



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

**“LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL CONDICIONAMIENTO
FÍSICO EN JUGADORES DE FÚTBOL DE 9 A 13 AÑOS DEL
LICEO NAVAL ALMIRANTE GUISE, 2022.”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DEL DEPORTE**

PRESENTADO POR

BACH. JORGE FABRIZIO SALVATIERRA DELGADO

<https://orcid.org/000-0003-4892-8898>

ASESOR

Dr. ALARCÓN ANCO, RONALD JESÚS

<https://orcid.org/0000-0002-7971-5302>

LIMA – PERÚ

2022

DEDICATORIA

A mis padres y hermanos por apoyarme en este tramo de mi vida universitaria

AGRADECIMIENTO

A mi asesor por guiarme en el desarrollo de la tesis

ÍNDICE

CARATULA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE	iv
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	ix
1. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.	10
1.2. Delimitación de la investigación.....	11
1.2.1. Delimitación espacial.....	11
1.2.2. Delimitación social.....	11
1.2.3. Delimitación temporal	11
1.2.4. Delimitación conceptual.....	11
La itesis se basó en conceptos, clasificaciones, características científicas, así como en el apoyo y / o discusión de marcos teóricos y variables.....	11
1.3. Problema de la investigación	11
1.3.1. Problema principal.....	11
1.3.2. Problemas específicos.....	11
1.4. Objetivos de la Investigación:	12
1.4.1. Objetivo General.....	12
1.4.2. Objetivos Específicos	12
1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:.....	12
1.5.1. Justificación	12
1.5.2. Importancia.....	13
1.6. Factibilidad de la investigación	13
1.7. Limitaciones del estudio.....	13
2. CAPÍTULO II:	14
EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	14
2.1. Antecedentes del Problema.....	14

2.1.1.	Antecedentes Internacionales	14
2.1.2.	Antecedentes Nacionales	16
2.2.	Bases Teóricas o científicas	18
2.2.1.	Hábitos alimentarios	18
2.2.2.	Condicionamiento físico.....	23
2.3.	Definición de términos Básicos:.....	26
3.	CAPÍTULO III:	28
	HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	28
3.1.	Hipótesis general	28
3.2.	Hipótesis Específicos.....	28
3.3.	Definición conceptual y operacional de las variables.....	29
3.3.1.	Hábitos alimentarios	29
3.3.2.	Condicionamiento físico.....	29
3.4.	Operacionalización de las variables.....	30
4.	CAPÍTULO IV:.....	32
	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	32
4.1.	Enfoque, tipo y nivel de Investigación.....	32
4.1.1.	Enfoque de investigación.....	32
4.1.2.	Tipo de Investigación.....	32
4.1.3.	Nivel de Investigación.....	32
4.2.	Diseño y Método de la Investigación	32
4.2.1.	Método de Investigación	32
4.2.2.	Diseño de Investigación:.....	33
4.3.	Población y muestra de la investigación	33
4.3.1.	Población	33
4.3.2.	Muestra.....	33
4.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34
4.4.1.	Técnicas	34
4.4.2.	Instrumentos.....	34
4.5.	Validez y confiabilidad	34
4.6.	Procesamiento y análisis de datos	35
4.6.1.	Estadística Descriptiva	35
4.6.2.	Estadística inferencial.....	35

4.7. Ética de la Investigación	35
5. CAPÍTULO V	37
LOS RESULTADOS.....	37
5.1. Analisis e interpretacion de resultados	37
5.1. Estadística descriptiva	37
5.2. Estadística inferencial	46
6. CAPITULO VI	55
DISCUSION DE LOS RESULTADOS	55
6.1. Discusión de los resultados	55
CONCLUSIONES	57
RECOMENDACIONES	58
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	59
ANEXOS	62
Anexo 01: Matriz de consistencia.....	63
Anexo 2 Instrumento de recolección de datos organizado en variables, dimensiones e indicadores.....	65
Anexo 3 Validación de Instrumentos.....	67
Anexo 4 Consentimiento informado	69
Anexo 5 Autenticidad de la Tesis	70

RESUMEN

La tesis presenta un objetivo general sobre determinar la influencia de los hábitos alimentarios en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. El tipo de estudio es básico, con nivel descriptivo explicativo y el diseño no es experimental, con un método hipotético deductivo.

La tesis se centra en indicadores cuantitativos, con una población de estudio fue de 30 jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, para recolectar datos de la variable sobre los hábitos alimentarios se usó el test de frutex, recomendado por su alta confiabilidad, y para la segunda variable, el condicionamiento físico se aplicó un cuestionario, finalmente los instrumentos fueron validados por dos temáticos y un metodólogo quienes coincidieron en determinar que los instrumentos son aplicables para medir la influencia de los hábitos alimentarios en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. Las estadísticas fueron procesadas por Rho Spearman.

Los resultados obtenidos tras procesar y analizar los datos muestran que: Los hábitos alimentarios influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. Esto se demuestra mediante la prueba Rho Spearman. 0,00 (valor de $p = 0,000 < 0,05$).

Palabras clave: hábitos alimentarios, condicionamiento, capacidades físicas, fútbol.

ABSTRACT

The thesis presents a general objective to determine the influence of eating habits on physical conditioning in soccer players from 9 to 13 years of age at the Liceo Naval Almirante Guise, 2022. The type of study is basic, with a descriptive explanatory level and the design is not it is experimental, with a hypothetical deductive method.

The thesis focuses on quantitative indicators, with a study population of 30 soccer players from 9 to 13 years old from the Almirante Guise Naval High School, to collect data on the variable on eating habits, the frutex test was used, recommended by its author. high reliability, and for the second variable, physical conditioning, a questionnaire was applied, finally the instruments were validated by two thematicians and a methodologist who agreed to determine that the instruments are applicable to measure the influence of eating habits on physical conditioning in soccer players from 9 to 13 years old from the Almirante Guise Naval High School, 2022. The statistics were processed by Rho Spearman.

The results obtained after processing and analyzing the data show that: Eating habits significantly influence physical conditioning in soccer players from 9 to 13 years of age at the Liceo Naval Almirante Guise, 2022. This is demonstrated by the Rho Spearman test. 0.00 (p-value = 0.000 < 0.05).

Keywords: eating habits, conditioning, physical abilities, soccer.

INTRODUCCIÓN

La tesis, titulado. Los hábitos alimentarios en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. Cumplimos con los procedimientos y reglas de la Universidad y Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (Sunedu), para optar el grado de licenciado en Ciencias del Deporte.

Los hallazgos encontrados en la tesis permitieron reforzar los hábitos alimenticios, frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos, frecuencia de ingesta de alimentos proteicos, frecuencia de ingesta de alimentos cítricos, condicionamiento físico, frecuencia física, intensidad física y tiempo en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

La tesis permitió determinar la influencia de los hábitos alimentarios en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Esto nos permitió sacar conclusiones y sugerencias para mejorar el equilibrio en ambas variables a nivel del plan no experimental porque no se realizará manipulación de las variables de estudio.

La información se estructuró en seis capítulos, teniendo en cuenta el esquema de investigación propuesto por la universidad. En el capítulo I: Planteamiento del problema; En el capítulo II: El marco teórico; El Capítulo III: Las hipótesis y Variables. Capítulo IV: La metodología de la investigación; y el capítulo V: Los resultados, y el capítulo VI. La discusión de resultados y finalmente los anexos y las referencias bibliográficas.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la Realidad Problemática.

A nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud (2004) menciona que hay más de 22 millones de niños obesos o con sobrepeso en cinco de los cinco del mundo, de los cuales más de 17 millones viven en países en desarrollo. Todos tienen un mayor riesgo de diabetes tipo 2.

La mayor promoción y presencia en el mercado de alimentos ricos en grasas y azúcar significa que los niños ya no comen como sus padres. Tampoco hacen mucho ejercicio. Aunque la situación varía de un país a otro, los niños son más tolerantes que las generaciones anteriores, entre otros factores, los niveles más altos de urbanización y mecanización, la evolución de los sistemas de transporte y las largas horas que pasan en la pantalla desde la televisión o la computadora.

A nivel nacional, el Ministerio de Salud (2019) menciona que el 60% de los peruanos mayores de 15 años padecen obesidad. La enfermedad, afecta más a las mujeres (63,1%) en comparación con los hombres (56,8%). Se estima que 240,000 niños menores de 5 años tienen obesidad y problemas de obesidad, de acuerdo con el Sistema de Información del Estado Nutricional, y uno de cada cuatro adolescentes entre las edades de 10 y 17 años también enfrenta este problema.

De esta manera, el Estado del Perú cumple con su deber de garantizar, proteger y promover alimentos saludables para que sus ciudadanos mejoren su calidad y esperanza de vida en un ambiente sano y feliz.

A nivel local, este proyecto de investigación pretender determinar la influencia de los hábitos alimentarios en el condicionamiento físico en las jugadores de fútbol de 9 a 13 años del liceo naval almirante guise,2022 .

1.2. Delimitación de la investigación

1.2.1. Delimitación espacial

La tesis se desarrolló en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

1.2.2. Delimitación social

La tesis se aplicó a los jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

1.2.3. Delimitación temporal

La tesis se desarrolló en el año 2022.

1.2.4. Delimitación conceptual

La tesis se basó en conceptos, clasificaciones, características científicas, así como en el apoyo y / o discusión de marcos teóricos y variables.

Hábitos alimentarios

Son comportamientos que provocan reflexión, colectivos y repetitivos que llevan a las personas a elegir y consumir ciertos alimentos, en respuesta a las influencias sociales y culturales. Covián (2014)

Condicionamiento físico

Es la mejora de las cualidades físicas a través del ejercicio, para lograr una condición general saludable. Vinicio (2012)

1.3. Problema de la investigación

1.3.1. Problema principal

¿Cuál es la influencia de los hábitos alimentarios en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022?

1.3.2. Problemas específicos

¿Cuál es la influencia de la frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022?

¿Cuál es la influencia de la frecuencia de ingesta de alimentos proteicos

en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022?

¿Cuál es la influencia de la frecuencia de ingesta de alimentos cítricos en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022?

1.4. Objetivos de la Investigación:

1.4.1. Objetivo General

Determinar la influencia de los hábitos alimentarios en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

1.4.2. Objetivos Específicos

Demostrar la influencia de la frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Identificar la influencia de la frecuencia de ingesta de alimentos proteicos en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Explicar la influencia de la frecuencia de ingesta de alimentos cítricos en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:

1.5.1. Justificación

Hernández, et al. (2012) Mencionan que una de las razones de la exposición de la investigación es encontrar el propósito del propósito a través de la utilidad y la importancia.

Teórico: Comprenderá analizar los hábitos alimentarios y el condicionamiento físico, explicando definiciones, características, beneficios, por lo que atravesarán los evaluados.

Metodológica: Se pretenderá determinar la influencia de los hábitos alimentarios y el condicionamiento físico.

Práctico: Se considerará datos empíricos, que pueden servir como base para futuras investigaciones, específicamente en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise.

Social: Se evaluará a jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise.

1.5.2. Importancia

Ávila (2001) Lo más importante puede ser la confiabilidad y la información de los datos, ya que es un trabajo que tiene un elemento clave que es esencial para tener una tesis.

Por lo tanto esta tesis logró determinar la influencia de los hábitos alimentarios en el condicionamiento físico en los jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise.

1.6. Factibilidad de la investigación

La determinación de los recursos para un estudio factible sigue el mismo patrón considerado en los objetivos previamente observados, que deben evaluarse y evaluarse cuando se realiza un proyecto. Estos recursos se examinan de acuerdo con tres aspectos. Posible operacional, técnico y económico. Hernández, et al. (2012)

Por lo tanto la tesis es totalmente factible.

1.7. Limitaciones del estudio

Ávila (2001) Una limitación es que dejas de estudiar un aspecto del problema por alguna razón. Por esto se explica que cualquier limitación debe justificarse por una buena razón. Las limitaciones observadas en el progreso de este trabajo son las siguientes:

Hora: Completa la investigación en una fecha específica.

Costo: Limitaciones de personas, recursos, bienes raíces, etc., donde debe actuar. Representa el presupuesto del proyecto.

CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Molina (2018) desarrolló la tesis llamada: Hábitos alimentarios en escolares de la primaria Daniel Robles Sasso, en Rivera Monterrico, para obtener el grado de Licenciado, contando con una muestra conformada por 50 niños y niñas de la escuela primaria Lic. Daniel Robles Sasso, el estudio fue de diseño observacional, transversal y descriptivo, en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas - México.

El objetivo fue determinar los hábitos alimentarios para promover buenas prácticas de alimentación en los escolares de 4° y 5° grado, de la Escuela Primaria Lic. Daniel Robles Sasso, ubicada en la Rivera Monterrico, municipio de Chiapa de Corzo y se concluyó que los hábitos alimenticios introducidos dentro de la institución de recreo no es suficiente porque la mayoría de ellos consume alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y azúcares. Conozca los hábitos que sirven para promover el buen comer por dentro y por fuera en la institución con el objetivo de mejorar la nutrición de los escolares.

Las charlas de los alumnos de cuarto y quinto grado tienen un impacto positivo, como los estudiantes traen información a casa y la mayoría de los padres los escuchan familia, que se acercó a la escuela para buscar orientación de una alimentación saludable de escolares

Aguirre (2015) desarrolló la tesis llamada: Relación de los hábitos alimentarios con el rendimiento deportivo de niños que asisten a la escuela de fútbol del Independiente del Valle de la ciudad de Quito pertenecientes a la categoría Sub12 en los meses de enero - abril del 2015, para obtener el grado de Licenciado, contando con una muestra

conformada por 22 niños que pertenecen a la categoría sub 12 de la escuela del Independiente D, el estudio fue de diseño observacional descriptivo, en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

El objetivo fue determinar la relación de los hábitos alimentarios con el rendimiento deportivo de escolares que acuden a la escuela de fútbol del Independiente Del Valle y se concluyó que los niños atletas cumplieron con las recomendaciones establecidas de lácteos, frutas, verduras y grasas y supera estos estándares existentes comiendo carnes, prefiriendo un estado nutricional normal según el IMC / edad y la reserva de grasa y proteína corporal eran suficientes, de acuerdo con sus estándares de edad, además del somatotipo líder de esta población fue el mesomorfismo. Todas las consecuencias tienen que ver con el rendimiento alto deportivo que muestra la importancia de una nutrición adecuada.

Monroy (2016) desarrolló la tesis llamada: Caracterización de los hábitos alimenticios y la condición física de los estudiantes del grado 9º y 10º del IED Saludcoop Sur y su influencia sobre el rendimiento académico, para obtener el grado de Licenciado, con una muestra conformada por 44 estudiantes de 9 y 10º grado del colegio IED Saludcoop sur (promedio edad 14,74 años, DS= $\pm 1,131$, 20 hombres y 24 mujeres), el estudio fue de diseño transversal descriptivo, en la Universidad Santo Tomás - Colombia.

El objetivo fue establecer la relación entre la condición física y los hábitos nutricionales con el rendimiento académico de niños de 9 y 10 grado del colegio IED Saludcoop sur Jornada Mañana y se concluyó que el rendimiento académico depende de la población de estudiantes con un buen nivel de dietas, además de reducir el consumo de comidas rápidas y refrescos. Además, es posible mejorar el rendimiento de los estudiantes académicos que parte de este estudio desde la

implementación de días de actividad física cuyo foco está en trabajar el músculo esquelético (energía y resistencia) y capacidad aeróbica.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Zuñiga (2018) desarrolló la tesis llamada: Hábitos alimentarios, actividad física, rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes del colegio El Milagro, San Juan Bautista, 2017, para obtener el grado de Licenciado, con una muestra conformada por 153 con un muestreo aleatorio estratificado al azar 110 estudiantes, el estudio fue de tipo no experimental, descriptivo correlaciona, en la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana.

El objetivo fue relacionar hábitos alimentarios, actividad física y rendimiento académico con el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario del Colegio “El Milagro”, Caserío Nuevo Milagro, San Juan Bautista, 2017 y se concluyó que vinculando los hábitos alimenticios y el estado nutricional normal, se encontró que era 54, 5% de los estudiantes tienen hábitos alimenticios saludables; mientras es decir, se encontró que el 27,3% era negativo. Sobre la actividad física y estado nutricional normal, se encontró que el 48.2% de los estudiantes tenían actividad física severa; 26.4% moderado y 7.3% ligero. En términos de rendimiento estado académico y nutricional, obtuvo 65.5% de estudiantes destacado, el 14.5% requiere recuperación y el 1.8% aprobado. Finalmente concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre variables en estado nutricional y variables en hábitos alimenticios ($p < 0.01$ - valor $p = 0.001$); actividad física ($p < 0.05$ - valor $p = 0.030$) y rendimiento académico ($p < 0.05$ - valor $p = 0.049$).

Quispe (2018) desarrolló la tesis llamada: Relación de los hábitos alimentarios y actividad física en niños de 2º a 5º primaria con el sobrepeso y obesidad, en la Institución Educativa Primaria Independencia Nacional 70025 de la ciudad de Puno, 2017, para

obtener el grado de Licenciada, contando con una muestra conformada por 50 escolares de 2° a 5° grado de primaria, el estudio fue de tipo descriptivo analítico, en la Universidad Nacional del Altiplano.

El objetivo fue determinar la relación existente entre los hábitos alimentarios y actividad física en niños con presencia de sobrepeso y obesidad y se concluyó que el 9.7% de los niños tienen sobrepeso, 5% tienen sobrepeso, también puede ser reconocimiento de actividad física, encontró que el 6% de los niños tenían actividad física después de todo, 40% ahora están inactivos, 32% simplemente están activos activo, 20% activo y finalmente 2% muy activo. En el lado de la relación actividad física y estado nutricional, en un nivel bajo de actividad física, mayor presencia de sobrepeso y obesidad; en relación con los hábitos alimenticios y se sabe que el estado nutricional tiene hábitos alimenticios poco saludables relacionados con presencia de sobrepeso y obesidad.

Hernández (2016) desarrolló la tesis llamada: Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado del nivel primario de dos instituciones educativas públicas de Lima este, 2015, para obtener el grado de Licenciada, con una muestra conformada por escolares de 9 a 12 años, el estudio fue de tipo descriptivo - comparativo, en la Universidad Peruana Unión.

El objetivo fue determinar si existen diferencias en los hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado de nivel primaria de dos instituciones educativas públicas de Lima Este, 2015 y se concluyó que en la Institución María Goretti 77.7% (202) de estudiantes con altos hábitos alimenticios y la institución el 5 de abril fue solo del 70.4% (219). En hábitos alimenticios según género y lugar de origen no hay diferencias significativas entre los dos instituciones ($p > .05$). Así como sobre la actividad física de la Institución 5 de Abril 51.1% (159) fue malo y en la Institución María Goretti, 68.5% (178) fueron

rutina. En la actividad física según el género no hay diferencias significativas entre ambas instituciones ($p > .05$). Sin embargo, en Institución 5 de abril según el lugar el origen no tiene diferencias significativas ($p > .05$), sin embargo se encuentran diferencias significativas en la Institución María Goretti ($p < .05$).

2.2. Bases Teóricas o científicas

2.2.1. Hábitos alimentarios

Definición: Son comportamientos que provocan reflexión, colectivos y repetitivos que llevan a las personas a elegir y consumir ciertos alimentos, en respuesta a las influencias sociales y culturales. Covián (2014)

La infancia es el momento más prometedor para adquirir buenos hábitos alimentarios. Se toma por repetición y es casi involuntario, la familia tiene una gran influencia y disminuye a medida que los niños crecen.

A una edad temprana, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando más importancia a la imagen del cuerpo, tienen diferentes patrones de consumo de lo habitual: alimentos, piqueos.

Por otro lado, en adultos y ancianos, los hábitos alimenticios son muy difíciles de cambiar.

También hay factores que determinan los hábitos alimenticios, como factores fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, estado de salud, etc.), factores ambientales (preparación de alimentos), factores económicos o factores sociológicos (tradición gastronómica, seguridad religiosa, estado social, etc. vivir, etc.)

Importancia de los buenos hábitos alimentarios según Haro (2013)

Mantener hábitos alimentarios durante la infancia es un factor importante para contribuir al crecimiento y desarrollo adecuado de los niños. Mantener hábitos alimentarios en los niños ayuda a prevenir el

sobrepeso y la obesidad; desnutrición crónica, retraso del crecimiento, anemia, etc.

Esta es la etapa en la vida de los niños cuando conocen los hábitos y costumbres que durarán sus vidas, por lo que es importante que adopten hábitos alimenticios saludables.

Un niño sano tiene mucha energía para mejorar el trabajo escolar y la actividad física. Para facilitar la adopción de buenos hábitos alimenticios, es importante que considere las siguientes responsabilidades:

- Elegir y comprar comida.
- Regular los tiempos de comida.
- Apoyar al niño a participar en las comidas familiares.
- Establecer reglas de conducta sobre la mesa.
- Determinar la hora y el lugar donde se comerá.

Beneficios de los hábitos alimentarios según Alimerka (2015)

- Permite mantener la mente despierta. El cerebro, para mantener sus funciones, necesita ciertos nutrientes para continuar, de modo que una dieta saludable y organizada permita el flujo constante de estos nutrientes y un funcionamiento adecuado.
- Ayuda a controlar el peso. Comer una dieta equilibrada con un bajo contenido de grasas y azúcar le permite mantener mejor el peso y mantenerse fuerte.
- Mejora la respuesta a tu resistencia. Debido a que el sistema inmune está involucrado en una gran cantidad de nutrientes, mantener una dieta adecuada lo hace más protector en sí mismo más efectivo contra agentes extraños y hace que sea más difícil para las bacterias que actúan causar infecciones.

- Mantiene el colesterol y la glucosa a raya. Alimentos desequilibrados y poco saludables que aumentan los niveles de colesterol y glucosa y representan un riesgo para la salud cardiovascular y el desarrollo de diabetes tipo 2. Comer dietas diferentes, equilibradas y de bajo pago puede eliminar la posibilidad de sufrir o sufrir enfermedades crónicas.
- Control efectivo de la presión arterial. Una dieta rica en frutas y verduras puede ayudarlo a reducir los problemas de presión arterial y ¿por qué? Los responsables son las vitaminas y minerales como el que contiene potasio. Además, las personas que comen saludablemente, se mantienen activas regularmente y no practican hábitos tóxicos, reducen la probabilidad de padecerlo.
- Promueve el equilibrio y el movimiento intestinal adecuado. Si come frutas, verduras y granos integrales todos los días, no experimentará el contenido del requerimiento diario de fibra. Esto, además de mejorar el movimiento intestinal y regular su equilibrio, reduce el riesgo de ciertas enfermedades.
- Mejora la condición. Ciertos nutrientes como el hierro, el ácido fólico, algunas vitaminas B y los ácidos grasos omega-3 pueden influir en nuestra conciencia. La variedad de alimentos, le da su valor necesario y mantiene el equilibrio de nuestra conciencia, así como una actitud positiva.

Pasos a seguir para formar hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.

Según Reyes (2013) los hábitos alimentarios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influenciados por muchos factores que son la mitad: ubicación geográfica, clima, vegetación, región, costumbres y experiencia, por supuesto, también deben hacer la capacidad de adquirir, el método de selección de alimentos y preparación y método de consumo del mismo (tiempo, empresa).

Existen pasos fundamentales a seguir para poder formar hábitos saludables y así estilos de vida saludables, las cuáles son:

- Hacer un diagnóstico del estado de salud y nutrición de los niños.
- Enfatizar la enseñanza-aprendizaje a hábitos alimenticios saludables.
- Colaborar con redes de atención comunitaria e institucional.

Las costumbres, conocimientos, expectativas, valores y estándares adoptados por las familias, la educación comunitaria y los niños y niñas relacionados con los hábitos alimenticios y la higiene, cuáles son sus preferencias, el consumo de alimentos y cómo son sus rutinas de vida en términos de entretenimiento y actividad física.

- Definir qué hábitos serán el objeto del proceso de enseñanza-aprendizaje: cómo, cuándo y dónde practicarlos.
- Estructurar los pasos o secuencias a seguir para su correcta implementación y práctica constante en la vida diaria.
- Dar a conocer la importancia y las ventajas de su práctica oportuna y constante por parte de los niños y la familia.

Malos hábitos alimentarios según Morales (2011)

Los malos hábitos alimentarios no solo afectan nuestra salud, sino también nuestra apariencia y condición física.

Los malos hábitos alimenticios afectan tanto a adultos como a niños. Por lo tanto, es importante comenzar a mejorar la dieta, evitar productos o prepararse para ser dañino. Además, es importante visitar al nutricionista para determinar el alimento más apropiado de acuerdo con nuestras necesidades.

- Alimentos ultra procesados y congelados

El alto consumo de alimentos ultra procesados y congelados es un factor de riesgo para enfermedades como la obesidad.

Incluso si los investigadores continúan sugiriendo tantos estudios sobre él, después de estas recomendaciones conocidas, la recomendación es evitar este tipo de dieta tanto como sea posible. Sin embargo, se recomiendan alimentos frescos como frutas, verduras y granos integrales.

- Exceso de almidón

El almidón es un carbohidrato complejo que se encuentra en los alimentos vegetales. El almidón es esencial porque es una fuente importante de energía y, además, alimentos que contienen otros nutrientes como vitaminas, calcio, hierro y vitaminas B.

Sin embargo, el consumo excesivo de almidón se clasifica como uno de los hábitos alimenticios poco saludables, especialmente cuando proviene de alimentos como pan, pasteles, pizza o cereales para el desayuno.

- Dieta poco variada

Una nutrición deficiente puede conducir a problemas como el sobrepeso, la obesidad, el colesterol alto, las enfermedades cardíacas y los trastornos alimentarios. En este sentido, debe tenerse en cuenta que una pequeña variedad de alimentos complica la nutrición.

Por lo tanto, es importante mantener una dieta que incluya todos los grupos de nutrición, en la proporción adecuada. Para establecer esto último, se debe consultar a un nutricionista. Las necesidades pueden variar según la edad, el peso, el estado de salud, entre otros factores.

- Abusar del azúcar

Incluso si es un tema que está causando controversia, el consumo excesivo de azúcar está asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas.

En detalle, a medida que se combina este medio, hay estudios que concluyen que puede causar sobrepeso y obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, dislipidemia, disminución de la sensibilidad a la insulina e hígado graso. Gran parte de esto sigue siendo un ingrediente común en los alimentos.

Por lo tanto, además de evitar el azúcar agregado, las etiquetas de los productos deben verificarse y su contenido debe evitarse en grandes cantidades.

2.2.2. Condicionamiento físico

Definición: Es la mejora de las cualidades físicas a través del ejercicio, para lograr una condición general saludable. Vinicio (2012)

Objetivos del acondicionamiento físico según Usana (2004)

- Mejora la composición corporal.
- Mejora de las propiedades físicas básicas: resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y velocidad.
- Mejora de las habilidades de coordinación: coordinación y equilibrio.
- Mejora de las capacidades de resultado, como la agilidad.

Importancia del acondicionamiento físico. Según Ulloa (2018)

En los deportistas, la condición física es esencial para mejorar el funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo, aumentar su efectividad en la realización de actividades físicas basadas en un deporte y promover diversas acciones corporales para facilitar las habilidades y, por lo tanto, sacar el máximo provecho del campo deportivo. También es importante recuperar o mejorar la función de sus órganos y así mantener el equilibrio de funcionamiento de todos los sistemas corporales para lograr los mejores resultados, evitando cualquier tipo de daño.

Beneficios del condicionamiento físico. Según Ulloa (2018)

Los beneficios que se lograrán a través de una salud óptima son algunos, sin embargo, entre los más importantes, se puede decir que mejora todos los sistemas del cuerpo y los promueve para que funcionen de manera más efectiva, con mayor fuerza o resistencia. El sistema musculoesquelético y el sistema endocrinológico funcionan de manera más armoniosa y, por lo tanto, el sistema inmune. También mejora la circulación sanguínea a todos los órganos del cuerpo, hace que la respiración sea más eficiente, mantiene el cerebro activo y saludable. Además, acelera el metabolismo y la eliminación de toxinas y desechos a través del hígado y los riñones. Además, aumenta los niveles de estrés.

Para brindar buena salud al cuerpo, es importante, en primer lugar, una evaluación de los deportes médicos, para determinar la condición actual del atleta o la persona que realiza la actividad física. , asesorarlo de manera religiosa en la cual es el beneficio más antiguo según los cambios presentados en dicha evaluación. Posteriormente, se inició un trabajo aeróbico progresivo para adaptar todos los órganos y sistemas, con el objetivo de hacer que funcionen en situaciones de estrés físico. Busca poner fin al estado de reposo, que es un estado incómodo para el organismo porque todos los sistemas están conmocionados y funcionan con una efectividad menor debido a la escasa supervivencia.

Después de ajustarlo a los ejercicios aeróbicos, un trabajo de fortalecimiento muscular comienza con actividades de autopeso, sin el uso de cargas adicionales o peso muerto para evitar lesiones en el proceso de adaptación. Una vez que el cuerpo está preparado, lo ideal es realizar actividades físicas que motiven a la persona.

Características del condicionamiento físico. Según Vásquez (2018)

El condicionamiento físico se caracteriza por la preparación y entrenamiento del movimiento en los siguientes aspectos:

- Resistencia: ayuda a soportar una carga física más severa durante un período de tiempo más largo, retrasando así la obesidad prematura.
- Fuerza: movimiento y apoyo de las masas.
- Flexo elasticidad: la flexibilidad y la elasticidad de los músculos y una mayor movilidad en las articulaciones pueden ayudar a protegerlos contra lesiones y ayudarlos con una mayor movilidad.
- Velocidad: recorre una distancia en menos tiempo.
- Coordinación: necesaria para actuar con eficacia.
- Equilibrio: involucrado en la coordinación, evita que el cuerpo pierda el control.

Aspectos a evaluar del condicionamiento físico.

Según Ruíz (2014) los aspectos a evaluar del condicionamiento físico son:

•Frecuencia física

Es el número de veces que se realiza una actividad en un período de ajuste el tiempo.

Este es probablemente la característica más difícil de lograr, ya que es necesario dedicar un período de tiempo para su cumplimiento; suspender o cancelar otras actividades, vestirse, suficiente para practicar, mudarse al mismo lugar, bañarse, etc. Todo representa un verdadero desafío para la vida actual.

•Intensidad física:

Es probablemente la característica de la actividad física que aparece más controversia entre expertos, debido a los tipos de instrumentos que se pueden utilizar para medirlo de subjetivo a objetivo, e incluso mixto.

Generalmente expresa el sentimiento subjetivo de cuán rígido o cuán rígido es una actividad física que una persona percibe.

- **Tiempo:**

Es el período de duración invertido en una actividad. Probablemente toda la duración de la actividad físico-deportiva aún más importante en la fuerza y el contexto de la práctica para mejorar la salud de las personas, desde entonces las actividades moderadas durante una mayor duración muestran resultados similares en intensidad más fuerte.

2.3. Definición de términos Básicos:

- **Hábitos alimentarios:** Son comportamientos que provocan reflexión, colectivos y repetitivos que llevan a las personas a elegir y consumir ciertos alimentos, en respuesta a las influencias sociales y culturales. Covián (2014)
- **Condicionamiento físico:** Es la mejora de las cualidades físicas a través del ejercicio, para lograr una condición general saludable. Vinicio (2012)
- **Actividad física:** Es cualquier movimiento del cuerpo hecho de músculos esqueléticos y produce un gasto energético general de la tasa metabólica basal. Vidarte (2011)
- **Alimentación:** Es la acción de suministrar al cuerpo alimentos y su alimento. Es un proceso reflexivo y voluntario. La calidad de la alimentación depende de factores económicos y culturales. Muprespa (2018)
- **Nutrición:** Es el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, modifica y utiliza las sustancias químicas presentes en los alimentos. Muprespa (2018)
- **Deficiencia:** Son desajustes del comportamiento evidenciando un anormal funcionamiento del intelecto, que está por debajo de lo normal debido a la edad y la sexualidad humana. Pérez (2012)
- **Rutina:** es un hábito o costumbre adquirida repitiendo la misma tarea o actividad varias veces. Gardey (2010)

- **Obesidad:** Es una enfermedad en etiología multifactorial aguda incluye aspectos genéticos, ambientales y de estilo de vida que conducen a una enfermedad metabólica. García (2004)
- **Comportamiento:** Se trata del proceso de mantener a las personas u organismos a flote y relacionados con el medio ambiente. Merino (2014)
- **Eficiencia:** Es una expresión que mide la capacidad o calidad de operación de un sistema o sujeto económico para lograr el cumplimiento de un propósito determinado. Ríos (2001)

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis general

- **H₁:** Los hábitos alimentarios influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.
- **H₀:** Los hábitos alimentarios no influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

3.2. Hipótesis Específicos

- **H₁:** La frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.
- **H₀:** La frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos no influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.
- **H₂:** La frecuencia de ingesta de alimentos proteicos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.
- **H₀:** La frecuencia de ingesta de alimentos proteicos no influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.
- **H₃:** La Frecuencia de ingesta de alimentos cítricos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

- **H₀:** La Frecuencia de ingesta de alimentos cítricos no influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

3.3. Definición conceptual y operacional de las variables

3.3.1. Hábitos alimentarios

Definición conceptual

Son comportamientos que provocan reflexión, colectivos y repetitivos que llevan a las personas a elegir y consumir ciertos alimentos, en respuesta a las influencias sociales y culturales. Covián (2014)

Definición operacional

Es la estructura, planificada que lleva a la reflexión sobre los alimentos a ingerir, en las que puede influir la sociedad y la cultura.

3.3.2. Condicionamiento físico

Definición conceptual

Es la mejora de las cualidades físicas a través del ejercicio, para lograr una condición general saludable. Vinicio (2012)

Definición operacional

Es la potencia específica de las cualidades físicas a través de una serie de ejercicios, para de esta manera lograr.

3.4. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICION DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
Hábitos alimentarios	Son comportamientos que provocan reflexión, colectivos y repetitivos que llevan a las personas a elegir y consumir ciertos alimentos, en respuesta a las influencias sociales y culturales. Covián (2014)	<p>Frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos</p> <p>Frecuencia de ingesta de alimentos proteicos</p> <p>Frecuencia de ingesta de alimentos cítricos</p>	<p>Consumo todos los días</p> <p>Consumo 5 veces por semana</p> <p>Consumo 3 veces por semana</p> <p>Consumo 1 veces por semana</p> <p>No consumo alimentos dietéticos, proteicos y críticos.</p>	Cuestionario sobre los hábitos alimentarios consta de 16 preguntas sobre los hábitos alimentarios y la frecuencia de la ingesta de determinados grupos de alimentos.	<p>Escala Nomina</p> <p>Negativo (1)</p> <p>Positivo (2)</p>
Condicionamiento físico	Es la mejora de las cualidades físicas a través del ejercicio, para lograr una condición general saludable. Vinicio (2012)	<p>Frecuencia Física</p> <p>Intensidad física</p>	<p>Todos o casi todos los días (6-7 veces a la semana)</p> <p>De 3 a 5 veces a la semana</p> <p>De 1 a 2 veces a la semana</p> <p>Pocas veces al mes</p> <p>Nunca</p> <p>Actividad fuerte: correr, natación, ciclismo.</p> <p>Moderadamente fuerte: tenis, squash.</p>	<p>Aplicación el Test de Fructex.</p> <p>Niveles de frecuencia, duración e intensidad del ejercicio físico habitual (FUTREX® 5000)</p>	<p>Escala ordinal</p> <p>Baja (1)</p> <p>Media (2)</p> <p>Alta (3)</p>

		Tiempo	<p>Moderada: ciclismo suave, aerobio suave.</p> <p>Ligeramente moderada: caminar rápido, voleibol.</p> <p>Ligera: caminar.</p> <p>Más de 30 minutos.</p> <p>De 20 a 30 minutos.</p> <p>De 10 a 20 minutos.</p> <p>Menos de 10 minutos.</p>		
--	--	--------	--	--	--

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Enfoque, tipo y nivel de Investigación

4.1.1. Enfoque de investigación

Según Bernal (2006) menciona que El enfoque cuantitativo, su propósito es buscar la adecuación de las mediciones o los indicadores sociales para adaptar los resultados a las poblaciones o condiciones múltiples. Trabajan al principio con el número, la cantidad de datos. Por lo tanto este proyecto de investigación pertenece a este enfoque porque los datos obtenidos serán netamente medibles.

4.1.2. Tipo de Investigación

Según Leyton & Mendoza (2012) expresa que los proyectos de investigación básica, también llamados teóricos o dogmáticos, buscan formar nuevas teorías y / o innovar las existentes, logrando así el avance del conocimiento científico o filosóficamente relacionado con la investigación. Por lo tanto este proyecto de investigación será de tipo básico porque los datos obtenidos serán netamente bibliográficos.

4.1.3. Nivel de Investigación

Según Arias (2006) menciona que los niveles de investigación se refieren al nivel de profundidad a la que se alcanza un objeto u objeto. Por lo tanto este proyecto de investigación será de nivel descriptiva explicativa, porque permitirá la descripción de los resultados obtenidos.

4.2. Diseño y Método de la Investigación

4.2.1. Método de Investigación

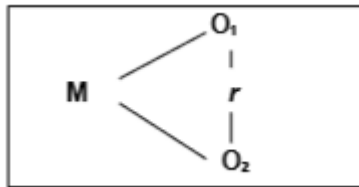
Hernández, et al. (2012) El método hipotético deductivo conduce a la investigación del valor, lo que significa que algunas hipótesis se derivan de una teoría general, que luego se prueba con las observaciones de la realidad .

Por lo tanto este proyecto de investigación será de este método debido a que permitirá realizar una deducción directa de las hipótesis planteadas.

4.2.2. Diseño de Investigación:

Según Hernández, et al (2012) Los diseños de investigación no son experimentales y tienen secciones transversales para recopilar datos a la vez, a la vez. Su propósito es describir variables y analizar sus incidentes y participación en un momento dado.

Este proyecto de investigación será no experimental porque no se realizará manipulación de las variables de estudio.



Donde:

M: Muestra de la tesis.

Ox: Observación de la 1era variable

Oy: Observación de la 2da variable

R: Relación entre las variables estudiadas.

4.3. Población y muestra de la investigación

4.3.1. Población

Según Leyton & Mendoza (2012) Una población es un conjunto específico o duradero de personas, objetos o elementos que tienen características comunes y donde se pueden verificar las conclusiones alcanzadas por la investigación. Es decir, la población está constituida por 30 jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

4.3.2. Muestra

Según Hernández, et al (2012) La muestra es esencialmente un subgrupo de la población. Digamos que es un conjunto de elementos que pertenecen al conjunto definido por sus características, que llamamos población. Por lo tanto la muestra es de 30 jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.4.1. Técnicas

Según Arias (2006) Los métodos de recopilación de datos pueden considerarse como una forma o método utilizado por el investigador para recopilar la información necesaria en el diseño de la investigación. Los métodos de recopilación de información incluyen la observación de varias modalidades, entrevistas, análisis documental y más. Dada la naturaleza de esta investigación, y con base en los datos requeridos, los métodos utilizados son:

- Para el desarrollo de la Tesis se aplica una encuesta a la muestra

4.4.2. Instrumentos

Según Hernández, et al (2012) expresan que los instrumentos son el medio físico utilizado para recopilar información. Cada herramienta desafía o alienta la presencia o demostración de aprendizaje para ser examinado.

Por lo tanto, los siguientes instrumentos se utilizan en este proyecto de investigación:

- Los instrumentos a usar son: Un cuestionario para los hábitos alimentarios y un test de fuctrex para el acondicionamiento físico

4.5. Validez y confiabilidad

Según Hernández, et al (2012) La validez se refiere al grado en que un instrumento de recolección de datos mide la variable que busca medir, y la confiabilidad se refiere al grado en que la aplicación repetida de un instrumento de recolección de datos sobre el mismo sujeto u objeto produce resultados similares. Conjunto estructural de elementos que son posibles para obtener la información deseada, de acuerdo con las indicaciones formadas por esta investigación, hemos desarrollado los instrumentos que consideramos apropiados para realizar esta investigación.

Se aplicara para la confiabilidad el Alfa de cronbach. Y para la validez se trabajara con la ficha de expertos profesionales que validaran los instrumentos.

4.6. Procesamiento y análisis de datos

4.6.1. Estadística Descriptiva

La estadística descriptiva se refiere al cálculo, el orden y la clasificación de los datos obtenidos de las observaciones. Las tablas se configuran y los gráficos se representan para simplificar la complejidad de los datos involucrados en la distribución. Además, se pesan los parámetros estadísticos que indican la distribución. El cálculo de probabilidad no se utiliza y se limita a hacer deducciones directamente de los datos y parámetros obtenidos. Ríos (1982)

4.6.2. Estadística inferencial

Las estadísticas inferenciales o las estadísticas inductivas crecen y resuelven el problema de establecer anuncios generales y conclusiones sobre una población con base en los resultados obtenidos de una muestra. Los modelos estadísticos sirven como un puente entre lo observado (muestra) y lo desconocido (población). La construcción y el estudio se basan en el cálculo de lo posible. Ríos (1982)

4.7. Ética de la Investigación

Según Hernández et al (2012) La investigación médica y de ciencias sociales involucra a personas como participantes en experimentos, encuestas, entrevistas y estudios de calificación. Aunque a veces son coinvestigadores (por ejemplo, investigación participativa o de acción participativa). Incluso cuando se examinan los registros escolares, las cartas y los materiales audiovisuales, personas relevantes, que tienen derechos como miembros de un estudio de ética, ética, sobre todo, filosofía práctica cuyo trabajo no es apropiado para resolver conflictos, sino para intensificarlos. Ni la teoría de la justicia ni la etiqueta de comunicación presentan un camino seguro hacia el buen orden en la sociedad o la comunidad ideal de diálogo que publican. Y es precisamente la larga restricción lo que sigue siendo un viaje y donde somos nosotros quienes exigimos una etiqueta urgente y constante. El uso de la investigación científica y la aplicación del conocimiento científico realizado por

investigadores y educadores. La inmoralidad no tiene lugar en ninguna clase científica. Debe ser puntiagudo y borrado.

CAPÍTULO V

LOS RESULTADOS

5.1. Analisis e interpretacion de resultados

El análisis y la interpretación de los datos de la muestra y posteriormente la validación de las hipótesis se ven reflejados en este capítulo por tanto es importante lograr la influencia de los hábitos alimentarios en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. Primero la obtención de los datos por medio de la estadística descriptiva y seguido de la estadística inferencial para ver la relación de las variables de la tesis.

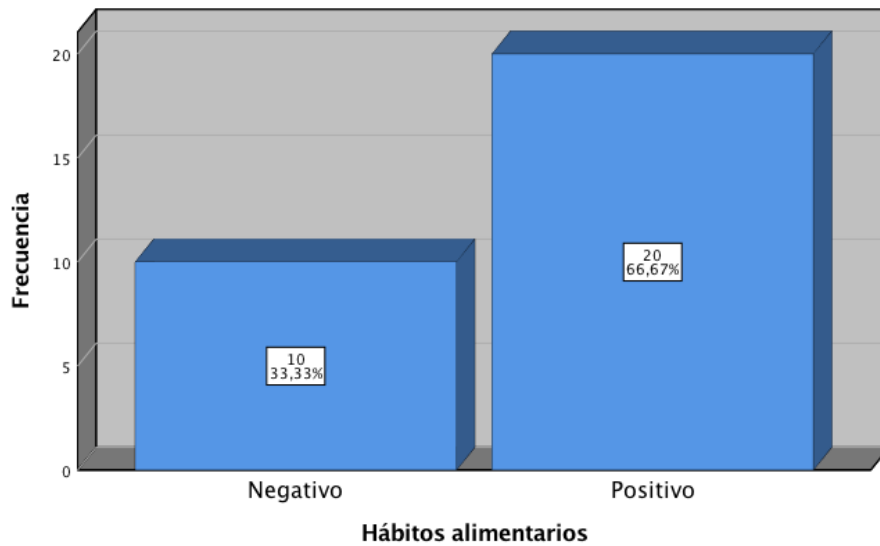
5.1. Estadística descriptiva

La estadística descriptiva nos brinda la información en referencia a la toma de datos de la muestra, donde se puede demostrar el porcentaje y la frecuencia en que se trabajó con la muestra esto se simplificará e tabla y figuras para evidenciar cada resultado obtenido.

Tabla N°1. Variable 1:

		Hábitos alimentarios			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Negativo	10	33,3	33,3	33,3
	Positivo	20	66,7	66,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Figura N°.1 Variable 1:

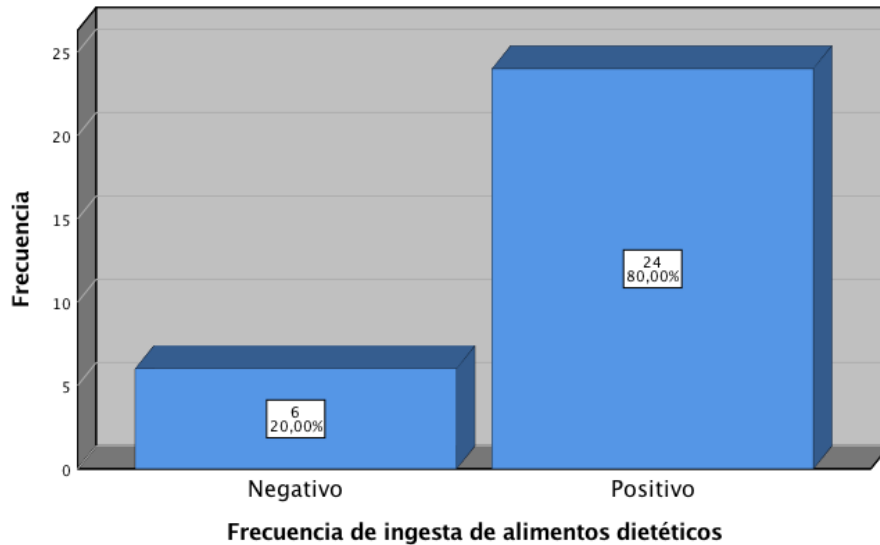


Interpretación: En la figura N°.1. Se observa que, el 33,33% de los encuestados manifiestan que es negativo; el 66,67% de los encuestados manifiestan que es positivo que los hábitos alimentarios influyen en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Tabla N°. 2 Dimensión 1

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Negativo	6	20,0	20,0	20,0
	Positivo	24	80,0	80,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Figura N°.2 Dimensión 1

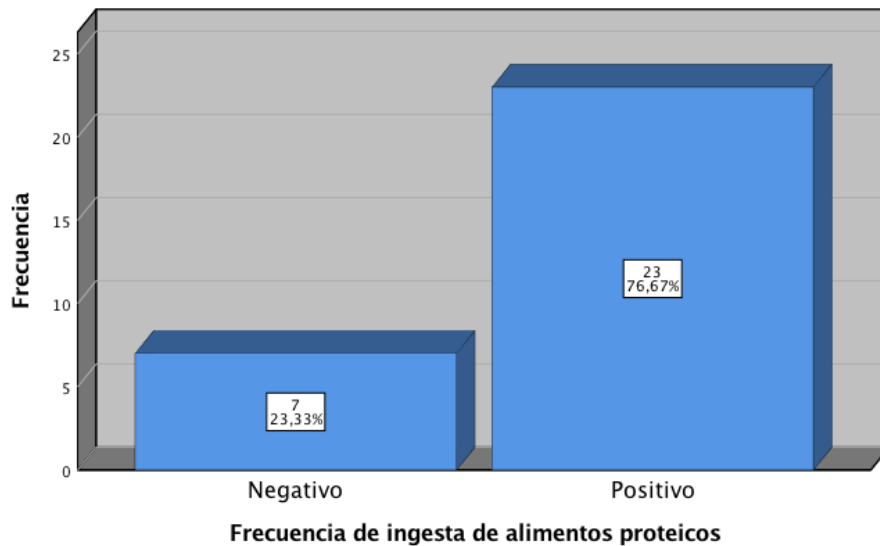


Interpretación: En la figura N°.2. Se observa que, el 20,00% de los encuestados manifiestan que es negativo; el 80,00% de los encuestados manifiestan que es positivo que la frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos influyen en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Tabla N°. 3 Dimensión 2

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Negativo	7	23,3	23,3	23,3
	Positivo	23	76,7	76,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Figura N°. 3 Dimensión 2

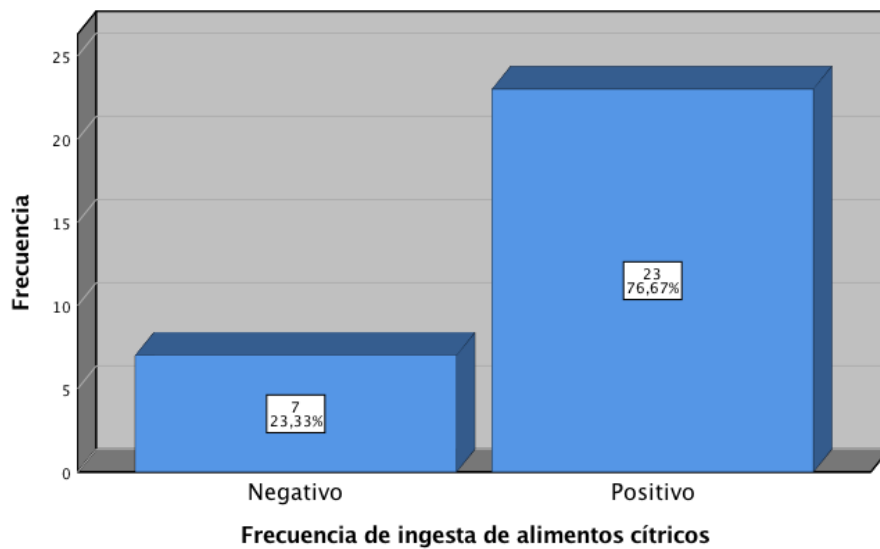


Interpretación: En la figura N°.3. Se observa que, el 23,33% de los encuestados manifiestan que es negativo; el 76,67% de los encuestados manifiestan que es positivo que la frecuencia de ingesta de alimentos proteicos influye en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Tabla N°. 4 Dimensión 3

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Negativo	7	23,3	23,3	23,3
	Positivo	23	76,7	76,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Figura N°. 4 Dimensión 3

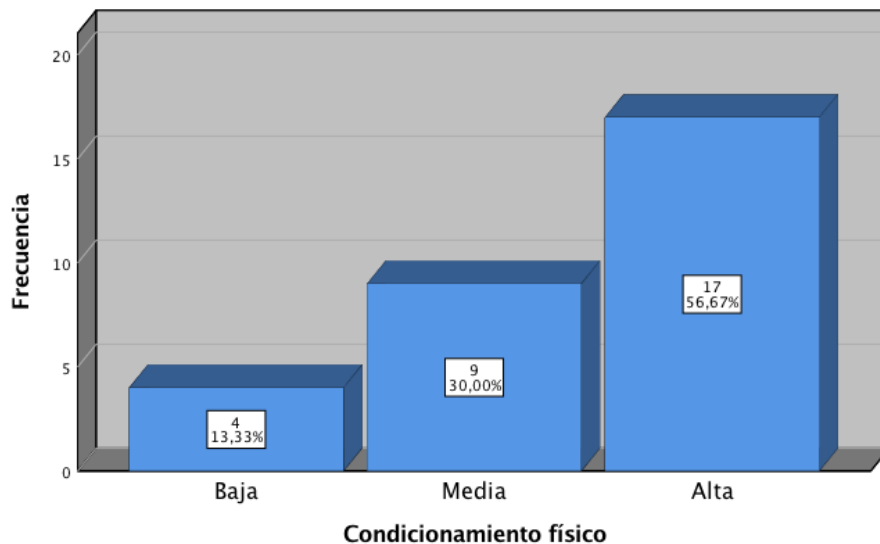


Interpretación: En la figura N°.3. Se observa que, el 23,33% de los encuestados manifiestan que es negativo; el 76,67% de los encuestados manifiestan que es positivo que la frecuencia de ingesta de alimentos cítricos influye en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Tabla N°. 5 Variable 2

		Condicionamiento físico			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	4	13,3	13,3	13,3
	Media	9	30,0	30,0	43,3
	Alta	17	56,7	56,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Figura N°. 5 Variable Y

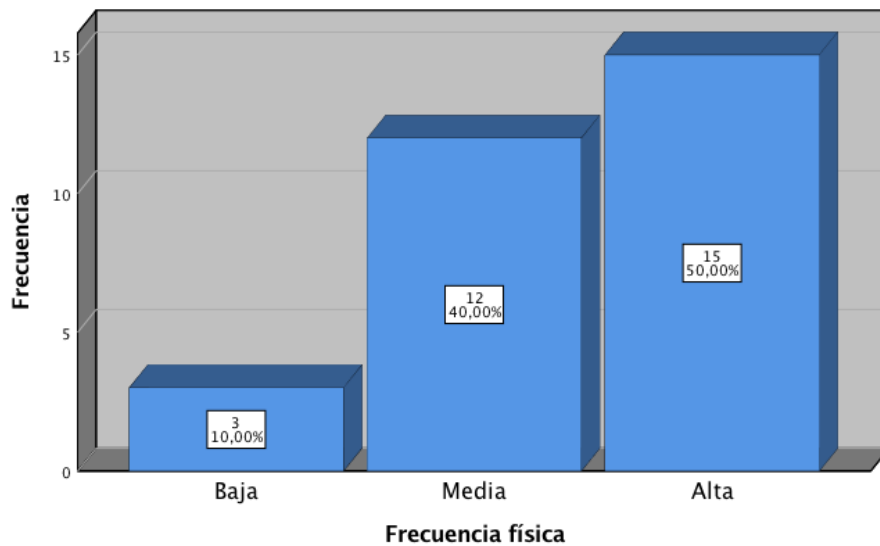


Interpretación: En la figura N°.5. Se observa que, el 13,33% de los encuestados manifiestan que es baja; el 30,00% de los encuestados manifiestan que es media; y finalmente el 56,67% de los encuestados opinan que es alta los niveles de condicionamiento físico gracias a tener buenos hábitos alimentarios en los jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Tabla N°. 6 Dimensión 1

		Frecuencia física			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	3	10,0	10,0	10,0
	Media	12	40,0	40,0	50,0
	Alta	15	50,0	50,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Figura N°. 6 Dimensión 1

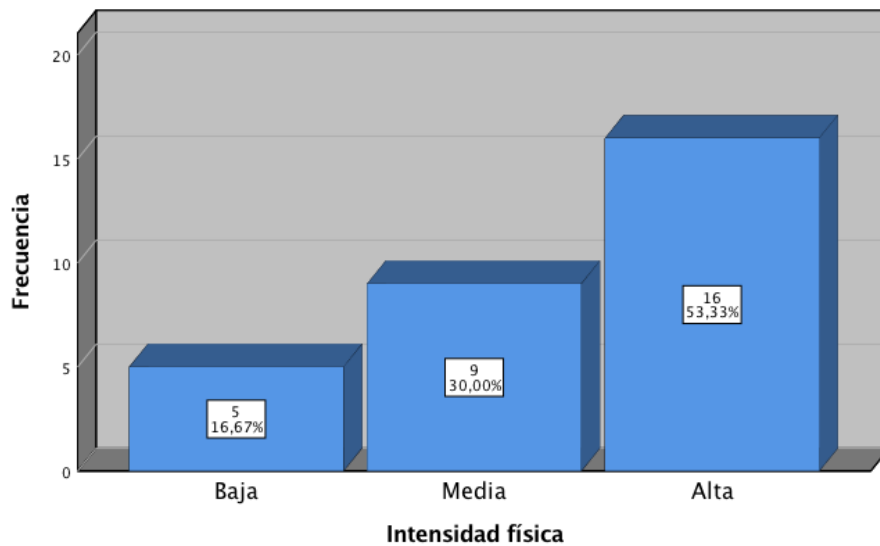


Interpretación: En la figura N°.6. Se observa que, el 10,00% de los encuestados manifiestan que es baja; el 40,00% de los encuestados manifiestan que es media; y finalmente el 50,00% de los encuestados opinan que es alta los niveles de frecuencia física gracias a tener buenos hábitos alimentarios en los jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Tabla N°. 7 Dimensión 2

		Intensidad física			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	5	16,7	16,7	16,7
	Media	9	30,0	30,0	46,7
	Alta	16	53,3	53,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Figura N°.7 Dimensión 2

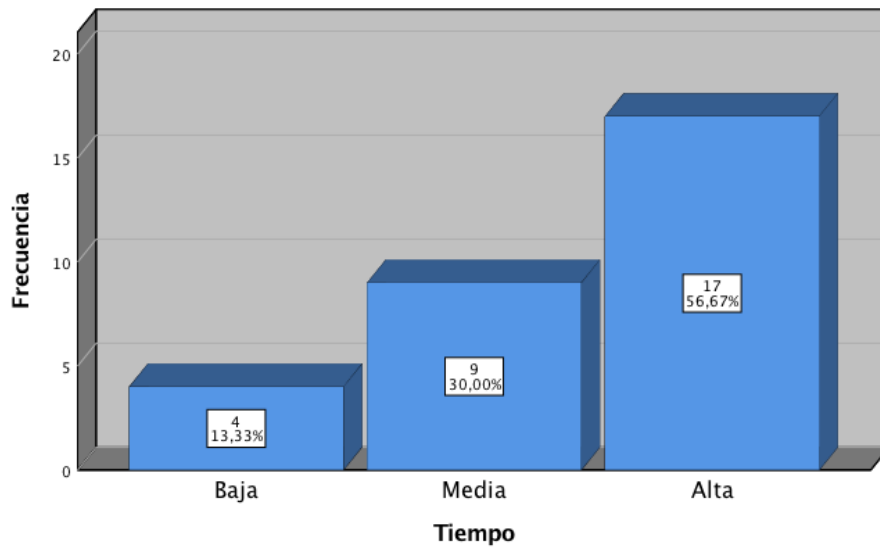


Interpretación: En la figura N°.7. Se observa que, el 16,67% de los encuestados manifiestan que es baja; el 30,00% de los encuestados manifiestan que es media; y finalmente el 53,33% de los encuestados opinan que es alta los niveles de intensidad física gracias a tener buenos hábitos alimentarios en los jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Tabla N°. 8 Dimensión 3

		Tiempo		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje		
Válido	Baja	4	13,3	13,3	13,3
	Media	9	30,0	30,0	43,3
	Alta	17	56,7	56,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Figura N°.8 Dimensión 3



Interpretación: En la figura N°.7. Se observa que, el 13,33% de los encuestados manifiestan que es baja; el 30,00% de los encuestados manifiestan que es media; y finalmente el 56,67% de los encuestados opinan que es alta los niveles del manejo de sus tiempos gracias a tener buenos hábitos alimentarios en los jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

5.2. Estadística inferencial

Prueba de las Hipótesis

Una de las pruebas preliminares para el desarrollo estadístico es ver si los datos presentados son normales por cuanto se sometió a la toma de datos por medio de la prueba de normalidad y verificar si los datos trabajados tienen una distribución normal o no, de tener una distribución normal, se aplicara pruebas paramétricas de lo contrario pruebas no paramétricas.

1.- Prueba de Distribución normal:

Ha: Los datos de los hábitos alimentarios y el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. Tienen una distribución normal.

H0: Los datos de los hábitos alimentarios y el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. No tienen una distribución normal.

Nivel de significancia: 5%

Tabla N° 9. Prueba estadística: Normalidad

	Hábitos alimentarios	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Condicionamiento físico	Negativo	,381	10	,000	,640	10	,000
	Positivo	,509	20	,000	,433	20	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como los datos son menores a 50, se utiliza la prueba de Shapiro Wilk, teniendo como prueba estadística (sig.= 0.000) es menor al 5% (0.05), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula.

Interpretación:

A un nivel de significancia del 5%, existe evidencia estadística para concluir que, los datos de los hábitos alimentarios y el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. Tienen una distribución normal

Por lo tanto se utilizara las pruebas estadísticas No paramétricas, la más adecuada es la Prueba de RhO Spearman.

Hipótesis General:

H₁: Los hábitos alimentarios influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

H₀: Los hábitos alimentarios no influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 10. Tabla cruzada Condicionamiento físico *Hábitos alimentarios

		Hábitos alimentarios		Total	
		Negativo	Positivo		
Condicionamiento físico	Baja	Recuento	4	0	4
		Recuento esperado	1,3	2,7	4,0
	Media	Recuento	6	3	9
		Recuento esperado	3,0	6,0	9,0
	Alta	Recuento	0	17	17
		Recuento esperado	5,7	11,3	17,0
Total	Recuento	10	20	30	
	Recuento esperado	10,0	20,0	30,0	

Tabla N° 11. Correlaciones no paramétricas

			Condicionamiento físico	Hábitos alimentarios
Rho de Spearman	Condicionamiento físico	Coeficiente de correlación	1,000	,837**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	30	30
	Hábitos alimentarios	Coeficiente de correlación	,837**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	30	30

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,837$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que los hábitos alimentarios influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Tabla N° 12. Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,642	,000
N de casos válidos		30	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Los hábitos alimentarios influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Hipótesis específica 1:

- **H₁**: La frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.
- **H₀**: La frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos no influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 13 Tabla cruzada Condicionamiento físico *Frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos

			Frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos		Total
			Negativo	Positivo	
Condicionamiento físico	Baja	Recuento	4	0	4
		Recuento esperado	,8	3,2	4,0
	Media	Recuento	2	7	9
		Recuento esperado	1,8	7,2	9,0
	Alta	Recuento	0	17	17
		Recuento esperado	3,4	13,6	17,0
Total	Recuento	6	24	30	
	Recuento esperado	6,0	24,0	30,0	

N° 14 Correlaciones no paramétricas

		Condicionamiento físico	Frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos
Rho de Spearman	Condicionamiento físico	Coeficiente de correlación	,704**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	30
Frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos		Coeficiente de correlación	,704**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	30

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,704$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Tabla N° 15 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,635	,000
N de casos válidos		30	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: La frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos

influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Hipótesis específica 2:

- **H₂:** La frecuencia de ingesta de alimentos proteicos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.
- **H₀:** La frecuencia de ingesta de alimentos proteicos no influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 16 Tabla cruzada Condicionamiento físico *Frecuencia de ingesta de alimentos proteicos

			Frecuencia de ingesta de alimentos proteicos		Total
			Negativo	Positivo	
Condicionamiento físico	Baja	Recuento	4	0	4
		Recuento esperado	,9	3,1	4,0
	Media	Recuento	3	6	9
		Recuento esperado	2,1	6,9	9,0
	Alta	Recuento	0	17	17
		Recuento esperado	4,0	13,0	17,0
Total	Recuento	7	23	30	
	Recuento esperado	7,0	23,0	30,0	

Tabla N° 17 Correlaciones no paramétricas

			Condicionamiento físico	Frecuencia de ingesta de alimentos proteicos
Rho de Spearman	Condicionamiento físico	Coeficiente de correlación	1,000	,733**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	30	30
Frecuencia de ingesta de alimentos proteicos	Frecuencia de ingesta de alimentos proteicos	Coeficiente de correlación	,733**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	30	30

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,733$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la frecuencia de ingesta de alimentos proteicos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Tabla N° 18 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,621	,000
N de casos válidos		30	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: La frecuencia de ingesta de alimentos proteicos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Hipótesis específica 3:

- **H₃:** La Frecuencia de ingesta de alimentos cítricos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.
- **H₀:** La Frecuencia de ingesta de alimentos cítricos no influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 16 Tabla cruzada Condicionamiento físico *Frecuencia de ingesta de alimentos cítricos

			Frecuencia de ingesta de alimentos cítricos		Total
			Negativo	Positivo	
Condicionamiento físico	Baja	Recuento	4	0	4
		Recuento esperado	,9	3,1	4,0
	Media	Recuento	3	6	9
		Recuento esperado	2,1	6,9	9,0
	Alta	Recuento	0	17	17
		Recuento esperado	4,0	13,0	17,0
Total	Recuento	7	23	30	
	Recuento esperado	7,0	23,0	30,0	

Tabla N° 17 Correlaciones no paramétricas

Condicionamiento físico	Frecuencia de ingesta de alimentos cítricos
-------------------------	---

Rho de Spearman	Condicionamiento físico	Coeficiente de correlación	1,000	,733**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	30	30
	Frecuencia de ingesta de alimentos cítricos	Coeficiente de correlación	,856**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	30	30

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,856$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.01$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la Frecuencia de ingesta de alimentos cítricos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Tabla N° 18 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,621	,000
N de casos válidos		30	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: La Frecuencia de ingesta de alimentos cítricos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

CAPITULO VI

DISCUSION DE LOS RESULTADOS

6.1. Discusión de los resultados

Según los resultados ya validos den la tesis donde se ve que los hábitos alimentarios influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. Tomando los estudios de; **Quispe (2018)** desarrolló la tesis, Relación de los hábitos alimentarios y actividad física en niños de 2º a 5º primaria con el sobrepeso y obesidad, en la Institución Educativa Primaria Independencia Nacional 70025 de la ciudad de Puno, 2017, Donde su objetivo fue determinar la relación existente entre los hábitos alimentarios y actividad física en niños con presencia de sobrepeso y obesidad y se concluyó que el 9.7% de los niños tienen sobrepeso, 5% tienen sobrepeso, también puede ser reconocimiento de actividad física, encontró que el 6% de los niños tenían actividad física después de todo, 40% ahora están inactivos, 32% simplemente están activos activo, 20% activo y finalmente 2% muy activo. Estos resultados mostrados solo validan los obtenidos en la tesis, por tanto, queda demostrado los resultados de la tesis.

Según los resultados ya validos den la tesis donde se ve que la frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos, proteicos y citricos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13

años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. Tomando los estudios de; **Hernández (2016)** desarrolló la tesis; Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado del nivel primario de dos instituciones educativas públicas de Lima este, 2015. Con un objetivo de determinar si existen diferencias en los hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado de nivel primaria de dos instituciones educativas públicas de Lima Este, 2015 y se concluyó que en la Institución María Goretti 77.7% (202) de estudiantes con altos hábitos alimenticios y la institución el 5 de abril fue solo del 70.4% (219). En hábitos alimenticios según género y lugar de origen no hay diferencias significativas entre los dos instituciones ($p >, 05$). Así como sobre la actividad física de la Institución 5 de abril 51.1% (159) fue malo y en la Institución María Goretti, 68.5% (178) fueron rutina. En la actividad física según el género no hay diferencias significativas entre ambas instituciones ($p >, 05$). Esto muestra que las dos tienen relación directa, en su proporción de las necesidades, y la tesis logra obtener una significancia alta de su relación, por tanto, se valida la tesis.

CONCLUSIONES

Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,837$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se concluye de este modo que los hábitos alimentarios influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,704$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se concluye de este modo que la frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,733$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se concluye de este modo que la frecuencia de ingesta de alimentos proteicos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,856$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se concluye de

este modo que la Frecuencia de ingesta de alimentos cítricos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.

RECOMENDACIONES

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0). Donde los hábitos alimentarios influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. Se recomienda que, para estas edades se tenga un régimen de consumo de alimentos, los cuales tiene que tener componentes que vayan mas a la alimentación sana de cada jugador.

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0). Donde la frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos influye significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. Se recomienda que, dentro los alimentos se tengan una frecuencia de alimentos dietéticos, para así reducir los índices de obesidad o sobre peso en los alumnos.

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0). Donde la frecuencia de ingesta de alimentos proteicos influye significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. Se recomienda que, dentro los alimentos se intuyan mucho

con el nutricionista en darles mas proteínas para refuercen la fibra o solo tenga masa negra, que es el ideal para un jugador de fútbol.

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0). Donde la Frecuencia de ingesta de alimentos cítricos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. Se recomienda que, dentro las dietas o sobremesa que lleven este mas inmerso el consumo de cítricos, así puedan equilibrar las grasas saturadas y recuperar energías más rápido en los entrenamientos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguirre. (2015). *Relación de los hábitos alimentarios con el rendimiento deportivo de niños que asisten a la escuela de fútbol del Indenpendiente del Valle de la ciudad de Quito pertenecientes a la categoría Sub12 en los meses de enero - abril del 2015*. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/10094/RELACI%C3%93N%20DE%20H%C3%81BITOS%20ALIMENTARIOS%20CON%20EL%20RENDIMIENTO%20DEPORTIVO%20DE%20NI%C3%91OS%20QUE%20ASISTEN%20A%20LA%20ESCUELA%20DE%20F%C3%9ATBOL%20DEL%20INDEPENDIENTE%20DEL%20VALLE%2>
- Alimerka. (2015). *Beneficios de llevar hábitos alimentarios*.
- Arias. (2006). *Mitos y errores en la elaboración de Tesis y proyectos de investigación*. . Caracas: Episteme.
- Ávila. (2001). *Guía para elaborar la tesis: metodología de la investigación; cómo elaborar la tesis y/o investigación, ejemplos de diseños de tesis y/o investigación*. . Lima: R.A.
- Bernal. (2006). *Metodología de la Investigación*. . México, D.F.: Pearson educación.
- Covián. (2014). *Hábitos alimentarios*.
- García. (2004). *¿Qué es la obesidad?* México: Edigraphic.
- Gardey. (2010). *Definición de rutina*.
- Gómez. (2010). *Educación física desde la corporeidad y la motricidad*. Colombia.
- Haro. (2013). *Importancia de los hábitos alimentarios desde la infancia*.

- Hernández. (2016). *Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado del nivel primario de dos instituciones educativas públicas de Lima* este, 2015. Obtenido de <https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/241/Tesis%20Tania%20Mar%C3%ADa%20Espinoza%20Campoverde.pdf?sequence=1>
- Hernández, et al. (2012). *Metodología de la Investigación*. México.: Ed. Mac Graw Hill. .
- Leyton & Mendoza. (2012). *Tipos de investigación científica*.
- Merino. (2014). *Definición de comportamiento*.
- Ministerio de Salud. (2019). *Alimentación saludable*. Lima: Perú.
- Molina. (2018). *Hábitos alimentarios en escolares de la primaria Daniel Robles Sasso, en Rivera Monterrico*. Obtenido de <https://repositorio.unicach.mx/bitstream/20.500.12114/1844/1/HABITOS%20ALIMENTARIOS%20EN%20ESCOLARES%20DE%20LA%20PRIMARIA%20DANIEL%20ROBLES%20SASSO%2C%20EN%20RIVERA%20MONTE%20RRICO..pdf>
- Monroy. (2016). *Caracterización de los hábitos alimenticios y la condición física de los estudiantes del grado 9º y 10º del IED Saludcoop Sur y su influencia sobre el rendimiento académico*. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/4189/Monroymartha2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Morales. (2011). *Malos hábitos alimentarios*.
- Muprespa. (2018). *Alimentación y nutrición*.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Centro de prensa*.
- Paredes. (2011). *Corporeidad*. Barcelona.
- Pérez. (2012). *Definición de deficiencia*.
- Quispe. (2018). *Relación de los hábitos alimentarios y actividad física en niños de 2º a 5º primaria con el sobrepeso y obesidad, en la Institución Educativa Primaria Independencia Nacional 70025 de la ciudad de Puno, 2017*. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9797/Quispe_Huanchi_Maria_Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Reyes. (2013). *Desarrollo de hábitos alimentarios*.
- Ríos. (1982). *Introducción a la metodología de investigación*. Córdoba: I.G.M.E.
- Ríos. (2001). *Efectividad, eficacia y eficiencia en equipos de trabajo*.

- Ruíz. (2014). *Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física*.
- Ulloa. (2018). *La importancia del condicionamiento físico*. Guatemala.
- Usana. (2004). *Condicionamiento físico para la salud*.
- Vásquez. (2018). *Acondicionamiento físico*.
- Vidarte. (2011). *Actividad física: estrategia de promoción de la salud*.
- Vinicio. (2012). *Condicionamiento físico*.
- Zuñiga. (2018). *Hábitos alimentarios, actividad física, rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes del colegio El Milagro, San Juan Bautista, 2017*. Obtenido de http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5561/Luiggi_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

Título: LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL CONDICIONAMIENTO FÍSICO EN JUGADORES DE FÚTBOL DE 9 A 13 AÑOS DEL LICEO NAVAL ALMIRANTE GUISE, 2022

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es la influencia de los hábitos alimentarios en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022?	OBJETIVO GENERAL Determinar la influencia de los hábitos alimentarios en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022	HIPOTESIS GENERAL Los hábitos alimentarios influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022	VARIABLE 1 Hábitos alimentarios	Frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos Frecuencia de ingesta de alimentos proteicos Frecuencia de ingesta de alimentos cítricos	Consumo todos los días Consumo 5 veces por semana Consumo 3 veces por semana Consumo 1 vez por semana No consumo alimentos dietéticos, proteicos y cítricos.	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN Cuantitativo TIPO DE INVESTIGACIÓN Básica NIVEL DE INVESTIGACIÓN Descriptiva Explicativa DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Cuasi experimental METODO DE INVESTIGACIÓN Hipotético deductivo POBLACION/MUESTRA DE ESTUDIO 30 jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise
PROBLEMAS ESPECIFICOS ¿Cuál es la influencia de la frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022? ¿Cuál es la influencia de la frecuencia de ingesta de alimentos proteicos en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022?	OBJETIVOS ESPECIFICOS Demostrar la influencia de la frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. Identificar la influencia de la frecuencia de ingesta de alimentos proteicos en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.	HIPOTESIS ESPECIFICOS La frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. La frecuencia de ingesta de alimentos proteicos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.	VARIABLE 2 Condicionamiento físico	Frecuencia física Intensidad física Tiempo	Todos o casi todos los días (6-7 veces a la semana) De 3 a 5 veces a la semana De 1 a 2 veces a la semana Pocas veces al mes Nunca Actividad fuerte: correr, natación, ciclismo. Moderadamente fuerte: tenis, squash. Moderada: ciclismo suave, aerobio suave.	MUESTREO Probabilístico INSTRUMENTO Test FUTREX Cuestionario

<p>físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022? ¿Cuál es la influencia de la frecuencia de ingesta de alimentos cítricos en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022?</p>	<p>en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. Explicar la influencia de la frecuencia de ingesta de alimentos cítricos en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.</p>	<p>físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. La frecuencia de ingesta de alimentos cítricos influyen significativamente en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022.</p>			<p>Ligeramente moderada: caminar rápido, voleibol. Ligera: caminar. Más de 30 minutos. De 20 a 30 minutos. De 10 a 20 minutos. Menos de 10 minutos.</p>	
--	---	--	--	--	--	--

Anexo 2 Instrumento de recolección de datos organizado en variables, dimensiones e indicadores

TITULO	LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL CONDICIONAMIENTO FÍSICO EN JUGADORES DE FÚTBOL DE 9 A 13 AÑOS DEL LICEO NAVAL ALMIRANTE GUISE, 2022			
OBJETIVO GENERAL	Determinar la influencia de los hábitos alimentarios en el condicionamiento físico en las jugadoras de fútbol de 12 a 19 años de la academia Real Brio NTC; 2019.			
VARIABLE X	Hábitos alimentarios			
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	Son comportamientos que provocan reflexión, colectivos y repetitivos que llevan a las personas a elegir y consumir ciertos alimentos, en respuesta a las influencias sociales y culturales. Covián (2014)			
DEFINICIÓN OPERACIONAL	Es la estructura, planificada que lleva a la reflexión sobre los alimentos a ingerir, en las que puede influir la sociedad y la cultura.			
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Frecuencia de ingesta de alimentos dietéticos	Consumo todos los días	Tomas fruta o zumo cada día	Cuestionario consta de 16 preguntas sobre los hábitos alimentarios y la frecuencia de la ingesta de determinados grupos de alimentos. Las respuestas afirmativas de las 16 preguntas puntúan en positivo o negativo,	Escala Nominal Negativo (1) Positivo (2)
Frecuencia de ingesta de alimentos proteicos	Consumo 5 veces por semana	Tomas una segunda fruta cada día		
Frecuencia de ingesta de alimentos cítricos	Consumo 3 veces por semana	Tomas verduras frescas (ensalada) cocinada una vez al día		
	Consumo 1 veces por semana	Tomas verduras frescas (ensalada) cocinada más de una vez al día		
	No consumo alimentos dietéticos, proteicos y críticos.	Tomas pescado con regularidad (al menos 2-3 veces a la semana)		
		Vas una vez o más a la semana a un centro de comida rápida (hamburguesería)		
		Tomas más de una vez a la semana legumbres (lentejas, garbanzos...) Tomas pasta o arroz casi a diario (5 o más veces por semana)		
		Desayunas cereales o pan Tomas frutos secos habitualmente (al menos 2-3 veces a la semana)		
		Empleáis aceite de oliva en casa A veces, o siempre, te saltas el desayuno Desayunas un lácteo		

		(leche, yogur,...) Desayunas bollería industrial (galletas, magdalenas,...) Tomas dos yogures y/o un trozo de queso cada día Tomas varias veces al día dulces o golosinas		
VARIABLE Y	Condicionamiento físico			
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	Es la mejora de las cualidades físicas a través del ejercicio, para lograr una condición general saludable. Vinicio (2012)			
DEFINICIÓN OPERACIONAL	Es la potencia específica de las cualidades físicas a través de una serie de ejercicios, para de esta manera lograr.			
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Frecuencia Física Intensidad física Tiempo	<p>Todos o casi todos los días (6-7 veces a la semana) De 3 a 5 veces a la semana De 1 a 2 veces a la semana Pocas veces al mes Nunca</p> <p>Actividad fuerte: correr, natación, ciclismo. Moderadamente fuerte: tenis, squash. Moderada: ciclismo suave, aerobio suave. Ligeramente moderada: caminar rápido, voleibol. Ligera: caminar.</p> <p>Más de 30 minutos. De 20 a 30 minutos. De 10 a 20 minutos. Menos de 10 minutos.</p>	<p>Desarrollo de actividad física Baja Media Alta</p>	<p>Test. Niveles de frecuencia, duración e intensidad del ejercicio físico habitual (FUTREX® 5000)</p>	<p>Escala Ordinal Baja (1) Media (2) Alta (3)</p>

Anexo 3 Validación de Instrumentos

Cuestionario para medir los hábitos alimentarios

Instrucciones:

Este cuestionario servirá para medir las preferencias de los deportistas sobre los alimentos que consumen cada uno de ellos en sus procesos de entrenamiento.

Tenga la amabilidad de leer atentamente el siguiente cuestionario y marque con un aspa una de las siguientes alternativas, se les recuerda que este cuestionario es totalmente anónimo y por favor trate de responder con total sinceridad.

Para responder, después de localizar en la hoja de respuestas el número correspondiente a la pregunta que va a contestar debes mostrar tu grado de acuerdo o desacuerdo, tachando la alternativa deseada teniendo en cuenta que cada número significa lo siguiente

Positivo (2)

Negativo (1)

Nº	CUESTIONARIO	NEGATIVO	POSITIVO
1	Tomas fruta o zumo cada día		
2	Tomas una segunda fruta cada día		
3	Tomas verduras frescas (ensalada) cocinada una vez al día		
4	Tomas verduras frescas (ensalada) cocinada más de una vez al día		
5	Tomas pescado con regularidad (al menos 2-3 veces a la semana)		
6	Vas una vez o más a la semana a un centro de comida rápida (hamburguesería)		
7	Tomas más de una vez a la semana legumbres (lentejas, garbanzos...)		
8	Tomas pasta o arroz casi a diario (5 o más veces por semana)		
9	Desayunas cereales o pan		
10	Tomas frutos secos habitualmente (al menos 2-3 veces a la semana)		
11	Empleáis aceite de oliva en casa		
12	A veces, o siempre, te saltas el desayuno		
13	Desayunas un lácteo (leche, yogur,...)		
14	Desayunas bollería industrial (galletas, magdalenas,...)		
15	Tomas dos yogures y/o un trozo de queso cada día		
16	Tomas varias veces al día dulces o golosinas		

Test. Niveles de frecuencia, duración e intensidad del ejercicio físico habitual.

(FUTREX[®] 5000)

DIMENSIÓN	ITEMS	BAJA	MEDIA	ALTA
Frecuencia Física	Todos o casi todos los días (6-7 veces a la semana)			
	De 3 a 5 veces a la semana			
	De 1 a 2 veces a la semana			
	Pocas veces al mes			
	Nunca			
DIMENSIÓN	ITEMS	BAJA	MEDIA	ALTA
Intensidad física	Actividad fuerte: correr, natación, ciclismo.			
	Moderadamente fuerte: tenis, squash.			
	Moderada: ciclismo suave, aerobio suave.			
	Ligeramente moderada: caminar rápido, voleibol.			
	Ligera: caminar.			
DIMENSIÓN	ITEMS	BAJA	MEDIA	ALTA
Tiempo	Más de 30 minutos.			
	De 20 a 30 minutos.			
	De 10 a 20 minutos.			
	Menos de 10 minutos.			

Anexo 4 Consentimiento informado

TESIS: LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL CONDICIONAMIENTO FÍSICO EN JUGADORES DE FÚTBOL DE 9 A 13 AÑOS DEL LICEO NAVAL ALMIRANTE GUISE, 2022

PROPÓSITO DEL ESTUDIO
El siguiente estudio se realiza con la finalidad de lograr obtener el grado de Licenciado en Ciencias del Deporte. Y la investigación estará conducida y desarrollada por graduando: Jorge fabrizio Salvatierra Delgado
PROCEDIMIENTO PARA LA TOMA DE INFORMACIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Locación: Liceo Naval Almirante Guise• Horarios: 11:00 hrs am.• Procedimiento: Primero se seleccionara la muestra o representación de la población de estudio, para una entrevista y posteriormente se aplicara el cuestionario de 16 preguntas para ver los hábitos alimentarios. Deberá leer cuidadosamente cada pregunta del cuestionario y marcar con un aspa (x), la respuesta que el encuestado considere correcta. No deberá dejar ningún espacio en blanco. <p>Si tiene alguna duda sobre la tesis, puede hacer preguntas en cualquier momento o durante la aplicación al personal. Puede ser partícipe de la toma de las muestra, como no. Solo se desea que no se le perjudique académicamente en sus labores.</p>
RIESGOS. De acuerdo a estudio y muestreo de la tesis No genera riesgos ni al Encuestado, ni a la institución.
BENEFICIOS. Si el resultado obtenido sean óptimo será un beneficio para (de los)la jugadoras Liceo Naval Almirante Guise
COSTOS. No representa ningún costo para el encuestado, Liceo Naval Almirante Guise
INCENTIVOS O COMPENSACIONES. No representa ningún incentivo o compensación para el que brinda la información
TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• 05 minutos por entrevista• 15 minutos por encuesta
CONFIDENCIABILIDAD. La participación es voluntaria. Los datos recabados serán utilizados estrictamente en la Tesis respetando la confidencialidad, los cuales serán eliminados al termino del estudio y no se usara para otra investigación y menos con otros propósito fuera de las delimitaciones de la tesis.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en la investigación. Tengo pleno conocimiento de la misma y entiendo que puedo tomar decisiones según mi criterio y responsabilidad considerando el respeto y la confidencialidad de los estudiantes, pidiendo que se respete lo establecidos.

En fe de los cual firmo a continuación.

Jorge fabrizio Salvatierra Delgado
DNI: 48052329

Anexo 5 Autenticidad de la Tesis

Yo, Jorge fabrizio Salvatierra Delgado; Identificado con D.N.I. 48052329; Graduando; De la Escuela Profesional Ciencias del Deporte, de la Universidad Alas Peruanas., autor de la Tesis titulada: LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL CONDICIONAMIENTO FÍSICO EN JUGADORES DE FÚTBOL DE 9 A 13 AÑOS DEL LICEO NAVAL ALMIRANTE GUISE, 2022

DECLARO QUE:

1. El presente trabajo de investigación, tema de la tesis presentada para la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias del Deporte, siendo resultado de mi trabajo personal, el cual no he copiado de otro trabajo de investigación, ni utilizado ideas, fórmulas, ni citas completas "stricto sensu"; así como ilustraciones diversas, sacadas de cualquier tesis, obra, artículo, memoria, etc., (en versión digital o impresa). Caso contrario, menciono de forma clara y exacta su origen o autor, tanto en el cuerpo del texto, figuras, cuadros, tablas u otros que tengan derechos de autor.
2. Declaro que el trabajo de investigación que pongo en consideración para evaluación no ha sido presentado anteriormente para obtener algún grado académico o título, ni ha sido publicado en sitio alguno. Soy consciente de que el hecho de no respetar los derechos de autor y hacer plagio, es objeto de sanciones universitarias y/o legales, por lo que asumo cualquier responsabilidad que pudiera derivarse de irregularidades en la tesis, así como de los derechos sobre la obra presentada. Asimismo, me hago responsable ante la universidad o terceros, de cualquier irregularidad o daño que pudiera ocasionar, por el incumplimiento de lo declarado.

De identificarse falsificación, plagio, fraude, o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, responsabilizándome por todas las cargas pecuniarias o legales que se deriven de ello sometiéndome a la normas establecidas y vigentes de la Universidad Alas Peruanas.



25 de noviembre del 2022

Jorge Fabrizio Salvatierra Delgado

DNI: 48052329

