



**ESCUELA DE POSTGRADO**

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Estado nutricional y el rendimiento físico en las  
estudiantes del tercer grado de secundaria de la I. E.  
Rosa Santa María – UGEL N° 03. Breña, 2011.**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:**

**MAGISTER EN EDUCACIÓN  
CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA**

**AUTOR:**

**Br. José Alfredo Lazo Gómez**

**ASESOR:**

**Mgr. Walter Manuel Vásquez Mondragón**

**SECCIÓN**

**Educación e Idiomas**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

**Gestión y Calidad Educativa**

**PERÚ - 2015**

### **Dedicatoria**

A Dios por haberme dado la vida, por guiar mis pasos y conducirme en el camino del saber y darme fortaleza física y espiritual.

### **Agradecimiento**

A la Universidad César Vallejo por darme la oportunidad de continuar estudiando.

Al Mgtr. Walter Vásquez Mondragón por su paciente asesoría para realizar este estudio.

Al Lic. Esaú De La Cruz por su apoyo y asesoría en el análisis estadístico para la culminación de mi trabajo.

## Presentación

Señores miembros del jurado:

Dando cumplimiento a las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos de la sección de Postgrado de la Universidad César Vallejo para optar el grado de Magíster con mención en Docencia y Gestión Educativa. Le presento el trabajo de investigación descriptiva correlacional denominado: Estado nutricional y el rendimiento físico en las estudiantes del tercer grado de secundaria de la I. E. Rosa Santa María - UGEL N° 03. Breña, 2011.

La presente investigación está dividida en cuatro capítulos:

El Capítulo I: presenta el planteamiento del problema: formulación del problema, los objetivos, la justificación, las limitaciones y los antecedentes, objetivos (generales y específicos).

El Capítulo II: contiene el Marco teórico y presenta los antecedentes de la investigación, dimensiones de la variable y resolución de problemas.

El Capítulo III: se desarrolla el trabajo de campo y el proceso de la contratación de hipótesis; las variables de estudio, diseño, población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos y los métodos de análisis.

Capítulo IV: presenta el análisis de los resultados; que comprende la descripción, discusión, conclusiones, sugerencias, referencias bibliográficas y anexos del trabajo de estudio.

Espero señores miembros del jurado que esta investigación se ajuste a las exigencias establecidas por la Universidad y merezca su aprobación.

El Autor.

## Índice

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii
<b>CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Planteamiento del problema	14
1.2. Formulación del problema	15
1.2.1. Problema general	15
1.2.2. Problemas específicos	16
1.3. Justificación	16
1.4. Limitaciones	17
1.5. Antecedentes	17
1.5.1. Ámbito internacional	17
1.5.2. Ámbito nacional	18
1.6. Objetivos	20
1.6.1. Objetivo general	20
1.6.2. Objetivos específicos	20
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Variable 1: Estado nutricional	22
2.1.1. Definición de la variable 1	22
2.1.2. Dimensiones de estado nutricional	23
2.1.3. Fundamento teórico de estado nutricional	27
2.1.4. Clasificación de los alimentos	29
2.2. Variable 2: Rendimiento físico	34

2.2.1. Definición de la variable 2	34
2.2.2. Dimensiones de rendimiento físico	35
2.2.3. Fundamento teórico del rendimiento físico	38
2.2.4. La Condición física	39
2.3. Definición de términos básicos.	42
<b>CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO</b>	
3.1. Hipótesis	45
3.1.1. Hipótesis general	45
3.1.2. Hipótesis específicas	45
3.2. Variables de investigación	
3.2.1. Definición conceptual	45
3.2.2. Definición operacional	46
3.3. Metodología	
3.3.1. Tipo de estudio	47
3.3.2. Diseño de investigación	47
3.4. Población y muestra	
3.4.1. Población	48
3.4.2. Muestra	49
3.5. Método de investigación	50
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	
3.6.1 Técnicas	50
3.6.2 Instrumentos	51
3.6.3 Validez y confiabilidad	52
3.7. Método de análisis de datos	53
<b>CAPÍTULO IV. RESULTADOS</b>	
4.1. Descripción	56
4.2. Prueba de hipótesis	60
4.3. Discusión	63
<b>CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS</b>	
Conclusiones	66
Sugerencias	67
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	

## **ANEXOS**

Anexo 1. Matriz de consistencia

Anexo 2. Certificado de validación de instrumentos

Anexo 3. Muestra piloto y confiabilidad

Anexo 4. Cuestionarios aplicados en la investigación

Anexo 5. Base de datos en Spss

Anexo 6. Correlación de spearman

Anexo 7. Constancia de traducción del resumen de tesis

## Índice de tablas

	Pág.	
Tabla 1	Clasificación del índice de masa corporal.	25
Tabla 2	Mediana del IMC para adolescentes.	25
Tabla 3	Dieta de consumo.	30
Tabla 4	Dieta de alimentaria.	31
Tabla 5	Comparativo de requerimientos de energía.	32
Tabla 6	Factores que influyen en el rendimiento físico.	39
Tabla 7	Niveles de valoración del rendimiento físico.	40
Tabla 8	Pruebas o test para medir la condición física.	41
Tabla 9	Matriz de operacionalización de la variable estado nutricional	46
Tabla 10	Matriz de operacionalización de la variable rendimiento físico.	47
Tabla 11	Descripción de la población.	48
Tabla 12	Descripción de la muestra.	50
Tabla 13	Validez de los instrumentos a través del juicio de expertos.	52
Tabla 14	Confiabilidad de los instrumentos.	53
Tabla 15	Escala de correlación según rango de valores.	54
Tabla 16	Descripción de los niveles de las variables estado nutricional y rendimiento físico.	56
Tabla 17	Descripción de los niveles valoración nutricional y rendimiento físico	58
Tabla 18	Nivel de correlación y significación entre requerimiento nutricional y rendimiento físico.	59



Tabla 19	Nivel de correlación y significación entre estado nutricional y rendimiento físico.	60
Tabla 20	Nivel de correlación y significación entre valoración nutricional y rendimiento físico.	61
Tabla 21	Nivel de correlación y significación entre requerimientos alimenticios y rendimiento físico.	62

## Índice de figuras

		Pág.
Figura 1	Cualidades física básicas	35
Figura 2	Cualidades psicomotoras	37
Figura 3	Niveles de estado nutricional y rendimiento físico.	57
Figura 4	Niveles de la valoración nutricional y el rendimiento físico	58
Figura 5	Niveles del requerimiento alimenticio y el rendimiento físico.	59

## Resumen

El presente trabajo de investigación tiene como problema general: ¿Qué relación existe entre el Estado nutricional y el rendimiento físico en las estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. Rosa Santa María – UGEL N° 03. Breña, 2011?

La investigación realizada fue de enfoque cualitativo, de tipo básico, de nivel correlacional, con un diseño no experimental, de corte transversal. La población estuvo conformada por 152 estudiantes y la muestra fue de 110 estudiantes bajo el muestreo no probabilístico intencional. Los instrumentos de recolección de datos fueron validados por medio del juicio de expertos y su confiabilidad mediante el Alfa de Cronbach y cuyos valores encontrados son para la variable estado nutricional .935 y para la variable rendimiento físico es .931.

Se concluye que las variables muestran una correlación estadísticamente significativa de rho de Spearman = .748, lo cual significa que existe relación positiva entre las variables estado nutricional y el rendimiento físico en las estudiantes del tercer grado de secundaria de la I. E. Rosa Santa María – UGEL N° 03. Breña, 2011.

**Palabras clave:** Estado nutricional, valoración nutricional, requerimiento alimenticio, rendimiento físico, condición física.

## Abstract

The following investigation work has a general problem: ¿What's the correlation between the nutritional state and the physic performance in Third grade students of Rosa Santa María High School (UGEL N° 03, Breña), dated in 2011?

This research is based in the qualitative approach, from basic type, with a co relational level, with a non-experimental, from cross-sectional cut. The objective people of this investigation were a group of 152 students, and the show was from 110 students, under the non-probabilistic intentional sampling. The tools of data re collection were approved by the judgement of several experts, through the Cronbach's Alfa, and whose values founded were for the variable "Nutritional State" .935, and for the variable "Physic performance", it was .931.

We have got the conclusion that the variables show a statistically significative co relation of Spearman's rho = .748, which means that there's a positive relationship between the variables "Nutritional state" and "Physic performance" in the Third grade students of Rosa Santa María High School (UGEL N°03, Breña), dated in 2011.

Key words: Nutritional state, nutritional assessment, dietary requirement, physic performance, physic condition.