partido?	48
Tabla 7¿Considera usted que durante el partido tiene buen dominio del movimiento con el balón?	49
Tabla 8¿Considera usted que durante el partido actúa con seguridad cuando tiene el balón?	50
Tabla 9¿Considera usted que cuando consume alcohol es más propenso a tener baja autoestima al enfrentar un partido?	51
Tabla 10¿Considera usted que cuando consume alcohol es difícil prestar atención a sus entrenamientos?.....	52
Tabla 11¿Considera usted que cuando consume alcohol es difícil controlar sus emociones durante el partido?	53
Tabla 12¿Considera usted que tiene movimientos fluidos al realizar los ejercicios?	54

Tabla 13; Considera usted que tiene el correcto dominio y control del balón durante el partido? 55

Tabla 14; Considera usted que con un buen entrenamiento es capaz de sobrepasar la defensa del otro equipo y notar el gol? 56

Índice de figuras

Figura 1¿Consume usted bebidas alcohólicas moderadamente durante la semana de entrenamiento?.....	43
Figura 2¿Consume usted bebidas alcohólicas excesivamente durante la semana de entrenamiento?.....	44
Figura 3¿Cuándo usted consume bebidas alcohólicas ha tenido problemas de salud física como consecuencia?	45
Figura 4¿Cuándo usted consume bebidas alcohólicas ha tenido problemas de salud psicológica como consecuencia?	46
Figura 5¿Cuándo usted consume bebidas alcohólicas ha tenido problemas de enfermedades como consecuencia?	47
Figura 6¿Considera usted que durante el partido tiene buena coordinación con el balón durante el partido?	48
Figura 7¿Considera usted que durante el partido tiene buen dominio del movimiento con el balón?	49
Figura 8¿Considera usted que durante el partido actúa con seguridad cuando tiene el balón?	50
Figura 9¿Considera usted que cuando consume alcohol es más propenso a tener baja autoestima al enfrentar un partido?	51
Figura 10¿Considera usted que cuando consume alcohol es difícil prestar atención a sus entrenamientos?.....	52
Figura 11¿Considera usted que cuando consume alcohol es difícil controlar sus emociones durante el partido?	53
Figura 12¿Considera usted que tiene movimientos fluidos al realizar los ejercicios?	54

Figura 13; Considera usted que tiene el correcto dominio y control del balón durante el partido? 55

Figura 14; Considera usted que con un buen entrenamiento es capaz de sobrepasar la defensa del otro equipo y notar el gol? 56

Resumen

A nivel mundial es importante cuando se tocan temas de futbol, pero también sabemos que los mejores jugadores muchas veces han sido ampayados ingiriendo alcohol, el consumo de bebidas alcohólicas está presente constantemente en la vida de los futbolistas. En el Perú se tiene muchos clubes los cuales tiene a jóvenes promesas entrenándolos para que formen parte de la selección peruana de futbol que es a lo que se aspira cuando pertenecen a los distintos clubes, pero hay que tener en cuenta también que como todos joven muchas veces prefieren salir, divertirse y tomar sin cumplir sus horas de sueño. **Objetivo:** Determinar cómo se relaciona el consumo de bebidas alcohólicas y el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023. **Material y método:** Realizado en el Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay. La población está conformada por los 18 jugadores del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra. Enfoque cuantitativo, nivel correlacional, diseño no experimental y tipo básico. El instrumento para medir el consumo de bebidas alcohólicas y el rendimiento físico es la encuesta. **Resultados y conclusiones:** El consumo de bebidas alcohólicas se relaciona significativamente con el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023, se acepta la hipótesis alternativa.

Palabras claves: Consumo, bebidas alcohólicas, rendimiento físico.

Abstract

At a global level it is important when football issues are discussed, but we also know that the best players have often been caught drinking alcohol, the consumption of alcoholic beverages is constantly present in the lives of footballers. In Peru there are many clubs which have promising young people training them to be part of the Peruvian soccer team, which is what they aspire to when they belong to the different clubs, but we must also keep in mind that like all young people, many Sometimes they prefer to go out, have fun and drink without fulfilling their sleeping hours. Objective: Determine how the consumption of alcoholic beverages and physical performance is related in soccer players at the Alfonso Ugarte Club of Cerro La Culebra, Chancay, 2023. Material and method: Carried out at the Alfonso Ugarte Club of Cerro La Culebra, Chancay. The population is made up of the 18 players from the Alfonso Ugarte Club of Cerro La Culebra. Quantitative approach, correlational level, non-experimental design and basic type. The instrument to measure alcohol consumption and physical performance is the survey. Results and conclusions: The consumption of alcoholic beverages is significantly related to physical performance in soccer players from the Alfonso Ugarte Club of Cerro La Culebra, Chancay, 2023, the alternative hypothesis is accepted.

Keywords: Consumption, alcoholic beverages, physical performance.

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial es importante cuando se tocan temas de futbol, pero también sabemos que los mejores jugadores muchas veces han sido amparados ingiriendo alcohol, el consumo de bebidas alcohólicas está presente constantemente en la vida de los futbolistas. En el Perú se tiene muchos clubes los cuales tiene a jóvenes promesas entrenándolos para que formen parte de la selección peruana de futbol que es a lo que se aspira cuando pertenecen a los distintos clubes, pero hay que tener en cuenta también que como todos joven muchas veces prefieren salir, divertirse y tomar sin cumplir sus horas de sueño.

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 del consumo de las bebidas alcohólicas y el rendimiento físico, que sustentan la investigación, variables, características, teorías para realizar la investigación de manera científica.

Capítulo III: de Metodología, se encuentra el tipo, diseño, nivel y enfoque de la investigación, la población y muestra utilizada en la investigación, además de las técnicas e instrumentos empleados en la adquisición de datos del consumo de las bebidas alcohólicas y el rendimiento físico.

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

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

Capítulo VI: de las conclusiones y recomendaciones, se da a conocer todas las conclusiones a las que se llegó y se realiza algunas recomendaciones acerca del consumo de las bebidas alcohólicas y el rendimiento físico.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

A nivel mundial es importante cuando se tocan temas de futbol, pero también sabemos que los mejores jugadores muchas veces han sido ampayados ingiriendo alcohol, el consumo de bebidas alcohólicas está presente constantemente en la vida de los futbolistas.

En el Perú se tiene muchos clubes los cuales tiene a jóvenes promesas entrenándolos para que formen parte de la selección peruana de futbol que es a lo que se aspira cuando pertenecen a los distintos clubes, pero hay que tener en cuenta también que como todos joven muchas veces prefieren salir, divertirse y tomar sin cumplir sus horas de sueño.

El Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay también se dedica a formar jóvenes promesas del futbol pero se ha visto que los jugadores consumen bebidas alcohólicas después de cada encuentro deportivo en modo de celebración o los fines de semana en modo de relajó, se ha observado que debido a esto no tiene un rendimiento físico óptimo ya que cuando se tiene que jugar minutos suplementarios no rinden a un 100% ya que no duermen sus horas completas de sueño haciendo que los entrenamientos sean invisibles, lo recomendable es dormir las 8 horas para estar en condiciones óptimas para in encuentro, se plantea la investigación para brindar recomendaciones y que los deportistas estén en óptimas condiciones para lograr el objetivo que es el triunfo.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo se relaciona el consumo de bebidas alcohólicas y el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cómo se relaciona el volumen de consumo de bebidas alcohólicas y el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023?

¿Cómo se relaciona los problemas de salud por el consumo de bebidas alcohólicas y el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar cómo se relaciona el consumo de bebidas alcohólicas y el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar cómo se relaciona el volumen de consumo de bebidas alcohólicas y el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023.

Determinar cómo se relaciona los problemas de salud por el consumo de bebidas alcohólicas y el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023.

1.4. Justificación de la investigación

La investigación en estudio se justifica porque es de interés social ya que es una realidad el hecho de que el consumo de alcohol se da en la mayoría de personas, se justifica además porque no perjudica al medio ambiente, la justificación teórica de la presente investigación es que cuenta con el respaldo de autores reconocidos dando realce al marco teórico.

1.5 Delimitaciones del estudio

En cuanto a los alcances son los siguientes:

Alcance espacial: Chancay

Alcance temporal: Año 2023.

Alcance temático: Consumo de bebidas alcohólicas y rendimiento físico.

Alcance institucional: futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay.

1.6 Viabilidad del estudio

La investigación se ejecutó debido a las facilidades que dió el entrenador del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay.

Técnica

La investigación tiene todos los requisitos que solicita la Universidad.

Ambiental

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

Financiera

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

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

Fernández y Alexis (2023) en su investigación titulada *“El género musical, el nivel de estudios, los hábitos de consumo, los métodos de vida, las actividades de recreación y las bebidas alcohólicas como influencia en el consumo de los futboleros amateur de Caldon-Cauca”*, su objetivo es evaluar el grado de instrucción, los hábitos de vida, los pasatiempos y la recreación como componentes de la ingesta de bebidas alcoholizadas por parte de los seguidores del fútbol amateur de Caldo en Cauca, concluye que: Este inconveniente con respecto al consumo de alcohol, no obstante a que no es único de los deportistas de fútbol amateur del municipio de Caldon (Cauca), es una dificultad que está atada a diferentes causantes como la costumbre, la ocasión de divertirse con colegas, la falta de responsabilidad con respecto a llevar una vida saludable y así sucesivamente. Esta circunstancia es general en la mayoría de los asistentes (el 80%); el 67% ha ingestado bebidas alcoholizadas al menos 1 vez en la vida, en los fines de semana. Una porción de esto se encuentra determinada por la edad y por el nivel de estudios, y en el caso de que sean bajos los estudios, serán los más predispuestos a la ingesta de bebidas (p. 49).

Peralta (2022) en su investigación titulada *“Vínculo entre la utilización del alcohol y la capacidad física en individuos futbolizados de entre 19 y 24 años que viven en la ciudad de Tixtla, en Guerrero, México”*, su objetivo es averiguar la correlación entre el hábito de tomar alcohol y las habilidades

físicas en individuos de 19 a 24 años de la ciudad de Tixtla, concluye que: El consumo de alcohol se relacionó con una menor capacidad de respiración, además de otras variables que fueron valoradas en este estudio donde los resultados evidenciaron una diferencia significativamente ($p=0.005$) fueron las siguientes: la edad en la que se comenzó a consumir alcohol, la cuantía de días que se ha consumido bebidas alcohólicas durante la última semana, el número de sentadillas realizadas y la prueba de velocidad (es decir, 30 m.) (p. 47).

Mora (2018) en su investigación titulada *“Los jugos con alcohol en la condición de salud de la selección de fútbol de la categoría Unificada Educativa Mario Cobo Barona, del Cantón Ambato, en la provincia de Tungurahua”*, su objetivo es describir la manera en la que la bebida alcohólica afecta la capacidad física del equipo de fútbol superior de la escuela Mario Cobo Barona, del Cantón Ambato, en la provincia de Tungurahua, concluye que: Los provechos que tiene el deporte para los no bebedores de alcohol son excelentes, por esta razón a la condición física y estado de ánimo de los deportistas cuando se toma en consideración que ayuda a la buena progresión de las habilidades de los deportistas, no obstante a la condición de bebedores sociales y que realizan con éxito en los deportes, recibiendo una condición física apreciada (p. 104).

Ravelo y Rodriguez (2018) en su investigación titulada *“Vínculo entre el desempeño del colegio y la ingesta de alcohol por parte de estudiantes del primer curso del departamento de Recreación, Arte y Deporte de La U.S.T. Seccional de Bogotá”*, su objetivo es hallar la vínculo entre la ingesta de alcohol y el desempeño académico de los estudiantes que cursan el curso de

formación para profesores de educación física, deportes y recreación de la U.S.T. que está en la ciudad de Bogotá, concluye que: Es el primer momento que se lleva a cabo una investigación de esta clase en la facultad, la cual desea investigar. Dentro de un elemento que influencia en la capacidad de estudio, esto proporciona una base para comenzar a buscar aquellos componentes que no posibilitan que el futuro profesional en el área de la cultura física se pueda desarrollar con academicidad buena. A partir de la investigación mencionada, la facultad sea capaz de tomar decisiones que promuevan y prevengan la formación de profesionales más expertos en relación a las consecuencias de la ética y la necesidad de preparación que tiene el ámbito de la educación física (p. 34).

Meneses (2018) en su investigación titulada *“Los socializadores que participan en actividades físicas y deportivas, además de beber y fumar, suelen ser considerados como víctimas de acoso. La relación entre estas conductas en un análisis de longitud de estudiantes de Costa Rica, México y España”*, su objetivo es el propósito de este proyecto de investigación es hallar las reglas que señalen la manera de generar en la niñez, y en particular en la adolescencia, costumbres para la generación de actividad física frecuente, que genere un mayor gasto de energía diariamente y que se conserven a lo largo de la existencia, concluye que: Los niños tienen más energía que las jóvenes de todo el mundo. Esencialmente lo opuesto a lo que sucede con el desistimiento, en donde los mayormente altos índices los hallamos en las jóvenes. El grupo de estudiantes que más se involucran es el español, luego el tico (p. 185).

2.1.2. Investigaciones nacionales

Cruz y Ccahuim (2019) en su investigación titulada *“El ambiente social de la familia y el Consumo de bebidas alcohólicas en los alumnos del quinto grado de una escuela, Huancayo – 2019”*, su objetivo es determinar la vínculo entre el clima familiar y el consumo de alcohol en las estudiantes del 5° grado de la escuela María Inmaculada, en Huancayo, durante 2019, concluye que: En el caso de las dos variables en cuestión, el parámetro de R de Pearson del Clima Social de la familia y la Consumición de Alcohol, tenemos 0.034, esto es, una correlación muy floja, y el grado de significación es más grande que el valor de P de 0.619 Lo que denota que no existe correlación significativamente, en la medida en la que se rechaza la hipótesis inicial, Sin embargo, se confirmó que no existe vínculo inverso en las variables analizadas con el fin de estudiar su influencia en el hábito de beber alcohol (p. 81).

Gutierrez y Sarmiento (2019) en su investigación titulada *“El ingesta de bebidas alcoholizadas y la ansiedad en los menores que ingresan a un colegio inicial de la pública”*, su objetivo es determinar la vínculo entre la ingesta de bebidas alcohólicas y el estresío en alumnos de primeros años de una escuela pública, concluye que: De acuerdo a los números analizados en el presente estudio, el estudio se realizó en alumnos de primer año de psicología de la Univesidad Nacional De San Agustín de Arequipa, y se halló que la magnitud del estrés académico (en la dimension de estresores) está directamente proporcional al consumo de bebidas alcohólicas (p. 97).

Vasquez (2019) en su investigación titulada *“El comportamiento atlético de los allegados y su efecto en el desempeño atlético de los estudiantes de 10 a 12 años, de la escuela particular Paradise International School – 2019”*, su objetivo es describir la manera en la que la conducta deportiva de los representantes de 10 a doce años, del Instituto Educativo Particular Paradise International School - 2019, concluye que: Institución educativa privada Paradise International School El nivel de comportamiento deportivo entre los padres de estudiantes de 10 a 12 años en 2019 no es bajo (p. 68).

Mendoza (2017) en su investigación titulada *“El día a día y el modo de vida de los deportistas en el ámbito del futbolístico de grupos de reemplazo en la región Norte de Perú”*, su objetivo es averiguar la vínculo entre las prácticas de vida y el desempeño atlético en integrantes de selecciones de base en la región septentrional de Perú, concluye que: En el estudio de la estructura de la factorial de la Escala de estilo de vida se detectaron 8 características (las actividades del día a día y de entrenamiento, las relaciones interpersonales, la calidad del sueño y la recuperación física, la comunicación y las actividades sociales, la actividad sexual, la dependencia, los remedios y las cuestiones nutricionales, el alcohol y la nicotina), los cuales conforman el 51.02 por ciento de la diversidad total de la prueba (p. 66).

Herrera (2017) en su investigación titulada *“La relación entre la actividad física y el desempeño en la escuela para los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Manuel Muñoz Najar, en Arequipa, durante el 2016”*, su objetivo es establecer la relación entre la actividad física y el desempeño en la escuela en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la escuela Manuel Muñoz Najar, en Arequipa, Perú.2016,

concluye que: Que luego de realizar la assessment sobre la actividad física de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la escuela Manuel Muñoz Najar, podemos determinar que tienen una actividad física habitual y correcta (p. 109).

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Consumo de bebidas alcohólicas

El hábito de tomar alcohol en la edad adolescente incrementa las posibilidades de desarrollar en la edad adulta un hábito nocivo o una dependencia de bebidas alcoholizadas. El 73,9% de los menores de diecisiete años ha ingerido alguna vez en su vida y el 1,6% lo ha hecho diariamente durante el último mes en forma de copa, bebida o caña de alcohol. En el último mes, el 23,2% ha consumido alcohol en exceso y el 27,9% ha ingerido cinco o más copas, vasos o cañas en un lapso de dos horas (binge drinking o ingesta en exceso). Las personas del sexo femenino beben y embriagan más que los individuos del sexo masculino (Sanidad, 2021).

El alcohol se estima como un medicamento por la influencia que tiene sobre el potencial de adicción que tiene, y en el caso de que se tome de manera excesiva o prolongada es posible que haya efectos secundarios para la salud. La ingesta de alcohol sin control, es posible que genere una condición que se llama “orden por abuso de alcohol”, y que es un padecimiento psicológico crónico y repetitivo. Este último se diferencia por el uso constante de bebidas alcohólicas y por no poder frenar su consumo (OMS, 2019).

Los daños producidos a causa del alcoholismo ayudan a la muerte temprana y a la discapacidad. Con respecto a las consecuencias y lesiones de grado superior, la dosis ingerida en un día ha sido considerada como, al menos en parte, la misma que se consume en la semana. El contenido de alcohol en sangre se encuentra bastante relacionado a una probabilidad incrementada de heridas y su gravedad, de las cuales, las más frecuentes son originadas por los daños en los automóviles. Los episodios desagradables de sobrealimentación están cercanamente asociados a dificultades, aún después de tener controladas las cifras de consumo total y otros elementos. Algunos especialistas exponen que la gente que toma menos de cuatro y tres bebidas en el día en cuestión y no más de cuatro veces por semana, no muestra indicios de tener dificultades. A pesar de ello, no existe una concientización general acerca de la medida en la que es posible definir un consumo cotidiano (Chang & Cañizarez, 2015).

La cerveza, el vino y el jarabe todos tienen alcohol. Si usted está ingiriendo cualquiera de ellos, está ingiriendo alcohol. Es posible que las formas en que consume alcohol varíen dependiendo de la persona y la actividad que realice (MedlinePlus, 2021)

El alcohol le puede afectar la capacidad de pensar y tomar decisiones en el momento en que se embriaga. La ingesta prolongada de bebidas alcohólicas mutila las neuronas. Esto es posible que genere un permanente deterioro de su memoria, de su capacidad de pensamiento y de la manera en que actúa.

Afecta al sistema nervioso en tres niveles:

- Interfiere con el avance del cerebro que transita por una etapa de gran importancia en la cual se producen muchos cambios, alterando su capacidad y su destino.
- Tiene como consecuencia, entre otras, la sección del cerebro relacionada con la memoria y el conocimiento (hipocampo).
- En las ocasiones en que la ingesta de alcohol genera indicios de falta de sueño o deambular, se dañan la memoria, el estudio y la disposición de las labores.

Como resultado, pueden ocurrir cambios en las relaciones, el rendimiento escolar, el comportamiento violento y los comportamientos perjudiciales para la salud, como el comportamiento sexual riesgoso o conducir en estado de ebriedad.

Dimensiones:

Volumen de consumo

Moderado: Recomendar beber en cantidades pequeñas, como 1 copa o menos por día en mujeres y 2 copas o menos por día en varones. Además, las Directivas alimenticias no aconsejan que aquellos que no toman bebidas alcohólicas comiencen a hacerlo por una razón u otra. Beber menos es provechoso para la salud si se hace en comparación a beber más.

Excesivo: Se considera alcohol en exceso o de riesgo alto cuando se toma más de 3 bebidas en un día o más de 7 bebidas en una semana,

en el caso de que las mujeres y los hombres de más de 65 años ingieran alcohol, y cuando se toma más de 4 bebidas en un día o más de 14 en una semana, en el caso de que las personas de 65 años o menos lo hagan. Beber excesivamente se refiere a los atracones de bebidas alcohólicas, a la ingesta excesiva de bebidas alcohólicas por parte de personas de sexo femenino en gestación o de menores de diecisiete años. La gran parte de quienes se embriagan excesivamente no son bebedores de alcohol ni dependen de este último.

Problemas de salud

Físico: Lesiones, por ejemplo: traumatismos, ahogamientos, caídas y quemaduras. Violencia, incluso homicidios, suicidios, violencia sexual en parejas. Intoxicación por bebidas alcohólicas, una alerta médica que es originada por una alta concentración de alcohol en la sangre. Actitudes sexuales aventuradas, como la de tener sexo sin protección o con varias parejas. Estas conductas es posible que genere embarazos no planificados o infecciones de transmisión sexual, como el virus HIV. Vidas de mujeres gestantes y niños nacidos con síndrome de alcoholismo o abortos espontáneos.

Psicológico: Problemas de funcionamiento y recuerdo, como trastorno mental y bajo desempeño en la escuela. Problemas de sanidad psicológica, como ansiedad y depresión. Dificultades en la familia, dificultades en el empleo y falta de trabajo. Dependencia al alcohol o alcoholismo.

Enfermedades: Varios tipos de cáncer, como el cáncer de mama y el cáncer de boca, garganta, esófago y hígado, están dentro de las causas más importantes de muerte en todo el mundo. Pancreatitis. Muerte súbita en caso de que se cuente con una enfermedad del corazón. Daño al órgano muscular del corazón (miocardiopatía por bebidas alcohólicas) que provoca la falta de funcionamiento del órgano muscular del corazón. Desorden en el sistema cardiovascular. Presión sanguínea alta. Sepsis del hígado. Suicidio. heridas graves o fallecimiento por accidente. Defectos en el cerebro y otras dificultades en el niño. Condiciones de falta de alcohol.

Metabolismo del alcohol:

Una vez tragado, el alcohol se descompone en el estómago por una enzima que se llama alcohol deshidrogenasa láctica. Esta enzima varía según cada individuo y se encuentra en menores cantidades en mujeres. Aproximadamente el veinte por ciento de la bebida alcohólica ingerida se encuentra alojada en el estómago, y el resto se transporta velozmente al intestino delgado, desde donde es devuelto al hígado para que este último la realice una segunda transformación.

El alcohol descompuesto se reparte a los distintos órganos, en particular al cerebro, lugar en el que genera un principio de tranquilidad y inhibición, efecto que es responsable en gran parte de la dependencia. Al aumentar la concentración de alcohol en el cuerpo, se empieza una etapa de decaimiento del sistema nervioso central que puede culminar en el coma y, en casos extremos, en la muerte.

Puede impactar no sólo el hígado y el cerebro, sino que además llega a la mayoría de los órganos. Una escasa porción del alcohol es expulsada por la orina y la respiración, esto hace posible su identificación a través del aliento (OMS, 2019).

2.2.2 Rendimiento físico

El fútbol se trata de una actividad que requiere de glucógeno en su carácter de juego de alta energía. La carencia de glucógeno en los músculos es una razón fundamental que relaciona la fatiga con el partido. El glucógeno es más que una fuente de energía, y cuando se vacía es dañino para la fuerza muscular (es dañino para la exaltación-contracción muscular, el manejo de calcio y la creación de vínculos de acto-miosina) (Galancho, 2022).

Algunos expresan que el reservorio de glucógeno no se reduce tanto en una actividad deportiva. Y es verdad que, en términos generales, no se vacían tan poco, sin embargo, sabemos que la depleción no es general, sino que se localiza en las particularidades de la musculatura, y en las particularidades de la célula, que tienen una gran influencia sobre la capacidad.

La performance deportiva es la suma de provechos que logra un deportista en base a la utilización de los recursos que tiene. Entre los elementos esenciales del éxito en el balompié se encuentran dos: la fuerza física y la habilidad. Ser consciente de la condición física y de la técnica que tienen cada uno de los jugador es fundamental para planificar la correcta manera en la que se entrenan y, por esta razón, la utilización de pruebas para determinar estos factores es muy importante en el fútbol de alto desempeño (Madrid, 2022).

Entender la magnitud y el tipo de esfuerzos que realizan los deportistas de fútbol de primer nivel en la actualidad, nos asistirá a desarrollar prácticas más apropiadas y, por lo tanto, aumentar la capacidad física en el deporte de fútbol (Sanchez, 2022).

Nutrición y rendimiento:

Si se tratara de pilares de funcionamiento, recuperación, entrenamiento y alimentación, sería posible establecer las 3 variables que apoyarían cualquier programa de desempeño en el deporte (Infisport, 2019). Se ejecutan tácticas como las siguientes:

- Organizar la alimentación en función de las necesidades del entrenamiento y la competencia.
- Periodizaciones de estrategias que mejoran la capacidad de utilización de fuentes de energía, predominando los carbohidratos o las grasas, con el fin de capitalizar una mayor capacidad de ambos sistemas.
- Planificar la alimentación y las prácticas de ejercitación en relación a las sesiones de entrenamiento, con el fin de aumentar la relación metabólica entre la actividad física y la nutrición.

La hidratación es una sección de la nutrición que influye en la capacidad. Ha sido observado en actividades como el fútbol, en temperaturas elevadas, con pocas ocasiones de beber durante el partido, es posible que se produzcan niveles de deshidratación (>2% del cuerpo). Esta deshidratación influye psicológicamente y físicamente (menor toma de decisiones en el juego). Los expertos recomiendan que los deportistas no arribaran a esas alturas, brindando una correcta hidratación.

Dimensiones:

Técnico

Coordinación: La coordinación es la quinta característica de las características físicas en conjunto con la fuerza, rapidez, resistencia y flexibilidad. Es una característica fundamental para cualquier jugador de deportes y, en particular, para aquellos que tienen que estar al acecho, en todo momento, de una pelota que tienen en sus manos. Es la habilidad de involucrar a un grande número de músculos de manera eficaz y en armonía, dentro de una actividad, en perfecta comunión con el espacio y el tiempo (Ferrón, 2019).

Dominio del movimiento: El dominio del balón en el fútbol se refiere a la capacidad de manejar la pelota a través de los pies de manera hábil y poseer el control de la misma mientras se desplaza por el terreno. Esta habilidad es importante para cualquier jugador que se encuentre en una posición, desde el portero hasta los delanteros, y es utilizada con frecuencia para preservar el balón y, además, generar oportunidades de anotar.

Actúa con seguridad: Asegúrate de que el equipo tuyo cuente con un instructor que priorice la seguridad del juego y la equidad en la práctica del mismo, tanto en los juegos como en los adiestramientos. Esto implica acatar las reglas de la nación en cuanto a la permisividad de cabecear el balón, si es que está permitido, y la frecuencia con la que es posible cabecear. Realizar la acción de cabecear el balón es

posible que genere conmociones en el cerebro, además de posibles daños en la cabeza.

Psicológico

Autoestima: Dentro del ámbito de la actividad deportiva, estas etapas además acostumbran a suceder en el momento en que hay importantes hitos a nivel deportivo, sea un cambio de grupo, de categoría, o llegar a ser profesional... El grado de autopercepción influirá en la consecución de estos objetivos. La auto estimación es posible que genere una sensación de mayor comodidad, sin embargo, también es posible que genere una percepción de que es necesario dejar de participar en deportes de alto desempeño o bien como novicios simplemente dejándolo como aficionado. Aunque es evidente que la influencia se produce de igual manera. En efecto, como las etapas de la carrera deportiva se vayan sucediendo de manera sucesiva, va a tener una importancia fundamental en la esfera de la autoestima, y esto puede dejar una marca permanente en el individuo incluso luego de retirado del deporte (Bonilla, 2021).

Atención: En los deportes en equipo, el control de la atención es significativamente más complicado que en los individuales, debido a que tienes que tomar en consideración la ejecución de la técnica de tus compañeros y rivales. En los deportes como el fútbol, además, es necesario tener una buena estabilidad no sólo del balón, sino además de la posición de todos los integrantes del campo, desarrollar una buena habilidad para controlar la atención es importante (Montero, 2020). En el ámbito del fútbol, la atención interior tiene como objetivo

primordial desarrollar una mayor habilidad del balón. Una vez que hayas automatizado la mayoría de las acciones, como, por ejemplo, driblar, pasar, robar un balón, etc. puedes cambiar el foco hacia los otros deportistas sobre el terreno. Sin embargo, no únicamente se trata de la habilidad: además están las ideas. Si, en el momento en que se aproxima la ocasión de pasar la pelota, tienes en mente que no la alcanzarás, es como si se tratara de un mandato que se dirigiera desde la cabeza a la extremidad y la fuerza del chute se desplome. Por esta razón es significativo educar no sólo los pasos a seguir para tener una buena dirección del balón, sino también el ánimo y las ideas.

Controla sus emociones: La Inteligencia Emocional, apoya a los deportistas en mejorar la estabilidad psicológica, debido a que tiene nuevas herramientas para lidiar con las situaciones más complicadas que se presentan en los juegos, acatar las peticiones del cuerpo y las exigencias del ambiente. Aumentar la comodidad personal al reducir la ansiedad previo a la competencia, incrementa las relaciones entre personas al mejorar la unidad y confianza con los colegas, disminuyendo la posibilidad de conductos agresivos hacia el entrenador y el equipo (Du, 2023).

Táctico

Movimientos fluidos: Los deportistas se mueven por el terreno de juego de la misma manera que los gránulos se mueven dentro de un caótico curso de agua, ha descubierto un análisis. La física de fluidos es la especialidad de la física que se encarga del estudio del desplazamiento de los fluidos (en especial, de los gases y de los

líquidos). En el ámbito de los fluidos, existe una clase de corriente turbulenta, la cual representa la esencia de la naturaleza en dirección a la turbulencia. Este flujo se asemeja a un laberinto con trayectorias desorientadas que parecen bucear. El curso del agua de un río o la corriente aérea a través de un terreno escamoso son ejemplos comunes de flujos turbulentos (Fluids, 2017).

Dominio y control del balón: El dominio del balón es el arte por el cual un jugador de fútbol logra hacerse con el control de la pelota y dirigirla hacia la zona donde desea ir. Todo buen jugador debe ser apto para ejecutar de manera correcta esa habilidad, para lo cual requiere ejercitar bastante y ser constante, además de poseer dos habilidades fundamentales: la sensibilidad hacia el balón y el equilibrio del cuerpo. Si el jugador de fútbol entrena tanto la conducción del esférico en corto, es decir, el control del mismo sobre el terreno de juego, como el peloteo, es decir, su habilidad de preservar la pelota en el aire, lograría perfeccionar las dos bondades (Idoate, 2021).

Sobrepasa a la defensa: En el momento en que un contrincante posee el balón, el escudero tiene que impedir que desplome hacia el lado (por 3 segundos). El muro debe ser parejo y estar preparado para moverse lateralmente a fin de evitar que el ataque se desplome. El contrincante no tiene la posibilidad de aguardar a que el depredador se mueva, por el contrario, el defensa puede forzarlo a moverse hacia un lado si se para con sus pies fuera de uno de los pies del depredador.

Alcohol y deporte:

Lizárraga & Serra (2022) indican que en base a los conocimientos actuales, y partiendo de la base de que las ciencias que tienen que ver con la humanidad son muy distintas (en especial en lo que se refiere a la precisión), da la impresión de que la ingesta de bebidas alcohólicas, en cantidades que se consideran correctas (no más de treinta miligramos por día en una persona de sesenta y un kilogramos) no sólo no sería dañina, sino que además poseería ciertas bondades para la salud. El deportista de competencia además es posible que tome bebidas alcohólicas, claro está que siempre en cantidades pequeñas, pero en ciertas ocasiones, como previo a un examen o en los días calurosos, se le aconsejará que no las tome. Concibamos la razón. Entre sus características, el alcohol posee la particularidad de ser diurético, esto es, en caso de que se tome, incrementa la elaboración de orina. En consecuencia, el deportista perdería una porción de sus fluidos del cuerpo y estaría con un porcentaje menor de agua, esto sería significativo para su capacidad física.

El alcohol y los deportes tienen objetivos distintos, pese a que para unos individuos se convertirían en adversarios feroces. En cantidades pequeñas, no obstante, las bebidas alcohólicas parecen poder proveer ciertas bondades, como el incremento del colesterol "bajo" o HDL, sin embargo, en las actividades de desempeño, y particularmente cuando están dentro de ambientes calientes, el efecto deshidratador que poseen hace que su utilización sea desaconsejable.

2.3. Definiciones conceptuales

Atención:

En los deportes en equipo, el control de la atención es significativamente más complicado que en los individuales, debido a que tienes que tomar en consideración la ejecución de la técnica de tus compañeros y rivales. En los deportes como el fútbol

Autoestima:

Dentro del ámbito de la actividad deportiva, estas etapas además acostumbran a suceder en el momento en que hay importantes hitos a nivel deportivo, sea un cambio de grupo, de categoría, o llegar a ser profesional.

Actúa con seguridad:

Asegúrate de que el equipo tuyo cuente con un instructor que priorice la seguridad del juego y la equidad en la práctica del mismo, tanto en los juegos como en los adiestramientos.

Controla sus emociones:

La Inteligencia Emocional, apoya a los deportistas en mejorar la estabilidad psicológica, debido a que tiene nuevas herramientas para lidiar con las situaciones más complicadas que se presentan en los juegos, acatar las peticiones del cuerpo y las exigencias del ambiente.

Coordinación:

La coordinación es la quinta característica de las características físicas en conjunto con la fuerza, rapidez, resistencia y flexibilidad.

Dominio del movimiento:

El dominio del balón en el fútbol se refiere a la capacidad de manejar la pelota a través de los pies de manera hábil y poseer el control de la misma mientras se desplaza por el terreno

Excesivo:

Se considera alcohol en exceso o de riesgo alto cuando se toma más de 3 bebidas en un día o más de 7 bebidas en una semana, en el caso de que las mujeres y los hombres de más de 65 años ingieran alcohol, y cuando se toma más de 4 bebidas en un día o más de 14 en una semana, en el caso de que las personas de 65 años o menos lo hagan.

Enfermedades:

Varios tipos de cáncer, como el cáncer de mama y el cáncer de boca, garganta, esófago y hígado, están dentro de las causas más importantes de muerte en todo el mundo. Pancreatitis. Muerte.

Físico:

Lesiones, por ejemplo: traumatismos, ahogamientos, caídas y quemaduras. Violencia, inclusión homicidios, suicidios, , violencia sexual en parejas.

Psicológico:

Problemas de funcionamiento y recuerdo, como trastorno mental y bajo desempeño en la escuela. Problemas de sanidad psicológica, como ansiedad y depresión.

Rendimiento físico:

La performance deportiva es la suma de provechos que logra un deportista en base a la utilización de los recursos que tiene. Entre los elementos esenciales del éxito en el balompié se encuentran dos: la fuerza física y la habilidad.

Sobrepasa a la defensa:

En el momento en que un contrincante posee el balón, el escudero tiene que impedir que desplome hacia el lado (por 3 segundos). El muro debe ser parejo y estar preparado para moverse lateralmente a fin de evitar que el ataque se desplome.

2.4. Formulación de la hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

El consumo de bebidas alcohólicas se relaciona significativamente con el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023

2.4.2. Hipótesis específicas

El volumen de consumo de bebidas alcohólicas se relaciona significativamente con el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023.

Los problemas de salud por el consumo de bebidas alcohólicas se relacionan significativamente con el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1. Tipo de investigación

Tipo básico se utiliza en la investigación presente.

3.1.2. Nivel de investigación

Nivel correlacional se utiliza en la investigación presente

3.1.3. Diseño

Diseño no experimental se utiliza en la investigación presente

3.1.4. Enfoque

Enfoque cuantitativo se utiliza en la investigación presente

3.2. Población y muestra

3.2.1 Población

18 futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay.

3.2.2 Muestra

La conforma el total de la población que son los 18 futbolistas del Club.

3.3. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: Consumo de bebidas alcohólicas	Volumen de consumo	Moderado Excesivo	1, 2	Likert
	Problemas de salud	Físico Psicológico Enfermedades	3, 4, 5	Likert

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITE,MS	ESCALA
V2: Rendimiento físico	Técnico	Coordinación Dominio del movimiento Actúa con seguridad	6, 7, 8	Likert
	Psicológico	Autoestima Atención Controla sus emociones	9, 10, 11	Likert
	Táctico	Movimientos fluidos Dominio y control del balón Sobrepasa a la defensa	12, 13, 14	Likert

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas a emplear

La técnica que se utiliza para la recolección de los datos de la investigación es la encuesta que se aplicará a través del cuestionario que consta de 14 preguntas en total de las variables.

3.4.2. Descripción de los instrumentos

Software 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 1

¿Consume usted bebidas alcohólicas moderadamente durante la semana de entrenamiento?

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

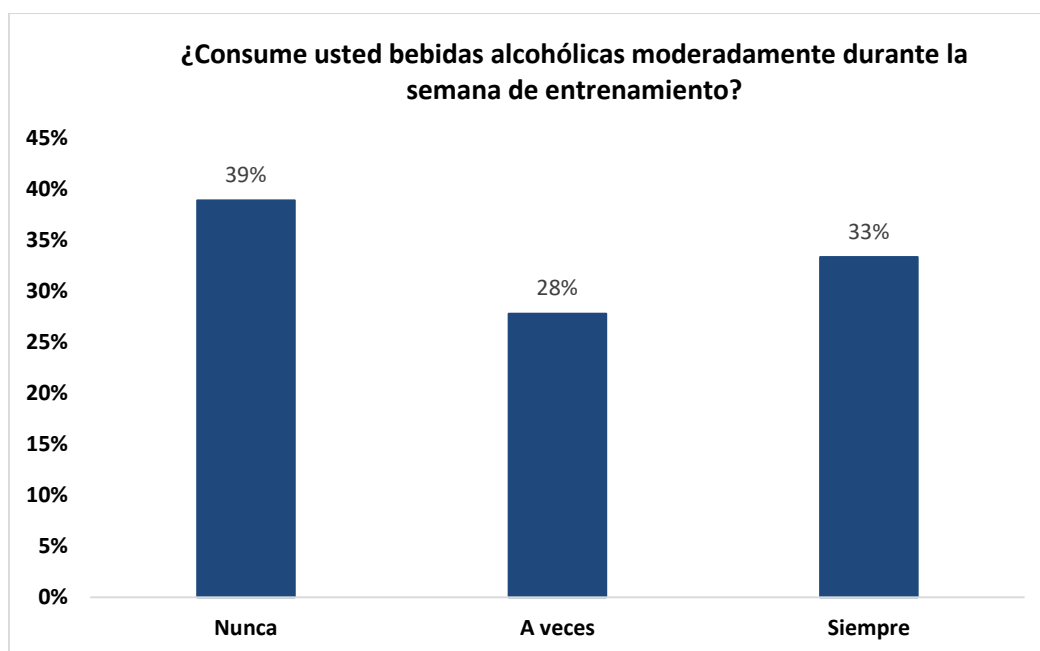


Figura 1 ¿Consume usted bebidas alcohólicas moderadamente durante la semana de entrenamiento?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 18 futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, el 39% indica que nunca consume bebidas alcohólicas moderadamente durante la semana de entrenamiento, el 28% indica que a veces consume bebidas alcohólicas moderadamente durante la semana de entrenamiento y el 33% indica que siempre consumen bebidas alcohólicas moderadamente durante la semana de entrenamiento.

Tabla 2

¿Consume usted bebidas alcohólicas excesivamente durante la semana de entrenamiento?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	6%
A veces	5	28%
Siempre	12	67%
TOTAL	18	100%

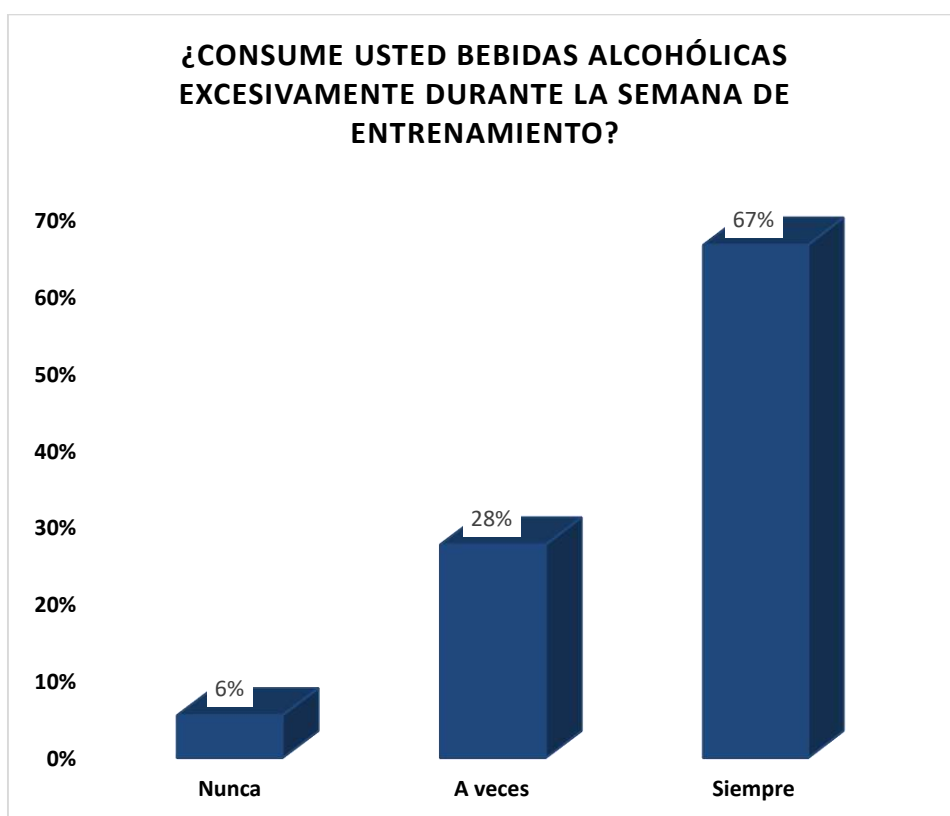


Figura 2 ¿Consume usted bebidas alcohólicas excesivamente durante la semana de entrenamiento?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 18 futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, el 6% indica que nunca consume bebidas alcohólicas excesivamente durante la semana de entrenamiento, el 28% indica que a veces consume bebidas alcohólicas excesivamente durante la semana de entrenamiento y el 67% indica que siempre consumen bebidas alcohólicas excesivamente durante la semana de entrenamiento.

Tabla 3

¿Cuándo usted consume bebidas alcohólicas ha tenido problemas de salud física como consecuencia?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	17%
A veces	4	22%
Siempre	11	61%
TOTAL	18	100%

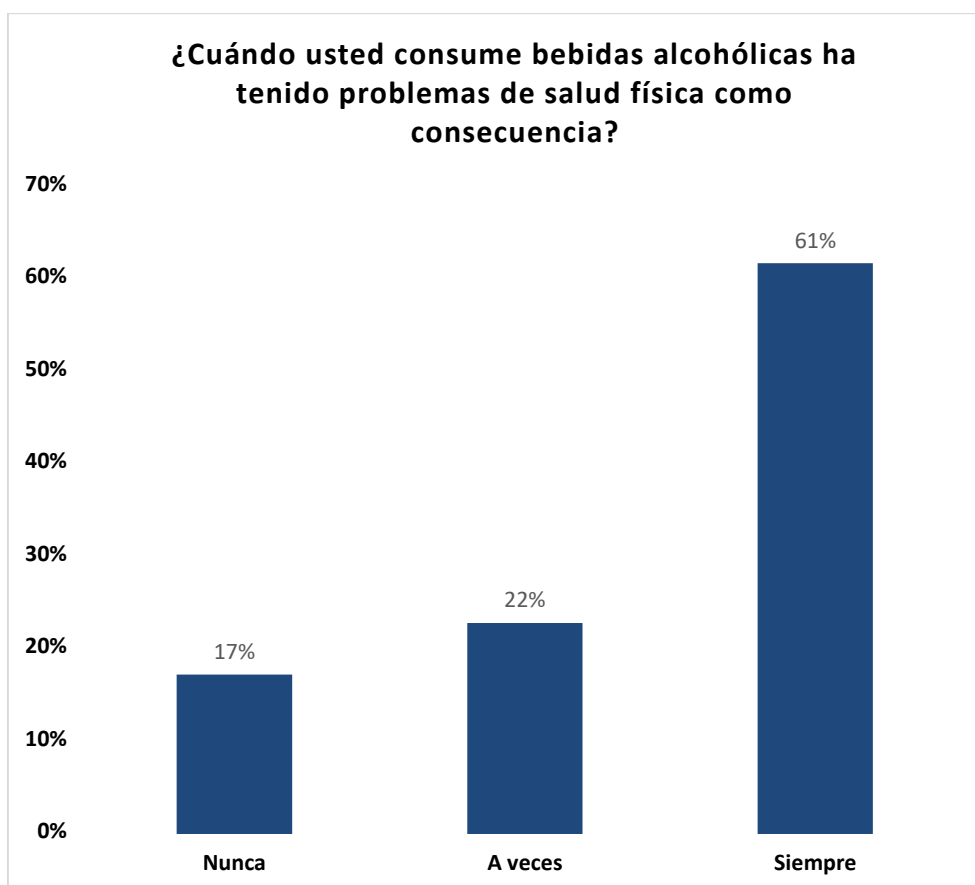


Figura 3 ¿Cuándo usted consume bebidas alcohólicas ha tenido problemas de salud física como consecuencia?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 18 futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, el 17% indica que nunca ha tenido problemas de salud física como consecuencia, el 22% indica que a veces ha tenido problemas de salud física como consecuencia y el 61% indica que siempre ha tenido problemas de salud física como consecuencia.

Tabla 4

¿Cuándo usted consume bebidas alcohólicas ha tenido problemas de salud psicológica como consecuencia?

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

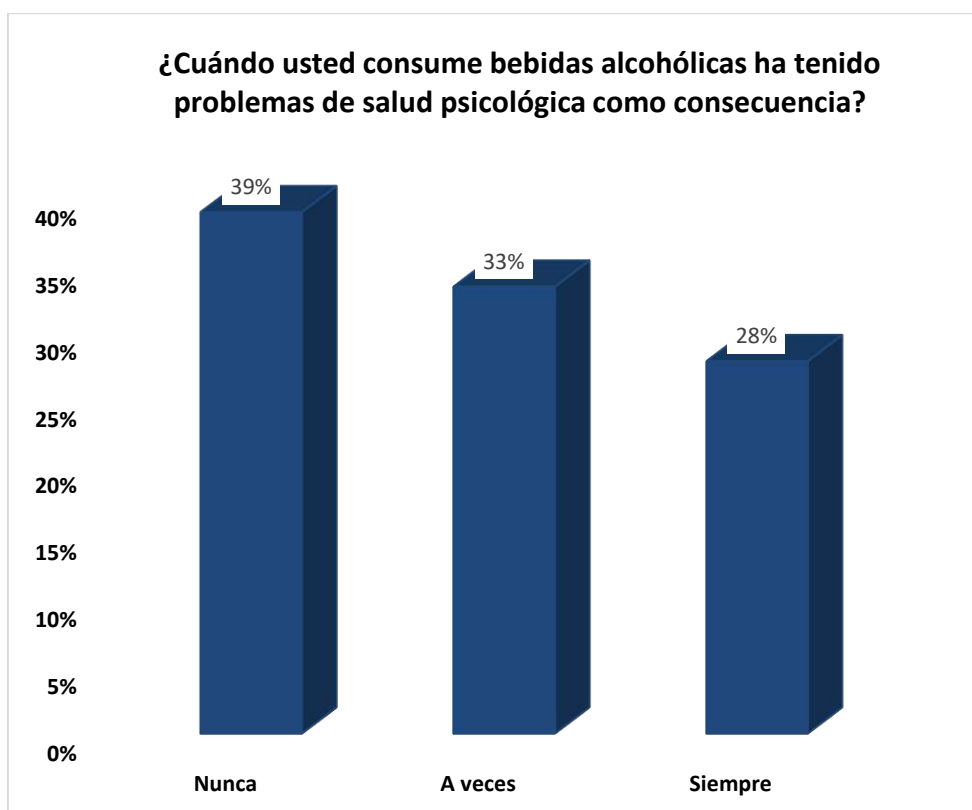


Figura 4: ¿Cuándo usted consume bebidas alcohólicas ha tenido problemas de salud psicológica como consecuencia?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 18 futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, el 39% indica que nunca ha tenido problemas de salud psicológica como consecuencia, el 33% indica que a veces ha tenido problemas de salud psicológica como consecuencia y el 28% indica que siempre ha tenido problemas de salud psicológica como consecuencia.

Tabla 5

¿Cuándo usted consume bebidas alcohólicas ha tenido problemas de enfermedades como consecuencia?

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

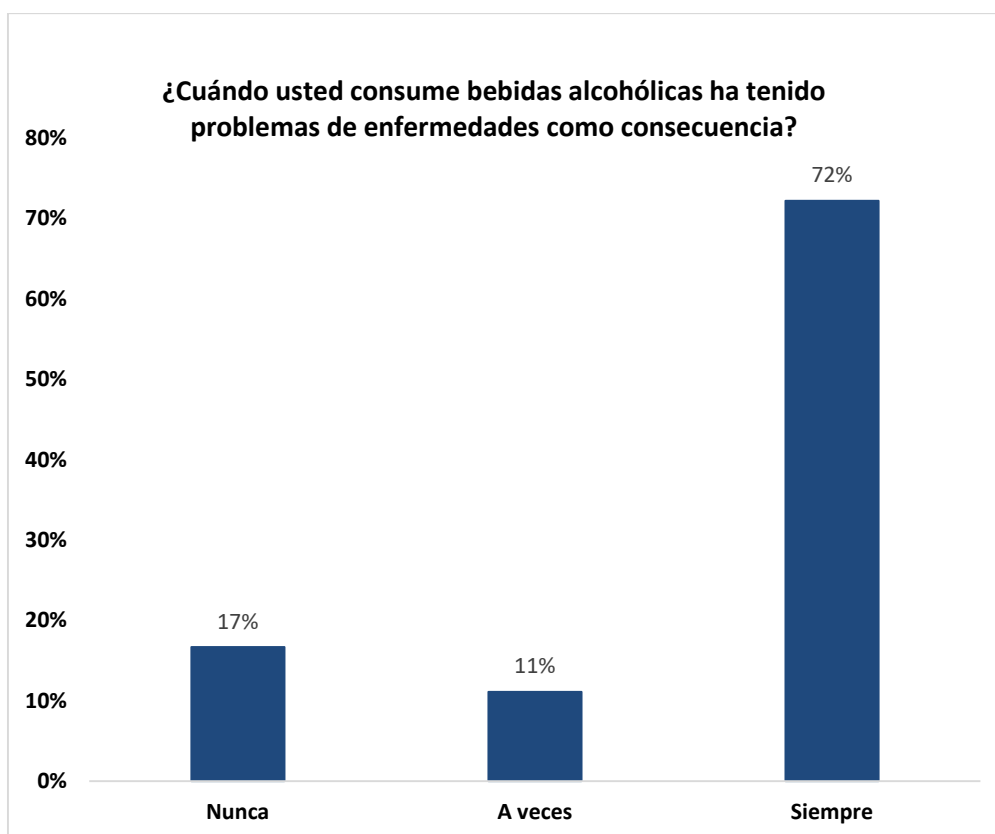


Figura 5 ¿Cuándo usted consume bebidas alcohólicas ha tenido problemas de enfermedades como consecuencia?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 18 futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, el 17% indica que nunca ha tenido problemas de enfermedades como consecuencia, el 11% indica que a veces ha tenido problemas de enfermedades como consecuencia y el 72% indica que siempre ha tenido problemas de enfermedades como consecuencia.

Tabla 6

¿Considera usted que durante el partido tiene buena coordinación con el balón durante el partido?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	17%
A veces	7	39%
Siempre	8	44%
TOTAL	18	100%

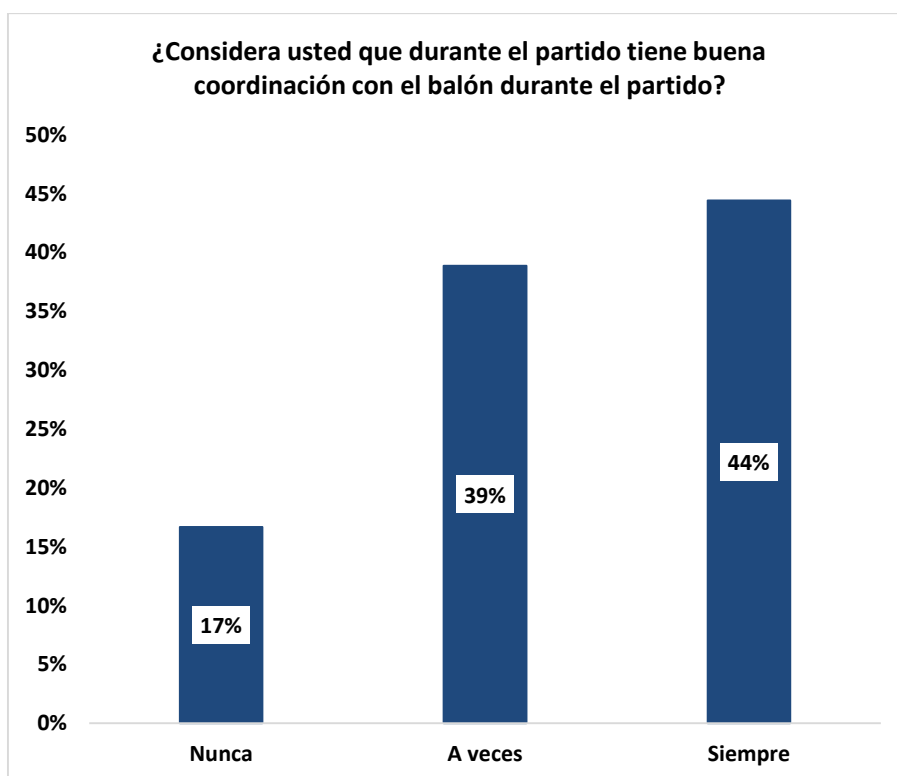


Figura 6 ¿Considera usted que durante el partido tiene buena coordinación con el balón durante el partido?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 18 futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, el 17% indica que nunca tiene buena coordinación con el balón durante el partido, el 39% indica que a veces tiene buena coordinación con el balón durante el partido y el 44% indica que siempre tiene buena coordinación con el balón durante el partido.

Tabla 7

¿Considera usted que durante el partido tiene buen dominio del movimiento con el balón?

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

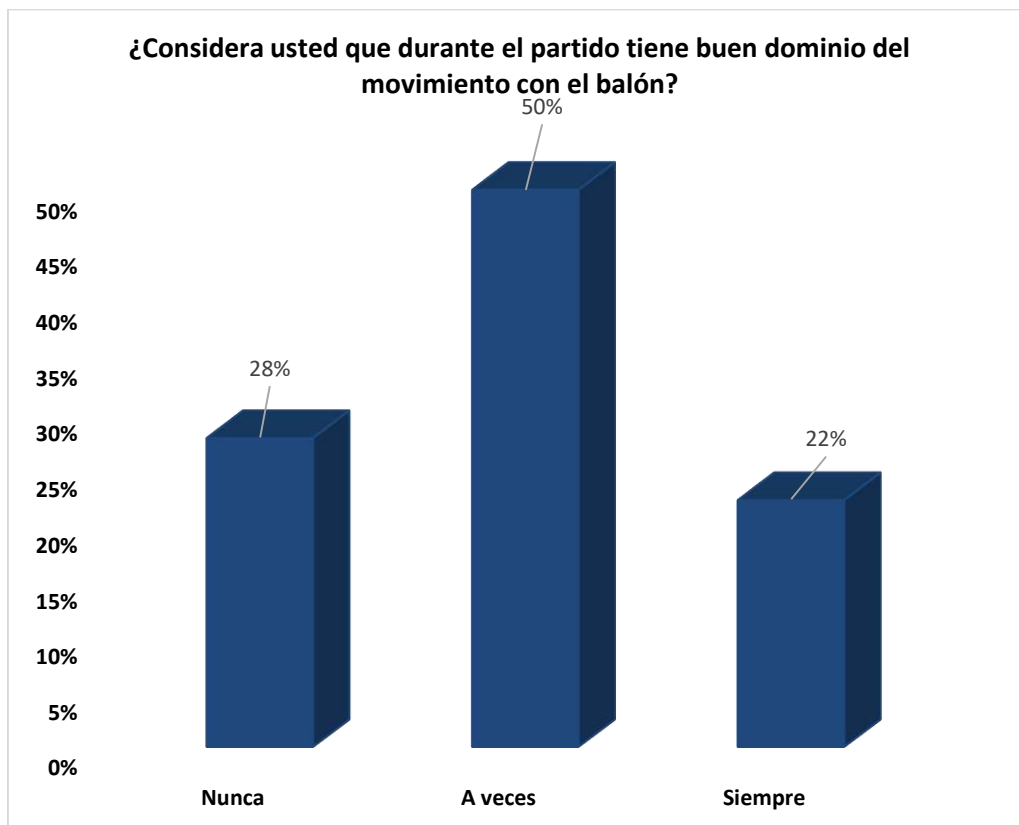


Figura 7 ¿Considera usted que durante el partido tiene buen dominio del movimiento con el balón?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 18 futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, el 28% indica que nunca tiene buen dominio del movimiento con el balón, el 50% indica que a veces tiene buen dominio del movimiento con el balón y el 22% indica que siempre tiene buen dominio del movimiento con el balón.

Tabla 8

¿Considera usted que durante el partido actúa con seguridad cuando tiene el balón?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	9	50%
A veces	6	33%
Siempre	3	17%
TOTAL	18	100%

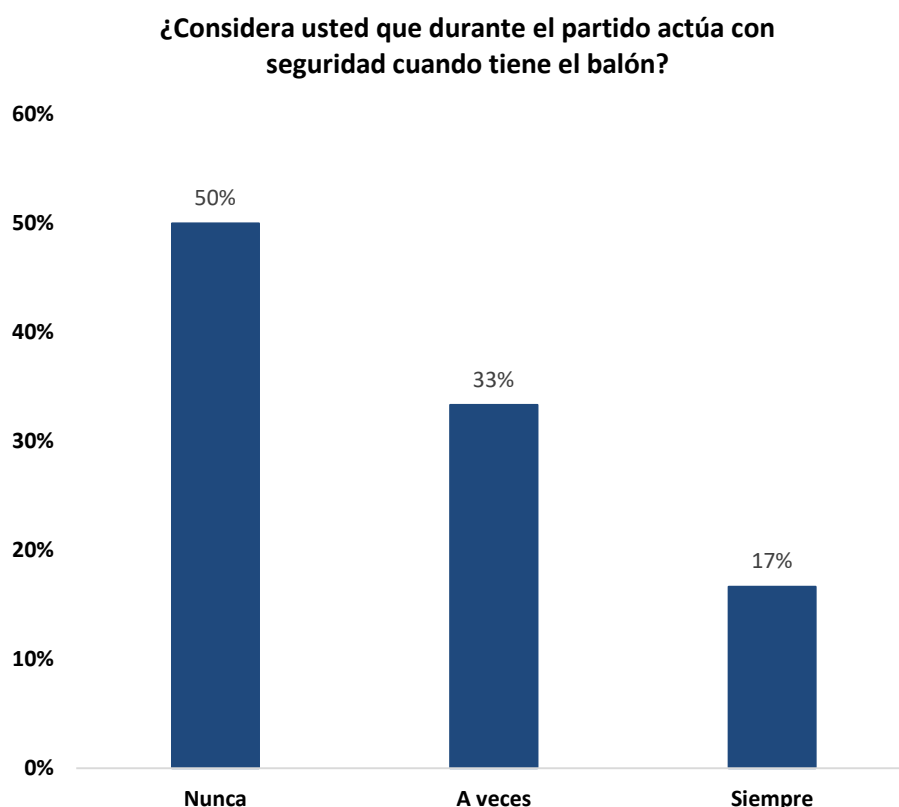


Figura 8 ¿Considera usted que durante el partido actúa con seguridad cuando tiene el balón?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 18 futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, el 50% indica que nunca actúa con seguridad cuando tiene el balón, el 33% indica que a veces actúa con seguridad cuando tiene el balón y el 17% indica que siempre actúa con seguridad cuando tiene el balón.

Tabla 9

¿Considera usted que cuando consume alcohol es más propenso a tener baja autoestima al enfrentar un partido?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	11%
A veces	6	33%
Siempre	10	56%
TOTAL	18	100%

¿CONSIDERA USTED QUE CUANDO CONSUME ALCOHOL ES MAS PROPENSO A TENER BAJA AUTOESTIMA AL ENFRENTAR UN PARTIDO?

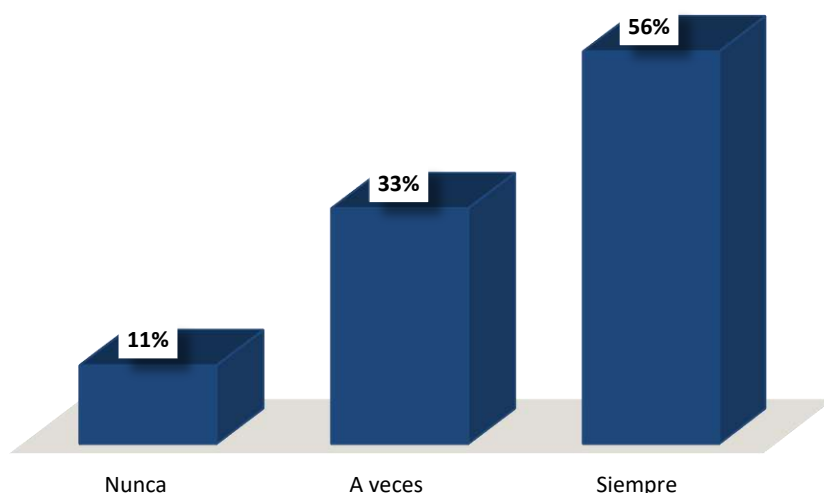


Figura 9: ¿Considera usted que cuando consume alcohol es más propenso a tener baja autoestima al enfrentar un partido?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 18 futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, el 11% indica que nunca cuando consume alcohol es más propenso a tener baja autoestima al enfrentar un partido, el 33% indica que a veces cuando consume alcohol es más propenso a tener baja autoestima al enfrentar un partido y el 56% indica que siempre cuando consume alcohol es más propenso a tener baja autoestima al enfrentar un partido.

Tabla 10

¿Considera usted que cuando consume alcohol es difícil prestar atención a sus entrenamientos?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	6%
A veces	4	22%
Siempre	13	72%
TOTAL	18	100%

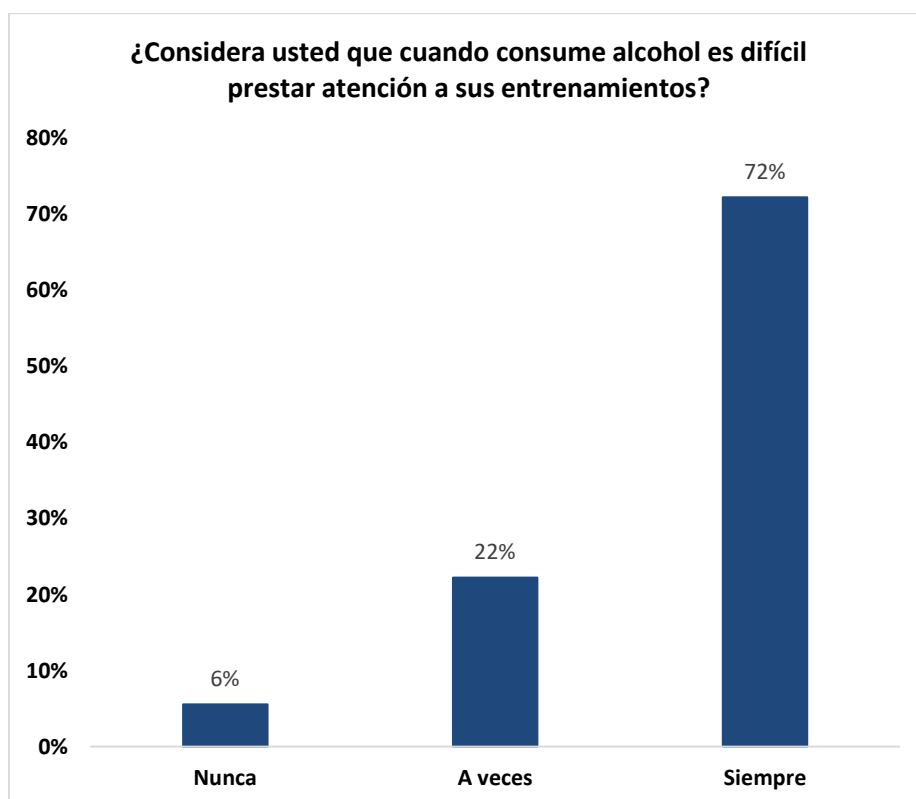


Figura 10 ¿Considera usted que cuando consume alcohol es difícil prestar atención a sus entrenamientos?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 18 futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, el 6% indica que nunca cuando consume alcohol es difícil prestar atención a sus entrenamientos, el 22% indica que a veces cuando consume alcohol es difícil prestar atención a sus entrenamientos y el 72% indica que siempre cuando consume alcohol es difícil prestar atención a sus entrenamientos.

Tabla 11

¿Considera usted que cuando consume alcohol es difícil controlar sus emociones durante el partido?

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

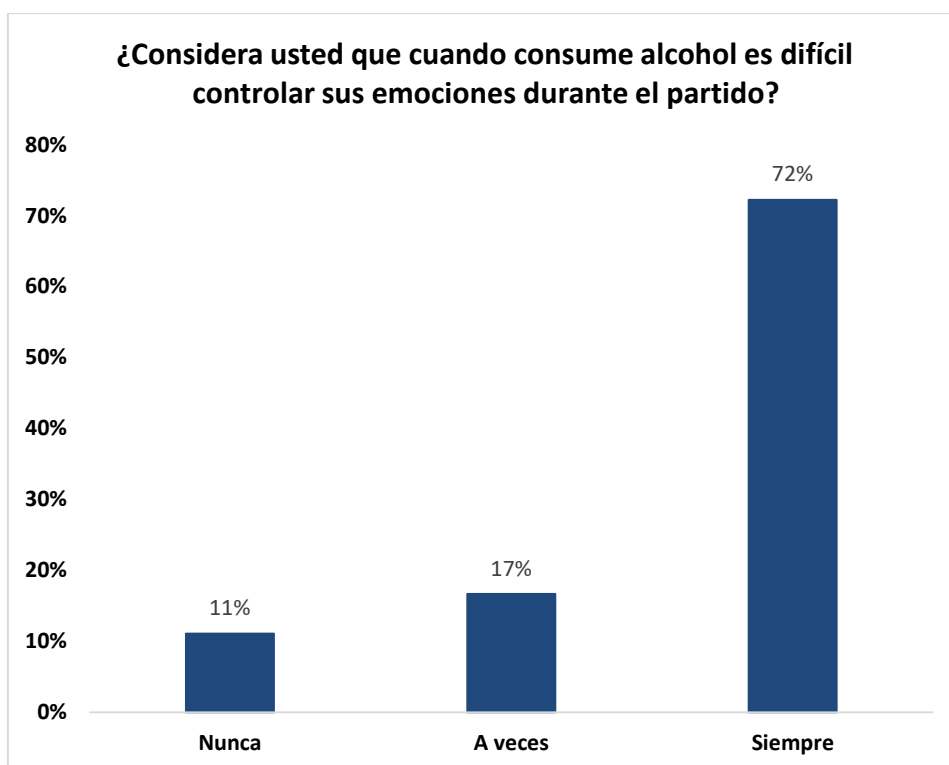


Figura 11 ¿Considera usted que cuando consume alcohol es difícil controlar sus emociones durante el partido?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 18 futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, el 11% indica que nunca cuando consume alcohol es difícil controlar sus emociones durante el partido, el 17% indica que a veces cuando consume alcohol es difícil controlar sus emociones durante el partido y el 72% indica que siempre cuando consume alcohol es difícil controlar sus emociones durante el partido.

Tabla 12

¿Considera usted que tiene movimientos fluidos al realizar los ejercicios?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	22%
A veces	2	11%
Siempre	12	67%
TOTAL	18	100%

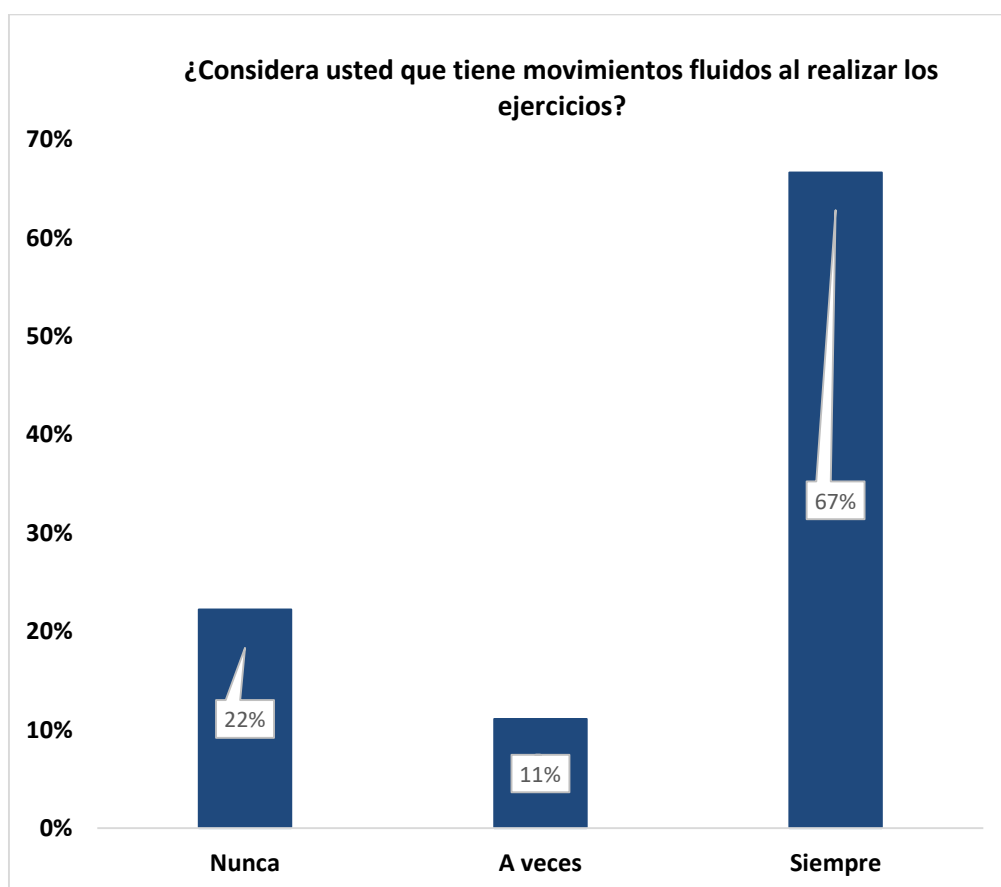


Figura 12 ¿Considera usted que tiene movimientos fluidos al realizar los ejercicios?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 18 futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, el 22% indica que nunca tiene movimientos fluidos al realizar los ejercicios, el 11% indica que a veces tiene movimientos fluidos al realizar los ejercicios y el 67% indica que siempre tiene movimientos fluidos al realizar los ejercicios.

Tabla 13

¿Considera usted que tiene el correcto dominio y control del balón durante el partido?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	22%
A veces	3	17%
Siempre	11	61%
TOTAL	18	100%

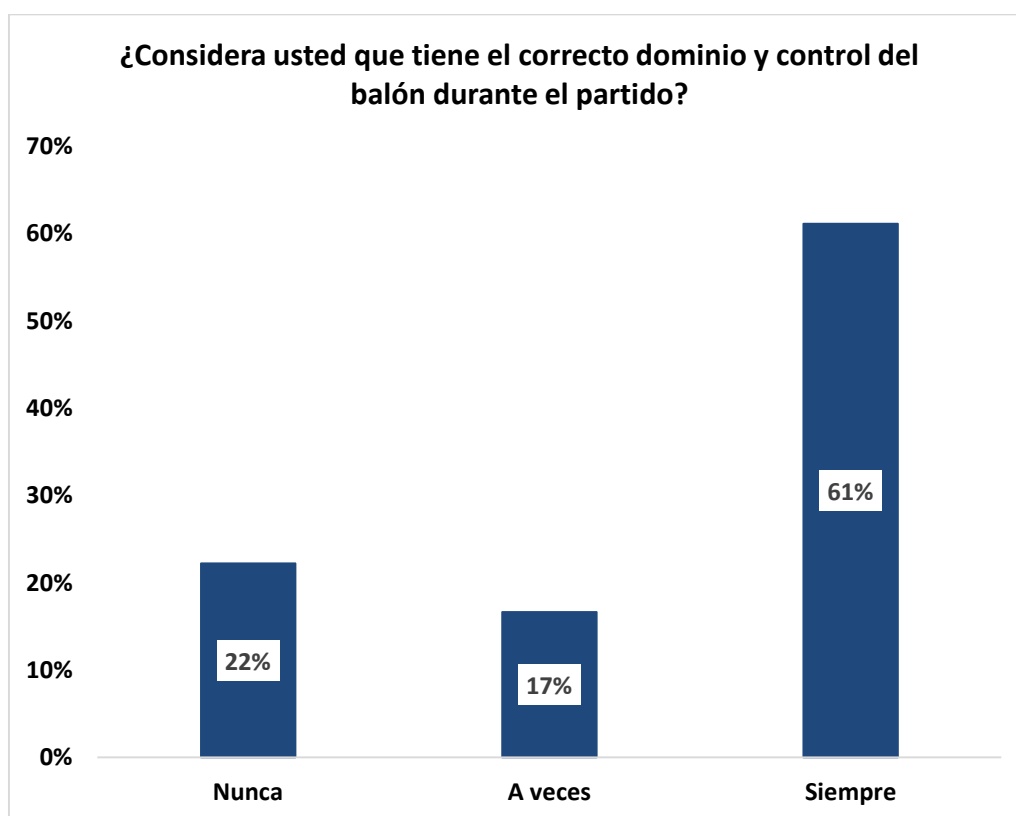


Figura 13 ¿Considera usted que tiene el correcto dominio y control del balón durante el partido?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 18 futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, el 22% indica que nunca tiene el correcto dominio y control del balón durante el partido, el 17% indica que a veces tiene el correcto dominio y control del balón durante el partido y el 61% indica que siempre tiene el correcto dominio y control del balón durante el partido.

Tabla 14

¿Considera usted que con un buen entrenamiento es capaz de superar la defensa del otro equipo y notar el gol?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	11%
A veces	1	6%
Siempre	15	83%
TOTAL	18	100%

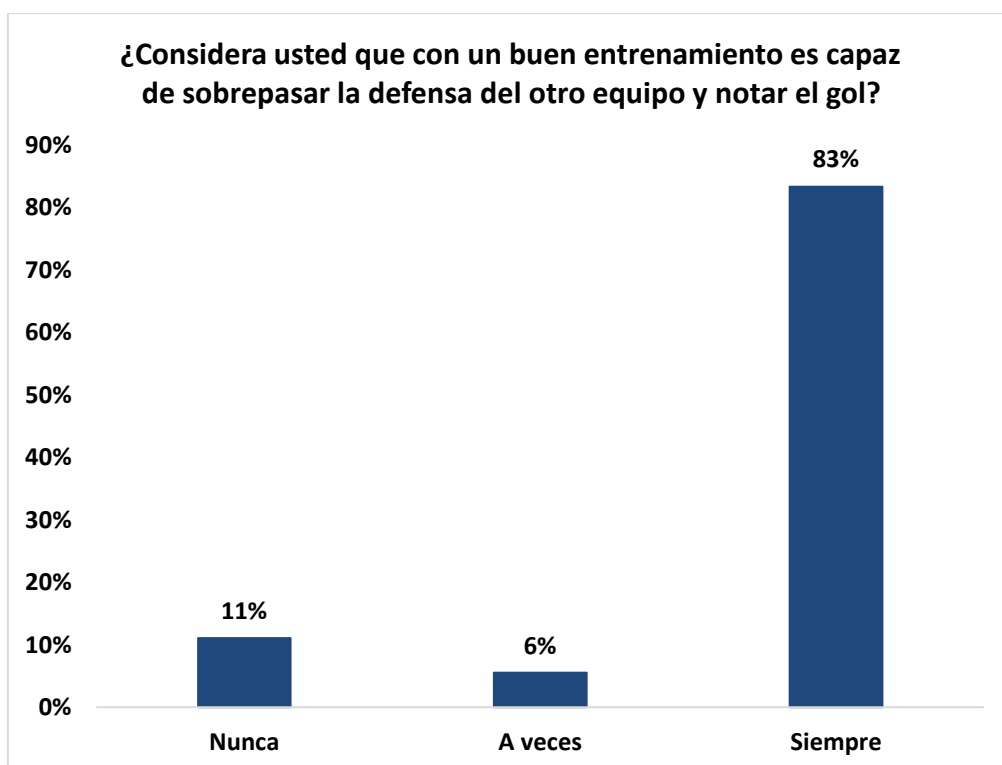


Figura 14: ¿Considera usted que con un buen entrenamiento es capaz de superar la defensa del otro equipo y notar el gol?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 18 futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, el 11% indica que con un buen entrenamiento nunca es capaz de superar la defensa del otro equipo y notar el gol, el 6% indica que con un buen entrenamiento a veces es capaz de superar la defensa del otro equipo y notar el gol y el 83% indica que con un buen entrenamiento siempre es capaz de superar la defensa del otro equipo y notar el gol.

4.2 Contrastación de hipótesis

PLANTEAMIENTO DE HIPÓTESIS GENERAL

H₀: El consumo de bebidas alcohólicas no se relaciona significativamente con el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023.

H₁: El consumo de bebidas alcohólicas si se relaciona significativamente con el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023.

DEMOSTRACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Tabla 15

Correlación entre el consumo de bebidas alcohólicas y rendimiento físico

		consumo de bebidas alcohólicas	rendimiento físico
consumo de bebidas alcohólicas	Correlación de Pearson	1	0,835*
	Sig. (bilateral)		0,014
	N	18	18
rendimiento físico	Correlación de Pearson	0,835*	1
	Sig. (bilateral)	0,014	
	N	18	18

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

INTERPRETACIÓN:

El índice de correlación es de 0,835 según Pearson, y el índice de correlación es positivo y alto según la escala de Bisquerra.

PLANTEAMIENTO DE HIPOTESIS ESPECÍFICA 1

H₀: El volumen de consumo de bebidas alcohólicas no se relaciona significativamente con el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023.

H₁: El volumen de consumo de bebidas alcohólicas si se relaciona significativamente con el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023.

DEMOSTRACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Tabla 16

Correlación entre el volumen de consumo de bebidas alcohólicas y rendimiento físico

		volumen de consumo de bebidas alcohólicas	rendimiento físico
volumen de consumo de bebidas alcohólicas	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	1 18	0,803* 0,015 18
rendimiento físico	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	0,803* 0,015 18	1 18

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

INTERPRETACIÓN:

El valor de la correlación es de 0,803 según Pearson, y el valor de la correlación es positivo y alto según la escala de Bisquerra.

PLANTEAMIENTO DE HIPOTESIS ESPECÍFICA 2

H₀: Los problemas de salud por el consumo de bebidas alcohólicas no se relacionan significativamente con el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023.

H₁: Los problemas de salud por el consumo de bebidas alcohólicas si se relacionan significativamente con el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023.

DEMOSTRACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Tabla 17

Correlación entre los problemas de salud por el consumo de bebidas alcohólicas y rendimiento físico

		problemas de salud por el consumo de bebidas alcohólicas	rendimiento físico
problemas de salud	Correlación de Pearson	1	0,737*
por el consumo de	Sig. (bilateral)		0,028
bebidas alcohólicas	N	18	18
rendimiento físico	Correlación de Pearson	0,737*	1
	Sig. (bilateral)	0,028	
	N	18	18

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

INTERPRETACIÓN:

La relación de Pearson es 0.737, que corresponde a la escala de Bisquerra, y es positiva y moderado.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5. 1. DISCUSIÓN

De los resultados que se ha obtenido en base a la encuesta realizada se acepta la hipótesis general El consumo de bebidas alcohólicas se relaciona significativamente con el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023. Dichos resultados tienen relación con Peralta (2022) en su investigación titulada *“vínculo entre la utilización del alcohol y la capacidad física en individuos futbolizados de entre 19 y 24 años que viven en la ciudad de Tixtla, en Guerrero, México”*, su objetivo es averiguar la correlación entre el hábito de tomar alcohol y las habilidades físicas en individuos de 19 a 24 años de la ciudad de Tixtla, concluye que: El consumo de alcohol se relacionó con una menor capacidad de respiración, además de otras variables que fueron valoradas en este estudio donde los resultados evidenciaron una diferencia significativamente ($p=0.005$) fueron las siguientes: la edad en la que se comenzó a consumir alcohol, la cuantía de días que se ha consumido bebidas alcohólicas durante la última semana, el número de sentadillas realizadas y la prueba de velocidad (es decir, 30 m.) (p. 47).

5. 2. CONCLUSIONES

Primera: Se concluye que los futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra consumen alcohol y esto repercute en su rendimiento físico encontrándose este en un nivel bajo por lo que perjudica al logro del objetivo que tiene el club.

Segunda: Se concluye que los futbolistas del Club consumen bebidas alcohólicas muchas veces de forma excesiva lo que conlleva a que estos tengan problemas tanto físico como psicológico y a largo plazo enfermedades que muchas de estas puedan causarles la muerte.

Tercera: Se concluye que los futbolistas a causa del consumo de bebidas alcohólicas tienen enfermedades que perjudican a su salud y en este caos además a su rendimiento físico dentro del campo.

Cuarta: Se concluye que debido a la ingesta de bebidas alcohólicas los futbolistas tienen bajo rendimiento físico ya que no pueden concentrarse y prestar atención a los entrenamientos que son considerados importante para el logro del objetivo.

Quinta: Se concluye que cuando los futbolistas consumen constantemente bebidas alcohólicas no tienen seguridad dentro del campo dudando ellos mismos de sus saberes previos al partido de juego.

5. 3. RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda al dirigente del Club que sea estricto y ponga reglas dentro del Club para que los futbolistas respeten ello y dejen de consumir bebidas alcohólicas que afectan su rendimiento físico óptimo.

Segunda: Se recomienda brindar charlas psicológicas de concientización a los jóvenes dedicados al deporte para que no se dejen llevar por las bebidas alcohólicas y le den la importancia debida al futbol y enfocarse en su rendimiento.

Tercera: Se recomienda brindar charlas acerca de la importancia de la alimentación, hidratación y horas de sueño para que los futbolistas concienticen y mejoren para tener un rendimiento físico óptimo.

Cuarta: Se recomienda brindar charlas para que los futbolistas no duden de su persona y confíen en ellos mismos de tal manera que cuando se desarrollen los partidos de futbol puedan desempeñarse de la mejor manera y lograr el objetivo que se busca.

CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN

6. 1. Fuentes Bibliográficas

Bonilla, J. (2021). *LA AUTOESTIMA EN EL DEPORTE, ASÍ AFECTA AL BIENESTAR Y RENDIMIENTO*. Obtenido de <https://www.psicod.com/la-autoestima-en-el-deporte-asi-afecta-al-bienestar-y-rendimiento/>

Chang, M., & Cañizarez, M. (2015). *Consumo de bebidas alcohólicas: sugerencias para su medición*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252005000300029#:~:text=Los%20estudios%20sobre%20consumo%20de,los%20problemas%20relacionados%20con%20%C3%A9l.

Cruz, S., & Ccahuim, M. (2019). Clima social familiar y Consumo de alcohol en estudiantes del 5to de secundaria en una Institución Educativa, Huancayo - 2019. *Pregrado*. Universidad Peruana Los Andes, Huancayo, Perú.

Du, A. (24 de 07 de 2023). *Fútbol y Emociones: Cómo Manejar las Emociones Durante Un Partido de Fútbol*. Obtenido de <https://celebreak.com/es/blog/como-manejar-las-emociones-durante-un-partido-de-futbol/>

Fernández, D., & Alexis, G. (2023). Nivel educativo, patrones de consumo, estilos de vida, actividades de tiempo libre y ocio como factores influyentes en el consumo de bebidas alcohólicas por parte de jugadores de futbol aficionado de Caldono-Cauca. *Pregrado*. Institución Universitaria Antonio José Camacho, Cauca, Colombia.

Ferrón, A. (2019). *Ejercicios de coordinación en el fútbol para mejor rendimiento*. Obtenido de <https://www.myprotein.es/thezone/entrenamiento/ejercicios-de-coordinacion-futbol/>

- Fluids, R. (23 de 06 de 2017). *Los futbolistas se comportan como las partículas de un fluido*.
Obtenido de https://www.tendencias21.es/Los-futbolistas-se-comportan-como-las-particulas-de-un-fluido_a44037.html
- Galancho, I. (21 de 06 de 2022). *CÓMO MEJORAR EL RENDIMIENTO EN FUTBOLISTAS*. Obtenido de <https://ismaelgalancho.com/como-mejorar-el-rendimiento-en-futbolistas/>
- Gutierrez, L., & Sarmiento, R. (2019). consumo de bebidas alcohólicas y estrés académico en estudiantes universitarios de los primeros años de una Universidad estatal. *Pregrado*. Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
- Herrera, D. (2017). relación de la actividad física en el rendimiento escolar en los integrantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Manuel Muñoz Najar, Arequipa, 2016. *Pregrado*. Universidad Alas Peruanas, Arequipa, Perú.
- Idoate, G. (2021). *Dominio del balón*. Obtenido de <https://www.misentrenamientosdefutbol.com/diccionario/dominio-del-balon>
- Infisport. (2019). *¿Como mejorar el rendimiento fisico en deportes de equipo?* Obtenido de <https://www.infisport.com/blog/como-mejorar-el-rendimiento-fisico-en-deportes-de-equipo>
- Lizarraga, K., & Serra, J. (2022). *ESA COMPLICADA PAREJA DEL ALCOHOL Y EL DEPORTE*. Obtenido de <https://www.bizkaia.eus/dokumentuak/04/kirolak/Medizina/Articulos/Dokumentuak/Alcohol%20y%20deporte.pdf?hash=f47c97e4725ffeb06e2515366313eed9>
- Madrid, C. E. (2022). *El análisis del rendimiento en el fútbol*. Obtenido de <https://campusexperiencermf.com/el-analisis-del-rendimiento-en-el-futbol/>

- MedlinePlus. (2021). *Riesgos del consumo de alcohol para la salud*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000494.htm>
- Mendoza, A. (2017). *estilo de vida y compromiso deportivo en futbolistas de equipos de reserva en Región Norte de Perú*. *Pregrado*. Universidad Privada del Norte, Trujillo, Perú.
- Meneses, M. (2018). *Agentes socializadores en actividad físicodeportiva, consumo de alcohol y tabaco. Relación existente entre estas conductas en un estudio longitudinal de estudiantes de Costa Rica, México y España*. *Posgrado*. Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, Sevilla, España.
- Montero, E. (2020). *Fútbol: control de la atención*. Obtenido de <https://psicologiaclinicaydeldeporte.es/futbol-control-de-la-atencion/>
- Mora, C. (2018). *las bebidas alcohólicas en la condición física de la selección de futbol categoría de la Unidad Educativa Mario Cobo Barona del Cantón Ambato provincia de Tungurahua*. *Pregrado*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.
- OMS, O. M. (2019). *Los Daños del Consumo de Alcohol*. Obtenido de <https://www.clinicaalemana.cl/centro-de-extension/material-educativo/los-danos-del-consumo-de-alcohol>
- Peralta, G. (2022). *asociación entre consumo de alcohol y el rendimiento físico en varones practicantes de futbol de 19-24 años en la Ciudad de Tixtla de Guerrero, Gro*. *Pregrado*. Universidad Autónoma del Estado de Morelos, Cuernavaca, México.
- Ravelo, J., & Rodriguez, C. (2018). *Relación entre el consumo de alcohol y rendimiento académico en estudiantes de primer ciclo del programa de Cultura Física Deporte y*

Recreación de La Universidad Santo Tomás Seccional Bogotá. *Pregrado*.
Universidad Santo Tomás, Bogotá, Colombia.

Sanchez, P. (2022). *Mejorar Rendimiento físico en fútbol*. Obtenido de
<https://mundoentrenamiento.com/rendimiento-fisico-futbol-actual/?=>

Sanidad, M. d. (2021). *CONSUMO DE ALCOHOL EN JÓVENES*. Obtenido de
[https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/menuAlcohol/jovenes.
htm](https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/menuAlcohol/jovenes.htm)

Vasquez, J. (2019). conducta deportiva de los apoderados y su influencia en el desempeño deportivo de los alumnos de 10 a 12 años, de la Institución Educativa Particular Pradise International School - 2019. *Pregrado*. Universidad Privada de Tacna, Tacna, Perú.

ANEXOS

Anexo

Matriz de consistencia

TÍTULO: CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS Y RENDIMIENTO FISICO EN FUTBOLISTAS DEL CLUB ALFONSO UGARTE DEL CERRO LA CULEBRA, CHANCAY, 2023.

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿Cómo se relaciona el consumo de bebidas alcohólicas y el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023?</p> <p>PROBLEMAS ESPECIFICOS: ¿Cómo se relaciona el volumen de consumo de bebidas alcohólicas y el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar cómo se relaciona el consumo de bebidas alcohólicas y el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS: Determinar cómo se relaciona el volumen de consumo de bebidas alcohólicas y el rendimiento físico en futbolistas del Club</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL: El consumo de bebidas alcohólicas se relaciona significativamente con el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023.</p> <p>HIPOTESIS ESPECIFICOS: El volumen de consumo de bebidas alcohólicas se relaciona significativamente con el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023.</p>	<p>VARIABLE X</p> <p>Consumo de bebidas alcohólicas</p>	<p>X1= Volumen de consumo</p> <p>X2= Problemas de salud</p> <p>Y1= Técnico</p>	<p>NIVEL DE INVESTIGACION: correlacional</p> <p>DISEÑO DE LA INVESTIGACION No experimental</p> <p>TIPO DE INVESTIGACION Básico.</p> <p>ENFOQUE DE LA INVESTIGACION: Cuantitativo</p> <p>POBLACION:</p>

<p>¿Cómo se relaciona los problemas de salud por el consumo de bebidas alcohólicas y el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023?</p>	<p>Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023.</p> <p>Determinar cómo se relaciona los problemas de salud por el consumo de bebidas alcohólicas y el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023.</p>	<p>Los problemas de salud por el consumo de bebidas alcohólicas se relacionan significativamente con el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023.</p>	<p>VARIABLE Y</p> <p>Rendimiento físico</p>	<p>Y2= Psicológico</p> <p>Y3= Táctico</p>	<p>18 futbolistas</p> <p>MUESTRA: 18 futbolistas</p> <p>ESTADISTICO DE PRUEBA: Spss</p> <p>TECNICA: Encuesta INSTRUMENTOS: Cuestionario 5 preguntas para medir la variable X 9 Preguntas para medir la variable Y</p>
--	---	--	---	---	--



ENCUESTA

A LOS FUTBOLISTAS DEL CLUB ALFONSO UGARTE DEL CERRO LA CULEBRA, CHANCAY, 2023.

OBJETIVO: Determinar cómo se relaciona el consumo de bebidas alcohólicas y el rendimiento físico en futbolistas del Club Alfonso Ugarte del Cerro La Culebra, Chancay, 2023

1: Nunca, 2: A veces, 3: Siempre

CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS				
I. Volumen de consumo		Calificación		
		1	2	3
1.	¿Consume usted bebidas alcohólicas moderadamente durante la semana de entrenamiento?			
2.	¿Consume usted bebidas alcohólicas excesivamente durante la semana de entrenamiento?			
II. Problemas de salud		Calificación		
		1	2	3
3.	¿Cuándo usted consume bebidas alcohólicas ha tenido problemas de salud física como consecuencia?			
4.	¿Cuándo usted consume bebidas alcohólicas ha tenido problemas de salud psicológica como consecuencia?			
5.	¿Cuándo usted consume bebidas alcohólicas ha tenido problemas de enfermedades como consecuencia?			

RENDIMIENTO FÍSICO				
III. Técnico		Calificación		
		1	2	3
6.	¿Considera usted que durante el partido tiene buena coordinación con el balón durante el partido?			
7.	¿Considera usted que durante el partido tiene buen dominio del movimiento con el balón?			
8.	¿Considera usted que durante el partido actúa con seguridad cuando tiene el balón?			
IV. Psicológico		Calificación		
		1	2	3
9.	¿Considera usted que cuando consume alcohol es más propenso a tener baja autoestima al enfrentar un partido?			
10.	¿Considera usted que cuando consume alcohol es difícil prestar atención a sus entrenamientos?			
11.	¿Considera usted que cuando consume alcohol es difícil controlar sus emociones durante el partido?			
V. Táctico		Calificación		
		1	2	3
12.	¿Considera usted que tiene movimientos fluidos al realizar los ejercicios?			
13.	¿Considera usted que tiene el correcto dominio y control del balón durante el partido?			
14.	¿Considera usted que con un buen entrenamiento es capaz de superar la defensa del otro equipo y notar el gol?			