



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

La alimentación y su influencia en el rendimiento deportivo en
estudiantes de secundaria de una institución educativa Sullana 2024

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

AUTOR:

Gonzales Curay, Marlon Gabriel (orcid.org/0009-0003-6877-0458)

ASESORA:

Dra. Calla Vasquez, Kriss Melody (orcid.org/0000-0003-4976-2332)

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

Dedico este trabajo a Dios por darme perseverancia, sabiduría y fortaleza para seguir adelante, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad, ni desfallecer en el intento.

A mis padres Doris y Alfredo, por su amor, apoyo y consejos.

A mí querida y amada esposa Ruth, por apoyarme día a día y estar conmigo en todo momento siendo un gran apoyo en mi etapa profesional

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todas las personas que están a mí alrededor a mi esposa, mi familia, amigos y especialmente a los profesionales que nos impulsan el amor a nuestra carrera y tener nuestra ética clara y firme.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CALLA VASQUEZ KRISS MELODY, docente del PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "La Alimentación y su influencia en el Rendimiento Deportivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024", cuyo autor es GONZALES CURAY MARLON GABRIEL, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16%, 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, 10 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CALLA VASQUEZ KRISS MELODY DNI: 41599709 ORCID: 0000-0003-4976-2332	Firmado electrónicamente por: KCALLA el 10-07- 2024 16:20:32

Código documento Trilce: TRI - 0808729



FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, GONZALES CURAY MARLON GABRIEL estudiante de la de la escuela profesional 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: "La Alimentación y su influencia en el Rendimiento Deportivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024", 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
MARLON GABRIEL GONZALES CURAY DNI: 47223408 ORCID: 0009-0003-6877-0458	Firmado electrónicamente por: MGONZALESCU1091 el 10-07-2024 22:58:46

Código documento Trilce: TRI - 0808727

ÍNDICE

CARÁTULA	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	
ÍNDICE	ii
RESUMEN.....	iii
ABSTRACT	iv
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. MÉTODO.....	9
3.1 Tipo y diseño de investigación	9
3.2 Variables y operacionalización.....	9
3.3 Población, muestra y muestreo.....	10
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	11
3.5 Procedimiento.....	12
3.6 Método de Análisis de Datos	12
3.7 Aspectos Éticos	13
IV. RESULTADOS	14
V. DISCUSIÓN.....	19
VI. CONCLUSIONES	21
VII. RECOMENDACIONES.....	22
REFERENCIAS	23
ANEXOS	

RESUMEN

La investigación denominada: La Alimentación y su influencia en el Rendimiento Deportivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024; tuvo como principal objetivo determinar los factores de la alimentación y su vínculo o influencia en el rendimiento deportivo en estudiantes de secundaria.

La metodología es descriptiva; y, su propósito es explicar las características básicas empleando principios que permitan explicar la estructura o comportamiento del estudio que se ajuste al sistema y se compare con otras fuentes. Se percibe un estudio no experimental, visualizando fenómenos en su entorno natural para analizarlas. Investigación transversal: verbigracia de variables es concurrente. Investigación correlacional, de enfoque cuantitativo; cabe destacar que, la población de referencia fue de estudiantes del cuarto grado de secundaria (128); intervalo agrupado de 15 y 16 años entre hombres y mujeres: seleccionados sólo 60 estudiantes.

La recolección de datos fue gracias al cuestionario como su respectiva hermenéutica; nivel de confiabilidad bueno: el instrumento 1 midió la variable Alimentación tuvo un Alfa de Cronbach de 0.878; el instrumento 2 midió el Rendimiento Deportivo (0.826), es similar y confrontada en Tabla 3. Existe correlación de los factores de alimentación y su influencia en el rendimiento deportivo (58.3%); existe vínculo tácito de influencia de los macronutrientes y factores del rendimiento competitivo deportivo. Ratificando los postulados de la OMS y Cruzado, E.

Finalmente, el procesamiento de datos se realizó con el software SPSS (versión 29).

Palabras clave: Alimentación, rendimiento deportivo, actividad física.

ABSTRACT

The research called: Food and its influence on Sports Performance in Secondary School Students of an Educational Institution Sullana 2024; The main objective was to determine dietary factors and their link or influence on sports performance in high school students.

The methodology is descriptive; and, its purpose is to explain the basic characteristics using principles that allow explaining the structure or behavior of the study that fits the system and is compared with other sources. A non-experimental study is perceived, visualizing phenomena in their natural environment to analyze them. Cross-sectional research: most variables are concurrent. Correlational research, with a quantitative approach; It should be noted that the reference population was fourth grade high school students (128); grouped interval of 15 and 16 years between men and women: only 60 students selected.

Data collection was thanks to the questionnaire and its respective hermeneutics; good level of reliability: instrument 1 measured the Food variable had a Cronbach's Alpha of 0.878; instrument 2 measured Sports Performance (0.826), it is similar and compared in Table 3. There is a correlation of dietary factors and their influence on sports performance (58.3%); There is a tacit link between the influence of macronutrients and factors of competitive sports performance. Ratifying the postulates of the WHO and Cruzado, E.

Finally, data processing was performed with SPSS software (version 29).

Keywords: Nutrition, sports performance, physical activity.

I. INTRODUCCIÓN

Los estudiantes en Instituciones Educativas a nivel global no realiza mucha actividad deportiva, concluyendo que el 85% de alumnos en edad estudiantil de todo el mundo no realiza ejercicio físico diariamente, debido a la ingesta excesiva de consumo de alimentos no nutritivos que pelagra la salud y las actividades deportivas de competencia, es por ello que recomienda que los niños entre los 5 y 17 años deban practicar al menos 60 minutos de actividades físicas diarias, en dos tiempos de 30 minutos. Las actividades físicas o deportivas deben de constar de juegos dinámicos, deportes, excursiones, actividades recreativas, ejercicios planificados, ejercicio, etc. a través del entorno estudiantil y familiar. Colegio y comunidad (OMS, 2020).

El practicar algún deporte diariamente es importante para desarrollarse físicamente, mentalmente, psicológicamente y socialmente debido a que los estudiantes en la adolescencia practican la actividad deportiva y una buena alimentación ayuda a mejorar el desempeño deportivo en algunas actividades de competencia en las Instituciones Educativas (Unicef, 2019).

Diferentes estudios realizados durante los años recientes han confirmado y justificado los beneficios del ejercicio físico y así mejorar el estado físico en los alumnos de los distintos niveles educativos (Luque, 2021).

La alimentación en actividades deportivas ayuda a mejorar y conservar las funciones cognitivas de los estudiantes para un mejor rendimiento en actividades de competencia mediante una alimentación sana con alimentos ricos en vitaminas, minerales y proteínas (Rodríguez, 2020).

El Perú a nivel internacional no ha tenido una buena participación deportiva de competencia debido a que los participantes han mostrado resultados negativamente malos en competencias deportivas globalmente por un rendimiento muy alto, ya que los hábitos alimenticios son consumidos por una persona diariamente según entorno familiar, social y/o cultural. Por otro lado, sabemos que el Perú no le dan mucho énfasis a lo que se refiere el deporte de competencia debido a que están sumergidos a otros problemas sociales lo cual dejan de lado al

deporte por la falta de presupuesto en alimentación, estadía, indumentaria, etc (Peña Yabar, 2018).

Hoy en día en nuestra realidad local, el bajo rendimiento en actividades deportivas y de competencia en las Instituciones Educativas se da por la deficiencia de una inadecuada alimentación y malos hábitos alimenticios que hacen que los estudiantes no consuman alimentos ricos en vitaminas, proteínas y minerales que conlleven a mantener un cuerpo sano y una mente sana por lo tanto la energía suficiente para realizar las actividades deportivas. La nutrición, es importante para la actividad física, impactando en el deporte y en la vida saludable a largo plazo, ya que es importante saber que alimentos debemos de consumir, que nos permitan desarrollar y adquirir alimentos para una mayor eficacia en actividades para mejorar su rendimiento deportivo en actividades de competencia (Cruzado Flores, 2022).

Por lo mencionado anteriormente se plantea la siguiente interrogante como problema general ¿De qué manera la alimentación influye en el bajo rendimiento en actividades deportivas en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024?

Como objetivo general se plantea, Determinar los factores de la alimentación y su influencia en el rendimiento deportivo en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024. En relación a los objetivos específicos tenemos Identificar la influencia de los macronutrientes en la dimensión de los factores del Rendimiento Deportivo en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024. Describir la influencia de los micronutrientes en la Dimensión Rendimiento Competitivo en estudiante de Secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024.

En el aspecto pedagógico, se justifican los hábitos alimenticios y un manejo en actividades deportivas que juegan un papel central en el rendimiento deportivo de los estudiantes, razón por la cual un mal control de estos factores podría afectar el desempeño de las actividades deportivas y de competencia en las instituciones educativas. Para ello somos conscientes que la actividad deportiva en alumnos motiva, mejora y busca una mejor calidad ya que influye positivamente en los estilos

de vida para un buen rendimiento en actividades deportivas; entonces, la actividad deportiva y La alimentación previene enfermedades porque hace reflexionar a los estudiantes sobre la importancia del ejercicio y los hábitos nutricionales recomendados por la Organización Mundial de la Salud, mejora la calidad de vida en las escuelas, también somos conscientes que existen otros factores diferentes a lo mencionado anteriormente como los factores neuromusculares y los factores psicológicos o mentales que hacen que el rendimiento deportivo de un estudiante sea ineficiente y afecte su estilo de vida.

Esto comprende la conexión entre vida saludable, el rendimiento físico, la alimentación y bienestar de los estudiantes.

La presente investigación busca que los estudiantes realicen o practiquen la actividad deportiva en relación con los estilos de vida saludable y no saludables mediante la alimentación, además, es un tema que mejora el rendimiento, donde las respuestas serán socializadas y servirán como futuras investigaciones donde los beneficiarios serán los estudiantes, quienes deberán informarse sobre los indicadores que pondrán en práctica el rendimiento físico y una vida más saludable.

Como hipótesis general; Si se conoce los factores de la Alimentación entonces se determinará su influencia en el Rendimiento Deportivo de los Estudiantes de Secundaria en una Institución Educativa Sullana 2024. Las hipótesis específicas. Si se identifica la influencia de los macronutrientes en la Alimentación entonces se conocerá la relación de los factores del Rendimiento Deportivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024. Si se conoce la influencia de los micronutrientes en la Alimentación entonces se conocerá la relación de los factores del Rendimiento Deportivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024. Si se conoce la influencia de los macronutrientes en la Alimentación entonces se conocerá la influencia del Rendimiento Competitivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa 2024. Si se conoce la influencia de los micronutrientes en la Alimentación entonces se conocerá la influencia en el Rendimiento Competitivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa 2024.

II. MARCO TEÓRICO

(Marín, 2021) desarrolló el trabajo de investigación para obtener el Título de Licenciado en Nutrición. Tiene como finalidad analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes que ejecutan actividades en el gimnasio Cidef. A la vez conocer qué información tienen sobre la alimentación apropiada para la actividad física que realizan...". Se realizó un estudio descriptivo, cuantitativo - transversal. Se trabajó con una muestra de 30 alumnos. Para evaluar las prácticas alimentarias y los conocimientos se realizó un cuestionario, "el cual permitió ver si tenían hábitos saludables o no..." Se concluye que los alimentos más consumidos son los lácteos, seguidos por alto consumo de pan/galletitas y carnes, reducido consumo de frutas y verduras. Se deduce que esta investigación apoyará el estudio realizado que servirá para desarrollar prácticas de alimentación saludables alineadas al rendimiento de actividades físicas en los estudiantes ya que la alimentación es primordial en el estatus competitivo del ser humano en actividades deportivas.

(Abalde, 2018) realizó una investigación para obtener el Doctorado en Educación. La investigación actual buscó analizar actividad física y su alimentación ya que estos hábitos mejoran la salud y mentalidad de las personas dado que las mismas se manifiestan con el rendimiento en los adolescentes. La ejecución del estudio fue con enfoque cuasi-experimental, de carácter transversal. Se trabajó con 844 adolescentes de 11 hasta 18 años de los cuales son varones y mujeres. El instrumento empleado fue un cuestionario. En conclusión, se nota nivel bajo de Actividad Física, siendo que los hombres que hacen deporte y los sujetos de edad menor obtienen los mayores niveles. Se comprobó una positiva correlación entre la alimentación y la Actividad Física. Deduce que esta investigación apoyara el estudio realizado ya que podemos argumentar que el hábito alimentario y la actividad física producen bienestar saludable y emocional.

(Osoreo, 2019) Tuvo como propósito analizar el consumo adecuado y el desempeño físico en el equipo de vóleybol. Se realizó con una metodología cuantitativa, diseño no experimental, nivel correlacional y corte transversal. Se trabajó con 30 jugadoras, cuyos datos se obtuvieron por un cuestionario y 3 test de rendimiento deportivo. Los resultados muestran que el 60% tiene un adecuado consumo y el 53, 3% un regular rendimiento deportivo. Se obtuvo que el 63% tiene

un buen consumo de macronutrientes, un buen consumo de carbohidratos 47.7%, proteínas 63,3%, y el 56% tiene un déficit en el consumo de lípidos. Concluyendo que tiene un adecuado consumo, pero un regular rendimiento deportivo. Se deduce que esta investigación apoyara el estudio realizado ya que los deportistas tienen un regular rendimiento deportivo ya que son conocedores de la alimentación que consumen, para tener un adecuado desempeño físico.

(Cruzado, 2022) realizó una investigación titulada: “Influencia del estado nutricional en el rendimiento deportivo de adolescentes en diferentes academias de fútbol categoría Sub – 12 Trujillo”, Tuvo como propósito establecer el estado nutricional de los estudiantes. El presente estudio se desarrolló con una técnica cuantitativa y no experimental, de corte transversal descriptivo. Se trabajó con 75 estudiantes entre 11 a 12 años, empleando un cuestionario de hábitos sanos y test físicos para obtener la recolección de datos. Concluye que una buena nutrición deportiva es el principal componente para un buen rendimiento físico del atleta, consumiendo una dieta balanceada y saludable. Se deduce que esta investigación apoyará el estudio realizado argumentando que la buena nutrición es el principal factor para desarrollar un buen rendimiento deportivo consumiendo nutrientes adecuados y ejecutando una dieta balanceada y saludable.

(Rocky, 2020) realizó una investigación titulada: “La nutrición en el rendimiento deportivo de los adolescentes”, para conseguir el Título de Segunda especialidad en Educación Física. Las diferentes investigaciones permiten conocer la importancia de la nutrición para obtener un alto rendimiento físico de los deportistas y en adolescentes cuyo potencial deportivo es el consumo de micronutrientes y macronutrientes. Se deduce que esta investigación apoyará el estudio realizado ya que los deportistas deberán tener conocimiento de la cantidad de nutrientes que consumen de acuerdo a su edad y tipo de disciplina que practiquen, esto conlleva a obtener un alto rendimiento deportivo de los estudiantes.

Es el acto de introducir alimentos en nuestro organismo de manera voluntaria y consciente se conoce como alimentación (Gómez & Montero, 2018). Se deduce que esta investigación apoyará el estudio realizado porque los alimentos son

indispensables para el organismo y la persona lo hace de manera consciente al consumir estos.

Los alimentos que el cuerpo ingiere de forma exógena se conocen como nutrición. Por lo tanto, nuestro cuerpo usa macronutrientes, micronutrientes y agua para realizar tareas vitales y realizar actividades diarias (Gómez & Montero, 2018). Se deduce que esta investigación apoyará el estudio realizado dado que los nutrientes aportan a nuestro organismo salud y de esa manera realizar diferentes actividades diarias.

Las proteínas son esenciales para la creación de masa muscular, la regeneración de tejidos y la adaptación de enzimas. Las proteínas son una colección de aminoácidos que participan en una variedad de procesos y vías metabólicas. Por lo tanto, la demanda de personas activas aumenta (MARIN, 2021). Se deduce que esta investigación apoyará el estudio realizado dado que las proteínas también cumplen un papel fundamental en el rendimiento deportivo de los estudiantes.

Las grasas, también conocidas como lípidos, son sustancias muy importantes tanto para el deporte como para la salud. Además de desempeñar su función principal como fuente de energía y reserva, también forman la estructura de hormonas y vitaminas. Por lo tanto, conocer el tipo de grasas y la influencia de cada una de ellas será fundamental para que un deportista pueda rendir adecuadamente (Montserrat & Salguero, 2021). Se deduce que esta investigación apoyará el estudio realizado dado que si se consume grasas saludables aporta energía y reserva a nuestro organismo.

Los carbohidratos son el combustible más importante para los músculos porque proporcionan la energía necesaria para una contracción muscular adecuada. Para realizar la actividad física durante el entrenamiento, es necesario recibir el aporte adecuado (MARIN, 2021). Se deduce que esta investigación apoyará el estudio realizado ya que podemos decir que los carbohidratos son la energía vital que el cuerpo necesita para funcionar mejor en diferentes actividades físicas que requieran de fuerza.

Son sustancias que son necesarias para diversas reacciones metabólicas y para el cuerpo, por lo que es importante consumirlos todos los días en una dieta equilibrada. Estos componentes no pueden ser sintetizados por el cuerpo. (Herreros & Gonzales, 2022). Se deduce que esta investigación apoyará el estudio realizado dando a conocer que las vitaminas aportan a nuestro organismo un sano funcionamiento.

Representan los componentes más vitales de nuestro cuerpo y requieren una gran cantidad de atención todos los días. Este grupo incluye los electrolitos cloro, potasio, sodio, magnesio, calcio, fósforo y azufre (Herreros & Gonzales, 2022). Se deduce que esta investigación apoyará el estudio realizado dado que los minerales tienen una relación muy estrecha con nuestro cuerpo mientras se consume de acuerdo a las cantidades esto beneficiará al rendimiento deportivo del estudiante.

La principal fuente para estar bien hidratado es el agua, ya que te permite recuperar la sales que eliminas por el sudor al momento de realizar los entrenamientos o durante la competencia (Cruzado Flores, 2022).

Como resultado, un rendimiento deportivo se define como un movimiento del cuerpo que sigue las reglas establecidas por la organización deportiva y permite a una persona mostrar todo su potencial. Por lo tanto, podemos comenzar a discutir el rendimiento deportivo, sin importar el grado de éxito. Cuando se intenta maximizar la conexión entre las actividades deportivas que planea realizar y sus habilidades deportivas (Rascado et al; 2014). Se deduce que esta investigación apoyará el estudio realizado al establecer normas deportivas permitirá evidenciar sus cualidades y habilidades deportivas.

Actuar bien bajo presión es el rendimiento competitivo. Los deportistas se adaptan mejor a las exigencias de la competición si están motivados y comprenden una conexión entre la eficiencia metabólica y el rendimiento físico. (Riquelme et al; 2020). Se deduce que esta investigación apoyara el estudio realizado porque mientras se trabaje bajo presión mejor serán los resultados competitivos porque

estos ayudaran a cada deportista a estar motivado y tener un alto rendimiento deportivo en los estudiantes.

Los adolescentes se benefician de la actividad física porque mejoran su capacidad cardiorrespiratoria y muscular, mantienen un peso saludable y tienen beneficios psicosociales para el rendimiento (Cumpa & Villanueva, 2021). Se deduce que esta investigación apoyará el estudio realizado porque los adolescentes practicando actividades físicas mejoran su rendimiento físico y emocional, además tendrán un óptimo peso saludable, estas actividades mejoran las relaciones interpersonales en los estudiantes.

Es importante destacar que la práctica de actividades físicas recreativas promueve una vida más saludable, ya que ayuda a prevenir una variedad de problemas y comportamientos (Rodríguez et al; 2020). Se deduce que esta investigación apoyará el estudio realizado porque resalta que al ejecutar actividades físicas se evita el sedentarismo, que está relacionado con problemas y comportamientos.

El entrenamiento neuromuscular se enfoca en el desarrollo del control motor basado habilidades relacionadas con el equilibrio, la fuerza propioceptiva, la velocidad de reacción y la coordinación. Estos procesos implican una gran complicación de coordinación y pueden ir desde el nivel de experiencia en la realización de ejercicios a los niveles de entrenamiento neuromuscular (Romero & Tous, 2013). Se deduce que esta investigación apoyará el estudio realizado porque se tendrá un mejor conocimiento de las capacidades físicas y habilidades físicas básicas.

Aspectos como la personalidad, la concentración, la atención, la motivación, la confianza, la autoestima, el estrés y la ansiedad son habilidades mentales que deben practicarse y desarrollarse. Estas habilidades psicológicas suelen desarrollarse de forma explícita e implícita en cualquier planificación de actividades deportivas (Briones, 2016). Se deduce que esta investigación apoyará el estudio realizado debido a que la psicología de cada deportista debe ser trabajada de manera adecuada para lograr potenciar y llevar una planificación deportiva.

III. MÉTODO

3.1 Tipo y diseño de investigación

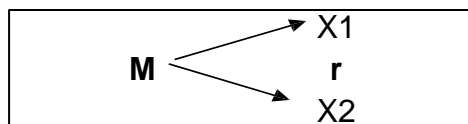
3.1.1 Tipo de investigación

Se usó una metodología descriptiva cuyo propósito es explicar las características básicas empleando principios que permitan explicar la estructura o comportamiento del estudio que se ajuste al sistema y se compare con otras fuentes. La investigación utiliza un enfoque cuantitativo: porque la recopilación objetiva de datos se centra principalmente en números y valores (Guevara, Verdesoto, & Castro, 2020).

3.1.2 Diseño de investigación

Es un estudio no experimental, ya que no realizan cambios de variables deliberadamente, y solo se visualizan fenómenos en su entorno natural para analizarlas. También se realizó una investigación transversal ya que las variables se examinaron de forma concurrente, durante un periodo de tiempo y mediante la recopilación de información en un solo momento. Además, es correlacional porque se evaluará si la alimentación y el ejercicio físico están relacionados entre sí (Hernández & Mendoza, 2018).

Se utilizó la siguiente fórmula:



Donde:

M = Muestra.

X1 = Alimentación

X2 = Rendimiento Deportivo

r = Índice de Correlación

3.2 Variables y operacionalización

Definición conceptual

El alimento es un medio de introducir comida en nuestro cuerpo de forma voluntaria y consciente (Gómez & Montero, 2018), ya que la nutrición es el acto y efecto de comer diferentes alimentos para obtener nutrientes para sobrevivir y para todas las actividades diarias.

Si los deportistas quieren mejorar sus habilidades deportivas, deben poder hacer el mejor uso de sus recursos. Concepto de actividad deportiva se refiere a

los logros que los atletas logran o tienen la capacidad de lograr. (Aguilar & Trujillo, 2019).

Definición operacional

La definición operacional de la variable “Alimentación” se definió como la ingesta de macronutrientes y micronutrientes que nos permiten alcanzar los niveles óptimos de energía para desarrollar las actividades cotidianas en forma adecuada y así un correcto funcionamiento del organismo debido a que producirían una energía vital para un buen rendimiento deportivo en los estudiantes (CHAZI, 2005).

- **Las dimensiones:** Macronutrientes y Micronutrientes.
- **Los indicadores:** Proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

La definición operacional de la variable “Rendimiento deportivo” se definió como el vínculo entre los medios utilizados para lograr el objetivo y el resultado obtenido debido a que los factores que influyen en este, permiten un adecuado Rendimiento Competitivo en Actividades Deportivas (Aguilar & Trujillo, 2019).

- **Las dimensiones:** El rendimiento competitivo y los factores que influyen en el rendimiento deportivo.
- **Los indicadores:** Actividad física, conducta deportiva, factores neuromusculares y factores psicológicos.

3.3 Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población:

Es un grupo de personas sobre los cuales se quiere obtener información a través de la investigación. Los humanos, los animales, las historias clínicas pueden formar parte del mundo (PINEDA et al; 1994). La población para la realización de este trabajo de desarrollo académico estuvo conformada por estudiantes del cuarto grado de secundaria con una población conformada por 128 alumnos cuyo intervalo comprende edades de 15 y 16 años entre hombres y mujeres (Fuente: nomina 2024, secciones 4 A, B, C, D, E).

- Estudiantes del cuarto grado secundaria de una Institución Educativa Merino Sullana.
- Edades de 15 a 16 años.
- Estudiantes que practiquen actividades físicas para un mejor rendimiento deportivo y consumo de alimentos saludables.

- Estudiantes que participen de manera voluntaria en la resolución de la investigación.
- Estudiantes que participen en la resolución de instrumento

3.3.2 Muestra:

Es intencional no probabilístico (Gómez, 2010). La muestra se extrajo del grupo principal y está dirigida a estudiantes de 15 a 16 años entre hombres y mujeres, y solo se seleccionan 60 estudiantes (Fuente; nomina matricula 2024)

3.3.3 Muestreo:

Esta técnica se utiliza para seleccionar participantes de toda la población, es una colección de reglas, procedimientos y criterios utilizados para seleccionar un grupo de personas que son representativos de eventos que ocurren en toda la población (MATA et al; 1997).

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.

Tabla 1

Técnicas e instrumentos aplicados en el estudio de investigación

Variables de estudio	Técnicas	Instrumentos
Alimentación	Encuesta	Cuestionario
Rendimiento Deportivo	Encuesta	Cuestionario

Nota. Esta tabla muestra las técnicas e instrumentos aplicados en el estudio de las variables Alimentación y Rendimiento deportivo.

El estudio empleó la encuesta, encaminada a estudiantes del cuarto grado de secundaria de una Institución Educativa. Para lograr establecer la relación entre la Alimentación y el Rendimiento Deportivo de los estudiantes en una institución educativa del distrito de Sullana.

La validez de los instrumentos se realizó a través de juicio de expertos por 3 docentes profesionales: Un Magister en Educación en la especialidad de Educación física y dos Magister en educación con mención en Docencia y Gestión Educativa siendo los evaluadores de cada uno de los ítems en los cuestionarios tanto de la variable Alimentación y Rendimiento Deportivo (**Ver Tabla 2**).

Tabla 2

Relación de juicios de expertos

Instrumentos	Expertos	Grado Académico
--------------	----------	-----------------

Alimentación	Edinson Enrique Palomino Reto	Magister
Rendimiento Deportivo	Alberto, Cornejo Chumacero	Magister
	Carmen del Pilar Sáenz Olivares	Magister

Nota. En esta tabla muestra los 3 expertos que validaron las técnicas e instrumentos de las variables Alimentación y Rendimiento Deportivo.

En cuanto a la confiabilidad, el instrumento 1 que midió la variable Alimentación tuvo un Alfa de Cronbach de 0.878, teniendo una confiabilidad Buena según lo indicado en la tabla de interpretación. El instrumento 2 que midió el Rendimiento Deportivo tuvo un Alfa de Cronbach de 0.826. Teniendo una confiabilidad Buena, según lo indicado en la tabla de interpretación (**Ver Tabla 3**).

Tabla 3

Coeficiente de Alfa de Cronbach del cuestionario

VARIABLES	Alfa de Cronbach	N°
Alimentación	0.878	60
Rendimiento Deportivo	0.826	60

Nota. Esta tabla muestra el coeficiente del Alfa de Cronbach de las variables Alimentación y Rendimiento Deportivo, obtenido del programa estadístico IBM SPSS STATISTICS Versión N° 29.

3.5 Procedimiento de Recolección de Datos

Mediante los instrumentos adecuadamente validados y confiables, se requirió la autorización de la Institución Educativa Sullana, a fin de contar con la potestad de aplicar las encuestas de las variables Alimentación y Rendimiento Deportivo a dichos estudiantes del cuarto grado de secundaria. Al final de la recopilación, se reunió en una base de datos para su procesamiento pertinente por parte del programa IBM SPSS STATISTICS Versión N° 29, dando las facilidades para la elaboración de tablas y figuras de frecuencia y %.

3.6 Método de Análisis de Datos

Luego de aplicar los instrumentos y obtener la información necesaria, se desarrolló una base de datos en Excel. Asimismo, los datos fueron examinados para saber las frecuencias, tras observar los datos, se aplicó la prueba de normalidad, considerando la prueba de Kolmogorov Smirnov, debido a que la muestra es > a 50 participantes, así mismo se observa que las variables siguen una

distribución normal y se empleó una prueba paramétrica ya que en las dos variables el **p-valor es > α (0.05)**. También se usó el coeficiente de correlación de Pearson (**Ver Tabla 4**). Además, se utilizó estadística inferencial para comprobar hipótesis. Finalmente, se expresaron los resultados mediante tablas, figuras y gráficos de frecuencia con sus respectivas descripciones e interpretaciones para llegar a las últimas conclusiones.

Tabla 4

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
ALIMENTACIÓN	.104	60	.174	.935	60	.003
RENDIMIENTO_ DEPORTIVO	.075	60	.200*	.978	60	.333

a. Corrección de significación de Lilliefors **p-valor es > α (0.05)**

3.7 Aspectos Éticos

Para el desarrollo de la investigación, fueron considerados los aspectos éticos de acuerdo con lo establecido en el código de ética de la investigación (resolución N° 021-2021) de la Universidad César Vallejo. De tal manera, no se menciona el nombre de los participantes ni de la institución educativa en ninguna parte del estudio ya que el artículo 7 señala que se debe mantener total anonimato. Por el contrario, la muestra y características de la población de estudio sí se mencionan para alcances mayores a otros investigadores. Así también, se consideró la autorización por parte del director de una Institución Educativa para aplicar dichas encuestas a los estudiantes del cuarto grado de secundaria.

Asimismo, los datos que se obtuvieron fueron y serán utilizados exclusivamente para el estudio y no con otros fines. Igualmente, se están respetando las ideas y planteamientos de otros autores realizando las citas donde corresponda respectivamente. Cabe agregar que la totalidad de los datos fueron analizados, no se manipularon ni modificaron para que los resultados sean alterados.

De tal modo, se ratifica que toda la información, datos y resultados que expresa este estudio de investigación cumplen con responsabilidad, honestidad y rigurosidad científica como lo estipula la ética de investigación.

IV. RESULTADOS

Objetivo General

Tabla 5. Determinar los factores de la alimentación y su influencia en el rendimiento deportivo de deportistas en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024.

		Variables: Rendimiento Deportivo				
		BAJA	REGULAR	BUENA	Total	
Variable: Alimentación	BAJA	Recuento	3	0	0	3
		% del total	5.0%	0.0%	0.0%	5.0%
	REGULAR	Recuento	7	13	2	22
	R	% del total	11.7%	21.7%	3.3%	36.7%
	BUENA	Recuento	9	11	15	35
		% del total	15.0%	18.3%	25.0%	58.3%
Total		Recuento	19	24	17	60
		% del total	31.7%	40.0%	28.3%	100.0%

En la tabla 5. Se observa que el 5% de los estudiantes encuestados presenta una alimentación baja y un rendimiento deportivo de 31.7%, por otro lado, el 36.7% tiene una alimentación regular y un rendimiento deportivo del 40%, sin embargo, el 58.3% tiene una alimentación buena y un rendimiento deportivo del 28.3%. Los resultados indican que el 58.3% del total de los encuestados determinan los factores de la alimentación y su influencia en el rendimiento deportivo.

Objetivos Específicos

Tabla 6. Identificar la influencia de los macronutrientes en la dimensión de los factores del Rendimiento Deportivo en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024.

		V2.D1: Factores del Rendimiento deportivo				
		BAJO	REGULAR	BUENO	Total	
V1.D1: Macronutrientes	BAJO	Recuento	2	7	2	11
		% del total	3.3%	11.7%	3.3%	18.3%
	REGULAR	Recuento	6	10	6	22
		% del total	10.0%	16.7%	10.0%	36.7%
	BUENO	Recuento	9	12	6	27
		% del total	15.0%	18.3%	25.0%	58.3%

	% del total	15.0%	20.0%	10.0%	45.0%
Total	Recuento	17	29	14	60
	% del total	28.3%	48.3%	23.3%	100.0%

Tabla 6. Se observa que el 18.3% de los estudiantes encuestados identifica una baja influencia de los macronutrientes y un 28.3% en la dimensión de los factores del rendimiento deportivo, por otro lado, el 36.7% identifica una regular influencia de los macronutrientes y 48.3% en la dimensión de los factores del rendimiento deportivo, sin embargo, el 45% identifica una buena influencia de los macronutrientes y un 23.4% en la dimensión de los factores del rendimiento deportivo. Los resultados indican que el 45% del total de los encuestados identifica la influencia de los macronutrientes en la dimensión de los factores del rendimiento deportivo.

Tabla 7. Describir la influencia de los micronutrientes en la Dimensión Rendimiento Competitivo en estudiante de Secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024.

		V2.D2: Rendimiento Competitivo				
		BAJO	REGULAR	BUENO	Total	
V1.D2:	BAJO	Recuento	3	0	0	3
Micronutri		% del total	5.0%	0.0%	0.0%	5.0%
entes	REGULAR	Recuento	4	11	3	18
		% del total	6.7%	18.3%	5.0%	30.0%
	BUENO	Recuento	5	18	16	39
		% del total	8.3%	30.0%	26.7%	65.0%
Total		Recuento	12	29	19	60
		% del total	20.0%	48.3%	31.7%	100.0%

Tabla 7. Se observa que el 5% de los estudiantes encuestados describe una baja influencia de los micronutrientes y un 8.3% en la dimensión del rendimiento competitivo, por otro lado, el 30% describe una regular influencia de los micronutrientes al igual que en la dimensión del rendimiento deportivo, sin embargo, el 65% describe una buena influencia de los micronutrientes y un 26.7% en la dimensión del rendimiento competitivo. Los resultados indican que el 65% del total de los encuestados describe la influencia de los micronutrientes en la dimensión del rendimiento competitivo.

Resultados Inferenciales (PRUEBA DE HIPOTESIS)

Hg: Si se conoce los factores de la Alimentación entonces se determinará su influencia en el Rendimiento Deportivo de los Estudiantes de Secundaria en una Institución Educativa Sullana 2024.

Tabla 8. *Comprobación de Hipótesis General*

		ALIMENTACIÓN	RENDIMIENTO_DEPOR TIVO
ALIMENTAC IÓN	Correlación de Pearson	1	.534**
	Sig. (bilateral)		<.001
	N	60	60
RENDIMIEN TO_DEPOR TIVO	Correlación de Pearson	.534**	1
	Sig. (bilateral)	<.001	
	N	60	60

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

Según lo observado en la tabla 8, se cuenta con suficiente evidencia estadística para inferir que la variable Alimentación se relaciona significativamente con la variable Rendimiento Deportivo, con un p-valor < .001 que es menor al margen de error α (0.05), donde se rechaza la hipótesis nula **H0** y acepta la hipótesis alterna **Hg**; además se encontró el coeficiente de correlación de Pearson de 0.534, indicando una asociación positiva moderada.

He1: Si se identifica la influencia de los macronutrientes en la Alimentación entonces se conocerá la relación de los factores del Rendimiento Deportivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024.

Tabla 9

Comprobación de Hipótesis Específica N° 1.

		D1_MACRONUTRIE NTES	D2_FACTORES RENDIMIENTO DEPORTIVO
D1_MACRONUTRIEN TES	Correlación de Pearson	1	.484**
	Sig. (bilateral)		<.001
	N	60	60
D2_FACTORES RENDIMIENTO DEPORTIVO	Correlación de Pearson	.484**	1
	Sig. (bilateral)	<.001	
	N	60	60

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

Según lo observado en la tabla 9, se cuenta con suficiente evidencia estadística para inferir que la Dimensión Macronutriente de la variable Alimentación se relaciona significativamente con la Dimensión Factores del Rendimiento Deportivo de la variable Rendimiento deportivo, con un p-valor < .001 que es menor al margen de error α (0.05), donde se rechaza la hipótesis nula H_0 y acepta la hipótesis alterna He_1 ; además se encontró el coeficiente de correlación de Pearson de 0.484, indicando una relación positiva moderada.

He2: Si se conoce la influencia de los micronutrientes en la Alimentación entonces se conocerá la relación de los factores del Rendimiento Deportivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024.

Tabla 10

Comprobación de Hipótesis Específica N° 2.

		D2_MICRO	D2_FRD
D2_MICRO	Correlación de Pearson	1	.426**
	Sig. (bilateral)		<.001
	N	60	60
D2_FRD	Correlación de Pearson	.426**	1
	Sig. (bilateral)	<.001	
	N	60	60

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

Según lo observado en la tabla 10, se cuenta con suficiente evidencia estadística para inferir que la Dimensión Micronutrientes de la variable Alimentación se relaciona significativamente con la Dimensión Factores del Rendimiento Deportivo de la variable Rendimiento deportivo, con un p-valor < .001 que es menor al margen de error α (0.05), donde se rechaza la hipótesis nula H_0 y acepta la hipótesis alterna He_2 ; además se encontró el coeficiente de correlación de Pearson de 0.426, indicando una relación positiva moderada.

He3: Si se conoce la influencia de los macronutrientes en la Alimentación entonces se conocerá la influencia del Rendimiento Competitivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa 2024.

Tabla 11

Comprobación de Hipótesis Específica N° 3.

		D1_MACRO	D1_RC
D1_MACRO	Correlación de Pearson	1	.565**

	Sig. (bilateral)		<.001
	N	60	60
D1_RC	Correlación de Pearson	.565**	1
	Sig. (bilateral)	<.001	
	N	60	60

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

Según lo observado en la tabla 11, se cuenta con suficiente evidencia estadística para inferir que la Dimensión Macronutrientes de la variable Alimentación se relaciona significativamente con la Dimensión Rendimiento Competitivo de la variable Rendimiento deportivo, con un p-valor < .001 que es menor al margen de error α (0.05), donde se rechaza la hipótesis nula **H0** y acepta la hipótesis alterna **He3**; además se encontró el coeficiente de correlación de Pearson de 0.565, indicando una relación positiva moderada.

He4: Si se conoce la influencia de los micronutrientes en la Alimentación entonces se conocerá la influencia en el Rendimiento Competitivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa 2024.

Tabla 12

Comprobación de Hipótesis Específica N° 4.

		D2_MICRO	D1_RC
D2_MICRO	Correlación de Pearson	1	.476**
	Sig. (bilateral)		<.001
	N	60	60
D1_RC	Correlación de Pearson	.476**	1
	Sig. (bilateral)	<.001	
	N	60	60

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

Según lo observado en la tabla 12, se cuenta con suficiente evidencia estadística para inferir que la Dimensión Micronutrientes de la variable Alimentación se relaciona significativamente con la Dimensión Rendimiento Competitivo de la variable Rendimiento deportivo, con un p-valor < .001 que es menor al margen de error α (0.05), donde se rechaza la hipótesis nula **H0** y acepta la hipótesis alterna **He4**; además se encontró el coeficiente de correlación de Pearson de 0.476, indicando una relación positiva moderada.

V. DISCUSIÓN

En relación con el objetivo e hipótesis generales se ha identificado que según la tabla 5 y 8 indica que el 58.3% del total de los encuestados determinan los factores de la alimentación y su influencia en el rendimiento deportivo. Además, el coeficiente de correlación de Pearson se sitúa en 0.534 señalando una conexión positiva moderada entre los factores de la alimentación y su influencia en el rendimiento deportivo en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024. Esto indica una conexión significativa entre ambas variables.

La investigación está relacionada con los hallazgos de un estudio realizado por Osores, 2019 que tuvo como propósito analizar el consumo adecuado y el desempeño físico en el equipo de vóleybol. Se realizó con una metodología cuantitativa, diseño no experimental, nivel correlacional y corte transversal. Se trabajó con 30 jugadoras, cuyos datos se obtuvieron por un cuestionario y 3 test de rendimiento deportivo. Los resultados muestran que el 60% tiene un adecuado consumo de alimentos y el 53, 3% regular rendimiento deportivo. Se deduce que esta investigación apoyara el estudio realizado ya que los deportistas tienen un regular rendimiento deportivo ya que son conocedores de la alimentación que consumen, para tener un adecuado desempeño físico.

En relación al primer objetivo específico e hipótesis se ha observado que según la tabla 6 y 9 indica que el 45% del total de los encuestados identifica la influencia de los macronutrientes en la dimensión de los factores del rendimiento deportivo, esto quiere decir que una parte de los estudiantes tiene un buen conocimiento sobre que tipo de macronutrientes consume y la actividad física que realiza de acuerdo a los factores del rendimiento deportivo. Además, el coeficiente de correlación de Pearson se sitúa en 0.484 señalando una conexión positiva moderada donde los estudiantes identifican la influencia de los macronutrientes en la alimentación y su relación que tiene con los factores del rendimiento deportivo. Esto indica una conexión significativa entre ambas dimensiones.

La investigación está relacionada con los hallazgos de un estudio realizado por Rocky, 2020 que tuvo como propósito conocer la importancia de la nutrición para obtener un alto rendimiento físico de los deportistas y en adolescentes cuyo

potencial deportivo es el consumo de micronutrientes y macronutrientes. Se deduce que esta investigación apoyará el estudio realizado ya que los deportistas deberán tener conocimiento de la cantidad de nutrientes que consumen de acuerdo a su edad y tipo de disciplina que practiquen, esto conlleva a obtener un alto rendimiento deportivo de los estudiantes.

En relación al segundo objetivo específico y a la cuarta hipótesis se ha observado que según la tabla 7 y 12 indica que el 65% de encuestados describe la influencia de los micronutrientes en la dimensión del rendimiento competitivo, esto quiere decir que una parte de los estudiantes encuestados tiene un buen conocimiento sobre qué tipo de micronutriente consume, la actividad física y la conducta deportiva que realiza. Además, el coeficiente de correlación de Pearson se sitúa en 0.476 señalando una conexión positiva moderada donde los estudiantes identifican la influencia de los micronutrientes en la alimentación y su relación que tiene con los factores del rendimiento competitivo. Esto indica una conexión significativa entre ambas dimensiones.

La investigación está relacionada con los hallazgos de un estudio realizado por Cruzado, 2022 que tuvo como propósito establecer el estado nutricional de los estudiantes. El presente estudio se desarrolló con una técnica cuantitativa y no experimental, de corte transversal descriptivo. Se trabajó con 75 estudiantes entre 11 a 12 años, empleando un cuestionario de hábitos sanos y test físicos para obtener la recolección de datos. Concluye que una buena nutrición deportiva es el principal componente para un buen rendimiento físico del atleta, consumiendo una dieta balanceada y saludable. Se deduce que esta investigación apoyará el estudio realizado argumentando que la buena nutrición es el principal factor para desarrollar un buen rendimiento deportivo consumiendo nutrientes adecuados y ejecutando una dieta balanceada y saludable.

VI. CONCLUSIONES

Sobre el objetivo general se concluyó, que el 58.3% del total de los encuestados determinan los factores de la alimentación y su influencia en el rendimiento deportivo. Además, se cuenta con suficiente evidencia estadística para inferir que el coeficiente de correlación de Pearson es de 0.534 que, de acuerdo a la escala de valores, existe una correlación significativa positiva moderada entre los factores de la alimentación y su influencia en el rendimiento deportivo en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024.

Sobre el objetivo específico N° 1 se concluyó, que el 45% del total de los encuestados identifica la influencia de los macronutrientes en la dimensión de los factores del rendimiento deportivo, esto quiere decir que una parte de los estudiantes tiene un buen conocimiento sobre qué tipo de macronutrientes consume y la actividad física que realiza de acuerdo a los factores del rendimiento deportivo. Además, se cuenta con suficiente evidencia estadística para inferir que el coeficiente de correlación de Pearson es de 0.484 que, de acuerdo a la escala de valores, existe una correlación significativa positiva moderada donde se identifica la influencia de los macronutrientes en la alimentación y su relación que tiene con los factores del rendimiento deportivo en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024.

Sobre el objetivo específico N° 2 se concluyó, que el 65% de encuestados describe la influencia de los micronutrientes en la dimensión del rendimiento competitivo, esto quiere decir que una parte de los estudiantes encuestados tiene un buen conocimiento sobre qué tipo de micronutriente consume, la actividad física y la conducta deportiva que realiza. Además, se cuenta con suficiente evidencia estadística para inferir que el coeficiente de correlación de Pearson es de 0.476 que, de acuerdo a la escala de valores, existe una correlación significativa positiva moderada donde se identifica la influencia de los micronutrientes en la alimentación y su relación que tiene con los factores del rendimiento competitivo en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024.

VII. RECOMENDACIONES

Algunas de las recomendaciones que daría para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes de la institución educativa en dónde he aplicado mi proyecto de estudio, es mediante una alimentación adecuada como:

1. Tener un Balance Nutricional bueno ya que el consumir una dieta equilibrada que incluya carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales es fundamental para proporcionar la energía necesaria para el rendimiento físico y mental.

Tener una buena Hidratación adecuada mediante el agua que es la principal fuente para estar hidratados, ya que el mantenerse bien hidratado es clave para el buen funcionamiento del cuerpo durante el ejercicio.

3. Evitar saltarse comidas y asegurarse de tener comidas regulares y balanceadas a lo largo del día. Esto ayuda a mantener niveles de energía estables.

4. Evitar Comida rápidas o chatarras, ya que el consumir alimentos procesados, altos en azúcares y grasas saturadas puede afectar negativamente el rendimiento físico y la concentración.

5. Educar a los estudiantes sobre la importancia de la nutrición para el deporte y el rendimiento académico en las clases de educación física. Esto puede incluir charlas educativas, talleres y materiales informativos.

6. Involucrar como docente a los padres de familia en capacitarlos sobre los hábitos alimenticios saludables que deben consumir en casa con sus hijos, para así reforzar lo aprendido en la institución educativa y así mejorar el Rendimiento deportivo en las actividades que realizan.

Al implementar estas recomendaciones, se puede mejorar significativamente el rendimiento deportivo de los estudiantes en la Institución Educativa, asegurando que estén bien alimentados y preparados para enfrentar sus actividades diarias con energía y concentración óptimas.

REFERENCIAS

- Abalde, N. (2018). *Actividad Física y Alimentación en adolescentes y su influencia en el Rendimiento académico*. España: Universidad de Vigo. Obtenido de https://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/1142/Actividad_f%C3%ADsica_y_alimentaci%C3%B3n_en_adolescentes.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aguilar, J., & Trujillo, A. (2019). *Mejorar el control del rendimiento físico en las divisiones menores de un club deportivo mediante un sistema de información*. Obtenido de https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2820/INF_T030_71327054_TRUJILLO_CHIPANA_ANTHONY_ARTURO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Briones, E. (2016). *Psicología en el deporte. Dominio de las Ciencias, ISSN-e 2477-8818, Vol 2, N°. 3, 2016*.
- CHAZI, C. (2005). LAS VITAMINAS.
- Cruzado, E. (2022). *Influencia del estado nutricional en el rendimiento deportivo de adolescentes en diferentes academias de fútbol categoría Sub – 12*. Trujillo. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/115401/Cruzado_FEJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cumpa, S., & Villanueva, H. (2021). *Prevención de conductas de riesgo en adolescentes con la práctica de actividades físicas recreativas*. Santa Verónica - La Esperanza 2021. Universidad Cesar Vallejo,

Trujillo., Santa Verónica. Obtenido de
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79615/Cump_a_SSB-Villanueva_MHS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (01 de Julio de 2020). Investigación descriptiva: definición, tipos y características. *RECIMUNDO*, 163-173. Obtenido de file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet- MetodologiasDeInvestigacionEducativaDescriptivasEx-7591592.pdf

Gómez, V., & Montero, E. (2018). *Alimentacion balanceada para lograr una buena salud*.

Universidad de Carabobo Valencia Venezuela.
Obtenido de
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/831b9383-dd7b-440d-a277-a1fb3355e7b5/contentVenezuela>.

Gomez, J (2010). Investigación Científica. Fondo Editorial Fachse-unprg.

Hernández, R., & Mendoza, P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas, cuantitativa, cualitativa y mixta*. Obtenido de
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf

Herreros, J., & Gonzales, N. (2022). *Relación entre los conocimientos y practicas sobre Alimentación y Nutrición Deportiva que tienen los Padres de Familia de los niños de las Academias de Futbol, en el Distrito de Arequipa – 2021*. Arequipa: UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA.
Obtenido de

<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/53696687-7631-48e7-9ab1-1077e57e1281/content>

Luque. (2021). *¿Mejora la actividad física el rendimiento académico en escolares?* Journal of Negative & No Positive Results, 6(1), 84-103. Obtenido de <http://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/3277>

Marin, N. (2021). *Prácticas Alimentarias y Conocimientos sobre Alimentación Deportiva adecuada, de alumnos que asisten al Gimnasio CIDEF en la Ciudad de Santa Fe Capital*. Santa Fe: Universidad de Concepción del Uruguay. Obtenido de <http://repositorio.ucu.edu.ar/bitstream/handle/522/423/IF%20Marin%2c%20Noeli%20Camila.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

MATA, M., & MACASSI, S. (1997). *Cómo elaborar muestras para los sondeos de audiencias*.

Cuadernos de investigación, ALER, Quito. Obtenido de <http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12>

Montserrat, M., & Salguero, D. (2021). *Nutrición y dietética deportiva*. Dykinson. Obtenido de <https://eds.p.ebscohost.com/eds/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzl5MDU4MDBfX0FO0?s id=5b>

(2020).OMS. *Actividad Física y Deportiva*. Recuperado el 26 de noviembre de 2020, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Osores, K. (2019). *Adecuación de consumo y rendimiento deportivo de las jugadoras categoría mayor del equipo de vóley del club Túpac Amaru, San*

Juan de Lurigancho – 2019. Lima: Universidad Cesar Vallejo. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35304/OSORES%20_VK.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Peña Yabar, J. (2018). *Relación de hábitos alimentarios y características cineantropométricas en adolescentes de alto rendimiento (Trabajo de Titulación Universidad Nacional de San Marcos)*. Repositorio Institucional, Lima.

PINEDA, B., ALVARADO, E., & CANALES, F. (1994). *Metodología de la investigación, manual para el desarrollo de personal de salud, Segunda edición*. Organización Panamericana de la Salud., Washington. Obtenido de https://hdcsudg.files.wordpress.com/2019/03/metodologc3ada_investigacion_canales_alvarado_pineda.pdf

Rascado, S., Boubeta, A., Folgar, M., & Fernández, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9(2):373-392. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311131093013.pdf>

Riquelme, M., Cisternas, C., & Núñez, C. (2020). *Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en atletas adolescentes*. Obtenido de Archivos de la sociedad chilena de medicina del deporte. Obtenido de https://revistasochmedep.cl/wp-content/uploads/2020-65-1_2_Riquelme.pdf

Rocky, H. (2020). *La Nutrición en el Rendimiento Deportivo de los Adolescentes*.

Chincha: Universidad Nacional de Tumbes. Obtenido de <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/63803/TRABAJO%20ACADEMICO%20%20HUAMANI%20ORTIZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodríguez. (2020). *Beneficios de la actividad física, rendimiento deportivo y alimentación para niños y adolescentes en el contexto escolar*. Revista Cubana de Medicina General Integral, 36(2). Obtenido de <http://scielo.sid.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>.

Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020).

Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>

Romero, & Tous. (2013). *ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR*. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=pTOKEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=entrenamiento+neuromuscular.+Una+nueva+aportaci%C3%B3n+al+rendimiento+deportivo&ots=frol9RwnZX&sig=f_zh_XpsB_Hv1e5PbhLEPv2Zxu0#v=onepage&q=entrenamiento%20neuromuscular.%20Una%20nuevo

(2019).Unicef. La actividad deportiva o actividad física: estudiantes en la adolescencia. Practicas necesarias para la vida. Unicef. Obtenido de <https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>

ANEXO 1

TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
ALIMENTACIÓN	El alimento es un medio de introducir comida en nuestro cuerpo de forma voluntaria y consciente. (Gómez & Montero, 2018), ya que la alimentación es el acto y efecto de comer una variedad de alimentos para obtener nutrientes para sobrevivir y para todas las actividades diarias.	La definición operacional de la variable “Alimentación” se definió como la ingesta de macronutrientes y micronutrientes que nos permiten alcanzar los niveles óptimos de energía para desarrollar las actividades cotidianas en forma adecuada y así un correcto funcionamiento del organismo debido a que producirían una energía vital para un buen rendimiento deportivo en los estudiantes (CHAZI, 2005).	MACRONUTRIENTES	PROTEÍNAS	Escala Likert Nunca (1) Casi Nunca (2) Regularmente (3) Casi Siempre (4) Siempre (5)
				GRASAS	
				CARBOHIDRATOS	
			MICRONUTRIENTES	VITAMINAS	Escala de Valoración Bajo (23–45) Regular (46-68) Bueno (69-90)
				MINERALES	

Fuente: Elaboración propia.

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
RENDIMIENTO DEPORTIVO	Si los deportistas quieren mejorar sus habilidades deportivas, deben poder sacar el máximo partido de sus recursos. El concepto de rendimiento deportivo se refiere a los logros que los atletas logran o tienen la capacidad de lograr. (Aguilar & Trujillo, 2019).	La definición operacional de la variable "Rendimiento deportivo" se definió como el vínculo entre los medios utilizados para lograr el objetivo y el resultado obtenido debido a que los factores que influyen en este, permiten un adecuado Rendimiento Competitivo en Actividades Deportivas (Aguilar & Trujillo, 2019).	RENDIMIENTO COMPETITIVO	ACTIVIDAD FÍSICA	Escala Likert
				CONDUCTA DEPORTIVA	Nunca (1) Casi Nunca (2) Regularmente (3) Casi Siempre (4) Siempre (5)
			FACTORES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO	NEUROMUSCULARES	Escala de Valoración
				PSICOLÓGICOS Y CONTROL MENTAL	Bajo (46-63) Regular (64-80) Bueno (81-97)

Fuente: Elaboración propia.

TABLA DE MATRIZ DE CONSISTENCIA

“La Alimentación y su influencia en el Rendimiento Deportivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024”

Problema	Objetivos	Hipótesis	Marco teórico	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
¿De qué manera la alimentación influye en el bajo rendimiento en actividades deportivas en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024?	<p>Objetivo general:</p> <p>- Determinar los factores de la alimentación y su influencia en el rendimiento deportivo en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>- Identificar la influencia de los macronutrientes en la dimensión de</p>	<p>H.G</p> <p>Si se conoce los factores de la Alimentación entonces se determinará su influencia en el Rendimiento Deportivo de los Estudiantes de Secundaria en una Institución Educativa Sullana 2024.</p> <p>H.E</p> <p>a) Si se identifica la influencia de los</p>	<p>Variable 1:</p> <p>La comida es un medio de introducir al organismo productos de tipo animal, vegetal y mineral en nuestro cuerpo de forma voluntaria y consciente.</p> <p>(Gómez & Montero, 2018),</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Alimentación</p>	<p>Dimensión 1:</p> <p>Macronutrientes</p> <p>Dimensión 2:</p> <p>Micronutrientes</p>	<p>- Proteínas</p> <p>- Carbohidratos</p> <p>- Gasas</p> <p>- Vitaminas</p> <p>- Minerales</p>	<p>Enfoque:</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Nivel:</p> <p>Descriptivo correlacional</p> <p>Diseño: No Experimental, de corte transversal</p> <p>Población:</p> <p>128 estudiantes de una institución educativa 2024</p>

<p>los factores del Rendimiento Deportivo en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024.</p>	<p>macronutrientes en Alimentación entonces conocerá la relación de los factores del Rendimiento Deportivo en</p>	<p>ya que la alimentación es el acto y efecto de comer una variedad de alimentos para obtener</p>				<p>Muestra: 60 Alumnos de secundaria de 15 – 16 años entre hombres y mujeres</p>
<p>- Describir la influencia de los micronutrientes en la Dimensión Rendimiento Competitivo en estudiante de Secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024.</p>	<p>Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024. b) Si se conoce la influencia de los micronutrientes en la Alimentación entonces conocerá la relación de los factores del Rendimiento Deportivo en</p>	<p>nutrientes para sobrevivir y para todas las actividades diarias</p>	<p>Variable 2: Si los deportistas quieren mejorar sus habilidades, se debe</p>	<p>Dimensión 1: Rendimiento Competitivo</p>	<p>- Conducta Deportiva - Actividad física</p>	<p>Muestreo: No aplica</p> <p>Técnica e instrumento: Encuesta / Cuestionario</p> <p>Análisis de datos: Excel y IBM SPSS Statistics 29.0.2.0</p>
	<p>entonces se conocerá la relación de los factores del Rendimiento Deportivo en</p>	<p>de comer una variedad de alimentos para obtener nutrientes para sobrevivir y para todas las actividades diarias</p>	<p>Si los deportistas quieren mejorar sus habilidades, se debe poder sacar el</p>			

Estudiantes de máxima partido de Secundaria de sus recursos. de una Institución Educativa Sullana 2024. El concepto de rendimiento deportivo se refiere

c) Si se conoce la influencia de los macronutrientes en la Alimentación entonces se conocerá la influencia del Rendimiento Competitivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa 2024. a los logros que los atletas alcanzan o tienen la capacidad de lograr. (Aguilar & Trujillo, 2019)

d) Si se conoce la influencia de los micronutrientes en la

Rendimiento Deportivo

Dimensión 2:

Factores que Influyen el Rendimiento Deportivo

- Factores Neuromusculares
- Factores Psicológicos

Estadística descriptiva: tablas y figuras de frecuencia y %

Alimentación
entonces se
conocerá la
influencia en el
Rendimiento
Competitivo en
Estudiantes de
Secundaria de
una Institución
Educativa 2024.

FUENTE: Elaboración propia

ANEXO 2

INSTRUMENTOS DE RECOJO DE INFORMACIÓN

Cuestionario sobre la “Alimentación y su influencia en el Rendimiento Deportivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024”

Objetivo del Instrumento: El siguiente instrumento tiene como finalidad conocer como hoy en día, el bajo rendimiento en actividades deportivas y de competencia en las Instituciones Educativas se da por la deficiencia de una inadecuada alimentación y malos hábitos alimenticios que hacen que los estudiantes no consuman alimentos ricos en vitaminas, proteínas, minerales, grasa y carbohidratos que conlleven a mantener un cuerpo sano y una mente sana por lo tanto la energía suficiente para realizar actividades deportivas así como también los factores neuromusculares, psicológicos, la conducta deportiva y la actividad física que pueden afectar el rendimiento en algún deporte.

Instrucciones:

Marca con una (X) la casilla que está más cercana a tu opinión de las siguientes afirmaciones o preguntas, bajo la siguiente clasificación: nunca, casi nunca, regularmente, casi siempre y siempre.

VARIABLE: Alimentación.

Nunca	Casi nunca	Regularmente	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

N°	ÍTEMS	ÍNDICES				
		1	2	3	4	5
DIMENSIÓN MACRONUTRIENTES						
1	¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en carbohidratos (frutas, cereales, pan, miel, leche)?					
2	¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en proteínas (menestras, pescado, queso, huevo, carne)?					
3	¿Durante la semana con qué frecuencia consumes macronutrientes de tipo animal (carne de res, cerdo)?					
4	¿Con que frecuencia consumes macronutrientes provenientes de carne de ave (pollo, gallina) durante la semana?					
5	¿Con que frecuencia consumes proteínas de pescado durante la semana?					
6	¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en grasa saludables (frutos secos, chocolate)?					
7	¿Con que frecuencia consumes alimentos ricos en grasas saludables (maní, pecanas, almendras)?					
8	¿Con que frecuencia consumes alimentos ricos de carbohidratos (arroz, pan, fideo tallarines, etc)?					
9	¿Consideras que comer carbohidratos te ayuda a mantenerte saludable?					
10	¿Consideras que el no consumir proteínas en tu alimentación diaria perjudica tus actividades físicas que realizas?					
DIMENSIÓN MICRONUTRIENTES						
11	¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en vitaminas B (hígado, espinaca, lenteja, mariscos)?					
12	¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en minerales (huevos, sardina, cacao, arándanos, yogur, verduras, papa)?					
13	¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos energéticos (pan, cereales,					

	tubérculos, aceitunas) que ayudan a realizar mejor tu actividad física?					
14	¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en vitamina D (langostinos, salmón, trucha, caballa, queso, lomo de cerdo)?					
15	¿Consideras importante los minerales en tu alimentación diaria?					
16	¿Consumes dos o tres veces por semana frutas que contengan vitamina c (naranja, sandía, piña, kiwi, granadilla)?					
17	¿Consideras importante las vitaminas en tu alimentación diaria?					
18	¿Consumes dos o tres veces por semana bebidas azucaradas ¿gaseosas, frugos, etc.?					
19	¿Consideras que el consumo de comida chatarra perjudica la actividad física que realizas?					
20	¿Consumes suficiente agua para mantener tu hidratación en algún deporte que realizas?					
21	¿Consumes dos o tres veces por semana comida rápida y chatarra (postre, golosinas, hamburguesas, pollo broaster, embutidos)?					

VARIABLE: Rendimiento deportivo.

Nunca	Casi nunca	Regularmente	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

N°	ÍTEMS	ÍNDICES				
		1	2	3	4	5
DIMENSIÓN RENDIMIENTO COMPETITIVO						
1	Corres durante 30 minutos 5 veces por semana					
2	¿Con qué frecuencia haces deporte en la semana?					
3	Corres 50 metros sin detenerte					
4	Realizas caminatas por 20 minutos 3 veces a la semana					
5	Realizas actividades de baile en la institución donde estudias					
6	Realizas con tus compañeros lanzamientos de balón con las manos sin dejarlo caer					
7	Te consideras un líder para ser el primero en realizar alguna práctica deportiva					
8	¿Consideras importante tu comportamiento en las actividades físicas que realizas?					
9	¿Consideras la disciplina en algún deporte que realizas?					
10	¿Consideras que los problemas en casa afectan tu conducta en las actividades físicas que realizas?					
DIMENSIÓN FACTORES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO						
11	¿Realizas calentamiento antes de la actividad física que realizas?					
12	¿Realizas carreras de velocidad que ayudan a mejorar tus actividades físicas en algún deporte?					
13	¿Realizas Ejercicios de flexibilidad de piernas antes de algún deporte que realizas?					
14	¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas solo con un pie?					
15	¿Siento satisfacción por los éxitos alcanzados durante algún deporte que realizo?					
16	¿Cuándo me siento derrotado por algún deporte que realizo, trato de superarme rápidamente?					
17	¿Siento estrés durante la actividad física deportiva que realizo?					
18	¿Utilizas la respiración y relajación para volver a la calma cuando te desconcentras durante una actividad deportiva que realizas?					
19	¿Realizó mis diferentes actividades físicas con entusiasmo?					
20	Descansas después de realizar alguna actividad física					
21	Consumes bebidas energizantes para estimular tu actividad física					
22	Consideras que al consumir bebidas energizantes no afecta tu salud					

23	Consideras que la Institución Educativa te brinda las facilidades para desarrollar las actividades deportivas que realizas.				
----	---	--	--	--	--

FIABILIDAD

RECOLECCION DE DATOS ESTUDIANTES 4° SECUNDARIA

ALIMENTACIÓN																								
MACRONUTRIENTES											PREGUNTAS													
N°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	D1	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	D2	TOTAL
1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	24	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	29	53
2	1	2	1	5	1	4	1	2	1	2	20	2	1	4	1	2	1	2	5	1	2	1	22	42
3	4	3	2	2	3	2	1	3	3	4	27	5	4	3	2	4	2	2	5	2	4	1	34	61
4	1	2	2	5	4	3	1	4	4	3	29	2	4	1	2	3	3	2	5	5	4	3	34	63
5	2	1	2	3	1	5	1	4	5	3	27	4	5	4	3	5	4	3	4	3	2	5	42	69
6	4	4	2	4	1	2	2	5	3	1	28	3	3	3	2	4	4	2	3	5	2	3	34	62
7	4	3	4	5	3	3	3	5	4	3	37	3	4	5	3	5	4	1	5	4	5	4	43	80
8	4	5	2	2	5	5	4	5	5	2	39	5	5	5	3	5	5	2	5	5	5	5	50	89
9	2	2	2	2	1	3	4	4	4	4	28	3	4	3	4	2	3	2	3	3	2	4	33	61
10	1	3	2	1	4	2	1	2	1	2	19	1	2	1	3	5	2	4	5	3	4	3	33	52
11	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	23
12	4	5	4	5	2	3	2	4	3	4	36	2	4	3	3	4	2	5	3	5	5	3	39	75
13	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	42	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	46	88
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	2	5	1	5	2	2	1	2	23	33
15	3	3	2	4	4	2	2	5	4	4	33	4	4	4	2	5	2	5	2	5	5	2	40	73
16	4	5	3	5	4	2	2	5	4	5	39	4	4	4	4	5	5	5	2	5	5	2	45	84
17	4	5	4	3	3	4	2	5	5	4	39	3	4	5	1	5	5	5	4	4	3	4	43	82
18	4	5	5	5	3	2	2	5	4	4	39	3	4	3	3	5	3	5	2	2	4	3	37	76
19	3	4	3	4	3	4	2	5	5	3	36	2	5	4	2	5	5	5	4	4	5	4	45	81
20	5	4	3	5	2	3	2	4	5	5	38	3	5	3	1	3	3	4	3	5	5	3	38	76
21	2	3	4	3	4	2	1	5	4	3	31	3	4	2	4	3	1	5	2	3	3	4	34	65
22	4	5	2	4	4	2	1	5	3	2	32	4	4	5	3	5	4	5	2	4	5	4	45	77
23	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	28	2	3	3	2	3	3	5	3	5	3	3	35	63
24	3	4	4	3	4	2	2	4	4	2	32	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	33	65
25	4	5	3	5	2	1	1	4	2	4	31	3	3	4	2	4	2	4	2	3	4	2	33	64
26	5	5	3	5	4	2	2	5	3	5	39	3	4	4	3	5	5	5	1	5	5	2	42	81
27	4	4	3	3	4	2	2	4	3	4	33	3	3	3	2	3	4	4	2	4	4	2	34	67
28	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	32	2	3	2	2	3	4	5	3	5	5	3	37	69
29	3	4	3	3	3	2	2	4	5	2	31	2	3	3	2	5	3	4	2	5	5	2	36	67
30	5	5	5	5	4	3	2	5	5	5	44	5	5	4	3	3	5	5	3	5	5	3	46	90
31	4	5	4	5	3	3	2	5	4	5	40	4	5	2	5	4	5	5	3	5	5	2	45	85
32	4	4	3	3	3	2	2	3	4	2	30	4	3	4	2	3	4	4	2	3	4	2	35	65
33	5	5	4	5	5	2	2	4	3	3	38	4	4	4	4	4	3	5	2	5	4	2	41	79
34	3	5	3	5	3	3	2	5	5	3	37	3	3	3	2	3	4	5	3	5	3	2	36	73
35	5	5	5	4	3	3	3	4	4	3	39	2	4	4	4	4	4	5	2	3	5	2	39	78
36	5	5	5	5	4	4	2	5	5	1	41	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	3	47	88
37	4	4	3	4	3	2	2	4	3	3	32	4	4	3	3	4	3	5	2	5	4	2	39	71
38	4	4	5	5	3	2	2	5	4	3	37	2	4	5	4	5	2	5	2	5	5	2	41	78
39	5	5	5	4	4	3	1	5	5	3	40	4	5	5	3	5	4	5	4	5	5	1	46	86
40	5	2	2	2	4	2	2	2	2	2	25	5	2	2	2	5	2	5	1	5	5	2	36	61
41	2	5	5	4	4	2	2	5	2	3	34	5	4	2	2	3	4	3	2	1	5	3	34	68
42	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	31	4	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	37	68
43	4	5	4	4	2	4	2	4	4	4	37	4	5	3	3	4	5	4	2	4	4	2	40	77
44	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	31	4	3	4	2	3	4	1	1	4	4	2	32	63
45	3	2	2	2	4	4	1	2	2	2	24	3	2	4	3	2	2	2	2	2	4	3	29	53
46	3	5	5	5	4	4	1	5	5	5	42	3	5	4	3	5	5	5	5	5	4	3	47	89
47	5	4	2	3	5	4	5	3	5	5	41	1	3	2	5	5	4	5	3	3	4	1	36	77
48	3	1	3	2	4	2	5	2	4	1	27	4	2	4	4	5	4	4	3	2	1	4	37	64
49	5	4	2	3	5	2	1	4	5	5	36	4	3	2	2	5	5	5	2	1	5	2	36	72
50	3	4	5	4	3	2	2	4	5	2	34	3	4	4	1	3	4	2	2	5	3	2	33	67
51	4	2	2	2	5	2	2	5	5	5	34	1	5	5	5	5	2	2	1	5	5	1	37	71
52	4	4	2	3	5	2	2	4	3	5	34	5	5	4	3	5	5	5	2	5	5	2	46	80
53	4	5	2	3	2	3	4	5	2	4	34	4	5	4	2	5	4	5	2	2	3	2	38	72
54	3	2	3	2	1	2	3	1	2	5	24	2	3	1	3	5	3	4	2	2	3	2	30	54
55	4	4	3	5	3	2	2	4	5	5	37	2	2	3	2	5	4	5	1	2	2	1	29	66
56	3	2	3	2	3	2	1	2	2	3	23	3	2	3	4	4	3	5	2	4	2	3	35	58
57	5	4	4	1	3	5	1	4	4	5	36	3	4	3	3	5	5	5	1	1	5	2	37	73
58	3	4	3	2	5	4	1	4	5	5	36	2	4	4	3	5	4	5	3	5	5	2	42	78
59	2	4	2	2	3	2	2	5	3	2	27	2	4	5	3	2	2	2	1	1	5	2	29	56
60	5	5	3	4	5	3	3	5	4	5	42	4	5	5	3	5	4	5	2	5	5	2	45	87

ESCALA: ALIMENTACIÓN

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	60	100.0
	Excluido ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.878	21

FIABILIDAD

RECOLECCION DE DATOS ESTUDIANTES 4° SECUNDARIA

RENDIMIENTO DEPORTIVO																											
PREGUNTAS																											
N°	RENDIMIENTO COMPETITIVO										D1	FACTORES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO											D2	TOTAL			
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10		P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21			P22	P23	
1	3	2	2	2	2	4	3	3	2	2	25	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	30	55	
2	1	1	1	5	1	5	1	1	1	1	18	1	1	4	1	1	1	1	5	1	1	1	5	5	28	46	
3	4	3	4	2	3	2	1	5	5	4	33	5	2	3	2	4	5	2	5	5	4	1	1	2	41	74	
4	1	3	2	5	1	3	1	4	2	4	26	5	2	1	2	3	4	5	5	5	4	1	1	1	39	65	
5	2	2	3	3	1	5	1	5	5	3	30	5	5	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	57	87	
6	4	4	2	5	1	2	4	5	3	1	31	3	3	3	2	4	4	2	3	3	4	2	2	5	40	71	
7	4	4	3	5	3	5	3	5	3	3	38	5	5	5	3	5	1	1	5	5	5	4	2	5	51	89	
8	4	5	2	2	5	5	4	5	5	2	39	5	5	5	3	5	5	2	5	5	5	5	2	5	57	96	
9	2	2	2	2	1	3	4	4	4	4	28	3	4	3	4	2	3	2	3	3	4	4	3	3	41	69	
10	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	3	5	5	1	5	3	4	3	2	5	39	52	
11	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	3	5	5	1	5	3	4	3	2	5	39	52	
12	1	2	1	2	1	4	5	4	4	5	29	5	1	5	2	5	5	4	5	4	5	1	1	5	48	77	
13	4	5	2	2	1	1	4	4	4	4	31	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	1	3	4	53	84	
14	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	15	1	2	1	2	5	5	4	5	4	5	1	1	5	41	56	
15	1	3	2	4	1	1	1	5	3	4	25	1	3	2	2	2	3	1	3	3	4	1	3	3	31	56	
16	2	2	3	3	2	5	2	5	5	5	34	2	2	4	2	5	5	2	5	3	5	2	5	5	47	81	
17	4	4	3	4	5	4	2	4	5	1	36	4	4	4	4	3	3	1	5	5	5	4	4	4	50	86	
18	2	2	3	2	1	4	2	3	5	3	27	3	4	2	2	5	4	2	3	4	4	2	2	3	40	67	
19	2	5	2	2	1	3	2	5	4	3	29	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	59	88	
20	3	3	4	5	2	3	4	4	5	5	38	3	2	5	3	5	5	4	2	3	5	5	4	3	49	87	
21	1	2	1	1	2	1	2	3	5	3	21	2	1	1	1	3	2	1	2	3	4	1	3	4	28	49	
22	2	3	1	2	1	1	1	3	5	2	21	5	3	5	2	3	2	2	3	2	4	3	2	4	40	61	
23	2	3	1	3	1	2	3	5	5	3	28	3	4	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	2	36	64	
24	2	2	3	1	4	3	3	2	3	1	24	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	35	59	
25	1	1	1	3	1	2	2	5	5	4	25	3	2	2	1	5	5	5	3	5	3	5	1	1	4	42	67
26	2	3	2	1	1	3	5	5	5	3	30	2	2	3	2	3	5	3	5	3	5	1	5	4	43	73	
27	2	3	3	2	2	3	4	5	5	3	32	4	2	2	5	2	3	2	2	4	3	2	3	3	37	69	
28	3	3	4	2	1	2	2	3	4	2	26	5	4	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	4	40	66	
29	2	2	3	3	2	3	1	3	3	5	27	1	5	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	46	73	
30	3	3	1	3	1	3	2	5	5	1	27	5	2	2	2	5	5	3	3	4	5	1	5	5	47	74	
31	3	4	2	4	1	3	1	4	3	3	28	5	4	3	2	5	3	3	5	5	5	1	3	4	48	76	
32	3	4	3	4	2	4	3	4	4	2	33	4	3	4	4	4	4	1	4	4	3	3	3	3	44	77	
33	4	3	2	5	3	5	4	5	5	2	38	5	4	4	3	5	3	2	5	3	5	2	3	4	48	86	
34	2	3	1	2	1	1	1	4	5	2	22	3	2	2	2	5	4	1	4	5	3	1	1	5	38	60	
35	4	5	2	3	5	3	3	5	4	3	37	5	4	2	4	3	5	5	5	4	3	4	3	4	51	88	
36	2	3	1	5	1	5	1	5	5	5	33	5	2	3	2	3	2	5	5	3	5	1	5	5	46	79	
37	2	3	2	4	1	1	1	3	4	4	25	4	2	4	1	4	3	2	4	3	4	1	1	3	36	61	
38	2	2	1	2	1	2	2	4	5	4	25	3	1	2	1	5	4	1	4	4	3	2	2	4	36	61	
39	3	3	3	5	1	2	3	4	5	3	32	5	4	5	3	3	3	2	4	4	3	5	5	4	50	82	
40	2	2	2	2	2	3	1	5	2	1	22	5	2	5	5	5	2	1	5	5	5	1	3	5	49	71	
41	2	2	2	5	1	2	2	3	2	2	23	3	2	3	2	1	2	1	2	5	5	2	2	3	33	56	
42	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	34	5	3	4	3	4	4	2	4	5	5	1	2	3	45	79	
43	4	4	5	3	1	2	4	4	4	5	36	4	5	2	3	5	4	1	1	4	4	1	5	4	43	79	
44	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	34	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	48	82	
45	4	2	2	2	1	3	2	2	2	2	22	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	1	1	3	29	51	
46	2	2	2	5	1	3	5	2	5	2	29	5	2	5	4	5	5	4	2	2	5	1	1	3	44	73	
47	4	3	3	4	5	5	5	5	3	5	42	4	4	5	5	5	3	3	5	2	3	5	3	3	50	92	
48	2	4	2	2	1	2	5	2	5	1	26	5	4	4	3	5	3	3	4	2	4	2	3	4	46	72	
49	4	3	5	4	1	5	5	5	4	4	40	5	5	5	5	5	4	3	3	5	5	4	3	5	57	97	
50	2	3	1	1	2	1	1	3	1	3	18	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	4	34	52	
51	3	4	5	2	1	3	4	4	5	4	35	2	3	2	3	5	4	3	4	4	4	5	2	5	46	81	
52	2	3	2	4	2	2	2	4	3	3	27	3	2	2	2	4	4	2	3	4	4	2	2	3	37	64	
53	1	2	1	1	2	2	2	1	2	5	19	4	2	2	2	1	4	3	5	2	5	4	3	3	40	59	
54	2	4	3	3	2	3	5	5	5	1	33	4	4	5	2	5	3	1	3	4	3	2	2	5	43	76	
55	5	5	3	3	1	2	3	1	1	4	28	5	5	5	3	5	5	1	5	4	4	5	2	5	54	82	
56	3	3	1	4	1	3	1	3	5	2	26	2	2	2	3	4	4	2	2	5	5	2	1	3	37	63	
57	1	2	1	1	1	2	1	1	5	4	19	1	1	1	2	2	2	1	1	1	5	5	2	5	29	48	
58	3	3	3	2	2	5	3	2	3	1	27	5	5	4	5	5	4	1	5	5	4	3	5	4	55	82	
59	2	4	3	1	1	3	2	5	4	1	26	2	2	2	2	3	5	5	3	4	4	3	3	2	40	66	
60	4	5	3	2	3	2	3	2	2	1	27	3	2	3	2	1	5	1	3	3	4	3	2	2	34	61	

ESCALA: RENDIMIENTO DEPORTIVO

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	60	100.0
	Excluido ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.826	23

ANEXO 3

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento según las variables “**Alimentación y Rendimiento Deportivo**”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer educativo. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Mg. Palomino Reto, Edinson Enrique
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>) Doctor (<input type="checkbox"/>)
Área de formación académica:	Clínica (<input type="checkbox"/>) Social (<input type="checkbox"/>) Educativa (<input checked="" type="checkbox"/>) Organizacional (<input type="checkbox"/>)
Áreas de experiencia profesional:	<ul style="list-style-type: none">• Gestión Pedagógica y Gestión Institucional• Especialista de Educación Física de la Unidad de Gestión Educativa Local Sullana• Director de la I.E. J.E.M.Y.V• Docente en Educación Física y Deporte
Institución donde labora:	Institución Educativa José Eusebio Merino y Vinces
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (<input type="checkbox"/>)

	Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Cuestionario en escala Likert
Autor:	Gonzales Curay, Marlon Gabriel
Adaptación	-
Procedencia:	Sullana - Perú
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 25 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Estudiantes del cuarto grado de secundaria.
Significación:	<p>Está compuesta por dos variables Alimentación Deficiente y Rendimiento Deportivo.</p> <p>Mide los niveles de la Alimentación Deficiente y Rendimiento Deportivo en estudiantes del cuarto grado de secundaria.</p> <p>Está compuesto por 20 ítems de acuerdo a cada variable, con una escala tipo Likert, con 5 opciones de respuesta (1: Nunca; 2: Casi Nunca; 3: Regularmente; 4: Siempre y 5: Casi Siempre).</p>

4. SOPORTE TEÓRICO

Variable N° 1: Alimentación

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
ALIMENTACIÓN	Macronutrientes	Los macronutrientes que producen energía se conocen como nutrientes. El aporte energético se expresa en calorías, que son cruciales para el crecimiento, la reconstrucción, formación de nuevos tejidos, transmisión de impulsos nerviosos y regulación de procesos corporales. Por lo tanto, los glúcidos tanto aportan como guardan energía para el organismo. Se encuentran en forma de almidón, fibra y glucosa. La glucosa se utiliza por el cerebro y cuando superan los límites, se almacena en el hígado como glucógeno. Las grasas contienen más calorías que los glúcidos y las proteínas. Cuando el organismo carece de energía, la grasa mayor se junta en el tejido adiposo y se transforma. Los aminoácidos son proporcionados por las proteínas y contribuyen a la formación de la estructura celular (Herreros & Gonzales, 2022).
	Micronutrientes	Una dieta rica en nutrientes de alta calidad, que tiene un impacto significativo en la salud, se compone principalmente de vitaminas y minerales. Estos micronutrientes son vitales para el cerebro y los huesos, aunque son escasos. El campo de la nutrición nació con su aparición (Herreros & Gonzales, 2022).

Variable N° 2: Rendimiento Deportivo

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
RENDIMIENTO DEPORTIVO	Rendimiento Competitivo	Actuar bien bajo presión es el rendimiento competitivo. Los deportistas se adaptan mejor a las exigencias de la competición si están motivados y comprenden una conexión entre el rendimiento físico y la eficiencia metabólica. (Riquelme et al; 2020).

	<p>Factores que influyen el Rendimiento Deportivo</p>	<p>Un tipo de ejercicio es la preparación neuromuscular cuyo objetivo es mejorar la conexión entre el músculo y el cerebro para aumentar la eficiencia muscular de los deportistas en el ámbito deportivo (Carreras & Ballestero, 2022).</p> <p>Los factores psicológicos son la combinación de factores conductuales, emocionales y cognitivos que hacen que el rendimiento sea más fácil o más difícil; estos procesos siempre ocurren e interactúan (Aiquipa et al; 2018).</p>
--	--	---

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el Cuestionario Alimentación Deficiente y su influencia en el bajo Rendimiento Deportivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024". De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<p>CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<p>COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.</p>	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem no está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<p>RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento según la primera variable Alimentación

- Primera dimensión: Macronutrientes**

Ítems/ Indicadores (Proteínas / Carbohidratos / Grasas)	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
1. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en carbohidratos (frutas, cereales, pan, miel, leche)?	4	4	4	
2. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en proteínas (menstras, pescado, queso, huevo, carne)?	4	4	4	
3. ¿Durante la semana con qué frecuencia consumes macronutrientes de tipo animal (carne de res, cerdo)?	4	4	4	
4. ¿Con que frecuencia consumes macronutrientes provenientes de carne de ave (pollo, gallina) durante la semana?	4	4	4	
5. ¿Con que frecuencia consumes proteínas de pescado durante la semana?	4	4	4	
6. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en grasa saludables (frutos secos, chocolate)?	4	4	4	
7. ¿Con que frecuencia consumes alimentos ricos en grasas saludables (maní, pecanas, almendras)?	4	4	4	
8. ¿Con que frecuencia consumes alimentos ricos de carbohidratos (arroz, pan, fideo tallarines, etc)?	4	4	4	
9. ¿Consideras que comer carbohidratos te ayuda a mantenerte saludable?	4	4	4	
10. ¿Consideras que el no consumir proteínas en tu alimentación diaria perjudica tus actividades físicas que realizas?	4	4	4	

- Segunda dimensión: Micronutrientes**

Ítems/ Indicadores (Vitaminas / Minerales)	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
11. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos	4	4	4	

en vitaminas B (hígado, espinaca, lenteja, mariscos)?				
12. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en minerales (huevos, sardina, cacao, arándanos, yogur, verduras, papa)?	4	4	4	
13. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos energéticos (pan, cereales, tubérculos, aceitunas) que ayudan a realizar mejor tu actividad física?	4	4	4	
14. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en vitamina D (langostinos, salmón, trucha, caballa, queso, lomo de cerdo)?	4	4	4	
15. ¿Consideras importante los minerales en tu alimentación diaria?	4	4	4	
16. ¿Consumes dos o tres veces por semana frutas que contengan vitamina c (naranja, sandía, piña, kiwi, granadilla)?	4	4	4	
17. ¿Consideras importante las vitaminas en tu alimentación diaria?	4	4	4	
18. ¿Consumes dos o tres veces por semana bebidas azucaradas ¿gaseosas, frugos, etc.?	4	4	4	
19. ¿Consideras que el consumo de comida chatarra perjudica la actividad física que realizas?	4	4	4	
20. ¿Consumes suficiente agua para mantener tu hidratación en algún deporte que realizas?	4	4	4	
21. ¿Consumes dos o tres veces por semana comida rápida y chatarra (postre, golosinas, hamburguesas, pollo broaster, embutidos)?	4	4	4	

Dimensiones del instrumento según la segunda variable Rendimiento Deportivo

- **Primera dimensión: Rendimiento Competitivo**

Ítems/ Indicadores (Actividad Física / Conducta Deportiva)	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
1. Corres durante 30 minutos 5 veces por semana	4	4	4	
2. ¿Con qué frecuencia haces deporte en la semana?	4	4	4	
3. Corres 50 metros sin detenerte	4	4	4	
4. Realizas caminatas por 20 minutos 3 veces a la semana	4	4	4	
5. Realizas actividades de baile en la institución donde estudias	4	4	4	
6. Realizas con tus compañeros lanzamientos de balón con las manos sin dejarlo caer	4	4	4	
7. Te consideras un líder para ser el primero en realizar alguna práctica deportiva	4	4	4	
8. ¿Consideras importante tu comportamiento en las actividades físicas que realizas?	4	4	4	
9. ¿Consideras la disciplina en algún deporte que realizas?	4	4	4	
10. ¿Consideras que los problemas en casa afectan tu conducta en las actividades físicas que realizas?	4	4	4	

• **Segunda dimensión: Factores que influyen el Rendimiento Deportivo**

Ítems/ Indicadores (Neuromusculares / Psicológicos)	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
11. ¿Realizas calentamiento antes de la actividad física que realizas?	4	4	4	
12. ¿Realizas carreras de velocidad que ayudan a mejorar tus actividades físicas en algún deporte?	4	4	4	
13. ¿Realizas Ejercicios de flexibilidad de piernas antes de algún deporte que realizas?	4	4	4	
14. ¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas solo con un pie?	4	4	4	
15. ¿Siento satisfacción por los éxitos alcanzados durante algún deporte que realizo?	4	4	4	
16. ¿Cuándo me siento derrotado por algún deporte que realizo, trato de superarme rápidamente?	4	4	4	
17. ¿Siento estrés durante la actividad física deportiva que realizo?	4	4	4	
18. ¿Utilizas la respiración y relajación para volver a la calma cuando te desconcentras durante una actividad deportiva que realizas?	4	4	4	
19. ¿Realizó mis diferentes actividades físicas con entusiasmo?	4	4	4	
20. Descansas después de realizar alguna actividad física	4	4	4	
21. Consumes bebidas energizantes para estimular tu actividad física	4	4	4	
22. Consideras que al consumir bebidas energizantes no afecta tu salud	4	4	4	
23. Consideras que la Institución Educativa te brinda las facilidades para desarrollar las actividades deportivas que realizas.	4	4	4	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Palomino Reto, Edinson Enrique

Especialidad del validador: Maestro en Ciencias de la Educación con Mención en Investigación y Docencia.

30 de mayo del 2024



I.E. JOSÉ EUSEBIO MERINO Y VICES

Mg. Edinson Enrique Palomino Reto
DIRECTOR

Firma del experto

DNI: 03588889


PERÚ
Ministerio de Educación
**Superintendencia Nacional de
Educación Superior Universitaria**
**Dirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos**
REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
PALOMINO RETO, EDINSON ENRIQUE DNI 03588889	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 14/06/2006 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO <i>PERU</i>
PALOMINO RETO, EDINSON ENRIQUE DNI 03588889	LICENCIADO EN EDUCACION ESPECIALIDAD EDUCACION FISICA Fecha de diploma: 02/10/2014 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO <i>PERU</i>
PALOMINO RETO, EDINSON ENRIQUE DNI 03588889	MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION CON MENCION EN INVESTIGACION Y DOCENCIA Fecha de diploma: 06/05/15 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO <i>PERU</i>
PALOMINO RETO, EDINSON ENRIQUE DNI 03588889	SEGUNDA ESPECIALIDAD EN GESTIÓN ESCOLAR CON LIDERAZGO PEDAGÓGICO Fecha de diploma: 21/03/18 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 06/06/2016 Fecha egreso: 25/02/2018	PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ <i>PERU</i>

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento según las variables **“Alimentación y Rendimiento Deportivo”**. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer educativo. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Mg. Cornejo Chumacero, Alberto
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (x) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Gestión Pedagógica y Gestión Institucional Director Unidad de Gestión Educativa Local Sullana 2021 Directivo – Docente
Institución donde labora:	Institución Educativa José Eusebio Merino y Vinces
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Cuestionario en escala Likert
Autor:	Gonzales Curay, Marlon Gabriel
Adaptación	-
Procedencia:	Sullana - Perú
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 25 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Estudiantes del cuarto grado de secundaria.
Significación:	Está compuesta por dos variables Alimentación Deficiente y Rendimiento Deportivo. Mide los niveles de la Alimentación Deficiente y Rendimiento Deportivo

	<p>en estudiantes del cuarto grado de secundaria. Está compuesto por 20 ítems de acuerdo a cada variable, con una escala tipo Likert, con 5 opciones de respuesta (1: Nunca; 2: Casi Nunca; 3: Regularmente; 4: Siempre y 5: Casi Siempre).</p>
--	--

4. SOPORTE TEÓRICO

Variable N° 1: Alimentación

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
ALIMENTACIÓN	Macronutrientes	Los macronutrientes que producen energía se conocen como nutrientes. El aporte energético se expresa en calorías, que son cruciales para el crecimiento, la reconstrucción, formación de nuevos tejidos, transmisión de impulsos nerviosos y regulación de procesos corporales. Por lo tanto, los glúcidos tanto aportan como guardan energía para el organismo. Se encuentran en forma de almidón, fibra y glucosa. La glucosa se utiliza por el cerebro y cuando superan los límites, se almacena en el hígado como glucógeno. Las grasas contienen más calorías que los glúcidos y las proteínas. Cuando el organismo carece de energía, la grasa mayor se junta en el tejido adiposo y se transforma. Los aminoácidos son proporcionados por las proteínas y contribuyen a la formación de la estructura celular (Herreros & Gonzales, 2022).
	Micronutrientes	Una dieta rica en nutrientes de alta calidad, que tiene un impacto significativo en la salud, se compone principalmente de vitaminas y minerales. Estos micronutrientes son vitales para el cerebro y los huesos, aunque son escasos. El campo de la nutrición nació con su aparición (Herreros & Gonzales, 2022).

Variable N° 2: Rendimiento Deportivo

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
RENDIMIENTO DEPORTIVO	Rendimiento Competitivo	Actuar bien bajo presión es el rendimiento competitivo. Los deportistas se adaptan mejor a las exigencias de la competición si están motivados y comprenden una conexión entre el rendimiento físico y la eficiencia metabólica. (Riquelme et al; 2020).
	Factores que influyen el Rendimiento Deportivo	Un tipo de ejercicio es la preparación neuromuscular cuyo objetivo es mejorar la conexión entre el músculo y el cerebro para aumentar la eficiencia muscular de los deportistas en el ámbito deportivo (Carreras & Ballester, 2022). Los factores psicológicos son la combinación de factores conductuales, emocionales y cognitivos que hacen que el rendimiento sea más fácil o más difícil; estos procesos siempre ocurren e interactúan (Aiquipa et al; 2018).

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el Cuestionario Alimentación Deficiente y su influencia en el bajo Rendimiento Deportivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024". De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.

El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem no está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento según la primera variable Alimentación

- Primera dimensión: Macronutrientes**

Ítems/ Indicadores (Proteínas / Carbohidratos / Grasas)	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
1. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en carbohidratos (frutas, cereales, pan, miel, leche)?	4	4	4	
2. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en proteínas (menstras, pescado, queso, huevo, carne)?	4	4	4	
3. ¿Durante la semana con qué frecuencia consumes macronutrientes de tipo animal (carne de res, cerdo)?	4	4	4	
4. ¿Con que frecuencia consumes macronutrientes provenientes de carne de ave (pollo, gallina) durante la semana?	4	4	4	
5. ¿Con que frecuencia consumes proteínas de pescado durante la semana?	4	4	4	
6. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en grasa saludables (frutos secos, chocolate)?	4	4	4	
7. ¿Con que frecuencia consumes alimentos ricos en grasas saludables (maní, pecanas, almendras)?	4	4	4	
8. ¿Con que frecuencia consumes alimentos ricos de carbohidratos (arroz, pan, fideo tallarines, etc)?	4	4	4	

9. ¿Consideras que comer carbohidratos te ayuda a mantenerte saludable?	4	4	4	
10. ¿Consideras que el no consumir proteínas en tu alimentación diaria perjudica tus actividades físicas que realizas?	4	4	4	

- **Segunda dimensión: Micronutrientes**

Ítems/ Indicadores (Vitaminas / Minerales)	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
11. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en vitaminas B (hígado, espinaca, lenteja, mariscos)?	4	4	4	
12. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en minerales (huevos, sardina, cacao, arándanos, yogur, verduras, papa)?	4	4	4	
13. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos energéticos (pan, cereales, tubérculos, aceitunas) que ayudan a realizar mejor tu actividad física?	4	4	4	
14. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en vitamina D (langostinos, salmón, trucha, caballa, queso, lomo de cerdo)?	4	4	4	
15. ¿Consideras importante los minerales en tu alimentación diaria?	4	4	4	
16. ¿Consumes dos o tres veces por semana frutas que contengan vitamina c (naranja, sandía, piña, kiwi, granadilla)?	4	4	4	
17. ¿Consideras importante las vitaminas en tu alimentación diaria?	4	4	4	
18. ¿Consumes dos o tres veces por semana bebidas azucaradas ¿gaseosas, frugos, etc.?	4	4	4	
19. ¿Consideras que el consumo de comida chatarra perjudica la actividad física que realizas?	4	4	4	
20. ¿Consumes suficiente agua para mantener tu hidratación en algún deporte que realizas?	4	4	4	
21. ¿Consumes dos o tres veces por semana comida rápida y chatarra (postre, golosinas, hamburguesas, pollo broaster, embutidos)?	4	4	4	

Dimensiones del instrumento según la segunda variable Rendimiento Deportivo

- **Primera dimensión: Rendimiento Competitivo**

Ítems/ Indicadores (Actividad Física / Conducta Deportiva)	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
1. Corres durante 30 minutos 5 veces por semana	4	4	4	
2. ¿Con qué frecuencia haces deporte en la semana?	4	4	4	
3. Corres 50 metros sin detenerte	4	4	4	
4. Realizas caminatas por 20 minutos 3 veces a la semana	4	4	4	
5. Realizas actividades de baile en la institución donde estudias	4	4	4	
6. Realizas con tus compañeros lanzamientos de balón con las manos sin dejarlo caer	4	4	4	
7. Te consideras un líder para ser el primero en realizar alguna práctica deportiva	4	4	4	
8. ¿Consideras importante tu comportamiento en las actividades físicas que realizas?	4	4	4	
9. ¿Consideras la disciplina en algún deporte que realizas?	4	4	4	
10. ¿Consideras que los problemas en casa afectan tu conducta en las actividades físicas que realizas?	4	4	4	

- **Segunda dimensión: Factores que influyen el Rendimiento Deportivo**

Ítems/ Indicadores (Neuromusculares / Psicológicos)	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
11. ¿Realizas calentamiento antes de la actividad física que realizas?	4	4	4	
12. ¿Realizas carreras de velocidad que ayudan a mejorar tus actividades físicas en algún deporte?	4	4	4	
13. ¿Realizas Ejercicios de flexibilidad de piernas antes de algún deporte que realizas?	4	4	4	
14. ¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas solo con un pie?	4	4	4	
15. ¿Siento satisfacción por los éxitos alcanzados durante algún deporte que realizo?	4	4	4	
16. ¿Cuándo me siento derrotado por algún deporte que realizo, trato de superarme rápidamente?	4	4	4	
17. ¿Siento estrés durante la actividad física deportiva que realizo?	4	4	4	
18. ¿Utilizas la respiración y relajación para volver a la calma cuando te desconcentras durante una actividad deportiva que realizas?	4	4	4	

19. ¿Realizó mis diferentes actividades físicas con entusiasmo?	4	4	4	
20. Descansas después de realizar alguna actividad física	4	4	4	
21. Consumes bebidas energizantes para estimular tu actividad física	4	4	4	
22. Consideras que al consumir bebidas energizantes no afecta tu salud	4	4	4	
23. Consideras que la Institución Educativa te brinda las facilidades para desarrollar las actividades deportivas que realizas.	4	4	4	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Cornejo Chumacero, Alberto

Especialidad del validador: Magister en Educación con Mención en Docencia y Gestión Educativa.

30 de mayo del 2024



.....
Mg. Alberto Cornejo Chumacero
SUB DIRECTOR
I.E. "JEM y V"

Firma del experto

(Mg. Cornejo Chumacero, Alberto)

DNI: 03579692



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de
Educación Superior UniversitariaDirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
CORNEJO CHUMACERO, ALBERTO DNI 03579692	CONTADOR PUBLICO Fecha de diploma: 28/03/2001 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA PERU
CORNEJO CHUMACERO, ALBERTO DNI 03579692	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 18/06/2004 Modalidad de estudios: - Fecha matricula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA PERU
CORNEJO CHUMACERO, ALBERTO DNI 03579692	MAGISTER EN EDUCACION CON MENCION EN DOCENCIA Y GESTION EDUCATIVA Fecha de diploma: 22/08/2014 Modalidad de estudios: - Fecha matricula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO PERU
CORNEJO CHUMACERO, ALBERTO DNI 03579692	SEGUNDA ESPECIALIDAD EN GESTIÓN ESCOLAR CON LIDERAZGO PEDAGÓGICO Fecha de diploma: 21/03/18 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matricula: 06/06/2016 Fecha egreso: 25/02/2018	PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ PERU
CORNEJO CHUMACERO, ALBERTO Documento Nacional de Identidad 03579692	BACHILLER EN CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS Fecha de diploma: 24/05/1994 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA PERU

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento según las variables “**Alimentación y Rendimiento Deportivo**”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer educativo. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Mg. Sáenz Olivares, Carmen del Pilar	
Grado profesional:	Maestría (x)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Educativa (x)	Social () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Directivo 6 años Docente 20 años	
Institución donde labora:	Institución Educativa José Eusebio Merino y Vincés	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Cuestionario en escala Likert
Autor:	Gonzales Curay, Marlon Gabriel
Adaptación	-
Procedencia:	Sullana - Perú
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 25 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Estudiantes del cuarto grado de secundaria.
Significación:	Está compuesta por dos variables Alimentación Deficiente y Rendimiento Deportivo. Mide los niveles de la Alimentación Deficiente y Rendimiento Deportivo en estudiantes del cuarto grado de secundaria.

	Está compuesto por 20 ítems de acuerdo a cada variable, con una escala tipo Likert, con 5 opciones de respuesta (1: Nunca; 2: Casi Nunca; 3: Regularmente; 4: Siempre y 5: Casi Siempre).
--	---

4. SOPORTE TEÓRICO

Variable N° 1: Alimentación

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
ALIMENTACIÓN	Macronutrientes	Los macronutrientes que producen energía se conocen como nutrientes. El aporte energético se expresa en calorías, que son cruciales para el crecimiento, la reconstrucción, formación de nuevos tejidos, transmisión de impulsos nerviosos y regulación de procesos corporales. Por lo tanto, los glúcidos tanto aportan como guardan energía para el organismo. Se encuentran en forma de almidón, fibra y glucosa. La glucosa se utiliza por el cerebro y cuando superan los límites, se almacena en el hígado como glucógeno. Las grasas contienen más calorías que los glúcidos y las proteínas. Cuando el organismo carece de energía, la grasa mayor se junta en el tejido adiposo y se transforma. Los aminoácidos son proporcionados por las proteínas y contribuyen a la formación de la estructura celular (Herreros & Gonzales, 2022).
	Micronutrientes	Una dieta rica en nutrientes de alta calidad, que tiene un impacto significativo en la salud, se compone principalmente de vitaminas y minerales. Estos micronutrientes son vitales para el cerebro y los huesos, aunque son escasos. El campo de la nutrición nació con su aparición (Herreros & Gonzales, 2022).

Variable N° 2: Rendimiento Deportivo

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
RENDIMIENTO DEPORTIVO	Rendimiento Competitivo	Actuar bien bajo presión es el rendimiento competitivo. Los deportistas se adaptan mejor a las exigencias de la competición si están motivados y comprenden una conexión entre el rendimiento físico y la eficiencia metabólica. (Riquelme et al; 2020).
	Factores que influyen el Rendimiento Deportivo	Un tipo de ejercicio es la preparación neuromuscular cuyo objetivo es mejorar la conexión entre el músculo y el cerebro para aumentar la eficiencia muscular de los deportistas en el ámbito deportivo (Carreras & Ballester, 2022). Los factores psicológicos son la combinación de factores conductuales, emocionales y cognitivos que hacen que el rendimiento sea más fácil o más difícil; estos procesos siempre ocurren e interactúan (Aiquipa et al; 2018).

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el Cuestionario Alimentación Deficiente y su influencia en el bajo Rendimiento Deportivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024". De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.

o indicador que está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem no está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento según la primera variable Alimentación

- **Primera dimensión: Macronutrientes**

Ítems/ Indicadores (Proteínas / Carbohidratos / Grasas)	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
1. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en carbohidratos (frutas, cereales, pan, miel, leche)?	4	4	4	
2. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en proteínas (menstras, pescado, queso, huevo, carne)?	4	4	4	
3. ¿Durante la semana con qué frecuencia consumes macronutrientes de tipo animal (carne de res, cerdo)?	4	4	4	
4. ¿Con que frecuencia consumes macronutrientes provenientes de carne de ave (pollo, gallina) durante la semana?	4	4	4	
5. ¿Con que frecuencia consumes proteínas de pescado durante la semana?	4	4	4	
6. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en grasa saludables (frutos secos, chocolate)?	4	4	4	
7. ¿Con que frecuencia consumes alimentos ricos en grasas saludables (maní, pecanas, almendras)?	4	4	4	
8. ¿Con que frecuencia consumes alimentos ricos de carbohidratos (arroz, pan, fideo tallarines, etc)?	4	4	4	
9. ¿Consideras que comer carbohidratos te ayuda a mantenerte saludable?	4	4	4	

10. ¿Consideras que el no consumir proteínas en tu alimentación diaria perjudica tus actividades físicas que realizas?	4	4	4	
--	---	---	---	--

- **Segunda dimensión: Micronutrientes**

Ítems/ Indicadores (Vitaminas / Minerales)	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
11. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en vitaminas B (hígado, espinaca, lenteja, mariscos)?	4	4	4	
12. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en minerales (huevos, sardina, cacao, arándanos, yogur, verduras, papa)?	4	4	4	
13. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos energéticos (pan, cereales, tubérculos, aceitunas) que ayudan a realizar mejor tu actividad física?	4	4	4	
14. ¿Consumes dos o tres veces por semana alimentos ricos en vitamina D (langostinos, salmón, trucha, caballa, queso, lomo de cerdo)?	4	4	4	
15. ¿Consideras importante los minerales en tu alimentación diaria?	4	4	4	
16. ¿Consumes dos o tres veces por semana frutas que contengan vitamina c (naranja, sandía, piña, kiwi, granadilla)?	4	4	4	
17. ¿Consideras importante las vitaminas en tu alimentación diaria?	4	4	4	
18. ¿Consumes dos o tres veces por semana bebidas azucaradas ¿gaseosas, frugos, etc.?	4	4	4	
19. ¿Consideras que el consumo de comida chatarra perjudica la actividad física que realizas?	4	4	4	
20. ¿Consumes suficiente agua para mantener tu hidratación en algún deporte que realizas?	4	4	4	
21. ¿Consumes dos o tres veces por semana comida rápida y chatarra (postre, golosinas, hamburguesas, pollo broaster, embutidos)?	4	4	4	

Dimensiones del instrumento según la segunda variable Rendimiento Deportivo

- **Primera dimensión: Rendimiento Competitivo**

Ítems/ Indicadores (Actividad Física / Conducta Deportiva)	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
1. Corres durante 30 minutos 5 veces por semana	4	4	4	
2. ¿Con qué frecuencia haces deporte en la semana?	4	4	4	

3. Corres 50 metros sin detenerte	4	4	4	
4. Realizas caminatas por 20 minutos 3 veces a la semana	4	4	4	
5. Realizas actividades de baile en la institución donde estudias	4	4	4	
6. Realizas con tus compañeros lanzamientos de balón con las manos sin dejarlo caer	4	4	4	
7. Te consideras un líder para ser el primero en realizar alguna práctica deportiva	4	4	4	
8. ¿Consideras importante tu comportamiento en las actividades físicas que realizas?	4	4	4	
9. ¿Consideras la disciplina en algún deporte que realizas?	4	4	4	
10. ¿Consideras que los problemas en casa afectan tu conducta en las actividades físicas que realizas?	4	4	4	

• **Segunda dimensión: Factores que influyen el Rendimiento Deportivo**

Ítems/ Indicadores (Neuromusculares / Psicológicos)	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
11. ¿Realizas calentamiento antes de la actividad física que realizas?	4	4	4	
12. ¿Realizas carreras de velocidad que ayudan a mejorar tus actividades físicas en algún deporte?	4	4	4	
13. ¿Realizas Ejercicios de flexibilidad de piernas antes de algún deporte que realizas?	4	4	4	
14. ¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas solo con un pie?	4	4	4	
15. ¿Siento satisfacción por los éxitos alcanzados durante algún deporte que realizo?	4	4	4	
16. ¿Cuándo me siento derrotado por algún deporte que realizo, trato de superarme rápidamente?	4	4	4	
17. ¿Siento estrés durante la actividad física deportiva que realizo?	4	4	4	
18. ¿Utilizas la respiración y relajación para volver a la calma cuando te desconcentras durante una actividad deportiva que realizas?	4	4	4	
19. ¿Realizó mis diferentes actividades físicas con entusiasmo?	4	4	4	
20. Descansas después de realizar alguna actividad física	4	4	4	
21. Consumes bebidas energizantes para estimular tu actividad física	4	4	4	
22. Consideras que al consumir bebidas energizantes no afecta tu salud	4	4	4	
23. Consideras que la Institución Educativa te brinda las facilidades para desarrollar las actividades deportivas que realizas.	4	4	4	

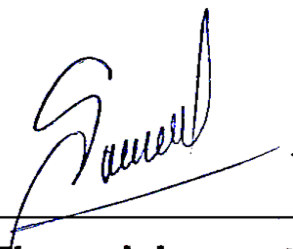
Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Sáenz Olivares, Carmen del Pilar

Especialidad del validador: Magister en Educación con Mención en Docencia y Gestión Educativa.

30 de mayo del 2024



Firma del experto

(Mg. Saenz Olivares, Carmen del Pilar)

DNI: 03651346



PERÚ

Ministerio de Educación

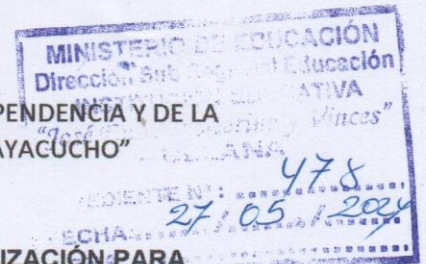
Superintendencia Nacional de
Educación Superior UniversitariaDirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
SAENZ OLIVARES, CARMEN DEL PILAR DNI 03651346	LICENCIADA EN EDUCACION LENGUA Y LITERATURA Fecha de diploma: 16/02/1996 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA PERU
SAENZ OLIVARES, CARMEN DEL PILAR DNI 03651346	LICENCIADO EN EDUCACION LENGUA Y LITERATURA Fecha de diploma: 16/02/1996 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA PERU
SAENZ OLIVARES, CARMEN DEL PILAR DNI 03651346	LICENCIADO EN EDUCACION ESPECIALIDAD LENGUA Y LITERATURA Fecha de diploma: 16/02/1996 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA PERU
SAENZ OLIVARES, CARMEN DEL PILAR DNI 03651346	LICENCIADO EN EDUCACION. ESPECIALIDAD: LENGUA Y LITERATURA Fecha de diploma: 16/02/1996 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA PERU
SAENZ OLIVARES, CARMEN DEL PILAR DNI 03651346	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 03/02/1994 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA PERU
SAENZ OLIVARES, CARMEN DEL PILAR DNI 03651346	MAGISTER EN EDUCACION CON MENCION EN DOCENCIA Y GESTION EDUCATIVA Fecha de diploma: 22/08/2014 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO PERU

ANEXO 4

"AÑO DEL BICENTENARIO DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA Y DE LA
CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO"



SUMILLA: SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

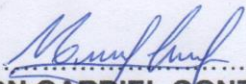
Señor EDINSON ENRIQUE PALOMINO RETO Director de la Institución Educativa
JOSE EUSEBIO MERINO Y VINCES DE SULLANA.
S.D.

Yo, GONZALES CURAY MARLON GABRIEL, identificado con DNI N°
47223408, domiciliado en la Urbanización Lopez Albujar Mz O Lote 18 I Etapa, de la
provincia de Sullana, Licenciado en Administración de Empresas y estudiante del
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FISICA Y DEPORTE de la
Universidad Cesar Vallejo Sede Trujillo a su despacho respetuosamente me presento y
expongo:

Estoy realizando un trabajo de investigación titulado: "BAJO RENDIMIENTO
EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS POR ALIMENTACIÓN DEFICIENTE EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SULLANA
2024", motivo por el cual solicito a su digno despacho me brinde la autorización
correspondiente y las facilidades del caso para el desarrollo de la investigación citada
en la Institución que usted dirige.

Por lo expuesto, me despido de usted agradeciéndole de antemano su gentil
colaboración a esta solicitud.

Sullana, 27 de mayo del 2024.


.....
MARLON GABRIEL GONZALES CURAY
DNI N° 47223408



CARTA DE AUTORIZACIÓN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSE EUSEBIO MERINO Y
VINCES - SULLANA

Yo, **PALOMINO RETO EDINSON ENRIQUE**, identificado con DNI N° 03588889.....en mi calidad de Director de la **INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSE EUSEBIO MERINO Y VINCES**, ubicado en la ciudad de Sullana.

Otorgo la autorización al Señor **GONZALES CURAY MARLON GABRIEL**, identificado con DNI N° **47223408** del **PROGRAMA DE LA SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FISIA Y DEPORTE** de la Universidad Cesar Vallejo Sede Trujillo para que realice el estudio en la modalidad de trabajo de investigación para la obtención del grado. La investigación se titula **“BAJO RENDIMIENTO EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS POR ALIMENTACIÓN DEFICIENTE EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SULLANA 2024”**, para optar el Título de la especialidad.



[Firma manuscrita]
I.E. JOSÉ EUSEBIO MERINO Y VINCES
.....
Mg. Edinson Enrique Palomino Rato
DIRECTOR

FIRMA Y SELLO DEL DIRECTOR DE LA I.E
DNI N° 03588889

El investigador declara que los datos emitidos en esta carta y en el trabajo de investigación son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el investigador será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la I.E, otorgante de información, pueda ejecutar.

[Firma manuscrita]

FIRMA DE INVESTIGADOR
DNI N° **47223408**

ANEXO 5: RESULTADO DE SIMILITUD DEL PROGRAMA TURNITIN

Feedback Studio - Google Chrome
ev.turnitin.com/app/carta/es/?o=2419208276&lang=es&ro=103&u=1088032488&s=1

feedback studio MARLON GABRIEL GONZALES CURAY "La Alimentación y su influencia en el Rendimiento Deportivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa S... /100 7 de 139

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

TRABAJO ACADÉMICO
"La Alimentación y su influencia en el Rendimiento Deportivo en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Sullana 2024"

AUTOR:
González Curay, Marlon Gabriel (orcid.org/0009-0003-6877-0458)

ASESORA:
Dra. Calla Vásquez, Kriss Melody (orcid.org/0000-0003-4976-2332)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Educación y calidad educativa

SULLANA - PERÚ

2024

Resumen de coincidencias

16 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés

Coincidencias		
1	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	5 %
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	4 %
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3 %
4	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	1 %
5	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
6	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	<1 %
7	repositorio.unitec.edu Fuente de Internet	<1 %
8	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
9	revistapublicando.org Fuente de Internet	<1 %
10	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
11	sibul.unp.mx Fuente de Internet	<1 %

Página: 1 de 48 Número de palabras: 12417 Versión solo texto del informe Alta resolución Activado 11:06 19/07/2024



