



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Hábitos alimenticios y rendimiento físico en estudiantes de secundaria
de una institución educativa de Piura

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR:

Ojeda Castillo, Edy Willton (orcid.org/0000-0001-0873-4784)

ASESOR:

Dr. Oscco Solorzano, Rolando (orcid.org/0000-0001-9610-5912)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

TRUJILLO – PERÚ

2024

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado a mi hija, que es mi motor e inspiración para continuar mejorando en mi formación profesional.

Agradecimiento

Mi agradecimiento a la UCV por darme la oportunidad de participar en el programa de segunda especialidad, asimismo, a mis maestros por sus sabias enseñanzas y consejo; de manera especial al Maestro Rolando Oscco Solorzano por sus orientaciones muy precisas, sin su apoyo, hubiese sido imposible culminar esta investigación. Finalmente, agradezco a mis familiares por su apoyo incondicional.



Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, OSCCO SOLORZANO ROLANDO, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Hábitos alimenticios y rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura", cuyo autor es OJEDA CASTILLO EDY WILLTON, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo Académico II cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 18 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
OSCCO SOLORZANO ROLANDO DNI: 23864223 ORCID: 0000-0001-9610-5912	Firmado electrónicamente por: ROSCCOS el 26-07- 2024 08:06:43

Código documento Trilce: TRI - 0822233



Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, OJEDA CASTILLO EDY WILLTON estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Hábitos alimenticios y rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado, ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
EDY WILLTON OJEDA CASTILLO DNI: 77355589 ORCID: 0000-0002-0873-4784	Firmado electrónicamente por: EOJEDACA5 el 18-07- 2024 17:09:51

Código documento Trilce: TRI - 0822235

ÍNDICE

CARÁTULA.....	
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR.....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR/ AUTORES.....	v
ÍNDICE	vi
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. MÉTODO.....	16
3.1. Tipo y diseño de investigación	16
3.2. Variables y operacionalización.....	17
3.3. Población, muestra y muestreo.....	18
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	19
3.5. Procedimiento	21
3.6. Método de análisis de datos	21
3.7. Aspectos éticos.....	22
IV. RESULTADOS.....	21
V. DISCUSIÓN.....	33
VI. CONCLUSIONES	38
VII. RECOMENDACIONES	24
REFERENCIAS.....	40
ANEXOS	47
Anexo 1. Matriz de consistencia	47
Anexo 2. Tabla de operacionalización de variables.....	49
Anexo 3. Instrumento de recolección de datos.....	52
Anexo 4: Matriz Evaluación por juicio de expertos	54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de estudio.....	17
Tabla 2. Niveles de confiabilidad.....	19
Tabla 3. Análisis descriptivo de la relación entre hábitos alimenticios y rendimiento físico.....	22
Tabla 4. Análisis descriptivo de la relación entre hábitos alimenticios y resistencia física.....	23
Tabla 5. Análisis descriptivo de la relación entre hábitos alimenticios y velocidad.....	24
Tabla 6. Análisis descriptivo de la relación entre hábitos alimenticios y flexibilidad.....	25
Tabla 7. Prueba de normalidad.....	26
Tabla 8. Correlación entre hábitos alimenticios y el rendimiento físico.....	27
Tabla 9. Correlación entre hábitos alimenticios y la resistencia física.....	28
Tabla 10. Correlación entre hábitos alimenticios y la velocidad.....	29
Tabla 11. Correlación entre hábitos alimenticios y la flexibilidad.....	30

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Análisis descriptivo de la relación entre hábitos alimenticios y rendimiento físico.....	22
Figura 2. Análisis descriptivo de la relación entre hábitos alimenticios y resistencia física.....	23
Figura 3. Análisis descriptivo de la relación entre hábitos alimenticios y velocidad.....	24
Figura 4. Análisis descriptivo de la relación entre hábitos alimenticios y flexibilidad.....	25

RESUMEN

El presente estudio surgió con el fin de observar si el progreso del rendimiento físico de los estudiantes de secundaria, en cuanto a enfrentar distintos obstáculos para realizar actividades físicas, puede relacionarse con los hábitos alimenticios que mantienen. Por este motivo se estableció como propósito general determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura. “La metodología a la que perteneció fue de tipo básica, nivel correlacional de diseño no experimental, asimismo se contó con una población muestral constituida por todos los estudiantes de secundaria, a los cuales se les aplicó como instrumento dos cuestionarios mediante la técnica de la encuesta. Respecto a los resultados, se encontró que el 60% manifiesta tener un rendimiento físico regular, esto debido a que el 30% ha tenido regulares hábitos alimenticios, el 20% malos hábitos alimenticios y el 10%, buenos hábitos alimenticios. Por lo tanto, se concluyó que al encontrar una correlación de Spearman = 0,765 y $p < 0,05$, se determinó que los hábitos alimenticios y el rendimiento físico, se relacionan significativamente.

Palabras clave: Alimentación, estudiantes, hábitos, rendimiento físico.

ABSTRACT

The present study arose in order to observe whether the progress of physical performance of high school students, in terms of facing different obstacles to carry out physical activities, can be related to the eating habits they maintain. For this reason, the general purpose was established to determine the relationship between eating habits and physical performance in high school students of an Educational Institution in Piura. "The methodology to which it belonged was basic, correlational level of non-experimental design, there was also a sample population consisting of all high school students, to whom two questionnaires were applied as an instrument using the survey technique. Regarding the results, it was found that 60% claim to have regular physical performance, this is because 30% have had regular eating habits, 20% have had bad eating habits and 10% have had good eating habits. Therefore, it was concluded that by finding a Spearman correlation = 0.765 and $p < 0.05$, it was determined that eating habits and physical performance are significantly related".

Keywords: Nutrition, students, habits, physical performance.

I.- INTRODUCCIÓN

Las instituciones educativas trabajan por mejorar en todos sus niveles el rendimiento académico en los últimos años de la etapa escolar se caracterizan por importantes cambios en lo físico, emocional y social, lo que los convierte en un momento crucial del desarrollo humano, durante este período, los hábitos alimenticios (HA) de los adolescentes pueden tener un impacto profundo en su rendimiento físico (RF) y bienestar general, sin embargo, a pesar de que existe mayor reflexión sobre la alimentación adecuada y el ejercicio físico, existe una problemática compleja y multidimensional que rodea esta cuestión (Martín et al., 2018).

Esta situación se refleja en diversos aspectos fundamentales, como una nutrición inadecuada caracterizada por una dieta desequilibrada, alta en alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas, pero carente de frutas, verduras y nutrientes esenciales. Estos factores pueden resultar en deficiencias nutricionales y tener un impacto negativo en el RF (Marti et al., 2021).

“De acuerdo a un porcentaje superior al 80%, los adolescentes escolares del mundo no realizan diariamente la cantidad mínima recomendada de actividad física (OMS,2019). Del mismo modo, el Instituto de Políticas Públicas en Salud (IPSUSS, 2019), afirma que los adolescentes entre 13 y 15 años son los que menos hacen ejercicio; el 44% de los alumnos tiene un rendimiento deficiente frente al 33% de las alumnas

En la publicación realizada de acuerdo a la (Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencias la Cultura [UNESCO], 2019), existe una disparidad en la disponibilidad de programas de educación física de calidad en las escuelas, lo que limita las oportunidades para que los adolescentes desarrollen habilidades físicas y hábitos saludables, según el informe del Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2021), un alto porcentaje de adolescentes no hace cumplimiento con las recomendaciones de actividad física, conllevando a tener problemas de salud como el sobrepeso y enfermedades cardiovasculares.

Por otra parte, se presenta la problemática de los HA, que el 29,2% de los ecuatorianos de 5 a 29 años tienen preferencia por alimentos llenos de carbohidratos y el 6,0% consume exceso de grasas, manifestando el (INEC), Instituto Nacional de Estadísticas y Censos pormenoriza donde 65,5% son mujeres y el 70% son hombres, así mismo respectivamente comienzan a consumir sus alimentos de forma inadecuada después de los 15 años (Pilay y Zambrano, 2021).

En la investigación peruana señalada por El Instituto Nacional de Salud (INS, 2019) reconoció en 605 jóvenes de entre 12 y 17 años, con un 50,4% de la muestra conformada por mujeres. Se encontró que el 19,3% de los adolescentes sufría de obesidad y el 5,5% de sobrepeso; asimismo, el 24% de los adolescentes mostró baja estatura y el 3% presentó baja estatura. En cuanto a la circunferencia de la cintura, el 19% de los adolescentes presentaba un alto riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Respecto a la anemia, esta afectó al 21,7% de los adolescentes, siendo la forma leve la más común con un 15,2%.

A nivel local, en Piura, según el diario El Tiempo (2022), alrededor del 25% de los adolescentes mayores de quince años están afectados por obesidad y diabetes, de acuerdo a la investigación hecha por el Ministerio de Salud bajo la dirección de Jorge Hanco Saavedra. Este problema se atribuye principalmente al consumismo de alimentos procesados así también al sedentarismo de estas personas, incluyendo a los adolescentes.

Según Martínez y Soler (2010), dan a conocer, los hábitos alimenticios de los alumnos poseen un efecto en su RF en la escuela secundaria, por lo tanto, este es un tema que se ha identificado como crucial para mejorar el desempeño escolar, la alimentación de un deportista tiene un gran impacto en su RF, esto especialmente en deportes que implican alta intensidad y duración, como para ciclistas y maratonistas, donde el rendimiento suele estar limitado por la disponibilidad de carbohidratos.

En este contexto, se tiene que la investigación llevo por título: Hábitos alimenticios y rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura; planteando a manera de problema o dificultad general:

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura?; fundamentando como problemas o dificultades específicas: a) ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y la resistencia física en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura?; b) ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y la velocidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura?; y c) ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y la flexibilidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura?.

Considerando la situación problemática expuesta y los problemas de investigación formulados, en este escenario se contó con una justificación práctica, después de la investigación, los profesores de la institución educativa contaron con mayores conocimientos de la realidad y se encuentran en condiciones de proponer e implementar estrategias educativas para prevenir problemas relacionados al RF. Desde un punto de vista teórico, el estudio fue útil para ampliar conocimientos sobre el RF y los HA, y que futuros estudios puedan corroborar la relación entre estas dos variables en otros contextos de la educación secundaria del país. Ahondando específicamente, en las modificaciones de la fisiología y del metabolismo del cuerpo en consecuencia a la actividad física acarrear a la insuficiencia de acrecentar ingesta de calorías (según gasto energético) asimismo proteínas (basándose de acuerdo a las necesidades tróficas del cuerpo). De tal manera la dosis energética diaria adecuada para un buen rendimiento físico conserva un peso corporal beneficioso para un óptimo rendimiento y maximiza los efectos del entrenamiento. Es teóricamente posible considerar un aumento de las calorías necesarias para la población sedentaria en comparación con la que hace ejercicio o diferentes actividades y el tiempo que emplea para realizarlas. Igualmente es necesario prestar mayor atención cuando se refiere a la alimentación, sobre todo aquella consideradas en alto consumo de vitaminas y

minerales, particularmente de las del género B, además del zinc y del cromo. Esto facilitó la optimización de los metabolismos de los carbohidratos, que son las últimas limitantes para la extensión de la actividad física. Además, en el ámbito social, los resultados exhiben la cultura alimentaria y física en los adolescentes en la etapa escolar, desde su perspectiva de la realidad, para ello se toman las medidas que favorezcan su estado y así puedan mejorarlo.

En ese sentido, el propósito general contemplado en este trabajo investigativo fue: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura, poseyendo objetivos específicos: a) Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la resistencia física en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura. b) Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la velocidad en estudiantes c) Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la flexibilidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura. Finalmente se consideró el siguiente planteamiento genérico : Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura; conteniendo como hipótesis específicas fueron: a) Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la resistencia física en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura; b) Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la velocidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura; c) Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la flexibilidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.

II.- MARCO TEÓRICO

Respecto a los antecedentes internacionales que sustentan la presente investigación, se tiene que el autor Merlo et al. (2020) tuvo como objetivo estudiar las estimaciones de los estándares dietéticos y de actividad física entre los escolares de secundaria de EE. UU. en todos los grupos demográficos de género, raza y orientación sexual mediante la encuesta entre conductas de conflicto en jóvenes de 2019, teniendo como observación y análisis de datos. Ostentando una investigación fue cuantitativa, descriptiva y basada en un diseño más que experimental. Como resultado, ha habido relativamente poca mejoría en los hábitos alimenticios como actividad física. Concluyendo y demostró que existiendo hábitos alimenticios y de ejercicio en estudiantes no se renovaron y pueden incluso haber empeorado desde que estaban en la escuela primaria. El aporte relevante, los hábitos alimenticios no tienen mejoría y por ende las actividades físicas de los estudiantes tampoco. Por lo cual será importante para contrastar con los resultados de la presente investigación.

Del mismo modo, Yahuachi et al. (2022) tuvieron como objetivo medir la altura, el peso y el rendimiento en clases de educación física. Continuando con un estudio descriptivo transversal, se incluyeron un total de 369 niños de una escuela de Ecuador, los datos se recopilaron mediante un cuestionario; donde se consideraron las mediciones de peso y la altura; utilizando cuatro pruebas (lanzamiento de pelota, flexión del tronco, carrera de metros y burpees) para evaluar el rendimiento físico. Como resultado, la mayoría mostró un buen estado nutricional según los índices de talla y peso para la edad, clasificación internacional de morbilidad para la edad. En conclusión, comer bien y hacer ejercicio en la escuela mejora la función cognitiva y el estado nutricional, y ayuda a los estudiantes a adquirir las más altas puntuaciones en las pruebas estandarizadas de rendimiento físico. Como punto importante, estos resultados descriptivos que reportan sobre la condición física de los niños darán un importante aporte al análisis de contrastación a nivel descriptivo con la variable rendimiento físico de la presente investigación.

También, Martínez (2021) Realizo una investigación cuyo objetivo fue examinar hábitos alimenticios asimismo maneras de subsistencia de los alumnos egresados en Nutrición y Dietética. Tratándose de una observación de análisis descriptivo siendo de tipo transversal, mostrando como población estudiada y

exhibida fue conformada por un número de cincuenta (50) estudiantes del último año donde (treinta por ciento para ser un trabajo de grado y veinte por ciento consolidaban una experiencia integrada). De acuerdo a la profesión de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana (2021) Destaca como resultados sobresalientes el 92,3% de los entrevistados considera que los educados durante la carrera se les ha brindado la oportunidad de perfeccionar sus prácticas alimentarias y por lo consiguiente de vida, afirmando que un 23,1% alto frente a un 69,2% que afirman que lo aprendió durante los últimos años. De los entrevistados que toman bebidas alcohólicas, el 42,3% dice que los entendimientos que ha adquirido durante su oficio le han posibilitado rebajar el hábito de tomar bebidas alcohólicas, además de dejar de fumar (19,2%). en menor medida, sugiriéndose una mayor colaboración entre alumnos de práctica combinada donde se pueda realizar comparación viable de las formas de alimentarse y vivir en función de estas lo cual se consideran en los alumnos de distintos grados o niveles semestrales de formación de Nutrición y Dietética.

De otro lado, Brunner y Ramallo (2023) buscaron estudiar el rendimiento de los atletas aficionados en el campo con los hábitos alimenticios. Llevándose a cabo este estudio con 30 personas siendo un estudio transversal, de método mixto, descriptivo y correlacional. Los resultados del estudio concluyeron que los hábitos alimentarios de los participantes están relacionados con su porcentaje de grasa corporal y su rendimiento físico. En conclusión, se puede afirmar que esto puede implicar que un menor porcentaje de grasa corporal y hábitos alimentarios más saludables estén relacionados con un mejor rendimiento físico. Como aporte, para efectos de la presente investigación es fundamental conocer los resultados sobre hábitos alimentarios en relación teniendo cuenta la productividad de los atletas, indicando estar relacionadas, esto será útil para una comparativa con los de este estudio.

También, Forero et al. (2023) Realizo una investigación cuyo propósito fue educar a la población joven sobre la importancia de una alimentación correcta para tener éxito en la escuela y vivir de manera saludable. utilizando una serie de procedimientos cuantitativos, de manera no experimental con nivel correlacional. Se hizo una investigación de artículos de revistas indexadas, que se encontraban en español dentro de bases de datos fidedignas, y se evidenció que una

alimentación balanceada y repleta de nutrientes puede aumentar en un setenta y cinco por ciento la capacidad de concentración, memoria y atención en alumnos, y por ende su actividad en la escuela. Se comprende que, una alimentación saludable tiene relación con una alta capacidad de estudio, tanto como una alimentación no saludable tiene relación con una baja capacidad de estudio Llegando a resultados de investigación general que destacan de gran importancia de educar en hábitos alimenticios correctos para la niñez, adolescencia y de esta manera mejorar su capacidad académica. de oposición con el objetivo de la investigación en cuestión.

Del mismo modo se tienen antecedentes nacionales, donde se menciona a Moreno (2023) quien relacionó los hábitos alimentarios de los adolescentes de Lima y el desarrollo de habilidades físicas fundamentales. Este fue un estudio puramente cuantitativo sin lugar a la experimentación, el tamaño de la muestra fue de 25 adolescentes. Los resultados indican que el 52% de los encuestados exhibe buenos hábitos alimentarios, el 32% exhibe hábitos alimentarios regulares y el 16% exhibe muy buenos hábitos alimentarios, sin embargo, al observar las habilidades estudiadas encontramos un 52% buenas, frente a un 28% en promedio y excelentes 16 %, malas un 4 %. En conclusión, confirmado que no existe una alta correlación entre hábitos alimentarios y el desarrollo de habilidades. Para efectos de la presente investigación es relevante conocer los resultados sobre los hábitos alimentarios y el desarrollo de habilidades físicas de los adolescentes en Lima, esto será útil para una comparativa con los de este estudio.

También se menciona a, Gavilán (2020) quienes propusieron medir a los estudiantes de un I.E. en la actividad física y hábitos alimentarios de los iqueños. El estudio incluyó componentes cuantitativos y cualitativos con un diseño transversal. Como resultado se mostró que los estudiantes realizaban una actividad física insuficiente, correspondiendo a esta categoría el 55,3% (57), el cincuenta y cinco por ciento (52) de los estudiantes tenía hábitos alimentarios saludables en cuanto al lugar donde comían, el cincuenta y uno por ciento (53) tenía hábitos alimentarios poco saludables y el cincuenta y siete por ciento (59) tenía hábitos alimentarios saludables en cuanto al tipo de comida. de los alimentos que comieron, a nivel global, el 58,3% de los estudiantes tenían rutinas saludables. En conclusión, la actividad física fue insuficiente y se establecieron hábitos alimentarios saludables. Para efectos de la presente investigación, conocer los resultados entre

los hábitos alimenticios y la actividad físicas de los escolares en Ica, es relevante, ayudaran a contrastar con los resultados de la presente investigación.

Del mismo modo se cita a Castañeda (2021), se propuso incentivar a los estudiantes de último año de secundaria a adoptar hábitos alimentarios más saludables, como los reflejados en los alimentos que eligen consumir este estudio de investigación detalla tipo de estudio básico, con un enfoque cualitativo, observacional. Como resultados, permitió valorar el consumo de suministros de alta calidad los cuales mencionados como huevos, leche, carne, harinas y complementos dietéticos, productos procesados de respaldo y garantía, como tubérculos agregados, permitiendo introducir programas de cuidados que ayudan a diseñar una dieta adecuada y estratégica para los estudiantes, dado que los jóvenes son maleables. En conclusión, se tiene claro el momento de implementar cambios de comportamiento alimenticio que tendrán efectos positivos a largo plazo en su rendimiento académico y, por extensión, en su salud. Para efectos de la presente investigación es fundamental conocer los efectos que conlleva en los estudiantes a tener diferentes cambios alimenticios en su rendimiento académico y de salud física, por lo cual ayudara fortalecer la correspondencia entre las variables en estudio.

De igual manera, López (2022) tuvo por objetivo de estudio demostrar si dentro de las categorías de jugadores de fútbol del IE San Agustín de Lima existían diferentes hábitos alimentarios. El método de investigación fue básico, con profundidad explicativa, y el planteamiento no fue experimental, las medidas cuantitativas tienen un papel central en la tesis, la población de estudio incluyó a 36 atletas diferentes. Los hallazgos indican que estadísticamente los hábitos alimentarios tienen un impacto directo en la salud física. En conclusión, si los HA se trabajan adecuadamente, el rendimiento físico de los jugadores mejorara. Para efectos de la presente investigación, que estas variables se encuentren relacionadas ayudara a contrastarlos con mayor fundamento y sustento porque proviene de resultados con metodología similar, pero de otro contexto poblacional.

Finalmente, en su trabajo final de grado, Salvatierra (2022) expone como propósito general, establecer la influencia de los comportamientos alimenticios en la formación del acondicionamiento físico de los deportistas de fútbol de entre 9 y

13 años, pertenecientes al Liceo Naval de Almirante Guise, 2022. El análisis de la investigación fue descriptivo, con un nivel de explicación y el diseño no es experimental, con una manera de pensar deductiva. La hipótesis se centró en indicadores que miden la influencia en cuestión del estudio de las variables, teniendo una población de treinta y un jugador de fútbol de nueve a trece años del Liceo Naval Almirante Guise, recopilando información sobre hábitos de comer usándose el test de Frutex, de alta fiabilidad, así mismo el condicionamiento físico, como segunda variable, aplicándose un cuestionario, siendo aprobados por un temático y un metodólogo que ambas variables eran aplicables usados para calcular la influencia de hábitos alimenticios en el condicionamiento físico de los jugadores futbolistas del Liceo Naval Almirante Guise que oscilan entre los 9 a 13 años, 2022. Las cifras se analizaron a través de Rho Spearman. Las conclusiones obtenidas a partir del análisis y el tratamiento de los datos indican que: La alimentación tiene un gran efecto sobre el condicionamiento físico en dichos deportistas. Evidenciándose a través de la prueba Rho-Sarman. 0,00 (un valor de p de 0,000 <0,05).

En seguida se procede a fundamentar con bases teóricas cada una de las variables en estudio teniendo relación con la variable 1, siendo estos hábitos alimenticios, la cual mencionan a los autores Macías et al. (2020), argumentan que mientras el hogar es crucial para establecer hábitos alimentarios saludables, la escuela desempeña un papel fundamental en reforzar estos hábitos para que se manifiesten en las interacciones diarias con compañeros y la comunidad en general. Además, señalan que el marketing y la publicidad en la industria alimentaria ejercen una influencia significativa en estos hábitos. Reconocen también que la alimentación es una necesidad fisiológica vital para la supervivencia humana y subrayan la finalidad de manifestar los aspectos culturales y sociales relacionados con la alimentación.

Aunque la función principal de comer es saciar el hambre y suministrar al cuerpo los nutrientes esenciales, también tiene un aspecto placentero. Utilizamos nuestros sentidos (vista, tacto, olfato, gusto y oído) para percibir las recomendaciones de la producción alimentaria mientras nos alimentamos para nutrir nuestros cuerpos (Macías et al. 2020).

Es esencial diferenciar entre alimentación y nutrición humanas antes de

abordar la definición de hábitos alimentarios. La nutrición humana implica una variedad de aspectos culturales y relaciones interpersonales, que van desde lo individual hasta lo comunitario: preferencias, estatus social, tendencias, creencias y satisfacción personal, entre otros. En contraste, la nutrición se refiere al proceso de consumir alimentos y utilizar la energía obtenida para cubrir las necesidades fisiológicas y actividades diarias, tanto regulares como esporádicas. (Galarza, 2021).

Con relación al hábito, podemos entenderlo como una conducta que un individuo adquiere tras ser expuesto repetidamente a un estímulo específico. Los alimentos que consumimos con mayor regularidad son indicativos clave de nuestros hábitos alimentarios, sin importar dónde se hayan desarrollado estos hábitos. Estos se adquieren gradualmente y afectan nuestra alimentación de manera constante y recurrente (Vilaplana, 2022). Aquellos que se basan en la historia y las costumbres de un pueblo son culturalmente auténticos, basadas rutinariamente alcanzando a poseer efectos en la salud positivos y/o negativos dependiendo de alimentos que ingeridos, los métodos utilizados para prepararlos (Maza-Ávila et al., 2022).

Teniendo en cuenta La Organización Mundial de Salud (2018) precisa que alimentación saludable es conjunto de comportamientos y actitudes que exhibe un individuo al consumir alimentos, los cuales deben cumplir con las exigencias menores de nutrientes que proporcionen energía suficiente al cuerpo para realizar sus actividades diarias, estos comportamientos y actitudes varían desde cómo una persona está acostumbrada a seleccionar su comida hasta la cantidad que consume.

En cuanto a las teorías que respaldan a los hábitos alimenticios, se encuentran las comentadas en las teorías del proceso nutricional expuesta por Goodhart y Hillis (1973) que indica que desde el instante que la sustancia alimenticia es consumido empieza el procedimiento nutricional inmediatamente correspondiendo a un organismo heterótrofo teniendo una cadena de períodos coexistentes en la ingestión, también la digestión, asimismo la absorción, el metabolismo, transporte, — almacenamiento , anabolismo - catabolismo—,y últimamente excreción.

La publicación fundamenta esencialmente del procedimiento nutricional autónomo, permanente con las enunciaciones principales de nutrición. Teniendo en

cuenta lo preliminar y el discernimiento del perfeccionamiento fidedigno de concepción de nutrición, agrupado al proceso de alimentos, como surge en Hipócrates (460- 377 a. de J. C.) en sus preceptos y el capítulo tres de su libro sobre la medicina antigua Vera (1970) concibiendo de carácter particularmente empírico de esta disciplina del saber.

La nutrición es manejada como una interdisciplina donde que detalla instrucciones sobre los suministros de alimentos consumidos al organismo. Estos entendimientos empíricos experimentales y/o clínico es un enlace a otras ciencias elementales y áreas del pensamiento siendo estas la morfología, también química fisiología bioquímica, asimismo biofísica, física, considerando cualesquiera como considerables (Descartes, 1965).

Por otra parte, Martín y Marcos (2023) indican que los hábitos alimentarios son tanto heredados como influenciados por diversos factores como la ubicación geográfica, la vegetación, clima, teniendo en cuenta disponibilidad de alimentos en la zona, las experiencias personales y tradiciones. Además están relacionados con la habilidad para obtener, elegir, preparar y consumir los alimentos.

Según Mahmood et al. (2021), los hábitos alimentarios de los niños persisten hasta la edad adulta, por lo que es fundamental comprender sus patrones alimentarios por el bien de su salud, en su primer año de vida el infante está comenzando la lactancia, y su nutrición es principal medio de comunicación entre padres e hijos, teniendo en cuenta que la mayoría de niños han aprendido a alimentarse solos al final del primer año, y han adaptado hábitos y rutinas alimentarias de sus familias, teniendo efectos negativos o positivos dentro de su salud dependiendo del consumo de alimentos así los métodos utilizados para prepararlos (Morón y Schejtman, 2023).

En las personas siendo los hábitos alimentarios procederes intencionales, compuestas y habituales que conllevan a consumir, seleccionar y manejar dietas o alimentos en particular en reacción a las normas culturales y sociales originarias (FEN, 2014). Según Maza et al. (2022), los hábitos alimentarios de una persona son los procedimientos mediante los cuales elige los alimentos que consume en función de su disponibilidad y del conocimiento que ha adquirido sobre su entorno, todo lo cual está influenciado por factores socioculturales, psicológicos, geográficos

y socioeconómicos.

El ser humano debe tener una dieta variada y balanceada que envuelva alimentos de diferentes grupos alimentarios, como verduras, frutas, cereales integrales, grasas saludables y proteínas magras es la base fundamental de los hábitos alimentarios saludables, también pasan por comer con menos frecuencia y evitar alimentos procesados y azucarados (Rivera, 2019). Los hábitos alimentarios poco saludables se basan en una dieta desequilibrada y limitada, rica en alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sal, estas rutinas también incluyen comer en exceso e ignorar los requerimientos nutricionales del cuerpo (Martín y Marcos, 2023).

En cuanto a sus dimensiones, Castañeda (2021) lo dimensiona en tres, las cuales son: 1) Sociocultural 2) Psicológica y 3) Socioeconómico

La dimensión sociocultural, se refiere a aspectos culturales y sociales que influyen en prácticas y preferencias alimentarias de los individuos. Esto incluye factores como las tradiciones familiares, las normas sociales, las creencias religiosas, los valores culturales, las prácticas comunitarias y las influencias de los medios de comunicación. Lo sociocultural abarca todos los elementos del entorno social y cultural que afectan las elecciones y comportamientos alimenticios de los individuos y grupos (López et al., 2020).

La dimensión Psicológica, se refiere a la influencia de factores mentales y emocionales en las decisiones y comportamientos relacionados con la alimentación. Esto incluye cómo los pensamientos, sentimientos, percepciones y experiencias personales afectan la elección de alimentos, patrones de consumo y la relación general con la comida. Aspectos como el estrés, la ansiedad, la autoestima y las creencias personales pueden tener un impacto significativo en los hábitos alimenticios, contribuyendo a comportamientos como comer en respuesta a emociones, desarrollar preferencias alimentarias específicas, y mantener o modificar ciertos patrones dietéticos (Plaza et al., 2022)

La dimensión Socioeconómica, se refiere a factores de índole social y económico que se muestran en las prácticas dietéticas de las personas. Esto incluye aspectos como educación , nivel de ingresos, empleo, clase social, los cuales afectan el acceso a alimentos, la calidad de la dieta y las decisiones alimenticias. Las personas con diferentes niveles socioeconómicos pueden tener

distintas oportunidades y limitaciones en cuanto a la compra y consumo de alimentos saludables, lo que repercute en su nutrición y salud general (Sánchez, 2020).

Respecto a la segunda variable, el rendimiento físico, se apoya en la teoría del entrenamiento expuesta por Joan Solé Fortó citado por Issurin (2019), según esta teoría siendo un procedimiento pedagógico el entrenamiento en el cual un atleta comienza su potencial genético, alcanzando niveles predeterminado en cuanto a rendimiento acorde con complicados procesos de acomodación y aprendizaje que ocurren con el cuerpo humano, la teoría del entrenamiento deportivo incluye conocimientos tanto del campo del deporte como de muchas disciplinas científicas relacionadas, comprender esto nos da una idea de los efectos fisiológicos del ejercicio y, por lo tanto, sienta las bases teóricas y prácticas para la preparación de los atletas.

En esta oportunidad se define el rendimiento físico, como el nivel fisiológico que involucra a los individuos Drobic (2019), manifiesta que en las personas el rendimiento físico es una habilidad para llevar a cabo acciones físicas con el menor consumo de energía y de la máxima eficacia, logrando a través de funciones y metas individuales.

Asimismo, Pachas (2017) piensa que es la suma de todos los resultados de pruebas diseñadas para medir valores físicos y lo utiliza para medir el nivel de destreza física que tienen las personas en un momento dado, se refiere a la puntuación general que recibe una persona después de completar una batería de pruebas que miden una variedad de funciones corporales.

Por su parte Petit (2020), menciona que el término rendimiento físico se refiere a la conexión entre el esfuerzo realizado y el resultado final de una meta física o deportiva, es importante recordar que la condición física y el rendimiento son dos cosas diferentes, por un lado, la condición física de una persona es el agregado o combinación de todas sus capacidades físicas predeterminadas que mejoran el rendimiento, incluidas su resistencia, potencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, así como sus capacidades de coordinación, relacionado con la muscular que genera energía en acciones o en cuestión.

En torno a las teorías que respaldan el rendimiento físico, se establece en

los fundamentos científicos sobre la condición física y el entrenamiento, expuesto por los teóricos Grosser et al. (2000), manifiestan que se realizan traspassando la utilización de los designados principios del entrenamiento en la práctica, los cuales indican una adaptación biológica. Los compendios son modelos a perseguir, significaciones genéricas que perenemente en todo momento conviene asumir a la hora de perpetrar una acción física específica. Teniendo soportes, pedagógicos biológicos, emocionales y afectivos, manifiestan con veracidad las peculiaridades objetivas y frecuentes del procedimiento del adiestramiento y se transforma en la vía y circunstancias esenciales obteniendo objetivos bosquejados (Foran, 2007). Los compendios de la instrucción deportiva conciernen entre sí, estableciendo un estilo considerado y entendido en conglomerado grupo, constituyendo un itinerario para la concreción y planificación referente a conocimientos de instrucción deportiva (Bompa, 2005).

En Habitual, un apropiado perfeccionamiento de la competencia física apoyada en las nociones del entrenamiento deportivo va a favorecer el adelanto integral de los escolares mejorando la calidad de vida y salud de éstos y disfrutando el (ocio) personal. La presente publicación se cimienta, introducir al investigador al discernimiento y análisis de las nociones generales desarrolladas en el entrenamiento deportivo, para el avance de las competencias físicas que adecuen desplegar potencialidades, para el discernimiento prácticas y procedimientos desde las dimensiones metodológicas y/o teóricas del ejercicio (Foran, 2007).

Asimismo, para Philip et al. (2020), es la suma del tiempo dedicado a trabajar teniendo en cuenta la unidad de tiempo y la cantidad de desgaste de energía, o el resultado de un deporte realizado de acuerdo con un estándar predeterminado, el éxito implica lograr el resultado deseado después de completar una serie de pruebas o desarrollar las habilidades emocionales, motoras y mentales deseadas, los autores también señalan que el metabolismo energético está estrechamente relacionado con el rendimiento físico, y los resultados varían según factores como tipo de acción física realizada, su intensidad y la duración.

Para, Ribeiro et al. (2020), en resumen, el rendimiento físico se define a la capacidad para completar una serie de pruebas físicas de un individuo que involucran agilidad, resistencia y fuerza para lograr una meta u objetivo (como terminar una carrera o una serie de ejercicios aeróbicos).

En cuanto a las dimensiones del rendimiento físico, Príncipe (2021) menciona a cuatro, las cuales son: 1) Resistencia física, 2) Velocidad y 3) Flexibilidad

La dimensión resistencia física, está entre las habilidades físicas fundamentales, particularmente la que nos permite realizar una actividad o esfuerzo por un periodo mayor de tiempo, una definición muy utilizada es cuando el cuerpo tiene la capacidad de soportar una resistencia externa por un periodo específico, en otras palabras, es la cantidad de tiempo que una persona puede continuar adelante a pesar de tener una sensación de fatiga exorbitante (Romero, 2022).

La dimensión velocidad, se usa como magnitud física que se enlaza respecto al tiempo la posición de un cuerpo, define como la suma de espacio alcanzado por unidad de tiempo donde el cuerpo se desplaza en un determinado sentido y dirección siendo la velocidad un vector que expresa el cambio de posición del cuerpo y la dirección con respecto al tiempo (Duncan, 2023).

La dimensión flexibilidad, es una capacidad innata de adaptación, lo que significa que las personas nacen con mucho margen de maniobra que van perdiendo gradualmente a medida que envejecen, por lo tanto, los ejercicios no están orientados a la mejora sino más bien al mantenimiento de los niveles óptimos existentes, también es vital recordar que el grado de flexibilidad de una persona depende tanto de su movilidad articular como de su elongación muscular (Loayza, 2019).

III.- MÉTODO

3.1. Tipo y diseño de investigación

Relevante indagación tuvo naturaleza fundamental, teniendo como objetivo generar comprensión entre la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento físico. Indistintamente, no se utilizó ningún conocimiento teórico o práctico preexistente en la investigación.

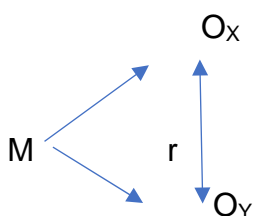
Este tipo de investigación se fundamentó solamente en observar y describir el problema y sus características. Según Ñaupas et al (2019) a través de este tipo de investigación recoger datos e información sobre las variables y sus dimensiones.

Por otro lado, se detalló un enfoque cuantitativo, porque con un valor numérico se midieron las variables. Según Arias (2022) el estudio mide los tipos de variables asignándole valores numéricos; es decir, los resultados serán analizados de manera cuantitativa correspondiente a la estadística descriptiva e inferencial.

Además, correspondió al nivel de estudio descriptivo, según Hadi et al. (2023) este nivel de investigación se dedica a detallar el problema y sus particularidades. Por lo tanto, en este trabajo solo se describió relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento físico.

Asimismo, su estudio evaluó un enfoque o diseño no experimental, correlacional transversal. Según Hernández et al. (2018) en este diseño se recoge los datos en un solo momento; es decir, en un solo tiempo se aplicará encuesta a un grupo de alumnos para recoger los datos en relación la variable hábitos alimenticios y rendimiento físico.

El diagrama del diseño correlacional:



Dónde:

M = Muestra (Un solo grupo - estudio).

Ox = Detalla información de la variable V1.

R = Detalla coeficiente de correlación entre variables.

Oy = Detalla observación de la variable V2”.

Por otra parte, el estudio correspondió al “método hipotético deductivo”. Sánchez et al. (2018) este estudio se desarrolló siguiendo los procesos deductivos a partir de las hipótesis planteadas inicialmente. Asimismo, se comprobará la hipótesis general y específica, mediante el análisis inferencial de los datos obtenidos con los cuestionarios.

3.2. Variables y operacionalización

V1: Hábitos alimenticios

Conforme a la Definición conceptual, teniendo en cuenta que los hábitos alimentarios son procedimientos mediante los cuales se elige los alimentos para consumirlos en función de la disponibilidad y del conocimiento que se ha adquirido en el entorno (Maza et al., 2022).

Definición operacional, aquí se mide la variable hábitos alimenticios teniendo en cuenta la elaboración de un cuestionario a partir de las dimensiones socioculturales, psicológicos y socioeconómicos, aplicándose a un grupo de escolares de nivel secundario de una Institución Educativa de Piura.

V2: Rendimiento físico

Definición conceptual, el rendimiento físico es la conexión entre el esfuerzo realizado y el resultado final de una metafísica o deportiva (Petit, 2020).

Definición operacional, para medir la variable rendimiento físico se elaboró un cuestionario a partir de las dimensiones resistencia física, velocidad y flexibilidad, así mismo fue aplicado a un grupo de educandos de secundaria de una I.E de Piura.

3.3. Población, muestra y muestreo

Según Hadi et al.,2023 define a la población que está conformado por un grupo de individuos que comparten similares características, para el estudio se consideró como población a todos los escolares de secundaria de una I.E de Piura, que estuvo constituido por las aulas de 1er a 5to año de secundaria, a cuya distribución no se le hizo cambios ni reagrupaciones, al momento de seleccionar la muestra, puesto que la misma no varió ya que se encontró distribuida de dicha manera en las nóminas de matrícula, observándose en la subsiguiente tabla:

Tabla 1

Población de estudio

Grado	Sección	Cantidad
1er año	Única	26
2do año	Única	28
3er año	Única	21
4to año	Única	22
5to año	Única	23
TOTAL		120

Nota. Nómina de matrícula

Conforme a los Criterios de inclusión: En el estudio se incluyeron a los estudiantes que asisten de manera regular a las clases, cuyas edades están comprendidas entre 13 a 17 años matriculados escolares de secundaria de una I.E de Piura.

Criterios de exclusión: Contando con exclusión de alumnos que tienen asistencias irregulares a las clases, asimismo a aquellos estudiantes que figuran como retirados en la lista de la asistencia.

La muestra de acuerdo con Sánchez et al. (2018) es una reducida agrupación de individuos que son tomados de la población. A pesar de ello, en este estudio se modelo una muestra censal, se tomó a toda la población, es decir a los

120 escolares del primer a quinto grado de secundaria de la IE Piura, como muestra. En la investigación por la muestra escogida se utilizó un método de recolección de datos no aleatorios en censos.

En el estudio para selección muestral se manipuló un prototipo de muestreo no probabilístico censal. Según Hadi et al., (2023) el muestreo censal acaece cuando es finita la población, en el cual no se escoge una muestra, sino que para el estudio se toma la totalidad de la población. Permitiendo estudiar debidamente a toda la población sin perturbar la validez de los resultados y adquirir datos de todas las unidades del universo. Se llevo a cabo la elección de esta técnica se justificó porque se buscó encontrar resultados que solo competen a la institución educativa que se está investigando, tomando en cuenta, sin embargo, que los resultados encontrados, servirán para probar las hipótesis de futuras investigaciones que estudien dichas variables en las mismas poblaciones.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Teniéndose como indagación investigativa la técnica en estudio empleada fue la encuesta. Según Quispe (2013) la encuesta es un modo de obtener datos de manera directa de las personas.

Se utilizaron dos cuestionarios como instrumento de investigación. Según Arias (2020) el cuestionario es un instrumento utilizado para recoger la información de una muestra, realizándose la aplicación de cada cuestionario teniendo una duración aproximada de 30 minutos.

Por otro lado, ambos cuestionarios fueron elaborados con la escala de Likert: donde tiene las consecutivas escalas de apreciación: a) nunca (1), b) casi nunca (2), c) a veces (3), d) casi siempre (4) y e) siempre (5).

Especificando para la variable de hábitos alimenticios, el cuestionario constó de tres dimensiones y 21 ítems cuyos rangos de puntuación se establecieron como: malos (21-35), regulares (36-70), y buenos (71-105). De manera similar, el cuestionario para evaluar el rendimiento físico, también consto de 03 dimensiones y 21 ítems con iguales rangos de puntuación y opciones de respuesta. Estos instrumentales admitieron la selección de indagación imprescindible para las variables en utilidad de la I.E secundaria. Es trascendental acentuar que estos cuestionarios se administrarán al grupo de estudiantes de secundaria.

El instrumento fue validado mediante la evaluación de tres expertos en el Campo. Según (Ñaupas et al.,2014) definen la eficacia y validez ser una medida de control del instrumento de selección que contiene pesquisas que se valúan de forma práctica procurando medir, esta evaluación siendo efectuado primeramente al utilizarlo.

Según el contexto de Ñaupas et al. (2019) Menciona que un instrumento de control de medida, la confiabilidad se describe a la estabilidad de los resultados aplicándose frecuentemente en el mismo objeto o sujeto. Para su evaluación sus componentes involucran relacionar los ítems que posee el instrumento con la percepción que se indaga medir demostrando la confiabilidad del instrumento en cuestión, realizándose Alfa de Cronbach para la prueba piloto como prueba estadística de

Existiendo que el criterio de confiabilidad de los instrumentos produce valores que tienen un rango entre (1 uno - cero 0). utilizando el procedimiento Alfa de Cronbach para calcular medidas de fiabilidad o coherencia de las interrogantes alcanzando datos y/o 0 antecedentes confiables del instrumento construido este procedimiento establece el nivel en cuanto a estabilidad y exactitud del mismo, igualmente los valores encontrados revelan el grado de confiabilidad asimismo los valores de la escala que decretan la confiabilidad además se revelan de la siguiente forma:

Tabla 2

Niveles de confiabilidad

Valores	Nivel
De -1 a 0	No es confiable
De 0,01 a 0,49	Baja confiabilidad
De 0,5 a 0,75	Moderada confiabilidad
De 0,76 a 0,89	Fuerte confiabilidad
De 0,9 a 1	Alta confiabilidad

Nota. Elaboración propia.

3.5. Procedimiento

Teniendo en cuenta la selección de datos alcanzó el consecutivo proceso:

En primera instancia se perpetraron diferentes coordinaciones y regulaciones de tramites en la dirección de dicho colegio para adquirir las autorizaciones necesarias. Requiriéndose la rubricas de un formulario de consentimiento informado la cual se manipulará para las listas de control con los educandos de secundaria. Siendo este una carta que se validó y aseguro la confiabilidad de este. Pactándose un día definido y hora perpetrando estas evaluaciones, tomándose acciones proyectadas en las clases para no entorpecer la rutina escolar.

En segunda instancia, se cometió la evaluación del cuestionario para encuestar sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes. Esta actividad se cumplió en un lapso de diez días, durando un rango de 30 minutos por alumno.

En el tercer proceso, se ejecutó la evaluación del cuestionario para encuestar sobre: rendimiento físico de los estudiantes, Esta tarea se efectuó en período de diez días, con un tiempo estimado de 30 minutos por cada escolar.

Últimamente, en la cuarta instancia, se manipulando el software estadístico SPSS Versión 22.0 donde se procesaron los datos seleccionados aprovechándose la prueba no paramétrica para valorar las relaciones entre las variables utilizándose Rho de Spearman.

3.6. Método de análisis de datos

Se fundamento dicha indagación teniendo como referencia la escala Likert donde se impusieron y ejecutaron análisis y técnicas estadísticos manipulando el software estadístico SPSS y hojas de cálculo en Excel donde se llevó a cabo los sucesivos y específicos pasos:

- Diseño de una planilla en Excel manipulada para inscribir las respuestas de la escala Likert. Llevándose a cabo la decodificación oportuna según los discernimientos explícitos en el baremo donde las puntuaciones fueron establecidas por indicadores.

- Teniendo como segundo lugar, la elaboración del análisis de tablas de frecuencias, para deducir tanto las frecuencias relativas - absolutas en cada dimensión, efectos que exhibirán mediante tablas que revelan gráficos de barras, la frecuencia de los datos, los cuales serán hechos de acuerdo con los objetivos de indagación señalados.
- Siendo la tercera instancia la manipulación de estadística descriptivas efectuándose el análisis cuantitativo, pruebas estadísticas no paramétrica de Rho de Spearman, el balance de medias, concretamente para muestras relacionadas. Cabe recalcar que, este proceso se realizó, mostrando los datos una distribución no normal.
- Demostrando como cuarto paso con la paráfrasis de los descubrimientos, lo que involucra describir y explicar lo destacado de los valores más notorios presentados y obtenidos en diferentes tablas y gráficos.

3.7. Aspectos éticos

Los principios de manera ética son fundamentales cumplirlos en la investigación, persiguiendo los discernimientos de compromiso, transparencia y precisión científica, , señalados por la Universidad César Vallejo (2023).

- Decretando el principio participación voluntaria y de autonomía, se le accedió perpetrar todas las incógnitas que precise para declarar cualquier previa subvención de los individuos. Al mismo tiempo, respetando completamente su providencia, considerando que en algún instante después de la aceptación concluye no seguir, puede retirarse sin dificultades.
- Siendo el principio de no maleficencia y consideración del riesgo, se informó al investigador no hay peligro ni perjuicio mancomunado con su contribución en la indagación de estudio si alguna interrogante le genera molestia y resulta ardua posee la opción de resolverla si anhela responde o no.
- Teniendo en cuenta el principio de beneficencia, declama que a la clausura del estudio, se facilitaron los desenlaces al colegio. No se adjudicaron beneficios económicos al colaborador de ninguna otra índole. Aunque el

estudio no asumió un impacto directo en la salud individual del indagador, los efectos perfilados van a favorecer al bien de la salud pública.

- En acatamiento del principio de justicia, se atestiguó con los antecedentes recopilados se conservaron en anonimato recóndito y no sometieron ninguna pesquisa que permita identificar al participante. Certificándose la completa confidencialidad de la pesquisa compensada por lo consiguiente no fue manipulada para ningún desenlace que no esté afín con la indagación. El intelectual fue responsable de los datos y se encargó de eliminarlos de modo apropiado después de lapso tiempo.

IV.- RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.

Tabla 3

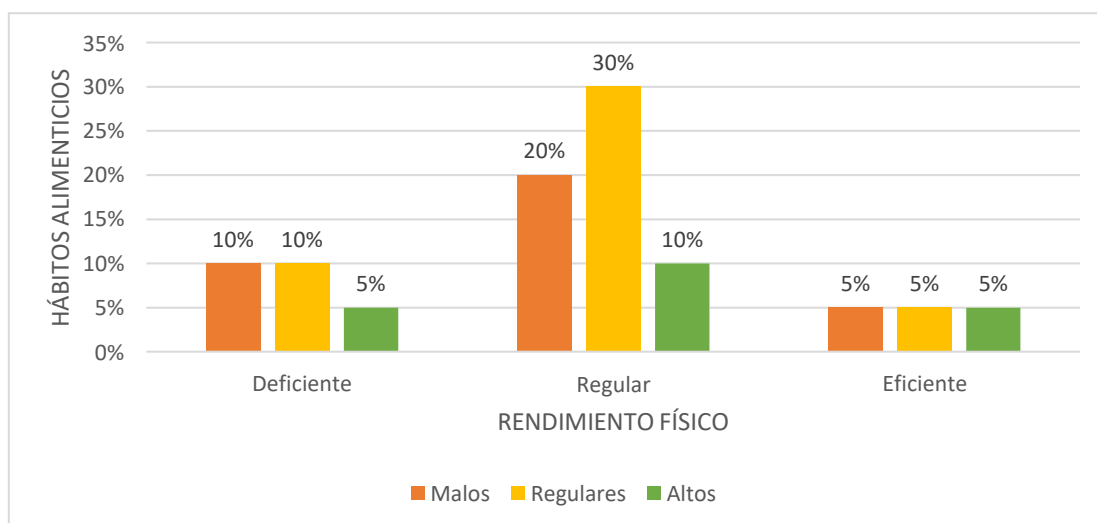
Análisis descriptivo de la relación entre hábitos alimenticios y rendimiento físico

Rendimiento físico	Hábitos alimenticios						Total	
	Malos		Regulares		Buenos		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Deficiente	12	10%	12	10%	6	5%	30	25%
Regular	24	20%	36	30%	12	10%	72	60%
Eficiente	6	5%	6	5%	6	5%	18	15%
Total	42	40%	54	40%	24	20%	120	100%

Nota. Cuestionario aplicado a estudiantes de secundaria de una IE de Piura.

Figura 1

Análisis descriptivo de la relación entre hábitos alimenticios y rendimiento físico



Nota. Tabla 3

Del 100% de los encuestados, con relación a los puntajes obtenidos por los estudiantes de secundaria de la institución educativa evaluada, el 60% manifiesta tener un rendimiento físico regular, el 25% un rendimiento físico deficiente y el 15% un rendimiento físico eficiente. Esto debido a que el 30% ha tenido regulares hábitos alimenticios, el 20% malos hábitos alimenticios y el 10% buenos hábitos alimenticios.

Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la resistencia física en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.

Tabla 4

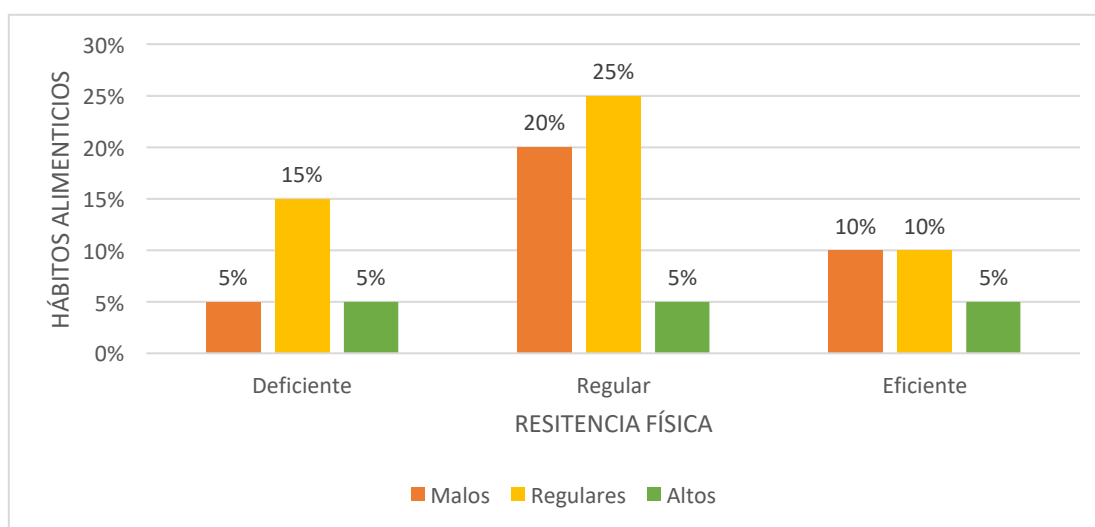
Análisis descriptivo de la relación entre hábitos alimenticios y resistencia física

Resistencia física	Hábitos alimenticios						Total	
	Malos		Regulares		Buenos			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Deficiente	6	5%	18	15%	6	5%	30	25%
Regular	24	20%	30	25%	6	5%	60	50%
Eficiente	12	10%	12	10%	6	5%	30	25%
Total	42	35%	60	50%	18	15%	120	100%

Nota. Cuestionario aplicado a estudiantes de secundaria de una IE de Piura.

Figura 2

Análisis descriptivo de la relación entre hábitos alimenticios y resistencia física



Nota. Tabla 4

Del 100% de los encuestados, en relación con los puntajes obtenidos por los estudiantes de secundaria de la institución educativa evaluada, el 50% manifiesta tener una resistencia física regular, el 25% una resistencia física deficiente y el otro 25% una resistencia física eficiente. Esto debido a que el 25% ha tenido regulares hábitos alimenticios, el 20% malos hábitos alimenticios y el 5% buenos hábitos alimenticios.

Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la velocidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.

Tabla 5

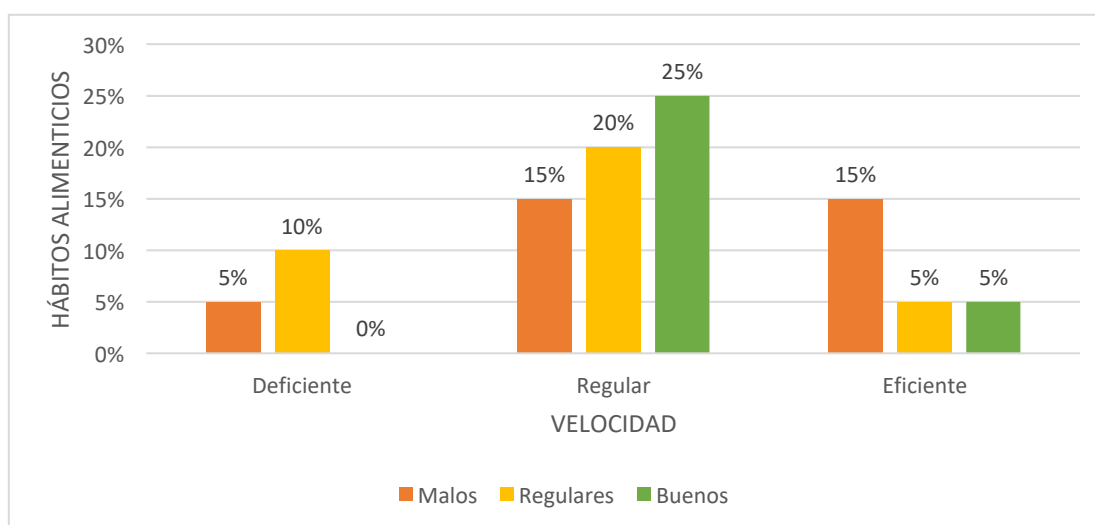
Análisis descriptivo de la relación entre hábitos alimenticios y velocidad

Velocidad	Hábitos alimenticios						Total	
	Malos		Regulares		Buenos			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Deficiente	6	5%	12	10%	0	0%	18	15%
Regular	18	15%	24	20%	30	25%	72	60%
Eficiente	18	15%	6	5%	6	5%	30	25%
Total	42	35%	42	35%	36	30%	120	100%

Nota. Cuestionario aplicado a estudiantes de secundaria de una IE de Piura.

Figura 3

Análisis descriptivo de la relación entre hábitos alimenticios y velocidad



Nota. Tabla 5

Del 100% de los encuestados, en relación a los puntajes obtenidos por los estudiantes de secundaria de la institución educativa evaluada, el 60% manifiesta tener una velocidad regular, el 25% una velocidad eficiente y el 15% una velocidad deficiente. Esto debido a que el 25% ha tenido buenos hábitos alimenticios, el 20% regulares hábitos alimenticios y el 15% malos hábitos alimenticios.

Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la flexibilidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.

Tabla 6

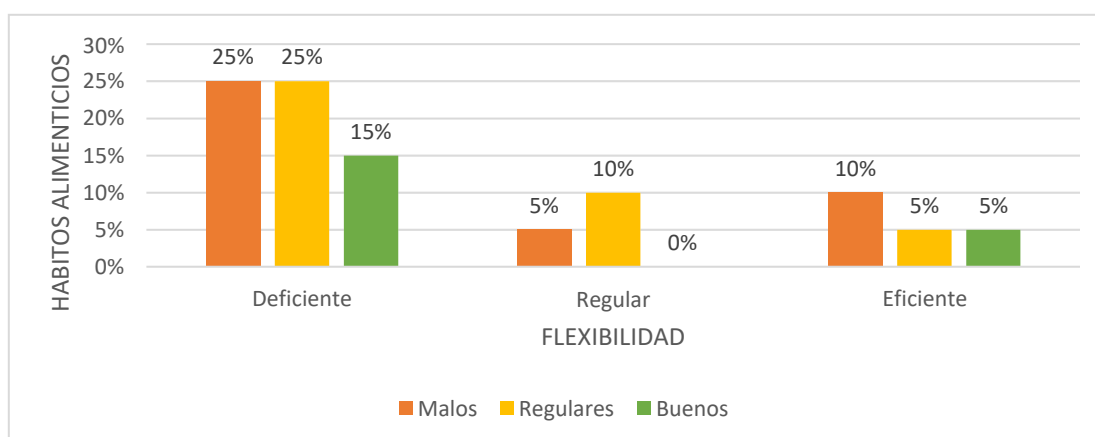
Análisis descriptivo de la relación entre hábitos alimenticios y flexibilidad

Flexibilidad	Hábitos alimenticios						Total	
	Malos		Regulares		Regulares			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Deficiente	30	25%	18	15%	30	25%	78	65%
Regular	6	5%	12	10%	0	0%	18	15%
Eficiente	12	10%	6	5%	6	5%	24	20%
Total	48	40%	36	30%	36	30%	120	100%

Nota. estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.

Figura 4

Análisis descriptivo de la relación entre hábitos alimenticios y flexibilidad



Nota. Tabla 6

Del 100% de los encuestados, en relación con los puntajes obtenidos por los estudiantes de secundaria de la institución educativa evaluada, el 65% manifiesta tener una flexibilidad deficiente, el 20% una flexibilidad eficiente y el 15% una velocidad regular. Esto debido a que el 25% ha tenido malos hábitos alimenticios, el otro 25% regulares hábitos alimenticios y el 15% buenos hábitos alimenticios.

4.2. Resultados inferenciales

Distribución de la normalidad

a. Se plantea la hipótesis

H1: Las variables presentan una distribución normal

H0: Las variables no presentan una distribución normal

b. Nivel de significancia

Significancia de 5% = 0.05

Nivel de confianza: 95%

c. Seleccionar la prueba a utilizar

La muestra en estudio fue de 120 elementos, que, al ser una muestra mayor de 50 datos, se eligió la prueba de Kolmogórov-Smirnov procesada en SPSS v24.

d. Criterios para decidir

Si el p-valor $<0,05$, no existe una distribución normal de los datos

Si el p-valor $>0,05$, existe una distribución normal de los datos.

Tabla 7

Prueba de normalidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimenticios	,911	120	,000
Rendimiento físico	,936	120	,002

Se muestra resultados significativos a $p>0,05$ lo que indican que los resultados llevan una distribución no normal, por ello se utilizó la prueba no paramétrica de Rho de Spearman para la comprobación de hipótesis.

Prueba de hipótesis

Se planteó la siguiente hipótesis general:

a) H_1 : Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.

b) H_0 : No existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.

Tabla 8

Correlación entre hábitos alimenticios y el rendimiento físico

		Hábitos alimenticios	Rendimiento físico
Hábitos alimenticios	Correlación de Spearman	1	,765*
	Sig. (bilateral)		,010
	N	120	120
Rendimiento físico	Correlación de Spearman	,765*	1
	Sig. (bilateral)	,010	
	N	120	120

La correlación es significativa en el nivel 0,05 (Bilateral)

Decisión estadística: Con Rho de Spearman = 0,765 (76,5%) y $p < 0,05$, se determina que existe una relación estadística positiva entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico, apoyando la hipótesis general y rechazando la hipótesis nula.

Decisión hipotética: se acepta H_1 : Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.

Hipótesis específicas

H1: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la resistencia física en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.

H0: No existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la resistencia física en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.

Tabla 9

Correlación entre hábitos alimenticios y la resistencia física

		Hábitos alimenticios	Resistencia física
Hábitos alimenticios	Correlación de Spearman	1	,724*
	Sig. (bilateral)		,012
	N	120	120
Resistencia física	Correlación de Spearman	,724*	1
	Sig. (bilateral)	,012	
	N	120	120

La correlación es significativa en el nivel 0,05 (Bilateral)

Decisión estadística: Con Rho de Spearman = 0,724 (72,4%) y $p < 0,05$, se determina que existe una relación estadística positiva entre los hábitos alimenticios y la resistencia física, apoyando la hipótesis específica y rechazando la hipótesis nula.

Decisión hipotética: se acepta H1: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la resistencia física en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.

H2: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la velocidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.

H0: No existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la velocidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.

Tabla 10

Correlación entre hábitos alimenticios y la velocidad

		Hábitos alimenticios	Velocidad
Hábitos alimenticios	Correlación de Spearman	1	,711*
	Sig. (bilateral)		,013
	N	120	120
Velocidad	Correlación de Spearman	,711*	1
	Sig. (bilateral)	,013	
	N	120	120

La correlación es significativa en el nivel 0,05 (Bilateral)

“Decisión estadística: Con Rho de Spearman = 0,711 (71,1%) y $p < 0,05$, se determina que existe una relación estadística positiva entre los hábitos alimenticios y la velocidad, apoyando la hipótesis específica y rechazando la hipótesis nula.

Decisión hipotética: se acepta H2: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la velocidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.

H3: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la flexibilidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.

H0: No existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la flexibilidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.

Tabla 11

Correlación entre hábitos alimenticios y la flexibilidad

		Hábitos alimenticios	Flexibilidad
Hábitos alimenticios	Correlación de Spearman	1	,745*
	Sig. (bilateral)		,019
	N	120	120
Flexibilidad	Correlación de Spearman	,745*	1
	Sig. (bilateral)	,019	
	N	120	120

La correlación es significativa en el nivel 0,05 (Bilateral)

Decisión estadística: Con Rho de Spearman = 0,745 (74,5%) y $p < 0,05$, se determina que existe una relación estadística positiva entre los hábitos alimenticios y la flexibilidad, apoyando la hipótesis específica y rechazando la hipótesis nula.

Decisión hipotética: se acepta H3: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la flexibilidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura

V.- DISCUSIÓN

Con respecto al objetivo general: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura. El 60% manifiesta tener un rendimiento físico regular, esto debido a que el 30% ha tenido regulares hábitos alimenticios, el 20% malos hábitos alimenticios y el 10% buenos hábitos alimenticios. Con Rho de Spearman = 0,765 (76,5%) y $p < 0,05$, se determina que existe una relación estadística positiva entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico, apoyando la hipótesis general y rechazando la hipótesis nula.

Merlo et al. (2020) tuvo como objetivo estudiar las estimaciones de los estándares dietéticos y de actividad física entre los escolares de secundaria de EE. UU. Como resultado, ha habido relativamente poca mejoría en los hábitos alimenticios como actividad física. Concluyendo y demostró que existiendo hábitos alimenticios y de ejercicio en estudiantes no se renovaron y pueden incluso haber empeorado desde que estaban en la escuela primaria. El aporte relevante, los hábitos alimenticios no tienen mejoría y por ende las actividades físicas de los estudiantes tampoco.

Es principal diferenciar entre alimentación y nutrición humanas antes de abordar la definición de hábitos alimentarios. La nutrición humana implica una variedad de aspectos culturales y relaciones interpersonales, que van desde lo individual hasta lo comunitario: preferencias, estatus social, tendencias, creencias y satisfacción personal, entre otros. En contraste, la nutrición se refiere al proceso de consumir alimentos y utilizar la energía obtenida para cubrir las necesidades fisiológicas y actividades diarias, tanto regulares como esporádicas. (Galarza, 2021).

Asimismo, para Philip et al. (2020), es la suma del tiempo dedicado a trabajar teniendo en cuenta la unidad de tiempo y la cantidad de desgaste de energía, o el resultado de un deporte realizado de acuerdo con un estándar predeterminado, el éxito implica lograr el resultado deseado después de completar una serie de pruebas o desarrollar las habilidades emocionales, motoras y mentales deseadas, los autores también señalan que el metabolismo energético está estrechamente relacionado con el rendimiento físico, y los resultados varían según factores como tipo de acción física realizada, su intensidad y la duración.

Al encontrarse los hábitos alimenticios, en niveles regulares, esto generaría que los estudiantes se encuentren en niveles regulares para desarrollar su rendimiento físico, lo que quiere decir que se encuentran en camino de desarrollar su resistencia física, velocidad y flexibilidad.

Con respecto al objetivo específico 1: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la resistencia física en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura. El 50% manifiesta tener una resistencia física regular, esto debido a que el 25% ha tenido regulares hábitos alimenticios, el 20% malos hábitos alimenticios y el 5% buenos hábitos alimenticios. Con Rho de Spearman = 0,724 (72,4%) y $p < 0,05$, se determina que existe una relación estadística positiva entre los hábitos alimenticios y la resistencia física, apoyando la hipótesis específica y rechazando la hipótesis nula.

Salvatierra (2022) expone como propósito general, establecer la influencia de los comportamientos alimenticios en la formación del acondicionamiento físico de los deportistas de fútbol de entre 9 y 13 años, pertenecientes al Liceo Naval de Almirante Guise, 2022. Las estadísticas fueron procesadas por Rho Spearman. Los resultados obtenidos a partir del análisis y el tratamiento de los datos indican que: la alimentación tiene un gran efecto sobre el condicionamiento físico de los deportistas. Evidenciándose a través de la prueba Rho-Sarman. 0,00 (un valor de p de 0,000 $< 0,05$).

Para, Ribeiro et al. (2020), en resumen, el rendimiento físico se define a la capacidad para completar una serie de pruebas físicas de un individuo que involucran agilidad, resistencia y fuerza para lograr una meta u objetivo (como terminar una carrera o una serie de ejercicios aeróbicos). Es por este motivo que la dimensión resistencia física, está entre las habilidades físicas fundamentales, particularmente la que nos permite realizar una actividad o esfuerzo por un periodo mayor de tiempo, una definición muy utilizada es cuando el cuerpo tiene la capacidad de soportar una resistencia externa por un periodo específico, en otras palabras, es la cantidad de tiempo que una persona puede continuar adelante a pesar de tener una sensación de fatiga exorbitante (Romero, 2022).

Al encontrarse los hábitos alimenticios, en niveles regulares, esto generaría que los estudiantes se encuentren en niveles regulares para desarrollar su resistencia física, lo que quiere decir que se encuentran en camino de desarrollar su rendimiento físico en la dimensión resistencia física.

Con respecto al objetivo específico 2: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la velocidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura. El 60% manifiesta tener una velocidad regular, esto debido a que el 25% ha tenido buenos hábitos alimenticios, el 20% regulares hábitos alimenticios y el 15% malos hábitos alimenticios. Con Rho de Spearman = 0,711 (71,1%) y $p < 0,05$, se determina que existe una relación estadística positiva entre los hábitos alimenticios y la velocidad, apoyando la hipótesis específica y rechazando la hipótesis nula.

De otro lado, Brunner y Ramallo (2023) buscaron estudiar el rendimiento de los atletas aficionados en el campo con los hábitos alimenticios. Los resultados del estudio concluyeron que los hábitos alimentarios de los participantes están relacionados con su porcentaje de grasa corporal y su rendimiento físico. En conclusión, se puede afirmar que esto puede implicar que un menor porcentaje de grasa corporal y hábitos alimentarios más saludables estén relacionados con un mejor rendimiento físico. Como aporte, para efectos de la presente investigación es fundamental conocer los resultados sobre hábitos alimentarios en relación teniendo cuenta la productividad de los atletas, indicando estar relacionadas.

Por su parte Petit (2020), menciona que el término rendimiento físico se refiere a la conexión entre el esfuerzo realizado y el resultado final de una meta física o deportiva, es importante recordar que la condición física y el rendimiento son dos cosas diferentes, por un lado, la condición física de una persona es el agregado o combinación de todas sus capacidades físicas predeterminadas que mejoran el rendimiento, incluidas su resistencia, potencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, así como sus capacidades de coordinación, relacionado con la muscular que genera energía en acciones o en cuestión. Tal es así que la dimensión velocidad, se usa como magnitud física que se enlaza respecto al

tiempo la posición de un cuerpo, define como la suma de espacio alcanzado por unidad de tiempo donde el cuerpo se desplaza en un determinado sentido y dirección siendo la velocidad un vector que expresa el cambio de posición del cuerpo y la dirección con respecto al tiempo (Duncan, 2023).

Al encontrarse los hábitos alimenticios, en niveles buenos, esto generaría que los estudiantes se encuentren en niveles regulares para desarrollar su velocidad, lo que quiere decir que se encuentran encaminados a desarrollar su rendimiento físico en la dimensión velocidad.

Con respecto al objetivo específico 3: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la flexibilidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura. El 65% manifiesta tener una flexibilidad deficiente, esto debido a que el 25% ha tenido malos hábitos alimenticios, el otro 25% regulares hábitos alimenticios y el 15% buenos hábitos alimenticios. Con Rho de Spearman = 0,745 (74,5%) y $p < 0,05$, se determina que existe una relación estadística positiva entre los hábitos alimenticios y la flexibilidad, apoyando la hipótesis específica y rechazando la hipótesis nula.

Gavilán (2020) tuvo como propósito general quien propuso medir a los estudiantes de un I.E. en la actividad física y hábitos alimentarios de los iqueños en cuanto al lugar donde comían. El estudio incluyó componentes cuantitativos y cualitativos con un diseño transversal. Como resultado se mostró que los estudiantes realizaban una actividad física insuficiente, correspondiendo a esta categoría el 55,3% (57), el cincuenta y cinco por ciento (52) de los estudiantes tenía hábitos alimentarios saludables en cuanto al lugar donde comían, el cincuenta y uno por ciento (53) tenía hábitos alimentarios poco saludables y el cincuenta y siete por ciento (59) tenía hábitos alimentarios saludables en cuanto al tipo de comida. de los alimentos que comieron, a nivel global, el 58,3% de los estudiantes tenían rutinas saludables. En conclusión, la actividad física fue insuficiente y se establecieron hábitos alimentarios saludables. Para efectos de la presente investigación, conocer los resultados entre los hábitos alimenticios y la actividad físicas de los escolares en Ica, es relevante.

Es por esto que Pachas (2017) piensa que es la suma de todos los resultados de pruebas diseñadas para medir valores físicos y lo utiliza para medir el nivel de destreza física que tienen las personas en un momento dado, se refiere a la puntuación general que recibe una persona después de completar una batería de pruebas que miden una variedad de funciones corporales. Y por lo tanto la dimensión flexibilidad, es una capacidad innata de adaptación, lo que significa que las personas nacen con mucho margen de maniobra que van perdiendo gradualmente a medida que envejecen, por lo tanto, los ejercicios no están orientados a la mejora sino más bien al mantenimiento de los niveles óptimos existentes, también es vital recordar que el grado de flexibilidad de una persona depende tanto de su movilidad articular como de su elongación muscular (Loayza, 2019).

Al encontrarse los hábitos alimenticios, en niveles malos, esto generaría que los estudiantes se encuentren en niveles malos para desarrollar su flexibilidad, lo que quiere decir que presentan problemas para desarrollar su rendimiento físico en la dimensión flexibilidad.

Limitaciones del estudio:

- Una limitación de este estudio es su tamaño de muestra pequeña, por lo que es difícil realizar generalizaciones significativas a partir de los datos, por lo que el alcance de los resultados se aplicará sólo a los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa.
- Por otro lado, el muestreo no probabilístico censal es otra de las limitaciones de la presente investigación, dado que no se puede asegurar la representatividad de la muestra con precisión a toda la población, motivo por el cual fue tomada toda la población como muestra.
- El estudio tiene las limitaciones propias a su naturaleza no experimental. Son susceptibles a sesgos de selección por pérdidas de sujetos durante el estudio. Si las condiciones en las que se realiza la intervención son muy restringidas puede afectarse la validez de las conclusiones en condiciones reales.

VI.- CONCLUSIONES

- 1) Existe un grado de correlación lineal directa y positiva Con Rho de Spearman = 0,765 entre hábitos alimenticios y el rendimiento físico, altamente significativa ($p < 0,05$) en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.
- 2) Existe un grado de correlación lineal directa y positiva Con Rho de Spearman = 0,724 entre los hábitos alimenticios y la resistencia física, altamente significativa ($p < 0,05$) en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.
- 3) Existe un grado de correlación lineal directa y positiva Con Rho de Spearman = 0,711 la pulsión tónica de los hábitos alimenticios y la velocidad, significativo ($p < 0,05$) en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.
- 4) Existe un grado de correlación lineal directa y positiva Con Rho de Spearman = 0,745 entre el manejo de los hábitos alimenticios y la flexibilidad, significativo ($p < 0.05$) en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.

VII.- RECOMENDACIONES

Promover realización de estudios experimentales, preexperimentales o cuasi experimentales, en los colegios, en talleres reflexivos que resalten los fines para desarrollar las capacidades que existen entre la relación de los hábitos alimenticios y el rendimiento físico en escolares”.

Se plantea a la plana directiva de la presente institución educativa, que exhiban los hallazgos inversos a su plana docente, crear conciencia sobre la relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento físico en los escolares en su dimensión resistencia física de los estudiantes pues así se implementen estrategias establecidas en los hábitos alimenticios para mismamente poder potenciar la resistencia en los estudiantes.

Se propone a los docentes en formación educativa profesional, a que participen en la generación de talleres de reflexión en cuanto a las variables planteadas como estudio, con el propósito de conocer los efectos que generen hábitos alimenticios sobre el rendimiento físico en su dimensión velocidad en los escolares de secundaria.

Se recomienda a futuros docentes en formación, a que participen en la generación de talleres de reflexión sobre las variables asentadas en estudio, con el propósito de conocer los efectos que generan los modelos de los hábitos alimenticios sobre el rendimiento físico en su dimensión flexibilidad, en los estudiantes del nivel secundario.

REFERENCIAS

- Bompa, T. 2005. Entrenamiento para jóvenes deportistas: planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento. Ed. Hispano Europea. Barcelona.
https://books.google.com/books/about/Entrenamiento_para_j%C3%B3venes_deportistas.html?id=CNJf888X2PAC
- Brunner, T.y Ramallo, M. (2023). Relación de los hábitos alimentarios y el porcentaje de grasa corporal, con el rendimiento físico de luchadores amateurs de Brazilian Jiu Jitsu de la Academia Vieyra Jiu Jitsu [Thesis, Universidad de Concepción del Uruguay -- CRSF].
<http://repositorio.ucu.edu.ar/xmlui/handle/522/631>
- Calañas, A. (2005). Alimentación saludable basada en la evidencia. *Endocrinología y Nutrición*, 52, 8-24.
- Drobnic, F (2019) La Actividad Física Mejora El Aprendizaje Y El Rendimiento Escolar: Los Beneficios Del Ejercicio En La Salud Integral Del Niño A Nivel Físico, Mental Y En La Generación De Valores. Biblioteca virtual del Observatorio de la Infancia en Andalucía [Internet] Barcelona. 2019 [Citado el 26 de julio de 2020].
https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=3912
- Duncan, M. (2023). Evaluación fisiológica del deportista. Barcelona: Paidotribo.
<https://paidotribo.com/products/evaluacion-fisiologica-del-deportista>
- El Tiempo. (2022). Piura: La cuarta parte de los adolescentes sufre de obesidad y diabetes. <https://eltiempo.pe/detail/piura-la-cuarta-parte-de-los-adolescentes-sufre-de-obesidad-y-diabetes-dp>
- FEN. (2014, octubre 1). Hábitos alimentarios. <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Forero, J. Muñoz, A. Augusto, C. Ruiz, D. (2023). Relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico de niños y adolescentes en América

- Latina. [Artículo de revisión] Colombia: Universidad Sur colombiana, 2023.
<https://journalusco.edu.co/index.php/paideia/article/view/3711/4782>
- Galarza, V (2021) Hábitos alimentarios saludables. 2021 [Internet] Pág. 5. 1ra ed. Madrid (ES): DCI Punto y Coma S.L.L. (ES); [citado 2022 Jul 13].
http://cecu.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf
- Gavilán, S. R. (2020). Actividad física y hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes de Ica, Junio 2019. Universidad Privada San Juan Bautista.
<http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/2773>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación, 4, 310-386. México: McGraw-Hill Interamericana.
<https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Mcgraw-hill.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- Instituto de Políticas Públicas en Salud. (2019). Adolescentes: Bajo rendimiento en actividad física. <https://ipsuss.cl/estadisticas-e-indicadores/adolescentes-bajo-rendimiento-en-actividad-fisica>
- Instituto Nacional de Salud. (2019). Estado nutricional de los adolescentes de 12 a 17 años y adultos mayores de 60 años a más; VIANEV, 2017 – 2018. Minsa.
https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_estado_nutricional_adolescentes_12_17_adultos_mayores_mayores_60_anos.pdf
- Issurin, V. (2019). Entrenamiento deportivo: Periodización en bloques. Paidotribo.
- Loayza, L. (2019). La preparación física y sus beneficios en el desarrollo corporal.
<https://www.efdeportes.com/efd205/la-condicion-fisica-en-elfutbol.htm>

- López, J. C. (2022). 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. <https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/handle/20500.12990/10594>
- López-Maupomé, A., Marván, M. L., Vacio, Á., López-Maupomé, A., Marván, M. L., & Vacio, Á. (2020). Desarrollo de habilidades conductuales alimentarias en situaciones de convivencia social con los amigos como estrategia para el seguimiento del tratamiento nutricional: Un ensayo aleatorizado. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 24(2), 133-142. <https://doi.org/10.14306/renhyd.24.2.960>
- Macías, A., Gordillo, L., y Camacho, E. (2020) Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Rev. Chil. Nutr.* [Internet]. [Citado 5 de Julio 2020]; 39(3): 40-43. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006&lng=es
- Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y., & Gonzalez-Gil, E. M. (2021). The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. *Nutrients*, 13(4), Article 4. <https://doi.org/10.3390/nu13041138>
- Marti, A., Calvo, C., & Martínez, A. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: Una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 177-185. <https://doi.org/10.20960/nh.03151>
- Martín, M. J., Santo, D. E., & Jenaro, C. (2018). Factores personales-institucionales que impactan el rendimiento académico en un posgrado en educación. *CPUE. Revista de Investigación Educativa*, 27, 4-32. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i27.2556>
- Martín, S. y Marcos, E (2023) La nutrición de los adolescentes. Hábitos saludables. *Rev. Elsevier*. [Internet] [citado 2020 Jul 13]; 22(10): 42-47. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-nutricion-del-adolescente-habitos-13129194>

- Martínez, J., & Soler, S. (2010). La alimentación y su relación con el rendimiento físico. <https://www.efdeportes.com/efd144/la-alimentacion-y-el-rendimiento-fisico.htm>
- Martínez, K. (2021). Hábitos alimentarios y estilos de vida en estudiantes de último año de la carrera de nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021. [Tesis optar al título de Nutricionista Dietista]. Bogotá Pontificia Universidad Javeriana. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/58101/Trabajo%20Grado%20Habitos%20Alimentarios%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Merlo, C. L., Jones, S. E., Michael, S. L., Chen, T. J., Sliwa, S. A., Lee, S. H., Brener, N. D., Lee, S. M., & Park, S. (2020). Dietary and Physical Activity Behaviors Among High School Students—Youth Risk Behavior Survey, United States, 2019. *MMWR Supplements*, 69(1), 64-76. <https://doi.org/10.15585/mmwr.su6901a8>
- Moreno, C. J. (2023). Hábitos alimenticios y capacidades físicas básicas de adolescentes del club «Deportivo Interlima». Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/19776>
- Morón, C. y Schejtman, A (2023) Evolución del consumo de America Latina [Internet] [Citado 9 de abril de 2023]. <https://www.fao.org/3/ah833s/Ah833s08.htm>
- Ñaupas Paitán, H., Valdivia Dueñas, M. R., Palacios Vilela, J. J., Romero Delgado, H. E. (2019). Metodología de la Investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. Colombia: Ediciones de la U. https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADa_de_la_Investigaci%C3%B3n_cuantitativa/KzSjDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=metodolog%C3%ADa+de+la++investigaci%C3%B3n+%C3%B1aupas&printsec=frontcover

- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2019) Metodología de la investigación Cuantitativa – Cualitativa y Redacción de la Tesis. Ediciones de la U. Colombia. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf
- OMS. (2018). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2019). Informe de seguimiento de la educación en el mundo, 2019. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000367436>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Pachas, C. E. (2017). El programa de entrenamiento físico- militar y el rendimiento de los cadetes de IV año de la Escuela Militar de Chorrillos periodo 2013-2016. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Escuela de Posgrado. Repositorio Institucional Digital – UNE. <http://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/1660>
- Petit, C. (2020). Rendimiento físico. Petit Fit by Cris. <https://petitfitbycris.com/rendimiento-fisico/>
- Philip, K. E. J., Polkey, M. I., Hopkinson, N. S., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Social isolation, loneliness and physical performance in older-adults: Fixed effects analyses of a cohort study. *Scientific Reports*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-70483-3>
- Pilay, L. A., & Zambrano, R. O. (2021). Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia. *Revista*

Científica Biomédica «Higía de la Salud», 4(1), Article 1.
<https://doi.org/10.37117/higia.v1i4.499>

Plaza-Torres, J. F., Martínez-Sánchez, J. A., Navarro-Suay, R., Plaza-Torres, J. F., Martínez-Sánchez, J. A., & Navarro-Suay, R. (2022). Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *Sanidad Militar*, 78(2), 74-81. <https://doi.org/10.4321/s1887-85712022000200004>

Principe, A. P. (2021). La motivación y el rendimiento físico de los cadetes del cuarto año de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú, 2021. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/17360>

Ribeiro, J. N., Gonçalves, B., Coutinho, D., Brito, J., Sampaio, J., & Travassos, B. (2020). Activity Profile and Physical Performance of Match Play in Elite Futsal Players. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01709>

Rivera, E. M. (2019). Estilos de vida saludable: Práctica social de hábitos alimentarios. *Revista Digital de Postgrado*, 8(2), 5.

Romero, N. (2022). Resistencia física: La guía para entenderla y conseguirla. *La Bolsa del Corredor*. <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/resistencia-fisica-la-guia-para-entenderla-y-conseguirla/>

Salvatierra, J. (2022). Los hábitos alimentarios en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022. [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Ciencias del deporte, Lima: Universidad Alas Peruanas] <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20500.12990/12682>

Vilaplana, M (2022) Nutrición y adolescencia. *Rev. Elsevier*. [Internet]. 20 Julio [citado 2023 Jul 13]; 29(4): 26-30. <https://www.elsevier.es/esrevista-farmacia-profesional-3-articulo-nutricion-adolescenciaX021393241534481X?referer=buscador>

Yahuachi, R. A., González, W. A., Burgos, E. G., & Prado, A. M. (2022). Evaluación antropométrica, alimentaria y rendimiento físico en escolares. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 42(2), Article 2.
<https://doi.org/10.12873/422yaguachi>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

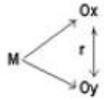
Tema: Hábitos alimenticios y rendimiento físico de estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Piura

Autor: Edy Willton Ojeda Castillo

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores																								
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.</p>	<p>Hipótesis general Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.</p>	<p>Variable 1 Hábitos alimenticios</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>Dimensiones</th> <th>Indicadores</th> <th>Escalas de medición</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sociocultural</td> <td>1,2,3,4,5,6,7</td> <td>Escala de Likert</td> </tr> <tr> <td>Psicológico</td> <td>8,9,10,11,12,13,14</td> <td>-Nunca (1) -Casi nunca (2) -A veces (3) -Casi siempre (4) -Siempre(5)</td> </tr> <tr> <td>Socioeconómico</td> <td>15,16,17,18,19,20,21</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Variable 2 Rendimiento físico</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>Dimensiones</th> <th>Indicadores</th> <th>Escalas de medición</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Resistencia física</td> <td>1,2,3,4,5,6,7</td> <td>Escala de Likert -Nunca (1) -Casi nunca (2) -A veces (3) -Casi siempre (4) -Siempre(5)</td> </tr> <tr> <td>Velocidad</td> <td>8,9,10,11,12,13,14</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Flexibilidad</td> <td>15,16,17,18,19,20,21</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Dimensiones	Indicadores	Escalas de medición	Sociocultural	1,2,3,4,5,6,7	Escala de Likert	Psicológico	8,9,10,11,12,13,14	-Nunca (1) -Casi nunca (2) -A veces (3) -Casi siempre (4) -Siempre(5)	Socioeconómico	15,16,17,18,19,20,21		Dimensiones	Indicadores	Escalas de medición	Resistencia física	1,2,3,4,5,6,7	Escala de Likert -Nunca (1) -Casi nunca (2) -A veces (3) -Casi siempre (4) -Siempre(5)	Velocidad	8,9,10,11,12,13,14		Flexibilidad	15,16,17,18,19,20,21	
Dimensiones	Indicadores	Escalas de medición																									
Sociocultural	1,2,3,4,5,6,7	Escala de Likert																									
Psicológico	8,9,10,11,12,13,14	-Nunca (1) -Casi nunca (2) -A veces (3) -Casi siempre (4) -Siempre(5)																									
Socioeconómico	15,16,17,18,19,20,21																										
Dimensiones	Indicadores	Escalas de medición																									
Resistencia física	1,2,3,4,5,6,7	Escala de Likert -Nunca (1) -Casi nunca (2) -A veces (3) -Casi siempre (4) -Siempre(5)																									
Velocidad	8,9,10,11,12,13,14																										
Flexibilidad	15,16,17,18,19,20,21																										
<p>Problemas específicos</p> <p>PE1: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y la resistencia física en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura?</p> <p>PE2: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y la velocidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura?</p> <p>PE3: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y la flexibilidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>OE1: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la resistencia física en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.</p> <p>OE2: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la velocidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.</p> <p>OE3: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la flexibilidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>HE1: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la resistencia física en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.</p> <p>HE2: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la velocidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.</p> <p>HE3: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y la flexibilidad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura.</p>																									
<p>Nivel de diseño de investigación</p>	<p>Población y muestra</p>	<p>Técnicas e instrumentos</p>	<p>Estadística a utilizar</p>																								
<p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación No experimental descriptiva</p> <p>Diseño</p>	<p>Población muestral</p>	<p>Técnica Se empeará como técnica la encuesta para recoger información.</p>	<p>Estadística descriptiva Elaborar tablas y gráficos estadísticos a partir de los datos de la encuesta.</p>																								

Correlacional

Esquema:



Donde:

M = Muestra**OX** = Información de la variable 1**r** = La relación entre la variable 1 y variable 2**OY** = Información de la variable 2

Conformado por 120 estudiantes de 5to. grado de secundaria, distribuidos de la siguiente manera.

Grado	Sección	Cantidad
1er año	Única	26
2do año	Única	28
3er año	Única	21
4to año	Única	22
5to año	Única	23
TOTAL		120

Muestreo

La muestra fue elegido a través del muestro no probabilístico tipo censal.

Instrumentos

Cuestionarios

Estadística inferencial

Para la contratación de las hipótesis mediante correlación de Rho de Spearman

Anexo 2. Tabla de operacionalización de variables

Operacionalización de la variable: *Hábitos alimenticios*

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable 1 Hábitos alimenticios	Según Maza et al. (2022) son procedimientos mediante los cuales se elige los alimentos para consumirlos en función de la disponibilidad y del conocimiento que se ha adquirido en el entorno.	Es el nivel de medición global de los hábitos alimenticios y de cada uno de sus dimensiones: Sociocultural, psicológico y socioeconómicos. La muestra participante es de 120 estudiantes de secundaria de una I.E. Piura. Para medirlo se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario de 21 ítems. Para el análisis de los resultados se utilizó la estadística descriptiva e inferencial cuyos datos se ingresaron al sistema SPSS V26; para ser contrastados con los trabajos previos en hábitos alimenticios.	Sociocultural	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿En casa suelen consumir desayuno, almuerzo y cena? 2. ¿Con qué frecuencia consume quinua? 3. ¿Con qué frecuencia consumen frutas? 4. ¿Sueles tomar gaseosa u otra bebida similar? 5. ¿Con qué frecuencia consume alimentos chatarra? 6. ¿En su hogar se suele consumir pescado? 7. ¿En casa acostumbran a consumir lácteos? 	Ordinal politémica tipo Likert Opciones de respuesta: Siempre (5) Casi siempre (4) A veces (3) Casi nunca (2) Nunca (1)
			Psicológico	<ol style="list-style-type: none"> 8. ¿Respetas tu horario de comida diaria? 9. ¿En tu hogar te gusta comer en compañía de tus familiares? 10. ¿Al llegar a casa esperas encontrar comida? 11. ¿Al no encontrar comida lista en casa expresas tu incomodidad? 12. ¿Comes hasta saciarte en el desayuno, almuerzo y cena? 13. ¿Luego de comer te sientes bien emocionalmente? 14. ¿Cuánto tienes hambre te sientes desmotivado y triste? 	
			Socioeconómico	<ol style="list-style-type: none"> 15. ¿Su hogar está en capacidad de solventar las tres comidas: desayuno, almuerzo y cena? 16. ¿Su casa cuenta con un monto destinada para comprar alimentos? 17. ¿Sus padres suelen hacer prepuesto para la compra de alimentos? 18. ¿En su hogar con qué frecuencia se compra la quinua? 19. ¿Llevas propina al colegio? 	

				20. ¿En el quiosco del colegio prefieres comprar golosinas en vez de frutas? 21. ¿En la bodega de tu barrio prefieres comprar gaseosa en vez de agua?	
--	--	--	--	--	--

Operacionalización de la variable: Rendimiento físico

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable 2 Rendimiento físico	Según Petit (2020) es la conexión entre el esfuerzo realizado y el resultado final de una metafísica o deportiva.	Es el nivel de medición global de la variable rendimiento físico y de cada uno de sus dimensiones: Resistencia física, velocidad y flexibilidad. La muestra participante es de 120 estudiantes de secundaria de I.E. Piura. Para medirlo se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario de 21 ítems. Para el análisis de los resultados utilizamos la estadística descriptiva e inferencial cuyos datos se ingresaron al sistema SPSS V26; para ser contrastados con los trabajos previos en rendimiento físico.	Resistencia física	1. ¿Mantienes tu ritmo durante la actividad física? 2. ¿Te agitas al realizar solo un ejercicio físico? 3. ¿Te cansas muy pronto al realizar un ejercicio físico? 4. ¿Te sientes débil al realizar más de 2 ejercicios físicos? 5. ¿Abandonas la actividad física cuando sientes cansancio? 6. ¿Terminas muy cansado/a en las actividades físicas? 7. ¿Has demostrado tu resistencia en cada actividad física?	Ordinal politómica tipo Likert Opciones de respuesta: Siempre (5) Casi siempre (4) A veces (3) Casi nunca (2) Nunca (1)
			Velocidad	8. ¿Mides tu velocidad con cronómetro? 9. ¿Al momento de correr llegas a la meta dentro del tiempo fijado? 10. ¿Eres el último en llegar a la meta en una competencia de carrera? 11. ¿Corres el perímetro de la loza deportiva/patio del colegio? 12. ¿Llegas a la meta a tiempo al correr sorteando las vallas? 13. ¿Llegas a tiempo en una carrera de postas? 14. ¿Mantienes la velocidad al participar en una carrera de competencia?	

			Flexibilidad	<p>15. ¿Sientes motivación para participar en actividades físicas?</p> <p>16. ¿Aprovechas la elasticidad de tu cuerpo para realizar actividad física?</p> <p>17. ¿Participas en actividades físicas obligado por el docente?</p> <p>18. ¿Muestras disponibilidad para desarrollar las actividades físicas?</p> <p>19. ¿En casa tienes un horario para realizar las actividades físicas?</p> <p>20. ¿Realizas movimientos con flexibilidad completa y si límites?</p> <p>21. ¿Mantienes flexible tu cuerpo al realizar actividades físicas?</p>	
--	--	--	--------------	--	--

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos



Questionario sobre Hábitos Alimenticios

INSTRUCCIONES:

Estimado estudiante, la presente encuesta busca recoger información sobre Hábitos Alimenticios. Por favor, conteste según corresponda y siguiendo las indicaciones del cuadro adjunto. Esta encuesta es anónima.

Se le agradece su colaboración.

1	2	3	4	5
NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE

N°	DIMENSIONES/Indicadores	Escala de valoración				
		1	2	3	4	5
DIMENSION: SOCIOCULTURAL		1	2	3	4	5
1	¿En casa suelen consumir desayuno, almuerzo y cena?					
2	¿Con qué frecuencia consume quinua?					
3	¿Con qué frecuencia consumen frutas?					
4	¿Sueles tomar gaseosa u otra bebida similar?					
5	¿Con qué frecuencia consume alimentos chatarra?					
6	¿En su hogar se suele consumir pescado?					
7	¿En casa acostumbran consumir lácteos?					
DIMENSION: PSICOLOGICO		1	2	3	4	5
8	¿Respetas tu horario de comida diaria?					
9	¿En tu hogar te gusta comer en compañía de tus familiares?					
10	¿Al llegar a casa esperas encontrar comida?					
11	¿Al no encontrar comida lista en casa expresas tu incomodidad?					
12	¿Comes hasta saciarte en el desayuno, almuerzo y cena?					
13	¿Luego de comer te sientes bien emocionalmente?					
14	¿Cuánto tienes hambre te sientes desmotivado y triste?					
DIMENSION: SOCIOECONOMICO		1	2	3	4	5
15	¿Su hogar está en capacidad de solventar las tres comidas: desayuno, almuerzo y cena?					
16	¿Su casa cuenta con un monto destinada para comprar alimentos?					
17	¿Sus padres suelen hacer prepuesto para la compra de alimentos?					
18	¿En su hogar con qué frecuencia se compra la quinua?					
19	¿Llevas propina al colegio?					
20	¿En el quiosco del colegio prefieres comprar golosinas en vez de frutas?					
21	¿En la bodega de tu barrio prefieres comprar gaseosa en vez de agua?					



Cuestionario sobre Rendimiento Físico

INSTRUCCIONES:

Estimado estudiante, la presente encuesta busca recoger información sobre el Rendimiento Físico. Por favor, conteste según corresponda y siguiendo las indicaciones del cuadro adjunto. Esta encuesta es anónima.

Se le agradece su colaboración.

1	2	3	4	5
NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE

Nº	DIMENSIONES/Indicadores	Escala de valoración				
DIMENSION: RESISTENCIA FISICA		1	2	3	4	5
1	¿Mantienes tu ritmo durante la actividad física?					
2	¿Te agitas al realizar solo un ejercicio físico?					
3	¿Te cansas muy pronto al realizar un ejercicio físico?					
4	¿Te sientes débil al realizar más de 2 ejercicios físicos?					
5	¿Abandonas la actividad física cuando sientes cansancio?					
6	¿Terminas muy cansado/a en las actividades físicas?					
7	¿Has demostrado tu resistencia en cada actividad física?					
DIMENSION: VELOCIDAD		1	2	3	4	5
8	¿Mides tu velocidad con cronómetro?					
9	¿Al momento de correr llegas a la meta dentro del tiempo fijado?					
10	¿Eres el último en llegar a la meta en una competencia de carrera?					
11	¿Corres el perímetro de la loza deportiva/patio del colegio?					
12	¿Llegas a la meta a tiempo al correr sorteando las vallas?					
13	¿Llegas a tiempo en una carrera de postas?					
14	¿Mantienes la velocidad al participar en una carrera de competencia?					
DIMENSION: FLEXIBILIDAD		1	2	3	4	5
15	¿Sientes motivación para participar en actividades físicas?					
16	¿Aprovechas la elasticidad de tu cuerpo para realizar actividad física?					
17	¿Participas en actividades físicas obligado por el docente?					
18	¿Muestras disponibilidad para desarrollar las actividades físicas?					
19	¿En casa tienes un horario para realizar las actividades físicas?					
20	¿Realizas movimientos con flexibilidad completa y sin límites?					
21	¿Mantienes flexible tu cuerpo al realizar actividades físicas?					

Muchas gracias

Anexo 4: Matriz Evaluación por juicio de expertos

Validación del cuestionario de hábitos alimenticios

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS HáBITOS ALIMENTICIOS								
N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Sociocultural							
1	¿En casa suelen consumir desayuno, almuerzo y cena?	X		X		X		
2	¿Con qué frecuencia consume quinua?	X		X		X		
3	¿Con qué frecuencia consumen frutas?	X		X		X		
4	¿Sueles tomar gaseosa u otra bebida similar?	X		X		X		
5	¿Con qué frecuencia consume alimentos chatarra?	X		X		X		
6	¿En su hogar se suele consumir pescado?	X		X		X		
7	¿En casa acostumbran a consumir lácteos?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Psicológico							
8	¿Respetas tu horario de comida diaria?	X		X		X		
9	¿En tu hogar te gusta comer en compañía de tus familiares?	X		X		X		
10	¿Al llegar a casa esperas encontrar comida?	X		X		X		
11	¿Al no encontrar comida lista en casa expresas tu incomodidad?	X		X		X		
12	¿Comes hasta saciarte en el desayuno, almuerzo y cena?	X		X		X		

13	¿Luego de comer te sientes bien emocionalmente?	X		X		X	
14	¿Cuánto tienes hambre te sientes desmotivado y triste?	x		x		x	
DIMENSIÓN 3: Socioeconómico							
15	¿Su hogar está en capacidad de solventar las tres comidas: desayuno, almuerzo y cena?	X		X		X	
16	¿Su casa cuenta con un monto destinada para comprar alimentos?	X		X		X	
17	¿Sus padres suelen hacer prepuesto para la compra de alimentos?	X		X		X	
18	¿En su hogar con qué frecuencia se compra la quinua?	X		X		X	
19	¿Llevas propina al colegio?	X		X		X	
20	¿En el quiosco del colegio prefieres comprar golosinas en vez de frutas?	X		X		X	
21	¿En la bodega de tu barrio prefieres comprar gaseosa en vez de agua?	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Válido para aplicarse.

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Mgtr. Harold R. Olivos García

DNI: 47025797

Especialidad del validador: Psicopedagogía

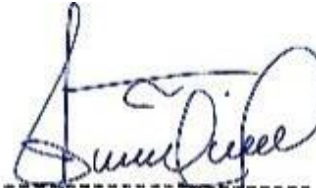
¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

17 de junio del 2024



Mgtr. Harold Raúl Olivares García
Psicólogo
C.Ps.P. 21790

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS								
N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Sociocultural							
1	¿En casa suelen consumir desayuno, almuerzo y cena?	✓		✓		✓		
2	¿Con qué frecuencia consume quinua?	✓		✓		✓		
3	¿Con qué frecuencia consumen frutas?	✓		✓		✓		
4	¿Sueles tomar gaseosa u otra bebida similar?	✓		✓		✓		
5	¿Con qué frecuencia consume alimentos chatarra?	✓		✓		✓		
6	¿En su hogar se suele consumir pescado?	✓		✓		✓		
7	¿En casa acostumbran consumir lácteos?	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: Psicológico							
8	¿Respetas tu horario de comida diaria?	✓		✓		✓		
9	¿En tu hogar te gusta comer en compañía de tus familiares?	✓		✓		✓		
10	¿Al llegar a casa esperas encontrar comida?	✓		✓		✓		
11	¿Al no encontrar comida lista en casa expresas tu incomodidad?	✓		✓		✓		
12	¿Comes hasta saciarte en el desayuno, almuerzo y cena?	✓		✓		✓		
13	¿Luego de comer te sientes bien emocionalmente?	✓		✓		✓		

14	¿Cuánto tienes hambre te sientes desmotivado y triste?	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 3: Socioeconómico								
15	¿Su hogar está en capacidad de solventar las tres comidas: desayuno, almuerzo y cena?	✓		✓		✓		
16	¿Su casa cuenta con un monto destinada para comprar alimentos?	✓		✓		✓		
17	¿Sus padres suelen hacer prepuesto para la compra de alimentos?	✓		✓		✓		
18	¿En su hogar con qué frecuencia se compra la quinua?	✓		✓		✓		
19	¿Llevas propina al colegio?	✓		✓		✓		
20	¿En el quiosco del colegio prefieres comprar golosinas en vez de frutas?	✓		✓		✓		
21	¿En la bodega de tu barrio prefieres comprar gaseosa en vez de agua?	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): No se apreciaron observaciones, por tanto está apto para aplicar.

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Mg. Jesús Agripino Cáceres Campoverde

DNI: 47585631

Especialidad del validador: Investigador científico y docente universitario


¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

17 de junio del 2024



Mg. Jesús A. Cáceres Campoverde
Investigador Científico e Innovación

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS HABITOS ALIMENTICIOS								
N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Sociocultural							
1	¿En casa suelen consumir desayuno, almuerzo y cena?	X		X		X		
2	¿Con qué frecuencia consume quinua?	X		X		X		
3	¿Con qué frecuencia consumen frutas?	X		X		X		
4	¿Sueles tomar gaseosa u otra bebida similar?	X		X		X		
5	¿Con qué frecuencia consume alimentos chatarra?	X		X		X		
6	¿En su hogar se suele consumir pescado?	X		X		X		
7	¿En casa acostumbran a consumir lácteos?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Psicológico							
8	¿Respetas tu horario de comida diaria?	X		X		X		
9	¿En tu hogar te gusta comer en compañía de tus familiares?	X		X		X		
10	¿Al llegar a casa esperas encontrar comida?	X		X		X		
11	¿Al no encontrar comida lista en casa expresas tu incomodidad?	X		X		X		
12	¿Comes hasta saciarte en el desayuno, almuerzo y cena?	X		X		X		
13	¿Luego de comer te sientes bien emocionalmente?	X		X		X		
14	¿Cuánto tienes hambre te sientes desmotivado y triste?	x		x		x		

	DIMENSIÓN 3: Socioeconómico						
15	¿Su hogar está en capacidad de solventar las tres comidas: desayuno, almuerzo y cena?	X		X		X	
16	¿Su casa cuenta con un monto destinada para comprar alimentos?	X		X		X	
17	¿Sus padres suelen hacer prepuesto para la compra de alimentos?	X		X		X	
18	¿En su hogar con qué frecuencia se compra la quinua?	X		X		X	
19	¿Llevas propina al colegio?	X		X		X	
20	¿En el quiosco del colegio prefieres comprar golosinas en vez de frutas?	X		X		X	
21	¿En la bodega de tu barrio prefieres comprar gaseosa en vez de agua?	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Aplicable

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dra. Dina Esther Pinedo Coral

DNI: 00013619

Especialidad del validador: Docente universitario

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

17 de junio del 2024



The image shows a circular official stamp on the left with the text 'SECRETARÍA DE EDUCACIÓN' and 'MINISTERIO DE EDUCACIÓN' around the perimeter. To the right of the stamp is a handwritten signature in blue ink. Below the signature is a rectangular stamp containing the text 'Dra. Educ. Dina Esther Pinedo Coral', 'C.M. N.º 1000013619', and 'DIRECTORA'.

Dra: Dina Esther Pinedo Coral

Validación del cuestionario de rendimiento físico

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL RENDIMIENTO FISICO								
N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Resistencia física							
1	¿Mantienes tu ritmo durante la actividad física?	X		X		X		
2	¿Te agitas al realizar solo un ejercicio físico?	X		X		X		
3	¿Te cansas muy pronto al realizar un ejercicio físico?	X		X		X		
4	¿Te sientes débil al realizar más de 2 ejercicios físicos?	X		X		X		
5	¿Abandonas la actividad física cuando sientes cansancio?	X		X		X		
6	¿Terminas muy cansado/a en las actividades físicas?	X		X		X		
7	¿Has demostrado tu resistencia en cada actividad física?	X		X		X		
	Dimensión 2: Velocidad							
08	¿Mides tu velocidad con cronómetro?	X		X		X		
09	¿Al momento de correr llegas a la meta dentro del tiempo fijado?	X		X		X		
10	¿Eres el último en llegar a la meta en una competencia de carrera?	X		X		X		
11	¿Corres el perímetro de la loza deportiva/patio del colegio?	X		X		X		
12	¿Llegas a la meta a tiempo al correr sorteando las vallas?	X		X		X		
13	¿Llegas a tiempo en una carrera de postas?	X		X		X		

14	¿Mantienes la velocidad al participar en una carrera de competencia?	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Flexibilidad								
15	¿Sientes motivación para participar en actividades físicas?	X		X		X		
16	¿Aprovechas la elasticidad de tu cuerpo para realizar actividad física?	X		X		X		
17	¿Participas en actividades físicas obligado por el docente?	X		X		X		
18	¿Muestras disponibilidad para desarrollar las actividades físicas?	X		X		X		
19	¿En casa tienes un horario para realizar las actividades físicas?	X		X		X		
20	¿Realizas movimientos con flexibilidad completa y si límites?	X		X		X		
21	¿Mantienes flexible tu cuerpo al realizar actividades físicas?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Válido para aplicarse.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Mgtr. Harold R. Olivos García

DNI: 47025797

Especialidad del validador: Psicopedagogía

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

17 de junio del 2024



Mgtr. Harold Raúl Olivos García
Psicólogo
C.Ps.P. 21790



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL RENDIMIENTO FISICO								
N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Resistencia física							
1	¿Mantienes tu ritmo durante la actividad física?	✓		✓		✓		
2	¿Te agitas al realizar solo un ejercicio físico?	✓		✓		✓		
3	¿Te cansas muy pronto al realizar un ejercicio físico?	✓		✓		✓		
4	¿Te sientes débil al realizar más de 2 ejercicios físicos?	✓		✓		✓		
5	¿Abandonas la actividad física cuando sientes cansancio?	✓		✓		✓		
6	¿Terminas muy cansado/a en las actividades físicas?	✓		✓		✓		
7	¿Has demostrado tu resistencia en cada actividad física?	✓		✓		✓		
	Dimensión 2: Velocidad							
08	¿Mides tu velocidad con cronómetro?	✓		✓		✓		
09	¿Al momento de correr llegas a la meta dentro del tiempo fijado?	✓		✓		✓		
10	¿Eres el último en llegar a la meta en una competencia de carrera?	✓		✓		✓		
11	¿Corres el perímetro de la loza deportiva/patio del colegio?	✓		✓		✓		
12	¿Llegas a la meta a tiempo al correr sorteando las vallas?	✓		✓		✓		
13	¿Llegas a tiempo en una carrera de postas?	✓		✓		✓		
14	¿Mantienes la velocidad al participar en una carrera de competencia?	✓		✓		✓		

	DIMENSIÓN 3: Flexibilidad						
15	¿Sientes motivación para participar en actividades físicas?	✓		✓		✓	
16	¿Aprovechas la elasticidad de tu cuerpo para realizar actividad física?	✓		✓		✓	
17	¿Participas en actividades físicas obligado por el docente?	✓		✓		✓	
18	¿Muestras disponibilidad para desarrollar las actividades físicas?	✓		✓		✓	
19	¿En casa tienes un horario para realizar las actividades físicas?	✓		✓		✓	
20	¿Realizas movimientos con flexibilidad completa y si límites?	✓		✓		✓	
21	¿Mantienes flexible tu cuerpo al realizar actividades físicas?	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): No se apreciaron observaciones, por ende está apto para aplicar.

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Mg. Jesús Agripino Cáceres Campoverde

DNI: 47585631

Especialidad del validador: Investigador científico y docente universitario


¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

17 de junio del 2024



Mg. Jesús A. Cáceres Campoverde
Investigador Científico e Innovación

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL RENDIMIENTO FÍSICO								
N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Resistencia física							
1	¿Mantienes tu ritmo durante la actividad física?	X		X		X		
2	¿Te agitas al realizar solo un ejercicio físico?	X		X		X		
3	¿Te cansas muy pronto al realizar un ejercicio físico?	X		X		X		
4	¿Te sientes débil al realizar más de 2 ejercicios físicos?	X		X		X		
5	¿Abandonas la actividad física cuando sientes cansancio?	X		X		X		
6	¿Terminas muy cansado/a en las actividades físicas?	X		X		X		
7	¿Has demostrado tu resistencia en cada actividad física?	X		X		X		
	Dimensión 2: Velocidad							
08	¿Mides tu velocidad con cronómetro?	X		X		X		
09	¿Al momento de correr llegas a la meta dentro del tiempo fijado?	X		X		X		
10	¿Eres el último en llegar a la meta en una competencia de carrera?	X		X		X		
11	¿Corres el perímetro de la loza deportiva/patio del colegio?	X		X		X		
12	¿Llegas a la meta a tiempo al correr sorteando las vallas?	X		X		X		
13	¿Llegas a tiempo en una carrera de postas?	X		X		X		

14	¿Mantienes la velocidad al participar en una carrera de competencia?	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Flexibilidad								
15	¿Sientes motivación para participar en actividades físicas?	X		X		X		
16	¿Aprovechas la elasticidad de tu cuerpo para realizar actividad física?	X		X		X		
17	¿Participas en actividades físicas obligado por el docente?	X		X		X		
18	¿Muestras disponibilidad para desarrollar las actividades físicas?	X		X		X		
19	¿En casa tienes un horario para realizar las actividades físicas?	X		X		X		
20	¿Realizas movimientos con flexibilidad completa y si límites?	X		X		X		
21	¿Mantienes flexible tu cuerpo al realizar actividades físicas?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Aplicable

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dra. Dina Esther Pinedo Coral

DNI: 00013619

Especialidad del validador: Docente universitario

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

17 de junio del 2024



Dra. Educ. Dina Esther Pinedo Coral
C.M.N. 1000013619
DIRECTOR

Dra: Dina Esther Pinedo Coral