

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



TESIS:

**La alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de
la academia de fútbol “Española” - Ayacucho, 2025**

Para optar el título profesional de:
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTADO POR:

Bach. Amilcar RAMIREZ ZAMORA

Bach. Steven SANCHEZ SANTAFE

ASESOR:

Dr. Ciro Augusto MADUEÑO GARCÍA

AYACUCHO - PERÚ

2025

A mis joyas más hermosas del mundo: mis amados padres y mis queridos hermanos, quienes me brindaron su apoyo incondicional en todo momento. A mi hijo Jhosep Joao, razón de mi perseverancia y motor de mis sueños, a quien dedico cada logro alcanzado.

Amilcar.

A mi familia, por su amor y apoyo incondicional. A mi hija y a mi compañera de vida, por ser la inspiración constante y la mayor de mis alegrías

Steven.

Agradecimiento

A la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, nuestra casa de estudios, donde fortalecimos nuestros valores, adquirimos conocimientos y nos forjamos como profesionales de Educación Física.

A la plana docentes de la Escuela Profesional de Educación Física, quienes con su dedicación y vocación nos impartieron diversas materias teóricas y prácticas, transmitiéndonos además metodologías y estrategias de enseñanza que enriquecieron nuestra formación profesional y personal.

A mi asesor de tesis, por su confianza, paciencia y constante motivación para culminar con éxito este trabajo de investigación.

A los adolescentes de la Academia de Fútbol Española de Ayacucho, quienes con su participación hicieron posible el desarrollo de la presente tesis titulada “La alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la Academia de Fútbol Española - Ayacucho, 2025”.

ÍNDICE

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iv
Índice de tablas.....	vii
Índice de anexos.....	viii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
Introducción.....	11
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.1. Descripción de la situación problemática.....	13
1.2. Formulación del problema.....	15
1.2.1. Problema General.....	15
1.2.2. Problemas Específicos.....	15
1.3 Formulación de objetivos.....	16
1.3.1. Objetivo General.....	16
1.3.2. Objetivos Específicos.....	16
1.4. Justificación.....	16
1.4.1. Justificación teórica.....	16
1.4.2. Justificación práctica.....	17
1.4.3. Justificación metodológica.....	17
II. MARCO TEÓRICO.....	19
2.1 Antecedentes.....	19
2.1.1 Internacionales.....	19
2.1.2 Antecedentes Nacionales.....	20
2.1.3 Antecedentes Regionales.....	22
2.2 Bases teóricas.....	23
2.2.1. La alimentación en la etapa del adolescente.....	23
2.2.2. Importancia de la alimentación en el rendimiento físico.....	25
2.2.3. Principales componentes de una alimentación adecuada en los deportistas.....	26
2.2.4. Fútbol.....	27
2.2.5. Rendimiento físico.....	28
2.2.6. Factores que influyen en el rendimiento físico.....	29
2.2.7. Capacidades físicas.....	30
2.2.8. Clasificación de las capacidades físicas.....	30
2.2.9 beneficios de las capacidades físicas.....	33

2.3. Bases conceptuales	33
III. METODOLOGÍA	35
3.1. Hipótesis.....	35
3.1.1. Hipótesis General	35
3.1.2. Hipótesis Específicas.....	35
3.2. Variables	35
3.3. Operacionalización de variables.....	36
3.4. Tipo y nivel de investigación	37
3.5. Métodos de investigación.....	38
3.6. Diseño de investigación	38
3.7. Población y muestra	39
3.8. Técnicas e instrumentos	41
3.9. Validez y confiabilidad de los instrumentos.....	43
3.10. Técnicas de procesamientos de datos.....	44
3.11. Aspectos éticos	44
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	46
4.1 Resultados a nivel descriptivo.....	46
4.2. Resultados a nivel inferencial	48
4.2.1. Prueba de normalidad.....	48
4.2.2. Procedimiento para la prueba de hipótesis	49
4.3. Discusión de los resultados	53
Conclusiones	56
Recomendaciones.....	57
Referencias.....	58
ANEXOS.....	65

Índice de tablas

Tabla 1	Alumnos de la Academia Española	40
Tabla 2	Tabla cruzada de las variables alimentación y rendimiento físico	46
Tabla 3	Tabla cruzada de las variables alimentación y dimensión resistencia	46
Tabla 4	Tabla cruzada de las variables alimentación y dimensión velocidad	47
Tabla 5	Tabla cruzada de las variables alimentación y dimensión fuerza	47
Tabla 6	Prueba de hipótesis para la normalidad de los datos mediante el estadígrafo Shapiro-Wilk	48
Tabla 7	Prueba de la hipótesis general, alimentación y rendimiento físico	49
Tabla 8	Prueba de la hipótesis específica, alimentación y dimensión resistencia	50
Tabla 9	Prueba de la hipótesis específica, alimentación y dimensión velocidad	51
Tabla 10	Prueba de la hipótesis específica, alimentación y dimensión fuerza	52

Índice de anexos

Anexo 1	Matriz de consistencia	66
Anexo 2	Instrumentos	67
Anexo 3	Validación de instrumentos	69
Anexo 4	Datos recopilados	72
Anexo 5	Resultados estadísticos	74
Anexo 6	Imágenes	77

Resumen

La tesis titulada “La alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la Academia de Fútbol Española - Ayacucho, 2025” tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la alimentación y el rendimiento físico. El estudio fue de tipo básico y de nivel correlacional, desarrollado bajo el método hipotético-deductivo, con diseño correlacional de corte transversal. La muestra lo conformó 30 adolescentes mediante un muestreo no probabilístico. Para la recolección de datos se aplicó el Cuestionario de Hábitos Alimenticios para medir la alimentación, test de salto horizontal para fuerza, test de 20 metros para velocidad y el test Course Navette para resistencia. Los resultados descriptivos mostraron que la mayoría de los participantes se ubicó en un rendimiento físico moderado con alimentación buena (59,1 %). En cuanto a las dimensiones, en resistencia el 68,8 % de los adolescentes con alimentación buena alcanzó un nivel moderado; en velocidad, el 57,1 % con alimentación buena se situó en nivel alto; y en fuerza, el 52,6 % con alimentación regular presentó un nivel moderado. A nivel inferencial, el análisis de correlación de Spearman indicó que entre la alimentación y el rendimiento físico en general se obtuvo un coeficiente de correlación de $\rho = 0,139$ con un nivel de significancia de $p = 0,463$, mostrando ausencia de relación significativa. Sin embargo, en la dimensión resistencia se halló un coeficiente de $\rho = 0,483$ con $p = 0,007$, lo que representa una correlación significativa. En conclusión, se establece que no existe relación significativa entre la alimentación y el rendimiento físico en general, excepción de la dimensión resistencia, donde sí se encontró una relación positiva moderada y significativa.

Palabras clave: Alimentación, rendimiento físico, adolescentes, resistencia, fútbol

Abstract

The main objective of the thesis, entitled "Nutrition and Physical Performance in Adolescents at the Española Football Academy - Ayacucho, 2025," was to determine the relationship between nutrition and physical performance. The study was basic and correlational, developed using the hypothetical-deductive method, with a cross-sectional correlational design. The sample consisted of 30 adolescents using a non-probability sampling method. Data collection included the Eating Habits Questionnaire to measure nutrition, the horizontal jump test for strength, the 20-meter test for speed, and the Course Navette test for endurance. The descriptive results showed that the majority of participants achieved moderate physical performance with a healthy diet (59.1%). Regarding the dimensions, in endurance, 68.8% of adolescents with a healthy diet achieved a moderate level; in speed, 57.1% with a healthy diet achieved a high level; and in strength, 52.6% with a regular diet presented a moderate level. At the inferential level, Spearman's correlation analysis indicated that a correlation coefficient of $\rho = 0.139$ was obtained between diet and overall physical performance, with a significance level of $p = 0.463$, indicating no significant relationship. However, in the endurance dimension, a coefficient of $\rho = 0.483$ was found, with $p = 0.007$, representing a significant correlation. In conclusion, it was established that there is no significant relationship between diet and overall physical performance, except for the endurance dimension, where a moderate and significant positive relationship was found.

Key words: Nutrition, physical performance, adolescents, endurance, football

Introducción

El fútbol, deporte muy conocido y mundialmente considerado como el deporte más practicado en el mundo, exige de quienes lo practican un alto nivel de rendimiento físico, técnico y táctico. Dicho rendimiento está influenciado por diversos factores, entre los que destacan la preparación física, la preparación psicológica, la resistencia aeróbica y anaeróbica, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, así como la nutrición, que constituye un pilar fundamental para el desempeño óptimo de los deportistas (Dueñas & Aroca, 2023).

En el caso de los futbolistas adolescentes, la alimentación desempeña un papel crucial no solo en su rendimiento deportivo, sino también en su crecimiento, desarrollo físico y estado de salud general. Una dieta equilibrada permite reponer las reservas energéticas que se consumen durante los entrenamientos y partidos, contribuyendo a mejorar la capacidad física, la recuperación muscular y la resistencia en el campo (Villagra y otros, 2023; OMS, 2020). Sin embargo, múltiples investigaciones han evidenciado que gran parte de los jóvenes presentan hábitos alimentarios inadecuados, caracterizados por el consumo excesivo de azúcares refinados, grasas saturadas y alimentos ultra procesados, lo cual repercute de manera negativa en su rendimiento físico y condición corporal (Fernández, 2021).

A esta problemática se suma el contexto socioeconómico de muchas familias, que limita el acceso a una alimentación balanceada. Según datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2023), la pobreza monetaria en Perú alcanzó al 29,0% de la población, siendo aún mayor en las zonas rurales como Ayacucho, con un 39,8%. Esta situación incide directamente en la calidad de la dieta de los adolescentes y, por ende, en su desempeño deportivo.

En países europeos como España, se desarrollan programas de educación alimentaria vinculados a la práctica deportiva, dirigidos tanto a los jóvenes como a sus familias, los cuales han demostrado efectos positivos en el rendimiento físico y la salud general (Cadena Ser, 2025). En nuestro contexto todavía no se implementan este tipo de

programas en espacios donde se practica el fútbol u otras disciplinas deportivas, salvo en algunos centros de alto rendimiento.

En las academias de fútbol locales, como en la mayoría del país, no se cuenta con planes nutricionales individualizados ni con la asesoría de especialistas en nutrición deportiva, lo que ocasiona que los adolescentes desarrollen hábitos alimentarios poco adecuados que repercuten en su rendimiento y en su proyección como deportistas de alto nivel. Ante ello, resulta necesario profundizar en el análisis de la relación entre la alimentación y el rendimiento físico de los jóvenes futbolistas.

La presente investigación titulada “La alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la Academia de Fútbol Española - Ayacucho, 2025”, busca aportar evidencia científica y contextualizada sobre esta problemática, constituyéndose en un punto de partida para futuras investigaciones de mayor alcance y que pueda ser tomada como referencia. La tesis se estructura en cuatro partes principales: en el primer capítulo, se presenta el planteamiento del problema, que incluye la descripción de la situación problemática, la formulación del problema de objetivos y la justificación; en el segundo capítulo, se desarrolla el marco teórico, conformado por antecedentes, bases teóricas y conceptuales, en el tercer capítulo, se detalla la metodología, diseño, la población y muestra, los instrumentos de recolección de datos, así como los procedimientos para el análisis. Finalmente, en el cuarto capítulo, se exponen los resultados y la discusión, para luego presentar las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos correspondientes.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la situación problemática

El fútbol es considerado como el deporte más conocido y más practicado a nivel mundial. Se trata de una disciplina que demanda un elevado nivel de competitividad, donde el rendimiento deportivo está influenciado por diversos factores, como la preparación física, la preparación psicológica, la resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica, la fuerza, la velocidad, la técnica, la estrategia, la flexibilidad y la nutrición (Dueñas & Aroca, 2023).

En el ámbito profesional, cada uno de los jugadores necesita un alto gasto energético debido a las grandes distancias que los jugadores recorren cuando juegan un partido (Escura, 2016). Es por ese motivo que los jugadores generan una considerable disminución de las reservas energéticas las cuales deben reponerse mediante una alimentación adecuada. El rendimiento físico en futbolistas adolescentes está influenciado por múltiples variables, siendo la nutrición uno de los aspectos clave para su desempeño óptimo en la cancha (Villagra y otros, 2023). Una dieta adecuada favorece el crecimiento y desarrollo de los jóvenes, ya que impacta directamente en su capacidad física, resistencia, recuperación muscular y en el estado de salud, Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). Asimismo, se afirma que el objetivo principal de la alimentación diaria en los deportistas es proporcionar la energía y los nutrientes esenciales que son necesarios para maximizar las adaptaciones obtenidas durante los entrenamientos y en los partidos, así como para acelerar la recuperación entre cada esfuerzo físico (Burke 2010, citado por Hernández y otros, 2021).

Asimismo, la OMS (2018) enfatiza que una dieta saludable ayuda a prevenir la desnutrición en todas sus formas, así como la prevención de diversas enfermedades no transmisibles (ENT) y los trastornos de salud. Además, recomienda limitar el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total; para obtener mayores beneficios sugiere reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total. De manera similar, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2017), resalta la importancia de poner en práctica la adecuada alimentación. En esta situación, vemos que unos de los problemas más frecuentes en esta población es la falta de información y

educación nutricional, lo que conlleva a hábitos alimentarios inadecuados, ya que muchos jóvenes y niños consumen dietas ricas en azúcares refinados, grasas saturadas y alimentos procesados, lo que genera efectos negativos en su rendimiento físico (Sivincha, 2019).

La ausencia de una ingesta adecuada de macronutrientes como carbohidratos complejos, proteínas y grasas saludables puede provocar fatiga prematura, reducción en la fuerza muscular y un tiempo de recuperación prolongado después de los entrenamientos y partidos (Fernández, 2021). Además, estudios han documentado que el 29,3% de los futbolistas adolescentes de la capital presentan exceso de peso, lo cual puede ser indicativo de desequilibrios nutricionales que afectan su capacidad aeróbica y rendimiento físico (Tirado y otros, 2023), es por ello que, una ingesta inadecuada de energía y macronutrientes puede afectar negativamente la composición corporal y el rendimiento físico de los deportistas (Castillo y otros, 2023).

Otra de la problemática relevante que afecta al rendimiento físico es la situación socioeconómica de muchas familias, que dificulta el acceso a una alimentación balanceada. Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INE, 2023), la pobreza monetaria en Perú afectó al 29,0% de la población en 2023, lo que representa un incremento respecto al año anterior. En las zonas urbanas, la tasa de pobreza alcanzó el 26,4%, mientras que, en las áreas rurales, donde se encuentra Ayacucho, la pobreza llegó al 39,8%. Esta realidad limita el acceso a una alimentación adecuada para muchos adolescentes, afectando su rendimiento físico y desarrollo físico.

Por otro lado, tenemos la falta de educación alimentaria en los jóvenes que practican algún tipo de deporte; la educación en hábitos alimentarios saludables es esencial para los jóvenes deportistas, en países europeos como España ejecutan prácticas deportivas con talleres educativos sobre nutrición, dirigidos tanto a niños como también a sus familiares. Estos programas tienen como propósito resaltar la importancia de una alimentación equilibrada, impactando de manera positiva en el rendimiento deportivo y en la salud general (Cadena Ser, 2025).

Cruzado (2022) y Salvatierra (2022) demuestran la influencia significativa del estado nutricional en el rendimiento deportivo de adolescentes en academias de fútbol, resaltando la importancia de una dieta equilibrada para optimizar el desempeño en el campo. De igual forma, Acuña (2024) nos comenta que los hábitos alimenticios impactan positivamente en el rendimiento deportivo en futbolistas, tomando énfasis que es

fundamentad llevar una alimentación saludable. A pesar de los estudios existentes aún hay escasa información sobre sobre la relación entre los hábitos alimenticios, la composición corporal y la condición física en jóvenes futbolistas de nuestra región. En particular, son escasos los estudios que analicen estas variables comparando diferentes categorías deportivas y estableciendo diferencias entre géneros (Soto y otros, 2021). Esta falta de investigaciones limita la comprensión sobre cómo la alimentación influye en el rendimiento físico en el fútbol juvenil.

Sin embargo, si bien sabemos de la importancia de una adecuada alimentación y el impacto favorable que este tiene en el rendimiento deportivo, aún en muchas academias de fútbol de Ayacucho no existen planes nutricionales personalizados para cada jugador, ni el asesoramiento de especialistas en nutrición deportiva. Esto provoca que los futbolistas juveniles desarrollen hábitos alimentarios incorrectos que pueden repercutir en su rendimiento físico y salud a largo plazo, lo que a su vez no se cuenta con deportistas de alto rendimiento. En este sentido, es fundamental analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo en esta población para generar estrategias que permitan mejorar su nutrición de los jóvenes futbolistas, fomentado mayor rendimiento en los deportistas.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es la relación entre alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025?

1.2.2. Problemas Específicos

- a. ¿Cuál es la relación entre la alimentación y la resistencia en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025?
- b. ¿Cuál es la relación entre la alimentación y la velocidad en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025?
- c. ¿Cuál es la relación entre la alimentación y la fuerza en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025?

1.3 Formulación de objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación entre la alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.

1.3.2. Objetivos Específicos

- a. Identificar la relación que existe entre la alimentación y la resistencia en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.
- b. Identificar la relación que existe entre la alimentación y la velocidad en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.
- c. Identificar la relación que existe entre la alimentación y la fuerza en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación teórica

La justificación teórica tiene como propósito identificar las brechas de conocimiento que esta investigación busca reducir. En el ámbito académico, muchos trabajos investigativos enfatizan la importancia de establecer una base teórica sólida, ya que permite validar el problema de investigación y destacar su relevancia dentro del campo de estudio (Alvarez, 2020).

En este sentido, la relación entre la alimentación y el rendimiento físico ha sido ampliamente investigada en la literatura científica. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) señala que una nutrición adecuada es un factor esencial para el desarrollo físico y mental de los adolescentes. Además, desempeña un papel clave en la prevención de enfermedades no transmisibles como la obesidad y el sobrepeso, las cuales pueden afectar negativamente el desempeño deportivo. De acuerdo con Huamaní (2020), una alimentación equilibrada contribuye significativamente a mejorar el rendimiento físico de los deportistas, aumentando su resistencia y optimizando su recuperación post-ejercicio.

Para los adolescentes futbolistas, es fundamental mantener un adecuado balance de macronutrientes y micronutrientes para potenciar su rendimiento. Investigaciones previas han demostrado que una dieta bien planificada, considerando factores como la edad, el tipo de deporte y la intensidad del entrenamiento, contribuye a fortalecer el sistema inmunológico y reducir el riesgo de lesiones (Capra y otros, 2024). Es por ello que, la presente investigación busca aportar evidencia científica sobre la relación entre la alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la Academia de Fútbol Española-Ayacucho, lo que permitirá tener mayor conocimiento en estos campos y ayudará a planificar mejor una dieta saludable y efectivas para los deportivos en nuestro contexto regional. Asimismo, este estudio contribuirá al conocimiento científico al proporcionar datos empíricos que podrán ser utilizados para optimizar las estrategias de alimentación y mejorar el desempeño de los deportistas en formación.

1.4.2. Justificación práctica

La presente investigación es relevante porque permitirá identificar las deficiencias nutricionales en los adolescentes de la Academia de Fútbol Española en Ayacucho y su impacto en el rendimiento físico. Al conocer los hábitos alimentarios de los jugadores, se podrán diseñar estrategias de intervención que fomenten una alimentación balanceada y adaptada a sus necesidades energéticas.

Los resultados del estudio podrán ser utilizados por entrenadores, nutricionistas y profesionales de la salud como también profesores de educación física para fomentar la importancia de la alimentación saludable a través de charlas orientaciones en especial a los futbolistas que están en procesos de formación. Ello contribuirá a mejorar su resistencia, recuperación muscular y desempeño en los entrenamientos y competencias en los futbolistas, así como también en otros deportistas y/o población en general. Además, esta investigación tendrá un impacto social, ya que permitirá sensibilizar a las familias y a la comunidad sobre la importancia de una alimentación adecuada en el desarrollo deportivo y la salud de los adolescentes. A través de talleres y materiales educativos, se podrá fomentar la adquisición de hábitos saludables en los jóvenes atletas.

1.4.3. Justificación metodológica

Desde el punto de vista metodológico, este estudio empleará un enfoque cuantitativo con un diseño correlacional. En el ámbito de la investigación científica, los

estudios cuantitativos permiten medir variables de manera objetiva y establecer relaciones entre ellas, facilitando la obtención de resultados replicables y aplicables a diferentes contextos (Calle, 2023). Los estudios correlacionales de tipo transversal son utilizados para examinar la relación entre dos o más variables en un momento específico, lo que permite analizar tendencias y asociaciones sin manipular las condiciones del estudio (Morán y otros, 2025). En este caso, se analizará la relación entre la alimentación y el rendimiento físico en adolescentes futbolistas, utilizando herramientas de evaluación como cuestionarios de frecuencia alimentaria y pruebas físicas estandarizadas.

La recolección de datos se realizará a través de encuestas estructuradas y observación del desempeño físico de los jugadores durante los entrenamientos y competencias. Además, se emplearán pruebas de composición corporal y análisis de ingesta calórica para evaluar el estado nutricional de los deportistas.

El uso de estos métodos garantizará la validez y confiabilidad de los resultados, permitiendo establecer conclusiones basadas en evidencia científica. Asimismo, los hallazgos de esta investigación podrán servir como base para futuros estudios en el ámbito de la nutrición deportiva y su impacto en el rendimiento físico de adolescentes en formación.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Internacionales

Hernández y otros (2020), en su estudio investigativo titulado "*Influencia del estado nutricional sobre parámetros fisiológicos de rendimiento físico en adolescentes futbolistas, Ecuador*", tuvieron como objetivo determinar la relación entre el estado nutricional y el rendimiento físico en jóvenes futbolistas. Se llevó a cabo un estudio correlacional descriptivo con un diseño de corte transversal en una muestra de 126 adolescentes futbolistas. Para la evaluación, se analizaron la composición corporal, la ingesta alimentaria y el gasto energético en 24 horas, además del rendimiento aeróbico y anaeróbico utilizando los test de Cooper y Matsudo. Los resultados evidenciaron que la ingesta energética de los jugadores no era suficiente para cubrir sus necesidades fisiológicas, afectando su rendimiento físico. Se observó una correlación entre la baja disponibilidad energética y la disminución de parámetros como el VO₂máx y la potencia anaeróbica. Concluyeron, que es fundamental implementar estrategias de nutrición deportiva adaptadas a las exigencias del fútbol juvenil, garantizando un balance energético adecuado para optimizar el rendimiento y la recuperación de los deportistas.

Martínez (2022), en su trabajo de investigación "*Valoración del estado nutricional, de hábitos alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el torneo anual organizado en Juventud Pádel en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022*", tuvo como objetivo analizar la relación entre el estado nutricional, los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo en jugadores. Para ello, se utilizó un diseño prospectivo, transversal y descriptivo con un enfoque cuantitativo, la muestra fue conformado por jugadores adultos de entre 18 y 54 años que participaron en el torneo; se aplicaron cuestionarios de hábitos alimentarios y consumo de agua, además de realizar mediciones antropométricas, como el peso y la talla, para evaluar el estado nutricional de los participantes. Se observó como resultados que la gran parte de los jugadores presentaba sobrepeso y obesidad, lo que podía afectar su desempeño deportivo, se evidenció que la mayoría no seguía una alimentación equilibrada acorde a sus necesidades energéticas y de entrenamiento. Finalmente, se concluyó que existe una relación entre

una alimentación deficiente y un menor rendimiento deportivo, lo que resalta la importancia de fomentar hábitos alimentarios saludables que sean adecuadas para mejorar el desempeño en los adultos futbolistas.

Fernández (2021), en su estudio titulado “*La alimentación en el rendimiento deportivo de los alumnos de octavo de educación básica de la Unidad Educativa Ambato*”, tuvo como objetivo determinar la importancia de la alimentación en el rendimiento deportivo de los estudiantes de octavo grado de educación básica. Se empleó una metodología con un enfoque cuantitativo y cualitativo, con un diseño descriptivo, explicativo y correlacional, la muestra estuvo conformada por 95 estudiantes, a quienes se les aplicaron encuestas estructuradas para evaluar sus hábitos alimentarios y su impacto en el rendimiento físico. Los resultados obtenidos, revelaron que un porcentaje significativo de los estudiantes presentaba problemas nutricionales, como sobrepeso y alimentación inadecuada, lo que afectaba su rendimiento deportivo. Asimismo, se evidenció que la mayoría de los alumnos no contaba con un plan nutricional adecuado que cubriera sus necesidades energéticas para la práctica deportiva. Concluyó que una alimentación equilibrada es fundamental para mejorar el desempeño físico y prevenir posibles deficiencias nutricionales de minerales y vitaminas que pueden repercutir en el rendimiento deportivo como también en la salud.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Florencio (2024), en su trabajo de tesis titulado “*Ingesta alimentaria y masa muscular en futbolistas adolescentes de la categoría reserva del Club Sporting Cristal, Lima 2022*”, analizó la relación entre la ingesta de macronutrientes y la masa muscular en los futbolistas adolescentes. El trabajo investigativo fue de enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional y transversal; asimismo, en el estudio participaron 30 futbolistas adolescentes de 16 a 21 años. Se utilizó un recordatorio de un día completo para la ingesta de alimentos y la evaluación antropométrica de 5 componentes para medir la masa muscular de cada uno de los futbolistas. Los resultados obtenidos mostraron una ingesta promedio de 2620 kcal diarias, con un consumo de proteínas de 100,9 g/d y carbohidratos de 383,5 g/d, demostrándose una correlación significativa entre el consumo de proteínas ($Rho=0,82$; $p=0,0487$) y carbohidratos ($Rho=0,78$; $p=0,0329$) con una masa muscular óptima, sin embargo, no se halló una relación significativa con la ingesta de grasas ($p=0,058$). El estudio concluyó que una adecuada ingesta de proteínas y

carbohidratos está asociada positivamente con el estado de la masa muscular en futbolistas adolescentes.

Por otro lado, Acuña (2024), en su estudio de investigación "*Relación entre los hábitos alimentarios y rendimiento deportivo en futbolistas sub-14 en academias de Trujillo*", el estudio determinó la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento deportivo a los futbolistas de las academias de Trujillo. Tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y descriptivo; se evaluó a 60 futbolistas sub-14 de cuatro academias, utilizando encuestas de hábitos alimentarios y pruebas de rendimiento deportivo, se encontró una correlación positiva débil ($r=0,181$) entre los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo, el 41,6% de los participantes presentó una ingesta nutricional y calidad de alimentación adecuada, mientras que el 33,3% mostró un rendimiento deportivo regular. Se concluyó que, aunque existe una relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo, esta es débil, indicando la necesidad de intervenciones nutricionales más específicas.

Luis (2023) llevo a cabo el estudio titulado "*Estado nutricional-antropométrico y nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en adolescentes de una academia de fútbol, Huaral, 2022*", el estudio analizó la relación entre el estado nutricional y el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en jóvenes futbolistas. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, tipo básica, empleando un diseño descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 26 adolescentes pertenecientes a una academia de fútbol en Huaral. Se aplicaron métodos antropométricos para evaluar el estado nutricional de los participantes, considerando indicadores como peso, talla, índice de masa corporal (IMC) y perímetro abdominal y para medir el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable, se utilizó un cuestionario estructurado con 12 preguntas previamente validadas; además, los datos obtenidos fueron analizados mediante el software estadístico SPSS versión 26 y se utilizó la prueba de Chi cuadrado para establecer relaciones entre las variables. Los hallazgos mostraron que el 84.62% de los adolescentes tenía un estado nutricional adecuado, mientras que el 15.38% presentaba sobrepeso, no se registraron casos de desnutrición ni obesidad, en cuanto al conocimiento sobre alimentación saludable, el 61.54% obtuvo un nivel regular, el 30.77% alcanzó un nivel alto y el 7.69% mostró un nivel bajo. Concluyeron, que la mayoría de los adolescentes futbolistas evaluados mantenían un estado nutricional adecuado; sin embargo, existían deficiencias en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable.

Machuca & Ramos (2023), en su tesis de estudio titulada "*Composición corporal y distribución energética de macronutrientes en futbolistas de la Copa Perú, Lima - 2022*", tuvo como objetivo determinar la relación entre la composición corporal, la distribución de energía y macronutrientes en futbolistas de la Copa Perú. Es una investigación cuantitativa, diseño no experimental, descriptivo-correlacional, con una muestra de 45 futbolistas que cumplieran los criterios de inclusión. Se utilizó un Cuestionario Semicuantitativo de Frecuencia de Consumo de Alimentos y una ficha antropométrica para determinar la composición corporal según el protocolo ISAK. Los resultados indicaron que los porteros presentaron un 36,8% de masa muscular (MM) y 27,6% de masa adiposa (MA); los defensas un 41,5% de MM y 23,7% de MA; los centrocampistas un 38,9% de MM y 24,2% de MA; y los delanteros un 39,1% de MM y 27,3% de MA. El consumo promedio diario fue de 3.075 Kcal, con un 14,7% de proteínas, 20,6% de grasas y 59,4% de carbohidratos. Concluyeron que existe una correlación positiva entre el consumo de energía, macronutrientes con el porcentaje de masa adiposa (%MA), el índice de masa corporal (IMC), correlaciones negativas débiles entre el consumo de energía y macronutrientes con el porcentaje de masa muscular (%MM), siendo estas correlaciones negativas muy débiles solo para carbohidratos y proteínas.

2.1.3 Antecedentes Regionales

Huaman (2024), en su investigación titulado "*Relaciones intrafamiliares e incidencia en el desarrollo deportivo de futbolistas adolescentes del Ayacucho Fútbol Club, 2022*", su objetivo fue analizar la influencia de las dinámicas familiares en el rendimiento deportivo de jóvenes futbolistas. Se empleó una metodología mixta, con un nivel descriptivo y se aplicaron encuestas a 28 adolescentes deportistas, entrevistas semiestructuradas y observación cualitativa en una muestra de 8 deportistas, 6 padres/madres de familia y 3 entrenadores. Los hallazgos revelaron que los padres cumplen un rol determinante en la vida deportiva de sus hijos, proporcionándoles recursos y apoyo motivacional, pero también ejerciendo presiones que pueden generar estrés, ya que estas dinámicas varían según la estructura familiar, los ingresos económicos y el tipo de comunicación existente entre los miembros del hogar. Se obtuvo como conclusión que las relaciones familiares pueden influir positiva o negativamente en el desarrollo deportivo de los futbolistas adolescentes, recomendando estrategias que fortalezcan la comunicación y el apoyo emocional dentro del núcleo familiar.

Amao & Argamonte (2024), en su estudio titulado “*Sedentarismo y hábitos alimentarios asociados a la malnutrición en adolescentes de la Institución Educativa Particular San Agustín, Ayacucho 2023*”, analizaron la relación entre el sedentarismo, los hábitos alimentarios y la malnutrición en adolescentes. Se utilizó un diseño descriptivo y explicativo de corte transversal, con una población de 107 estudiantes, a quienes se les aplicó un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios, una evaluación de actividad física y una ficha antropométrica. Asimismo, los resultados indicaron que el 44.7% de los adolescentes realizaban actividad física moderada, el 34.2% actividad vigorosa y el 21.1% presentaban conductas sedentarias. Además, se evidenció un alto consumo de alimentos no recomendados en un 52.6%, con un 57.9% de ingesta frecuente de estos productos y un 15.8% de consumo inadecuado en compañía y lugar inapropiado. En cuanto al estado nutricional, el 64.5% se encontraba dentro de parámetros normales, mientras que el 35.5% padecía de sobrepeso. Concluyeron que la malnutrición, especialmente el sobrepeso, está relacionada con la inactividad física y los hábitos alimentarios inadecuados, validando la hipótesis de investigación y resaltando la necesidad de intervenciones educativas en nutrición y actividad física en adolescentes.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. La alimentación en la etapa del adolescente

Durante la adolescencia, los estudiantes enfrentan varios cambios físicos importantes a causa del crecimiento y desarrollo, por esa razón es primordial fomentar los hábitos equilibrados en la actividad física, como también en la alimentación ya que ayudan a conservar y mejorar sus exigencias físicas de los adolescentes (Ortiz y otros, 2023).

Los deportistas adolescentes tienen como propósito optimizar su rendimiento físico y alcanzar resultados superiores, es por ello que es necesario implementar diversas estrategias en el transcurso del entrenamiento, así como en sus técnicas de recuperación y una adecuada alimentación; cuando realizamos la actividad física se generan variaciones en nuestra masa corporal debido al desgaste de agua del sudor y la respiración esto afecta la homeostasis del volumen extra e intracelular del cuerpo, en ese sentido una alimentación deficiente puede perjudicar su peso, salud, composición corporal de los deportistas y disponibilidad de sustratos energéticos, como también puede alargar el tiempo de su recuperación tras el ejercicio y reducir su rendimiento físico (Fernández, 2021).

Según Martínez (2022) la alimentación saludable se define como una serie de conjuntos de hábitos dietéticos los cuales proporcionan los nutrientes con el fin de una correcta funcionalidad de los organismos, una dieta es beneficiosa cuando propicia una nutrición correcta que contengan alimentos de alta densidad nutricional como los frutos secos, frutas o también lácteos. Los productos deben ser saludables, seguros y accesibles para toda la población; maximizando el uso de los recursos humanos y naturales, reconociendo a todos los individuos y su cultura (Mena y otros, 2021). Esta forma de alimentación es vital para los adolescentes deportistas ya que actúa como una medida preventiva contra la malnutrición, se trata de incluir suficientes cantidades de alimentos, considerando la características y formas de vida de cada ser humano, generando la satisfacción de los requerimientos energéticos y nutricionales para mantener una buena salud (Sistema de Atención Integral a la Salud, Universidad Veracruzana, 2021).

En el ámbito de las academias deportivas llevar una dieta adecuada es importante para mantener un estado nutricional y antropométrico, si llevamos este tipo de alimentación podemos contribuir a un futuro donde los adolescentes no sufran de sobrepeso, obesidad y desnutrición, potenciando su energía y salud en el desarrollo del país ya que los deportistas enfrentan un desgaste físico debido a la actividad que realizan lo cual requiere una nutrición saludable; descuidar este aspecto puede llevar a problemas como fracturas, desgaste muscular, calambres, entre otros. En el caso del fútbol la alimentación debe enfocarse en perfeccionar la composición corporal y el desarrollo muscular, lo que a su vez contribuye a un mejor rendimiento, previene lesiones y reduce el tiempo de recuperación (Luis, 2023).

Desde una perspectiva nutricional se entiende que una alimentación saludable debe ser variada, completa y equilibrada, garantizando el aporte de todos los nutrientes esenciales a través del consumo de alimentos naturales y mínimamente procesados, que preserven sus propiedades químicas, físicas, sensoriales y alimentos naturales (Crotta y otros, 2024). De igual forma, Saucedo y otros (2021), añaden que una alimentación equilibrada nos ayuda a mantener un buen estado de salud y actúa como una protección contra las enfermedades lo cual se adapta a la talla, peso, edad, sexo y la condición física de acuerdo de cada caso de las personas, pese al crecimiento de la elaboración de nutrientes procesados, la urbanización acelerada y las modificaciones de estilos de vida, por estos motivos se dieron transformaciones en los hábitos alimenticios.

2.2.2. Importancia de la alimentación en el rendimiento físico

En la actualidad mantener una alimentación saludable y sostenible es importante para contrarrestar el sobrepeso que originan los adolescentes, una alimentación inadecuada no solo afecta su salud, sino que también tiene repercusiones en el medio ambiente y en nuestra vida diaria, pues a medida que transcurre el tiempo hemos empezado a reconocer la importancia de este tema, dado que sus efectos son visibles en múltiples áreas, tales como en su rendimiento físico y académico, debido al estrés y ansiedad que ocasionan por sus responsabilidades escolares generan un descuido en su alimentación llevando a padecer problemas de sobrepeso (Cortés, 2021).

Acuña (2024) menciona que a través del consumo de alimentos el cuerpo obtiene la energía necesaria para llevar a cabo diversas actividades del día, mientras más sea saludable la alimentación tendrán mayor rendimiento físico paralelamente mayor funcionamiento del organismo; en cambio, la mala alimentación puede tener efectos perjudiciales en la salud y en consecuencia afectar el desempeño físico, aunque una buena nutrición por sí sola no garantiza el éxito en el ámbito deportivo su importancia es significativa en el desarrollo de un futbolista, por lo que una alimentación inadecuada puede poner en riesgo todo el esfuerzo y las habilidades que el deportista ha cultivado.

Sin embargo, es evidente que los futbolistas están sometidos constantemente a esfuerzos físicos máximos con el propósito de optimizar su rendimiento físico, esto requiere un elevado gasto de energía, así como una adecuada recuperación siendo la alimentación un aspecto esencial en este proceso. Se observa con frecuencia que incluso los deportistas de primer nivel no logran mantener una composición corporal adecuada para su disciplina y a menudo enfrentan problemas como sobrecargas, calambres, contracturas e incluso desgarros musculares durante los partidos, lo que resalta la necesidad de un plan nutricional adaptado a sus exigencias físicas (Villagra y otros, 2023).

El consumo de agua como parte de una alimentación saludable es vital ya que desempeña un papel crucial como medio de transporte en el cuerpo, representando una gran parte de su composición (Martínez, 2022). Asimismo, también uno de los beneficios de una correcta alimentación junto con la actividad física logra impactar favorablemente a nivel físico y psicológico en los deportistas futbolistas (Castro y otros, 2023).

Desde la perspectiva de los entrenadores, es relevante tener un plan nutricional para los futbolistas, ya que esto puede mejorar tanto su calidad de vida como su

rendimiento deportivo, por lo cual es necesario consumir los nutrientes adecuados y establecer un régimen alimenticio, porque previene complicaciones futuras como enfermedades cardiovasculares, obesidad y lesiones que puedan obstaculizar su rendimiento en el campo, por lo cual es recomendable implementar un programa de preparación física y una alimentación correcta en los jóvenes futbolistas, para que experimenten un desarrollo corporal óptimo y a nivel psicológico se sientan más cómodos consigo mismos y su entorno (Imbaquingo, 2025).

2.2.3. Principales componentes de una alimentación adecuada en los deportistas

Para que los jugadores de fútbol alcancen su máximo rendimiento es fundamental que su alimentación contenga una proporción equilibrada de carbohidratos, proteínas y micronutrientes vitales; en cuanto a los carbohidratos son importantes porque proporcionar la energía necesaria para la actividad física, en cambio las proteínas son indispensables en la reparación y fortalecimiento de los músculos después del esfuerzo físico; también la presencia de los minerales que son el hierro, el selenio, zinc y el calcio favorece en el metabolismo y en la funcionabilidad de los músculos lo que facilita una adaptación más efectiva en los entrenamientos y las competiciones (Valladares y otros, 2024).

Jiménez (2024) nos dice que las exigencias nutricionales de los deportistas, principalmente los macronutrientes y micronutrientes, se pueden clasificar conforme al momento en que se consumen en relación con las competiciones o los entrenamientos; es importante que, antes de un evento se ingieran hidratos de carbono y se mantenga una adecuada hidratación; en el transcurso de la competición se recomienda el consumo de sodio, hidratos de carbonos y agua y después de la se deben incluir carbohidratos, agua, proteínas y sodio. En muchas investigaciones han analizado los requerimientos energéticos y nutricionales particularmente para los deportistas respecto a la resistencia, el autor detalló de la siguiente manera:

- CH: Llamados hidratos de carbono, se determinó que su consumo asegura una disponibilidad energética adecuada y una buena recuperación. La Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva (ISSN) ha reafirmado, en sus revisiones y actualizaciones, que la ingesta óptima de carbohidratos es indispensable para los atletas que quieran encontrar el máximo rendimiento físico y que un adecuado aporte de carbohidratos es el factor más significativo para mejorar el rendimiento de los jóvenes deportistas de competición.

- Las proteínas: Las evidencias actuales indican que los deportistas necesitan entre 1.2 y 2 gramos por kilogramo de peso corporal diariamente para apoyar las actividades metabólicas, así como la reparación, el mantenimiento y el regeneramiento de las proteínas.
- Lípidos: Estos nutrientes cumplen un rol muy importante en los deportistas ya que interviene en las funciones fisiológicas aportando un 25 a 30% de energía es por ello, que se debe consumir en las dietas de los deportistas, así como en la población general.
- Micronutrientes: Se refiere a las vitaminas y minerales los cuales son esenciales para el metabolismo energético, recuperación de tejido, así como la reparación y también sirve de protección contra el estrés oxidativo.

2.2.4. Fútbol

En los últimos años, el fútbol ha atraído la atención de millones de personas en todo el universo, tanto como deportistas que lo practican como espectadores que lo disfrutan como un evento público (Amaguaña, 2025), esta disciplina se ha consolidado como el deporte más popular y ampliamente practicado a nivel global (Monsalve y otros, 2021).

Más allá de ser una actividad recreativa, el fútbol se encuentra en constante transformación que cuenta con el respaldo de diversas ciencias, incluyendo la nutrición, la psicología, la biomecánica, la investigación y la sociología, por esa razón los entrenadores tienen que mantenerse informados y actualizados, ya que estas herramientas impactan directamente en el desarrollo de la enseñanza mediante conocimientos adquiridos se busca obtener mejores resultados debido a que se ejecutan movimientos con distintos niveles de complejidad lo que deriva en distintos tipos de rendimiento, el entrenamiento de habilidades de coordinación es un aspecto clave para desarrollar los elementos técnicos necesarios en la práctica futbolística; además, es necesario que los entrenadores y profesores asuman el rol de psicólogos, colaborando en la promoción de valores, incentivando la actividad física y perfeccionando la técnica de los jugadores (Amaguaña, 2025).

El fútbol se practica desde edades muy tempranas, uno de los fundamentos más relevantes dentro del entrenamiento es el tiro a portería, que implica lanzar el balón hacia

la meta del equipo adversario, lo cual puede llevarse a cabo con las extremidades inferiores, la cabeza o el torso y está estrechamente vinculada a las capacidades coordinativas las cuales desempeñan un papel esencial en el desempeño de los deportistas (Mosquera, 2022). Durante la infancia específicamente entre los 9 y 10 años (categoría Sub-10), se adquieren los conceptos básicos que sirven como base para el desarrollo futbolístico, es en esta etapa donde es vital que los entrenadores y profesores implementen programas de entrenamiento bien estructurados y periodizados, utilizando cargas que no agoten a los jugadores pero que sean equilibradas en la distribución de distintos tipos de ejercicios ya que facilitará el desarrollo de habilidades como la fuerza, velocidad, resistencia, táctica y técnica que son fundamentales para su crecimiento en el campo (Imbaquingo, 2025).

A pesar de la importancia de la actividad física, los niveles de sedentarismo entre los adolescentes siguen siendo preocupantes. Según datos recientes, se observa que el 81% de los adolescentes entre 11 y 17 años no realizan suficientemente la actividad física, especialmente el sexo femenino es menos activo con un 85% que incumplen con las sugerencias que realiza la OMS, mientras que en el caso del sexo masculino el porcentaje es del 78% (OMS, 2024).

Por otro lado, Chazi (2021), indica que los fundamentos del fútbol son la conducción del balón y dribbling que se pueden clasificar en dos categorías: individual y de conjunto, la primera técnica se utiliza para beneficios propios, ya sea para iniciar o concluir una jugada, mientras que la técnica de conjunto conecta diversas acciones técnicas e involucra a los compañeros para finalizar la jugada; las superficies de contacto, se pueden emplear diferentes partes del pie: el borde interno ofrece un toque lento y muy seguro; el empeine total proporciona velocidad y seguridad; y el borde externo facilita una mayor rapidez, aunque es menos confiable; el pase se puede tocar el balón con el borde interno y externo del pie, el empeine interior y exterior, la punta, la rodilla y el talón. Finalmente, la recepción, el control del balón y el disparo a la portería son también elementos clave en el juego.

2.2.5. Rendimiento físico

El rendimiento físico se refiere a los esfuerzos que un deportista realiza para cumplir objetivos dentro de su disciplina durante un tiempo determinado. Este desempeño depende de su condición física, la cual está influenciada por dos factores clave (Reyes, 2023):

1. Desarrollo y entrenamiento de sus capacidades físicas
2. La recuperación, que le permite retomar su ritmo de entrenamiento.

El rendimiento físico no solo depende del entrenamiento específico, sino también del estilo de vida que lleva cada deportista, cada aspecto de su día a día desde la dieta hasta los hábitos de sueño lo cual impacta directamente en su salud, ya que es fundamental que los deportistas de alto nivel reciban educación y formación que les permitan tomar decisiones informadas, adoptando rutinas saludables que contribuyan a su bienestar y a una trayectoria profesional prolongada (Caceres & Espinoza, 2025). Además, el rendimiento físico de cada persona se refleja en su desempeño durante competencias deportivas donde se requiere el máximo esfuerzo, pero además su capacidad para asimilar el entrenamiento y recuperarse adecuadamente es clave para estar en óptimas condiciones, afrontar nuevas competencias y pruebas exigentes (Moquera & Suntaxi).

2.2.6. Factores que influyen en el rendimiento físico

Diversos factores influyen en el rendimiento de los deportistas, especialmente en aquellos que se encuentran en formación. Según Marsillas y otros (2014), citado por Quinche & Morales (2025), algunos de los más relevantes son:

- **Fatiga psicológica:** Como resultado de las exigencias del entrenamiento y las competencias pueden generar un agotamiento mental que afecta la concentración y el desempeño en las competencias.
- **Presión del entorno:** Debido a las expectativas de entrenadores, aficionados y del propio deportista pueden generar altos niveles de estrés.
- **Orientación al ego:** Cuando el enfoque se centra excesivamente en la comparación con otros y en la búsqueda de reconocimiento, la motivación intrínseca disminuye afectando su rendimiento en las competencias deportivas.
- **Amistad y cohesión social:** El insuficiente apoyo e interacción de la sociedad y la ausencia de amigos entre los deportistas pueden llevar a una sensación de aislamiento, lo que a su vez perjudica la motivación del deportista.

Estos y otros factores son significativos en el desempeño de los deportistas particularmente en aquellos que aún están en proceso de formación, cuando mantener un equilibrio psicológico y gestionar el estrés de manera correcta resulta esencial para lograr y sostener un alto nivel de rendimiento, también es importante comentar sobre la ansiedad ya que puede influir tanto positiva como negativamente en el desempeño

deportivo, cuando se mantiene en niveles moderados es beneficiosa porque contribuye a mejorar la motivación, el nivel de activación y la concentración del deportista, pero cuando la ansiedad excede niveles óptimos puede ser dañina, causando sobrecarga cognitiva que afecta la concentración y la realización de habilidades, por ende, el reto tanto para los deportistas como para sus entrenadores es encontrar un punto de equilibrio que permita aprovechar los beneficios de la ansiedad sin que esta se convierta en un obstáculo para el rendimiento (Quinche & Morales, 2025).

2.2.7. Capacidades físicas

Las capacidades físicas son cualidades innatas de ser humano, en otras palabras, se desarrollan desde su nacimiento fortaleciendo su motricidad a través de los juegos y, posteriormente se van fortaleciendo sus huesos y músculos mediante la práctica de los deportes y la actividad física lo que permite mejorar la condición física y alcanzar un rendimiento óptimo en distintas disciplinas (Ponce y otros, 2024; Moreta & Castro, 2024). Desde una edad temprana las habilidades físicas se desarrollan y se enseñan a través de lecciones de educación física lo cual prepara a los niños, tanto física como mentalmente para enfrentar los desafíos de la vida, promoviendo valores como la perseverancia, el esfuerzo y la constancia, la actividad física es fundamental ya que contribuye al crecimiento y fortalecimiento del cuerpo también tiene un impacto positivo en la estabilidad emocional y en las relaciones interpersonales (Gusñay & Sánchez, 2023).

La educación física es una herramienta clave en la formación de los estudiantes ya que va más allá de la mejora del rendimiento físico por lo que su impacto se extiende a la esfera cognitiva, emocional y social ayudando a fortalecer habilidades que favorecen el desarrollo integral de los individuos (De León Marín, 2024). Asimismo, la educación física se enfoca en potenciar distintas capacidades físicas como la velocidad, la resistencia, la fuerza y la flexibilidad, estas capacidades pueden ser valuadas, medidas y mejoradas con un enfoque adecuado de preparación y práctica constante (Torres, 2022).

2.2.8. Clasificación de las capacidades físicas

Ortiz y otros (2023) nos señalan que las principales capacidades físicas son: la resistencia aeróbica que es la capacidad del organismo para sostener actividades físicas de alta intensidad y larga duración por lo que su entrenamiento fortalece el sistema cardiovascular y respiratorio, mejorando la circulación sanguínea, la capacidad pulmonar y la eficiencia del corazón; la fuerza muscular se refiere a la capacidad de los músculos

para generar fuerza mediante la contracción muscular para ello debe realizar diversas actividades como el levantamiento de pesas; la flexibilidad, se comprende a la capacidad de realizar movimientos articulares mediante en un rango completo; la velocidad tiene que ver con la ejecución de movimientos de tipo rápido así como explosivo; la agilidad, que es la capacidad que tiene el ser humano para cambiar de dirección de manera rápida que permite realizar una acción motriz coordinadamente y ágilmente, para potenciar esta capacidad se deben practicar diversas actividades que tengan que ver con cambio de dirección, giros, saltos u otra actividad motriz de manera rápida; la coordinación, es cuando el ser humano es capaz de ejecutar movimientos caracterizados por su fluidez y sincronía, estas se pueden realizar con diversas partes del cuerpo, para mejorar esta capacidad se debe involucrar en las actividades físicas en los ejercicios de equilibrio, coordinación segmentaria (óculo-manual, óculo pedal) o cualquier actividad física que tenga que ver con la precisión y coordinación de los movimientos a realizar; finalmente, el equilibrio, se considera a esa capacidad que permite al individuo mantenerse establemente en una posición, esta capacidad se clasifica en estática y dinámica.

Asimismo, tomamos a diferentes autores conceptúan las capacidades físicas de la siguiente manera:

La fuerza

Se define como la capacidad de un organismo para ejercer vigor, robustez y resistencia frente a un peso o una oposición, esto puede manifestarse en la capacidad de levantar, empujar o mover objetos pesados como también en la resistencia ante un empuje externo (RAE, 2025). Desde una perspectiva fisiológica, la fuerza es la capacidad del cuerpo para producir energía a través de su estructura muscular con el fin de vencer una resistencia (Torres, 2022), pueden potenciarse con ejercicios como desplazamientos, saltos, empujes, lanzamientos de cualquier objeto, etcétera; estos ejercicios ayudan a mantener una correcta postura corporal y a maximizar el rendimiento en cualquier tipo de deporte (Moreta & Castro, 2024; Ponce y otros, 2024).

Por otro lado, el entrenamiento de fuerza, también conocido en inglés como entrenamiento de resistencia es uno de los componentes fundamentales que debe formar parte de cualquier programa de entrenamiento, a pesar de su importancia es común que entrenadores y preparadores físicos no siempre utilicen la terminología adecuada para referirse a sus principios y metodología (Caceres & Espinoza, 2025).

La velocidad

Se entiende como la capacidad de realizar uno o varios movimientos en un tiempo determinado, se observa al momento de recorrer una determinada distancia en el menor tiempo posible lo que requiere un desarrollo significativo de la fuerza en las extremidades inferiores para alcanzar al objetivo presentado (Moreta & Castro, 2024; Ponce y otros, 2024).

La resistencia

Se considera como la capacidad física que permite a una persona de soportar y mantener un esfuerzo físico por el periodo más largo posible (Fernández, 2021). La resistencia se relaciona con la realización de diversas actividades considerando una planificación, ya que el desarrollo de esta capacidad está estrechamente relacionado al sistema cardiovascular y el sistema respiratorio, pues son estos sistemas los encargados de suministrar el oxígeno necesario para mantener un esfuerzo sostenido, pues, la resistencia ayuda a reducir la fatiga y a mejorar la capacidad de aguante frente a distintas actividades físicas o deportiva (Ponce y otros, 2024). Además, se considera que un individuo con una buena resistencia es cuando logra realizar actividades físicas sin fatigarse fácilmente, también se considera cuando es capaz de mantenerse y seguir esforzándose el rendimiento físico, aunque esté ya en condiciones de cansancio (Caceres & Espinoza, 2025).

Flexibilidad

Se conceptualiza como la capacidad del cuerpo humano para alcanzar una amplia movilidad articular y una adecuada elasticidad muscular, la flexibilidad se desarrolla gracias a la interacción entre la movilidad de las articulaciones y la capacidad de los músculos para estirarse sin sufrir lesiones, una adecuada elasticidad muscular crucial para lograr un rendimiento deportivo eficiente y reducir el riesgo de lesiones durante la práctica de actividades físicas (Torres, 2022). Además de sus beneficios físicos, la flexibilidad ayuda a fortalecer el trabajo en equipo, la habilidad de poder socializar con los individuos y de eso modo nos ayuda a tomar decisiones de forma correcta (Barriga & Sánchez, 2025).

2.2.9 beneficios de las capacidades físicas

Según Ponce y otros (2024), las capacidades físicas generan los siguientes beneficios:

- Previene enfermedades cardiovasculares.
- Ayuda a fortalecer los músculos como también los huesos
- Previene los problemas cancerígenos.
- Reduce el porcentaje del sedentarismo en niños, jóvenes y población en general.
- Ayuda a desarrollar la autoestima alta y mejorando el bienestar a nivel mental.
- Potencia al sistema nervioso motor como al central.
- Favorece al rendimiento académico en todas las áreas.

2.3. Bases conceptuales

Alimentación: Se refiere al proceso por el cual una persona escoge, prepara e ingiere los alimentos para satisfacer sus necesidades energéticas como también nutricionales, su influencia está asociada por factores como el entorno social, las culturas y los hábitos personales.

Nutrición: Es encargada de estudiar el conjunto de procesos internos el cual los organismos ingieren, digieren, absorben, metabolizan y hacen uso de los nutrientes que estas en los alimentos, se caracteriza por ser voluntaria y dependiente del metabolismo de cada ser humano.

Dieta: Consiste en la elección de día a día de los alimentos y bebidas que consume una persona, puede estar planificada para estar en buenas condiciones de salud, para reforzar el rendimiento físico o para cumplir las indicaciones médicas según cada caso en particular.

Carbohidratos: Es la principal fuente de energía para el cuerpo, se presentan en alimentos como tubérculos, legumbres, frutas, entre otros; además existen tres tipos de carbohidratos que son: simples, complejos, y fibrosos.

Proteínas: Están formadas por aminoácidos, estos cumplen varias funciones como en el crecimiento, el desarrollo de los tejidos, entre otros, las proteínas se encuentran en las

fuentes de los animales: pescado, carne, lácteos, etcétera; o en los vegetales: frutos secos, legumbre, etcétera.

Lípidos: Comúnmente conocidas como grasas y aceites, son macronutrientes que son fuentes de energía a largo plazo, desarrollan membranas celulares y son adsorbentes en las vitaminas liposolubles, es muy importante diferenciar entre las grasas saludables y grasas no saludables ya que un desequilibrio en la ingesta de los lípidos puede ser dañino en la salud.

Micronutrientes: Son sustancias fundamentales en pequeñas cantidades, pueden ser las vitaminas y los minerales que fortalecen el funcionamiento metabólico, el inmunológico y el desarrollo mineral, la ausencia de estos micronutrientes puede generar variedades de trastornos y enfermedades.

Rendimiento físico: Es la capacidad que tiene una persona para realizar actividades físicas de forma eficiente, está relacionado por diversos factores que son: la alimentación, el descanso, la resistencia, la fuerza y el entrenamiento.

Capacidades físicas: Son características personales de cada persona que determinan el nivel de rendimiento en las actividades físicas, estas capacidades impactan en la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad.

Fuerza: Es la capacidad de ejercer tensión y generar movimiento por medio del sistema muscular al vencer una resistencia.

Velocidad: Es la capacidad de realizar movimientos rápidos en el menor tiempo posible también se comprende en la reacción de manera rápida.

Resistencia: Es la capacidad que tiene el cuerpo para mantener un esfuerzo físico en un lapso prolongado.

Flexibilidad: Es la capacidad de una articulación o grupo muscular para moverse en su rango completo de movimiento.

III. METODOLOGÍA

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis General

Existe una relación significativa entre la alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.

3.1.2. Hipótesis Específicas

- Existe una relación significativa existe entre la alimentación y la resistencia en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.
- Existe una relación significativa entre la alimentación y la velocidad en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.
- Existe una relación significativa entre la alimentación y la fuerza en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.

3.2. Variables

V₁: Alimentación

V₂: Rendimiento físico

3.3. Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
V1: Alimentación	Es el proceso por el cual obtenemos del entorno diversas sustancias presentes en los alimentos de nuestra dieta, las cuales son esenciales para la nutrición (Clavijo, s.f). Implica: cantidad de alimentos, calidad y variedad, así como los hábitos alimentarios que influyen en el estado nutricional de una persona.	Se evaluará mediante el Cuestionario de Hábitos Alimenticios de (Leon, 2021).	Número de comidas al día	- Frecuencia de consumo diario de alimentos (desayuno, almuerzo, cena, refrigerios) - Horarios de las comidas.	Ordinal
			Tipo de alimentos	- Consumo de macronutrientes - Ingesta de frutas y verduras - Consumo de alimentos procesados o naturales.	Mala Regular Buena
			Lugar donde se consume los alimentos	Consumo en casa, escuela o restaurante	
V2: Rendimiento físico	El rendimiento físico se refiere a los esfuerzos que un deportista realiza para cumplir objetivos dentro de su disciplina durante un tiempo determinado (Reyes, 2023).	Se medirá a través de tres test: Test Course Navette (Resistencia), Test de Velocidad de 20 Metros (Velocidad), Test de Salto Horizontal (Fuerza).	Resistencia	Distancia	Ordinal Baja Moderada Alta
			Velocidad	Tiempo	
			Fuerza	Distancia	

3.4. Tipo y nivel de investigación

Investigación de tipo básica

Esta investigación también se le conoce como pura, esta investigación no logra resolver el problema de manera inmediata como las aplicadas (Huaman y otros, 2022), más bien aportan más conocimiento, lo que potencia, enriquece y amplía a las bases teóricas de las diferentes investigaciones, con ello se pueden realizar las tesis que tengan que ver con niveles exploratorios, descriptivos incluso correlacionales (Arias, 2021). Estas investigaciones tienen que ver con estudios ya sean experimentales como también teóricos que tengan como propósito aportar nuevos conocimientos sobre los fundamentos acerca de los objetos de estudios o fenómenos físico que sean observables, sin necesidad de aplicar directamente en el entorno social en un tiempo corto (Castro y otros, 2023). El Consejo Nacional de Ciencia Tecnología e Innovación Tecnológica (2020), más conocido como CONCYTEC, resalta que este tipo de estudios se caracterizan por ampliar más el conocimiento mediante el rendimiento de aspectos importantes de los fenómenos estudiados de la observación de los hechos o de la relación que tienen los objetos de estudio entre sí, entonces comprendemos que este tipo de investigación basado en teorías, tiene como objetivo ampliar las bases teóricas sin necesidad de aplicar la práctica inmediata (Haro y otros, 2024). En ese sentido, nuestra investigación optará con este tipo ya que pretende ampliar la teoría sobre la alimentación y el rendimiento físico en los adolescente aportando mayor conocimiento a la ciencia.

Investigación de nivel correlacional

Este nivel analiza la relación existente de las variables existentes, para identificar si existe una asociación entre sí, sin establecer una relación de causa y efecto (Haro y otros, 2024). Entonces se comprende como al estudio que busca analizar y comprender el cómo es que la variable varía en función de la otra variable con la que está relacionada, en este tipo de nivel se formulan hipótesis correlacionales, y no se clasifican a las variables como independientes o dependiente, sino simplemente estableciendo su relación, además, ninguna de las variables tiene mayor relevancia sobre la otra y el orden en que se presenten no influye en los resultados que se obtiene (Arias, 2021); con lo expuesto, nuestra investigación será de nivel correlacional ya que nuestro propósito será comprender el cómo la alimentación puede estar relacionada con el rendimiento físico en adolescentes, sin establecer una relación de causalidad directa, a través de este estudio,

se espera identificar tendencias y patrones que permitan una mejor comprensión de la relación de las variables estudiadas en la etapa del desarrollo.

3.5. Métodos de investigación

Ronquillo y otros (2024) indican que este método es un conjunto de procedimientos metodológicos que consiste en la formulación de hipótesis las cuales se someten a prueba a través del razonamiento deductivo; asimismo, en esta hipótesis se extraen conclusiones que luego deben ser verificadas mediante la observación y la experimentación, este proceso no es inmediato ni sencillo ya que para aceptar o rechazar una hipótesis es necesario un análisis exigente y constante. Además, este método es fundamental especialmente en disciplinas altamente sistematizadas donde el objeto de estudio es más sencillo de modelar y abstraer, por medio de este método los investigadores proponen hipótesis relevantes en datos empíricos o principios generales, luego, aplicando un razonamiento lógico-deductivo llegan a conclusiones específicas que pueden ser comprobadas experimentalmente.

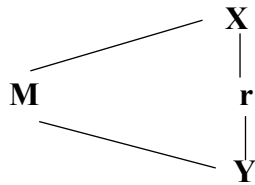
El método hipotético-deductivo se caracteriza por la necesidad de contrastar las hipótesis utilizando un razonamiento lógico que permita su validación (Barrientos y otros, 2021). En cuanto a Reyes y otros (2022) nos dicen que es un método mixto que tiene que ver con la confrontación de la realidad con el fin de determinar su veracidad.

3.6. Diseño de investigación

Investigación correlacional de corte transversal

El diseño correlacional transversal se emplea cuando se busca medir el grado de relación entre una variable dependiente y una variable independiente (Romero y otros, 2022). Por su parte Morán y otros (2025) nos comentan que el diseño transversal correlacional son metodologías que se utilizan para analizar la relación entre dos o más variables en un momento en particular, estos estudios permiten a los investigadores determinar la existencia de una correlación o asociación entre variables de interés, sin establecer una conexión causal entre ellas, el objetivo principal de este diseño es identificar patrones o asociaciones dentro de una muestra determinada sin necesidad de hacer un seguimiento a lo largo del tiempo, la recolección de datos es de manera simultánea para todos los participantes, lo que facilita la obtención de información representativa de una muestra. Asimismo, el diseño correlacional transversal busca determinar el tipo de relación entre distintos fenómenos, variables o categorías, analizando si la correlación es positiva o negativa (Villanueva, 2022); en ese sentido, para

la investigación se empleará este diseño, ya que buscaremos medir la relación de ambas variables, de la alimentación y el rendimiento físico; asimismo, tomaremos como referencia al siguiente gráfico:



Donde:

M: Muestra

X: Alimentación

Y: Rendimiento físico

r: Correlación entre la alimentación y rendimiento físico

3.7. Población y muestra

Según Vizcaíno y otros (2023), señalan que en el contexto de la investigación los conceptos de la población y la muestra son esenciales para garantizar la validez y además ayuda a generar los resultados obtenidos. En cuanto a la población, se refiere al total de individuos, como también fenómenos o elementos que tengan alguna característica en particular y que son el foco del estudio. No obstante, en la mayoría de los casos analizar a toda la población resulta poco viable debido a limitaciones de tiempo y recursos, es por ello que se hace uso de una muestra, que “es un subconjunto representativo de la población” (Tarrillo y otros, 2024, p.79). Por otro lado, la población es su nivel de heterogeneidad y homogeneidad de las variables que se estudian, ya que esto influye de manera directa en el enfoque del estudio y en el proceso de la selección de la muestra, cuando la población es homogénea las conclusiones obtenidas pueden ser más fáciles de generalizar; pero cuando la población es heterogénea, se deben emplear métodos de muestreo que garanticen la representatividad de los diferentes subgrupos. Respecto a la muestra, es un grupo seleccionado de la población que permite estudiar sus características sin la necesidad de analizar a cada individuo, este enfoque es especialmente útil cuando se trabaja con poblaciones amplias, ya que evaluar a cada uno de sus integrantes puede ser inviable en términos de tiempos y recursos (Morán y otros, 2025). En ese sentido, el

estudio estará conformado por 65 alumnos de la academia española, y como muestra 30 adolescentes.

Tabla 1

Alumnos de la Academia Española

Categoría	Población	Muestra
Sub 6	4	
Sub 8	6	
Sub 10	8	
Sub 12	17	10
Sub 14	10	9
Sub 16	12	11
Sub 18	8	
Total	65	30

Nota: Participantes de la convocatoria 2025 por parte de la Academia Española

Muestreo: no probabilístico

Son métodos de selección de muestras donde no todos los elementos de la población tienen igual probabilidad de ser elegidos, estos muestreos se basan en criterios empíricos, opiniones, conveniencia o juicios del investigador, aunque son más simples, menos costosos y fáciles de implementar, carecen de validez y confiabilidad, lo que los hace inadecuados para generalizar resultados a la población total. Debido a esto, la información obtenida solo es aplicable a la muestra seleccionada y no permite realizar inferencias sobre la población, pues no se puede calcular el error de muestreo utilizando la teoría de probabilidad (Spaccesi, 2024). De igual forma, Huaman y otros (2022) resaltan que el muestreo es un método para seleccionar la muestra en el que no todos los miembros de la población tienen igual oportunidad de ser escogidos como resultado, la muestra obtenida no es representativa de la población completa, lo que incrementa los sesgos y el margen de error en la selección, a diferencia de los métodos probabilísticos, en este tipo de muestreo no se lleva a cabo el cálculo del error muestral, lo que limita la capacidad de generalizar los hallazgos a la población total. En cuanto Ayala (2021) indica que el muestreo no probabilístico se basa en gran medida en el juicio del investigador lo que a menudo conlleva un riesgo significativo de sesgo en la selección de los participantes, pero existen ciertas investigaciones donde que el muestreo puede ser una

opción válida y útil, dependiendo de los objetivos planteados. Es por ello que para la muestra optamos por este tipo de muestreo considerando criterios de exclusión como: edad y la asistencia de los participantes.

3.8. Técnicas e instrumentos

Son procedimientos y herramientas que permiten recopilar la información y los datos requeridos para comprobar o analizar las hipótesis planteadas en un estudio (Romero y otros, 2022).

Técnica de la encuesta

Para la investigación se empleará la encuesta como técnica ya que ella, nos permite recopilar datos e información de un buena cantidad de individuos, esta técnica es accesible y versátil que proporciona a los investigadores recolectar valiosa información; las encuestas se realiza de muchas formas, ya sea a línea, mediante el correo o en persona, cada una de ellas tiene sus ventajas y desventajas, las cuales cada investigador evalúa y selecciona lo más adecuado tomando en cuenta sus objetivos como sus necesidades (Medina y otros, 2023). Por otro lado Ronquillo y otros (2024), resaltan que para que esta técnica nos proporcione información impactante y de interés, se debe elaborar un cuestionario bien estructurado, ya que nos brindará mayor conocimiento sobre la opinión o la valoración de cada uno de los sujetos estudiados pertenecientes a la muestra respecto al estudio, para ello el que es encuestado debe leer detenidamente el cuestionario y luego lo responde de forma escrita sin necesidad de que intervengan directamente los que participan en la investigación.

Técnica del test

Por otro lado en la investigación también se empleará al test como técnica, el test, involucra preguntas o ítems que son específicamente diseñadas para evaluar sobre un tema, estas preguntas pueden ser abiertas como cerradas, de selección múltiple o tareas prácticas; la puntuación del test determina el nivel o el grado en se encuentra la característica que fue evaluada, lo cual proporciona información valiosa que puede servir como herramienta para la toma de decisiones en diversos contextos, pero se resalta que para ser utilizado y aplicable se debe realizar la validez y confiabilidad. El test como técnica de investigación se emplea para obtener la medición de una gama de variedades sobre las características del ser humano ya sean estas: habilidades físicas y cognitivas, conocimientos, aptitudes, personalidades, etc., esta técnica es usada en varias áreas de la

ciencia, educación, medicina, estudio de mercado, etc. Sin embargo, (Medina y otros, 2023)

Instrumentos

Como instrumento emplearemos para la variable alimentación el Cuestionario de Hábitos Alimenticios de (Leon, 2021), el cuestionario fue validado por 9 expertos del área salud y a su vez se realizó una prueba piloto resultando Alfa de Cronbach = 0.742, se evalúa tres aspectos, frecuencia de comidas, tipo de alimentos y el lugar de donde ingiere los alimentos; el cuestionario está compuesta por trece preguntas, se puntúa de la siguiente manera:

Por otra parte, para obtener la calificación del instrumento se considera lo siguiente:

Alternativa A= 1 punto

Alternativa B= 2 puntos

Alternativa C= 3 puntos

Para la fuerza se utilizó el test de salto horizontal, que mide la fuerza en las extremidades inferiores para la medición se puede emplear la cinta métrica o con aparatos tecnológicos como resalta (Lomas y otros, 2025); además, menciona que al realizar la medición con cinta métrica, primero se deberá trazar una línea, el escolar debe estar ubicado detrás de ella, los miembros inferiores deben estar separados y con una mínima separación, seguidamente flexionando las piernas realizará el salto hacia adelante con la mayor fuerza posible, asimismo el autor resalta que el salto no será válido si los pies cruzan la línea antes de despegar del suelo.

Según Lomas y otros (2025), en el salto horizontal se distinguen cuatro fases: preparatoria, impulso, vuelo y caída o amortiguación:

- **Preparatoria:** comprende las acciones previas necesarias para optimizar el impulso siguiente fase.
- **Impulso:** consiste en la flexo-extensión de las extremidades inferiores, activando la musculatura extensora y acompañándose del movimiento coordinado de los brazos para generar el despegue en la fase de vuelo.

- **Vuelo:** es el momento en que el cuerpo pierde contacto con la superficie de impulso.
- **Caída o amortiguación:** ocurre cuando los pies vuelven a tocar el suelo.

Finalmente se registra la distancia que se mide desde la línea de batida hasta la marca dejada por el último apoyo del cuerpo en la zona de caída, es válido el mejor intento de los dos realizados.

Para la velocidad se tomó como instrumento el Test de velocidad de 20 metros, donde se medirá con un cronómetro electrónico, para ello el estudiante deberá situarse en la zona de inicio, mientras que el que evaluará se deben ubicar en la línea de llegada para medir la distancia, cada estudiante cuenta con dos intentos (Celis & Sabogal, 2016), el inicio de la prueba fue mediante el pitido, finalmente se registrará los tiempos obtenidos, se tomó como referencia el tiempo del mejor intento.

Finalmente, para la resistencia se utilizará el Test de Course Navatte que mide la potencia aeróbica y la resistencia cardiovascular a través de una carrera en la que el participante debe desplazarse de un punto a otro en un recorrido de 20 metros de ida y vuelta. Durante el ejercicio, el cambio de dirección se realiza siguiendo el ritmo de una señal sonora. El test se lleva a cabo con una pista de audio que emite señales acústicas (bips), las cuales van aumentando progresivamente su frecuencia. La prueba comienza a una velocidad de 8 km/h que es relativamente baja y se incrementa gradualmente hasta alcanzar un máximo de 18 km/h; el participante debe autorregular su ritmo para llegar a cada extremo al momento del bip con un margen de 1 a 2 metros. En cada cambio de dirección es obligatorio tocar la línea con el pie. La prueba finaliza cuando el individuo abandona voluntariamente o cuando no logra mantener el ritmo impuesto por la señal auditiva (Sivincha, 2019).

3.9. Validez y confiabilidad de los instrumentos

Validez

La validez se conoce como la capacidad de medir con precisión y confiabilidad lo que se pretende evaluar, es por ello que es importante considerar la validez al seleccionar un instrumento de estudio porque al usar un instrumento que no sea válido puede llevar a conclusiones imprecisas y menos confiables (Medina y otros, 2023). Asimismo, (Romero y otros, 2022) señalan que la validez es conocida como autenticidad, exactitud o solidez

de una prueba, se clasifican en diversos tipos, como la validez de contenido, predictiva, constructivo, estadística y concurrente; sin embargo, no todos los instrumentos de medición requieren los mismos tipos de validez. Para la validez de nuestros instrumentos se realizó por medio de tres expertos en el área.

Confiabilidad

La confiabilidad de un instrumento se refiere a la consistencia y estabilidad al generar los resultados, es confiable el instrumento cuando al aplicarse en condiciones similares y en diferentes momentos, los resultados obtenidos son coherentes y no varían de forma significativa, es fundamental en una investigación ya que al no considerarse en un instrumento podría generar resultados inconsistentes y poco precisos lo cuales son no confiables (Medina y otros, 2023). La confiabilidad proviene de la palabra "fiable", que a su vez se asocia con la noción de "fe" lo cual significa que un instrumento o prueba es digno de confianza porque al ser aplicado en condiciones similares, produce resultados consistentes, se mide a través del coeficiente de confiabilidad, que cuantifica esta consistencia (Romero y otros, 2022; Tarrillo y otros, 2024). Para medir la consistencia de la investigación abordada, se empleó el coeficiente alfa de Cronbach, donde se obtuvo valores cercanos a 1, cuestionario de Hábitos alimenticio (0,841) y con respecto a los test empleados, fueron test conocido que ya fueron validados anteriormente en poblaciones similares.

3.10. Técnicas de procesamientos de datos

Para analizar los datos de la investigación que fueron recopilados a través de los instrumentos específicos para ambas variables, se procesó a través del SPSS versión 27, lo cual nos ayudó para la descripción e inferencia de los resultados que posteriormente brindo mayor comprensión de los resultados finales.

3.11. Aspectos éticos

En la presente investigación se han considerado los principios éticos fundamentales para garantizar la integridad académica y el respeto por los participantes. Se han realizado las citas y referencias siguiendo los lineamientos establecidos en las normas APA séptima edición. Asimismo, se obtuvo la autorización de los responsables de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho para llevar a cabo la investigación, además se priorizó el bienestar de los jóvenes en todo momento, implementando condiciones seguras y supervisadas durante la recolección de datos con el propósito de prevenir y

evitar cualquier posible riesgo físico o psicológico, también se garantizó la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes, respetando su privacidad y utilizando los datos exclusivamente para fines académicos.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados a nivel descriptivo

Tabla 2

Tabla cruzada de las variables alimentación y rendimiento físico

		Rendimiento Físico						Total	
		Baja		Moderada		Alta		N	%
		N	%	N	%	N	%		
Alimentación	Mala	0	0	0	0	0	0	0	0
	Regular	4	80	9	40,9	2	66,7	15	50
	Buena	1	20	13	59,1	1	33,3	15	50
	Total	5	100,0	22	100,0	3	100,0	30	100,0

Nota. Datos generales obtenidos tras aplicar los instrumentos para ambas variables

En la tabla 2 se muestra que un mayor porcentaje de los participantes se ubican en rendimiento físico moderado con alimentación buena (59,1 %), mientras que en el grupo de rendimiento físico alto predomina la alimentación regular (66,7 %) y en el grupo del rendimiento físico bajo, la mayoría (80 %) también presenta alimentación regular. Estos resultados resaltan que la alimentación buena es más frecuente en el rendimiento físico moderado, mientras que la alimentación regular se presenta tanto en niveles bajos como altos de rendimiento físico, lo que se puede inferir que no existe una relación clara entre ambas variables.

Tabla 3

Tabla cruzada de las variables alimentación y dimensión resistencia

		Resistencia						Total	
		Baja		Moderada		Alta		N	%
		N	%	N	%	N	%		
Alimentación	Mala	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Regular	10	76,9	5	31,3	0	0,0	15	50,0
	Buena	3	23,1	11	68,8	1	100,0	15	50,0
	Total	13	100,0	16	100,0	1	100,0	30	100,0

Nota. Datos generales obtenidos tras aplicar los instrumentos para ambas variables

En la Tabla 3 se muestra que un mayor porcentaje de los participantes se ubica en el nivel de resistencia moderada con alimentación buena (68,8 %), mientras que en el

grupo con resistencia baja predomina la alimentación regular (76,9 %) y en el grupo con resistencia alta la totalidad (100 %) presenta alimentación buena. Estos resultados resaltan que la alimentación buena es más frecuente en la resistencia moderada y alta, mientras que la alimentación regular se presenta principalmente en la resistencia baja, lo que se puede inferir que no existe una relación clara entre ambas variables.

Tabla 4

Tabla cruzada de las variables alimentación y dimensión velocidad

		Velocidad						Total	
		Baja		Moderada		Alta			
		N	%	N	%	N	%	N	%
Alimentación	Mala	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Regular	4	80,0	5	45,5	6	42,9	15	50,0
	Buena	1	20,0	6	54,5	8	57,1	15	50,0
	Total	5	100,0	11	100,0	14	100,0	30	100,0

Nota. Datos generales obtenidos tras aplicar los instrumentos para ambas variables

En la Tabla 4 se muestra que un mayor porcentaje de los participantes con velocidad alta presenta alimentación buena (57,1 %), mientras que en el grupo con velocidad baja predomina la alimentación regular (80,0 %) y en el grupo con velocidad moderada la mayoría (54,5 %) también presenta alimentación buena. Estos resultados resaltan que la alimentación buena es más frecuente en la velocidad moderada y alta, mientras que la alimentación regular se presenta principalmente en la velocidad baja, lo que se puede inferir que existe una posible relación entre ambas variables.

Tabla 5

Tabla cruzada de las variables alimentación y dimensión fuerza

		Fuerza						Total	
		Baja		Moderada		Alta			
		N	%	N	%	N	%	N	%
Alimentación	Mala	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Regular	3	37,5	10	52,6	2	66,7	15	50,0
	Buena	5	62,5	9	47,4	1	33,3	15	50,0
	Total	8	100,0	19	100,0	3	100,0	30	100,0

Nota. Datos generales obtenidos tras aplicar los instrumentos para ambas variables

En la Tabla 5 se muestra que un mayor porcentaje de los participantes se ubica en el nivel de fuerza moderada con alimentación regular (52,6 %), mientras que en el grupo con fuerza baja predomina la alimentación buena (62,5%) y en el grupo con fuerza alta la mayoría presenta alimentación regular (66,7%). Estos resultados resaltan que la alimentación buena se presenta principalmente en la fuerza baja, mientras que la alimentación regular es más frecuente en la fuerza moderada y alta, lo que se puede inferir que no existe una relación clara entre ambas variables

4.2. Resultados a nivel inferencial

4.2.1. Prueba de normalidad

Hipótesis nula (H_0): Los datos presentan una distribución normal

Hipótesis alterna (H_a): Los datos no presentan una distribución normal.

Nivel de significancia: 0,05

Prueba estadística: Shapiro-Wilk

Criterio de decisión

Si $p > 0,05 \rightarrow$ Se rechaza la H_a (datos son normales).

Si $p \leq 0,05 \rightarrow$ Se acepta la H_a (datos no son normales).

Tabla 6

Prueba de hipótesis para la normalidad de los datos mediante el estadígrafo Shapiro-Wilk

Variables/ dimensiones	Shapiro-Wilk		
	Estadísticos	G1	Sig.
Alimentación	,638	30	0,000
Rendimiento Físico	,696	30	0,000
Resistencia	,720	30	0,000
Velocidad	,774	30	0,000
Fuerza	,755	30	0,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la Tabla 6 se presentan los resultados de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk aplicada a las variables y dimensiones del presente estudio. Los valores de significancia obtenidos para la variable alimentación ($p = 0,000$), variable rendimiento físico ($p = 0,000$), dimensión resistencia ($p = 0,000$), dimensión velocidad ($p = 0,000$) y fuerza ($p = 0,000$) son inferiores al valor de significancia asumido (0,05). Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna de normalidad en ambas variables como también en las

dimensiones, ello indica que los datos no presentan una distribución normal, lo cual justifica la aplicación de pruebas no paramétricas, en este caso el coeficiente de correlación de Rho de Spearman.

4.2.2. Procedimiento para la prueba de hipótesis

a. Hipótesis general

Hipótesis nula (H_0): No existe una relación significativa entre la alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.

Hipótesis alterna (H_a): Existe una relación significativa entre la alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.

Nivel de significancia: 0,05

Prueba estadística: Rho de Spearman

Criterio de decisión

Si $p > 0,05 \rightarrow$ Se rechaza la H_a (no existe relación significativa).

Si $p \leq 0,05 \rightarrow$ Se acepta la H_a (existe relación significativa).

Tabla 7

Prueba de la hipótesis general, alimentación y rendimiento físico

		Alimentación	Rendimiento físico
Rho de Spearman	Alimentación	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	30
	Rendimiento físico	C	,139
		coeficiente de correlación	,139
		Sig. (bilateral)	,463
	N	30	30

En la Tabla 7 se presentan los resultados generales del análisis de correlación de Rho de Spearman, donde se obtuvo 0,139, en el coeficiente de correlación, lo cual indica una correlación positiva muy débil entre las variables. El valor de significancia que se

obtuvo fue $p = 0,463$, el cual es mayor al valor de significancia establecido (0,05). De acuerdo con el criterio de decisión, se rechaza la hipótesis alterna, por lo que se infiere que no existe una relación significativa entre la alimentación y el rendimiento físico en la muestra analizada.

b. Hipótesis específica 1

Hipótesis nula (H_0): No existe una relación significativa existe entre la alimentación y la resistencia en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.

Hipótesis alterna (H_a): Existe una relación significativa existe entre la alimentación y la resistencia en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.

Nivel de significancia: 0,05

Prueba estadística: Rho de Spearman

Criterio de decisión

Si $p > 0,05 \rightarrow$ Se rechaza la H_a (no existe relación significativa).

Si $p \leq 0,05 \rightarrow$ Se acepta la H_a (existe relación significativa).

Tabla 8

Prueba de la hipótesis específica, alimentación y dimensión resistencia

		Alimentación	Resistencia
Rho de Spearman	Alimentación	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,483**
		N	30
	Resistencia	Coefficiente de correlación	,483**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	,007

** . La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral)

En la Tabla 8 se presentan los resultados del análisis de correlación de Rho de Spearman entre la alimentación y la dimensión resistencia. Se obtuvo un coeficiente de correlación $\rho = 0,483$, lo cual indica una correlación positiva moderada entre las variables. El valor de significancia fue $p = 0,007$, inferior al nivel de significancia establecido (0,05). De acuerdo con el criterio de decisión, se acepta la hipótesis alterna y

se rechaza la hipótesis nula, lo que permite inferir que existe una relación significativa entre la alimentación y la resistencia en los adolescentes de la muestra analizada.

c. Hipótesis específica 2

Hipótesis nula (H_0): No existe una relación significativa existe entre la alimentación y la velocidad en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.

Hipótesis alterna (H_a): Existe una relación significativa existe entre la alimentación y la velocidad en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.

Nivel de significancia: 0,05

Prueba estadística: Rho de Spearman

Criterio de decisión

Si $p > 0,05 \rightarrow$ Se rechaza la H_a (no existe relación significativa).

Si $p \leq 0,05 \rightarrow$ Se acepta la H_a (existe relación significativa).

Tabla 9

Prueba de la hipótesis específica, alimentación y dimensión velocidad

		Alimentación	Velocidad
Rho de Spearman	Alimentación	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	30
	Velocidad	Coefficiente de correlación	,205
		Sig. (bilateral)	,277
		N	30

En la Tabla 9 se presentan los resultados del análisis de correlación de Rho de Spearman entre la alimentación y la dimensión velocidad. Se obtuvo un coeficiente de correlación $\rho = 0,205$, lo cual indica una correlación positiva muy débil entre las variables. El valor de significancia fue $p = 0,277$, superior al valor de significancia establecido (0,05). De acuerdo con el criterio de decisión, se rechaza a la hipótesis alterna y se acepta a la hipótesis nula, lo que permite inferir que no existe una relación significativa entre la alimentación y la velocidad en los adolescentes de la muestra analizada.

d. Hipótesis específica 3

Hipótesis nula (H_0): No existe una relación significativa entre la alimentación y la fuerza en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.

Hipótesis alterna (H_a): Existe una relación significativa entre la alimentación y la fuerza en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.

Nivel de significancia: 0,05

Prueba estadística: Rho de Spearman

Criterio de decisión

Si $p > 0,05 \rightarrow$ Se rechaza la H_a (no existe relación significativa).

Si $p \leq 0,05 \rightarrow$ Se acepta la H_a (existe relación significativa).

Tabla 10

Prueba de la hipótesis específica, alimentación y dimensión fuerza

			Alimentación	Fuerza
Rho de Spearman	Alimentación	Coefficiente de correlación	1,000	-,172
		Sig. (bilateral)	.	,364
		N	30	30
	Fuerza	Coefficiente de correlación	-,172	1,000
		Sig. (bilateral)	,364	.
		N	30	30

En la Tabla 10 se presentan los resultados del análisis de correlación de Rho de Spearman entre la alimentación y la dimensión fuerza del rendimiento físico. Se obtuvo un coeficiente de correlación $\rho = -0,172$, lo cual indica una correlación negativa muy débil entre las variables. El valor de significancia fue $p = 0,364$, superior al valor de significancia establecido (0,05). De acuerdo con el criterio de decisión, se rechaza a la hipótesis alterna y se acepta a la hipótesis nula, lo que permite inferir que no existe una relación significativa entre la alimentación y la fuerza en los adolescentes de la muestra analizada.

4.3. Discusión de los resultados

El rendimiento físico en los deportistas o aspirantes a cualquier disciplina deportiva, como el fútbol, es un factor clave que puede determinar el alcance de sus logros. Este rendimiento está influenciado por diversos factores, tanto directos como indirectos; uno de ellos es la fisiología, ya que la genética puede conferir ventajas naturales. Sin embargo, ello no significa que se deban descuidar otros elementos esenciales, como la alimentación, la cual abarca la ingesta nutricional, la calidad de los alimentos, los hábitos alimenticios incluso puede verse afectado por factores psicosociales, como el entorno familiar, tal como resalta Huamán (2024), en su investigación titulada “Relaciones intrafamiliares e incidencia en el desarrollo deportivo de futbolistas adolescentes del Ayacucho Fútbol Club, 2022”, concluye que la relación familiar influye positiva o negativamente en la formación deportiva, afectando de forma indirecta el rendimiento físico.

Otro factor relevante y cada vez más frecuente es el sedentarismo, el cual puede afectar negativamente el rendimiento físico. La era digital ha propiciado hábitos sedentarios y a menudo, una mala alimentación; Amao & Argamonte (2024), en su estudio “*Sedentarismo y hábitos alimentarios asociados a la malnutrición en adolescentes de la Institución Educativa Particular San Agustín, Ayacucho 2023*”, evidencian que el sedentarismo se asocia con una alimentación inadecuada y la inactividad física. En ese sentido, para alcanzar un rendimiento físico óptimo, ya sea en personas deportistas o no, se requiere la interacción de múltiples factores.

En la presente investigación se evaluó si uno de estos factores, la alimentación, medida mediante el cuestionario de hábitos alimenticios se relaciona con el rendimiento físico y sus dimensiones (resistencia, velocidad y fuerza) en adolescentes de la Academia de Fútbol Española-Ayacucho, 2025. Los resultados obtenidos demostraron que la alimentación presenta una relación diferenciada con las dimensiones del rendimiento físico. Se observó que una buena alimentación se asocia de forma significativa con la resistencia ($\rho = 0,483$; $p = 0,007$), mientras que su relación con la velocidad ($\rho = 0,205$; $p = 0,277$) y la fuerza ($\rho = -0,172$; $p = 0,364$) es débil o no significativa.

En la prueba de la hipótesis general del presente estudio se evidenció que no existe una correlación significativa ($\rho = 0,139$; $p = 0,463$) entre la alimentación y el rendimiento físico global de los adolescentes evaluados. Estos hallazgos coinciden con los aportes de Acuña (2024), quien en un estudio con futbolistas sub-14 de Trujillo

encontró una correlación muy débil ($\rho = 0,181$) entre hábitos alimentarios y rendimiento deportivo, sugiriendo la necesidad de más investigaciones específicas sobre el papel de la nutrición en el rendimiento de los deportistas. Por otro lado, también se encuentra estudios que no coinciden con nuestros hallazgos como es de Martínez (2022), quien halló una correlación positiva y significativa entre hábitos alimentarios y rendimiento físico, mostrando que los jugadores con una dieta inadecuada tenían menor rendimiento en pruebas físicas. Esto resalta que la alimentación puede ser determinante para mantener los niveles de energía requeridos durante la actividad deportiva. Las diferencias entre estos resultados y los del presente estudio podrían explicarse porque el rendimiento físico no depende únicamente de la alimentación. Tal como señalan Marsillas y otros (2014), citado por Quinche & Morales (2025), intervienen múltiples factores como la fatiga psicológica, la presión del entorno, la orientación al ego, la cohesión social y los hábitos generales de vida, que incluyen sueño, descanso, alimentación, actividad física, etc. Un estilo de vida saludable favorece el bienestar y el desarrollo profesional del deportista de alto nivel Cárdenas & Espinoza (2025). En esta misma línea, Reyes (2023) afirma que el rendimiento físico está estrechamente asociado a la condición física individual, lo que requiere un entrenamiento adecuado y una recuperación óptima para mantener el ritmo y prevenir lesiones.

En cuanto a la relación entre alimentación y resistencia se mostró una correlación positiva moderada ($\rho = 0,483$; $p = 0,007$), indicando que los adolescentes que presentan alimentación buena alcanzan una mayor resistencia en el Test Course Navette. Nuestros resultados se asemejan con los resultados de Fernández (2021), el autor en su investigación destacó que, en estudiantes de educación básica, la alimentación influye en el rendimiento físico, pero factores como los entrenamientos, un buen plan nutricional intervienen en el rendimiento físico como la resistencia. En contraste, la relación entre alimentación y velocidad resultó muy débil ($\rho = 0,205$; $p = 0,277$), indicando que los hábitos alimenticios de los adolescentes no influyen significativamente en el desempeño del Test de Velocidad de 20 metros. Este resultado es consistente con los hallazgos de Luis (2023), quien evaluó adolescentes futbolistas en Huaral y concluyó que, a pesar de un estado nutricional generalmente adecuado, el conocimiento limitado sobre alimentación saludable podría reducir el impacto de la dieta sobre capacidades explosivas como la velocidad.

En la dimensión de fuerza se encontró una correlación negativa muy débil ($\rho = -0,172$; $p = 0,364$), evidenciando que la alimentación no tuvo un efecto significativo en el rendimiento en el Test de Salto Horizontal. Este hallazgo se complementa con los resultados de Machuca & Ramos (2023), quienes señalaron que, aunque existe relación entre la ingesta energética y la composición corporal, la correlación con la fuerza puede ser débil o incluso no significativa, dependiendo de la distribución de macronutrientes y del tipo de entrenamiento aplicado. Asimismo, los hallazgos de Hernández y otros (2020) no coinciden con nuestros resultados; estos autores en su estudio en Ecuador determinaron que la ingesta energética insuficiente afectaba directamente la capacidad aeróbica de los adolescentes futbolistas, donde la baja disponibilidad de nutrientes esenciales como carbohidratos y proteínas implica una disminución del $VO_2\text{máx}$ y la potencia anaeróbica, concluyendo que una alimentación deficiente puede ser signo de una baja fuerza. Otro estudio complementario de Florencio (2024) sobre futbolistas adolescentes de Sporting Cristal, en ello muestra que el consumo adecuado de proteínas y carbohidratos se correlaciona con un mejor estado de masa muscular, lo cual tampoco se asemeja a nuestros hallazgos.

En síntesis, una alimentación adecuada se perfila como un factor relevante para el desarrollo de la resistencia en adolescentes futbolistas; sin embargo, el rendimiento en velocidad y fuerza parece depender de otros determinantes fisiológicos, técnicos y contextuales que requieren investigaciones más específicas. Este estudio aporta evidencia científica valiosa en el ámbito deportivo juvenil de Ayacucho, brindando insumos que pueden ser considerados por entrenadores, docentes y otros actores involucrados en la enseñanza y formación deportiva.

Conclusiones

Hipótesis general: No existe una relación significativa entre la alimentación y el rendimiento físico ($\rho = 0,139$; $p = 0,463$), en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025, lo que indica que el rendimiento físico no depende exclusivamente de la alimentación y que intervienen otros factores técnicos, fisiológicos y contextuales.

Hipótesis específica 1: Existe una relación positiva moderada y significativa entre la alimentación y la resistencia ($\rho = 0,483$; $p = 0,007$), en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025, lo que evidencia que una mejor alimentación se relaciona con un mayor nivel de resistencia física.

Hipótesis específica 2: No existe una relación significativa entre la alimentación y la velocidad ($\rho = 0,205$; $p = 0,277$), en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.

Hipótesis específica 3: No existe una relación significativa entre la alimentación y la fuerza ($\rho = -0,172$; $p = 0,364$), en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.

Recomendaciones

Los docentes de educación física deben integrar contenidos de nutrición deportiva en sus clases, relacionando teoría y práctica.

A los entrenadores de academias de fútbol, implementar programas de orientación nutricional, coordinar con nutricionistas deportivos para elaborar planes alimenticios personalizados, tomando en cuenta el gasto energético y el estado físico individual de cada jugador.

A los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física e investigadores, fomentar investigaciones incluyendo variables como hidratación, descanso, carga de entrenamiento, técnica y factores psicológicos con muestras más grandes y en diferentes contextos geográficos.

A los padres y tutores, deben fomentar hábitos alimenticios saludables en casa, asegurando que los jóvenes reciban la energía y nutrientes adecuados para su desarrollo y desempeño.

Referencias

- Acuña, A. (2024). *Relación entre los hábitos alimentarios y rendimiento deportivo en futbolistas sub 14 en academias de Trujillo*.
- Alvarez, A. (2020). *Justificación de la Investigación*. Lima: Universidad de Lima. Obtenido de <https://uniclanet.unicla.edu.mx/assets/contenidos/139920230506192514.pdf>
- Amaguaña, J. I. (2025). El Fútbol y el desarrollo de habilidades motrices básicas en la infancia: Revisión Sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 4(10), 1-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.8920>
- Amao, Y. Y., & Argamonte, M. J. (2024). *Sedentarismo y hábitos alimentarios asociados a la malnutrición en adolescentes de la Institución Educativa Particular San Agustín, Ayacucho 2023*. [Tesis de Título Profesional, Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga. Repositorio Institucional UNSCH. Obtenido de <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/6615>
- Arias, J. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/352157132>
- Ayala, A. E. (2021). *Metodologías de muestreo para mercados internacionales. Caso práctico*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Obtenido de <https://repositorio.une.edu.pe/items/9e039211-7853-4fc1-b464-d6818a95af80>
- Barrientos, E. J., Velásquez, B. L., & Hoyos, J. F. (2021). Contemporaneidad de las corrientes del pensamiento en los paradigmas de investigación. *Aglala*, 12(S1), 1-7. Obtenido de <https://revistas.uninunez.edu.co/index.php/aglala/article/view/2128>
- Barriga, P. S., & Sánchez, C. M. (2025). *Rondos del fútbol en la condición física en estudiantes de bachillerato general unificado*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/43160>
- Caceres, G. L., & Espinoza, C. A. (2025). *Neurociencia y rendimiento deportivo del equipo de futbol del CUDACOM de la Universidad*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio UNJFSC. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.14067/10763>
- Cadena Ser. (17 de Marzo de 2025). *Ser*. Obtenido de Copa Cavap: <https://cadenaser.com/andalucia/2025/03/17/san-juan-de-aznalfarache-vuelve-a-acoger-la-copa-covap-despues-de-10-anos-con-la-asistencia-de-un-millar-de-persona-radio-sevilla/>
- Calle, S. (2023). Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 1-15. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7016
- Capra, M. E., Stanyevic, B., Giudice, A., Monopoli, D., Decarolis, N. M., Esposito, S., & Biasucci, G. (2024). Nutrition for Children and Adolescents Who Practice Sport: A Narrative

- Review. *Nutrients*, 16(16), 1-5. Obtenido de <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11357223/>
- Castillo, M., Zambrano, S., Jiménez, R., Gonzáles, E., Hurtado, J. A., Ferriz, A., . . . Sospedra, I. (2023). Evaluación de hábitos de consumo alimentario y composición corporal en jugadoras de élite universitarias de fútbol sala. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética / Artículos de investigación*, 27(1), 17-32. <https://doi.org/https://doi.org/10.14306/renhyd.27.1.1742>
- Castro, J. J., Gómez, L. K., & Camargo, E. (2023). La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI. *Tecnura*, 27(75). <https://doi.org/https://doi.org/10.14483/22487638.19171>
- Castro, S. I., Ochoa, S. I., & Amoretti, E. P. (2023). Barreras y motivaciones percibidas por escolares chilenos en relación con la actividad física y alimentación saludable. Un estudio cualitativo. *Retos*, 4(50), 1-6. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9079379>
- Celis, J. M., & Sabogal, E. (2016). Pliometría y velocidad en jóvenes tenistas. *Cuerpo Cultura y Movimiento*, 7(1 y 2), 15-30. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/327330314_Pliometria_y_velocidad_en_jovenes_tenistas
- Chazi, C. E. (2021). *Mejora de las Habilidades Motrices Básicas utilizando los fundamentos básicos del Fútbol Lúdico en escolares de Cuenca 2019*. [Tesis de Título, Universidad de Cuenca]. Repositorio UCUENCA. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/35502>
- Clavijo, Z. (s.f). *Nutrición, Dietética y Alimentación*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/697532.pdf>
- Consejo Nacional de Ciencia Tecnología e Innovación Tecnológica. (2020). *Guía práctica para la formulación y ejecución de proyectos de investigación y desarrollo (I+D)*. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/concytec/informes-publicaciones/1323538-guia-practica-para-la-formulacion-y-ejecucion-de-proyecto-de-investigacion-y-desarrollo>.
- Cortés, L. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria No.*, 9(17), 1-4. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/6626>
- Crotta, C. V., Cendón, M. L., & Bruno, M. P. (2024). Alimentación saludable: Una revisión de la literatura para una definición integral en el marco de los circuitos cortos de comercialización. *Estudios Rurales*, 14(29). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9726944>
- Cruzado, E. J. (2022). *Influencia del estado nutricional en el rendimiento deportivo de adolescentes en diferentes academias de fútbol categoría Sub – 12 Trujillo*. [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo]. Obtenido de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_11a436cd78dde6cb4f40b8049a1d452e

- De León Marín, L. M. (2024). Funcionalidad de la Educación Física en el desarrollo o integral de los estudiantes de secundaria. *Delectus*, 1-11.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36996/delectus.v7i1.234>
- Dueñas, H. P., & Aroca, Y. M. (2023). *Análisis del servicio de alimentación de un club de fútbol profesional de la ciudad de Guayaquil*. Escuela Superior Politécnica del Litoral. Obtenido de file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/T-114192%20VIDA-345.pdf
- Escura, A. (2016). *Estudio de la ingesta dietética en jóvenes futbolistas*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Zaragoza]. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/289984518.pdf>
- Fernández, J. C. (2021). *La alimentación en el rendimiento deportivo de los alumnos de octavo de educación básica de la Unidad Educativa Ambato*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/32996>
- Florencio, V. H. (2024). *Ingesta alimentaria y masa muscular en futbolistas adolescentes de la categoría reserva del Club Sporting Cristal, Lima 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Obtenido de <https://hdl.handle.net/11537/37715>
- Gusña, M. V. (2023). *Los ritmos andinos ecuatorianos en las capacidades coordinativas en escolares de educación general básica media*. Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/30b3b295-94e8-437c-9e2b-07b6c2073219/content>
- Gusñay, M. V., & Sánchez, C. M. (2023). *Los ritmos andinos ecuatorianos en las capacidades coordinativas en escolares de educación general media*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38981/1/EST.GUS%C3%91AY%20ITE%20MANUEL%20VICENTE%20TESIS%20FINAL.pdf>
- Haro, A. F., Chisag, E. R., Ruiz, J. P., & Caicedo, J. (2024). Tipos y clasificación de las investigaciones. *LATAM Revista*, 5(2), 1-9.
<https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1927>
- Hernández, L., Carrasco, M. S., Fernández, T. L., Gonzáles, M., & Ortiz, A. (2021). Nutrición e hidratación en el deportista, su impacto en el rendimiento deportivo. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 9(18), 141-152. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/6366/7984>
- Hernández, D., Arencibia, R., Linares, D., Medranda, J. L., Castillejo, R., & Linares, M. (2020). Influencia del estado nutricional sobre parámetros fisiológicos de rendimiento físico en adolescentes futbolistas, Ecuador. *Journal of Sport and Health Research*, 12(1), 81-90. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSJR/article/view/80795>
- Huaman, E. J., Anicama, E. A., González, E. L., Félix, H. L., & Chu, W. E. (2022). *Metodología de la investigación científica. guía práctica para la elección, diseño y desarrollo de la investigación* (Primera ed.). Chíncha: Universidad Autónoma de Ica SAC. Obtenido de

<https://repositorio.autonomaedica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/2558/2/METODOLOGIA%20DE%20LA%20INVESTIGACION%20CIENTIFICA.pdf>

- Huaman, J. J. (2024). *Relaciones intrafamiliares e incidencia en el desarrollo deportivo de futbolistas adolescentes del Ayacucho Fútbol Club, 2022*. [Tesis para optar el título, Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio Institucional UNSCH. Obtenido de <https://repositorio.unsch.edu.pe/handle/20.500.14612/6970>
- Huamani, R. E. (2020). *La nutrición en el rendimiento deportivo de los adolescentes*. Lima: Universidad Nacional de Tumbes. Obtenido de <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63803>
- Imbaquingo, C. J. (2025). Preparación física y alimentación dosificada en el fútbol infantil Sub-10. Revisión sistemática. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(10), 1-17. <https://doi.org/https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.8905>
- INE. (2023). *Instituto Nacional de Estadística e Informática*. Recuperado el 19 de Marzo de 2025, de Pobreza Monetaria afectó al 29,0% de la población el año 2023: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/pobreza-monetaria-afecto-al-290-de-la-poblacion-el-ano-2023-15137/>
- Jiménez, R. (2024). *Consumo de suplementos deportivos y desarrollo de una herramienta para analizar la ingesta nutricional en deportes de resistencia*. [Tesis doctoral, Universidad de Alicante]. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10045/144624>
- Lapa, K. E., & Taboada, R. (2025). *Relación de la fuerza y coordinación motriz en los niños de la escuela deportiva "Unión Ayacucho Fútbol Club"- Ayacucho, 2025*. [Proyecto de Tesis, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio Institucional UNSCH.
- Leon, S. S. (2021). *Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una Institución Educativa, Los Olivos, 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Cayetano Heredia]. Obtenido de <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9735>
- Lomas, P. L., Bonifaz, I. G., Mazón, O. D., & Urquiza, M. R. (2025). Análisis del test de salto horizontal en estudiantes de género femenino. *Polo del Conocimiento*, 10(1), 512-2525. <https://doi.org/https://doi.org/10.23857/pc.v10i1.8826>
- Luis, F. A. (2023). *Estado nutricional-antropométrico y nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en adolescentes de una academia de fútbol, Huaral, 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Repositorio UNJFSC. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.14067/7434>
- Machuca, H. R., & Ramos, M. A. (2023). *Composición corporal y distribución energética de macronutrientes en futbolistas de la Copa Perú, Lima - 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Obtenido de <https://hdl.handle.net/11537/35177>
- Martínez, M. M. (2022). *Valoración del estado nutricional, de hábitos alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo anual organizado en "Juventud Pádel" en la localidad de Casero*. [Tesina de Licenciatura en Nutrición, Universidad de Concepción del Uruguay]. Universidad de Concepción del Uruguay -- SC. Obtenido de <http://repositorio.ucu.edu.ar/xmlui/handle/522/574>

- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., & Castillo, R. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Mena, G., Mogas, B., & Souza, S. (2021). Rol de los lácteos y de las alternativas vegetales en una alimentación saludable y sostenible. *Nutrición Hospitalaria*, 38, 1-4.
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.20960/nh.3796>
- Monsalve, F., Betancur, S., Burutucá, D., Gómez, D., Mira, A. I., & Tabares, W. V. (2021). Efecto del entrenamiento pliométrico en el control neuromuscular y la flexibilidad de miembro inferior en el equipo de fútbol masculino Cosdecot. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 7(1). <https://doi.org/http://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1529>
- Moquera, G. M., & Suntaxi, E. G. (s.f.). Programa deportivo para mejorar el rendimiento físico en niños de edad escolar. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(5), 1-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2834>
- Morán, N. S., Zavala, D. L., Intriago, A. B., Ávila, R. A., Guerrero, H. A., Tuárez, H. M., . . . Pilay, N. A. (2025). *Metodología de la Investigación Científica: Diseño de Investigaciones Cuantitativas* (1 ed.). Editorial Internacional Alema. Obtenido de <https://editorialalema.org/libros/index.php/alema/article/view/45>
- Moreta, K. F., & Castro, E. A. (2024). *Las capacidades coordinativas en la multilateralidad de escolares de educación general básica media*. [Trabajo de Rirulación, Universidad Técnica de Ambato]. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/056c6c9e-2bc9-41a3-8b81-91754d924ec5/content>
- Mosquera, E. F. (2022). Importancia de las capacidades coordinativas especiales en el tiro a portería de los futbolistas sub-12. *Revista Cognosis*, 7(1), 1-14. Obtenido de <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/download/4535/4402>
- OMS. (31 de agosto de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Alimentación sana: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (25 de noviembre de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentario: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- OMS. (2024). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Actividad Física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2025). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Nutrición: <https://www.who.int/es/health-topics/nutrition>
- OPS. (2017). *Organización Panamericana de la Salud*. Recuperado el miércoles de Marzo de 2025, de Nutrición: <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>
- Ortiz, F., Taveras, J., & Bennasar, M. (2023). Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física. *Innova Educación*, 5(3), 1-19.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.03.004>

- Ponce, P. M., Cadena, T. J., Ortiz, M. V., & López, S. M. (2024). Relación de las Capacidades Coordinativas y la Multilateralidad en Escolares de Educación General Básica. *Dominio de la Ciencias*, 10(4), 160-181. <https://doi.org/https://doi.org/10.23857/dc.v10i4.4056>
- Quinche, M. V., & Morales, C. F. (2025). *Niveles de ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol profesional de serie B ubicado Quito Ecuador período de marzo-agosto del 2024*. [Tesis de Título, Universidad Politécnica Salesiana], Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana. Obtenido de <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/29809>
- RAE. (2025). *Real Academia Española*. Obtenido de Fuerza: <https://dle.rae.es/fuerza>
- Reyes, I., Damián, E., Ciriaco, N., Corimayhua, O., & Urbina, M. (2022). Métodos científicos y su aplicación en la investigación pedagógica. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(2), 1-19. <https://doi.org/https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3106>
- Reyes, S. (2023). GADE: Revista Científica. *Relación entre el rendimiento físico y el desempeño en Karatecas Adultos: Revisión Sistemática*, 141-163. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8878519.pdf>
- Romero, H., Real, J. J., Ordoñez, J. L., Gavino, G. E., & Saldarriaga, G. (2022). *Metodología de la Investigación*. ACVENISPROH Académico. <https://doi.org/https://doi.org/10.47606/ACVEN/ACLIB0017>
- Ronquillo, V., Castro, M. L., Castro, J. P., Mackliff, I. A., Jaime, B. E., Delgado, C. J., & Quintana, M. V. (2024). *Metodología de la Investigación Educativa* (Primera ed.). Tecnocientífica Americana. Obtenido de <http://etecam.com/index.php/etecam/article/view/56>
- Salvatierra, J. (2022). *Los hábitos alimentarios en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise, 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Alas Peruanas]. Obtenido de https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/12682/Tesis_h%c3%a1bitos_alimentarios_condicionamiento_f%c3%adsico_jugadores_f%c3%batbol_Liceo_Naval_Almirante%20Guise.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Saucedo, J. M., Peña, A. S., & Amezcua, J. B. (2021). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes universitarios. *Revista De Investigaciones Universidad Del Quindío*, 33(1), 1-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.33975/riuq.vol33nS1.492>
- Sistema de Atención Integral a la Salud, Universidad Veracruzana. (2021). *Alimentación Saludable*. Programa de Formación Académica (PROFA). Obtenido de <https://www.uv.mx/saisuv/files/2021/01/Guia-alimentacion-como-estilo-de-vida-saludable-1.pdf>
- Sivincha, A. (2019). *Relación de hábitos alimentarios con el estado nutricional y rendimiento deportivo en niños entre 8 a 11 años que practican fútbol en las escuelas Bayer Munich y Atlético Madrid, Cerro Colorado, 2018*. Arequipa: [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Agustín de Arequipa]. Obtenido de <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d5ec5c7b-efb6-4a64-a8f9-316fd841b233/content>

- Soto, M., Sánchez, S., Castillo, D., Raya, J., Domínguez, M., Lago, A., & Rendo, T. (2021). Food intake, body composition and physical assessments in young male and female soccer players. *Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 25, 1-26. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S1.1398>
- Spaccesi, F. G. (2024). *Muestreo, disposición espacial y abundancia*. Editorial de la Universidad Nacional de La Plata (EDULP). Obtenido de <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/177230>
- Tarrillo, O., Mejía, J., Dávila, J. S., Pintado, C. A., Tapia, C. E., Chilón, W. M., & Velez, S. B. (2024). *Metodología de la investigación una mirada global: Ejemplos prácticos* (Primera ed.). Ciencia Latina Internacional. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cli_w1078
- Tirado, A. E., Vega, P. M., Palomino, L. P., & Niño, J. S. (2023). Estado nutricional y capacidad aeróbica en futbolistas adolescentes de alto rendimiento. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(2), 90-96. Obtenido de <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/378/297>
- Torres, E. C. (2022). *Capacidades físicas y competencia motriz en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima, 2022*. [Tesis de Maestría, Universidad César vallejo]. Repositorio UCV. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/99273/Torres_GEC-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Valladares, F. E., León, X. P., & Lima, E. V. (2024). PPGarden, an initiative to improve nutrition in athletes. *PODIUM - Journal of Science and Technology in Physical Culture*, 19(1), 1-10. Obtenido de <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1608>
- Villagra, P. G., Medina, M. L., Rios, S., & Velázquez, P. C. (2023). Evaluación de la alimentación, composición corporal y rendimiento deportivo en jugadores profesionales de un club de primera división del fútbol paraguayo. *Revista científica ciencias de la salud*, 5, 1-7. <https://doi.org/https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5107>
- Villanueva, F. J. (2022). *Metodología de la investigación*. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=6e-KEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Metodolog%C3%ADa+de+la+investigaci%C3%B3n&ots=WHHO_MKEbq&sig=7B07LIPd4v1-uamwpKe1OWFxmSU
- Vizcaíno, P. I., Cedeño, R. J., & Maldonado, I. A. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 24-25. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

ANEXOS

Anexo 1

Matriz de consistencia

Título: La alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la Academia de Fútbol Española - Ayacucho, 2025.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables y dimensiones	Metodología
<p>General ¿Cuál es la relación entre alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025?</p> <p>Específicos ¿Cuál es la relación entre la alimentación y la resistencia en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la alimentación y la velocidad en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la alimentación y la fuerza en adolescentes de la Academia de fútbol Española- Ayacucho, 2025?</p>	<p>General Determinar la relación entre la alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.</p> <p>Específicos: Identificar la relación que existe entre la alimentación y la resistencia en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.</p> <p>Identificar la relación que existe entre la alimentación y la velocidad en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.</p> <p>Identificar la relación que existe entre la alimentación y la fuerza en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.</p>	<p>General Existe una relación significativa entre la alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.</p> <p>Específicos: Existe una relación significativa entre la alimentación y la resistencia en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.</p> <p>Existe una relación significativa entre la alimentación y la velocidad en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.</p> <p>Existe una relación significativa entre la alimentación y la fuerza en adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025.</p>	<p>V₁: Alimentación Dimensiones - Número de comidas al día. - Tipo de alimentos. - Lugar donde se consume los alimentos.</p> <p>V₂: Rendimiento físico Dimensiones - Resistencia - Velocidad - Fuerza</p>	<p>Tipo de investigación básica Nivel de investigación Correlacional Método de investigación Hipotético- deductivo Diseño Correlacional Población Alumnos de la Academia Española- Ayacucho, 2025 Muestra 30 adolescentes de la Academia de Fútbol Española- Ayacucho, 2025 Muestreo no probabilístico Técnica Encuesta Test Instrumentos Test Course Navette (Resistencia) Test de Velocidad de 20 Metros (Velocidad) Test de Salto Horizontal (Fuerza) Cuestionario de Hábitos Alimenticios de (Leon, 2021).</p>

Anexo 2

Instrumentos

Cuestionario de Hábitos Alimenticios

(Leon, 2021)

Edad..... Género.....


Instrucciones:

A continuación, encontrarás un conjunto de preguntas con varias opciones de respuesta. Lea cada pregunta cuidadosamente y seleccione la opción que mejor represente tu respuesta. No hay respuestas correctas o incorrectas; responde según tus hábitos reales.


FRECUENCIA DE COMIDAS	
¿Cuántas veces consumes al día?	a) 2 b) 3 c) 5
¿Tomas desayuno todos los días?	a) No b) A veces c) Sí
¿Almuerzas todos los días?	a) No b) A veces c) Sí
¿Cenas todos los días?	a) No b) A veces c) Sí
TIPO DE ALIMENTOS	
¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?	a) Frugos, galletas, hamburguesas b) Infusiones, café, cereales c) Quesos, yogur, mate, jugo de frutas naturales
En la media mañana (merienda) ingieres:	a) Frugos, galletas, golosinas (chocolate, galletas, piques, caramelos) b) Frutos secos (pasas, almendras, pecanas) c) Frutas o jugos de fruta
¿Cuáles son los alimentos que consumes en el almuerzo?	a) Primera opción: la harina, hamburguesas, sándwiches b) Carnes o sopas tradicionales c) Verduras, ensaladas, arroz, fideos, papa, pan, pollo, pescado, pollo
¿Qué consumes en tu lonche?	a) Snacks, galletas, chocolate, gomas b) Hamburguesas c) Frutas, agua
¿En la cena qué tipo de alimentos ingieres?	a) Pollo, hamburguesa, sándwiches b) Sopas, carnes c) Queso, tortilla y ensaladas
¿Cuántos vasos de líquidos (agua, infusiones, refrescos) ingieres al día?	a) 4 vasos b) 8 vasos c) 10 vasos
LUGAR DONDE CONSUMES	
¿Dónde desayunas?	a) Colegio, quiosco b) Juguería c) Casa
¿En qué lugar ingieres tu almuerzo?	a) Comedor popular b) Restaurante, colegio c) Casa
¿En qué lugar ingieres tu cena?	a) Puestos de comida rápida b) Restaurante c) Casa

Anexo 3

Validación de instrumentos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

Título de la Investigación: La alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la academia de fútbol "Española" - Ayacucho, 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación: Cuestionario de Hábitos Alimenticios de (Leon, 2021)

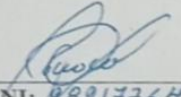
Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
1.	CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																			
2.	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																			
3.	ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																			
4.	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																			
5.	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																			
6.	INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																			
7.	CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																			
8.	COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																			
9.	METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación																			
10.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																			

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 85

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena Muy buena

Nombres y Apellidos	JUAN PARIQUA CAHUANA	DNI	88217764	Observaciones
Título Profesional	LICENCIADO			
Especialidad	EDUCACIÓN FÍSICA			
Grado Académico	DOCTOR			
Mención	ADMINISTRACIÓN EN EDUCACIÓN			

Fecha: 19...de...del 2025


 DNI: 88217764
 Celular 966654914



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

Título de la Investigación: La alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la academia de fútbol "Española" - Ayacucho, 2025

Nombre del instrumento motivo de la evaluación: Cuestionario de Hábitos Alimenticios de (Leon, 2021)

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno				
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																				X	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																				X	
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																				X	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																				X	
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				X	

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 85

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy buena

Nombres y Apellidos	Oscar Gutiérrez Huamani	DNI	28274743
Título Profesional	Licenciado en Educación Física		
Especialidad	Educación Física		
Grado Académico	Doctor en ciencias de la motricidad		
Mención	Actividad física y Salud		

Lugar y Fecha: 25 de abril del 2025

Firma

DNI: 28274743

Celular: 966630920



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

Título de la Investigación: La alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la academia de fútbol "Española" - Ayacucho, 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación: Cuestionario de Hábitos Alimenticios de (Leon, 2021)

Indicadores	Criterios	Deficiente					Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	100
1.	CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																				
2.	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																				
3.	ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				
4.	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																				
5.	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				
6.	INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																				
7.	CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																				
8.	COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																				
9.	METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																				
10.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				

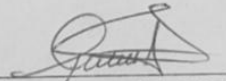
PROMEDIO DE VALORACIÓN:

80

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular Buena e) Muy buena

Observaciones	
Nombres y Apellidos	Edwin Héctor GYZAGUIRE HOLIDAY DNI 08124092
Título Profesional	Licenciado
Especialidad	Educación Física
Grado Académico	Doctor
Mención	Doctor en Educación

Fecha: 19 de Agosto del 2025


DNI: 08124092
Celular 995514227

Anexo 4
Datos recopilados

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS																	
	Frecuencia de comidas					Tipo de alimentos							Lugar donde consumen				
N°	p1	p2	p3	p4	D1	p5	p6	p7	p8	p9	p10	D2	p11	p12	p13	D3	V.T
1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	3	3	3	3		1	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2
3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2
4	2	3	2	3	3	3	1	2	3	1	1	2	3	2	3	3	2
5	1	3	2	3	2	2	1	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2
6	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
7	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	3
8	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3
9	2	2	2	3	2	1	3	3		3	1	2	3	3	3	3	2
10	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2
11	3	3	3	3	3	2	1	3	1	1	2	2	1	3	3	2	2
12	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
13	2	2	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2
14	2	3	2	3	3	3	3	1	1	1	3	2	3	3	3	3	2
15	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	1	2	1	1	3	2	2
16	2	3	3	3	3	1	3	3	2	1	2	2	1	3	3	2	2
17	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3
18	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3
19	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3
20	2	3	3	2	3	3	3	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2
21	2	3	3	3	3	3	1	3	1	2	1	2	3	3	3	3	2
22	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
23	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
24	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
25	1	3	1	2	2	2	3	3	1	2	1	2	3	1	3	2	2
26	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3
27	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3
28		3	3	3	2	2	3	2	3	1	3	2	2	2	3	2	2
29	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
30	2	3	3	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3

TEST DE RENDIMIENTO FÍSICO																		
N°	TEST VELOCIDAD 20 m				TEST DE SALTO HORIZONTAL							TEST DE COURSE NAVETTE			VT			
	PRUEBA 1 (S)	PRUEBA 2 Tiempo(S)	Tiempo (s)	VALORACIÓN				PRUEBA 1 (cm)	PRUEBA 2 (cm)	DISTANCIA (cm)	VALORACIÓN			PERIODO ALCANZADO		VALORACIÓN		
1	3.73	3.24	3.24	3				1.22	1.23	1.23	2			p3	2	2		
2	4.24	4.48	4.24	2				1.21	1.19	1.21	2			p1	1	2		
3	5.11	5.05	5.05	1				1.28	1.32	1.32	2			p2	1	1	V.mí=1	
4	4.66	4.59	4.59	2	Vmí=3.24	Vmá=5.65		1.24	1.26	1.26	2	V.mí=0.9	V.má=1.46	p4	2	2	v. má=5.5	
5	3.82	3.81	3.81	3	Rango	2.41		1.34	1.25	1.34	2	Rango	0.54	p3 medio	2	2		
6	3.75	3.75	3.75	3	Amplitud	0.8		1.22	1.27	1.27	2	Amplitu	0.18	p3	2	2	Rango 4.5	
7	3.78	4.15	3.78	3				1.2	1.23	1.23	2	baja(1)	Moderac	Alta(3)	p3	2	2	Amplitud 1.5
8	4.15	4.17	4.15	2	Alta(3)	Moderada	baja(1)	1.31	1.26	1.31	2	0.92	1.2	1.39	p3	2	2	Baja Moderada
9	4.47	4.34	4.34	2	3.24	4.05	5	1.28	1.3	1.3	2	1.1	1.38	1.57	p2	1	2	1 2.6
10	4.97	5.58	4.97	1	4.04	4.9	5.8	1.3	1.35	1.35	2				p1	1	1	2.5 4.1
11	3.76	3.64	3.64	3				1.33	1.4	1.4	3				3p	2	3	
12	5.12	4.68	4.68	2				1.29	1.32	1.32	2				p2	1	2	
13	3.68	4.61	3.68	3				0.92	0.92	0.92	1				p2	1	2	
14	6.36	5.65	5.65	1				0.98	0.96	0.98	1				p2medio	1	1	
15	3.54	3.29	3.29	3				1.13	1.19	1.19	2				p1	1	2	
16	4.61	4.48	4.48	2				1.38	1.29	1.38	2				p2	1	2	
17	6.39	5.65	5.65	1				0.96	95	0.96	1				p3medio	2	1	
18	3.68	4.61	3.68	3				94	97	0.97	1				p5 medio	3	2	
19	5.12	4.61	4.61	2				1.32	1.25	1.25	2				p2	1	2	
20	3.81	3.56	3.56	3				1.42	3.38	1.42	3				3p	2	3	
21	4.97	5.58	4.97	2				1.24	1.32	1.32	2				p1	1	2	
22	4.47	4.34	4.34	2				1.14	1.18	1.18	1				p3	2	2	
23	4.15	3.65	3.65	3				1.43	1.38	1.43	3				p3	2	3	
24	3.78	4.15	3.78	3				1.16	1.26	1.26	2				p3	2	2	
25	3.75	3.75	3.75	3				1.18	1.28	1.28	2				p3	2	2	
26	3.82	3.84	3.82	3				1.36	1.27	1.36	2				p3medio	2	2	
27	4.66	4.59	4.59	2				1.15	1.17	1.17	1				p4	2	2	
28	5.1	5.05	5.05	1				1.16	1.13	1.16	1				p2	1	1	
29	4.24	4.48	4.24	2				1.24	1.19	1.24	2				p1	1	2	
30	3.73	3.24	3.24	3				1.18	1.15	1.18	1				p3	2	2	

Anexo 5

Resultados estadísticos

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,841	13

Tabla cruzada Alimentación*Rendimiento Físico

		Rendimiento Físico						Total	
		Bajo		Moderado		Alta			
		N	%	N	%	N	%		
Alimentación	Regular	4	80,0%	9	40,9%	2	66,7%	15	50,0%
	Buenos hábitos	1	20,0%	13	59,1%	1	33,3%	15	50,0%
Total		5	100,0%	22	100,0%	3	100,0%	30	100,0%

Tabla cruzada Alimentación*Resistencia

		Resistencia						Total	
		Bajo		Moderado		Alta			
		N	%	N	%	N	%		
Alimentación	Regular	10	76,9%	5	31,3%	0	0,0%	15	50,0%
	Buenos hábitos	3	23,1%	11	68,8%	1	100,0%	15	50,0%
Total		13	100,0%	16	100,0%	1	100,0%	30	100,0%

Tabla cruzada Alimentación*Velocidad

		Velocidad						Total	
		Bajo		Moderado		Alta			
		N	%	N	%	N	%		
Alimentación	Regular	4	80,0%	5	45,5%	6	42,9%	15	50,0%
	Buenos hábitos	1	20,0%	6	54,5%	8	57,1%	15	50,0%
Total		5	100,0%	11	100,0%	14	100,0%	30	100,0%

Tabla cruzada Alimentación*Fuerza

		Fuerza						Total	
		Bajo		Moderado		Alta		N	%
		N	%	N	%	N	%		
Alimentación	Regular	3	37,5%	10	52,6%	2	66,7%	15	50,0%
	Buenos hábitos	5	62,5%	9	47,4%	1	33,3%	15	50,0%
Total		8	100,0%	19	100,0%	3	100,0%	30	100,0%

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Alimentación	,337	30	,000	,638	30	,000
Rendimiento Físico	,384	30	,000	,696	30	,000
Resistencia	,328	30	,000	,720	30	,000
Velocidad	,291	30	,000	,774	30	,000
Fuerza	,344	30	,000	,755	30	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Correlaciones

		Alimentación		Rendimiento Físico
Rho de Spearman	Alimentación	Coefficiente de correlación	1,000	,139
		Sig. (bilateral)	.	,463
		N	30	30
	Rendimiento Físico	Coefficiente de correlación	,139	1,000
		Sig. (bilateral)	,463	.
		N	30	30

Correlaciones

			Alimentación	Resistencia
Rho de Spearman	Alimentación	Coefficiente de correlación	1,000	,483**
		Sig. (bilateral)	.	,007
		N	30	30
	Resistencia	Coefficiente de correlación	,483**	1,000
		Sig. (bilateral)	,007	.
		N	30	30

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

Correlaciones

			Alimentación	Velocidad
Rho de Spearman	Alimentación	Coefficiente de correlación	1,000	,205
		Sig. (bilateral)	.	,277
		N	30	30
	Velocidad	Coefficiente de correlación	,205	1,000
		Sig. (bilateral)	,277	.
		N	30	30

Correlaciones

			Alimentación	Fuerza
Rho de Spearman	Alimentación	Coefficiente de correlación	1,000	-,172
		Sig. (bilateral)	.	,364
		N	30	30
	Fuerza	Coefficiente de correlación	-,172	1,000
		Sig. (bilateral)	,364	.
		N	30	30

Anexo 6

Imágenes







UNSCH FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN

EL DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, QUE SUSCRIBE,

HACE CONSTAR:

Que de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento de Trabajos de Investigación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, aprobado con la Resolución del Consejo Universitario N° 039-2021-UNSCH-CU, a solicitud escrita de los interesados, se ha realizado el análisis, valoración y verificación del contenido de la tesis titulada: **La alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la academia de fútbol "Española" – Ayacucho, 2025**, presentado por los estudiantes: **Amilcar RAMIREZ ZAMORA** y **Steven SANCHEZ SANTAFE**, "sin depósito" en la **Escuela Profesional de Educación Física** y en segunda instancia "con depósito" de trabajo estándar en la **Facultad de Ciencias de la Educación**, con **resultado de informe final del software turnitin de 11% de índice de similitud, por tanto, aprobado**. Trabajo realizado por los profesores ordinarios Dr. Indalecio MUJICA BERMÚDEZ y Dr. Óscar GUTIÉRREZ HUAMANI, adscritos del Departamento Académico de Educación y Ciencias Humanas.

En consecuencia, estando al informe favorable de los profesores instructores de la primera y segunda instancia, designados con la Resolución de Consejo de Facultad N° 003-2021-FCE-CF, Resolución Decanal N° 020-2021-FCE-D y avalado por el director de la Escuela Profesional de Educación Física, se expide la presente constancia para los fines que estimen conveniente, a petición de parte con solicitud de fecha 25 de setiembre de 2025 y boleta de venta electrónica N° 005 – 00060081 y N° 005 – 00060080.

Se anexan el resultado final del reporte del software turnitin en cuatro folios.

Ayacucho, 10 de octubre de 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Dr. VÍCTOR RAMÍREZ HUAMANI
DECANO

c.c.: Archivo
VRTH/mqa

FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN
Ciudad Universitaria S/N
Teléfono: (066) 317717

La alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la academia de fútbol “Española” - Ayacucho, 2025

por Ramirez Zamora AMILCAR y Sanchez Santafe STEVEN

Fecha de entrega: 07-oct-2025 07:18p. m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2774366919

Nombre del archivo: Borrador_de_tesis,_Amilar_y_steven.pdf (1.01M)

Total de palabras: 21316

Total de caracteres: 119471

La alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la academia de fútbol "Española" - Ayacucho, 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

11%

INDICE DE SIMILITUD

11%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	6%
2	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.escuelamilitar.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%
6	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	<1%

9	Submitted to Universidad Nacional de Frontera Trabajo del estudiante	<1 %
10	Submitted to undac Trabajo del estudiante	<1 %
11	Cari Pacheco, Rosabel Michell. "La nutrición y su influencia en el rendimiento escolar de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercio 32 Mariano H. Cornejo de Juliaca - 2023.", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1 %
12	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	<1 %
14	files.sld.cu Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.uniav.edu.ni Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 30 words

Excluir bibliografía

Activo



FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LOS BACHILLERES AMILCAR RAMIREZ ZAMORA Y STEVEN SANCHEZ SANTAFE, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

En la ciudad de Ayacucho, siendo a horas las cuatro de la tarde, del día viernes treinta y uno de octubre del año dos mil veinticinco, se reunieron en el auditorio "José María Arguedas" de la Facultad de Ciencias de la Educación, los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamani (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Indalecio Mujica Bermúdez y el Dr. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado (Miembros), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **La alimentación y el rendimiento físico en adolescentes de la academia de fútbol "Española" - Ayacucho, 2025**, presentado por los bachilleres en Ciencias de la Educación alumnos: **AMILCAR RAMIREZ ZAMORA Y STEVEN SANCHEZ SANTAFE**, para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Seguidamente, constatado el quórum de Reglamento por invocación del presidente del Jurado, el secretario dio lectura al expediente presentado por los recurrentes, acto seguido el Presidente del Jurado invitó a los aspirantes al Título a exponer su tesis, finalizada la exposición los miembros del jurado proceden a formular las preguntas, las mismas que fueron absueltas por los sustentantes en forma satisfactoria, a continuación previa deliberación en privado, han obtenido un promedio de la nota aprobatoria de CATORCE (14).

Siendo a horas las cinco con treinta y cinco minutos de la tarde, se dio por concluido este acto académico. En fe de lo cual firmaron los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamani (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Indalecio Mujica Bermúdez y el Dr. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado (Miembros).

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 10 de diciembre de 2025.

UNIVERSIDAD NACIONAL
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
[Firma]
DE VÍCTOR RAÚL TUMBALOBOS HUAMANI
DECANO