



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Hábitos alimenticios y capacidades físicas básicas de
adolescentes del club "Deportivo Interlima"**

TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física**

AUTOR

Caleb Jeremías MORENO TICONA

ASESOR

Dr. Abelardo Rodolfo CAMPANA CONCHA

Lima, Perú

2023



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

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

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Moreno, C. (2023). *Hábitos alimenticios y capacidades físicas básicas de adolescentes del club "Deportivo Interlima"*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Caleb Jeremías Moreno Ticona
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73049316
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0009-3919-0474
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Abelardo Rodolfo Campana Concha
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	10372562
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-1098-9508
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Hernando Díaz Andía
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06045204
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Carlos Alberto Giles Abarca
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09279470
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Freddy Jesús Huamani Arredondo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09049353
Datos de investigación	
Línea de investigación	Ciencias aplicadas y actividad física para la salud

Grupo de investigación	Educiencia
Agencia de financiamiento	Autofinanciado
Ubicación geográfica de la investigación	Estadio Municipal Campo de Marte País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Jesús María Latitud: -12.0681169 Longitud: -77.0418917936812
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2022 - 2023
URL de disciplinas OCDE	Educación general http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 002-2023-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 31 días del mes de mayo de 2023, siendo las 15:30 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **"HÁBITOS ALIMENTICIOS Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ADOLESCENTES DEL CLUB "DEPORTIVO INTERLIMA"**, que presenta el Bachiller **CALEB JEREMÍAS MORENO TICONA**, para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

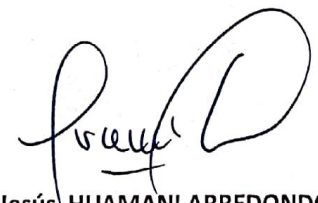
Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado *MUY BUENO*, con la calificación de *DICIETE*..... (*17*).

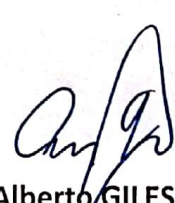
Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las *16:20* horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.


Dr. Hernando DÍAZ ANDÍA
Presidente


Dr. Abelardo Rodolfo CAMPANA CONCHA
Asesor


Dr. Freddy Jesús HUAMANI ARREDONDO
Jurado Informante


Mg. Carlos Alberto GILES ABARCA
Jurado Informante



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
“Carlos Cáceres Álvarez”



INFORME DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD N°. 004-2023-EPEF-FE/UNMSM

Autoridad	Dr. HERNANDO DÍAZ ANDÍA
Título de la tesis evaluada	HÁBITOS ALIMENTICIOS Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ADOLESCENTES DEL “CLUB DEPORTIVO INTERLIMA”
Grado a obtener	Título profesional en Educación Física
Autor de la tesis	Caleb Jeremías MORENO TICONA
Fecha de recepción de la tesis	06/04/2023
Fecha de aplicación del programa informático de similitudes	15/05/2023
Software utilizado	Turnitin
Configuración del programa detector de similitudes	Exclusión de fuentes de 40 palabras Exclusión de citas directas Exclusión de referencias
Porcentaje de similitud	2%
Observaciones	Ninguna
Calificación de originalidad	El trabajo presenta indicadores de originalidad suficientes para determinar su aprobación

Lima, 15 de mayo de 2023



UNMSM

Firmado digitalmente por DIAZ ANDIA
Hernando FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 06.06.2023 13:34:21 -05:00

Dr. HERNANDO DÍAZ ANDÍA
DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

HDA/gae

Dedicatoria

A mi papá, a mi mamá y a la familia por todo
el apoyo brindado en todo, desde siempre.

A mis grandes amigos del C4R de la EPEF
por todas las experiencias vividas en la
universidad y fuera de ella.

Y, por último, a las pasiones que mueven mi
corazón y mi mente, que le dieron luz a mi
camino y me motivan siempre hacia adelante.

Agradecimiento

A la universidad por la formación brindada,
tanto en lo académico y en lo humanístico.

Al Dr. Abelardo Campana por la asesoría y su
tiempo dado en este trabajo.

Y al club Deportivo Interlima por brindarme
todas las facilidades.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	12
1.1. Fundamentación del problema	12
1.2. Formulación del problema	13
1.2.1. Problema general:	13
1.2.2. Problemas específicos:	14
1.3. Objetivos de investigación	14
1.3.1. Objetivo general	14
1.3.1. Objetivos específicos.	14
1.3. Justificación:	15
1.3.1. Justificación teórica	15
1.3.2. Justificación práctica	15
1.4. Alcances y limitaciones	15
1.6. Formulación de la hipótesis	16
1.6.1. Hipótesis general	16
1.6.2. Hipótesis específicas	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	18
2.1. Marco epistemológico	18
2.2. Antecedentes	18
2.2.1. Internacionales	18
2.2.2. Nacionales	20
2.3. Bases teóricas	21
2.3.1. Hábitos alimenticios	21
2.3.2. Capacidades físicas básicas	24
2.4. Glosario de términos	28
CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA	29
3.1. Metodología	29
3.2. Población y muestra	29
3.2.1. Población	29

3.2.2. Muestra	30
3.3. Instrumentos	30
3.4. Escala de confiabilidad	31
3.4.1. Escala: Confiabilidad instrumento v1	31
3.4.2. Escala: Confiabilidad instrumento v2	31
3.5. Validación de instrumentos	32
3.6. Operacionalización de variables	33
3.6.1 Operacionalización de la variable 1	33
3.6.2. Operacionalización de la variable 2	34
CAPÍTULO 4: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	35
4.1. Estadísticos variable 1	35
4.2. Resultados variable 2	39
4.3. Prueba de normalidad	44
4.4. Correlación de variables	45
4.5. Discusión de resultados	50
4.6. Conclusiones	53
4.7. Sugerencias	54
REFERENCIAS.....	55
ANEXOS.....	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población.....	30
Tabla 2 Muestra	30
Tabla 3 Confiabilidad V1	31
Tabla 4 Confiabilidad V2	31
Tabla 5 Validación V1	32
Tabla 6 Validación V2	32
Tabla 7 Frecuencia motivación alimenticia.....	35
Tabla 8 Frecuencia preferencia alimenticia.....	36
Tabla 9 Frecuencia de frecuencia alimnticia.....	37
Tabla 10 Frecuencia Hábitos aliemnticios.....	38
Tabla 11 Dimensión fuerza.....	39
Tabla 12 Dimensión resistencia	40
Tabla 13 Dimensión velocidad	41
Tabla 14 Dimensión flexibilidad	42
Tabla 15 Variable capacidades físicas básicas	43
Tabla 16 Prueba de normalidad	44

Tabla 17 Interpretación.....	44
Tabla 18 Correlación de la hipótesis general	45
Tabla 19 Correlación hipótesis específica 1.....	46
Tabla 20 Correlación hipótesis específica 2.....	47
Tabla 21 Correlación hipótesis específica 3.....	48
Tabla 22 Correlación hipótesis específica 4.....	49

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Motivación alimenticia.....	35
Figura 2 Preferencia alimenticia	36
Figura 3 Frecuencia alimenticia	37
Figura 4 Hábitos alimenticios	38
Figura 5 Porcentaje dimensión fuerza	39
Figura 6 Porcentaje dimensión resistencia	40
Figura 7 Porcentaje dimensión velocidad	41
Figura 8 Porcentaje dimensión flexibilidad	42
Figura 9 Porcentaje variable capacidades físicas básicas	43

RESUMEN

El trabajo consiste en determinar la vinculación existente en torno a los hábitos alimenticios y el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los adolescentes de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

Es una investigación básica no experimental, del tipo cuantitativo. La población corresponde a los adolescentes del club “Deportivo Interlima”. Así mismo, la muestra corresponde a 25 adolescentes del club mencionado, pertenecientes a la categoría 2005.

Los instrumentos del presente trabajo corresponden a un cuestionario de hábitos alimenticios y también 4 test, los cuales son: Carrera de 1500 metros, salto longitudinal a pies juntos, sprint de 20 metros y flexibilidad del hombro.

Respecto a la variable hábitos alimenticios, se demuestra que el 52% manifiesta bueno, 32% regular y el 16% muy bueno. Por otro lado, con respecto a las capacidades que han sido estudiadas, se observa que el 52% bueno, el 28% regular, el 16% muy bueno y solo el 4% malo.

Por último, se demuestra que en torno a las variables de hábitos alimenticios y el progreso de las capacidades no se halla una vinculación muy considerable.

Palabras claves: Capacidades físicas básicas, hábitos alimenticios.

ABSTRACT

The work consists of determining the existing link around eating habits and the development of basic physical abilities of adolescents in the 2005 category of the "Deportivo Interlima" club.

It is a non-experimental basic research, of the quantitative type. The population corresponds to the adolescents of the "Deportivo Interlima" club. Likewise, the sample corresponds to 25 adolescents from the aforementioned club, belonging to the 2005 category.

The instruments of the present work correspond to a questionnaire of eating habits and also 4 tests, which are: 1500-meter race, longitudinal jump with feet together, 20-meter sprint and shoulder flexibility.

Regarding the variable eating habits, it is shown that 52% manifest good, 32% regular and 16% very good. On the other hand, regarding the capacities that have been studied, it is observed that 52% good, 28% regular, 16% very good and only 4% bad.

Finally, it is shown that around the variables of eating habits and the progress of capacities there is not a very considerable link.

Keywords: Basic physical abilities, eating habits.

INTRODUCCIÓN

El trabajo se centra en determinar la vinculación existente en torno a los hábitos alimenticios de los adolescentes del club “Deportivo Interlima” y sus capacidades físicas básicas.

En el capítulo I se presenta el planteamiento de estudio, su fundamentación y la formulación del problema; así mismo sus objetivos, la justificación, los alcances, las limitaciones.

En el capítulo II se presenta el marco teórico, antecedentes nacionales e internacionales de investigación relacionadas con el presente estudio, y así mismo las bases teóricas que sustentan la presente investigación.

En el capítulo III, se encuentra todo lo relacionado a la metodología de la investigación como: la tipificación, población, muestra, y los instrumentos para la recolección de datos, etc.

En el capítulo IV, se presenta los resultados de la investigación, así como la discusión, conclusiones y recomendaciones.

Finalmente, la bibliografía utilizada y los anexos que contienen el cuadro de consistencia y las fichas de validación de instrumentos.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Fundamentación del problema

La adolescencia es una etapa de la vida que abarca desde los 10 a 18 años, es en esta etapa donde se requiere mucha atención en muchos aspectos, entre ellos las necesidades nutricionales. Sin embargo, en muchas ocasiones esta atención alimenticia escapa del control de los padres de familia y ocasiona que los mismos adolescentes sean los que decidan que alimentos ingieren o rechazan. Estas decisiones que toman ellos, pueden estar influenciadas por muchos factores como: el ingreso económico familiar, la influencia del grupo, tradiciones familiares, factores culturales, entre otros. (García, 1983).

Los adolescentes reciben información acerca de los estilos de vida saludable, los alimentos que deben consumir y en qué consiste una dieta saludable durante las clases de educación física a través de la competencia: “Asume una vida activa y saludable”; pero muchas veces este tipo de información dada por los profesores y distintas autoridades de una institución educativa e incluso de los padres de familia, no es tan valorado como sí lo es la opinión de sus amigos, compañeros y sobre todo también por la moda actual de comportamientos alimenticios. (Ramírez, et al., 2006).

La práctica de un deporte durante la etapa infantil y la adolescencia es muy importante, ya que esta ayuda a prevenir enfermedades y así mismo contribuye a un buen crecimiento. Pero es importante también saber que esta práctica deportiva debe de ir acompañada de una buena alimentación, porque de lo contrario, esto podría convertirse en algo negativo para la salud del individuo. (Chávez et al., 2013).

Para que una persona pueda practicar y competir en el fútbol y en general en cualquier deporte, es necesario el desarrollo de las capacidades físicas básicas, ya que estas son la base para el desarrollo de habilidades deportivas y técnicas. (Sebastiani y González, 2000). Es por

ello que los futbolistas del club “Deportivo Interlima” necesitan tener un grado óptimo de desarrollo de estas capacidades, pero se observa que algunos de ellos durante sus entrenamientos no ingieren agua o algún rehidrante, así mismo al finalizar se dirigen al kiosco a comprar galletas, golosinas, etc.

Debemos recordar que la práctica del deporte y alimentación van de la mano, como se sabe toda persona y en especial los deportistas deben considerar muy importante su alimentación, porque esta tiene una gran influencia, ya que esta permite que puedan alcanzar un óptimo rendimiento físico. Es por eso que es necesario que posean una alimentación adecuada y equilibrada. (Martínez y Victoria, 2010).

Así también se debe recordar que no solamente la alimentación es el único factor que influye en la condición física de un individuo, sino que también está influenciado por la genética. Es decir, existen caracteres que no se pueden mejorar (estatura) y otros que sí (peso). (Muñoz, 2009).

Ante esta información encontrada entre los conceptos de alimentación, salud y las modas alimenticias características en la adolescencia, busco determinar qué relación existe en torno a los hábitos alimenticios de los adolescentes del club “Deportivo Interlima” y el progreso de las capacidades mencionadas.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general:

¿Qué vinculación se halla en torno a los hábitos alimenticios y el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los adolescentes de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”?

1.2.2. Problemas específicos:

¿Qué concordancia se identifica en torno a los hábitos alimenticios y la fuerza de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”?

¿Qué nexo se presenta en torno a los hábitos alimenticios y la resistencia de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”?

¿Qué vínculo se encuentra en torno a los hábitos alimenticios y la velocidad de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”?

¿Qué correspondencia se halla en torno a los hábitos alimenticios y la flexibilidad de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la vinculación existente en torno a los hábitos alimenticios y el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los adolescentes de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

1.3.1. Objetivos específicos.

Identificar la concordancia existente en torno a los hábitos alimenticios y la fuerza de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

Indicar el nexo presente en torno a los hábitos alimenticios y la resistencia de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

Establecer el vínculo encontrado en torno a los hábitos alimenticios y la velocidad de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

Señalar la correspondencia hallada en torno a los hábitos alimenticios y la flexibilidad de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

1.3. Justificación:

1.3.1. Justificación teórica

El trabajo es importante ya que ayudará a enriquecer la información sobre el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los adolescentes. Así mismo, nos ayudará a comprender sobre los posibles factores que están relacionados al desarrollo de estas capacidades, que serán útiles para siguientes investigaciones.

1.3.2. Justificación práctica

Servirá para que los entrenadores conozcan con qué hábitos alimenticios asisten sus jugadores a los entrenamientos, y en base a esto puedan aconsejarlos y motivarlos a tener hábitos adecuados. Del mismo modo podrán conocer cuál es el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas de sus jugadores.

Así mismo, servirá para que los padres de familia tomen conciencia sobre lo vital que son estos hábitos en esta etapa de la vida de sus hijos y como esta se relaciona con el desarrollo físico. Pero también ayudará a generar una autoconciencia en los adolescentes acerca de sus hábitos alimenticios.

1.4. Alcances y limitaciones

La presente investigación se dará en los adolescentes de la categoría 2009 del club “Deportivo Interlima”.

Involucra a los adolescentes, entrenadores y padres de familia, así también a las

autoridades de gestión y administración del club.

En cuanto a las limitaciones, la pandemia del COVID- 19 dificultará la realización de la investigación ya que existen ciertos protocolos y permisos que se deben cumplir.

1.6. Formulación de la hipótesis

1.6.1. Hipótesis general

HG1. Se halla una vinculación muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los adolescentes de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

HG0. No se halla una vinculación muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los adolescentes de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

1.6.2. Hipótesis específicas

H1. Se identifica una concordancia muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y la fuerza de los futbolistas de la categoría 2009 del club “Deportivo Interlima”.

Ho. No se identifica una concordancia muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y la fuerza de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

H2. Se presenta un nexo muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y la resistencia de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

Ho. No se presenta un nexo muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y la resistencia de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

H3. Se encuentra un vínculo muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y la velocidad de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

Ho. No se encuentra un vínculo muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y la velocidad de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

H4. Se halla una correspondencia muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y la flexibilidad de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima.

Ho. No se halla una correspondencia muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y la flexibilidad de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Marco epistemológico

Sobre los hábitos alimenticios, De Garine (1999) menciona en relación con la alimentación que para L. Strauss corresponde a una manifestación de la sociedad. Así mismo, es elemental a fin de entender la amplia variedad, que permite conocer, en base a la forma de la elaboración de los alimentos de una sociedad, su organización.

Así mismo, también De Garine (1999) sostiene que Bourdieu distingue dos tipos de comidas, basándose en la denominada colocación de clase. A una la denomina como de “necesidad” y a la otra como “distinguida”. Añade también que la primera pertenece al obrero y la segunda al burgués. Sin embargo, el autor menciona que esta clasificación dada por Bourdieu, sobre todo en países muy desarrollados en cuanto a su economía, ya no ocurre en el ámbito de la alimentación.

En cuanto a las capacidades físicas básicas, se debe mencionar que cuando los individuos hacen cualquier tipo de actividad física, genera un cambio muy favorable en su salud que involucra tanto a la parte física y como también la mental. Sin importar el grado en el que se esté trabajando una determinada actividad, siempre en ese instante, habrá una percepción de relajación y calma. (Barbosa y Urrea, 2018).

2.2. Antecedentes

2.2.1. Internacionales

Alvarez (2020) “Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes de la Facultad de Ciencias - Pontificia Universidad Javeriana” concluye que el confinamiento ocasionó en la muestra estudiada, el cambio en sus hábitos alimentarios. Estos fueron tanto positivos como también negativos. Señala también que hubo

un aumento de consumo de frutas, cereales y leche, pero del mismo modo se encontró un aumento en el consumo de las comidas rápidas. (p. 41)

Girón y Plazas (2019) en “Los hábitos alimenticios en la familia y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del preescolar del centro educativo rural El Convento del Municipio de Trinidad Casanare” concluye que es importante durante la niñez practicar hábitos alimenticios buenos, ya que previenen enfermedades y ayudan al crecimiento adecuado. También menciona que es importante que los padres tomen conciencia sobre estos hábitos. (p. 136)

Hernández (2008) en “La condición física, hábitos de vida y salud del alumnado de educación secundaria del norte de la isla de Gran Canaria” concluye que acerca del rendimiento de las CFB en los varones investigados, ellos poseen un nivel normal. Añade que la resistencia es la que menos desarrollo posee, sin embargo, menciona que esta se encuentra dentro de un parámetro medio. Así mismo menciona que ellos sostienen que tienen una adecuada alimentación. (p. 338-339)

Pereira y Salas (2017) en “Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica” concluye que la alimentación de la muestra investigada no es saludable, también señala que los educadores brindan conocimientos sobre este tema, sin embargo, esto no se refleja en la práctica de los escolares.

Zambrano (2018) en “Hábitos alimenticios y rendimiento físico deportivo en los integrantes del equipo de fútbol San Pablo de Manta, Sub 17 Manta – Manabí” concluye que las influencias socio-económicas modifican los hábitos alimenticios formados por la familia. Así mismo, señala que los miembros del equipo investigado poseen hábitos saludables. Finalmente, también menciona que no existe entre los integrantes del equipo investigado una

significativa relación entre sus hábitos alimenticios y su rendimiento físico deportivo. (p. 55)

2.2.2. Nacionales

Colla (2018) en “Capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de la institución educativa secundaria Manuel Gonzales Prada de Ilo Moquegua para la práctica de la natación – 2017” concluye que la muestra estudiada no posee un buen nivel de desarrollo de la resistencia y la velocidad. Por otra parte, las capacidades de fuerza y flexibilidad sí tienen un buen desarrollo. (p. 52)

Lope (2019) en "Desarrollo de capacidades físicas básicas de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco Salesiano de la ciudad de Puno– 2019” llega a la conclusión que los estudiantes investigados tienen un nivel regular de desarrollo de sus capacidades físicas básicas. Siendo en los varones, la fuerza la mayor desarrollada, y por el contrario la menor desarrollada fue la flexibilidad.

Medina (2018) en “La práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. Pedro E. Paulet Mostajo Huacho 2018” concluye que sí existe una relación entre ambas variables estudiadas y esta es muy significativa en la muestra estudiada. Así mismo, concluye también que la práctica deportiva guarda el mismo tipo de relación con las cuatro capacidades. (p. 74)

Moncada (2018) en “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 – Catilla – Piura, 2017” concluye que existe una relación significativa entre las dos variables estudiadas. Así mismo, la variable 1 también tiene una relación con las dimensiones de la variable 2. (p. 43)

Puruhuaya (2019) en “Evaluación de las capacidades físicas básicas en estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa 41008 Manuel Muñoz

Nájar Arequipa-2019” concluye que los estudiantes de dicha institución educativa poseen un buen desarrollo de capacidades físicas básicas. También señala que es la flexibilidad la que mejor desarrollo posee.

2.3. Bases teóricas

2.3.1. Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios, según Monge (2007) pueden ser definido como el grupo de costumbres que deciden la actitud de un individuo con relación a los alimentos. Trata desde la forma en el que el individuo acostumbra a escoger sus alimentos hasta la manera en que los almacena, prepara, distribuye y consume.

En ese sentido, también Girón y Plazas (2019) mencionan que cuando se usa la palabra hábito, esta hace referencia a una actitud constante que posee un individuo. Del mismo modo, los autores añaden que cuando se habla de estos en el contexto de la alimentación, hace referencia a la inclinación de un individuo de poder seleccionar y consumir ciertos alimentos.

Así también, Barriguete et al. (2017) nos proporcionan una conceptualización acerca de estos hábitos estudiados, sostienen que son un grupo de comportamientos que tienen los sujetos, así mismo añaden que estos no son nacidos con ellos, sino que son conseguidos. Del mismo modo, mencionan también que estos poseen fundamentalmente una vinculación con las peculiaridades tanto culturales como también las socioeconómicas.

Así mismo, Pereira y Salas (2017) mencionan que los hábitos alimenticios hacen referencia a actos relacionadas con la selección de comida con el objetivo de satisfacer las necesidades fisiológicas de nuestro organismo. Así también, sostienen que el incentivarlos y promoverlos es muy importante para la prevención de enfermedades, como también para

promover la salud.

Del mismo, Zambrano (2018) sostiene que son múltiples las influencias o factores que están vinculados a esta variable estudiada, por ejemplo, los factores culturales y sociales; estos factores tienen que ver con el ambiente en donde viven y se desenvuelven un grupo de individuos. Menciona también que los hábitos alimenticios poseen una gran influencia en la práctica de un deporte, del mismo modo, añade que estos hábitos alimenticios no serán iguales en todos los deportes, ya que por ejemplo para algunos se requiere ser delgado, entre otros.

Así también, Girón y Plazas (2019) mencionan que estos no nacen con el individuo, sino que se van construyendo durante su crecimiento. Así mismo, añaden también que esta construcción ocurre en gran medida cuando el individuo es un infante, siendo posteriormente afianzado cuando ya es adolescente. Del mismo modo, sostienen que estas actitudes con respecto a la alimentación, están muy relacionados a diversos determinantes, como, por ejemplo: la parte económica, el lugar donde se reside, la cultura del individuo, medios publicitarios, entre otros más.

Por otro lado, Colmenares et al. (2020) mencionan que los centros educativos son lugares que están muy relacionados con estos hábitos mencionados, porque ciertamente pueden tener una relación muy buena pero también pueden ser lo contrario, es decir, negativa para los estudiantes. En ese sentido, los autores describen que esta última puede darse cuando dentro de las instituciones educativas se sirven refrigerios que contienen exceso de grasas, además de los dulces, entre otros más; dejando de lado la adecuada nutrición de sus estudiantes, como, por ejemplo: el consumo de frutas.

Del mismo modo, Colmenares et al. (2020) sostienen que durante la etapa escolar la elaboración de la lonchera puede en ocasiones resultar ser muy complicado para los padres, porque en muchas ocasiones ellos no toman en cuenta este rol importante que tienen, así

también en algunas ocasiones desconocen sobre la forma conveniente en que deben alimentar a sus niños.

2.3.1.1. Dimensiones

Según Luna (2018) los hábitos alimenticios tienen tres dimensiones:

- Motivación alimenticia
- Preferencia alimenticia
- Frecuencia alimenticia

Así también, sostiene que la primera está relacionada con las formas de alimentarse, la segunda dimensión con la elección de los alimentos y la última dimensión con la constancia en la alimentación.

2.3.1.1.1. Motivación alimenticia

Luna (2018) sostiene acerca de esta dimensión que la alimentación de los individuos debe siempre estar motivada, así mismo para que esta pueda ser hecha por un gusto propio de los individuos, entre otros motivos. También menciona que esta curiosidad de comprender la dieta cotidiana de las personas se complementa con la determinación de las razones que sostienen los diferentes tipos de modelos de alimentación.

2.3.1.1.2. Preferencia alimenticia

Luna (2018) menciona que el paso previo que existe entre los alimentos que dispone un individuo y su consumo de estos, se denomina como la preferencia alimenticia. Sobre esta dimensión, menciona que los individuos consumen solamente los alimentos basándose en lo que prefieren, es decir, en su preferencia alimenticia. Uno de los ejemplos para comprender

esta dimensión es sobre tomar gaseosa o agua: ante estas oportunidades, el individuo solo escoge la de su preferencia.

2.3.1.1.3. Frecuencia alimenticia

Acerca de esta última dimensión Luna (2018) menciona que, para que podamos determinar la frecuencia alimenticia que tiene un individuo, es necesario conocerlo, tomando como punto de partida su relación de alimentos que acostumbra. Ahí nos debe indicar la frecuencia de ingesta que tiene el individuo con respecto a un alimento o un determinado grupo de alimentos.

2.3.2. Capacidades físicas básicas

Carrera (2014) sostiene que las capacidades físicas básicas son componentes cuantitativos de la motricidad de un individuo, que van a decidir sobre su condición física y así mismo, estas son capaces de ser perfeccionadas a través de distintos tipos de entrenamientos.

Así mismo, Cañizares y Carbonero (2006) mencionan que las capacidades físicas básicas son muy distintas a las capacidades motrices, ellos sostienen que las primeras son más independientes entre sí, mientras que las segundas dependen del sistema nervioso y así mismo están unidas unas con otras.

Por otro lado, Cruz et al. (2016) sostiene que estas capacidades corresponden a aquellos atributos que poseen todos los individuos, que son muy importantes y así mismo que nacen con el individuo, del mismo modo serán muy determinantes con respecto a su aptitud física. Mencionan también que Amorós sería quien comenzó recién a usar este término en el siglo XIX en Francia.

Así también, Guío (2010) menciona que estas capacidades se pueden conceptualizar como características que poseen todos los individuos, así mismo sostiene que estas están muy relacionadas a su condición física de ellos. Del mismo modo, sostiene que estas pueden ser observables y por consiguiente medidas, así mismo menciona que es mediante los distintos ejercicios físicos que estas pueden ser mejoradas.

También, Muñoz (2009) sostiene que estas capacidades reciben influencia de distintos determinantes, los cuales pueden ser de dos tipos. El primero es de tipo exógeno, tales como: la alimentación del individuo, su estado emocional, entre otros más; y el segundo es de tipo endógeno que son los que resultan ser los más determinantes tales como: hormonales, musculares, etc.

2.3.2.1. Dimensiones

Según Peral (2015) las capacidades físicas básicas son:

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad.

Así mismo, Hincapie et al. (2010) sostienen que cuando estas cuatro son trabajadas ya sea mediante entrenamientos o en distintas actividades lúdicas, es muy complicado centrarse en una sola de ellas, ya que, en un trabajo determinado, están involucrados más de una de estas, sin embargo, casi siempre una de estas capacidades será la que más resaltará en el trabajo que se esté ejecutando.

2.3.2.1.1. Fuerza

La fuerza es una capacidad física básica y se refiere a la capacidad de un músculo vencer una determinada resistencia, pero es importante mencionar que en esta aplicación no solo es el musculo el que participa, sino que están presentes varios componentes que suman a la aplicación de la fuerza. Estos componentes pueden ser tejidos conjuntivos, nervios y entre otros más. Una forma ya común de trabajar esta capacidad física básica es por medio del levantamiento de pesos. Durante la etapa infantil, esta capacidad puede ser trabajada mediante el acro-sport, ejercicios gimnásticos, calistenia y también usando los juegos tradicionales. (Seijas, 2014).

Así mismo, esta capacidad física básica mencionada, se clasifica en tres tipos, la primera de ellas es conocida como la fuerza máxima, esta se caracteriza por ser la máxima expresión de la fuerza, consiste en que un individuo pueda vencer una determinada resistencia de una sola vez lo más pronto posible. El segundo tipo de fuerza es la fuerza velocidad, esta se caracteriza porque el sujeto ejerce la fuerza lo más rápido posible. Y el ultimo tipo de fuerza es la denominada fuerza resistencia, esta se caracteriza porque el sujeto ejerce la fuerza por un tiempo extendido o también en varias repeticiones seguidas. (Seijas, 2014).

2.3.2.1.2. Resistencia

La resistencia es una capacidad física básica y se caracteriza por permitir a un individuo sostener un determinado esfuerzo en el tiempo. Así mismo, esta se puede trabajar mediante juegos de persecución, también juegos de relevos en circuitos de velocidad y habilidad, entre otros. (Seijas, 2014).

Según el punto de vista de la vía energética prioritaria, esta capacidad física básica se puede clasificar. Tomando en cuenta este criterio hay dos tipos de resistencia, una es la

resistencia aeróbica y la otra la anaeróbica. En el primer tipo de resistencia, hay suficiente oxígeno (O₂) para la oxidación de glucógeno y ácidos grasos. Mientras que, en el segundo tipo de resistencia, no hay suficiente oxígeno (O₂), por lo que se obtiene la energía de las vías lácticas o anaeróbicas alácticas. (Peral, 2015).

2.3.2.1.3. Velocidad

Esta capacidad física básica permite al individuo moverse y desplazarse rápidamente. La velocidad se puede trabajar mediante juegos tradicionales, juegos de persecución y juegos de reacción. (Seijas, 2014).

La velocidad se clasifica en tres tipos. La primera es la velocidad gestual que es la rapidez con la que un individuo realiza un determinado movimiento. Seguidamente está la velocidad de desplazamiento que es la rapidez con la que un individuo se desplaza de un punto a otro. Finalmente tenemos a la denominada velocidad de reacción que se puede conceptualizar como la rapidez con la que un individuo es capaz de reaccionar ante un determinado estímulo. (Seijas, 2014).

2.3.2.1.4. Flexibilidad

Esta capacidad física básica se caracteriza porque permite a un individuo conseguir el máximo recorrido de movimiento que posee una determinada articulación. A diferencia de las otras capacidades físicas básicas mencionadas, la flexibilidad desde la niñez hasta la adultez no mejora de forma natural y cada vez que el individuo se empieza a aproximar la vejez, esta se empeorara. (Seijas, 2014).

La flexibilidad se puede clasificar en dos tipos. Aquellos estiramientos que involucran movimientos pertenecen a la flexibilidad dinámica. Mientras que en aquellos estiramientos

donde los movimientos no se encuentran presentes, pertenecen a la flexibilidad estática.

(Seijas,2014).

Así mismo, Muñoz (2009) señala también que esta capacidad mencionada es distinta de las anteriores, sostiene que esta no evoluciona de la mano con el desarrollo del individuo. En ese sentido, señala también que esta alcanza su máximo rango de progreso en el individuo durante su etapa infante.

2.4. Glosario de términos

Capacidades físicas básicas: Son los componentes básicos de la condición física, asimismo son cualidades que nacen con la persona y durante los años van desarrollándose, y también estas poseen varios determinantes.

Flexibilidad: Capacidad que se caracteriza porque permite a un individuo conseguir el máximo rango de movimiento que posee una articulación.

Fuerza: Capacidad física básica y se refiere a la capacidad de un músculo de vencer una determinada resistencia.

Hábitos alimenticios: El grupo de costumbres que deciden la actitud en un individuo con relación a los alimentos.

Resistencia: Es una capacidad física básica y se caracteriza por permitir a un individuo sostener un determinado esfuerzo en el tiempo.

Velocidad: Capacidad física básica permite al individuo moverse y desplazarse rápidamente.

CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA

3.1. Metodología

La presente investigación está encuadrada dentro de:

Investigación no experimental.

Diseño correlacional.

Nivel de investigación: Descriptivo.

Se aplicó el paquete computacional SPSS 21 para probar las hipótesis. Así mismo, para determinar la correlación de Pearson estadística existente entre las variables estudiadas.

Diseño correlacional

1 _____ r _____ 2

1=Hábitos alimenticios

2=Capacidades físicas básicas

r= correlación

3.2. Población y muestra

Se tomará en cuenta a todos los adolescentes del club “Deportivo Interlima”

3.2.1. Población

Tabla 1

Población

Categorías	Numero de adolescentes
2004	25
2005	25
2006	20
2007	20
2008	20
TOTAL	110

N = 130 adolescentes del club mencionado.

3.2.2. Muestra

Tabla 2

Muestra

Categoría	Numero de adolescentes
2005	25
TOTAL	25

N= 25 adolescentes de la categoría 2005 del club mencionado.

3.3. Instrumentos

Para la recolección de información, referente a las variables estudiadas se consideró los siguientes instrumentos

V.1. Hábitos alimenticios

Cuestionario

V.2. Capacidades físicas básicas

Test de salto horizontal a pies juntos.

Test de carrera de 1500 metros.

Test de sprint de 20 metros.

Test de flexibilidad del hombro.

3.4. Escala de confiabilidad

3.4.1. Escala: Confiabilidad instrumento v1

Tabla 3

Confiabilidad VI

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,846	4

Para la variable 1 el instrumento que se aplicó de acuerdo a los resultados tuvo confiabilidad de 0,846 al 84,6%, confirmándose el éxito que tuvo el cuestionario aplicado.

3.4.2. Escala: Confiabilidad instrumento v2

Tabla 4

Confiabilidad V2

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,709	5

El instrumento que se aplicó para la variable 2, de acuerdo a los resultados tuvo confiabilidad de 0,709 al 70,9%, confirmándose que los test aplicados tuvieron éxito.

3.5. Validación de instrumentos

Tabla 5

Validación V1

Nº	Experto	Valoración
1	Dr. Juan Carlos Cabrejos Ramos	90%
2	Dr. Sandy Dorian Isla Alcoser	93%
3	Lic. Jaime Serrano Huamani	94.75%
Total		92.58%

Tabla 6

Validación V2

Nº	Experto	Valoración
1	Dr. Juan Carlos Cabrejos Ramos	95%
2	Dr. Sandy Dorian Isla Alcoser	92.50%
3	Lic. Jaime Serrano Huamani	95.75%
Total		94.4%

3.6. Operacionalización de variables

3.6.1 Operacionalización de la variable 1

Variable 1	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Valoración	Instrumento
Hábitos alimenticios	Según Monge (2007) pueden ser definido como el grupo de costumbres que deciden la actitud de un individuo con relación a los alimentos.	Según Luna (2018) los hábitos alimenticios tienen tres dimensiones: motivación alimenticia, preferencia alimenticia y frecuencia alimenticia.	Motivación alimenticia	Siempre (1) A Veces (2) Casi siempre (3) Casi nunca (4) Nunca (5)	Cuestionario
			Preferencia alimenticia		
			Frecuencia alimenticia		

3.6.2. Operacionalización de la variable 2

Variable 2	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Valoración	Instrumento
Capacidades físicas básicas	Carrera (2014) sostiene que las capacidades físicas básicas son componentes cuantitativos de la motricidad de un individuo, que van a decidir sobre su condición física y así mismo, estas son capaces de ser perfeccionadas a través del entrenamiento.	Según Peral(2015) las capacidades físicas básicas son: Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.	Fuerza	Excelente (5) Bueno (4) Regular (3) Malo (2) Muy malo (1)	Test de salto horizontal a pies juntos.
			Resistencia		
			Velocidad		Test de carrera de 1500 metros.
			Flexibilidad		Test de sprint de 20 metros.
					Test de flexibilidad del hombro.

CAPÍTULO 4: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Estadísticos variable 1

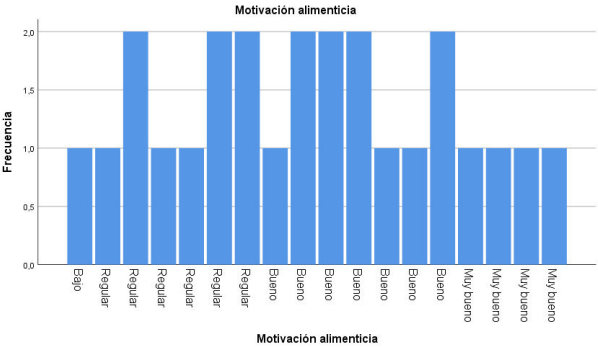
Tabla 7

Frecuencia motivación alimenticia

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	4,0
Regular	9	36,0
Bueno	11	44,0
Muy bueno	4	16,0
Total	25	100,0

Figura 1

Motivación alimenticia



Respecto a la motivación alimenticia se evidencia que el 44% manifiesta bueno, 36% regular, 16% muy bueno y solo el 4% bajo. Se deduce de acuerdo a los resultados problemas respecto a la variable en estudio, debido a que los resultados son dispersos.

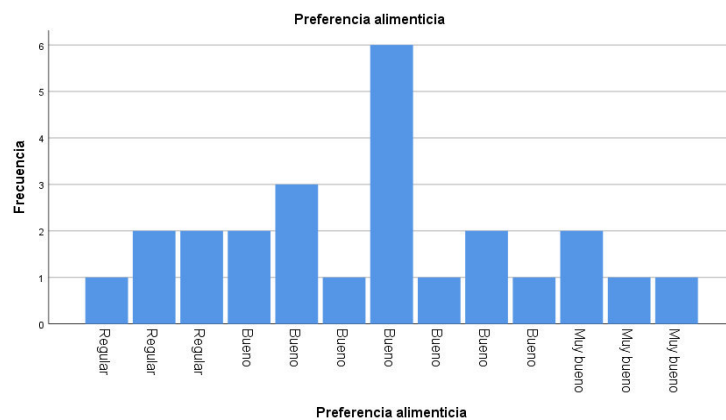
Tabla 8

Frecuencia preferencia alimenticia

	Frecuencia	Porcentaje
Regular	5	20,0
Bueno	16	64,0
Muy bueno	4	16,0
Total	25	100,0

Figura 2

Preferencia alimenticia



Según los datos presentados, en esta dimensión se muestra que el 64% manifiesta bueno, 16% muy bueno, y el 20% regular. De acuerdo a los resultados, esto significa que la muestra estudiada posee buena preferencia alimenticia.

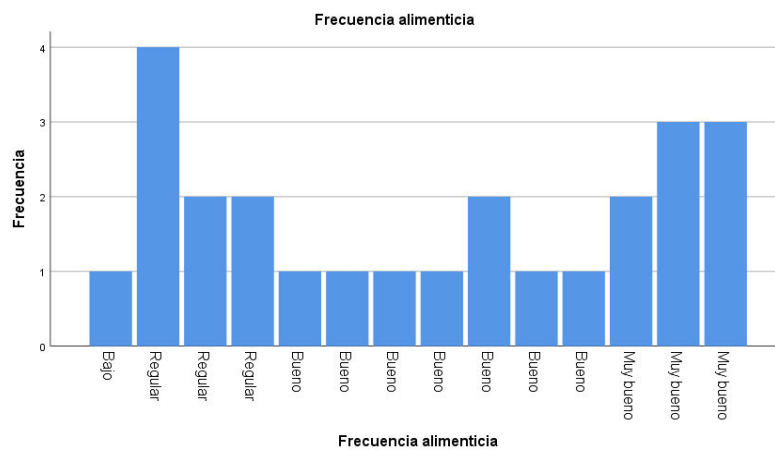
Tabla 9

Frecuencia de frecuencia alimenticia

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	4,0
Regular	8	32,0
Bueno	8	32,0
Muy bueno	8	32,0
Total	25	100,0

Figura 3

Frecuencia alimenticia



Con respecto a la frecuencia alimenticia se constata según lo presentado en la tabla que el 32% manifiesta muy bueno, de igual manera bueno y regular con 32% y solo el 4% bajo. En base a los resultados expuestos, se refleja que la gran mayoría posee una preferencia alimenticia adecuada.

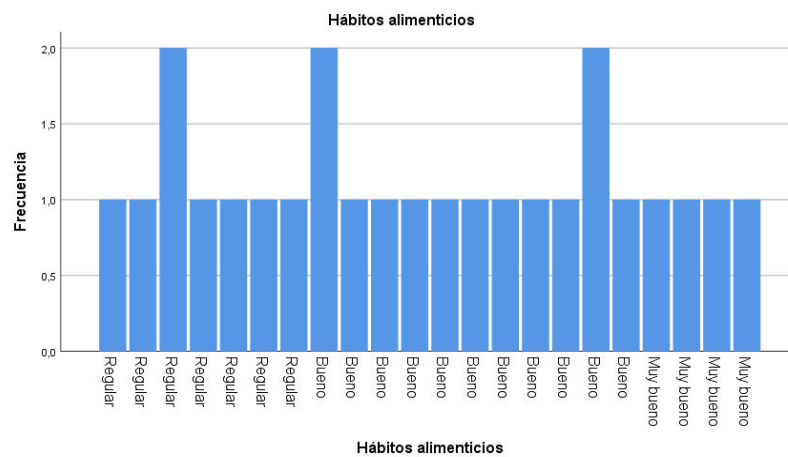
Tabla 10

Frecuencia Hábitos alimenticios

	Frecuencia	Porcentaje
Regular	8	32,0
Bueno	13	52,0
Muy bueno	4	16,0
Total	25	100,0

Figura 4

Hábitos alimenticios



Respecto a la variable hábitos alimenticios se demuestra que el 52% manifiesta bueno, 32% regular y el 16% muy bueno. Se deduce que, en su mayoría la muestra estudiada posee buenos hábitos alimenticios.

4.2. Resultados variable 2

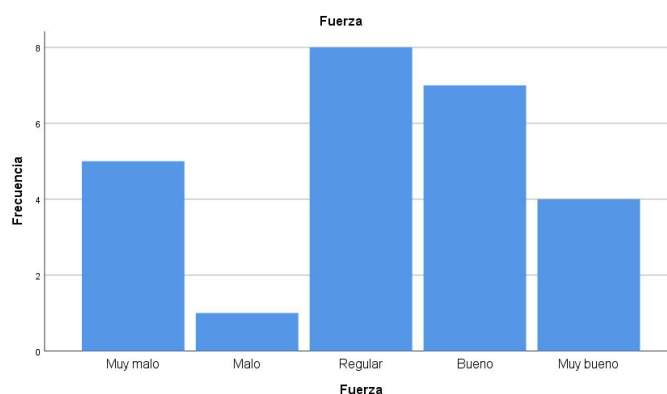
Tabla 11

Dimensión fuerza

	Frecuencia	Porcentaje
Muy malo	5	20,0
Malo	1	4,0
Regular	8	32,0
Bueno	7	28,0
Muy bueno	4	16,0
Total	25	100,0

Figura 5

Porcentaje dimensión fuerza



En la tabla mostrada según las respuestas de los tests aplicados prevalece regular 32%, seguido bueno 28%, muy malo 20%, muy bueno 16% y malo 4%. Estos resultados evidencian la existencia en el desarrollo de la fuerza de la muestra estudiada. Donde la gran mayoría muestra un buen nivel de progreso en el desarrollo de la fuerza explosiva de los deportistas del club estudiado. Esto se puede deber al entrenamiento y a las actividades físicas que pueden hacer fuera del entrenamiento que permitió que posean la fuerza en las piernas.

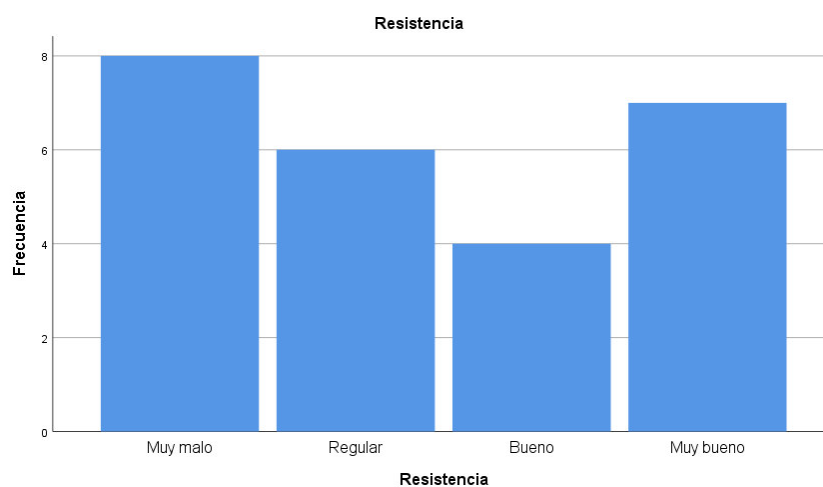
Tabla 12

Dimensión resistencia

	Frecuencia	Porcentaje
Muy malo	8	32,0
Regular	6	24,0
Bueno	4	16,0
Muy bueno	7	28,0
Total	25	100,0

Figura 6

Porcentaje dimensión resistencia



Según los resultados del test aplicado se observa muy malo 32%, muy bueno 28%, regular 24% y bueno 16%. En base a los resultados del test se evidencia un nivel deficiente en el desarrollo de esta capacidad. Probablemente la poca practica de ejercicios y actividades aeróbicas producto del confinamiento y post-confinamiento, repercutieron en seguir desarrollando la resistencia, siendo estos los resultados. Así mismo algunos mostraron una mala técnica al correr los 1500 metros, lo que ocasionó que tengan malos tiempos.

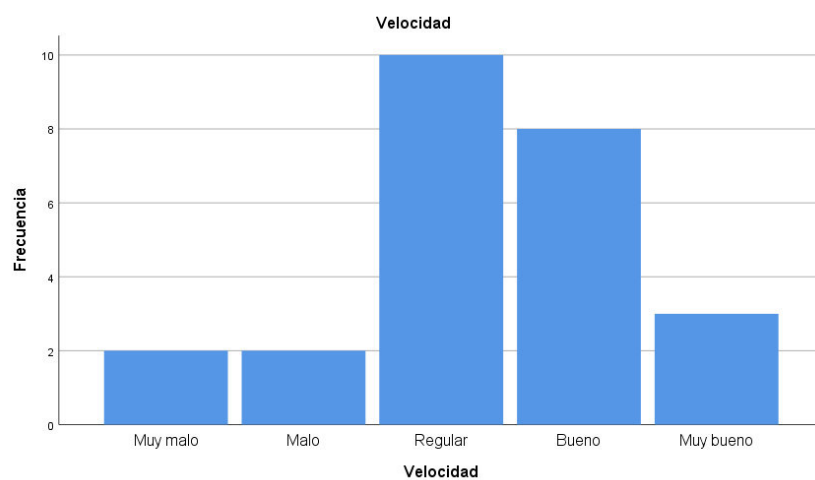
Tabla 13

Dimensión velocidad

	Frecuencia	Porcentaje
Muy malo	2	8,0
Malo	2	8,0
Regular	10	40,0
Bueno	8	32,0
Muy bueno	3	12,0
Total	25	100,0

Figura 7

Porcentaje dimensión velocidad



Se evidencian los resultados de esta dimensión, donde regular 40%, bueno 32%, muy bueno 12% y tanto malo como muy malo con 8% cada uno. Se evidencia de acuerdo a los resultados, donde la mayoría muestran regular desarrollo en cuanto a esta capacidad, siendo importante que ellos deban ejercitarse respecto a la dimensión estudiada, el cual es muy importante para su desarrollo deportivo.

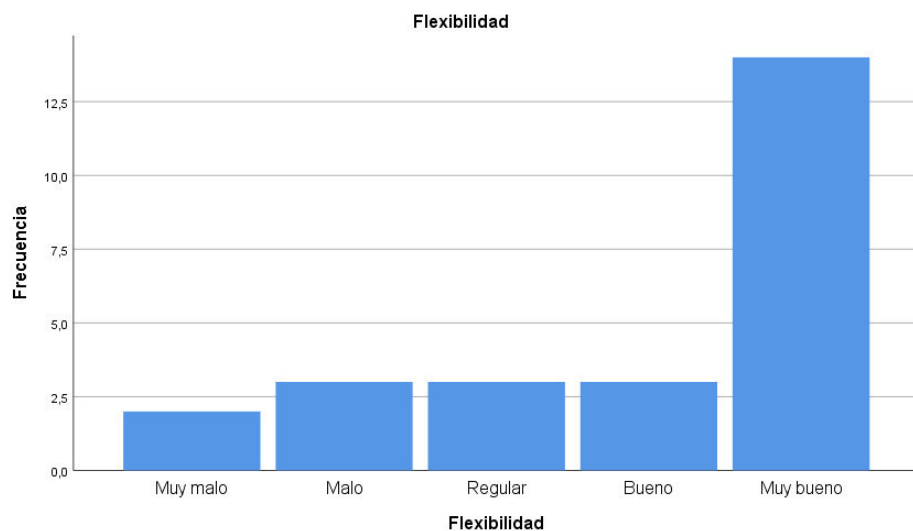
Tabla 14

Dimensión flexibilidad

	Frecuencia	Porcentaje
Muy malo	2	8,0
Malo	3	12,0
Regular	3	12,0
Bueno	3	12,0
Muy bueno	14	56,0
Total	25	100,0

Figura 8

Porcentaje dimensión flexibilidad



Se observa lo obtenido para esta dimensión. Muy bueno 56%, tanto malo, regular y bueno tiene 12% cada uno y solo el 8% muy malo. Se evidencia que esta capacidad a diferencia de las otras, muestra un mejor desarrollo. Esto se debe en parte a la edad de la muestra (16 años) que permite que ellos puedan poseer una buena flexibilidad estática.

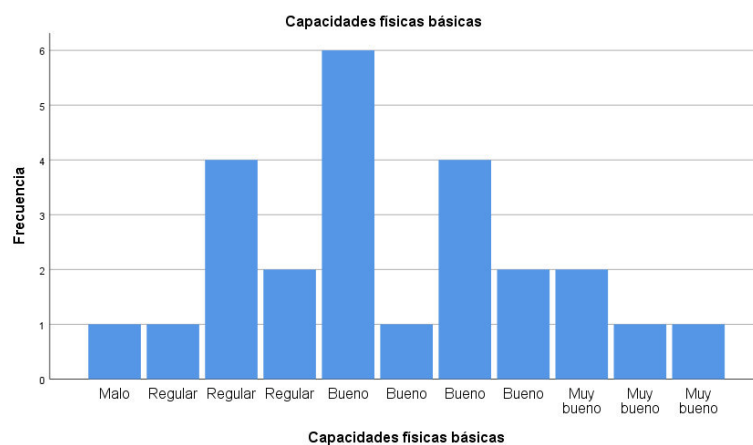
Tabla 15

Variable capacidades físicas básicas

	Frecuencia	Porcentaje
Malo	1	4,0
Regular	7	28,0
Bueno	13	52,0
Muy bueno	4	16,0
Total	25	100,0

Figura 9

Porcentaje variable capacidades físicas básicas



Con respecto a las capacidades que han sido estudiadas, se observa que el 52% bueno, el 28% regular, el 16% muy bueno y solo el 4% malo. Esto significa que existe un buen desarrollo en la mayoría de adolescentes del club estudiado. Probablemente, los entrenamientos han hecho que un grupo de ellos puedan desarrollar adecuadamente estas capacidades, así mismo ese grupo que está entre muy bueno y bueno, seguramente ya vienen entrenando desde edades tempranas, lo que ha permitido que desarrollen sus capacidades.

4.3. Prueba de normalidad

Tabla 16

Prueba de normalidad

Prueba de normalidad	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimenticios	,969	25	,631
Capacidades físicas básicas	,961	25	,441

En base a lo determinado, se opta por usar la correlación de Pearson. Así mismo, para la correlación, se muestra la siguiente tabla que contiene la interpretación.

Tabla 17

Interpretación

Coeficiente	Interpretación
0	Nula
0.0 – 0.2	Muy baja
0.2 – 0.4	Baja
0.4 -0.6	Moderada
0.6 – 0.8	Alta
0.8 – 1	Muy Alta
1	Perfecta

4.4. Correlación de variables

a. Hipótesis general

HG1. Se halla una vinculación muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los adolescentes de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

HG0. No se halla una vinculación muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los adolescentes de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

Tabla 18

Correlación de la hipótesis general

Correlación		Hábitos alimenticios
Hábitos alimenticios	Correlación de Pearson	1
	Sig. (bilateral)	
	N	25
Capacidades físicas básicas	Correlación de Pearson	,170
	Sig. (bilateral)	,417
	N	25

Se encontró una correlación muy baja de 0,170 entre las variables estudiadas, una significancia al 41.7%, aceptándose la hipótesis nula. Probablemente ha influenciado la forma de alimentarse por la muestra y la práctica de actividad física, mostrando la no coherencia de acuerdo a la ciencia.

b. Hipótesis específica 1:

H1. Se identifica una concordancia muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y la fuerza de los futbolistas de la categoría 2009 del club “Deportivo Interlima”.

Ho. No se identifica una concordancia muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y la fuerza de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

Tabla 19

Correlación hipótesis específica 1

Correlación		Hábitos alimenticios
Hábitos alimenticios	Correlación de Pearson	1
	Sig. (bilateral)	
	N	25
Fuerza	Correlación de Pearson	,074
	Sig. (bilateral)	,724
	N	25

Una correlación muy baja de 0,074 fue la que se identificó entre los hábitos alimenticios y la fuerza, una significancia al 72.4%, entonces se acepta la hipótesis nula. El desarrollo de la dimensión fuerza no es el adecuado, ya que esta va desde un nivel de desarrollo de muy bajo hasta muy bueno (Figura 4); por otro lado, la variable hábitos alimenticios está entre el rango de regular y bueno (Figura 5).

c. Hipótesis específica 2

H2. Se presenta un nexo muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y la resistencia de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

Ho. No se presenta un nexo muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y la resistencia de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

Tabla 20

Correlación hipótesis específica 2

Correlación		Hábitos alimenticios
Hábitos alimenticios	Correlación de Pearson	1
	Sig. (bilateral)	
	N	25
Resistencia	Correlación de Pearson	,323
	Sig. (bilateral)	,115
	N	25

Una correlación baja de 0,323 fue la que se presentó entre los hábitos alimenticios y la resistencia, una significancia al 11.5%, de esta manera se acepta la hipótesis nula. Se demostró que no hubo en los adolescentes del club un adecuado nivel de desarrollo de la resistencia (Figura 6), así mismo esta dimensión es la que presenta una ligera mayor correlación con respecto a los hábitos alimenticios. Sin embargo, no es una relación tan significativa.

d. Hipótesis específica 3

H3. Se encuentra un vínculo muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y la velocidad de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

Ho. No se encuentra un vínculo muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y la velocidad de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

Tabla 21

Correlación hipótesis específica 3

Correlación		Hábitos alimenticios
Hábitos alimenticios	Correlación de Pearson	1
	Sig. (bilateral)	
	N	25
Velocidad	Correlación de Pearson	,245
	Sig. (bilateral)	,239
	N	25

Una correlación baja de 0,245 fue la que se encontró entre los hábitos alimenticios y la velocidad, una significancia al 23.9%, por lo que se acepta la hipótesis nula. Estos resultados nos demuestran que en cierta medida hay una relación con los hábitos alimenticios, sin embargo, no sería el factor principal que se relaciona con esta dimensión estudiada.

e. Hipótesis específica 4

H4. Se halla una correspondencia muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y la flexibilidad de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima.

Ho. No se halla una correspondencia muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y la flexibilidad de los futbolistas de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.

Tabla 22

Correlación hipótesis específica 4

Correlación		Hábitos alimenticios
Hábitos alimenticios	Correlación de Pearson	1
	Sig. (bilateral)	
	N	25
Flexibilidad	Correlación de Pearson	-,245
	Sig. (bilateral)	,237
	N	25

Una correlación baja de 0,245 fue la que se halló entre los hábitos alimenticios y la flexibilidad, una significancia al 23.7%, aceptándose de esta manera la hipótesis nula. Los resultados presentados, explican que la dimensión flexibilidad no guarda mucha relación con la variable hábitos alimenticios. La dimensión demostró ser la mejor desarrollada (figura 8), lo que demuestra que son otros los factores que permiten el desarrollo de esta capacidad.

4.5. Discusión de resultados

Respecto al resultado de la hipótesis general se halló un $\rho = 0,170$, lo que demuestra que no hay correlación. En base al estudio de Zambrano (2018): *“Hábitos alimenticios y rendimiento físico deportivo en los integrantes del equipo de fútbol San Pablo de Manta, Sub 17 Manta – Manabí”*, se aprecia una similitud, ya que de igual manera no determina una correlación entre ambas variables estudiadas.

Sin embargo, en el estudio de Moncada (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 – Catilla – Piura, 2017”*, demuestra lo contrario a lo obtenido en este trabajo de investigación.

Así mismo se puede complementar con la investigación de Medina (2018): *“La práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. Pedro E. Paulet Mostajo Huacho 2018”*, en donde se demuestra que estas capacidades físicas estudiadas en este trabajo realizado, sí guarda una relación, pero esta es con la práctica deportiva.

Con respecto a la hipótesis específica 1, se halló un $\rho=0,074$. De acuerdo al trabajo hecho por Pereira y Salas (2017): *“Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica”*, no guarda mucha similitud, porque su muestra estudiada posee una alimentación no saludable, siendo algo totalmente opuesto a lo hallado.

Sin embargo, teniendo en cuenta que ese trabajo se realizó antes de la pandemia, podría entenderse los cambios en estos hábitos mencionados, que sí guardan relación con el trabajo Alvarez (2020): *“Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes de la Facultad de Ciencias - Pontificia Universidad*

Javeriana”, donde se demuestra un cambio producto del confinamiento.

En ese sentido Girón y Plazas (2019) en su investigación: “Los hábitos alimenticios en la familia y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del preescolar del centro educativo rural El Convento del Municipio de Trinidad Casanare”, los autores recalcan acerca de la importancia de estos hábitos mencionados y su práctica de ellas desde edades tempranas.

Respecto a la hipótesis específica 2, se halló un $\rho=0,323$. De acuerdo al estudio realizado por Hernández (2008): “*La condición física, hábitos de vida y salud del alumnado de educación secundaria del norte de la isla de Gran Canaria*”, se observa que sí hay una similitud, puesto que en esta muestra estudiada también se señala que la resistencia es la que menos desarrollada está.

Respecto a la hipótesis específica 3, se halló un $\rho=0,245$. De acuerdo al estudio de Colla (2018): “*Capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de la institución educativa secundaria Manuel Gonzales Prada de Ilo Moquegua para la práctica de la natación – 2017*”, esta no muestra similitud con el trabajo realizado, puesto que sostiene que la muestra estudiada se encuentra en un nivel no bueno, en cuanto al desarrollo de la velocidad.

Respecto a la hipótesis específica 4, se halló un $\rho=0,245$. Así mismo, el trabajo realizado por Puruhuaya (2019): “*Evaluación de las capacidades físicas básicas en estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa 41008 Manuel Muñoz Nájjar Arequipa-2019*”, mostro similitud al concluir que también en esa muestra estudiada, era la flexibilidad la que más desarrollo tenía.

Por el contrario, en el estudio de Lope (2019) titulado: “*Desarrollo de capacidades físicas básicas de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco Salesiano de la ciudad de Puno – 2019*”, se aprecia un resultado

totalmente opuesto a lo obtenido en este trabajo realizado, con respecto al desarrollo de esta capacidad mencionada.

4.6. Conclusiones

- En la presente investigación se determinó que, en torno a las variables estudiadas, de los hábitos alimenticios y el progreso de las capacidades físicas básicas de los adolescentes pertenecientes a la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”, no se halla una vinculación muy considerable.
- Así mismo, se determinó que no se identifica una concordancia muy considerable en torno a la variable 1 y el desarrollo de la fuerza de los futbolistas pertenecientes a la misma categoría mencionada del club “Deportivo Interlima”.
- De igual modo, se determinó que no se presenta un nexo muy considerable en torno a la variable 1 y el desarrollo de la resistencia de los futbolistas pertenecientes a la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”. Siendo esta dimensión la que más bajo desarrollo demostró.
- También se determinó que no se encontró un vínculo muy considerable en torno a la variable 1 y el desarrollo de la velocidad de los futbolistas pertenecientes a la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.
- Finalmente, se determinó que no se halló una correspondencia muy considerable en torno a la variable 1 y el desarrollo de la flexibilidad de los futbolistas pertenecientes a la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”. Siendo esta dimensión la que mejor desarrollo demostró.

4.7. Sugerencias

- Se sugiere a las autoridades del club donde se realizó el estudio, brindar información durante los entrenamientos acerca de la importancia de los hábitos alimenticios y fomentar su práctica entre los adolescentes del club.
- También se les sugiere a los entrenadores del club estudiado, realizar ejercicios que ayuden al desarrollo de las capacidades físicas básicas, para que puedan llegar a un óptimo desarrollo.
- Así mismo, a los padres de familia se les sugiere que tomen conciencia de los hábitos alimenticios de sus hijos, a fin de evitar posibles enfermedades al largo plazo.
- A los adolescentes del club estudiado se les sugiere que practiquen distintos ejercicios fuera del horario del entrenamiento que ayude a desarrollar sus capacidades.
- Así mismo, se les sugiere a ellos que por iniciativa propia tomen conciencia de sus hábitos alimenticios.

REFERENCIAS

- Alvarez, F. (2020). Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes de la Facultad de Ciencias - Pontificia Universidad Javeriana. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana].
<http://hdl.handle.net/10554/51991>
- Barbosa, S. & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*. 25 (1), 141-159.
- Barrigute, J., Vega, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojo, L., Vázquez, A., & Murillo, J. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 23 (1), 24-35.
- Cañizares, J. & Carbonero, C. (2006). Capacidades físicas básicas: su desarrollo en la edad escolar. Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Carrera, D. (2014). Programas de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente AFDA0210. IC Editorial.
- Colla, P. (2008). Capacidades físicas condicionales de los alumnos del quinto grado de la institución educativa secundaria Manuel Gonzales Prada de Ilo Moquegua para la práctica de la natación – 2017. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9110>
- Colmenares, Y., Hernández, K., Piedrahita, M., Espinoza, J., & Hernández, J. (2020). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 39 (1), 70-79.
- Cruz, J., Quintanilla, J., & Guevara, G. (2016). Beneficio y desarrollo de capacidades físicas motoras, básicas funcionales en el área de salud y el deporte. [Tesis de pregrado, Universidad de El Salvador]. <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/15589>

- De Garine, I. (1999). Antropología de la alimentación: entre naturaleza y cultura. Actas del congreso internacional. 13-34.
- García, P. (1983). Fundamentos de nutrición. Editorial Universidad Estatal A Distancia.
- Girón, N. & Plazas, K. (2019). Los hábitos alimenticios en la familia y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del preescolar del centro educativo rural El Convento del Municipio de Trinidad Casanare. [Tesis de posgrado, Universidad Santo Tomas de Aquino]. <http://hdl.handle.net/11634/15918>
- Guío, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento. 1 (1), 77-86.
- Hincapie, S., Arias, O., Serna, A., & Toro, J. (2010). Caracterización de las cualidades físicas en estudiantes que practican fútbol sala de la Universidad CES – Medellín 2010. [Tesis de pregrado, Universidad CES]. <http://hdl.handle.net/10946/2397>
- Hernández, O. (2008). La condición física, hábitos de vida y salud del alumnado de educación secundaria del norte de la isla de Gran Canaria. [Tesis de pregrado, Universidad de Las Palmas De Gran Canaria]. <http://hdl.handle.net/10553/2119>
- Lope, J. (2019), Desarrollo de capacidades físicas básicas de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco Salesiano de la ciudad de Puno – 2019. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Del Altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/11948>
- Luna, J. (2018). Hábitos alimenticios y nivel de logro de aprendizaje de los estudiantes del área curricular de investigación de la Facultad de Tecnología de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, 2017. [Tesis de posgrado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. <http://hdl.handle.net/20.500.14039/2067>
- Martínez, E. (2002). Pruebas de aptitud física. Editorial Paidotribo.

- Medina, W. (2018). La práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018. [Tesis de posgrado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión].
<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/5274>
- 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 – Catilla – Piura, 2017. [Tesis de posgrado, Universidad San Pedro].
<http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/12259>
- Monge, J. (2007). Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/478>
- Muñoz, D. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollos. Sesiones prácticas. Revista digital EF Deportes. 14 (131).
- Peral, C. (2015). Fundamentos teóricos de las capacidades físicas. Visión Libros.
- Pereira, J. & Salas, M. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal). (P. 1-23).
- Puruhuaya, G. (2019). Evaluación de las capacidades físicas básicas en estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa 41008 Manuel Muñoz Nájjar Arequipa-2019. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín].
<http://hdl.handle.net/20.500.12773/11324>
- Ramírez, J., Fernández, J., Rodríguez, G., Mesana, M., & Moreno, L. (2006). Características nutricionales y alimentarias del adolescente. En Redondo, C., Galdó, G., García, M. (Eds.), Atención al adolescente (pp. 121-136) Universidad de Cantabria.

Seijas, G. (2014). Trabajo de las capacidades físicas básicas a través del juego (Unidad didáctica). [Tesis de pregrado, Universidad Internacional de La Rioja].

<https://reunir.unir.net/handle/123456789/2621>

Zambrano, K. (2018). Hábitos alimenticios y rendimiento físico deportivo en los integrantes del equipo de fútbol San Pablo de Manta, Sub 17 Manta – Manabí. [Tesis de pregrado, Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí].

ANEXOS

**Anexo 1: Matriz
de consistencia:**

Título: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS ADOLESCENTES DEL CLUB “DEPORTIVO INTERLIMA”

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Qué vinculación se halla en torno a los hábitos alimenticios y el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los adolescentes de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”?	Determinar la vinculación existente en torno a los hábitos alimenticios y el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los adolescentes de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.	Se halla una vinculación muy considerable en torno a los hábitos alimenticios y el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los adolescentes de la categoría 2005 del club “Deportivo Interlima”.	Variable 1: Hábitos alimenticios Variable 2: Capacidades físicas básicas	Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básica no experimental Diseño: Correlacional
MARCO TEÓRICO	INSTRUMENTOS	POBLACIÓN Y MUESTRA	JUSTIFICACIÓN	ALCANCES Y LIMITACIONES
Antecedentes: Existen tanto nacionales como extranjeros. Revisión de la literatura: Hábitos alimenticios Capacidades físicas básicas	Cuestionario de hábitos alimenticios. Test de carrera de 1500 metros. Test de flexibilidad del hombro. Test de sprint de 20 metros. Test de salto longitudinal a pies juntos.	La población se encuentra constituida por todos los adolescentes del club “Deportivo Interlima”. N=110 adolescentes La muestra serán los adolescentes de la categoría 2005 del Club Deportivo Interlima. n=25 adolescentes	Servirá para que los entrenadores conozcan con qué hábitos alimenticios asisten sus jugadores a los entrenamientos, y en base a esto puedan aconsejarlos y motivarlos a tener hábitos adecuados. Así mismo, servirá para que los padres de familia tomen conciencia sobre lo vital que son estos hábitos en esta etapa de la vida de sus hijos y como esta se relaciona con el desarrollo físico. Pero también ayudará a generar una autoconciencia en los adolescentes acerca de sus hábitos Alimenticios.	Alcances: La presente investigación se dará en los adolescentes de la categoría 2009 del Club Deportivo Interlima. Involucra a los adolescentes, entrenadores y padres de familia, así también a las autoridades de gestión y administración del club. Limitaciones: La pandemia del COVID-19 dificultará la realización de la investigación.

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Nombres y apellidos:

Conteste las siguientes preguntas marcando con un aspa (X) su respuesta.
Siempre (5) / Casi Siempre (4) / A Veces (3) / Casi Nunca (2) / Nunca (1)

I	MOTIVACIÓN ALIMENTICIA	Valoración				
		1	2	3	4	5
1	Crees que la comida más relevante del día es el desayuno.					
2	Antes de realizar tus actividades diarias preparas tu propio desayuno nutritivo.					
3	Preparas tu propio almuerzo, cuidando consumir alimentos cargados de carbohidratos.					
4	Consumes pescado ya sea ahumado, frito o sudado.					
5	Consumes vegetales ya sea en ensaladas o ahumadas.					
6	En postres o ensaladas consumes frutas frescas y frutos secos.					
7	Más de 1 litro de agua es lo que consumes durante las comidas del día.					
8	Al preparas tus alimentos sabes su valor nutricional.					
9	Eres consciente que los efectos en el peso corporal se dan por comer de más o en exceso.					
10	Mientras estas consumiendo alimentos lo haces conversando sanamente o viendo programas de la televisión.					
II	PREFERENCIA ALIMENTICIA	Valoración				
		1	2	3	4	5
11	En vez de consumir infusiones con pan solo, tomas desayuno nutritivo.					
12	En vez de consumir galletas con gaseosa o con algún refresco, tomas desayuno nutritivo y saludable.					
13	Al elegir los alimentos no lo haces por su apariencia, sino por su valor nutricional.					
14	En vez de gaseosas y golosinas, consumes refrigerios nutritivos.					
15	En vez de consumir un solo plato, sin refresco ni ensalada, consumes un almuerzo saludable.					

16	En vez de consumir sopas instantáneas, consumes un buen almuerzo.					
17	Consumes un buen almuerzo en vez de consumir alimentos cargados de carbohidratos como: arroz, papa, y con algo de pollo					
18	En vez de tomar gaseosas, tomas agua de hierba o infusiones con los alimentos.					
19	En vez de consumir comidas que están refrigeradas o calentadas, consumes comida fresca.					
20	En la cena en vez de consumir hamburguesas, comidas rápidas y gaseosas, consumes algo ligero.					
III	FRECUENCIA ALIMENTICIA	Valoración				
		1	2	3	4	5
21	En el desayuno tomas jugo de fruta, leche o yogurt y acompañado de pan.					
22	Antes de realizar tus actividades diarias logras desayunar por completo.					
23	Cuando almuerzas consumes el primer plato, y el segundo junto con ensalada y postre.					
24	Durante la semana, mínimo una vez consumes pescado.					
25	Durante la semana consumes carne roja.					
26	Durante la semana con frecuencia consumes aves.					
27	Durante la semana consumes frutos secos y frutas frescas.					
28	Durante la semana consumes una porción buena de vegetales o ensaladas.					
29	Más de 1 litro de agua es lo que consume al día.					
30	Hace la ingesta de sus alimentos en su hora indicada.					

Fuente: Luna (2018).

Fuerza: “Test de salto longitudinal a pies juntos”

Propósito: Medir la fuerza explosiva del tren inferior.

Materiales: Cinta métrica, silbato y registro.

Ejecución:

El adolescente colocado de pie detrás de la línea y frente a la dirección del impulso, las piernas y el tronco estarán extendidos y los pies ligeramente separados o juntos. A la voz del profesor, el adolescente flexionará el tronco y piernasy realizará un movimiento explosivo de salto hacia delante. Prohibido el apoyo posterior con las manos. (Martínez, 2002).

Anotación: La medición que haya entre la línea de salto y el borde más cercano a ésta será anotada, siempre midiendo desde la huella más retrasada tras la caída.

Fuente: Martínez (2002).

Evaluación:

Fuerza (Salto longitudinal a pies juntos)		
1	Muy malo	Menos de 1.63 m
2	Malo	1.63 m - 1.77 m
3	Regular	1.77 m - 1.91 m
4	Bueno	1.91 m a 2.05 m
5	Muy bueno	Más de 2.05 m

Fuente: Moreno (2022)

Resistencia: “Test de carrera de 1500 metros”

Propósito: Medir la resistencia aeróbica.

Materiales: Pista atlética, cronómetro y registro.

Ejecución:

El adolescente de pie, a la voz del profesor, recorre los 1500 metros en el menor tiempo posible. (Martínez, 2002).

Anotación: Se anotará en el registro, el tiempo realizado y también la frecuencia cardíaca (antes y después de la prueba)

Fuente: Martínez (2002)

Evaluación:

Resistencia (Carrera de 1500 metros)		
1	Muy malo	Más de 9'39"
2	Malo	8'42" – 9'39"
3	Regular	7'45" – 8'42"
4	Bueno	6'48" – 7'45"
5	Muy bueno	Menos de 6'48"

Fuente: Moreno (2022)

Velocidad: “Test de sprint de 20 metros”

Propósito: Medir la velocidad de reacción.

Materiales: Conos, cronómetro, silbato y registro.

Descripción: Martínez (2002): “El adolescente en posición de salida alta, al escuchar la voz del profesorrecorre los 20 metros en el menor tiempo posible”.

Anotación: Se anotará en el registro, el tiempo realizado en segundos, décimas ycentésimas.

Fuente: Martínez (2002).

Evaluación:

Velocidad (Test de sprint de 20 metros)		
1	Muy malo	Más de 4.26 s
2	Malo	3.84 s – 4.26 s
3	Regular	3.42 s – 3.84 s
4	Bueno	3 s – 3.42 s
5	Muy bueno	Menos de 3 s

Fuente: Moreno (2022).

Flexibilidad: “Test de flexibilidad del hombro”

Propósito: Medir la flexibilidad del hombro.

Materiales: Cinta métrica y registro.

Descripción:

El adolescente está de pie y erguido, realiza una aproximación de las manos por su espalda. Eleva un codo hasta la vertical, flexionando el brazo e intentando avanzar hacia abajo y atrás por detrás de la cabeza y apoyando la palma de la mano sobre la espalda en dirección hacia el suelo. El otro brazo se colocará tras la espalda y realizará una flexión, con el codo vertical hacia el suelo, apoyando el dorso de la mano sobre la espalda y en dirección hacia arriba. (Martínez, 2002).

Anotación: Se anotará en el registro, la medida en centímetros de la distancia entre las yemas de los dedos medios de ambas manos.

Fuente: Martínez (2002).

Evaluación:

Flexibilidad (Test de flexibilidad del hombro)		
1	Muy malo	Más de 4.60 cm
2	Malo	3.45 cm – 4.60 cm
3	Regular	2.30 cm – 3.45 cm
4	Bueno	1.15 cm – 2.30 cm
5	Muy bueno	Menos de 1.15 cm

Fuente: Moreno (2022).

Anexo 3. Validación de instrumentos



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América

Lima, 31. de octubre del 2022

Estimado Licenciado / Magíster / Doctor Sandy Dorian Isla Alcoser

Institución a la que pertenece Universidad Nacional Mayor de San Marcos

País: Perú E-mail: sislaa@unmsm.edu.pe

Área de desempeño profesional Docente de la EPEF - UNMSM

Apreciado docente, se está realizando un trabajo de investigación titulado: **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ADOLESCENTES DEL CLUB "DEPORTIVO INTERLIMA"**. Tesis para optar el título universitario en Educación Física. Para cuyo efecto se presentan los instrumentos de recolección de datos, para su validación del jurado experto.

Valore las preguntas en la hoja de evaluación según los siguientes criterios:

- A. PERTINENCIA: de la pregunta con relación al objetivo de la investigación.
(Si mide lo que pretende medir)
- B. CLARIDAD: en el lenguaje utilizado.
(Si tiene una sola interpretación)
- C. VALIDEZ: en la formulación de la pregunta y en la medida.
(Si técnicamente es correcta)

Asimismo, le agradeceré nos exprese una valoración global del instrumento.

Moreno Ticona Caleb Jeremías

Nombre del o la tesista

¡Gracias por su colaboración!



VALIDACIÓN INSTRUMENTO VARIABLE 1: Hábitos alimenticios

Autor(a): Moreno Ticona Caleb Jeremías

Apellidos y nombres experto: Sandy Dorian Isla Alcoser

Doctor(a), Magister, Lic.: Doctor

TÍTULO: **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ADOLESCENTES DEL CLUB "DEPORTIVO INTERLIMA"**

Aspectos	Criterios	Inadecuado 00- 25%	Poco Adecuado 25- 50%	Adecuado 51- 75%	Muy Adecuado 76- 100%
Intencionalidad	El cuestionario permite medir el nivel de hábitos alimenticios de los adolescentes del club "Deportivo Interlima", por lo que el instrumento presentado es:				92
Suficiente	La cantidad de preguntas elaboradas es:				95
Consistencia	El cuestionario se basa en conocer el nivel de hábitos alimenticios de los adolescentes del club "Deportivo Interlima", por lo que el instrumento presentado es:				90
Coherencia	El cuestionario, guarda relación con las dimensiones e indicadores, por tanto, el instrumento es:				95
Sub Total					372
Total		372 = 93%			

El instrumento es: ☒ Aplicable(X)

NOTA: 93%

Lima...31... de octubre 2022

FIRMA DEL JURADO EXPERTO

DNI 40678008



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO VARIABLE 2: Capacidades físicas básicas

Autor(a): Moreno Ticona Caleb Jeremías

Apellidos y nombres experto: Sandy Dorian Isla Alcoser

Doctor(a), Magister, Lic: Doctor

TÍTULO: **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ADOLESCENTES DEL CLUB "DEPORTIVO INTERLIMA"**

Aspectos	Criterios	Inadecuado 00 - 25%	Poco Adecuado 26-50%	Adecuado 51 - 75%	Muy Adecuado 76 - 100%
Intencionalidad	El cuestionario permite medir las capacidades físicas básicas de los adolescentes del club "Deportivo Interlima", por lo que el instrumento presentado es:				90
Suficiente	La cantidad de test elaboradas es:				95
Consistencia	El cuestionario se basa en conocer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas de los adolescentes del club "Deportivo Interlima", por lo tanto, el instrumento presentado es:				95
Coherencia	El cuestionario guarda relación con la variable, dimensiones e indicadores, por tanto, el instrumento es:				90
Sub Total					370
Total		370 = 92.50%			

El instrumento es: Aplicable(X)

NOTA: 92.50%

Lima ...31... de octubre 2022

FIRMA DEL JURADO EXPERTO

DNI 40678008



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América

Lima, 29 de octubre del 2022

Estimado Doctor Juan Carlos Cabrejos Ramos
Institución a la que pertenece Universidad Nacional Mayor de San Marcos
País: Perú E-mail: juan.cabrejos@unmsm.edu.pe
Área de desempeño profesional Docente de la EPEF - UNMSM

Apreciado docente, se está realizando un trabajo de investigación titulado: **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ADOLESCENTES DEL CLUB "DEPORTIVO INTERLIMA"**. Tesis para optar el título universitario en Educación Física. Para cuyo efecto se presentan los instrumentos de recolección de datos, para su validación del jurado experto.

Valore las preguntas en la hoja de evaluación según los siguientes criterios:

- A. PERTINENCIA: de la pregunta con relación al objetivo de la investigación.
(Si mide lo que pretende medir)
- B. CLARIDAD: en el lenguaje utilizado.
(Si tiene una sola interpretación)
- C. VALIDEZ: en la formulación de la pregunta y en la medida.
(Si técnicamente es correcta)

Asimismo, le agradeceré nos exprese una valoración global del instrumento.

Moreno Ticona Caleb Jeremías

Nombre del o la tesista

(Gracias por su colaboración!)



VALIDACIÓN INSTRUMENTO VARIABLE 1: Hábitos alimenticios

Autor(a): Moreno Ticona Caleb Jeremías

Apellidos y nombres experto: Juan Carlos Cabrejos Ramos

Doctor(a), Magister, Lic.: Doctor

TÍTULO: **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ADOLESCENTES DEL CLUB "DEPORTIVO INTERLIMA"**

Aspectos	Criterios	Inadecuado 00- 25%	Poco Adecuado 25- 50%	Adecuado 51- 75%	Muy Adecuado 76- 100%
Intencionalidad	El cuestionario permite medir el nivel de hábitos alimenticios de los adolescentes del club "Deportivo Interlima", por lo que el instrumento presentado es:				90
Suficiente	La cantidad de preguntas elaboradas es:				90
Consistencia	El cuestionario se basa en conocer el nivel de hábitos alimenticios de los adolescentes del club "Deportivo Interlima", por lo que el instrumento presentado es:				90
Coherencia	El cuestionario, guarda relación con las dimensiones e indicadores, por tanto, el instrumento es:				90
Sub Total					90
Total		360 = 90%			

El instrumento es: Aplicable(X)

NOTA: 90%

Lima...29 de octubre 2022

FIRMA DEL JURADO EXPERTO

DNI ..07972846.....



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO VARIABLE 2: Capacidades físicas básicas

Autor(a): Moreno Ticona Caleb Jeremías

Apellidos y nombres experto: Juan Carlos Cabrejos Ramos

Doctor(a), Magister, Lic.: Doctor

TÍTULO: **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ADOLESCENTES DEL CLUB "DEPORTIVO INTERLIMA"**

Aspectos	Criterios	Inadecuado 00- 25%	Poco Adecuado 26-50%	Adecuado 51 - 75%	Muy Adecuado 76 - 100%
Intencionalidad	El cuestionario permite medir las capacidades físicas básicas de los adolescentes del club "Deportivo Interlima", por lo que el instrumento presentado es:				95
Suficiente	La cantidad de test elaboradas es:				95
Consistencia	El cuestionario se basa en conocer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas de los adolescentes del club "Deportivo Interlima", por lo tanto, el instrumento presentado es:				95
Coherencia	El cuestionario guarda relación con la variable, dimensiones e indicadores, por tanto, el instrumento es:				95
Sub Total					95
Total		380 = 95%			

El instrumento es: Aplicable(X)

NOTA: 95%

Lima...29...de octubre 2022

FIRMA DEL JURADO EXPERTO

DNI 07972846.....



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América

Lima, 31. de octubre del 2022

Estimado Licenciado / Magíster / Doctor Jaime Serrano Huamani

Institución a la que pertenece I.E. Húsares de Junín

País: Perú E-mail: jaim_26_83@hotmail.com

Área de desempeño profesional Docente de educación física

Apreciado docente, se está realizando un trabajo de investigación titulado: **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ADOLESCENTES DEL CLUB "DEPORTIVO INTERLIMA"**. Tesis para optar el título universitario en Educación Física. Para cuyo efecto se presentan los instrumentos de recolección de datos, para su validación del jurado experto.

Valore las preguntas en la hoja de evaluación según los siguientes criterios:

- A. PERTINENCIA: de la pregunta con relación al objetivo de la investigación.
(Si mide lo que pretende medir)
- B. CLARIDAD: en el lenguaje utilizado.
(Si tiene una sola interpretación)
- C. VALIDEZ: en la formulación de la pregunta y en la medida.
(Si técnicamente es correcta)

Asimismo, le agradeceré nos exprese una valoración global del instrumento.

Moreno Ticona Caleb Jeremías

Nombre del o la tesista

¡Gracias por su colaboración!



VALIDACIÓN INSTRUMENTO VARIABLE 1: Hábitos alimenticios

Autor(a): Moreno Ticona Caleb Jeremías

Apellidos y nombres experto: Jaime Serrano Huamani

Doctor(a), Magister, Lic: Licenciado

TÍTULO: **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ADOLESCENTES DEL CLUB "DEPORTIVO INTERLIMA"**

Aspectos	Criterios	Inadecuado 00- 25%	Poco Adecuado 25- 50%	Adecuado 51- 75%	Muy Adecuado 76- 100%
Intencionalidad	El cuestionario permite medir el nivel de hábitos alimenticios de los adolescentes del club "Deportivo Interlima", por lo que el instrumento presentado es:				94
Suficiente	La cantidad de preguntas elaboradas es:				95
Consistencia	El cuestionario se basa en conocer el nivel de hábitos alimenticios de los adolescentes del club "Deportivo Interlima", por lo que el instrumento presentado es:				95
Coherencia	El cuestionario, guarda relación con las dimensiones e indicadores, por tanto, el instrumento es:				95
Sub Total					379
Total		379 = 94.75%			

El instrumento es: ☒ Aplicable(X)

NOTA: 94.75%

Lima...31...de octubre 2022

FIRMA DEL JURADO EXPERTO

DNI 10599633



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO VARIABLE 2: Capacidades físicas básicas

Autor(a): Moreno Ticona Caleb Jeremías

Apellidos y nombres experto: Jaime Serrano Huamani

Doctor(a), Magister, Lic: Licenciado

TÍTULO: **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE ADOLESCENTES DEL CLUB "DEPORTIVO INTERLIMA"**

Aspectos	Criterios	Inadecuado 00- 25%	Poco Adecuado 26-50%	Adecuado 51 - 75%	Muy Adecuado 76 - 100%
Intencionalidad	El cuestionario permite medir las capacidades físicas básicas de los adolescentes del club "Deportivo Interlima", por lo que el instrumento presentado es:				96
Suficiente	La cantidad de test elaboradas es:				95
Consistencia	El cuestionario se basa en conocer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas de los adolescentes del club "Deportivo Interlima", por lo tanto, el instrumento presentado es:				96
Coherencia	El cuestionario guarda relación con la variable, dimensiones e indicadores, por tanto, el instrumento es:				96
Sub Total					383
Total		383 = 95,75%			

El instrumento es: Aplicable(X)

NOTA: 95,75%

Lima 31 de octubre 2022

FIRMA DEL JURADO EXPERTO

DNI 10599633