



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Alimentación saludable y rendimiento físico

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

AUTOR:

Alaya Izquierdo, Segundo Norberto (orcid.org/0009-0003-2051-536X)

ASESOR:

Dr. Elias Arriaga, Dante Armando (orcid.org/0000-0001-5920-9608)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Didáctica y Evaluación de los Aprendizajes

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Desarrollo sostenible y adaptación al cambio climático

TRUJILLO - PERÚ

2024

Dedicatoria

Dedico mi proyecto de investigación a mis seres queridos, maestros quienes fueron mi soporte, mi guía a lograr mis objetivos profesionales, quienes con sus enseñanzas me fortalecen día a día a lograr mi meta.

Agradecimiento

A todas las personas que contribuyen a una mejor educación en la Universidad César Vallejo por la paciencia, metodología en sus enseñanzas, por la orientación en el desarrollo del informe de investigación.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, ELIAS ARRIAGA DANTE ARMANDO, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "ALIMENTACION SALUDABLE Y RENDIMIENTO FISICO", cuyo autor es ALAYA IZQUIERDO SEGUNDO NORBERTO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18%, 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 apartada, 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
ELIAS ARRIAGA DANTE ARMANDO DNI: 18070652 ORCID: 0000000159209608	Firmado electrónicamente por: DAELIASE el 10-07- 2024 21:59:12

Código documento Trilce: TRI - 0808586





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, ALAYA IZQUIERDO SEGUNDO NORBERTO estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "ALIMENTACION SALUDABLE Y RENDIMIENTO FISICO", 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
SEGUNDO NORBERTO ALAYA IZQUIERDO DNI: 27053796 ORCID: 0009-0003-2061-536X	Firmado electrónicamente por: SALAYAI el 10-07-2024 09:09:03

Código documento Trilce: TRI - 0808584

Índice

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Declaratoria de Autenticidad del Asesor	iv
Declaratoria de Originalidad del Autor	v
Índice	vi
Resumen	vii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	10
II. MARCO TEORICO	14
III. METODO	19
3.1. Tipo y diseño de investigación	19
3.2. Variables y operacionalización	20
3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis	21
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	22

3.5.	Procedimientos	22
3.6.	Método de análisis de datos	23
3.7.	Aspectos éticos	23
IV.	RESULTADOS	24
V.	DISCUSIÓN	29
VI.	CONCLUSIONES	31
VII.	RECOMENDACIONES	32

REFERENCIAS

ANEXOS

Resumen

La investigación concerniente a la alimentación del ser humano es de poca importancia en nuestro medio, pero muchas veces se desconoce su valor fundamental para un desarrollo óptimo, permite cumplir con las diversas actividades que se realiza durante el día y transcurso de la vida, en la mejora de su rendimiento físico: Tuvo como objetivo la relación que existe alimentación saludable en el rendimiento físico en los estudiantes del primer año de secundaria en la I.E. Alcides Spelucín Vega del Callao. El presente trabajo de investigación tiene un diseño no experimental de corte transversal. La muestra de estudio estuvo constituida por 40 estudiantes del primer grado de educación secundaria elegidos aleatoriamente. Para el recojo de la información se empleó la técnica, la encuesta para ambas variables. Se utilizó el coeficiente de Alfa de Cronbach para establecer el nivel de consistencia interna, variabilidad total y de afianzar la relación y veracidad de cada instrumento utilizado obteniendo 0.814 en alimentación saludable y 0.889 en rendimiento físico. Para los resultados de investigación se determinó que los estudiantes que perciben su alimentación como adecuada (42,50%) probablemente tienen un mejor rendimiento físico. Aquellos que califican su dieta como regular (37,50%) pueden mostrar un rendimiento físico moderado, mientras que el 20% que considera su alimentación inadecuada podría experimentar un rendimiento físico subóptimo.

Palabras clave: Alimentación, rendimiento físico y estudiantes.

Abstract

Research concerning the diet of the human being is of little importance in our environment, but its fundamental value for optimal development is often unknown, it allows to comply with the various activities that are carried out during the day and throughout life, in the improvement of their physical performance: It aimed at the relationship that there is healthy eating in the physical performance of students in the first year of secondary school in the I.E. Alcides Spelucín Vega del Callao. The present research work has a non-experimental cross-sectional design. The study sample consisted of 40 students of the first grade of secondary education chosen at random. For the collection of information, the survey technique was used for both variables. Cronbach's alpha coefficient was used to establish the level of internal consistency, total variability and to strengthen the relationship and veracity of each instrument used, obtaining 0.814 in healthy eating and 0.889 in physical performance. For the results of the research, it was determined that students who perceive their diet as adequate (42.50%) probably have a better physical performance. Those who rate their diet as fair (37.50%) may show moderate physical performance, while the 20% who consider their diet inadequate could experience suboptimal physical performance.

Keywords: Food, physical performance and students.

I. INTRODUCCIÓN

Nos permiten nutrir nuestro organismo, a sus veces son condicionantes por situaciones biológicas, socioculturales, ambientales, que durante la niñez permiten el desarrollo y crecimiento óptimo, así como a la maduración. Conscientes de su importancia de los hábitos alimenticios saludables en nuestros niños. Con el pasar del tiempo, los hábitos alimentarios sufren cambios por la actividad familiar, tales como la falta de tiempo para cocinar, escasez de recursos económicos en los hogares y alimentos de buena calidad para el consumo (Milton, Augusto, Patricia, Mónica, 2020).

Según lo dispuesto por Asociaciones Americana y Canadiense de Dietética y del Colegio Americano de Medicina del Deporte de 2009 determinan el rendimiento deportivo, la actividad física, y restablecimiento son logrados con una alimentación saludable y nutritiva.

De acuerdo con Gladys, Vásquez (2006), el cuerpo humano está compuesto de nutrientes de la variedad de alimentos, pero con estructuras diferentes. Los alimentos proporcionan energía a nuestro organismo para un óptimo desarrollo de actividades y nutrientes que ayudan a un buen desenvolvimiento de la persona.

Para la Organización Mundial de la Salud, el sostenimiento considera alimentos saludables, ricos en minerales, vitaminas y minerales. Según los estudios, a nivel global existen problemas serios en la alimentación de los adolescentes debido a las exigencias de países del primer mundo y en proceso de desarrollo. En América del Sur, la obesidad, sobrepeso afecta de un 20% a 25% a personas de 19 años a más en Norte América según la OMS; y 35% a las personas entre 6 y 19 años.

El conocimiento que tenemos de nuestro cuerpo (tamaño, tipo y forma) y

conociendo nuestras emociones, cómo nos sentimos y las decisiones que tomamos respecto de él, especialmente desde intereses clínicos. Las conclusiones derivadas de sí mismo, y desde el aspecto educativo y apreciación de la imagen personal, las dimensiones, habilidad, fuerza y esfuerzo físico son factores que influyen en su desarrollo (González, 2011).

De igual forma, es considerada como una estrategia fundamental en la prevención de enfermedades, se ha descubierto que su práctica prolonga esperanza de vida a través de beneficios psicológicos, fisiológicos y sociales. (Perea, 2019).

En consecuencia una alimentación inadecuada puede desencadenar enfermedades graves, un déficit del rendimiento físico del niño y adolescente en actividades deportivas, en algunos casos contribuyen a diversas complicaciones con la salud. Las personas, en especial los adultos que tienen sobrepeso y se tiene en aumento a sufrir alguna enfermedad como el aumento de la presión arterial, diabetes mellitus y enfermedades al corazón. Por otro lado, según el (INEC), la mala alimentación y obesidad son las principales causas de fallecimiento.

Todas las acciones ya mencionadas podrían estar afectando a los participantes del colegio, también estén presentando dificultades en mejoras alimenticias lo cual perjudique al desenvolvimiento físico en los adolescentes y no permitan obtener un progreso significativo.

Ante la realidad problemática se establece la investigación.

¿De qué manera influye la alimentación saludable en el rendimiento físico en estudiantes del primer año de secundaria en la I.E. Alcides Spelucín Vega del Callao”?

Justificación

Una buena alimentación no se encuentra ajeno al impacto sobre el rendimiento físico del estudiante, se observa dificultad en la capacidad de desarrollar los ejercicios de psicomotricidad, en completar circuitos para el desarrollo físico; por esta razón se estudia la influencia de una alimentación saludable en el rendimiento físico de los estudiantes.

Por esta razón que se considera de gran importancia, evaluar la incidencia del estado nutricional de los estudiantes a nivel escolar, para verificar si los alimentos que están consumiendo, están siendo seleccionados adecuadamente para satisfacer las exigencias que demanda una actividad física, entrenamiento y partido.

El entrenamiento y desarrollo física de los alumnos, el diagnóstico sobre influencia de una alimentación saludable y un rendimiento físico óptimo del estudiante, se busca mejorar la atención en una mejor alimentación de los estudiantes de la Institución Educativa. Conscientes de la importancia de hábitos alimenticios recomiendan una buena alimentación en nutrientes, líquidos, proteínas y carbohidratos.

El trabajo de investigación tiene una finalidad metodológica, en la que se continuarán futuras investigaciones que permitan determinar alguna semejanza en los resultados positivos y tomar decisiones de mejora.

En el análisis correctivo, la investigación busca contribuir a futuras investigaciones se realizan a nivel nacional, y a la vez en el Callao, sobre la influencia de una alimentación saludable que contribuye a un buen rendimiento físico del estudiante, estudio que permite contribuir como un elemento esencial para mejorar los procesos de alimenticios en el ser humano.

Como objetivo general consideramos:

Valorar la influencia de la alimentación saludable en el rendimiento físico de los estudiantes del primer año de secundaria en la I.E. Alcides Spelucín Vega del Callao.

Determinar el estado nutricional de los estudiantes del primer año de educación secundaria, teniendo en cuenta el sistema corporal, la ingesta energético-nutricional y gasto energético durante el ejercicio.

Analizar el rendimiento físico deportivo según test fisiológicos de los alumnos del 1° año de educación secundaria.

Valorar la influencia del estado nutricional en el rendimiento deportivo, en los estudiantes del primer año de del colegio.

Consideramos la hipótesis general:

Una alimentación saludable mejora el rendimiento físico en los estudiantes de primer año de educación secundaria en la Institución Educativa "Alcides Spelucín Vega".

II. MARCO TEÓRICO

En la actualidad las variables en estudio son de gran interés por diversos estudios a nivel nacional e internacional, se encontró investigaciones que apuntan al bienestar del estudiante y como una variable influye positiva o negativamente ante la otra, afectando o fortaleciendo así al estudiante o ser humano desde los primeros años de vida.

Como antecedente internacional tenemos el estudio de Chávez V. Silvia (2015) destaca a los carbohidratos en los participantes para un mejor rendimiento físico que practican el voleibol en Ambato, se determinó que los estudiantes no gozan de una buena alimentación, por lo que se debe considerar un plan que mejore su alimentación rica en proteínas, minerales, para garantizar un óptimo rendimiento físico durante las competencias deportivas en la comunidad educativa “Bolívar” de la localidad de Ambato.

Como antecedente nacional tenemos a Moncada C. Dafne (2018) con su estudio “hábitos alimenticios y su incidencia en la ampliación de las capacidades físicas en los alumnos”, en una población de ciento sesenta estudiantes y una muestra de sesenta y seis del tercer grado de educación, obteniendo resultados óptimos en la relación de variables.

Como antecedente nacional tenemos la investigación de Alvino y Sánchez (2022) en su tesis “Alimentación saludable y su relación con el rendimiento físico en deportistas de futsal la Institución Educativa 20359”, La investigación es de tipo Descriptivo correlacional y no experimental de corte transversal. El instrumento aplicado para la recolección de información fue a la encuesta, busca la relación de las variables.

Considerando también la indagación de Cjuno C. Ernesto (2017), en su tesis “Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida

Saludable en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sede Espinar” concluyendo que el 35% practican deportes grupales y el 23% en forma individual; a la vez el 36% considera una alimentación sana y rica en proteínas.

Considerando las investigaciones toma fuerza la investigación realizada sobre el valor de contar con una buena alimentación, que permite el progreso del rendimiento físico de los participantes, una alimentación basada en alimentos nutritivos ricos en proteínas, minerales, en carbohidratos; que contribuyan en la nutrición del estudiante.

Alimentación saludable

Alimentación

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad alimento para su comodidad y buen desarrollo humano, con la que se logra una alimentación balanceada. Tanto frutas como vegetales aportan nutrientes (Social, 2001).

La persona saludable es el resultado al ingerir nutrientes, que son vitales para la vida. Conscientes del beneficio de los nutrientes, la digestión puede lograr un equilibrio y bienestar en el ser humano.

Hábitos alimentarios

Se considera a la ingesta de alimentos y bebidas en nuestra alimentación diaria, lo que forma parte de su desarrollo nutricional de la persona.

Se puede considerar, el término "régimen alimentario" o "dieta" se utiliza para caracterizar el conjunto de alimentos y bebidas que se consumen regularmente en

su nutrición humana. Este cúmulo de variedad alimentaria varía entre diferentes culturas, geografías y preferencias personales, y puede tener un efecto muy significativo y gozar de una vida saludable.

Meraz (2014) Hábitos alimenticios y proteicos se transmiten entre familias, según el espacio donde viven, cultivando las costumbres propias de su alimentación, considerando una alimentación bajo de azucareas y así llevar una alimentación saludable.

Carbohidratos

Según MISERACHS, Martina., y BURNAT, Anna. (2002). Señala que: “Los glúcidos, carbohidratos, hidratos de carbono (del griego "azúcar") son biomoléculas compuestas por carbono, hidrogeno y oxígeno, proporciona energía instantánea al momento de su ingesta, además la celulosa cumple con una función sistemática al formar parte de la pared de las células (Pág. 92).

Considerada fundamental en la alimentación diaria del ser humano, entre algunos tenemos los cereales y derivados, tubérculos, legumbres, frutas, verduras, tenemos la miel y azúcar blanco entre otros.

NUTRICIÓN

Según CLARK, Nancy. (2003). Considera: “Considerado los nutrientes principalmente para mantener el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular, además es un proceso que el organismo realiza para asimilar las vitaminas, minerales y líquidos. Estudia también las propiedades de los alimentos y así proporcionar una dieta saludable en base al organismo, especialmente en la determinación de una dieta. (Pág. 46).

Rendimiento físico.

Capacidades físicas

Capacidades físicas Cebrián (2007) en su tesis doctoral valoración morfo motoras de los estudiantes de la costa granadina relaciona el aspecto morfológico con el movimiento que todos los seres son únicos y su desempeño en actividad física es diferente en determinada actividad.

Cuevas (2008) considera a las capacidades físicas como componentes básicos de la condición física que es innato al ser humano y que lo desarrolla a través de constante práctica y ejercicio físico el cuál permitirá optimizar las capacidades de velocidad, resistencia, fuerza.

El rendimiento físico se considera el esfuerzo físico que realiza una persona para ir en búsqueda de logro de objetivos y metas, para lo cual se necesita una alimentación adecuada y desenvolverse de una manera eficaz.

Acondicionamiento Físico

Fuerza

Es la capacidad de un músculo de vencer o mantener un peso, las situaciones en la que se utiliza la fuerza tenemos, acciones contra la gravedad, ejercicios con diferentes pesos, el lanzamiento de objetos a una distancia considerable, acciones en las que se mueve a un adversario y las barreras para cumplir una actividad.

Resistencia

Considerada la capacidad que nos permite desarrollar trabajos prolongados, de larga duración y continuas, pueden tener una duración de 45 segundos, también

tenemos a las actividades de larga duración entre ellos los deportes, el maratón.

Velocidad

Es la capacidad que permite realizar actividades motrices en un lapso de tiempo situado bajo ciertas condiciones, la misma que se basa en movimiento de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para ejercer la fuerza.

Flexibilidad

Es la acción que permite realizar movimientos con la mayor elasticidad posible, existe una distancia considerable entre la plasticidad que realizamos previo a una trabajo deportivo o calentamiento, e incremento de temperatura y flexibilidad como calidad física en su desarrollo, que va mejorando progresivamente, tanto el desarrollo de elongación músculo- ligamentosa, como el amoldamiento articular, por lo que podríamos trabajarla a un 100%.

III. METODO

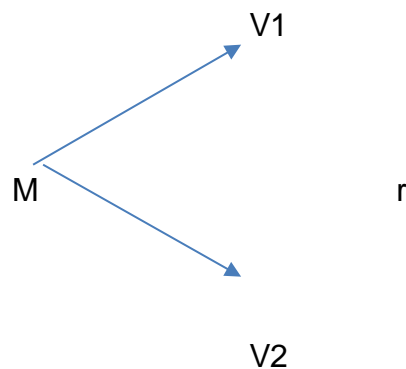
3.1. Diseño de investigación.

Mi investigación será de tipo aplicado, aplicada permite enriquecer conocimientos aplicarlos en la práctica, desarrollar estudios científicos con el fin de encontrar respuestas y mejora en situaciones de la vida cotidiana” (Gerena 2010)

La indagación es de tipo correlacional, para Sánchez y Reyes (2015), considera el diseño de investigación es correlacional y descriptivo ya que planteó obtener el grado de relación entre dos variables: alimentación saludable en el rendimiento físico

La indagación es de enfoque mixto, se intentó investigar la influencia existente entre la alimentación y el rendimiento físico, considerando que la investigación permite descubrir, analizar la problemática presentada en relación a las dos variables en estudio.

El presente trabajo de investigación será diseño no experimental de corte transversal, considerando a Hernández, Fernández, y Baptista (2014) consideran que “la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables”. El estudio presentado es de diseño de corte transversal no experimental y tenemos el siguiente esquema.



Tenemos:

M : La muestra

V1 : Alimentación saludable

V2 : Rendimiento físico

R : Es el coeficiente de correlación entre las variables.

3.2. Variables y operacionalización

Variable independiente: Alimentación saludable Variable dependiente:
Rendimiento físico

Definición conceptual

La alimentación consiste en ingerir alimentos por parte de los organismos con la finalidad de conseguir energía y desarrollarse, de esta manera la alimentación nutritiva facilita una alimentación saludable para cubrir sus necesidades nutricionales que necesita, sin embargo, cada persona necesita unos suplementos nutricionales diferentes, dependiendo de la edad, talla, sexo, esfuerzo físico que desarrolla y estado de salud (Rodríguez, 2020).

Según (Carrill, 2022) contempla el desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades físicas desarrolladas durante las sesiones de educación física, que conlleva a la mejora del rendimiento físico, muscular y contribuye a una buena salud; también influye la formación de valores, cualidades contribuyendo en la perfección de las habilidades motrices básicas, vitales, productivas y capacidades deportivas.

Definición operacional

Es la medición por medio de una encuesta con preguntas a contestar según la escala, que nos permitirá obtener buena de la calidad y cantidad nutricional en los alimentos en su consumo.

Es la medición por medio de una encuesta con preguntas a contestar según la escala, actividad física como metabolismo energético, actividad deportiva e intensidad, habilidades motrices básicas, esenciales, productivas y aptitudes deportivas.

3.3. Población

Considerado los estudiantes de 1° grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nacional Alcides Spelucín Vega de la DREC. 2023, forman N =166, distribuidos como se muestra.

$$1\text{ro A} + 1\text{ro B} + 1\text{ro C} + 1\text{ro D} + 1\text{ro. E} = 32 + 34 + 31 + 35 + 34 = 166$$

Considerando a Hernández et al. (2014) describe a la población como “conjunto de todos los casos con características comunes y determinadas especificaciones” (p.174).

Muestra

Está conformada por 40 estudiantes del 1er. grado de educación secundaria del colegio Alcides Spelucín, considerando 8 estudiantes de cada sección. Según Sánchez y Reyes (2015) considera un muestreo no probabilístico por el que no se conoce la probabilidad de los elementos de la población; por lo que se considera una parte para su análisis (p. 161).

Muestreo

En la recopilación de datos, se consideró la encuesta para obtener la información acertada. Hernández, Fernández y Baptista (2014), estudio realizado "la encuesta es la mejor opción para recoger grandes muestras de datos en un solo instante" (p. 216).

La encuesta considerada para recabar información permite analizar la influencia de la alimentación y rendimiento físico de los estudiantes.

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

La información obtenemos por medio de la encuesta, cuyo instrumento nos proporcionó información efectiva del conocimiento de la buena alimentación que reciben los estudiantes dentro y fuera de la Institución Educativa 5074, abril 2023.

En consideración a la búsqueda se utilizó la técnica de la encuesta para obtener la información de las variables Alimentación saludable y rendimiento físico, según Hernández (2018) expresa que “es una secuencia de preguntas concisas a una o dos variables a ser medidas”.

El instrumento considerado en mi investigación fue el cuestionario que consigna a una secuencia de preguntas que acoplan información relacionado a las dos variables, que consigna 15 indicadores en la variable independiente y 15 ítems para la variable dependiente que miden considerando las dimensiones; variables de estudio que se pretende medir, según Hernández (2018).

La validación estuvo a cargo de los expertos:

Mg. Quispe Chávez, Nilson – Docente de matemática de la I.E. Alcides Spelucín Vega Lic. Collazos Salazar Jimmy - Docente de Educ. Física de la I.E. Alcides Spelucín Vega Lic. Calle Gómez, Julia - – Docente de matemática de la I.E. Alcides Spelucín Vega

Se utilizó el coeficiente de Alfa de Cronbach para establecer el nivel de consistencia interna, variabilidad total y de afianzar la relación y veracidad de cada instrumento utilizado. Tras la aplicación de los instrumentos a (15) estudiantes de primer grado de secundaria con características comunes, que al aplicar el Alfa de Cronbach se obtuvo resultados:

Tabla 1

Coefficiente de alfa de Cronbach de los instrumentos

Instrumento	Ítems	Participantes	Alfa de Cronbach
Alimentación saludable	15	15	0.814
Rendimiento físico	15	15	0.889

3.5. Técnicas para el procesamiento de información.

En el momento en que se analizaron cada uno de los variables de este estudio, usé el programa SPSS, el cual describió en porcentaje que se mostró en forma de tablas y de esta forma se usó la estadística para generar métricas y como resultado se consideró la posibilidad de hacer pruebas no paramétricas, la más importante de las cuales es la regresión ordinal.

3.6. Aspectos éticos

En la parte metodológica del estudio se ha obtenido relevancia científica. Asimismo, se preservó la especificidad y el anonimato de los estudiantes analizados, y siempre se respetó la evaluación y seguridad de los elementos relacionados con las respuestas obtenidas en este estudio.

IV. RESULTADOS

Resultados descriptivos.

Tabla 1

Niveles de la alimentación saludable según los estudiantes del primer año de secundaria.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuada	8	20,0
Regular	15	37,5
Adecuada	17	42,5
Total	40	100,0

Spss v. 24.

Se aprecia que los resultados sobre la variable alimentación saludable, el 42,50% de los estudiantes la considera como adecuada, este grupo percibe su dieta como adecuada, lo que podría indicar que están satisfechos con sus hábitos alimenticios y consideran que están cumpliendo con las recomendaciones nutricionales. Sin embargo, un 37,50% de los estudiantes califican su alimentación como regular. Este grupo puede tener ciertas dudas o preocupaciones sobre la calidad de su dieta. Pueden estar conscientes de que podrían mejorar algunos aspectos de su alimentación, pero no la consideran completamente inadecuada. No obstante, un 20% creen que su alimentación es inadecuada. Este grupo probablemente tiene serias preocupaciones sobre su dieta y puede estar consciente de que sus hábitos alimenticios no son saludables. Es posible que estos estudiantes necesiten orientación y apoyo para mejorar su alimentación.

La mayoría de los estudiantes consideran que su alimentación es al menos regular, con una buena proporción (42,50%) viéndola como adecuada. Sin embargo, una cantidad significativa (20%) considera su alimentación inadecuada, lo que indica una necesidad potencial de intervención o educación sobre nutrición para mejorar sus hábitos alimenticios.

Tabla 2

Dimensiones de la alimentación saludable.

Nivel	Calidad nutricional en los alimentos que consumen los estudiantes dentro y fuera de la escuela.	Calidad nutricional en los alimentos	Horarios y hábitos alimenticios
Inadecuada	4 10.0%	6 15.0%	4 10.0%
Regular	19 47.5%	20 50.0%	30 75.0%
Adecuada	17 42.5%	14 35.0%	6 15.0%
Total	40 100%	40 100%	40 100%

Fuente: frecuencias en Excel.

Los resultados de las dimensiones de la variable alimentación saludable señalan que la calidad nutricional en los alimentos que consumen los estudiantes dentro y fuera de la escuela el 47,5% considera que es regular, el 42,5% la considera adecuada y el 10% refiere que es inadecuada. Casi la mitad de los estudiantes perciben que como calidad de ingesta de alimentos tanto dentro como fuera de la escuela es regular. Esto indica que muchos estudiantes creen que su dieta no es excelente pero tampoco inadecuada. Hay margen para seleccionar los alimentos que consumen en ambos contextos.

En la dimensión calidad nutricional en los alimentos el 50% considera que es regular, el 35% considera que es adecuada y el 15% inadecuada. La mitad de los estudiantes (50%) consideran que la calidad nutricional de los alimentos que consumen regularmente. Esto sugiere una percepción generalizada de que, aunque los alimentos que consumen tienen cierto valor nutricional, no alcanzan un nivel óptimo. Nuevamente, esto señala una oportunidad de la dieta al consumirlos. Además, en la dimensión horarios y hábitos alimenticios el 75% considera que es regular, el 15% refiere que es adecuada y el 10% sostiene que es inadecuada. Una

gran mayoría de los estudiantes perciben sus horarios y hábitos alimenticios como regulares. Esto indica que tres de cada cuatro estudiantes sienten que sus patrones de alimentación y la regularidad con la que comen podrían mejorar. Este es un aspecto crucial, ya que los hábitos y horarios alimenticios regulares son fundamentales para mantener una dieta equilibrada y saludable.

Tabla 3

Niveles del rendimiento físico según los estudiantes del primer año de secundaria.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	9	22,5
Regular	6	15,0
Adecuado	25	62,5
Total	40	100,0

Fuente: Spss v. 24.

En los resultados de la variable rendimiento físico se aprecia que, el 62,50% de los estudiantes lo considera como adecuado. Esto señala que una buena parte de los estudiantes se sienten satisfechos con su capacidad física y creen que cumplen con las expectativas en actividades físicas y deportivas. No obstante, un 22,50% de los estudiantes considera que el rendimiento físico es inadecuado. Este grupo tiene preocupaciones significativas sobre su capacidad física y puede sentir que no está al nivel esperado. Es probable que estos estudiantes necesiten apoyo adicional para mejorar su condición física. Sin embargo, un 15% refiere que es regular. Esto indica que estos estudiantes creen que su capacidad física es aceptable, pero que aún hay espacio para mejorar. No se sienten completamente inadecuados, pero tampoco completamente adecuados.

Se evidencia que, aunque hay una percepción general positiva, hay un grupo

significativo de estudiantes que podrían beneficiarse de intervenciones para mejorar su rendimiento físico. Estos resultados pueden ayudar a guiar la implementación de programas y políticas que promuevan un mejor rendimiento físico entre los estudiantes, abordando tanto las necesidades de aquellos que ya tienen un rendimiento adecuado como de aquellos que necesitan mejorar.

Tabla 4

Dimensiones del rendimiento físico.

Nivel	Metabolismo energético		Actividad deportiva		Intensidad	
Inadecuado	8	20.0%	7	17.5%	8	20.0%
Regular	26	65.0%	13	32.5%	13	32.5%
Adecuado	6	15.0%	20	50.0%	19	47.5%
Total	40	100%	40	100%	40	100%

Fuente: frecuencias en excel.

Los resultados de las dimensiones de la variable rendimiento físico señalan que, los resultados sobre la dimensión del metabolismo energético indican que la mayoría de los estudiantes (65%) perciben su metabolismo energético como de nivel regular, lo que sugiere que muchos sienten que su capacidad para convertir alimentos en energía no es óptima pero tampoco deficiente. Un 20% de los estudiantes considera su metabolismo energético como inadecuado, reflejando preocupaciones sobre una posible falta de energía o problemas metabólicos significativos. Por otro lado, solo un 15% de los estudiantes perciben su metabolismo energético como adecuado, lo que sugiere que una minoría se siente eficiente y satisfecha con su capacidad para generar y utilizar energía. Estos resultados destacan la necesidad de intervenciones y educación para mejorar el metabolismo energético y la percepción de los estudiantes sobre su eficiencia metabólica.

Además, los resultados sobre la dimensión de la actividad deportiva muestran que la mitad de los estudiantes (50%) perciben su nivel de actividad deportiva como

adecuado, lo que indica que se sienten satisfechos con su participación y rendimiento en actividades deportivas. Un 32,5% de los estudiantes consideran su nivel de actividad deportiva como regular, sugiriendo que este grupo participa en actividades deportivas, pero cree que podría mejorar su nivel de compromiso o rendimiento. Por otro lado, un 17,5% de los estudiantes perciben su actividad deportiva como inadecuada.

En la dimensión de intensidad de la variable rendimiento físico, los resultados evidencian que casi la mitad de estudiantes (47,5%) contemplan que su rendimiento físico es de nivel adecuado, lo que indica que están satisfechos con la intensidad y efectividad de sus actividades físicas. Un 32,5% de los estudiantes perciben su rendimiento físico como de nivel regular, sugiriendo que sienten que su intensidad de actividad física es aceptable, pero podría mejorar. Por otro lado, un 20% de los estudiantes creen que su rendimiento físico es inadecuado, indicando una falta significativa de intensidad en sus actividades físicas.

Resultados inferenciales

Prueba de ajuste de los modelos

Tabla 5

Información de ajuste de los modelos

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Sólo intersección	44,056			
Final	7,944	36,112	2	,000

El valor del chi-cuadrado de 36,112 con 2 grados de libertad y un p-valor de 0,000 indica que el modelo de regresión ordinal es significativo, por tanto, las variables están asociadas.

V. DISCUSIÓN

El análisis del modelo de regresión ordinal ha proporcionado evidencia sólida sobre la influencia significativa de la alimentación saludable en el rendimiento físico de los estudiantes del colegio Spelucín. El valor del chi-cuadrado de 36,112 con 2 grados de libertad y un p-valor de 0,000 indica que el modelo es altamente significativo ($p < 0,001$). Esta significancia sugiere que las variables independientes del modelo tienen un efecto notable sobre la variable dependiente, confirmando un buen ajuste del modelo a los datos y validando las relaciones observadas.

El estudio de Chávez V. Silvia (2015) en Ambato, Ecuador, investigó la relación entre el consumo de carbohidratos y rendimiento físico en estudiantes que practican voleibol. Los resultados indicaron una alimentación inadecuada, lo que afectaba el rendimiento físico.

Asimismo, Moncada C. Dafne (2018) en su estudio sobre hábitos alimenticios y su impacto en las actividades físicas en los participantes de tercer grado de secundaria encontró una relación significativa entre la alimentación y el desarrollo físico. Con una muestra de 66 estudiantes, se concluyó que los hábitos alimenticios influyen directamente en las capacidades físicas. Además, Alvino y Sánchez (2022) examinaron la relación entre la alimentación saludable y el rendimiento físico en jugadores de fútbol en la Institución Educativa 20359. Este estudio descriptivo correlacional utilizó encuestas y listas de cotejo, confirmando una relación significativa entre ambas variables.

A su vez, Cjuno C. Ernesto (2017) estudió los estilos de vida saludable y la práctica de actividades físico-deportivas en participantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Encontró que un 35% de los participantes practicaban deportes colectivos, un 23% individuales y un 36% consideraban su alimentación como medianamente sana y balanceada.

Según Social (2001), la calidad de alimentos, junto con los hábitos alimentarios, son fundamentales en el crecimiento del estudiante, son esenciales para mantener una buena salud.

Asimismo, Clark (2003) describe la nutrición como un proceso que realiza el organismo para asimilar la alimentación y líquidos necesarios para su funcionamiento eficiente. Subraya la preponderancia de una dieta equilibrada y su relación directa con la salud. Cebrián (2007) y Cuevas (2008) destacan la importancia de las capacidades físicas y su desarrollo a través del ejercicio constante. Las capacidades físicas como la resistencia, velocidad y fuerza son innatas y deben ser desarrolladas para alcanzar un rendimiento óptimo.

El análisis realizado confirma la hipótesis de que una alimentación saludable tiene un impacto significativo en el rendimiento físico de los estudiantes. Los antecedentes tanto nacionales como internacionales respaldan esta conclusión, mostrando consistentemente que una nutrición adecuada es fundamental para el fortalecimiento de capacidades físicas. Las teorías y estudios revisados proporcionan un sólido marco conceptual para entender cómo la alimentación influye en el rendimiento físico, reafirmando la importancia para promover hábitos alimentarios saludables entre los estudiantes para optimizar su desempeño físico y bienestar general.

VI. CONCLUSIONES

Objetivo 1: Determinar el estado nutricional de los estudiantes del primer año de educación secundaria, teniendo en cuenta formación corporal, consumo energético- nutricional y pérdida de energía producto de la actividad física.

El 42,50% de los estudiantes considera su alimentación adecuada, sin embargo, el 37,50% la califica como regular. El 20% restante considera su alimentación inadecuada, reflejando preocupaciones significativas sobre la calidad de su dieta y la necesidad de orientación nutricional.

Objetivo 2: Analizar el rendimiento físico deportivo según test fisiológicos de los estudiantes del primer año de educación secundaria.

Los resultados muestran que los estudiantes que perciben su alimentación como adecuada (42,50%) probablemente tienen un mejor rendimiento físico. Aquellos que califican su dieta como regular (37,50%) pueden mostrar un rendimiento físico moderado, mientras que el 20% que considera su alimentación inadecuada podría experimentar un rendimiento físico subóptimo.

Objetivo 3: Valorar la influencia del estado nutricional en el rendimiento deportivo en los estudiantes del primer año de educación secundaria.

. El análisis estadístico (chi-cuadrado de 36,112 con 2 grados de libertad y un p-valor de 0,000) confirma que la alimentación saludable tiene una relación significativa con el rendimiento físico

En resumen, se concluye que una alimentación saludable influye significativamente en el rendimiento físico de los estudiantes de primer año del colegio Spelucín. La variabilidad en la percepción de la calidad de la dieta para los estudiantes indica una necesidad, aquellos con hábitos alimenticios inadecuados. Implementar programas de nutrición y concienciación sobre la importancia de una dieta equilibrada podría mejorar tanto el estado nutricional como el rendimiento físico de los estudiantes.

VII. RECOMENDACIONES

Se recomienda Implementar evaluaciones regulares de la composición corporal de los estudiantes, incluyendo mediciones de masa corporal, porcentaje de grasa y masa muscular. Desarrollar programas de nutrición personalizados basados en la ingesta energético-nutricional de cada estudiante. Esto incluye la colaboración con nutricionistas para crear planes de alimentación que se ajusten a las necesidades individuales. Incluir programas de educación nutricional en el currículo escolar.

Estos programas deben enfocarse en la importancia de una dieta balanceada, los grupos de alimentos y cómo hacer elecciones alimentarias saludables. Implementar herramientas y métodos para monitorear el gasto energético diario de los estudiantes, como el uso de dispositivos portátiles que registren actividad física y calorías quemadas.

Realizar pruebas físicas periódicas para evaluar el rendimiento deportivo de los estudiantes. Desarrollar estudios adicionales que exploren en mayor profundidad la relación entre la nutrición y el rendimiento deportivo. Este seguimiento debe incluir asesoramiento nutricional y programas de ejercicios personalizados.

Implementar programas de intervención temprana para los estudiantes que presentan un estado nutricional inadecuado. Estos programas deben incluir sesiones de orientación nutricional y apoyo para adoptar hábitos alimenticios saludables. Proveer recursos y materiales educativos sobre nutrición y rendimiento físico tanto a los estudiantes como a sus familias. Estos recursos deben ser accesibles y adaptados a diferentes niveles de comprensión.

Implementando estas recomendaciones, se espera mejorar el estado nutricional y el rendimiento físico de los estudiantes, promoviendo hábitos alimenticios saludables y una vida activa desde una edad temprana. Esto no solo beneficiará su desempeño académico y deportivo, sino también su bienestar general a largo plazo.

REFERENCIAS

- Acosta, J. R. (2017). *La actividad física y el estado nutricional de los escolares del Colegio Experimental De Aplicación. Lima: Universidad Nacional de Educación.*
- Arellano, A. D., & Aspajo, K. D. (2019). *Hábitos alimentarios, nivel socioeconómico, actividad física y estado nutricional del nivel primaria de la I.E.P.S.M N° 60113 Rumococha 2017. Iquitos: UNAP.*
<http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/6273>.
- Cano, L. M., González, J., Mohedano, A., Viñuela, A., & Criado, J. (2019). *Estado nutricional de una población escolar en España y su relación con hábitos de alimentación y actividad física. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 233–241.* <https://doi.org/10.37527.2019.69.4.004>.
- Cruz, C. J. (2018). *El estado nutricional y actividad física en los escolares de la Institución Educativa Privada María de los Ángeles, Huánuco - 2017. Huánuco: Universidad de Huánuco.*
<http://repositorio.udh.edu.pe/123456789/1316>.
- Escobar, B. (2017). *Actividad física y estado nutricional en Estudiantes de la Institución Educativa Primaria Antonio Raimondi de Ilave, Puno 2016. Puno-Perú: Universidad Nacional del Altiplano.*
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/4845>.
- Barquín, S. (2015). *La alimentación en el rendimiento físico en las selecciones de fútbol de la Unidad Educativa mayor Ambato en la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua. Tesis de Pregrado. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.*
- Figueroa, D. (2004). *Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Revista de Salud Pública, 140-155.*
- Guzmán, E., Valdés, P., Concha, Y., Méndez, G., & Castillo, M. (2020). *Métodos de medición de la actividad física en niños y su relación con el estado nutricional: Una revisión narrativa. Archivos De Medicina Del Deporte, 197-*

203. Retrieved from www.scopus.com.
- Morales, S. C. (2016). *Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor*. Scielo
- Acosta, I., Barrera, A., & Afonso, L. (2019). El desarrollo de las habilidades en la educación física. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/03/habilidades-intelectuales-profesional.html>
- Minedu. (2016). *Programa curricular de Educación Primaria*. Lima: Ministerio de educación.
- Nariño, R., Alonso, A., & Hernández, A. (2016). La Antropometría y las distintas tecnologías para la captación de las dimensiones antropométricas. *Revista EIA*, 47–59. <https://doi.org/10.24050/reia.v13i26.799>.
- OMS. (2016). Actividad Física. Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- OMS. (2017). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Obesidad y sobrepeso: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (26 de noviembre de 2020). *Actividad física*. Obtenido de ¿Qué es la actividad física?: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Rodríguez, L. F., Ramírez, R., & Correa, J. E. (2020). Estado nutricional y etapas de cambio comportamental frente a la actividad física en niños y adolescentes de Bogotá, Colombia: estudio FUPRECOL. *Nutrición Hospitalaria*, 1066–1073. <https://doi.org/10.20960/nh.568>.
- Solari, G. C., Rivera, M. E., Solari, B. A., Wall, A. M., & Peralta, M. B. (2019). *Actividad física, estado nutricional y consumo habitual de alimentos en escolares del norte de Chile*. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 27–40. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a03>.
- UNICEF. (2012). *Progreso para la Infancia: Un balance sobre la nutrición*. Nueva York: Unicef.
- UNICEF. (2019). *Niños, alimentos y nutrición Crecer bien en un mundo en*

transformación. Nueva York: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

Villena, J. E. (2017). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 593-598.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322017000400012&lng=es&tlng=es.

ANEXOS

APÉNDICE A MATRIZ DE CONSISTENCIA

AUTOR: Segundo Norberto ALAYA IZQUIERDO

CEL. 951479502

CORREO: salayaijiv@gmail.com

TÍTULO: Influencia de la alimentación saludable en el rendimiento físico en los estudiantes del primer año de secundaria en la I.E. Alcides Spelucín Vega del Callao

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable independiente: Alimentación saludable	La alimentación consiste en ingerir alimentos por parte de los organismos con la finalidad de conseguir energía y desarrollarse, de esta manera la alimentación nutritiva facilita una alimentación saludable para	Es la medición por medio de una encuesta con preguntas a contestar según la escala, que nos permitirá obtener buena de la calidad y cantidad nutricional en los alimentos en su consumo.	Calidad nutricional en los alimentos que consumen los estudiantes dentro y fuera de la escuela. Calidad nutricional en los alimentos	Proteínas Carbohidratos Grasas.	Ordinal Alto (3) 20 a 30 puntos Medio (2) 10 a 19 puntos

	<p>Cubrir sus necesidades nutricionales que necesita, sin embargo, cada persona necesita unos suplementos nutricionales diferentes, dependiendo de la edad, esfuerzo físico que desarrolla y estado de salud (Rodríguez, 2020).</p>		<p>Horarios y hábitos alimenticios</p>	<p>Dietas balanceadas</p>	<p>Bajo (1)</p> <p>1 a 9 Puntos</p>
--	---	--	--	---------------------------	-------------------------------------

Variable Dependiente:	(Carrill, 2022) considera que el desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades físicas desarrolla en las clases de Educación Física, ya que con ello la mejora del rendimiento físico de nuestros jóvenes personas se logra, hacia la promoción de la salud; También influye la formación de valores y personalidad.	Es la medición por medio de una lista de cotejo con preguntas cerradas en la que se recogerá información de actividad física como metabolismo, actividad deportiva e intensidad, habilidades motrices básicas, vitales, productivas y habilidades deportivas.	Metabolismo energético Actividad deportiva Intensidad	Anabolismo Catabolismo Beneficios Ventajas Alta intensidad Duración	Ordinal Alto (3) 20 a 30 puntos Medio (2) 10 a 19 puntos Bajo (1) 1 a 9 Puntos
Rendimiento físico					

ENCUESTA

A LOS ESTUDIANTES DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 5074, MAYO, AÑO 2024.

OBJETIVO: Conocer la opinión de los estudiantes de primer año de Educación Secundaria de la Institución Educativa 5074, mayo, año 2024 acerca de su alimentación.

INSTRUCCIÓN

La suscrita está realizando una investigación sobre la alimentación saludable y su relación con el rendimiento físico en estudiantes del primer año de secundaria de la Institución Educativa 5074, mayo, año 2024.

Para el efecto solicito su pleno apoyo respondiendo a las siguientes preguntas.

ENCUESTA PARA MEDIR LA ALIMENTACION SALUDABLE

Nombres y apellidos: _____

Sección: _____

Para cada una de ellas, responde con honestidad marcando con una "X" el grado de confianza que posees mediante la escala de Likert, 1 a 3, tomando en cuenta lo siguiente:

Alternativas:

Nunca	A veces	Siempre
1	2	3

V1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

N°	INDICADORES	Nunca	A veces	Siempre
01	¿Consideras que para una buena alimentación el desayuno es imprescindible?			
02	¿Con que frecuencia consumes verduras en tu almuerzo?			
03	¿Consideras que la merienda es importante para una buena alimentación?			
04	¿Con que frecuencia consumes comida rápida en tu cena?			
05	¿Consideras que tienen buena actitud cuando tienes una alimentación saludable?			
06	¿Conoces el significado de una buena alimentación?			
07	¿Conoces los beneficios de una buena alimentación?			
08	¿Consideras que consumes alimentos de calidad en tus comidas?			
09	¿Consideras que comer poco es alimentarse bien?			
10	¿Consideras que la forma de cocinar los alimentos influye en tu físico?			
11	¿Optas por un plan de salud de acuerdo a tu alimentación?			
12	¿Evitas alimentos azucarados, con aditivos y muy procesados?			

13	¿Consideras una dieta saludable para tener una buena memoria?			
14	¿Tengo la capacidad suficiente para ayudar a otros en su alimentación nutritiva?			
15	¿Consideras fundamental los Horarios y hábitos alimenticios?			

ENCUESTA PARA MEDIR EL RENDIMIENTO FISICO DEL ESTUDIANTE

Nombres y apellidos: _____

Sección: _____

Para cada una de ellas, responde con honestidad marcando con una "X" el grado de confianza que posees mediante la escala de Likert, 1 a 3, tomando en cuenta lo siguiente:

Alternativas:

Nunca	A veces	Siempre
1	2	3

V2: RENDIMIENTO FÍSICO

N°	INDICADORES	Nunca	A veces	Siempre
01	¿Al momento de hacer los ejercicios de calentamiento es ágil?			
02	¿Al momento de hacer los ejercicios de calentamiento se fatiga rápido?			
03	¿Cuándo está jugando partido tiene una velocidad óptima?			
04	¿Usted con qué frecuencia participa en actividades deportivas?			
05	¿En el campo de juego tiene las destrezas que requiere un buen jugador de futsal?			

06	¿En el campo de juego tiene las habilidades que requiere un buen jugador de Voleibol?			
-----------	---	--	--	--

07	¿Cuándo calienta gasta menos energías que cuando juega un partido?			
08	¿Piensa usted que si aumenta la duración e intensidad de los entrenamientos mejorara los resultados en las competencias?			
09	¿Considero que mi rendimiento va acorde con la enseñanza de los docentes?			
10	¿Cree usted que es importante la alimentación dentro de la formación física de los estudiantes?			
11	¿Conoce la relación que existe entre rendimiento y alimentación?			
12	¿Los resultados de las prácticas de voleibol serán más óptimos si se mejora la alimentación?			
13	¿Piensa usted que si aumenta la duración e intensidad de los entrenamientos mejorara los resultados en las competencias?			
14	¿Cree usted que cantidad de energía que se necesita para realizar una práctica de voleibol es importante?			
15	¿Cree usted que es importante la alimentación dentro de la formación física de los estudiantes?			

Anexo: Confiabilidad

Con referencia a este apéndice, para determinar el grado de uniformidad de la prueba alfa de Cronbach se consideró el camino mencionado por George y Mallery (2003), consistente en la siguiente tabla.

Escala	Significado
Coeficiente alfa mayor a 0.9	Excelente
Coeficiente alfa mayor a 0.8	Bueno
Coeficiente alfa mayor a 0.7	Aceptable
Coeficiente alfa mayor a 0.6	Cuestionable
Coeficiente alfa mayor a 0.5	Pobre
Coeficiente alfa menor a 0.5	Inaceptable

Fuente: George y Mallery (2003)

Respecto a la variable: “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,814	15

De acuerdo a los resultados obtenidos, luego de realizar la prueba alfa de Cronbach a la variable alimentación saludable, el índice de confiabilidad obtenido fue de 0.814, se puede observar que esta herramienta tiene buena confiabilidad y es digna de aplicación.

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza a de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
¿Consideras que para una buena alimentación el desayuno es imprescindible?	27,93	26,924	,546	,794
¿Con que Frecuencia consumes verduras en tu almuerzo?	28,33	29,952	,213	,816
¿Consideras que la merienda es importante para una buena alimentación?	28,27	26,781	,679	,787
¿Con que frecuencia consumes comida rápida en tu cena?	28,27	31,781	-,062	,828
¿Consideras que tienen buena actitud	28,47	27,267	,453	,801

cuando tienes una alimentación saludable?				
¿Conoces el significado de una buena alimentación?	28,27	26,495	,606	,790
¿Conoces los beneficios de una buena alimentación?	28,07	25,638	,754	,779
¿Consideras que consumes alimentos de calidad en tus comidas?	28,33	29,524	,218	,817
¿Consideras que comer poco es alimentarse bien?	28,67	30,524	,123	,821
¿Consideras que la forma de cocinar los alimentos influye en tu físico?	28,53	27,124	,445	,802
¿Optas por un plan de salud de acuerdo a tu alimentación?	28,47	27,267	,394	,807
¿Evitas alimentos azucarados, con aditivos y muy procesados?	28,60	26,971	,606	,791
¿Consideras una dieta saludable	28,27	28,067	,389	,806

para tener una buena memoria?				
¿Tengo la capacidad suficiente para ayudar a otros en su alimentación nutritiva?	28,67	26,667	,761	,783
¿Consideras fundamental los Horarios	28,47	28,552	,292	,814

Respecto a la variable: "RENDIMIENTO FÍSICO"

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,889	15

De acuerdo a los resultados obtenidos, luego de realizar la prueba alfa de Cronbach a la variable Rendimiento físico, el índice de confiabilidad obtenido fue de 0.889, se puede observar que esta herramienta tiene buena confiabilidad y es digna de aplicación.

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos Corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
¿Al momento de hacer los ejercicios de calentamiento es ágil?	32,73	34,638	,356	,889
¿Al momento de hacer los ejercicios de calentamiento se fatiga rápido?	33,67	36,667	,000	,903
¿Cuándo está jugando partido tiene una velocidad óptima?	33,07	30,067	,753	,872
¿Usted con qué frecuencia participa en actividades deportivas?	32,87	34,552	,284	,892
¿En el campo de juego tiene las destrezas que requiere un buen jugador de futsal?	33,47	33,410	,409	,888

¿En el campo de juego tiene las habilidades que requiere un buen jugador de Voleibol?	33,47	34,267	,243	,897
¿Cuándo calienta gasta menos energías que cuando juega un partido?	33,13	31,552	,710	,875
¿Piensa usted que si aumenta la duración e intensidad de los entrenamientos mejorara los resultados en las competencias?	32,60	31,686	,720	,875
¿Considero que mi rendimiento va acorde con la enseñanza de los docentes?	32,87	32,410	,591	,880
¿Cree usted que es importante la alimentación dentro de la formación física de los estudiantes?	32,40	32,114	,801	,874
¿Conoce la relación que existe entre rendimiento y alimentación?	32,80	31,457	,607	,879

¿Los resultados de las prácticas de voleibol serán más óptimos si se mejora la alimentación?	32,73	31,781	,676	,877
¿Piensa usted que si aumenta la duración e intensidad de los entrenamientos mejorara los resultados en las competencias?	32,67	31,095	,790	,872

¿Cree usted que cantidad de energía que se necesita para realizar una práctica de voleibol es importante?	32,67	30,952	,812	,871
¿Cree usted que es importante la alimentación dentro de la formación física de los estudiantes?	32,60	31,543	,742	,874



I.E. ALCIDES SPELUCÍN VEGA		1º DE SECUNDARIA			
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	Docente: ALAYA IZQUIERDO Segundo Norberto			
01	AQUINO ATOCHE, JUAN ADRIANO				
02	CANGALAYA MAZA, MELINA ROXET				
03	CASTILLO TORRICO, ALAN ISAIAS				
04	CASTRO CHERO, SEBASTIAN				
05	CHINGAY ENCALADA, JHON ERICK				
06	CHURA CALLAN, JHEREMI YOSIMAR				
07	CLEMENT SANES, DERECK JESÚS				
08	CRUZ MINAYA, ANGEL JUNIOR				
09	DEL CASTILLO YAGUILLO, GARY				
10	GONZALEZ ROBLES, MARIAPAULA				
11	GUTIERREZ PANDURO, MILAGROS				
12	HUAYLLACAYAN GALARZA, SAORI				
13	JARAMILLO LOBO, GABRIELA				
14	JARAMILLO LOZANO, KASEY SOFIA				
15	MIRAVAL GUTIERREZ, GEFFERSON				
16	OLORTEGUI MAS, JORGE RAUL				
17	PEREZ COLLANTES, ASTRID LILIANA				
18	POMACAJA MARIN, YOUN MI XIMENA				
19	POMACHAGUA LEON, ENRIQUE				
20	PRUDENCIO PEREZ, MIA				
21	RAMIREZ SAIRO, MIULER ELEAZAR				
22	REYES GONZALES, CAMILA				

23	SALAS VALCARCEL, FABIANO				
24	SANCHEZ DIAZ, SANTIAGO ENRIQUE				
25	SANCHEZ MEJIA, DAPHNE				
26	SANCHEZ PADILLA, JACLEN LUIS				
27	SILVA CUJE, ASTRI				
28	SORIA GARCIA, ESTRELLA MIA				
29	TINEDO INFANTES, ANDRE FABIAN				
30	TORRES CORTEZ, ALEJANDRA				
31	URPE GONZALES, EVA VICTORIA				
32	VERA AZALDE, JESÚS EDUARDO				
33	VIERA BELLEZA, PAOLO ANDREÉ				
34	ASCOY YAICATE, RODRIGO				
35	ASCONA ESPINOZA, Nick				
36	CALDERON PAZ, Brianna Andrea				
37	CALZADILLA BAEZ, Katrina Camila				
38	CAMPOS CARBAJAL, Christian André				
39	CARDENAS CARITIMARI, Stefany				
40	CAYCHO ELIAS, Sebastián Alfredo				



FICHA DE OPINIÓN DE EXPERTO

I. DATOS GENERALES:

Apellidos y nombres del investigador	ESPECIALIDAD
ALAYA IZQUIERDO, Segundo Norberto	Educación Física
Título: Influencia de la alimentación saludable en el rendimiento físico en los estudiantes del primer año de secundaria en la I.E. Alcides Spelucín Vega del Callao	
Nombre del instrumento a evaluar: Alimentación Saludable y Rendimiento Físico	

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIE NTE 1-20%	REGULAR 21-40%	BUENO 41-60%	MUY BUENO 61-80%	EXCELENTE 81-100%	VALORACIÓN
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.						
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.						
ACTUALIDAD	Esta de acorde al avance de la ciencia y la tecnología.						
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre variables e						

	indicadores.							
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.							
INTENCIONALIDAD	Adecuados para valorar el objeto de estudio en relación con la calidad académica.							
CONSISTENCIA	Establece una relación pertinente entre problemas, objetivos e hipótesis.							
COHERENCIA	Existe relación entre indicadores y las dimensiones.							
METODOLOGÍA	Responde al propósito de la investigación.							
Promedio de valoración								

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Puede ser aplicado (X) Debe levantar observaciones ()

IV. Promedio de valoración:

APELLIDOS Y NOMBRE DEL EXPERTO:

Firma del experto informante

Cel para contactar

DNI: