



**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y
EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

TESIS

**LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS
ALIMENTICIOS EN JUGADORES DE FÚTBOL DE LAS
CATEGORÍAS U11 - U13 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN
AGUSTÍN DE LIMA, 2019.**

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

PRESENTADO POR:

BACH. JOSÉ CARLO LÓPEZ LÓPEZ

ASESOR:

DR. RONALD JESÚS ALARCÓN ANCO

LIMA, PERÚ, FEBRERO 2022

DEDICATORIA

A mis padres y hermanos por su apoyo incondicional en mi formación profesional.

AGRADECIMIENTO

A mis docentes de la Escuela Profesional
Ciencias del Deporte.

RECONOCIMIENTO

A la Universidad Alas Peruanas, por fomentar esta carrera Profesional Ciencias del Deporte.

ÍNDICE

CARATULA.....	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RECONOCIMIENTO.....	iv
ÍNDICE	v
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.....	11
1.2. Delimitación de la investigación.....	12
1.2.1. Delimitación espacial	12
1.2.2. Delimitación social	12
1.2.3. Delimitación temporal.....	12
1.2.4. Delimitación conceptual	12
1.3. Problema de la investigación.....	12
1.3.1. Problema principal	12
1.3.2. Problemas específicos	12
1.4. Objetivos de la Investigación:.....	13
1.4.1. Objetivo General	13
1.4.2. Objetivos Específicos.....	13
1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:	13
1.5.1. Justificación.....	13
1.5.2. Importancia	14
1.6. Factibilidad de la investigación	14
1.7. Limitaciones del estudio	15
2. CAPÍTULO II:	16
EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	16
2.1. Antecedentes del Problema.....	16

2.1.1.	Antecedentes Internacionales	16
2.1.2.	Antecedentes Nacionales	17
2.2.	Bases Teóricas o científicas	19
2.2.1.	Condición física	19
2.2.2.	Hábitos alimenticios	23
2.3.	Definición de términos Básicos:.....	25
3.	CAPÍTULO III:	27
	HIPÓTESIS Y VARIABLES	27
3.1.	Hipótesis general	27
3.2.	Hipótesis Específicos.....	27
3.3.	Definición conceptual y operacional de las variables	28
3.3.1.	Condición física	28
3.3.2.	Hábitos alimenticios	28
3.4.	Operacionalización de las variables	29
4.	CAPÍTULO IV:	30
	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	30
4.1.	Enfoque, tipo y nivel de Investigación	30
4.1.1.	Enfoque de investigación	30
4.1.2.	Tipo de Investigación	30
4.1.3.	Nivel de Investigación	30
4.2.	Diseño y Método de la Investigación	31
4.2.1.	Método de Investigación	31
4.2.2.	Diseño de Investigación:	31
4.3.	Población y muestra de la investigación.....	31
4.3.1.	Población	31
4.3.2.	Muestra	32
4.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	32
4.4.1.	Técnicas.....	32
4.4.2.	Instrumentos	32
4.5.	Validez y confiabilidad	32
4.6.	Procesamiento y análisis de datos	33
4.6.1.	Estadística Descriptiva	33
4.6.2.	Estadística inferencial	33

4.7. Ética de la Investigación	33
5. CAPÍTULO V	35
LOS RESULTADOS	35
5.1. Análisis e interpretación de los resultados	35
5.2. Estadística descriptiva	35
5.3. Estadística inferencial	45
6. CAPITULO VI	56
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	56
6.1. Discusión	56
CONCLUSIONES	57
RECOMENDACIONES	59
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	61
ANEXOS	64
Anexo 1: Matriz de consistencia	65
Anexo 2 Instrumento de recolección de datos organizado en variables, dimensiones e indicadores	66
Anexo 3 Validación de Instrumentos	68
Anexo 4 Consentimiento informado	73
Anexo 5 Autenticidad de la Tesis.....	74

RESUMEN

La tesis presenta un objetivo general de este estudio es demostrar la relación de la condición física con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019. El tipo de estudio es básico, con nivel explicativo y el diseño no es experimental.

La tesis se centra en indicadores cuantitativos. La población de estudio fue de 36 jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, se utilizó dos variables para la relación siendo una la condición física para su aplicación se desarrolló un cuestionario y para su comprobación se logró mediante la confiabilidad de Cronbach, de la misma manera para la segunda variable sobre los hábitos alimenticios, un cuestionario con escala de politómica, indicando una alta confiabilidad, la validez de los instrumentos fue aportada por dos expertos y el metodólogo quienes coincidieron en demostrar la relación de la condición física con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol. Las estadísticas fueron procesadas por Rho Spearman.

Los resultados obtenidos tras procesar y analizar los datos muestran que: La condición física se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019. Esto se demuestra mediante la prueba Rho Spearman. 0,00 (valor de $p = 0,000 < 0,05$).

Palabras clave: Resistencia muscular; Fuerza muscular; Composición corporal; Flexibilidad; Interés alimenticio; Importancia alimenticia; Frecuencia alimenticia

ABSTRACT

The thesis presents a general objective of this study is to demonstrate the relationship between physical condition and eating habits in soccer players in categories U11 - U13 of the San Agustín de Lima Educational Institution, 2019. The type of study is basic, with explanatory level and the design is not experimental.

The research focuses on quantitative indicators. The study population consisted of 36 soccer players from the U11 - U13 categories of the San Agustín de Lima Educational Institution, two variables were used for the relationship, one being the physical condition for its application, a questionnaire was developed and for its verification it was achieved using Cronbach's reliability, in the same way for the second variable on eating habits, a questionnaire with a polytomic scale, indicating high reliability, the validity of the instruments was provided by two experts and the methodologist who agreed to demonstrate the relationship of physical condition with eating habits in soccer players. The statistics were processed by RhO Spearman.

The results obtained after processing and analyzing the data show that: Physical condition is directly related to eating habits in soccer players in categories U11 - U13 of the San Agustín de Lima Educational Institution, 2019. This is demonstrated by the RhO test Spearman. 0.00 (p value = 0.000 <0.05).

Keywords: Muscular endurance; Muscular strength; Body composition; Flexibility; Food interest; Nutritional importance; Feeding frequency

INTRODUCCIÓN

La tesis, titulado. La condición física y su relación con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019. Cumplimos con los procedimientos y reglas de la Universidad y Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (Sunedu), para optar el grado de licenciado (a) en Ciencias del Deporte.

La tesis permitió en demostrar la relación de la condición física con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

Esto nos permitirá 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 a evaluar.

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; el capítulo VI: La discusión de resultados, las conclusiones y las recomendaciones y finalmente los anexos y las referencias bibliográficas.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la Realidad Problemática.

A nivel internacional, en Argentina, según Martínez (2003) las capacidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) se puede medir directamente y hay más cualidades motoras múltiples y de propósito (agilidad, coordinación y equilibrio), que también está sujeto a un juicio más difícil para medir, es necesario utilizar métodos más precisos, porque es se basa en la estructura perceptivo-motora.

La mayoría del profesorado de educación secundaria (52%) considera que deben utilizarse pruebas de aptitud física para evaluar la condición física en los estudiantes y medir la mejora de las cualidades físicas y motoras básicas del individuo. Este es importante destacar que el 9% del profesorado es negativo y el 39% expresó sus dudas.

A nivel nacional, según Manrique (2019) la condición física y el acondicionamiento son muy importantes. Los atletas profesionales son más fuertes, más rápidos y están mejor acondicionados que nunca. Además, los avances en ciencia y tecnología hacen que tengamos acceso a muchas herramientas para ayudar a nuestro desarrollo.

Fortalecimiento de la fuerza a través de sentadillas y estocadas Si bien la condición física es importante para los adultos, también es importante para el crecimiento y el bienestar a largo plazo de los jugadores de fútbol jóvenes. Incluso si no quiere ser un jugador de fútbol profesional, mejorar su salud y acondicionamiento tiene muchos beneficios.

A nivel local, se pretende que la presente investigación demuestre la relación de la condición física con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

1.2. Delimitación de la investigación

1.2.1. Delimitación espacial

La tesis se desarrolló en la Institución Educativa San Agustín de Lima.

1.2.2. Delimitación social

La tesis se aplicó a 36 jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima.

1.2.3. Delimitación temporal

La tesis se desarrolló en el año 2019.

1.2.4. Delimitación conceptual

La tesis está basada en los conceptos, clasificación, características científicas, como también apreciaciones sustentadas y/o mencionadas en el marco teórico y variables.

Condición física

Es un conjunto de cualidades físicas y observables que tienen las personas y que están relacionadas con la capacidad para realizar actividad física. De la Cruz y Pino (2018)

Hábitos alimenticios

Son las formas de consumo de alimentos donde las personas eligen su dieta a medida para mantener una buena salud. Hidalgo (2016)

1.3. Problema de la investigación

1.3.1. Problema principal

- ¿Cuál es la relación de la condición física con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019?

1.3.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación de la resistencia muscular con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019?
- ¿Cuál es la relación de la fuerza muscular con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019?

- ¿Cuál es la relación de la composición corporal con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019?
- ¿Cuál es la relación de la flexibilidad con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019?

1.4. Objetivos de la Investigación:

1.4.1. Objetivo General

- Demostrar la relación de la condición física con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar la relación de la resistencia muscular con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.
- Demostrar la relación de la fuerza muscular con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.
- Demostrar la relación de la composición corporal con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.
- Identificar la relación de la flexibilidad con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:

1.5.1. Justificación

La tesis es importante porque proporcionará información sobre cómo parte de nuestra población que asiste a los estudiantes presenta la relación de la condición física y los hábitos alimenticios de los jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima.

Aporte Teórico: Esta investigación nos permitirá tener datos reales sobre la condición física y hábitos alimenticios de los jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima.

Aporte Metodológico: En esta investigación se demostrará la relación de la condición física con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima.

Aporte Práctico: Esta investigación se basa en realizar observaciones y tomar mediciones entre la relación de ambas variables de estudio.

Aporte Social: El siguiente proyecto de investigación pretende demostrar la relación de la condición física con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima.

1.5.2. Importancia

Lo más importante es un proceso de aprendizaje para dar soluciones o ampliar el conocimiento efectuar un proceso de investigación, ya que este permitirá conocer sobre el tema de una forma profunda la cual nos va a lanzar las soluciones requeridas. León (2009)

Este proyecto de tesis tendrá como objetivo demostrar la relación de la condición física con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima.

1.6. Factibilidad de la investigación

Contreras (2017) Menciona que la factibilidad es aquella que tiene relación con la capacidad, la logística y los recursos para llevar a cabo el estudio.

Por lo tanto, este proyecto de investigación será factible en su totalidad, puesto que se tiene acceso a las instalaciones y a los jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima.

1.7. Limitaciones del estudio

León (2009) menciona que una limitación consiste en describir limitaciones o problemas con los que te puedes encontrar y las posibles alternativas para solucionarlos

De tal manera, este proyecto de investigación no presentará limitaciones para su correcta ejecución.

CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Durand et al (2015) desarrolló la investigación llamada: Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física, el estudio fue de tipo transversal observacional contando con una muestra conformada por 239 estudiantes, en la Universidad Técnica de Ambato – Ecuador.

El objetivo fue determinar los hábitos alimentarios y condición física de los estudiantes de pedagogía en educación física de la Universidad Autónoma de Chile, sede Temuco y relacionarlos con el nivel de condición física, en el que se obtuvo como resultado que el 35,6% de los estudiantes tienen sobrepeso/obesidad y también tienen malos hábitos alimenticios independientemente del año ingresado. Solo el 4,7% comió recomendaciones de frutas y el 30% desayunó diariamente. En los hombres, el peso de la cintura, la circunferencia de la cintura y el IMC se correlacionaron y se concluyó que los estudiantes universitarios presentan malos hábitos alimenticios a lo largo de su carrera universitaria, ya que su condición física disminuye de manera irregular a medida que avanzan sus estudios, situación preocupante porque se convierten en modelos a seguir un estilo de vida saludable, especialmente a nivel escolar.

Monroy (2016) desarrolló la investigación llamada: Caracterización de los hábitos alimenticios y la condición física de los estudiantes de grado 9° y 10° del IED SaludCoop sur y su influencia sobre el rendimiento académico, para obtener el grado de Licenciada, contando con una muestra conformada por estudiantes, 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 un buen

rendimiento académico depende de esta población de estudiantes a un buen nivel, además de reducir, reduce el consumo de comidas rápidas y refrescos. Del mismo modo, puede mejorar el rendimiento académico de los estudiantes parte de este estudio a partir de la implementación de jornadas de actividades cuyo enfoque se dirige a trabajar la aptitud muscular (potencia y resistencia) y capacidad aeróbica.

Agudelo (2019) desarrolló la investigación llamada: Correlación entre las capacidades de la condición física en niños futbolistas de los municipios Guavatá y Puente Nacional, Santander, para obtener el grado de Licenciada, el estudio fue de tipo correlacional.

El objetivo fue establecer la correlación entre las capacidades de la condición física: resistencia aeróbica, flexibilidad muscular, resistencia de la fuerza abdominal, resistencia de la fuerza de brazos, fuerza explosiva de piernas, aceleración, velocidad cíclica máxima en niños futbolistas de 9 a 17 años de los municipios de Guavata y Puente nacional del departamento de Santander y se concluyó que sí existe una correlación entre las capacidades de la condición física máxima Vo2Max, Fuerza resistencia abdominal, Fuerza Resistencia de Brazos, Flexibilidad, Aceleración y Velocidad Cíclica máxima. Pero no existe correlación entre velocidad Cíclica máxima y flexibilidad; Aceleración y Vo2max; Vo2max y flexibilidad; fuerza explosiva y Vo2Max, respectivamente.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Moncada (2018) desarrolló la tesis llamada: Hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas en las estudiantes de 3° grado de secundaria de la I.E. San José de Tarbes – Castilla – Piura. 2017, para obtener el grado de Magister, el estudio fue de tipo descriptivo correlacional, contando con una muestra conformada por 160 estudiantes, en la Universidad San Pedro.

El objetivo fue establecer la relación existente entre hábitos alimenticios y el desarrollo de sus capacidades físicas del 3º grado nivel secundario en el área de Educación Física de la Institución Educativa “San José de Tarbes”, Castilla, 2017 y se concluyó que existe a relación significativa entre las variables de acuerdo a la correlación de Pearson debido a que el p-valor es menor del 5% y se propone trabajar con las alumnas de la institución para mejorar su alimentación.

Surco (2018) desarrolló la investigación llamada: Influencia de la actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agrícola de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno 2017, para obtener el grado de Licenciado, contando con una muestra conformada por 208 estudiantes, en la Universidad Nacional del Altiplano.

El objetivo fue conocer la actividad física, los hábitos alimentarios 7 y el índice de masa corporal de los estudiantes de ingeniería agrícola de la Universidad 8 Nacional del Altiplano Puno 2017 y se concluyó la actividad física determina de cierta manera que el IMC de los estudiantes de las escuelas profesionales de ingeniería agrícola-2017, se observa que si existe una buena asociación entre el IMC y los indicadores de realizar una actividad física diferente que es común durante el semana, como que los estudiantes ocupen su tiempo libre fuera del tiempo académico y del tiempo libre en la universidad, y donde los estudiantes suelen ir desde su Universidad.

Quispe (2018) desarrolló la investigación 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, 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 son obesos, el 5% tienen sobrepeso, también es posible el reconocimiento de la actividad física, encontrando que el 6% de los niños tienen muy poca actividad física sentado, 40% ahora actividad física ininterrumpida, 32% moderadamente activo, 20% activo y finalmente 2% muy activo. Parte de la relación entre la actividad física y el estado nutricional eran en un nivel bajo de actividad física, presencia más abundante de sobrepeso y obesidad; relacionados con los hábitos alimentarios y estado nutricional, encontró que los hábitos alimentarios inadecuados están relacionados con la presencia de sobrepeso y obesidad.

2.2. Bases Teóricas o científicas

2.2.1. Condición física

Definición: Es un conjunto de cualidades físicas y observables que tienen las personas y que están relacionadas con la capacidad para realizar actividad física. De la Cruz y Pino (2018)

No toda la actividad física es saludable: solo mejora la condición física, es decir, el cambio fisiológico que subyace al hábito de la actividad física normal es este fenómeno se puede explicar. Como si lo importante fuera mantener un estilo de vida activa durante el tiempo libre para mantener un cuerpo sano. La condición física es un mejor predictor de mortalidad y riesgo de morbilidad que la actividad física, además, una buena condición física ya que reduce el riesgo de muerte por exceso de peso. De la Cruz y Pino (2018)

Según Mendoza (2018) Con una buena salud física puedes realizar actividades con más frecuencia, no solo en el deporte, con más motivación y más recuperación, es decir, llevas menos desperdicio de energía y tienes menos tiempo para sufrir una lesión. Tienes una buena masa muscular, sin tener sobrepeso. Si a todo lo que le añades es una dieta saludable y descanso para dormir, puedes decir que se está con una buena salud en su mayor parte.

A estos beneficios se le añaden otros, también muy interesantes, como aumentar el rendimiento intelectual, el placer de divertirse realizando cualquier

actividad diferente (notarás que tienes "las pilas cargadas") y definitivamente mejorará tu relación con los demás. porque es probable que sufra estrés, irritabilidad, irritabilidad, etc.

En cambio, una mala condición física significa que tienes dificultades no solo en las actividades deportivas, sino incluso en el movimiento de la vida diaria, porque tu escaso nivel de resistencia hace que la constante manifestación de fatiga e inquietud, muy elevada. La fatiga, el exceso de grasa corporal y la falta de eficacia de la actividad física pueden contribuir a la aparición de enfermedades relacionadas con el estilo de vida, tan frecuentes en los inquietos. personas, cuyo estilo de vida se caracteriza por la falta de ejercicio físico. Entre estos, los más comunes que encontramos son las enfermedades cardíacas, la obesidad, la diabetes, la hipertensión y el dolor de espalda.

La resistencia

Las capacidades de la condición física, se pueden dimensionar en la resistencia muscular que según Gómez y Navarro (2019) es la capacidad de un músculo de contraerse durante un largo período de tiempo, levantar, empujar o tirar de un peso específico. Los ejercicios de resistencia utilizan fibras musculares conocidas por ser fibras de contracción lenta con alta resistencia a la fatiga, sin embargo, las rutinas de ejercicio.

Hay muchos tipos de ejercicios de resistencia muscular que incluyen: estiramiento continuo (ir a la montaña, entrenamiento con pesas), sentadillas dinámicas repetitivas (correr, remar) y sentadillas severas largos (fútbol, balonmano, entrenamiento en circuito), junto con breves períodos de descanso. En cambio, el entrenamiento se divide en ejercicio dinámico y estático, el primero mantiene los músculos y las articulaciones en movimiento, y en segundos, también conocido como ejercicio isométrico, mueven los músculos sin mover las articulaciones.

El aumento de la masa muscular es beneficioso para el rendimiento deportivo, pero también es un ingrediente importante en cualquier actividad física, ya que permite más horas de juego con un nivel más bajo de fatiga, sino también una mayor capacidad para la actividad física diaria con menos fatiga.

Los ejercicios de resistencia también mejoran la actividad cardíaca, la circulación sanguínea, la artritis y ayudan para controlar el peso. El aumento de la resistencia muscular da como resultado menos lesiones en el cuerpo cuando se levanta pesos o participación en actividades durante mucho tiempo.

La fuerza muscular

Así como también la fuerza muscular que según Carbajal (2018) es la capacidad de crear tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso específico en un movimiento con la ayuda de los músculos.

El entrenamiento para fortalecer los músculos es una parte esencial de una rutina de ejercicios equilibrada que se acompaña de actividades aeróbicas (o cardiovasculares) y ejercicios de flexibilidad.

La actividad aeróbica regular, como correr o dejar de andar en bicicleta, hace que el uso de oxígeno en los músculos sea más eficaz, al tiempo que fortalece el corazón y los pulmones. Cuando entrena para fortalecer los músculos levantando pesas, está usando sus músculos para levantar los kilos de más (este concepto se llama resistencia). De esta manera fortaleces y aumentas la cantidad de masa muscular en tu cuerpo, haciendo que tus músculos se muevan más acostumbrados al ejercicio.

La composición corporal

Añadiendo la composición corporal, que según Bermudez (2016) es una forma de describir lo que hace el cuerpo. Incluye grasas, proteínas, minerales y agua corporal. También define el peso con mayor precisión que el IMC. El

análisis de la composición corporal puede revelar con precisión cambios en la masa grasa, la masa del músculo esquelético y el porcentaje de grasa corporal. Ayuda a validar servicios como la autoformación, la atención al paciente y los beneficios corporativos.

La composición corporal se usa para describir los porcentajes de grasa, hueso, agua y músculo en el cuerpo humano. Dos personas del mismo sexo y peso corporal pueden verse completamente diferentes entre sí porque tienen diferentes composiciones corporales.

La composición corporal y el crecimiento son componentes esenciales de la salud tanto del individuo como de la población. La creciente epidemia de obesidad en niños y adultos subraya la importancia de comprender los niveles de grasa corporal en términos de salud a corto y largo plazo. Sin embargo, otros componentes de la composición corporal también influyen en los resultados de salud y la importancia de su medición está aumentando en la práctica clínica.

La flexibilidad

Y concluyendo con la flexibilidad que es la capacidad de las articulaciones para tener una cierta cantidad de movimiento. Esta capacidad física no puede ser determinada por factores dinámicos como: capacidades condicionales, ni por factores neuronales como las capacidades capacitivas; Es decir, no puede derivarse de la extracción o transmisión de energía ni del proceso de regulación y dirección de acciones; más bien, depende de los factores morfológicos estructurales de las articulaciones, la elasticidad de los músculos, cartílagos y nervios. Hoy en día la mayoría de las instituciones y organizaciones del deporte es razonable que el entrenamiento regular en actividades beneficie al individuo para mejorar sus capacidades físicas. Echeverría et al (2015)

2.2.2. Hábitos alimenticios

Definición: Son las formas de consumo de alimentos donde las personas eligen su dieta a medida para mantener una buena salud. Hidalgo (2016)

La juventud se considera un momento crítico debido a múltiples cambios que viven en un entorno físico, emocional, familiar y social, además de la determinación considerada para adquirir y regular hábitos, promover la comida y el estilo la vida, estar sano o en peligro, para los futuros jóvenes y eso probablemente duran hasta la madurez. Se ha demostrado ser más fácil de atacar adquirir hábitos y estilo de alimentación estilo de vida saludable en esta etapa, donde cambiando las estructuras de la vida habitual adulta, se justifica la necesidad de promover una educación nutricional adecuada a estas edades y que era uno de los pilares básicos a evitar sobrepeso y obesidad. Sin embargo, existen hábitos alimenticios cambiado por varias razones cambian la dinámica y las relaciones familiares; en uno de ellos equivalente a la situación económica afectando los patrones de consumo tanto niños y jóvenes, así como adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que hace que las familias es adoptar nuevos métodos de cocción y organización. Barriguete et al. (2017)

Según Galarza (2018) para que estemos sanos y fuerte, es muy importante comer suficiente comida. No solo importa la cantidad de comida lo que comimos, pero también su calidad, ya que ambos influyen en la sostenibilidad salud adecuada. Eso es lo que hay que saber que traemos con cada comida, saber elegir un plato o menú mucho más saludable.

Interés alimenticio

El interés alimenticio es en los jóvenes un desafío especial, especialmente todo ello teniendo en cuenta que en muchos casos son ellos mismos aquellos que comienzan a elegir su propia dieta y en ocasiones dedican bebidas para reemplazar las comidas rápidas que se consumen fuera

del hogar, que tienen poco valor nutricional, más lejos del reconocido modelo alimentario, sano y específico de nuestro país, la dieta mediterránea, que garantizar una dieta calórica y nutritiva que, en cantidad de equilibrio adecuado y adecuado, contribuye a la prevención de enfermedades del corazón y aumenta la esperanza de vida. Los hábitos establecidos en la juventud, casi siempre, dura hasta la vida adulta y pueden provocar la adición de nuevas patologías. Cuervo et al (2018)

En cuanto a los gustos alimentarios, se ha comprobado que los jóvenes eligen sabores más dulces y salados que ácido y amargo, hecho que prefiere comer alimentos ricos en grasas y bebidas azucaradas, rechazando los alimentos más saludables como frutas, verduras y hierbas.

Estas preferencias no solo dependen del gusto, sino el resultado de un sinergismo entre entornos biológicos, ecológico y sociocultural en el que el niño se desarrolla.

Importancia de los alimentos

Según Ríos (2017) menciona que la importancia alimenticia es esencial, debido a que la comida es más que una necesidad, también sugiere placer y una forma de autoexpresión. La comida debe satisfacer estos tres pilares y mantener el equilibrio entre ellos. Existe una gran variedad de alimentos, pero no todos son aptos para llevar un estilo de vida saludable.

Por ello, necesitamos conocer la importancia de la alimentación para determinar qué alimentos debemos ingerir, en qué medida y cuáles deben eliminarse por completo de la dieta y de nuestra familia. La disponibilidad generalizada de alimentos que se encuentran hoy en día, en muchas ocasiones, conduce a comer en exceso y a una elección incorrecta de los nutrientes que necesitamos para comer.

Es decir, una alimentación equilibrada permite que nuestro organismo, por un lado, funcione con normalidad y satisfaga nuestras necesidades

fisiológicas básicas, y por otro, como ya se ha comentado, reducir las posibilidades de padecer enfermedades a corto y largo plazo.

Frecuencia de los alimentos

Según Monsalve y Gonzáles (2015) expresaron que la frecuencia alimenticia tiene relación con la ingesta de alimentos, al cuál es uno de los cambios más complejos para resistirla, debido a la variabilidad dentro y entre sujetos. Sin embargo, ha sido importante desarrollar diferentes métodos de evaluación, ya que la evidencia se ha vuelto más convincente sobre la relación entre los alimentos y las enfermedades y la dieta y el nivel socioeconómico.

En cuanto a la frecuencia, nos permite identificar el hábito de beber en un momento específico que puede cambiar, depende del factor nutricional estudiado, a través de diferentes categorías de abundancia. beber, de consumo diario, semanal y mensual.

2.3. Definición de términos Básicos:

- Condición física: Es un conjunto de cualidades físicas y observables que tienen las personas y que están relacionadas con la capacidad para realizar actividad física. De la Cruz y Pino (2018, p. 11)
- Hábitos alimenticios: Son las formas de consumo de alimentos donde las personas eligen su dieta a medida para mantener una buena salud. Hidalgo (2016, p. 3)
- Capacidad: Es el conjunto de recursos y habilidades que un individuo debe emplear en una tarea específica. Mendoza (2019, p. 3)
- Frecuencia: Es una medida que mide el número de repeticiones por unidad de tiempo de cualquier evento u ocurrencia. Gonzáles (2017, p. 4)
- Ritmo: Es un movimiento sonoro o visual controlado o medido que se repite en un intervalo de tiempo específico. Hocevar (2005, p. 22)
- Fatiga: Es el tema de la experiencia humana que agota cuerpo y mente. Douglas (2019, p. 13)

- Movimiento: Es el estado de los cuerpos cuando cambian de lugar o posición. Montes (2017, p. 23)
- Nutrición: Es el conjunto de acciones mediante las cuales se le da alimento al cuerpo. Coronel (2018, p. 2)
- Sobrepeso: Es una condición preliminar de obesidad y, como la obesidad, se caracteriza por un aumento del peso corporal. Arias (2016, p. 22)
- Dieta: Es un hábito natural de los seres vivos, que consiste en ingerir alimentos para sobrevivir. Montes (2017, p. 11)

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis general

H1: La condición física se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

H0: La condición física no se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

3.2. Hipótesis Específicos

- **H1:** La resistencia muscular se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.
- **H0:** La resistencia muscular no se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.
- **H2:** La fuerza muscular se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.
- **H0:** La fuerza muscular no se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.
- **H3:** La composición corporal se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.
- **H0:** La composición corporal no se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

- **H4:** La flexibilidad se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.
- **H0:** La flexibilidad no se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

3.3. Definición conceptual y operacional de las variables

3.3.1. Condición física

Definición conceptual

Es un conjunto de cualidades físicas y observables que tienen las personas y que están relacionadas con la capacidad para realizar actividad física. De la Cruz y Pino (2018)

Definición operacional

Es el desarrollo de todas las capacidades físicas, en lo que respecta a una etapa pre deportiva o deportiva de un individuo.

3.3.2. Hábitos alimenticios

Definición conceptual

Son las formas de consumo de alimentos donde las personas eligen su dieta a medida para mantener una buena salud. Hidalgo (2016)

Definición operacional

Es todo acto voluntario creado u organizado por una persona que mantiene durante su jornada deportiva y/o diaria.

3.4. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICION DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
Condición física	Es un conjunto de cualidades físicas y observables que tienen las personas y que están relacionadas con la capacidad para realizar actividad física. De la Cruz y Pino (2018)	Resistencia muscular Fuerza muscular Composición corporal Flexibilidad	Resistencia por musculación Musculación apropiada Incremento de la fuerza Fuerza condicional Somatotipo corporal Lenguaje fisiológico Flexibilidad Intensa Flexibilidad moderada	Aplicación de la batería del Eurofit	Escala de Likers Con intervalos Politéomicos Alto (3) Medio (2) Bajo (1)
Hábitos alimenticios	Son las formas de consumo de alimentos donde las personas eligen su dieta a medida para mantener una buena salud. Hidalgo (2016)	Interés alimenticio Importancia alimenticia Frecuencia alimenticia	Satisfacción de las comidas Control de alimentos Tipos de alimentos consumir Alimentos nutrientes en el deporte Cuántas horas para alimentarse	Cuestionario de 20 Preguntas	Escala de Likers Con intervalos Politéomicos Siempre (5) Casi Siempre (4) A Veces (3) Casi Nunca (2) Nunca (1)

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Enfoque, tipo y nivel de Investigación

4.1.1. Enfoque de investigación

Ruiz (2006) expresa que el enfoque es un proceso sistemático, disciplinado y controlado y está directamente relacionado con los métodos de investigación, que son dos: enfoque inductivo que suele relacionarse con la investigación cualitativa que implica pasar de casos concretos a generalizar; mientras que el método deductivo a menudo se asocia con tanta investigación que la naturaleza va de lo general a lo particular. Por lo tanto, este proyecto de investigación será del enfoque cuantitativo porque los datos a obtener serán totalmente medibles.

4.1.2. Tipo de Investigación

Tomala (2006) Menciona que el tipo de investigación básica, es también llamado puro o estándar, busca hacer avanzar la ciencia, incrementar el conocimiento teórico, sin estar directamente interesado en posibles aplicaciones o consecuencias prácticas; es más formal y persigue reuniones de con vistas para desarrollar una teoría basada en principios y leyes. Este proyecto de investigación será de tipo básico porque la información a obtener será netamente bibliográfica.

4.1.3. Nivel de Investigación

León (2009) manifiesta que los niveles de investigación se refieren al grado de profundidad con que se aborda un objeto o fenómeno.

Este proyecto de investigación será de nivel correlacional simple porque se recolectarán datos y se establecerá una relación de los resultados obtenidos de ambas variables de estudio.

4.2. Diseño y Método de la Investigación

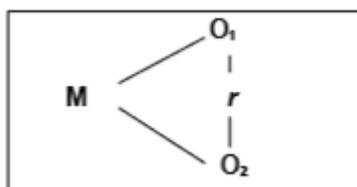
4.2.1. Método de Investigación

Estela (2020) Menciona que los métodos de investigación son los diferentes modelos metodológicos que se pueden utilizar en una investigación específica, atendiendo a sus requerimientos, es decir, a la naturaleza del evento que queremos investigar.

Por lo tanto, el presente proyecto de investigación pertenecerá a este método porque permitirá realizar deducciones directas de las hipótesis planteadas.

4.2.2. Diseño de Investigación:

Estela (2020) Manifiesta que los proyectos de investigación no son experimentales y tendrán secciones transversales para recopilar datos al mismo tiempo, al mismo tiempo. Por lo tanto, este proyecto de investigación será de diseño no experimental porque no se realizará manipulación de las variables de estudio.



Donde:

M: 36 jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima.

Ox: Condición física

Oy: Hábitos alimenticios

4.3. Población y muestra de la investigación

4.3.1. Población

Según Hurtado (1998) indica que población es el total de individuos o elementos a los que se refiere la investigación, o todos los elementos que estudiaremos, por esta razón también se llama universo.

La población está constituida por 36 jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima.

4.3.2. Muestra

Hurtado (1998) manifiesta que la muestra está conformada por un subgrupo de la población. Por lo tanto, la muestra estará compuesta por 36 jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima.

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.4.1. Técnicas

Gutiérrez (2002) expresó: Las técnicas son un conjunto de reglas y procedimientos que permitirán establecer al investigador la relación con el objeto o sujeto de la investigación. Por lo tanto, las técnicas que se utilizaron fueron:

- Observación.
- Encuesta.

4.4.2. Instrumentos

Gutiérrez (2002) Menciona que los instrumentos son el medio físico utilizado para recopilar información. Cada herramienta provoca o estimula la presencia o manifestación del aprendizaje a evaluar.

- Bateria del Eurofit
- Cuestionario

4.5. Validez y confiabilidad

Según León (2009) expresan que se refiere al grado en que un instrumento de recopilación de datos mide el cambio que está diseñado para medir, y la confiabilidad se refiere al grado en que la aplicación repetida de un instrumento de recopilación de datos sobre el mismo sujeto u objeto crea consecuencias similares.

Validez se aplicará a 3 expertos los cuales validaran el instrumento para la variable de las actividades lúdicas.

La confiabilidad son los resultados de un estudio y estos pueden considerarse confiables cuando tienen un alto grado de validez, es decir, cuando no hay sesgos. Sin embargo, este término se utiliza más cuando se

están desarrollando instrumentos y este se sometió a una escala de valor tomada por medio del SPSS, y así obtener el Alfa de cron Bach.

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,903	,924	2

Interpretación. El coeficiente Alfa de Cronbach oscila entre el 0 y el 1. Cuanto más próximo esté a 1, más consistentes será su confiabilidad el instrumento tiene una escala de ,924. Estando dentro el promedio de confiabilidad, por tanto, si garantiza un trabajo exitoso.

4.6. Procesamiento y análisis de datos

4.6.1. Estadística Descriptiva

Las estadísticas descriptivas o deductivas se sirven tanto para la población como para la muestra (un subconjunto de la población cuyos elementos se seleccionan al azar), la estadística de inferencia trabaja con muestras de las que se intenta sacar conclusiones sobre la población. Santillán (2016)

4.6.2. Estadística inferencial

Santillán (2016) Las estadísticas inferenciales o inductivas son una parte de la estadística que tiene métodos y técnicas que, por inducción, determinan las propiedades de una población estadística.

4.7. Ética de la Investigación

Santillán (2016) expreso: Es una rama de la ética, la ciencia que se ocupa de la moralidad y el comportamiento humano en relación con la moralidad, que ofrece principios éticos que deben seguirse en el campo de la ciencia.

En un aspecto más específico, la investigación en ética humana es una rama de la ética aplicada, en la que el tema de estudio es la investigación científica, en la que se involucran seres humanos vivos y en la que se encuentra su naturaleza humana específica. Este hecho hace que los sujetos de estas

investigaciones sean vulnerables a rastrear sus identidades, posiblemente en relación con su privacidad; En consecuencia, se necesitan medidas adicionales para proteger a las personas que participan en estos estudios.

Los participantes fueron aquellos que, tras recibir una explicación de la investigación a la que fueron sometidos, manifestaron su consentimiento informado y consentimiento para participar en el estudio.

CAPÍTULO V

LOS RESULTADOS

5.1. Análisis e interpretación de los resultados

Para obtener los resultados de la tesis se aplicó las estadísticas del SPSS25, con el cual se obtendrá los datos necesarios para la tesis. Donde el propósito de la investigación fue si la condición física se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019. El análisis de los datos obtenidos se divide en dos partes, la estadística descriptiva, para demostrar la frecuencia y el porcentaje de cada muestra evaluada y la validación de las hipótesis y la estadística inferencial, lo cual nos ayudó a calcular los niveles de relación en la significancia, en la muestra tomada en la tesis.

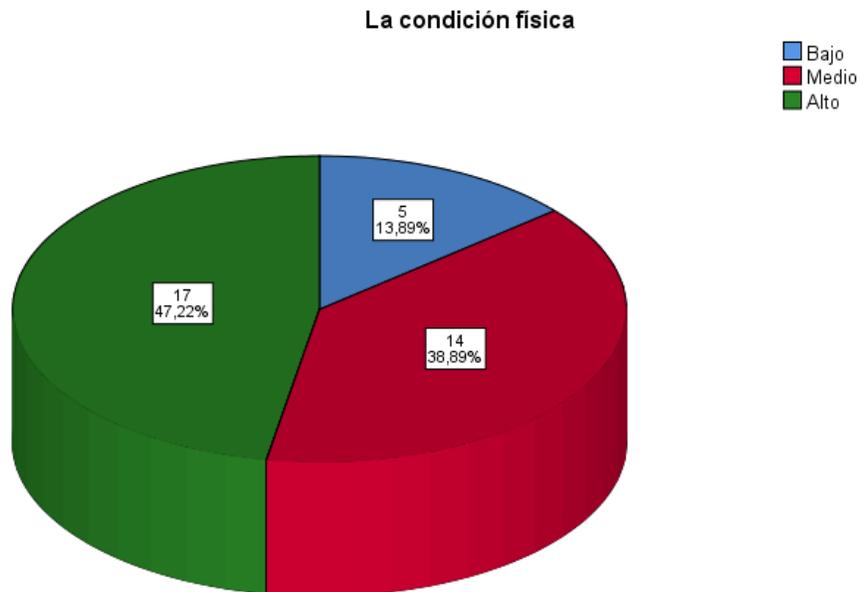
5.2. Estadística descriptiva

La estadística descriptiva nos muestra los valores de la toma de datos, y la frecuencia que se tabulo en los cuestionarios y el test aplicado. Para medir cómo se comporta las variables y las dimensiones de la tesis.

Tabla N°1. Variable X:

		La condición física			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	5	13,9	13,9	13,9
	Medio	14	38,9	38,9	52,8
	Alto	17	47,2	47,2	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Figura N°.1 Variable X:

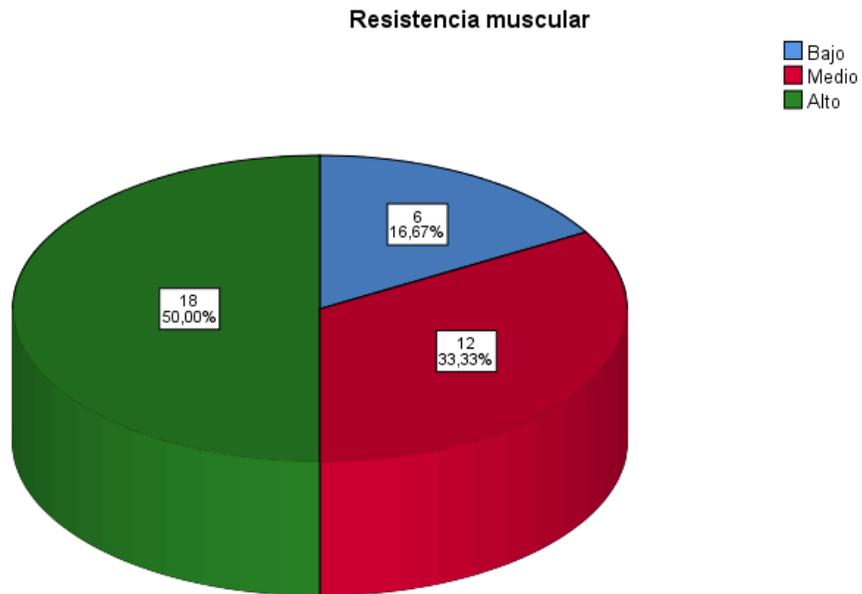


Interpretación: En la figura N°.1. Se observa que, el 13,89% de los encuestados manifiestas que es bajo; el 38,89% de los encuestados manifiestan que es su nivel es medio, y finalmente el 42,22% de los encuestados manifiestan que tienen un nivel alto su condición física con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

Tabla N°. 2 Dimensión 1

		Resistencia muscular			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	6	16,7	16,7	16,7
	Medio	12	33,3	33,3	50,0
	Alto	18	50,0	50,0	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Figura N°.2 Dimensión 1

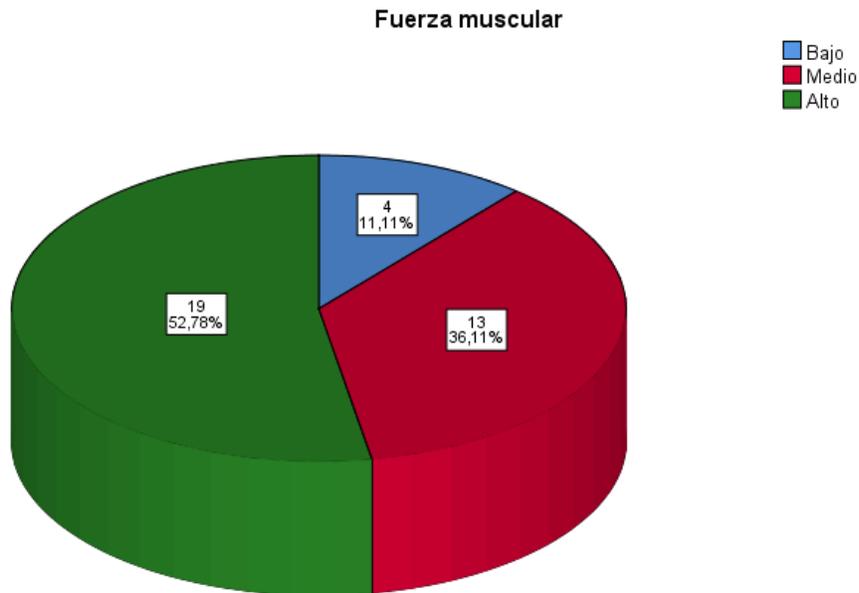


Interpretación: En la figura N°.2. Se observa que, el 16,67% de los encuestados manifiestan que es bajo; el 33,33% de los encuestados manifiestan que es su nivel es medio, y finalmente el 50,00% de los encuestados manifiestan que tienen un nivel alto su resistencia muscular en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019

Tabla N°. 3 Dimensión 2

		Fuerza muscular			
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Bajo	4	11,1	11,1	11,1
	Medio	13	36,1	36,1	47,2
	Alto	19	52,8	52,8	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Figura N°. 3 Dimensión 2

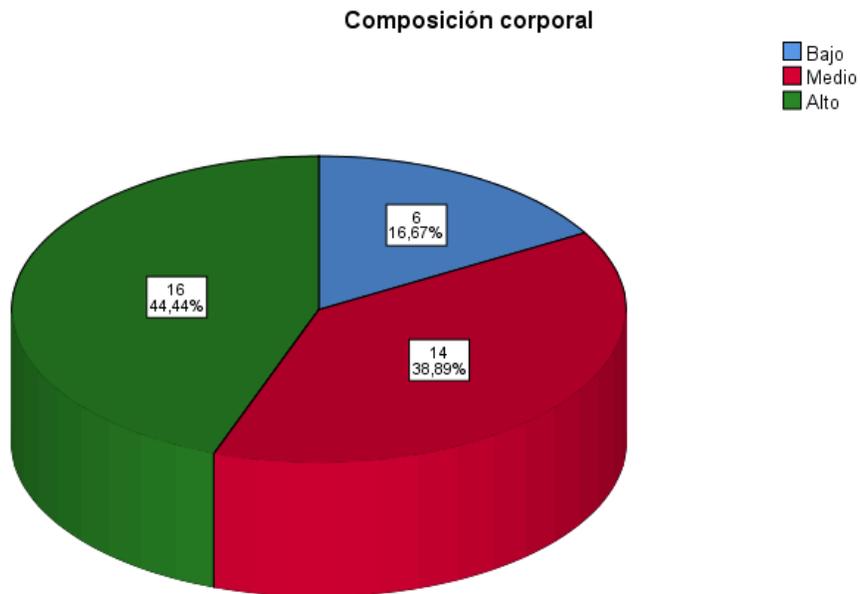


Interpretación: En la figura N°.3. Se observa que, el 11,11% de los encuestados manifiestan que es bajo; el 36,11% de los encuestados manifiestan que es su nivel es medio, y finalmente el 52,78% de los encuestados manifiestan que tienen un nivel alto de fuerza en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

Tabla N°.4 Dimensión 3

		Composición corporal			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	6	16,7	16,7	16,7
	Medio	14	38,9	38,9	55,6
	Alto	16	44,4	44,4	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Figura N°. 4 Dimensión 3

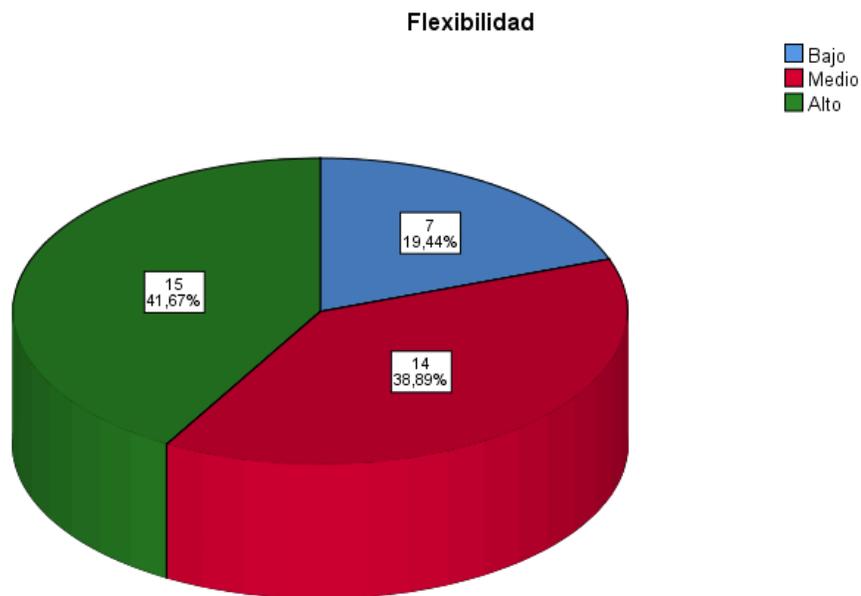


Interpretación: En la figura N°.4. Se observa que, el 16,67% de los encuestados manifiestan que es bajo; el 38,89% de los encuestados manifiestan que es su nivel es medio, y finalmente el 44,44% de los encuestados manifiestan que tienen un nivel alto su composición corporal en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019

Tabla N°.5 Dimensión 4

		Flexibilidad			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
		a	e	válido	acumulado
Válido	Bajo	7	19,4	19,4	19,4
	Medio	14	38,9	38,9	58,3
	Alto	15	41,7	41,7	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Figura N°. 5 Dimensión 4

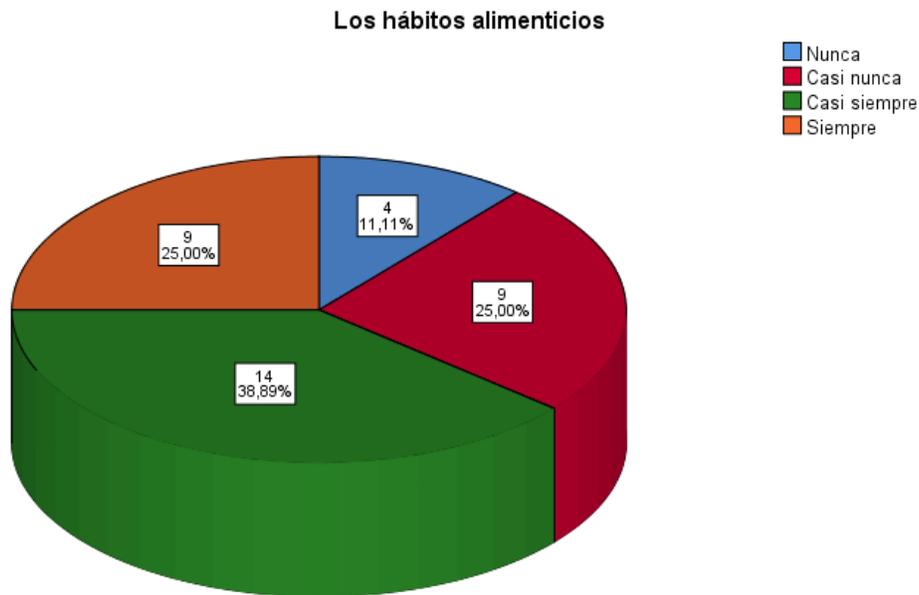


Interpretación: En la figura N°.5. Se observa que, el 19,44% de los encuestados manifiestan que es bajo; el 38,89% de los encuestados manifiestan que es su nivel es medio, y finalmente el 41,67% de los encuestados manifiestan que tienen un nivel alto su flexibilidad en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019

Tabla N°. 6 Variable Y

		Los hábitos alimenticios			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	11,1	11,1	11,1
	Casi nunca	9	25,0	25,0	36,1
	Casi siempre	14	38,9	38,9	75,0
	Siempre	9	25,0	25,0	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Figura N°. 6 Variable Y

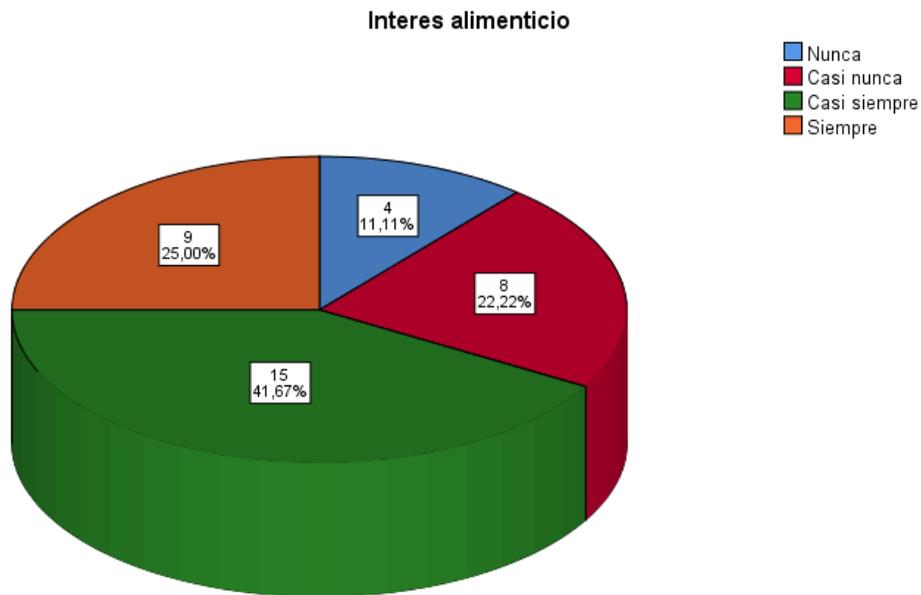


Interpretación: En la figura N°.6. Se observa que, el 11,11% de los encuestados manifiestan que nunca; el 25,00% de los encuestados manifiestan que casi nunca, y el 38,89% de los encuestados manifiestan que es casi siempre, y finalmente el 25,00 % de los encuestados manifiestan que siempre son importantes los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

Tabla N°. 6 Dimensión 1

		Interés alimenticio			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido		a	e		
	Nunca	4	11,1	11,1	11,1
	Casi nunca	8	22,2	22,2	33,3
	Casi siempre	15	41,7	41,7	75,0
	Siempre	9	25,0	25,0	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Figura N°. 6 Dimensión 1

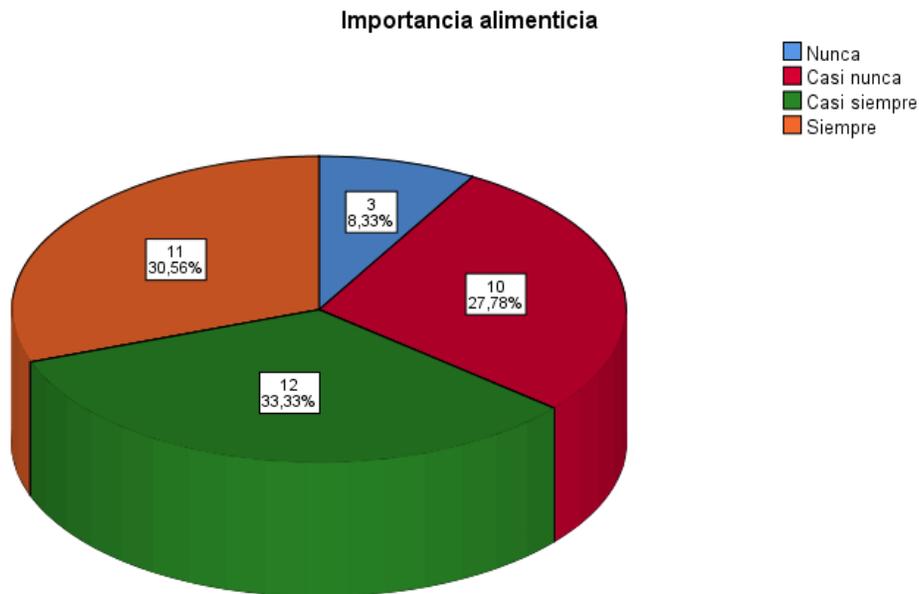


Interpretación: En la figura N°.6. Se observa que, el 11,11% de los encuestados manifiestas que nunca; el 22,022% de los encuestados manifiestan que casi nunca, y el 41,867% de los encuestados manifiestan que es casi siempre, y finalmente el 25,00 % de los encuestados manifiestan que siempre son importantes los intereses alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019

Tabla N°. 7 Dimensión 2

		Importancia alimenticia			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
		a	e	válido	acumulado
Válido	Nunca	3	8,3	8,3	8,3
	Casi nunca	10	27,8	27,8	36,1
	Casi siempre	12	33,3	33,3	69,4
	Siempre	11	30,6	30,6	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Figura N°.7 Dimensión 2

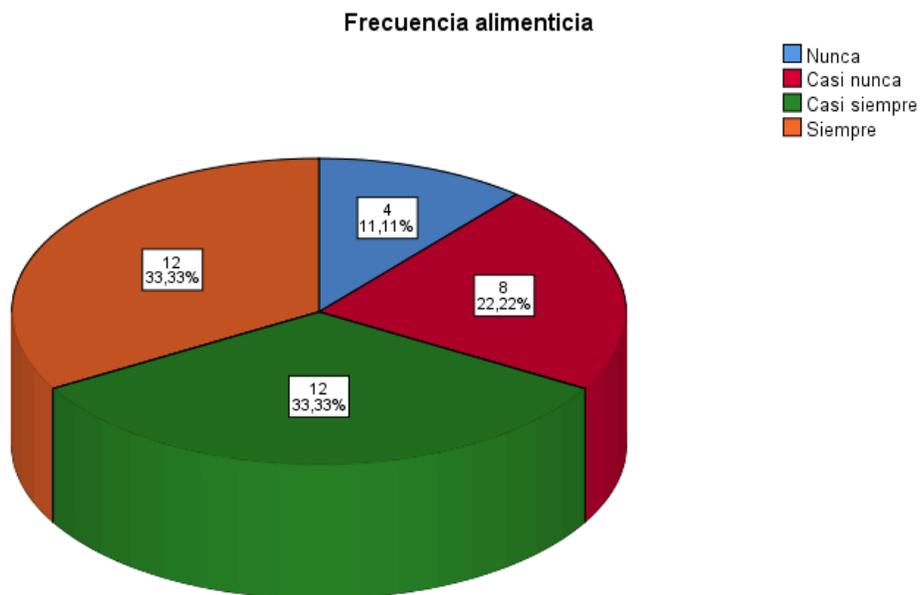


Interpretación: En la figura N°.7. Se observa que, el 8,33% de los encuestados manifiestan que nunca; el 27,78% de los encuestados manifiestan que casi nunca, y el 33,833% de los encuestados manifiestan que es casi siempre, y finalmente el 30,56 % de los encuestados manifiestan que siempre los alimentos son importantes en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019

Tabla N°. 8 Dimensión 3

		Frecuencia alimenticia			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	11,1	11,1	11,1
	Casi nunca	8	22,2	22,2	33,3
	Casi siempre	12	33,3	33,3	66,7
	Siempre	12	33,3	33,3	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Figura N°.8 Dimensión 3



Interpretación: En la figura N°.8. Se observa que, el 11,11% de los encuestados manifiestan que nunca; el 22,22% de los encuestados manifiestan que casi nunca, y el 33,33% de los encuestados manifiestan que es casi siempre, y finalmente el 33,33 % de los encuestados manifiestan que siempre son importantes la ingesta de alimentos según como pida su nutricionista en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019

5.3. 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 la condición física con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019. Tienen una distribución normal.

H0: Los datos de la condición física con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019. No tienen una distribución normal.

Nivel de significancia: 5%

Tabla N° 9. Prueba estadística: Normalidad

	La condición física	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Los hábitos alimenticios	Bajo	,473	5	,001	,552	5	,000
	Medio	,369	14	,000	,639	14	,000
	Alto	,349	17	,000	,642	17	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como los datos son menores a 50, se utiliza la prueba de Shapiro-Wilk, como la 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 la condición física con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019. No tienen una distribución normal

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

Hipótesis General:

H1: La condición física se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

H0: La condición física no se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

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

Prueba estadística:

Tabla N° 10. Tabla cruzada Los hábitos alimenticios*La condición física

		La condición física			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Los hábitos alimenticios	Nunca	Recuento	4	0	0	4
		Recuento esperado	,6	1,6	1,9	4,0
	Casi nunca	Recuento	1	8	0	9
		Recuento esperado	1,3	3,5	4,3	9,0
	Casi siempre	Recuento	0	6	8	14
		Recuento esperado	1,9	5,4	6,6	14,0
Siempre	Recuento	0	0	9	9	

	Recuento esperado	1,3	3,5	4,3	9,0
Total	Recuento	5	14	17	36
	Recuento esperado	5,0	14,0	17,0	36,0

Tabla N° 11. Correlaciones no paramétricas

			Los hábitos alimenticios	La condición física
Rho de Spearman	Los hábitos alimenticios	Coeficiente de correlación	1,000	,836**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	36	36
	La condición física	Coeficiente de correlación	,836**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	36	36

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

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,836$), 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 condición física se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019

Tabla N° 12. Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,753	,000
N de casos válidos		36	

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 condición física se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

Hipótesis específica 1:

- **H1:** La resistencia muscular se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.
- **H0:** La resistencia muscular no se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

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

Prueba estadística:

Tabla N° 13 Tabla cruzada Los hábitos alimenticios*Resistencia muscular

			Resistencia muscular			Total	
			Bajo	Medio	Alto		
Los hábitos alimenticios	Nunca	Recuento	4	0	0	4	
		Recuento esperado	,7	1,3	2,0	4,0	
	Casi nunca	Recuento	2	7	0	9	
		Recuento esperado	1,5	3,0	4,5	9,0	
	Casi siempre	Recuento	0	5	9	14	
		Recuento esperado	2,3	4,7	7,0	14,0	
	Siempre	Recuento	0	0	9	9	
		Recuento esperado	1,5	3,0	4,5	9,0	
	Total		Recuento	6	12	18	36

Recuento esperado	6,0	12,0	18,0	36,0
-------------------	-----	------	------	------

Tabla N° 14 Correlaciones no paramétricas

			Los hábitos alimenticios	Resistencia muscular
Rho de Spearman	Los hábitos alimenticios	Coeficiente de correlación	1,000	,839**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	36	36
	Resistencia muscular	Coeficiente de correlación	,839**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	36	36

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

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,839$), 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 resistencia muscular se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

Tabla N° 15 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,734	,000
N de casos válidos		36	

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 resistencia muscular se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

Hipótesis específica 2:

- **H2:** La fuerza muscular se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.
- **H0:** La fuerza muscular no se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

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

Prueba estadística:

Tabla N° 16 Tabla cruzada Los hábitos alimenticios*Fuerza muscular

		Fuerza muscular			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Los hábitos alimenticios	Nunca	Recuento	4	0	0	4
		Recuento esperado	,4	1,4	2,1	4,0
	Casi nunca	Recuento	0	9	0	9
		Recuento esperado	1,0	3,3	4,8	9,0
	Casi siempre	Recuento	0	4	10	14
		Recuento esperado	1,6	5,1	7,4	14,0
	Siempre	Recuento	0	0	9	9
		Recuento esperado	1,0	3,3	4,8	9,0
	Total	Recuento	4	13	19	36
		Recuento esperado	4,0	13,0	19,0	36,0

Tabla N° 17 Correlaciones no paramétricas

			Los hábitos alimenticios	Fuerza muscular
Rho de Spearman	Los hábitos alimenticios	Coeficiente de correlación	1,000	,845**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	36	36
	Fuerza muscular	Coeficiente de correlación	,845**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	36	36

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

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,845$), 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 fuerza muscular se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

Tabla N° 18 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,787	,000
N de casos válidos		36	

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 fuerza muscular se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

Hipótesis Específica 3:

- **H3:** La composición corporal se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.
- **H0:** La composición corporal no se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

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

Prueba estadística:

Tabla N° 19 Tabla cruzada Los hábitos alimenticios*Composición corporal

			Composición corporal			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Los hábitos alimenticios	Nunca	Recuento	4	0	0	4
		Recuento esperado	,7	1,6	1,8	4,0
	Casi nunca	Recuento	2	7	0	9
		Recuento esperado	1,5	3,5	4,0	9,0
	Casi siempre	Recuento	0	7	7	14
		Recuento esperado	2,3	5,4	6,2	14,0
	Siempre	Recuento	0	0	9	9
		Recuento esperado	1,5	3,5	4,0	9,0
	Total	Recuento	6	14	16	36
		Recuento esperado	6,0	14,0	16,0	36,0

Tabla N° 20 Correlaciones no paramétricas

			Los hábitos alimenticios	Composición corporal
Rho de Spearman	Los hábitos alimenticios	Coefficiente de correlación	1,000	,838**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	36	36
	Composición corporal	Coefficiente de correlación	,838**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	36	36

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

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,838$), 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 composición corporal se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

Tabla N° 21 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coefficiente de contingencia	,733	,000
N de casos válidos		36	

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 composición corporal se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

Hipótesis Específica 4:

- **H4:** La flexibilidad se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.
- **H0:** La flexibilidad no se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

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

Prueba estadística:

Tabla N° 19 Tabla cruzada Los hábitos alimenticios*Flexibilidad

			Flexibilidad			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Los hábitos alimenticios	Nunca	Recuento	4	0	0	4
		Recuento esperado	,8	1,6	1,7	4,0
	Casi nunca	Recuento	3	6	0	9
		Recuento esperado	1,8	3,5	3,8	9,0
	Casi siempre	Recuento	0	8	6	14
		Recuento esperado	2,7	5,4	5,8	14,0
	Siempre	Recuento	0	0	9	9
		Recuento esperado	1,8	3,5	3,8	9,0
Total		Recuento	7	14	15	36
		Recuento esperado	7,0	14,0	15,0	36,0

Tabla N° 20 Correlaciones no paramétricas

			Los hábitos alimenticios	Flexibilidad
Rho de Spearman	Los hábitos alimenticios	Coefficiente de correlación	1,000	,845**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	36	36
	Flexibilidad	Coefficiente de correlación	,845**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	36	36

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

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,939$), 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 flexibilidad se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

Tabla N° 21 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coefficiente de contingencia	,723	,000
N de casos válidos		36	

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 flexibilidad se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

CAPITULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1. Discusión

Poner a prueba la hipótesis general sobre la condición física está directamente relacionado con los hábitos alimentarios de los futbolistas. Tomando una tesis; Moncada (2018) titulado: Hábitos alimentarios y su impacto en el rendimiento físico en 3er grado I.E. San José de Tarbes - Castilla - Piura. 2017. Su objetivo fue establecer la relación existente entre los hábitos alimentarios y el desarrollo de sus capacidades físicas en el 3er grado de secundaria en el ámbito de la educación física de la institución educativa "San José de Tarbes", Castilla, 2017 y Fue Concluyó que existe una relación significativa entre las variables según la correlación de Pearson, ya que el p-valor es menor al 5%, y se sugiere trabajar con estudiantes universitarios para mejorar su alimentación. Donde demostró una relación significativa entre variables similar a los resultados encontrados en la disertación. Así, se demuestra la originalidad del trabajo con resultados similares a la tesis.

Probar hipótesis específicas sobre resistencia, fuerza, músculo, composición corporal y flexibilidad cuando se relacionan directamente con los hábitos alimentarios de los futbolistas. Tomando una disertación de; Monroy (2016) titulado: Características de los hábitos alimentarios y condición física de los alumnos de 9º y 10º grado del IED Salud Coop sur y su impacto en el rendimiento académico. Su objetivo fue establecer la relación entre la condición física y los hábitos alimentarios con el desempeño de los niños de 9 ° y 10 ° grado del IED Salud Coop sur Jornada Mañana, y se concluyó que el buen desempeño depende de este grupo de estudiantes. Asimismo, parte de esta investigación podría mejorar el rendimiento académico de los estudiantes al tomar jornadas de clases enfocadas en el entrenamiento muscular (fuerza y resistencia) y la capacidad aeróbica. Capacidad para demostrar la importancia de la ingesta alimentaria, así como para reducir el consumo de comida rápida y, así, fortalecer la capacidad física. Teniendo resultados similares con la disertación, también se logró un alto nivel de significación en sus resultados, por lo que se demuestran los resultados de la disertación.

CONCLUSIONES

Se concluye bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,836$), 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 condición física se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

Se concluye bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,839$), 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 resistencia muscular se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

Se concluye bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,845$), 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 fuerza muscular se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

Se concluye bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,838$), 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 composición corporal se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

Se concluye bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,939$), 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 flexibilidad se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

RECOMENDACIONES

De los resultados obtenidos se desprende que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Confirmación de un vínculo directo entre la condición física y los hábitos alimentarios en futbolistas de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa de San Agustín de Lima, 2019, en el que se recomienda mejorar significativamente el ejercicio físico a través de los hábitos alimentarios, para lo cual es beneficioso tener orden en su consumo y variedad en su recepción para todo deportista que tenga una fuerte actividad física.

De los resultados obtenidos se desprende que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Confirmación de vínculo directo entre resistencia muscular y hábitos alimentarios en futbolistas de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa de San Agustín de Lima, 2019. Es importante ingerir alimentos más relacionados con el desarrollo muscular, como los carbohidratos.

De los resultados obtenidos se desprende que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Se ayuda a la confirmación de una relación directa entre la fuerza muscular y los hábitos alimentarios en futbolistas de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa de San Agustín de Lima, 2019, que recomienda ingerir alimentos con mayor contenido de potasio y calcio, y así mejorar la fuerza muscular. Para tonificar más los músculos.

De los resultados obtenidos se desprende que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Confirmación de un vínculo directo entre la composición corporal y los hábitos alimentarios en futbolistas de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa de San Agustín de Lima, 2019, en el que se aconseja a los deportistas consumir más proteínas y minerales para mejorar su cuerpo magro, esto los mantendrá ocupados para una mejor ganancia de masa muscular.

De los resultados obtenidos se desprende que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Confirmando un vínculo directo entre la flexibilidad y los hábitos alimentarios en los futbolistas U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019, que recomienda que los deportistas sean aconsejados sobre sales y minerales para aumentar la flexibilidad muscular y poder resistir movimientos fuertes. Toda comida conduce al consumo de sales y, por tanto, a la agrupación de más nutrientes en músculos flexibles.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Agudelo, M. (2019). Correlación entre las capacidades de la condición física en niños futbolistas de los municipios Guavatá y Puente Nacional, Santander. <https://repositorio.uptc.edu.co/handle/001/2779>
- Arias, G. (2016). *Definición de sobrepeso, características, tipos.*
- Barriguet et al. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICH_OACAN.pdf
- Bermudez, G. (2016). Composición corporal.
- Carbajal, L. (2018). ¿Qué es la fuerza muscular? *Departamento de Educación Física.*
- Contreras, M. (2017). Justificación, Viabilidad y Factibilidad.
- Coronel, R. (2018). *Concepto de alimentación, nutrición.*
- Cuervo et al. (2018). Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente. *Aula Abierta*, 47(2), 211-220.
- De la Cruz, E. y Pino, J. (2018). Condición física y salud. *Universidad de Murcia.* <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6621/1/CONDICION%20FISICA%20Y%20SALUD.pdf>
- Douglas, E. (2019). Fatiga: definición y características.
- Duran et al. (2015). Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182014000300004>
- Echeverría, M., Govea, Y. y Arencibia, A. (2015). La flexibilidad en la educación física. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física.*, 8(1), 75-86. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6173937>
- Estela, M. (2020). Métodos de investigación.
- Galarza, V. (2018). Hábitos alimentarios saludables.
- Gómez, A. y Navarro, O. . (2019). Resistencia Muscular y Cardiovascular. *Departamento de Educación Física y Salud.*
- Gonzáles, G. (2017). Definición, tipos, características: Frecuencia.

- Gutiérrez, F. (2002). Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.
- Hidalgo, K. (2016). Hábitos alimentarios saludables. <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
- Hocevar, L. (2005). Ritmo - Concepto, elementos, ritmo.
- Hurtado. (1998). *Metodología de la investigación Guía para la comprensión holística de la ciencia*. Quirón.
- León, C. (2009). Importancia de la investigación en relación con la sociedad y la cultura.
- Manrique, G. (2019). Condición física en los jóvenes futbolistas. *Acadef*.
- Martínez, E. (2003). La evaluación de la condición física en la educación física. Opinión del profesorado. *Revista Motricidad.*, 117-141.
- Mendoza, G. (2018). Condición Física.
- Mendoza, G. (2019). Competencias, capacidades y habilidades: ¿Qué diferencias hay?
- Moncada, D. (2018). Hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas en las estudiantes de 3° grado de secundaria de la I.E. San José de Tarbes – Castilla – Piura. 2017. http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/12259/Tesis_61475.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Monroy, M. (2016). Caracterización de los hábitos alimenticios y la condición física de los estudiantes de grado 9° y 10° del IED SaludCoop sur y su influencia sobre el rendimiento académico. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/4189/2016marthamonroy.pdf?sequence=1>
- Monsalve, J. y Gonzáles, L. (2015). Diseño de un cuestionario de frecuencia para evaluar ingesta alimentaria en la Universidad de Antioquía, Colombia. *Nutrición Hospitalaria.*, 26(6). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000600021
- Montes, H. (2017). ¿Qué es el movimiento?
- Montes, K. (2017). *Dieta: Estilo de vida saludable, definición, características*.
- Quispe, M. (2018). Relación de los hábitos alimentarios y actividad física en niños de 2° a 5° primaria con el sobrepeso y obesidad, en la Institución Educativa Primaria Independencia Nacional 70025 de la ciudad de Puno - 2017.

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9797/Quispe_Huanchi_Maria_Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Ríos, C. (2017). ¿Por qué es importante llevar una alimentación saludable?
- Ruiz, M. (2006). Enfoques cuantitativo, cualitativo y mixto.
- Santillán, A. (2016). Estadística descriptiva e inferencial: conceptos generales.
- Surco, C. (2018). Influencia de la actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agrícola de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno 2017. <https://vriunap.pe/repositor/docs/d00003588-Borr.pdf>
- Tomala, O. (2006). Tipos de investigación / Metodología de investigación.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: La condición física y su relación con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es la relación de la condición física con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Demostrar la relación de la condición física con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL La condición física se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE La condición física</p>	<p>Resistencia muscular Fuerza muscular Composición corporal Flexibilidad Interes alimenticio Importancia alimenticia Frecuencia alimenticia</p>	<p>Resistencia muscular por Musculación apropiada Incremento de la fuerza Fuerza condicional Somatotipo corporal Lenguaje fisiológico Flexibilidad Intensa Flexibilidad moderada Satisfacción de las comidas Control de alimentos Tipos de alimentos consumir Alimentos nutrientes en el deporte Cuantas horas para alimentarse</p>	<p>ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN Cuantitativo TIPO DE INVESTIGACIÓN Básica NIVEL DE INVESTIGACIÓN Correlacional simple DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Hipotético deductivo METODO DE INVESTIGACIÓN No experimental POBLACION/MUESTRA DE ESTUDIO 36 jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima MUESTREO No probabilístico Censal INSTRUMENTO Bateria del eurofit Cuestionario</p>
<p>PROBLEMAS ESPECIFICOS - ¿Cuál es la relación de la resistencia muscular con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019? - ¿Cuál es la relación de la fuerza muscular con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019? - ¿Cuál es la relación de la composición corporal con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019? - ¿Cuál es la relación de la flexibilidad con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECIFICOS - Identificar la relación de la resistencia muscular con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019. - Demostrar la relación de la fuerza muscular con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019. - Demostrar la relación de la composición corporal con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019. - Identificar la relación de la flexibilidad con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.</p>	<p>HIPOTESIS ESPECIFICOS - La resistencia muscular se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019. - La fuerza muscular se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019. - La composición corporal se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019. - La flexibilidad se relaciona directamente con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE Los hábitos alimenticios</p>			

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

TITULO	La condición física y su relación con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.																				
OBJETIVO GENERAL	Demostrar la relación de la condición física con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.																				
VARIABLE X	Condición física																				
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	Es un conjunto de cualidades físicas y observables que tienen las personas y que están relacionadas con la capacidad para realizar actividad física. De la Cruz y Pino (2018)																				
DEFINICIÓN OPERACIONAL	Es el desarrollo de todas las capacidades físicas, en lo que respecta a una etapa pre deportivo de un individuo.																				
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN																	
Resistencia muscular Fuerza muscular Composición corporal Flexibilidad	Resistencia por musculación Musculación apropiada Incremento de la fuerza Fuerza condicional Somatotipo corporal Lenguaje fisiológico Flexibilidad Intensa Flexibilidad moderada	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td rowspan="6" style="width: 30%; vertical-align: middle;">Aptitud Física Relacionada con el rendimiento</td> <td style="width: 30%;">Coordinación</td> <td rowspan="6" style="width: 30%; vertical-align: middle;">Aptitud Física relacionada con la salud</td> </tr> <tr> <td>Potencia</td> </tr> <tr> <td>Resistencia cardiorrespiratoria</td> </tr> <tr> <td>Fuerza</td> </tr> <tr> <td>Resistencia muscular</td> </tr> <tr> <td>Medidas antropométricas</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Flexibilidad</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Velocidad</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Equilibrio</td> <td></td> </tr> </table>	Aptitud Física Relacionada con el rendimiento	Coordinación	Aptitud Física relacionada con la salud	Potencia	Resistencia cardiorrespiratoria	Fuerza	Resistencia muscular	Medidas antropométricas		Flexibilidad			Velocidad			Equilibrio		Aplicación de la batería del Eurofit	Escala de Likers Con intervalos Politómicos Alto (3) Medio (2) Bajo (1)
Aptitud Física Relacionada con el rendimiento	Coordinación	Aptitud Física relacionada con la salud																			
	Potencia																				
	Resistencia cardiorrespiratoria																				
	Fuerza																				
	Resistencia muscular																				
	Medidas antropométricas																				
	Flexibilidad																				
	Velocidad																				
	Equilibrio																				
VARIABLE Y	Hábitos alimenticios																				
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	Son las formas de consumo de alimentos donde las personas eligen su dieta a medida para mantener una buena salud. Hidalgo (2016)																				
DEFINICIÓN OPERACIONAL	Es todo acto voluntario creado u organizado por una persona que mantiene durante su jornada deportiva y/o diaria.																				
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN																	
Interés alimenticio Importancia alimenticia	Satisfacción de las comidas Control de alimentos Tipos de alimentos consumir	Interés alimenticio Consumes alimentos conversando sanamente Sabes que comer de más o en exceso, subes de peso Preparas tus alimentos conociendo su valor nutricional Consumes agua (Más de 1 Litro) después de tu comer	Cuestionario de 20 Preguntas	Escala de Likers Con intervalos Politómicos Siempre (5) Casi Siempre (4) A Veces (3) Casi Nunca (2)																	

<p>Frecuencia alimenticia</p>	<p>Alimentos nutrientes en el deporte</p> <p>Cuántas horas para alimentarse</p>	<p>Consumes frutas frescas y frutos secos en ensaladas Consumes vegetales, en ensaladas o ahumadas Consumes pescado ahumado, sudado o frito Preparas tu propio almuerzo, con nutrientes adecuados Preparas tu propio desayuno nutritivo Consideras al desayuno como la comida más importante Importancia alimenticia Tomas desayuno nutritivo y saludable Tomas desayuno con galletas, gaseosa o refresco Eliges los alimentos por su valor nutricional Consumes refrigerios nutritivos y saludables Consumes un almuerzo saludable Consumes un almuerzo de sopas, y guisos con frituras Consumes un buen almuerzo en vez de consumir fast food. Tomas agua de hierba (infusiones) siempre o solo agua Consumes comida fresca en vez de comida refrigerada Consumes una cena ligera en vez de comidas rápidas Frecuencia alimenticia Consumes carne roja en la semana Tomas en el desayuno: Jugo de fruta. O surtido de frutas Logras desayunar por completo y te vas a estudiar Consumes en el almuerzo el primer plato, y el segundo. Consumes pescado por lo menos una vez en la semana Con frecuencia consumes aves (pollos, etc.) en la semana Consumes frutas frescas y frutos secos en la semana Consumes una buena porción de ensaladas o vegetales Consumes gran cantidad de agua en el día. (Más de 1 litro) Realizas la ingesta de alimentos de modo regular (Hora)</p>		<p>Nunca (1)</p>
-------------------------------	---	---	--	------------------

Anexo 3 Validación de Instrumentos



Anexo

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE
FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

Apellidos y Nombres: Gil Sánchez, Darío Pedro

Grado Académico: Magister

Institución donde labora: Universidad Alas Peruanas

Título de la investigación: LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN JUGADORES DE FÚTBOL DE LAS CATEGORÍAS U11 - U13 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN AGUSTÍN DE LIMA, 2019.

CRITERIO DE APLICABILIDAD:

- a) Del 00 al 20 % : (No valido, reformular)
- b) Del 21 al 40 %: (No valido, modificar)
- c) Del 41 al 60 %: (Valido, mejorar)
- d) Del 61 al 80 %: (Valido, precisar)
- e) Del 81 al 100 %: (Valido, aplica)

INDICADORES DE EVALUAC. DE INSTR.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	Deficiente 00 - 20 %	Regular 21 - 40 %:	Bueno 41 - 60 %:	Muy Bueno 61 - 80 %:	Excelente 81 - 100 %:
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
Objetividad	Esta formulado con conductas observables				X	
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecnología.				X	
Organización	Existe organización y lógica					X
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
Consistencia	Basado en el aspecto teórico - científico y del Tema de estudio.					X
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables					X
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio				X	
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación Y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						
TOTAL						90%

Valoración Cuantitativa (total x 0.20): 90%

Valoración Cualitativa: Es Valido Y se puede aplicar

Opinión de Aplicabilidad: El cuestionario es válido por lo tanto se puede Aplicar


 FIRMA DEL EXPERTO
 DNI: 10513167

Lima 02 de agosto del 2020



Anexo

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE
FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

Apellidos Y Nombres: Abensur Pinasco Cecilia Alicia
Grado Académico: Doctora en Educación
Institución donde labora: Universidad Alas Peruanas
Título De la investigación: LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN JUGADORES DE FÚTBOL DE LAS CATEGORÍAS U11 - U13 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN AGUSTÍN DE LIMA, 2019.

CRITERIO DE APLICABILIDAD:

- a) Del 00 al 20 % : (No valido, reformular)
- b) Del 21 al 40 %: (No valido, modificar)
- c) Del 41 al 60 %: (Valido, mejorar)
- d) Del 61 al 80 %: (Valido, precisar)
- e) Del 81 al 100 %: (Valido, aplica)

INDICADORES DE EVALUAC. DE INSTR.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	Deficiente 00 - 20 %	Regular 21 -40 %:	Bueno 41 - 60 %:	Muy Bueno 61 - 80 %:	Excelente 81 - 100 %:
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
Objetividad	Esta formulado con conductas observables					X
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Teenología.				X	
Organización	Existe organización y lógica				X	
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
Consistencia	Basado en el aspecto teórico - científico y del Tema de estudio.					X
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables				X	
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio				X	
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación Y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						
TOTAL						93%

Valoración Cuantitativa (total x 0.20): 93%

Valoración Cualitativa: Es Valido Y se puede aplicar

Opinión de Aplicabilidad: El cuestionario es válido por lo tanto se puede Aplicar

Lima 03 de agosto del 2020


FIRMA DEL EXPERTO
DNI: 08769995



Anexo

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE
FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

Apellidos Y Nombres: Alarcón Anco Ronald Jesús
Grado Académico: Doctor en Administración de Empresas
Institución donde labora: Universidad Alas Peruanas
Título De la investigación: LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN JUGADORES DE FÚTBOL DE LAS CATEGORÍAS U11 - U13 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN AGUSTÍN DE LIMA, 2019.

CRITERIO DE APLICABILIDAD:

- a) Del 00 al 20 % : (No valido, reformular)
- b) Del 21 al 40 %: (No valido, modificar)
- c) Del 41 al 60 %: (Valido, mejorar)
- d) Del 61 al 80 %: (Valido, precisar)
- e) Del 81 al 100 %: (Valido, aplica)

INDICADORES DE EVALUAC. DE INSTR.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	Deficiente 00 - 20 %	Regular 21 -40 %:	Bueno 41 - 60 %:	Muy Bueno 61 - 80 %:	Excelente 81 - 100 %:
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
Objetividad	Esta formulado con conductas observables					X
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecnología.					X
Organización	Existe organización y lógica				X	
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
Consistencia	Basado en el aspecto teórico - científico y del Tema de estudio.					X
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables					X
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio					X
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación Y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						
TOTAL						95%

Valoración Cuantitativa (total x 0.20): 95%

Valoración Cualitativa: Es Valido Y se puede aplicar

Opinión de Aplicabilidad: El cuestionario es válido por lo tanto se puede Aplicar

Lima 05 de agosto del 2020


FIRMA DEL EXPERTO
DNI: 30963512

Batería de test Eurofit

La batería de prueba europea Eurofit, basada en el principio del deporte para todo el Consejo de Europa, tiene como objetivo principal alentar a los niños a participar regularmente y con placer en eventos físicos y deportivos. Las pruebas descritas en la batería de Eurofit, que se llevan a cabo para más de 50,000 estudiantes europeos, son simples, económicas y fáciles de realizar tanto en la escuela como fuera del campo de la educación, como los clubes deportivos

La siguiente tabla muestra las cualidades físicas indicadas por las baterías, que se describirán en detalle a continuación.

Aptitud Física Relacionada con el rendimiento	Coordinación	Aptitud Física relacionada con la salud
	Potencia	
	Resistencia cardiorrespiratoria	
	Fuerza	
	Resistencia muscular	
	Medidas antropométricas	
Flexibilidad	Aptitud Física relacionada con la salud	
Velocidad		
Equilibrio		

Esquema de las cualidades físicas valoradas por la batería Eurofit (Consejo de Europa, 1983)

Cuestionario para los hábitos alimenticios

A continuación le mostramos una serie de enunciados, léalo detenidamente y conteste todas las preguntas. La encuesta es anónima solo tiene fines académicos. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Trate de ser sincero en sus respuestas y utilice cualquiera de las escalas de estimación.

Escala de Medición

- Siempre (5)
- Casi Siempre (4)
- A Veces (3)
- Casi Nunca (2)
- Nunca (1)

N°	Interés alimenticio	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Consumes alimentos conversando sanamente					
2	Sabes que comer de más o en exceso, subes de peso					
3	Preparas tus alimentos conociendo su valor nutricional					
4	Consumes agua (Más de 1 Litro) despues de tu comer					
5	Consumes frutas frescas y frutos secos en ensaladas					
6	Consumes vegetales, en ensaladas o ahumadas					
7	Consumes pescado ahumado, sudado o frito					
8	Preparas tu propio almuerzo, con nutrientes adecuados					
9	Preparas tu propio desayuno nutritivo					
10	Consideras al desayuno como la comida más importante					
N°	Importancia alimenticia	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Tomas desayuno nutritivo y saludable					
2	Tomas desayuno con galletas, gaseosa o refresco					
3	Eliges los alimentos por su valor nutricional					
4	Consumes refrigerios nutritivos y saludables					
5	Consumes un almuerzo saludable					
6	Consumes un almuerzo de sopas, y guisos con frituras					
7	Consumes un buen almuerzo en vez de consumir fast food.					
8	Tomas agua de hierba (infusiones) siempre o solo agua					
9	Consumes comida fresca en vez de comida refrigerada					
10	Consumes una cena ligera en vez de comidas rápidas					
N°	Frecuencia alimenticia	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Consumes carne roja en la semana					
2	Tomas en el desayuno: Jugo de fruta. O sutirdo de frutas					
3	Logras desayunar por completo y te vas a estudiar					
4	Consumes en el almuerzo el primer plato, y el segundo.					
5	Consumes pescado por lo menos una vez en la semana					
6	Con frecuencia consumes aves (pollos, etc.) en la semana					
7	Consumes frutas frescas y frutos secos en la semana					
8	Consumes una buena porción de ensaladas o vegetales					
9	Consumes gran cantidad de agua en el día. (Más de 1 litro)					
10	Realizas la ingesta de alimentos de modo regular (Hora)					

Anexo 4 Consentimiento informado

TESIS: La condición física y su relación con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

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: Bach. José Carlo López López
PROCEDIMIENTO PARA LA TOMA DE INFORMACIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Locación: Institución Educativa San Agustín de Lima.• Horarios. 10 – 12 am• Procedimiento: Primero se seleccionará la muestra o representación de la población de estudio, para una entrevista y posteriormente se aplicará ella encuesta de 20 ítems. 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 muestras, 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 los jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima
BENEFICIOS. Si el resultado obtenido sea óptimo será un beneficio para los jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima.
COSTOS. No representa ningún costo para el encuestado, ni para los jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima.
INCENTIVOS O COMPENSACIONES. No representa ningún incentivo o compensación para el que brinda la información
TIEMPO. 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 término del estudio y no se usará para otra investigación y menos con otros propósitos 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 establecido.

En fe de lo cual firmo a continuación.

José Carlo López López
DNI: 45523137

Anexo 5 Autenticidad de la Tesis

Yo, José Carlo López López; Identificado con D.N.I. 45523137; Graduando; De la Escuela Profesional Ciencias del Deporte, de la Universidad Alas Peruanas., autor de la Tesis titulada: La condición física y su relación con los hábitos alimenticios en jugadores de fútbol de las categorías U11 - U13 de la Institución Educativa San Agustín de Lima, 2019.

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.



José Carlo López López

DNI: 45523137

17 de setiembre del 2021