

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025

Para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación

AUTOR

BAUTISTA ANCHO, Nino Omar

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1648-1912>

ASESOR

Mg. VALENCIA AGUILAR, Edhgar Héctor

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1797-7772>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividad Física y Recreativa

HUANTA- AYACUCHO- PERU

2026



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Siendo las **9:00 A.M. del 20 DE JUNIO DEL 2026**, se reunieron los miembros del **JURADO EXAMINADOR**, el **SUSTENTANTE** y el **PÚBLICO** en el Auditorio Institucional para llevar a cabo la **CEREMONIA DE SUSTENTACIÓN del TRABAJO DE INVESTIGACIÓN "HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS DEPORTISTAS DE VOLEIBOL EN EL CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NIVEL SECUNDARIA "GONZÁLEZ VIGIL" DE HUANTA, 2025. Línea de investigación: ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA**, presentado por el egresado **BAUTISTA ANCHO, NINO OMAR** con código de matrícula **73671025**.

De Formación Inicial Docente del Programa de Estudios de **EDUCACIÓN FÍSICA**, sustentación autorizada por la **RD No 00342-2026-EESPPÚB. "JSCO"/DG-HTA.**, Jurado Examinador autorizado por la **RD No 0343-2026-EESPPÚB. "JSCO"/DG-HTA** obteniendo como resultado el PROMEDIO de 14 (Catorce).

Por tanto, el **Jurado Examinador de la Sustentación**, emite el siguiente **DICTAMEN**:

RESULTADO FINAL: APROBADO

El **SUSTENTANTE**, se encuentra **APTO** para iniciar los trámites administrativos para la obtención del **GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**.

En señal de conformidad, firman los miembros del Jurado Examinador y la Autoridad Institucional.




PRESIDENTE




VOCAL




SECRETARIO




vº Bº DIRECTOR GENERAL



FECHA	DÍA	MES	AÑO
	20	06	2026

ENTIDAD	EESPP "JOSE SALVADOR CAVERO OVALLE"			DRE	AYACUCHO		
CÓDIGO MODULAR	DENOMINACIÓN	GESTIÓN	CREACIÓN	DIRECCIÓN	JR. RAZUHUILLCA N°624		
604371	EESP	PÚBLICO	D.S. N°10.85-ED	PROVINCIA	HUANTA	DISTRITO	HUANTA

FORMACION INICIAL DOCENTE	EDUCACIÓN FÍSICA
RESOLUCIÓN DE AUTORIZACIÓN	RM N°420-2024-MINEDU

DIRECTOR GENERAL (E)	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
DOCUMENTO DE DESIGNACIÓN	RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR

AUTORIZACIÓN DE SUSTENTACIÓN	RD No 00342-2026-EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA
NOMINACIÓN DE JURADOS	RD No 00343-2026-EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL:	GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN
---	---

JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Dr. BIBIANO ALCARRAZ CARBAJAL
	VOCAL	Mg. MARIA JUSTINA LEON PERALTA

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS DEPORTISTAS DE VOLEIBOL EN EL CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NIVEL SECUNDARIA "GONZÁLEZ VIGIL" DE HUANTA, 2025.

LINEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA
------------------------	-------------------------------

FECHA	20 / 06 / 2026	HORA	9:00 A.M.
LUGAR	AUDITORIO DE LA EESP PúB. "JSCO"		

N° Matrícula	APELLIDOS YNOMBRES	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
73671025	BAUTISTA ANCHO, NINO OMAR	14	15	14	14



INTRUCCIONES:

- El secretario del Jurado Examinador es el responsable del llenado del Acta de Sustentación.
- El secretario consolida las calificaciones de cada uno de los miembros del Jurado utilizando lapicero de tinta líquida negra si el calificativo es aprobatorio, si es desaprobatario con tinta roja.
- La nota aprobatoria de la sustentación es 14, no hay medio punto a favor del sustentante.
- Las actas se llenan sin borrones ni enmendaduras.



"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

ÁREA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 0195-2026-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

El trabajo de investigación titulado **HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS DEPORTISTAS DE VOLEIBOL EN EL CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NIVEL SECUNDARIA "GONZÁLEZ VIGIL" DE HUANTA, 2025**, presentado por el egresado **Bautista Ancho, Nino Omar**, del Programa de Estudios de Educación Física, ha sido sometido, en su versión final, a **VALIDACIÓN DE ORIGINALIDAD EN MEDIOS AUTORIZADOS POR LA INSTITUCIÓN**, siendo este de un **23%** de índice de similitud obteniendo como resultado **APROBADO AL LÍMITE PERMITIDO** en el Reglamento de Grados y Títulos de la institución, lo que **GARANTIZA SU ORIGINALIDAD E INTEGRIDAD ACADÉMICA**. Así mismo se adjunta los reportes del mismo en el siguiente link: https://drive.google.com/drive/folders/1-9K3pWZwpHqc7R4nebAxwPZdu98hUs3u?usp=drive_link

Por lo que, el trabajo de investigación cumple con la solvencia académica de acuerdo a las normas institucionales de la Escuela de Educación.

Se expide la presente a solicitud de la interesada para los fines que estime conveniente.

Huanta, 05 de agosto de 2026



Téc. José Luis Pizarro Pizarro
Área de Validación de Originalidad

Archivo
JLPP/AVO
jvm/Sec. Acad.

Validaciones JSCO

BAUTISTA ANCHO, Nino Omar B Rev

 178 BAUTISTA ANCHO, Nino Omar B

 Validaciones JOSACO 2026

 Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Publica Jose Salvador Caverro Ovalle

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3614980152

Fecha de entrega

21 jul 2026, 9:09 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

21 jul 2026, 9:26 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

BAUTISTA_ANCHO,_Nino_Omar_B_Rev.docx

Tamaño del archivo

4.0 MB

41 páginas

12.577 palabras

70.975 caracteres

23% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 25 palabras)

Fuentes principales

- 22%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 8%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 22% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 8% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.eesppsco.edu.pe	7%
2	Internet	repositorio.unprg.edu.pe	3%
3	Internet	repositorio.upn.edu.pe	2%
4	Trabajos del estudiante	Universidad de Salamanca	2%
5	Internet	repositorio.upse.edu.ec	2%
6	Internet	alicia.concytec.gob.pe	2%
7	Internet	portalcientifico.uah.es	1%
8	Internet	rraae.cedia.edu.ec	<1%
9	Internet	repositorio.unjfsc.edu.pe	<1%
10	Internet	repositorio.uap.edu.pe	<1%
11	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%

12	Internet	repositorio.ucsg.edu.ec	<1%
13	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo	<1%
14	Trabajos del estudiante	Universidad Ricardo Palma	<1%
15	Internet	www.coursehero.com	<1%
16	Internet	www.difuciencia.com	<1%
17	Trabajos del estudiante	PREGRADO	<1%

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025

Para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación

AUTOR

BAUTISTA ANCHO, Nino Omar

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1648-1912>

ASESOR

Mg. VALENCIA AGUILAR, Edhgar Héctor

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1797-7772>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividad Física y Recreativa

HUANTA- AYACUCHO- PERU

2026



.....

Dr Walter Mariano Arce Villar

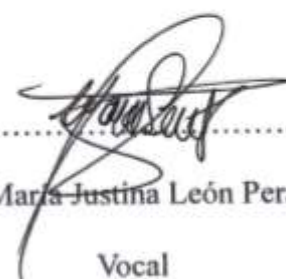
Presidente



.....

Dr Bibiano Alcarraz Carbajal

Secretario



.....

Mg María Justina León Peralta

Vocal

A Dios, por ser mi guía. A mi papá Nino Bautista y a mi mamá Yeny por su apoyo incondicional y por sus sabios consejos, asimismo por ser mi inspiración para mejorar como persona día a día. De igual forma, a mis hermanos por su apoyo moral e incondicional.

Nino Omar

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Nino Omar Bautista Ancho, identificado con DNI N°73671025 egresado del Programa de Estudios de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caveró Ovalle” de Huanta, autor del trabajo de investigación titulado: Hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025. Al amparo de la Ley N° 27444, Ley del Procedimiento Administrativo General y demás normas conexas, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. El trabajo de investigación es de mi autoría.
2. He respetado las normas técnicas para la formulación de trabajo académico; por lo tanto, el trabajo no ha sido plagiado en ninguna de sus partes.
3. Los datos presentados, así como los resultados, son reales y no han sido falseados total o parcialmente. Consiguientemente, dichos resultados constituirán un aporte a la realidad investigada.
4. En caso de detectarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (presentar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las sanciones que la Ley dispone.

Si, el presente trabajo de investigación fuese aprobado para su publicación en una revista institucional u otro documento de difusión, autorizo a la Escuela, la publicación y divulgación del documento en las condiciones, procedimientos y medios que disponga esta casa superior de estudios.

Huanta, 20 de Junio del 2026



BAUTISTA ANCHO, Nino Omar



DNI N°: 73671025

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	iii
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD.....	iv
ÍNDICE DE ANEXOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
AGRADECIMIENTO	x
PRESENTACIÓN	xi
RESUMEN	xii
ABSTRAC	xiii
INTRODUCCIÓN.....	xiv

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del Problema.....	16
1.2 Formulación del Problema.....	20
1.2.1 Formulación del Problema General	20
1.2.2 Formulación del Problema Específico	20
1.3 Justificación e Importancia	20
1.3.1 Justificación por Valor Teórico.....	20
1.3.2 Justificación por Implicancias Prácticas	21
1.3.3 Justificación por Utilidad Metodológica	22
1.4 Objetivos de la Investigación.....	22
1.4.1 Objetivo General	22
1.4.2 Objetivos Específicos.....	23
1.5 Limitaciones de la Investigación	23

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Antecedentes del Problema.....	24
------------------------------------	----

2.1.1	Internacionales	24
2.1.2	Nacional	27
2.1.3	Regionales	29
2.2	Bases Teóricas	29
2.2.1	Hábitos Alimenticios.....	30
2.3	Definición de Términos Básico	38
2.4	Operacionalización de la Variable de Estudio	41

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1	Tipo y Nivel de Estudio	42
3.1.1	Tipo de Estudio	42
3.1.2	Nivel de Estudio	42
3.2	Método de Estudio	43
3.2.1	Método Descriptivo.....	43
3.3	Diseño de Investigación.....	43
3.4	Población y Muestra	44
3.5	Técnicas de Muestreo	45
3.6	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	45
3.6.1	Técnica de Encuesta	45
3.6.2	Instrumentos	46
3.7	Análisis y Descripción	46
3.7.1	Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos	47

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1	Presentación y Descripción de los Resultados.....	48
4.1.1	A Nivel Descriptivo	48
4.2	Discusión de Resultados	51

CONCLUSIONES.....	53
RECOMENDACIONES	54
Referencias	55
ANEXOS.....	60

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Resolución de aprobación del proyecto de investigación	61
Anexo 2 Resolución de Expedito	67
Anexo 3 Resolución de fecha de sustentación	69
Anexo 4 Resolución de jurados de sustentación de trabajo de investigación	71
Anexo 5 Matriz de consistencia	73
Anexo 6 Operacionalización de variables	75
Anexo 7 Matriz instrumental.....	76
Anexo 8 Instrumentos de recolección de datos	77
Anexo 9 Validación por Juicio de Expertos	81
Anexo 10 Instrumento de validación con prueba de confiabilidad	84
Anexo 11 Matriz de datos.....	85
Anexo 12 Carta de autorización a la I.E.....	86
Anexo 13 Evidencias fotográficas.....	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población de estudiantes de cuarto grado de educación secundaria	44
Tabla 2 La Muestra de estudiantes del cuarto grado “A” de educación secundaria.....	45
Tabla 3 Resultado de validez de contenido por juicio de expertos	46
Tabla 4 Resultado de la prueba de fiabilidad	47
Tabla 5 Resultados de los hábitos alimenticios en estudiantes de educación secundaria	49
Tabla 6 Resultados de la frecuencia de consumo de alimentos saludables y no saludables	49
Tabla 7 Resultados de la regularidad y distribución de comidas en estudiantes de educación secundaria.....	50
Tabla 8 Resultados de las prácticas alimentarias específicas en estudiantes de educación secundaria	51

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caveró Ovalle” por haberme enseñado en sus aulas y por darme la formación profesional que necesito para ser un guía para las generaciones futuras.

Al Mg. Edhgar Hector Valencia Aguilar, mi asesor, por su gran apoyo técnico, su paciencia y el tiempo que dedicó a revisar este trabajo de investigación. Su ayuda fue clave para lograr la excelencia académica.

Agradezco a la Institución Educativa Secundaria "González Vigil" de Huanta del nivel secundario por darme la oportunidad de realizar mi formación pre-profesional y permitirme trabajar con los estudiantes deportistas de voleibol, quienes fueron fundamentales para este estudio.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado examinador, presento ante ustedes el trabajo de investigación de tipo básica y diseño no experimental titulada: Hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025, con el objetivo de identificar los hábitos alimenticios en los mencionados estudiantes. Asimismo, en cumplimiento del reglamento de investigación y titulación de la Escuela Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caverro Ovalle” se presenta dicho trabajo para obtener el grado académico de Bachiller en Educación.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación y satisfacer las expectativas de la investigación.

El autor

RESUMEN

La presente investigación se realizó con el objetivo de identificar los hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025. Metodológicamente, el estudio es de tipo básica o pura, de nivel descriptivo y con un diseño no experimental de corte descriptivo simple. La población estuvo conformada por 113 estudiantes, de la cual se extrajo una muestra de 25 deportistas del cuarto grado “A” mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para el recojo de información, se emplearon las técnicas de la encuesta y la observación directa. Los instrumentos consistieron en un cuestionario estructurado de 16 ítems valorado con la escala de Likert. Los principales resultados revelaron que el 68% de los deportistas se ubica en el nivel de “A veces” respecto a sus hábitos alimenticios generales. En dimensiones específicas, el 72% cumple con la regularidad y distribución de comidas solo “A veces”, misma cifra que se repite para la realización de prácticas alimentarias técnicas. La principal conclusión determina que los hábitos alimenticios de los deportistas evaluados son predominantemente irregulares y deficientes, lo cual evidencia una conducta alimentaria inestable que no satisface adecuadamente las necesidades energéticas exigidas para la práctica del voleibol.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, nutrición deportiva, rendimiento físico.

ABSTRAC

This research was conducted with the objective of identifying the eating habits of volleyball athletes in the fourth grade of the secondary level Educational Institution “González Vigil” of Huanta, 2025. Methodologically, the study is basic or pure type, descriptive level, and with a non-experimental design of simple descriptive cut. The population was made up of 113 students, from which a sample of 25 athletes from fourth grade “A” was extracted through non-probabilistic convenience sampling. For data collection, the techniques of survey and direct observation were used. The instruments consisted of a structured questionnaire of 16 items evaluated with the Likert scale. The main results revealed that 68% of the athletes are at the level of “Sometimes” regarding their general eating habits. In specific dimensions, 72% comply with the regularity and distribution of meals only “Sometimes,” the same figure that is repeated for the performance of technical dietary practices. The main conclusion determines that the eating habits of the evaluated athletes are predominantly irregular and deficient, which shows an unstable eating behavior that does not adequately satisfy the energy needs required for the. for volleyball practice.

Keywords: Eating habits, sports nutrition, physical performance.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios constituyen un factor determinante en el rendimiento deportivo en los jóvenes deportistas de voleibol, especialmente en este deporte ya que requiere alta energía: la prevalencia de patrones de alimentación inadecuados que limitan su desempeño y afectan su salud; por ello, esta investigación adquiere relevancia al llenar un vacío en estudios locales sobre una buena nutrición deportiva en adolescentes de Huanta. A nivel global la OMS reporta 11 millones de muertes anuales por dietas deficientes superando incluso al tabaco y la diabetes, la importancia del presente estudio radica en que, a pesar de la relevancia este deporte en el ámbito educativo, existe una notable escasez de investigaciones sobre los hábitos alimenticios en contextos como Huanta, lo que hace relevante esta investigación para sentar las bases de futuras intervenciones educativas y nutricionales. En consecuencia, el objetivo general es identificar los hábitos alimenticios de los jugadores de voleibol de cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria "González Vigil" en Huanta en el año 2025. La metodología es de un estudio de tipo básica o pura, de nivel descriptivo y con un diseño no experimental de corte descriptivo simple. La población estuvo conformada por 113 estudiantes, de la cual se extrajo una muestra de 25 deportistas del cuarto grado "A" mediante la técnica muestreo no probabilístico por conveniencia.

Para su desarrollo, el trabajo se ha estructurado de manera sistemática en cuatro capítulos fundamentales

El capítulo I: Trata del planteamiento del problema, donde se describe la realidad problemática, la formulación del problema, la justificación del trabajo y los objetivos.

El capítulo II: Trata sobre el marco teórico, donde encontramos los antecedentes, las bases teóricas, la definición de los términos básicos y la definición conceptual y operacional de la variable de estudio.

El capítulo III: Trata sobre la metodología de la investigación, se describe el tipo, nivel y diseño de estudio, el método de estudio, la población y muestra, la técnica e instrumentos, asimismo, los procesamiento y análisis de los datos.

El capítulo IV: Trata sobre los resultados y discusión de la investigación. Se detallan el análisis y los hallazgos obtenidos de la investigación a nivel descriptivo e inferencial; asimismo, se encuentran la prueba de normalidad, la discusión de los resultados.

En la parte final se encuentran las conclusiones, de igual forma las recomendaciones de la presente investigación, como anexos de la tesis presentada se consideran las fotografías, entre otros datos importantes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del Problema

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a influencias sociales y culturales. La formación de hábitos alimentarios ocurre principalmente en el entorno familiar, donde se fomenta la adopción de una dieta saludable y equilibrada para la salud. Sin embargo, diversos factores como la situación financiera, influencias sociales y aspectos culturales llevan a que los niños a menudo sustituyan estos hábitos saludables por la frecuente ingesta de alimentos poco nutritivos, dulces y bebidas azucaradas. Estas decisiones alimenticias poco saludables tienen un impacto notable en su bienestar físico y también pueden tener efectos negativos en su capacidad cognitiva y desarrollo general.

En la investigación realizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) se constituye la problemática de los hábitos alimenticios que tiene un desafío de mayor significancia en la salud global. Señala que los malos hábitos alimenticios seguidos con las dietas inadecuadas causan aproximadamente 11 millones de muertes por año a nivel mundial, estos datos superan incluso las tasas de mortalidad en el consumo de tabaco. Evidentemente una cifra alarmante con un 22 % que representa las muertes en adultos, siendo las enfermedades de diabetes, cardiovasculares y algunos tipos de cáncer las principales consecuencias de patrones alimenticios deficientes. En la actualidad se experimenta una etapa transitoria nutricional en el incremento de alimentos procesados, con altos incrementos en los azúcares y grasas saturadas, asimismo se observa una

disminución en el consumo de frutas, verduras, granos integrales y legumbres. (Popkin, 2017).

Por su parte, Maza et al. (2022), en su investigación realizada a nivel mundial que trata de la revisión sistemática relacionada a los hábitos alimenticios, como resultados se obtuvieron 57 artículos de 2397. La revisión sistemática reveló que las investigaciones fueron publicadas en revistas de ciencias de la salud (28,07 %), en países como Estados Unidos (14,04 %), Arabia Saudita (14,04 %) y España (10,53 %). Los resultados evidenciaron que los estudiantes universitarios no practican los hábitos alimentarios saludables en un (87,72 %), su alimentación e caracteriza en el consumo elevado de dulces en un (57, 89%), en grasa (45,61 %) comidas rápidas y ultra procesadas en (45,61 %), en comparación a un consumos bajo de verduras y frutas (71,93 %).por lo tanto , los malos hábitos alimenticios tiene una alta incidencia en la salud (73,91 %), así como sobrepeso (47,21 %),la enfermedades cardiovasculares (18,18 %)y el diabetes (14,55 %). Lo que concluye en la revisión literaria, que existe una alta prevalencia de malos hábitos alimenticios, asimismo el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad. con riesgo de aparición de futuras enfermedades crónicas y enfermedades cardiovasculares y la diabetes.

El estudio de Duarte et al. (2021) analiza el conocimiento nutricional y los hábitos alimenticios de los jugadores de la Selección Brasileña de Fútbol Sala durante su preparación para las eliminatorias del Mundial de Fútbol Sala FIFA 2020. Se evaluaron la antropometría, el conocimiento nutricional a través del ANSKQ (Abridged Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire) y los hábitos alimentarios utilizando un FFQ (Food Frequency Questionnaire) brasileño validado. Los resultados indicaron una puntuación media de 12 en el ANSKQ, con mejores resultados en "Nutrición general" que en "nutrición deportiva" (47,27% frente a 28,53%, $p < 0,005$). Los jugadores mostraron un consumo poco frecuente de "Leche y productos lácteos" y frecuente de "Snacks" y frutas. El 46% reportó el consumo de suplementos, siendo la proteína de suero la más común. Se concluye que los atletas requieren mejorar su conocimiento nutricional, especialmente en nutrición deportiva y el uso adecuado de suplementos.

Asimismo, en la investigación de Ingelmo et al. (2020), se analiza la importancia de la adolescencia en el establecimiento de hábitos alimentarios y la promoción de una alimentación saludable. El estudio tiene como objetivos conocer los hábitos alimenticios actuales de los adolescentes y detectar factores de riesgo, considerando diferencias por

sexo y curso escolar. Se utilizó un enfoque transversal mediante encuestas del estudio internacional Health Behaviour in School-aged Children, que incluyó a 1.419 adolescentes. Los resultados revelan que solo un 11,3% de los participantes cumple con las recomendaciones alimentarias. Se observan diferencias significativas en la calidad y frecuencia del desayuno; un 12,3% llega a la escuela sin desayunar, y un 19,1% consume frutas menos de una vez por semana o nunca, mientras que solo un 20,3% consume verduras diariamente. Más del 50% de los estudiantes ingieren snacks, refrescos azucarados o dulces al menos dos veces por semana. El estudio concluye que es crucial promover un desayuno adecuado y mejorar la calidad nutricional de las comidas, alentando la ingesta de alimentos saludables y controlando el consumo de productos menos recomendados, en línea con las pautas de la OMS.

En la investigación ejecutada en Lima, Perú, por Cárdenas (2019) se determinó que la obesidad y el sobrepeso en estudiantes son dependientes del género y del estado nutricional de cada individuo. Los resultados indicaron que los hombres tienen una mayor propensión a presentar sobrepeso u obesidad en comparación con las mujeres. Además, se reveló que el 58,8% de los estudiantes adopta una dieta baja en grasas, mientras que un 16,7% consume una dieta rica en grasas. El estudio también destacó que aproximadamente un tercio de los estudiantes mostró signos de malnutrición por exceso, con el 23% clasificado como sobrepeso y un 9% como obesidad, según.

Asimismo, en la investigación realizada en Trujillo, Perú, se observó que los profesionales de la salud presentan malos hábitos alimenticios, con un 56,9% de los encuestados informalmente reportando una dieta compuesta principalmente de azúcares, carbohidratos y comida rápida. Este patrón dietético resulta en una notable exclusión de alimentos saludables como verduras, legumbres, frutas y agua. Además, el análisis del Índice de Masa Corporal (IMC) reveló que el 47,1% de los participantes se encontraban en sobrepeso, mientras que el 35,3% eran considerados obesos. Estos hallazgos indican una relación significativa entre los hábitos alimenticios deficientes y el estado nutricional de los profesionales de la salud en la región estudiada (García, 2021).

La problemática a nivel secundario de la Institución Educativa “González Vigil”, como centro de prácticas de formación pre-profesional se evidencio el problema relacionado a los inadecuados hábitos alimenticios en los estudiantes que practican la disciplina de voleibol del cuarto grado A, a pesar de realizar las actividades físicas constantes, no tienen una orientación nutricional adecuada o sistematizada que

respondan a las necesidades energéticas y al desarrollo de su cuerpo siendo una etapa crucial en el crecimiento fisiológico. Se observó la ingesta de alimentos ultra procesados, omitiendo el consumo de alimentos saludables, como el desayuno como fuente principal, consumo de alimentos en horarios irregulares y el escaso conocimiento en la nutrición deportiva, siendo situaciones que afectan su rendimiento físico, recuperación muscular, resistencia y prevención de lesiones, asimismo, se evidenció una relación muy limitada de los actores principales entre el área de educación física, la familia y las estrategias institucionales en la promoción de los hábitos alimenticios saludables.

Las posibles causas que generan esta problemática observada se basan en la no ingesta de alimentos en el desayuno antes de las clases de educación física o entrenamientos. Asimismo la ingesta de los alimentos procesados y bebidas azucaradas en reemplazo de los alimentos nutritivos, la falta de conocimientos básicos de nutrición deportiva, la falta de un programa institucional que este orientada en la alimentación diaria para los estudiantes deportistas y las escasas supervisiones de los familiares en los horarios de alimentación y en la calidad alimentaria, por lo tanto son factores que implican en su bajo rendimiento físico y la fatiga durante las actividades deportivas.

Las posibles consecuencias que genera la problemática de los inadecuados hábitos alimenticios, repercuten en el rendimiento físico durante las actividades deportivas de voleibol, fatiga prematura, disminución de la resistencia muscular, recuperación lenta después de haber ejecutado el ejercicio, mayor riesgo a lesiones y calambres, dificultad en la concentración, bajo desempeño a nivel académico, asimismo, la baja motivación hacia la ejecución de los deportes debido al cansancio y a su bajo desempeño.

Los aportes al problema encontrado en los estudiantes del cuarto grado A de la institución educativa “González Vigil”, se presenta lo siguiente, la incorporación de un programa nutricional institucional con profesionales de la salud dirigido a los estudiantes deportistas, de igual forma realizar con mayor frecuencia talleres, charlas sobre el consumo de alimentos saludables y nutricionales deportivos dirigidos a los padres y estudiantes. Asimismo, promocionar campañas internas de hábitos alimenticios saludables para así mejorar los rendimientos en las diferentes disciplinas deportivas y actividades físicas.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1 Formulación del Problema General

¿Describir los hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025?

1.2.2 Formulación del Problema Específico

- ¿Describir la frecuencia del consumo de alimentos saludables y no saludables de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025?
- ¿Describir la regularidad y distribución de comidas de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025?
- ¿Describir las prácticas alimentarias específicas de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025?

1.3 Justificación e Importancia

1.3.1 Justificación por Valor Teórico

La justificación teórica sobre los hábitos alimenticios de los jóvenes de secundaria parte de reconocer la importancia de la adolescencia como una etapa clave en la conformación de los patrones de alimentación que perdurarán a lo largo de la vida. Durante este periodo, los adolescentes experimentan cambios físicos, psicológicos y sociales que influyen directamente en sus decisiones alimentarias. Es un momento en el que comienzan a ganar autonomía en la selección de sus alimentos, pero también son más vulnerables a las influencias externas, como la publicidad, las modas, los amigos y las redes sociales.

Desde la perspectiva de la salud pública, resulta fundamental comprender y analizar los hábitos alimenticios en esta población, ya que diversos estudios han documentado la presencia de patrones poco saludables, como el bajo consumo de frutas y verduras, el exceso de alimentos ultraprocesados y el consumo frecuente de bebidas azucaradas. Estas conductas incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Además, la omisión de comidas esenciales, como el desayuno, y la

adopción de dietas restrictivas pueden afectar el rendimiento escolar y el bienestar general de los jóvenes.

Finalmente, la investigación en este campo es necesaria para cubrir los vacíos existentes en la literatura científica, especialmente en lo que respecta a la comparación de realidades socioculturales diferentes y a la evaluación de la eficacia de las intervenciones educativas. Por todo ello, analizar los hábitos alimenticios de los jóvenes de secundaria no solo aporta información valiosa para la toma de decisiones en salud pública, sino que también contribuye al desarrollo de programas educativos y preventivos adaptados a las necesidades actuales de los adolescentes.

1.3.2 Justificación por Implicancias Prácticas

La justificación práctica sobre los hábitos alimenticios de los jóvenes de secundaria radica en que sus resultados pueden tener un impacto directo y concreto en la vida diaria tanto de los estudiantes como de las instituciones educativas y la comunidad en general. En primer lugar, conocer cómo y qué comen los adolescentes dentro y fuera del entorno escolar permite identificar oportunidades para mejorar la oferta alimentaria en los colegios, orientando la elaboración de menús más saludables y equilibrados, así como la regulación de la venta de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas en las cafeterías. Esto puede contribuir a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación desde edades tempranas.

Además, los resultados del estudio pueden servir de base para el diseño y la implementación de talleres, charlas y campañas de sensibilización dirigidas a estudiantes, docentes y familias, promoviendo la adopción de hábitos alimenticios saludables y la toma de conciencia sobre la importancia de una nutrición adecuada. Asimismo, la información recopilada puede ser útil para los profesionales de la salud y la educación, quienes podrán orientar mejor sus intervenciones y adaptarlas a la realidad de los jóvenes.

Otro aspecto práctico es que la investigación puede identificar grupos específicos de estudiantes que presenten mayor riesgo nutricional, permitiendo a las autoridades educativas y sanitarias desarrollar estrategias focalizadas para apoyarlos. De igual manera, los hallazgos pueden motivar la creación de políticas y normas institucionales que fomenten un entorno escolar más saludable, lo que no solo beneficia a los adolescentes, sino que también repercute positivamente en la sociedad a largo plazo.

Por lo tanto, esta investigación busca aportar herramientas concretas para la toma de decisiones informadas, el bienestar integral de los estudiantes, contribuyendo así a la construcción de una comunidad educativa más saludable y consciente de la importancia de la alimentación.

1.3.3 Justificación por Utilidad Metodológica

La justificación metodológica de esta investigación se basa en los hábitos alimenticios de los jóvenes de secundaria y se fundamenta en la necesidad de obtener información objetiva, confiable y representativa sobre las prácticas alimentarias. Para ello, se ha optado por un enfoque cuantitativo, ya que permite recopilar datos medibles y analizables estadísticamente, lo que facilita la identificación de patrones y tendencias en los hábitos alimenticios de los estudiantes. Este enfoque es especialmente relevante en el contexto escolar, donde resulta práctico y eficiente aplicar instrumentos, como cuestionarios validados, que aseguran la comparabilidad de los resultados con otros estudios y la posibilidad de replicar el proceso en diferentes contextos.

El diseño del estudio es descriptivo y de corte transversal. El carácter descriptivo permite caracterizar y detallar cómo se manifiestan los hábitos alimenticios en la vida cotidiana de los jóvenes, sin intervenir sobre las variables ni establecer relaciones causales directas, lo que resulta apropiado para una primera aproximación al fenómeno en cuestión.

La variable principal del estudio, los hábitos alimenticios, será medida mediante cuestionarios adaptados y validados para la población adolescente, que permiten evaluar la frecuencia y calidad de la alimentación de manera objetiva y estandarizada. La recolección de datos se llevará a cabo en el propio entorno escolar, bajo condiciones controladas y con el consentimiento informado de los participantes y sus representantes legales.

1.4 Objetivos de la Investigación

1.4.1 Objetivo General

Identificar los hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar la frecuencia del consumo de alimentos saludables y no saludables de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025
- Identificar la regularidad y distribución de comidas de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025
- Identificar las prácticas alimentarias específicas de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025

1.5 Limitaciones de la Investigación

Contexto Educativo. La investigación se desarrolló en una institución educativa específica, con características particulares en cuanto a infraestructura, recursos y nivel de los estudiantes, lo que limita la generalización de los resultados a otras realidades educativas.

Participación de los Estudiantes. Algunos estudiantes no mostraron total disposición o motivación durante la aplicación de las pruebas físicas, lo que pudo afectar el rendimiento y, en consecuencia, los resultados del estudio.

Condiciones Físicas y Ambientales. Factores como el estado de salud de los estudiantes, el clima o el espacio disponible para la práctica influyeron en el desempeño durante la evaluación de las capacidades físicas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Antecedentes del Problema

2.1.1 Internacionales

Alcazar & Flores (2025) la investigación lleva como título *Caracterización del estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de educación básica de 11 a 14 años con sobrepeso y obesidad.*, tiene como objetivo principal caracterizar el estado nutricional y los hábitos alimenticios en escolares de educación básica de 11 a 14 años que presentan sobrepeso y obesidad en la Unidad Educativa Fiscal “15 de octubre” del cantón Jipijapa. La metodología fue de tipo cuantitativa, nivel descriptivo y de diseño no experimental de corte transversal, con una población de 135 estudiantes y una muestra de 100 escolares seleccionados mediante la fórmula de Cochran. Los instrumentos utilizados incluyeron encuestas estructuradas y evaluaciones antropométricas (peso, talla, índice de masa corporal y circunferencia de cintura). Los datos se procesaron con herramientas estadísticas descriptivas mediante Microsoft Excel, garantizando la confidencialidad y el consentimiento informado de los participantes. Los resultados reflejaron que una proporción significativa de los escolares presentó sobrepeso y obesidad, debido a hábitos alimentarios poco saludables, como el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y una baja ingesta de frutas, verduras y proteínas. Se evidenció además una escasa actividad física y una limitada educación nutricional familiar y escolar, lo que contribuye al aumento de peso y a la adopción de conductas alimentarias inadecuadas. En conclusión, se determinó que los hábitos alimenticios de los estudiantes están estrechamente relacionados con su estado

nutricional, siendo necesario reforzar la educación alimentaria desde el hogar y la escuela.

Menoscal (2023) el título de investigación es *Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en niños menores de 5 años. Barrio 6 de enero. La Libertad, 2023*. tuvo como objetivo, el determinar los hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en niños menores de 5 años. Barrio 6 de enero. La Libertad, 2023. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, de carácter descriptiva, porque se analizaron datos obtenidos, realizando una descripción sobre la realidad observada a fin de contrastar los resultados, de campo, porque se trabajó en el mismo lugar donde se presentó la problemática. La población motivo de estudio fueron los 60 niños y sus madres a quienes se les aplicó la técnica de la encuesta con el instrumento del cuestionario. Para la tabulación de los datos se usó el programa estadístico Excel y SPSS – 23, la cual facilitó el trabajo para la elaboración de las tablas y figuras a fin de establecer comparaciones en relación con otros trabajos y cómo ha evolucionado a través del tiempo. Los resultados demostraron que los hábitos alimenticios son adecuados y que el estado nutricional presenta falencias en cuanto a los nutrientes que el niño ingiere durante su alimentación. Se concluye que, si existe correlación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional, tal como se evidencia en la Tabla 12 donde se aplicó el Rho de Spearman, la cual indica que es positiva moderada y significativa en un 0,756.

Esteban et al.(2021) su estudio titulado *Estado nutricional y hábitos alimenticios en un equipo de fútbol profesional*. El objetivo de este estudio es determinar la ingesta nutricional de macronutrientes en un equipo de fútbol profesional. La metodología realizada fue en un estudio cuantitativo epidemiológico, de nivel descriptivo y prospectivo de la primera plantilla de un equipo de la Segunda División B española. Se trata de 22 jugadores masculinos, con edad media de 26,19 (19,5-31,6). Elaboramos un protocolo de recogida de alimentos ingeridos durante 7 días, contabilizando la ingesta de macronutrientes y cuantificando el gasto energético total, variable en función del día de entrenamiento y posición del jugador. Los resultados evidenciaron que el total de carbohidratos globales consumidos fue de 305,07 +/- 56 gr (48,78% de las calorías). Estos valores varían entre el día de actividad moderada: 213,6 +/- 37 gr (39,93%) y el día de actividad intensa: 361,84 +/- 28 gr (49,21%). Existen diferencias significativas en el total de carbohidratos según la actividad diaria. Además, encontramos diferencias significativas en la altura del jugador, su tasa metabólica basal y gasto energético total,

entre las posiciones de portero y jugador de banda avanzado ($p < 0,05$). Se concluye que tanto el aporte de carbohidratos como la cantidad global de calorías consumidas por el futbolista se encuentran por debajo del estándar recomendado (3600 kcal/día).

Díaz & Celi (2021) el estudio lleva como título Perfil antropométrico, rendimiento físico y hábitos alimenticios en deportistas de alto rendimiento de artes marciales mixtas en el periodo 2020-2021. El objetivo general de esta investigación es determinar el perfil antropométrico, hábitos alimenticios y rendimiento físico en deportistas de alto rendimiento de artes marciales mixtas en etapa de pre – competencia. El diseño utilizado para este estudio es descriptivo, con enfoque cuantitativo no experimental, transversal. Para el análisis se utilizaron pruebas físicas, cuestionarios alimenticios y formulas antropométricas, entre los resultados obtenidos se muestra una diferencia significativa en el análisis bicompartimental de los atletas obtenido mediante el IMC en comparación a otras fórmulas, también se observó que el 100% de los deportistas tenían un desbalance en su alimentación en el cual un 78,2% presentó una ingesta insuficiente de carbohidratos que junto al ayuno afectó directamente el rendimiento del 69,6% de atletas. Se pudo llegar a la conclusión de que el mayor influyente dentro del rendimiento físico de los atletas en etapa de pre-competencia fueron los hábitos alimenticios, debido a que la mayor parte de los atletas presentaron resultados de composición corporal con rangos dentro de lo normal, sin embargo, los resultados no fueron los esperados.

Borjas et al. (2017) en su estudio titulado *Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria*. El objetivo fue analizar la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso en jóvenes estudiantes de educación secundaria de la Unidad Educativa FICOA de Guayaquil (Ecuador), así como sus hábitos alimenticios y de actividad física. Métodos: se estudia una muestra representativa de 82 alumnos de la escuela mencionada (40 mujeres y 42 hombres), sometidos al cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC), aplicándoles un cuestionario con preguntas relacionadas con la dieta y la práctica de actividad física. Resultados: la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso fue de un 17,1 %. Los jóvenes obesos o con sobrepeso tienen peores hábitos alimenticios que la media y su consumo de dulces, bollería y embutidos está por encima de lo deseable. Se han constatado conductas alimenticias de riesgo, con un 22 % de jóvenes delgados que no desayunan y un 14 % de ellos que sigue dietas hipocalóricas. El consumo de alcohol declarado fue mínimo, y la práctica de actividad

física fue menor de la recomendable en los jóvenes obesos. Conclusiones: la prevalencia de la obesidad de los adolescentes analizados se sitúa en niveles ligeramente inferiores a los de países desarrollados. Aun así, consumen demasiados dulces, bollería, embutidos y carnes, en detrimento de verduras y pescado, siendo necesario cambiar estos hábitos y vigilar, al mismo tiempo, las conductas de restricción calórica peligrosas. Los poderes públicos deben insistir en las políticas de fomento de la práctica deportiva

2.1.2 Nacional

Velezmoro (2025) la investigación titulada *Hábitos alimenticios y el porcentaje de grasa corporal en futbolistas U17 en una institución educativa en Trujillo, 2025*. Tuvo como objetivo determinar la correlación significativa entre los hábitos alimenticios y el porcentaje de grasa corporal en los futbolistas U17 de una institución educativa. La metodología fue aplicada de tipo aplicada, de un nivel descriptivo en un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y correlacional. Como resultado, los hallazgos demostraron que no hubo relación entre Hábitos Alimenticios y el Porcentaje de grasa corporal, según el $p_valor=0.078>0.05$, y coeficiente de correlación -0.229 ; igualmente con las Formas de consumo y el Porcentaje de grasa corporal, según el $p_valor=0.216>0.05$, y coeficiente de correlación de -0.162 ; también, entre Criterios de consumo y el Porcentaje de grasa corporal según el $p_valor=0.167>0.05$ y coeficiente de correlación de -0.181 y si hubo correlación entre Frecuencia de consumo y el Porcentaje de grasa corporal según un $p_valor = 0.002<0.05$ y coeficiente de correlación de -0.397 . En conclusión, se define que no hubo relación entre hábitos alimenticios y el porcentaje de grasa corporal, por lo que es necesaria la realización de talleres sobre el valor nutricional de los alimentos a fin de lograr un mejor rendimiento en los deportistas.

Damián & Tirado (2025) en la investigación titulada *Relación entre los hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de universidades privadas que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022*. Lima – Perú. El objetivo es determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de universidades privadas que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022, Lima - Perú. Materiales y Métodos: Es un estudio de enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo, no experimental, correlacional y transversal. Contó con un tamaño muestral de 217 universitarios de Lima - Perú que cursaron el último año de carrera. Se aplicó instrumentos validados para cada variable (Hábitos Alimenticios y Actividad Física). Se empleó el programa estadístico SPSS versión 27 para el procesamiento de

datos. Resultados: De los 217 encuestados, el 71.4% fueron mujeres y el 28.6% varones. La edad media era 23 años. El 57,6% de los participantes pertenecían a la Facultad de Salud. El 63,1% cursaba el noveno ciclo de carrera, y el 33,6% se encontraba en décimo ciclo. El 78,8% de los encuestados pertenecían a la categoría “Conservar Hábitos” y el 21,2% a la categoría “Modificar Hábitos”. El nivel de actividad física baja representó un 25,8%; el 25.3% presentaban un nivel moderado, y el 48.8% un nivel alto de actividad física. Conclusiones: Se encontró que no existe asociación estadísticamente significativa ($p = 0.204$) entre hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022.

Collantes (2024) su estudio titulado *Hábitos alimenticios y rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023*. Su objetivo es determinar cómo se relacionan los hábitos alimenticios y el rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023. Material y método: Realizado en la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023. Población y muestra: 95 alumnos son la población y 48 alumnos la muestra. Nivel correlacional, tipo básico, diseño no experimental y de corte transversal. El instrumento para medir los hábitos alimenticios es la encuesta y para el rendimiento deportivo es la lista de cotejo. Resultados y conclusion que los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento deportivo de los alumnos debido a que si los hábitos son favorables para el alumno este se podrá desempeñar mejor en las actividades físicas teniendo un buen rendimiento. alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023

Santa Cruz (2021) en su investigación titulada Programa Educativo para mejorar la práctica de hábitos alimenticios y actividad física de las estudiantes del I Ciclo de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Particular de Chiclayo-Lambayeque, 2017. El objetivo esta investigación se determinó la presencia de malos hábitos alimenticios, escasa práctica de actividad física, diagnósticos nutricionales no saludables en estudiantes de primer ciclo de la escuela de Obstetricia de la Universidad Particular de Chiclayo, se trabajó con una muestra probabilística estratificada de 33 estudiantes, a quienes se les aplicó un cuestionario de 20 preguntas elaboradas según la escala de Likert, este instrumento se sometió al programa estadístico SPSS Coeficiente Alfa de Cronbach v 2.5 para establecer su fiabilidad y el análisis estadístico de datos se

realizó con la frecuencia relativa porcentual, este trabajo de tipo socio crítico en su nivel descriptivo con propuesta, presentó el Programa Educativo “Mejorando nuestra salud”, fundamentado en las teorías: Ecológica, Transteorética, Salutogénica, para mejorar los hábitos alimenticios y la actividad física de las estudiantes, fue validado a través de la técnica de Juicio de experto, y consiste en un conjunto de actividades educativas y talleres vivenciales que promoverán la práctica de hábitos alimenticios y de ejercitación saludables, concebidas para mejorar el estado de salud de las estudiantes y en consecuencia su rendimiento académico, habilidades y aptitudes kinestésicas y de manera ética contribuir a un cambio responsable en la población, subsanando la insuficiente promoción de hábitos saludables. Se llegó a la conclusión, Se determinó que 67% de las estudiantes tienen hábitos alimenticios inadecuados, 88% siempre ingieren comidas rápidas; 76% no desayunan; 54,5% deficiente ingesta de frutas; 48% deficiente consumo de verduras; 60% dedica aproximadamente 3 horas al día a utilizar medios informáticos; 69,7% realizan actividad física menos de tres días a la semana. En cuanto al Diagnóstico nutricional 18% son no saludables: Preobeso (12%), Obesidad (3%), Obesidad tipo I (3%) y Normal (82%).

2.1.3 Regionales

Ore & Huamán (2024) en su estudio titulado Hábitos alimenticios en la ingesta de hierro y nivel de hemoglobina en gestantes atendidas en el Hospital Jesús Nazareno, Ayacucho, octubre – diciembre 2023. Su objetivo se basó en la relación entre los hábitos alimenticios enfocados en la ingesta de hierro y el nivel de hemoglobina en gestantes del tercer trimestre. El estudio fue de tipo observacional, explicativo, correlacional y de cohorte transversal, con una muestra de 86 gestantes. Los resultados mostraron que el 62,8% de las gestantes presentaron hábitos alimenticios adecuados en la ingesta de hierro, mientras que el 37,2% tuvieron hábitos inadecuados. En cuanto al nivel de hemoglobina, el 58,1% de las gestantes no presentó anemia, el 34,9% tuvo anemia leve y el 7% anemia moderada. Se encontró una asociación estadísticamente significativa ($p = 0,01$) entre los hábitos alimenticios en la ingesta de hierro y el nivel de hemoglobina, evidenciando que las gestantes con hábitos alimenticios adecuados presentaron mejores niveles de hemoglobina y menor prevalencia de anemia. Los autores concluyen que promover adecuados hábitos alimenticios en la ingesta de hierro es fundamental para prevenir la anemia en gestantes.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Hábitos Alimenticios

Los hábitos alimenticios son las acciones, costumbres y formas de hacer que una persona sigue regularmente al elegir, preparar y comer alimentos. Estos hábitos son afectados por aspectos culturales, sociales, económicos, familiares, psicológicos y educativos. Desde un punto de vista nutricional, los hábitos de comida afectan la calidad, la cantidad y la frecuencia de los alimentos que se consumen, lo que influye directamente en la salud, el crecimiento, el desarrollo y la prevención de enfermedades. En palabras más simples, se puede definir como: Los hábitos alimenticios son comportamientos que se aprenden y guían la selección y consumo de alimentos. Estos hábitos se ven afectados por el entorno social y cultural, y tienen un impacto en la salud física y mental de cada persona. Los hábitos alimenticios son “manifestaciones recurrentes del comportamiento relacionado con el consumo de alimentos, por los cuales un individuo o grupo de ellos prepara y consume alimentos, directa o indirectamente, como parte de prácticas sociales, culturales y religiosas” (Moreira, 2009).

Asimismo, para Galarza (2008) los hábitos alimenticios son comportamiento consciente y repetitivo, adquirido en el transcurso de la vida como parte de nuestra alimentación que conlleva elegir y consumir determinado tipo de alimento constituye parte de las costumbres sociales, culturales y religiosas y además es influenciado por factores de disponibilidad, socioeconómicos, culturales, geográficos, entre otros.

Plaza et al. (2023) establecen que son expresiones de un individuo o comunidad vinculadas al consumo de los diversos alimentos, instauradas desde del seno sociocultural; dichos hábitos son comportamientos sociales que se replica, en consecuencia, direcciona a los individuos a seleccionar los diferentes alimentos que desean ingerir, modificando o cambiando su dieta en el transcurso de vida diaria; es primordial poseer ciertos hábitos saludables con el fin de equilibrar y completar con la actividad física deportiva.

Herrán y Varela (2023) resaltan lo prioritario de enseñar y orientar desde temprana edad hábitos alimenticios adecuados, ya que desde muy pequeños suelen absorber e imitar de manera automática lo enseñada, es por ello por lo que el seno familiar juega un rol primordial en enseñar dichos hábitos alimenticios.

No obstante, Lizandra y Gregori (2022) mencionan que en la etapa de la adolescencia hay cambios emocionales y psicológicos que repercuten directamente en la

dieta del sujeto, a razón de que dicha etapa de vida tiende a darle prioridad al estado físico lo que direcciona a dichas personas cambiar sus hábitos de alimentación fuera de lo habitual como por el ejemplo la omisión de desayuno e ingerir bebidas alcohólicas.

Beneficios de los Hábitos Alimenticios. Según Alimerka (2015, citado en Salvatierra, 2022), los beneficios de los hábitos alimenticios incluyen mantener la mente activa, contribuir al control del peso corporal y fortalecer el sistema inmunológico.

Ayuda a mantener la mente alerta. El cerebro necesita ciertos nutrientes para funcionar correctamente. Por eso, una dieta saludable y bien planificada ayuda a mantener un flujo constante de estos nutrientes y un buen funcionamiento.

Ayuda a mantener el peso. Seguir una dieta equilibrada que tenga poco grasa y azúcar te ayuda a controlar mejor tu peso y a estar fuerte.

Mejora tu capacidad de respuesta ante la resistencia. El sistema inmune utiliza muchos nutrientes, así que llevar una buena dieta lo hace más eficaz para protegerse de agentes extraños y dificulta que las bacterias causen infecciones.

Controla el colesterol y la glucosa. Alimentos poco saludables que elevan el colesterol y la glucosa, lo que aumenta el riesgo de problemas del corazón y de desarrollar diabetes tipo 2. Comer dietas diferentes, equilibradas y de bajo pago puede eliminar la posibilidad de sufrir o sufrir enfermedades crónicas.

Manejo adecuado de la presión arterial. Comer muchas frutas y verduras puede ayudar a bajar la presión arterial. ¿Por qué? Los encargados son las vitaminas y minerales, como el que tiene potasio. Además, las personas que comen bien, se ejercitan con regularidad y evitan hábitos dañinos, disminuyen la probabilidad de sufrirlo.

Fomenta un buen equilibrio y un correcto movimiento en el intestino. Si consumes frutas, verduras y granos integrales todos los días, obtendrás la cantidad necesaria de fibra diaria. Esto ayuda a mejorar el tránsito intestinal y a mantener su equilibrio, además de disminuir el riesgo de algunas enfermedades.

Mejora la situación. Algunos nutrientes, como el hierro, el ácido fólico, ciertas vitaminas B y los ácidos grasos omega-3, pueden afectar nuestra atención. La diversidad de alimentos aporta el valor que necesitamos y ayuda a mantener el equilibrio de nuestra mente, así como una actitud positiva

Formar Hábitos Alimentarios Y Estilos De Vida Saludables. De acuerdo con Reyes (2013), los hábitos alimentarios familiares se heredan de generación en generación y están moldeados por diversos elementos como la ubicación geográfica, el clima, la vegetación, la región, las costumbres y la experiencia, además de la habilidad para adquirir, seleccionar y preparar alimentos y su consumo (tiempo, empresa). Existen pasos fundamentales a seguir para poder formar hábitos saludables y así estilos de vida saludables, los cuales son:

Se realiza una evaluación integral de salud y se realiza una evaluación nutricional para identificar necesidades y afecciones específicas en los niños.

El Se hace hincapié en educar a los estudiantes sobre hábitos alimenticios saludables alimenticios promover, promoviendo conocimientos adecuados desde una edad temprana.

Los hábitos que se deben enseñar están claramente definidos, incluyendo cómo, cuándo y dónde deben practicarse para una mejor comprensión y aplicación.

Colabora con redes e instituciones comunitarias teniendo en cuenta las preferencias de las familias y los niños en materia de alimentación, higiene, recreación y actividad física y las instituciones

Los hábitos que se deben enseñar están claramente definidos, incluyendo cómo, cuándo y dónde deben practicarse para una mejor comprensión y aplicación.

Se organizan los necesario pasos y acciones pasos y acciones para la correcta implementación y práctica diaria de estos hábitos en la vida cotidiana de los estudiantes.

Se fomenta la práctica regular y práctica constante de estos hábitos, involucrando tanto a los niños como a sus familias.

Según Morales (2011), los hábitos alimentarios inadecuados no solo impactan en nuestra salud, sino también en nuestro aspecto y estado físico. Los hábitos alimenticios inadecuados impactan tanto a individuos adultos como a niños. En consecuencia, resulta crucial iniciar la mejora de la dieta, abstenerse de productos o preparaciones que puedan resultar perjudiciales. Además, resulta esencial acudir al nutricionista para identificar el alimento más adecuado en función de nuestras necesidades nutricionales.

Su alto contenido en alimentos ultraprocesados y congelados se convierte en una amenaza para dolencias como la obesidad. Aunque los científicos siguen proponiendo

investigaciones sobre él, tras estas sugerencias conocidas, la clave es evitar esta dieta de manera exhaustiva. No obstante, se aconsejan manjares frescos como las frutas, las verduras y los granos integrales.

Un exceso de carbohidrato. El almidón, un carbohidrato intrincado, habita en los manjares vegetales. El almidón es crucial, ya que es una fuente vital de energía y también alimentos ricos en vitaminas, calcio, hierro y vitaminas B. No obstante, un exceso de almidón se erige como una costumbre insalubre, especialmente cuando se ingiere en pan, pasteles, pizza o cereales para el desayuno.

Una dieta insuficiente puede desembocar en desafíos como el exceso de peso, la obesidad, colesterol elevado, las dolencias del corazón y los desórdenes alimentarios. En este contexto, una escasa gama de alimentos entorpece la alimentación. Por ende, resulta crucial mantener una alimentación que contemple cada categoría nutricional, en su justa medida, un componente habitual en nuestros manjares. Para determinar esto, es necesario consultar a un experto en nutrición. Las demandas pueden fluctuar según la edad, el peso, el bienestar físico, entre otros elementos.

El abuso de azúcar está vinculado a un incremento en el riesgo de padecer enfermedades crónicas. A medida que se entrelaza este medio, se descubre que podría desencadenar obesidad, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, dislipidemia, disminución de la sensibilidad a la insulina y un hígado engordado. Aún persiste como Así que, además de esquivar el azúcar añadido, las etiquetas de los productos deben ser revisadas minuciosamente y su contenido debe ser descartado en grandes volúmenes.

Los 10 malos hábitos alimenticios según Univision (2026)

- Se observa la omisión del desayuno como una mala costumbre alimentaria que afecta la salud y el rendimiento del individuo.
- Se identifica el consumo de poca comida antes de irse a dormir, lo cual puede alterar el proceso digestivo y el descanso adecuado.
- Se evidencia el hábito de comer entre las comidas, lo que contribuye al aumento de peso y a una alimentación desordenada.
- Se presenta la falta de consumo de frutas, verduras y vegetales, limitando el aporte de nutrientes esenciales para el organismo.

- Se observa el hábito de comer al mismo tiempo que se realiza otra actividad, lo que favorece una ingesta descontrolada y posible ganancia de peso.
- Se reconoce que algunas personas comen de manera acelerada, afectando la digestión y la correcta percepción de la saciedad.
- Se identifica el bajo consumo de agua, lo cual repercute negativamente en la hidratación del organismo.
- Se mantiene la presencia de alimentos poco saludables en el entorno, lo que incrementa su consumo de manera frecuente.
- Se observa el hábito de comer directamente del envase, lo que impide un adecuado control de las porciones.
- Se evidencia el abuso de alimentos dietéticos, lo que puede generar efectos no deseados en la salud si se consumen en exceso.

Para Albornoz & Macedo (2019) los buenos hábitos alimenticios Es el conjunto de acciones y conductas que una persona implementa diariamente en su alimentación para mantener una buena salud. La importancia de los hábitos saludables no solo es para mantener un buen cuerpo; sino para mantenerse sano.

Buenos hábitos alimenticios según Torres & Francés (2007):

Balanceada y diversa: cada banquete debe abarcar alimentos de todos los grupos y en proporciones justas para satisfacer nuestras demandas energéticas y nutritivas.

Pureza: la limpieza de las manos es esencial para evitar enfermedades infecciosas; también es crucial tener en cuenta la excelencia, pureza y manera en que se preparan los manjares.

Total: debe brindar al cuerpo todos los nutrientes esenciales: azúcares, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

Adecuada: la ingesta de alimentos debe ser suficiente para mantener el peso dentro de las normas y, en los infantes, asegurar un crecimiento y desarrollo equilibrados.

Saborear el festín: compartir los instantes de comida con los seres queridos.

Tomar una gran cantidad de agua: acelera el ritmo del metabolismo y agiliza la eliminación de toxinas del cuerpo. Los malos hábitos alimentarios son comportamientos nocivos para la salud, desencadenando problemas a lo largo de nuestra existencia.

Importancia De Los Hábitos Alimenticios. Para Quintana (2010) dice que es importante que los alimentos que comemos den los resultados esperados. Cambiar los hábitos de alimentación no es fácil, especialmente cuando se ha vuelto común comer comida rápida, tanto fuera como dentro de casa. Sin embargo, aspectos importantes son la disminución del estrés, lo que lleva a sentirse más empoderado y a tener más autoestima. Consumir de manera moderada para prevenir la obesidad, conocida como un comportamiento dañino.

Asimismo, Albito (2014) menciona que mantener un peso equilibrado a lo largo del tiempo, es decir, conservar un peso saludable, se vincula con una reducción en los riesgos de padecer enfermedades cardíacas, diabetes, entre otras. Evitar cambios bruscos en el humor, que pueden desencadenar niveles elevados de insulina y transformar una euforia en un cansancio, y superar la adicción a los alimentos. Adoptar una dieta consciente ayuda a orquestar la ingesta de alimentos. En las últimas décadas, la obesidad ha emergido como un desafío grave, ya que sus efectos sobre el cuerpo pueden desencadenar enfermedades y, en el peor de los casos, incluso la mortalidad global. En este contexto, es crucial destacar que tanto niños como jóvenes, a causa de la inmadurez de su edad, exhiben un exceso de peso, resultado de estilos de vida incorrectos y, especialmente, de costumbres alimenticias incorrectas.

La relevancia de los hábitos alimenticios reside en su impacto directo en la salud, el bienestar general y el crecimiento integral de los individuos. Los hábitos alimenticios son patrones de conducta que abarcan las elecciones, métodos de elaboración y ingesta de alimentos de forma sistemática, lo cual influye de manera significativa en el aporte nutricional de la alimentación diaria.

Importancia de la Nutrición en el Deporte. La nutrición juega un papel fundamental en el rendimiento deportivo. Una alimentación adecuada proporciona la energía necesaria para realizar actividades físicas intensas, favorece la recuperación muscular y previene lesiones. Los deportistas, incluyendo los voleibolistas, requieren una dieta equilibrada que cubra sus necesidades energéticas, proteicas, vitamínicas y minerales, además de una correcta hidratación. Según González et al (2023) refieren que los hábitos alimenticios de jóvenes deportistas son comportamientos que pueden inducir a una buena o mala nutrición que repercute considerablemente en el rendimiento físico. Los cuales comprenden tres dimensiones: forma de consumo, criterio de consumo y frecuencia de consumo.

Requerimientos Nutricionales Específicos en Voleibolistas. El voleibol es una disciplina que entrelaza esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos, gracias a la larga duración de los encuentros y el fervor de las jugadas individuales. Por ende, los deportistas requieren una alimentación llena de carbohidratos para adquirir vitalidad instantánea, proteínas para revitalizar los músculos y vitaminas y minerales para acelerar su metabolismo y recuperarse.

Carbohidratos. Son la principal fuente de energía y deben representar el 60% de la dieta en periodo de entrenamiento.

Proteínas. Claves para la reparación muscular, se recomienda consumir entre 1,2 y 2 g/kg de peso corporal al día.

Vitaminas y Minerales. Son fundamentales para el metabolismo energético, la función inmunitaria y la prevención de lesiones.

Hidratación. Esencial para el rendimiento y prevenir la deshidratación, especialmente en deportes de alto impacto como el voleibol.

Hábitos Alimenticios y su Impacto en el Rendimiento. Los hábitos alimenticios de los deportistas afectan directamente en su nutrición, su salud y rendimiento físico. Una mala alimentación puede provocar deficiencias de energía y nutrientes, lo que afecta el rendimiento y aumenta el riesgo de lesiones. En cambio, una dieta equilibrada, que se ajuste a las necesidades de cada persona, ayuda a mejorar el rendimiento y la recuperación.

- Mejora la condición Física
- Mejora la concentración y la atención
- Mejora la salud y el bienestar

Dimensión Frecuencia de Consumo de Alimentos Saludables y no Saludables. La frecuencia de consumo de alimentos saludables y no saludables se refiere a cuántas veces una persona come ciertos tipos de alimentos durante un período específico (diario, semanal o mensual). Este concepto ayuda a analizar la forma en que una persona se alimenta y la calidad de su dieta. Se entiende por consumo frecuente de alimentos saludables cuando se comen regularmente frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, proteínas magras, lácteos bajos en grasa y agua, en las cantidades y proporciones correctas para satisfacer las necesidades nutricionales.

Al contrario, el consumo frecuente de alimentos no saludables se refiere a la ingestión habitual de productos ultra procesados, alimentos con mucho azúcar añadido, grasas saturadas o trans, sodio y bebidas azucaradas. Estos pueden tener un impacto negativo en la nutrición y la salud a mediano y largo plazo.

Dimensión Regularidad y Distribución de las Comidas. La conducta alimentaria se refiere al conjunto de acciones y decisiones que una persona lleva a cabo en relación con su alimentación diaria. Incluye la selección de alimentos, la planificación de comidas, la elección de métodos de preparación culinaria y la cantidad de alimentos consumidos. Esta conducta está influenciada por una variedad de factores tanto internos, como las preferencias personales y los hábitos adquiridos, como externos, como el entorno social y cultural en el que se desenvuelve el individuo.

Número de Comidas Principales que se Hacen al Día. Se sugiere comer 5 veces al día: desayuno (20% de la energía), un refrigerio a media mañana, almuerzo (35-40% de la energía), merienda ligera y cena ligera (no muy tarde). Sin embargo, muchos estudiantes no desayunan y lo cambian por productos bajos en calorías, lo que perjudica su alimentación.

Tipo de Preparación de Platos Principales. Se sugiere cocinar los alimentos a través de estofados, guisos, sancochados y al vapor, evitando métodos como frituras, tostadas, horneados y parrillas, ya que estos pueden aumentar el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Cuántas Veces se Comen las Comidas Principales. El desayuno es una comida esencial para que un estudiante tenga la energía que necesita para estar activo y participar en clase. Durante el almuerzo, es importante tomarse un tiempo adecuado para comer de manera más tranquila. Es mejor sentarse cómodamente, disfrutar y saborear la comida, y conversar con la familia para mejorar la comunicación. Por eso, se sugiere dejar de lado los dispositivos electrónicos.

La cena debe ser ligera y se recomienda no comer alimentos muy procesados, frituras, comidas muy pesadas o altas en calorías para ayudar a la digestión y tener un buen sueño.

Alimentos que Consumes Durante el Refrigerio y el Consumo de las Bebidas. Durante el descanso, es altamente recomendable optar por alimentos nutritivos y saludables que proporcionen la energía y los nutrientes necesarios para potenciar la

concentración y el rendimiento. Entre las sugerencias más acertadas se encuentran la ingesta de frutas frescas y variadas, frutos secos ricos en grasas saludables y proteínas, así como verduras crujientes y coloridas que aportan vitaminas y minerales esenciales para el organismo. En lo que respecta a las bebidas, es altamente recomendable optar por consumir refrescos naturales y que sean bajos en contenido de azúcar, como el agua pura, té de hierbas infusionadas, jugos naturales recién exprimidos.

Dimensión Prácticas Alimentarias Específicas. Las prácticas alimentarias específicas, consideradas como una dimensión fundamental de los hábitos alimenticios, hacen referencia al conjunto de comportamientos concretos y fácilmente identificables que una persona lleva a cabo en relación con su alimentación cotidiana. Esto abarca desde la elección de los alimentos hasta la manera en que se cocinan, los momentos en que se ingieren, la frecuencia de las comidas, las cantidades servidas y el entorno en el que se disfrutan los alimentos. Esta dimensión de análisis posibilita la evaluación detallada de cómo se concretan y manifiestan los hábitos alimentarios en las diversas acciones cotidianas de las personas, con el propósito de determinar si dichas prácticas contribuyen de manera efectiva a una alimentación equilibrada y adecuada, o si, por el contrario, fomentan patrones inadecuados que podrían tener un impacto negativo en el estado nutricional y, en última instancia, en la salud y el bienestar general.

2.3 Definición de Términos Básico

Desayuno. Primera comida del día que rompe el ayuno nocturno y proporciona la energía inicial para las actividades diarias. Se recomienda que aporte entre el 20 y 25% del requerimiento calórico diario.

Almuerzo. Comida principal que se realiza a mitad del día, destinada a reponer energía y nutrientes necesarios para mantener el rendimiento físico e intelectual durante la jornada. Debe ser equilibrada y aportar entre el 30 y 35% de las calorías diarias.

Cena. Última comida del día, fundamental para la recuperación energética y nutricional, que debe ser equilibrada y representar entre el 20 y 25% de la ingesta calórica diaria.

Frecuencia de Consumo. Número de veces que un individuo ingiere un alimento o grupo de alimentos en un período determinado, generalmente expresado en días o semanas.

Prácticas Alimentarias. Conjunto de hábitos y comportamientos relacionados con la selección, preparación y consumo de alimentos, influenciados por factores sociales, culturales y económicos.

Suplementos Deportivos. Productos consumidos para complementar la alimentación habitual con el fin de mejorar el rendimiento físico, la recuperación o la salud general.

Hábitos Alimenticios. Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que llevan a las personas a seleccionar y consumir dietas específicas en respuesta a influencias sociales y culturales. Se consideran manifestaciones recurrentes del comportamiento relacionadas con la preparación y consumo de alimentos como parte de prácticas sociales o religiosas.

Nutrición Deportiva. Es la rama de la nutrición aplicada que proporciona la energía necesaria para realizar actividades físicas intensas, favorece la recuperación muscular y previene lesiones. En jóvenes deportistas, estos hábitos inducen a una nutrición que repercute directamente en su rendimiento físico.

Carbohidratos. Constituyen la principal fuente de energía para el deportista y deben representar aproximadamente el 60% de la dieta durante el periodo de entrenamiento. Son fundamentales para adquirir vitalidad instantánea durante la práctica del voleibol.

Proteínas. Son nutrientes clave para la reparación y revitalización de los músculos tras el esfuerzo físico. Para deportistas, se recomienda un consumo de entre 1,2 y 2 gramos por kilogramo de peso corporal al día.

Hidratación. Es un proceso esencial para mantener el rendimiento deportivo y prevenir la deshidratación, especialmente en disciplinas de alto impacto y esfuerzos entrelazados como el voleibol.

Alimentos Ultraprocesados. Son productos con alto contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas, sodio y colorantes que representan una amenaza para la salud.

2.4 Variable, Dimensiones e Indicadores

Según Salkind & Frey (2019), una variable representa cualquier propiedad, característica o atributo de un fenómeno que puede asumir diferentes valores y ser susceptible de medición u observación. Las variables son fundamentales en la

investigación porque permiten descomponer el objeto de estudio en dimensiones (aspectos conceptuales más generales) y en indicadores (elementos concretos y observables), facilitando así la recolección sistemática de datos y la verificación empírica del fenómeno investigado.

2.4 Operacionalización de la Variable de Estudio

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Hábitos alimenticios	Galarza (2008) los hábitos alimenticios son comportamiento consciente y repetitivo, adquirido en el transcurso de la vida como parte de nuestra alimentación que conlleva elegir y consumir determinado tipo de alimento constituye parte de las costumbres sociales, culturales y religiosas y además es influenciado por factores de disponibilidad, socioeconómicos, culturales, geográficos, entre otros	Esta variable de estudio sobre los hábitos alimenticios tiene 3 dimensiones las cuales fueron evaluadas con una escala de calificación ordinal, utilizando la técnica de la observación y el instrumento fue el cuestionario	Frecuencia de consumo de alimentos saludables y no saludables	Número de raciones semanales de fruta y verdura	Ordinal Siempre =5 Casi siempre= 4 A veces =3 Casi nunca =2 Nunca =1
				Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados o comida rápida	
			Regularidad y distribución de comidas	Número de comidas diarias realizadas	
				Horarios regulares para las comidas principales	
			Prácticas alimentarias específicas	Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas	
				Uso de suplementos deportivos y su relación con la alimentación habitual	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo y Nivel de Estudio

3.1.1 Tipo de Estudio

El presente trabajo de investigación es tipo básica o pura, ya que son “estudios ejecutados donde no existe la manipulación intencional de las variables de investigación y solo se ajusta a observar los fenómenos para luego ser examinados” Hernández et al. (2014, p.152).

Esta investigación es básica porque quiere aumentar el conocimiento teórico sobre las variables de estudio sin intervenir ni cambiar las condiciones del fenómeno, sino describiéndolo tal como sucede en su entorno natural.

3.1.2 Nivel de Estudio

El tipo de investigación es descriptivo, ya que se enfoca en detallar propiedades, características y perfiles de personas, grupos o fenómenos que se analizan. Hernández et al. (2014) afirman que los estudios descriptivos tienen como objetivo explicar cómo es un fenómeno y cómo se presenta en un contexto específico. De manera similar, Tamayo (2004) dice que la investigación descriptiva se centra en hechos reales y su rasgo principal es la correcta interpretación de la realidad que se observa.

Por lo tal, el estudio es descriptivo porque se enfoca en detallar las propiedades, características importantes del fenómeno que se está analizando. Este tipo de investigación ayuda a responder preguntas como "qué es" o "cómo es" la realidad que se estudia, ofreciendo una visión clara y detallada de la situación actual en un contexto específico.

3.2 Método de Estudio

3.2.1 Método Descriptivo

Según Hernández et al. (2010), la investigación descriptiva busca especificar las propiedades, características y rasgos de un fenómeno, población o situación determinada, sin intervenir ni manipular las variables, con el propósito de conocer con precisión cómo es la realidad en un momento y contexto específicos. Se empleará el método de estudio descriptivo, adecuado para investigaciones cuyo propósito es observar, registrar, analizar y describir aspectos relevantes de una situación o fenómeno específico, tal como se presentan en la realidad, sin intervenir ni manipular las variables estudiadas.

Asimismo, el método de estudio de la investigación descriptiva se basó en la observación y descripción sistemática de las características, comportamientos o condiciones del fenómeno o población estudiada, sin manipular variables ni buscar relaciones causales. Este método permite captar el estado actual de las cosas, respondiendo a preguntas como qué, quién, dónde y cuándo, pero no por qué o cómo suceden los fenómenos

Método de Observación. Consiste en registrar el comportamiento o características en el entorno natural, de forma sistemática y objetiva, sin intervención del investigador. Se empleó el método de observación para identificar y analizar los hábitos alimenticios de los jugadores de vóley del cuarto grado. Esto se logró mediante la observación directa de su desempeño durante las clases de educación física y su interacción con el entorno. Además, se utilizó la encuesta como técnica complementaria, lo que permitió recopilar información específica a partir de las respuestas de los estudiantes. Para ello, se empleó un cuestionario con preguntas claras y adecuadas para cada individuo, con el objetivo de obtener información sobre sus hábitos alimenticios en los jugadores de vóley. Esto permitió recopilar datos más completos, objetivos y confiables para el avance de la investigación.

3.3 Diseño de Investigación

Se empleó un diseño de investigación de tipo descriptivo simple, cuyo propósito es observar y describir de manera detallada las características, comportamientos y condiciones del fenómeno objeto de estudio, tal como se presentan en su contexto natural. Este diseño permite obtener una visión clara y precisa de la realidad sin intervenir ni manipular las variables involucradas. “Busca averiguar el grado de una o más variables

de estudio dentro de un conjunto o población en un tiempo determinado” (Hernández & Mendoza, 2018, p. 178).

El diseño descriptivo simple se centra en observar y medir la variable de estudio. Además, debe detallar y describir cuidadosamente las características del fenómeno, pero no busca comprobar una hipótesis ni manipular la variable.

Por lo definido con autores, este trabajo de investigación siguió el siguiente esquema:

M ----- O

Donde:

M: muestra u objeto de estudio

O: observación de la muestra

3.4 Población y Muestra

Población. De acuerdo con Hernández et al. (2014), la población se define como “el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (p. 174). Es decir, la población es el universo completo de individuos, objetos o eventos que poseen las características que se desean estudiar y sobre los cuales se pretende obtener información.

La población elegida para esta investigación son los estudiantes de cuarto de secundaria de la Institución Educativa “González Vigil” en Huanta, 2025.

Tabla 1

Población de estudiantes de cuarto grado de educación secundaria

Estudiantes	Varones	Mujeres	Total
Cuarto grado “A”	15	10	25
Cuarto grado “B”	10	18	28
Cuarto grado “C”	17	12	29
Cuarto grado “D”	19	12	31
Total	61	52	113

Nota: Total de la población del cuarto de secundaria.

Muestra. En cuanto a la muestra, estos autores señalan que es “una parte o subconjunto representativo de la población, seleccionado mediante técnicas que permitan

generalizar los resultados al total de la población” (Hernández et al., 2014, p. 176). La muestra debe ser representativa para garantizar que los resultados obtenidos sean válidos y confiables, por lo que es fundamental aplicar procedimientos adecuados de muestreo, ya sea probabilístico o no probabilístico, según las características del estudio.

Asimismo, con lo definido anteriormente, la muestra selecta para este trabajo investigativo son los estudiantes del cuarto grado “A” de secundaria en la institución educativa “González Vigil”– Huanta, 2025.

Tabla 2

La Muestra de estudiantes del cuarto grado “A” de educación secundaria

Estudiantes	Varones	Mujeres	Cantidad
Cuarto “A”	15	10	25
Total			25

Nota. Tabla 1

3.5 Técnicas de Muestreo

El muestreo por conveniencia, una técnica de muestreo no probabilística y no aleatoria, se utiliza para crear muestras basadas en la facilidad de acceso, la disponibilidad de las personas para participar en la muestra dentro de un intervalo de tiempo determinado o cualquier otra especificación práctica de un elemento específico.

Hernández et al. (2014) el muestreo no probabilístico es una técnica de muestreo donde el investigador elige muestras a través de un juicio personal, en lugar de elegir por azar. Desde una perspectiva cuantitativa, este método ofrece una ventaja en la determinación de estudios, ya que no demanda una representación de individuos de una población, sino una meticulosa selección de casos con características previamente definidas en el planteamiento del problema. (p. 162)

3.6 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.6.1 Técnica de Encuesta

La encuesta es una técnica importante para recoger información y es fundamental para el trabajo de investigación. Se empleó la encuesta, la cual fue empleada para un conjunto de procedimientos técnicos y planificados previamente, con la finalidad de recopilar datos de un determinado contexto o fenómeno específico.

Bernal (2010) menciona que “las encuestas son una de las técnicas de recolección de información más usadas, a pesar de que cada vez pierden mayor credibilidad por el sexo de las personas encuestadas; están constituidas por preguntas tipificadas”. (Pág. 194).

3.6.2 Instrumentos

En este estudio, se utilizó principalmente un instrumento: el cuestionario estructurado constó de 16 ítems, los cuales tendrán la valoración de 1: Nunca, 2: Casi nunca, 3: A veces, 4: Casi siempre, 5: Siempre, según la escala de Likert. Hernández et al. (2010) definen el cuestionario como “un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir” que permitió obtener información precisa y ordenada para su análisis. Este instrumento se utiliza para recopilar datos de manera estandarizada, facilitando la comparación y el tratamiento estadístico de las respuestas

Validez de Instrumentos.

Tabla 3

Resultado de validez de contenido por juicio de expertos

Juicio de expertos	Porcentual %	Puntaje	Decisión
Experto 1	80	0,80	Significativa
Experto 2	80	0,80	Significativa
Experto 3	95	0,95	Significativa
Promedio ponderado	85,00	0,85	Excelente de validez

Nota. Data de validación por juicio de expertos de la ficha de observación de los Hábitos Alimenticios

3.7 Análisis y Descripción

En la tabla 3, se muestra el resultado de validez por juicio de experto, con un puntaje de 0,85; se determina que el cuestionario de hábitos alimenticios presenta excelente validez de contenido. Entonces, el instrumento de recolección es aplicable en el recojo de datos de la muestra de estudio.

Tabla 4*Resultado de la prueba de fiabilidad*

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,742	16

Nota. Resultado de pilotaje del cuestionario

En la tabla 4, el resultado muestra el coeficiente de alfa de Cronbach con un valor igual a 0,742. Se concluye que el instrumento de recolección de datos de la variable hábitos alimenticios presenta una excelente confiabilidad. Y es aplicable en la recolección de datos del objeto de estudio.

3.7.1 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

Para el procesamiento de los datos recolectados en esta investigación se ejecutó un procedimiento sistemático que permitió organizar, clasificar y preparar la información para su análisis e interpretación.

Primero, se usó Excel para organizar bien la base de datos. Después, se utilizó el software SPSS V.27, que permite hacer un análisis sistemático y automático, ayudando a evitar errores. De este modo, se aseguró el procesamiento de todos los datos y se logró el objetivo planteado. También se usaron tablas para entender y describir bien la variable hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025. Por eso, la interpretación es un aspecto muy importante para explicar y describir bien los resultados. Por eso, las tabulaciones se explicaron y organizaron de acuerdo con las pautas de estructura relacionadas con la investigación.

Finalmente, los resultados serán presentados en formatos visuales como gráficos y tablas estadísticas que permitan una comprensión sencilla y efectiva de la información obtenida.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Presentación y Descripción de los Resultados

En el presente trabajo de investigación, la información fue obtenida mediante la aplicación de un cuestionario a los hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025, quienes conformaron la muestra del estudio. El procesamiento de los datos se realizó mediante el uso de la estadística descriptiva, organizando la información en tablas de distribución de frecuencias y porcentajes, así como en gráficos estadísticos, lo que permitió describir e interpretar la variable y sus dimensiones. Los resultados obtenidos permitieron conocer el estado de hábitos alimenticios, proporcionando información objetiva y sistematizada que sirve de base para el análisis, discusión y conclusiones de la presente investigación.

Los datos recolectados con el cuestionario de la variable de hábitos alimenticios, de una muestra de 25 estudiantes deportistas del cuarto grado, de la sección A, del nivel secundario que corresponde al 100%.

4.1.1 A Nivel Descriptivo

Los datos recolectados con el cuestionario fueron valorados en una escala de medición valorativa ordinal: Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), casi siempre (4) y Siempre (5). Estos datos se organizaron en tablas de frecuencias estadísticas, que a continuación se presentan:

Tabla 5*Resultados de los hábitos alimenticios en estudiantes de educación secundaria*

Hábitos alimenticios	Frecuencia absoluta (ni)	Frecuencia relativa (hi%)
Nunca	0	0
Casi nunca	8	32,0
A veces	17	68,0
siempre	0	0
Casi siempre	0	0
Total	25	100 %

Nota. Data obtenida de los hábitos alimenticios con el cuestionario

Análisis y Descripción. En la tabla 5, se evidencia los resultados de manera general de la variable hábitos alimenticios, lo que indican que el 68% (17 estudiantes deportistas) se encuentra en un nivel de “A veces”, mientras que el grupo más pequeño se ubica en la frecuencia “Casi nunca” con la representación del 32% (8 estudiantes deportistas), es de significancia notar que ningún estudiante deportista alcanzo en las frecuencias “Nunca”, “Casi siempre” y “Siempre”. Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes deportistas de voleibol no equilibran una alimentación constante adecuada, se refleja que los hábitos alimenticios son irregulares.

Tabla 6*Resultados de la frecuencia de consumo de alimentos saludables y no saludables*

Frecuencia de Consumo de Alimentos Saludables y no Saludables	Frecuencia absoluta (ni)	Frecuencia relativa (hi%)
Nunca	0	0
Casi nunca	9	36,0
A veces	16	64,0
Siempre	0	0
Casi siempre	0	0
Total	25	100 %

Nota. Data obtenida de la frecuencia de consumo de alimentos saludables y no saludables con el cuestionario

Análisis y Descripción. En la tabla 6, de la dimensión la frecuencia de consumo de alimentos saludables y no saludables, se evidenció que el consumo de los alimentos

adecuados está representado en un 64 % (16 estudiantes deportistas) manifiestan un nivel de “A veces”, mientras un 36% (9 estudiantes deportistas) indican en un “Casi nunca”. por lo tanto, en las demás frecuencias se observa un .0%. Es de mayor preocupación hacia el consumo de alimentos saludables, ya que la ingesta es de rara vez y se requiere que sea constante, pues influye en el desarrollo general del deportista.

Tabla 7

Resultados de la regularidad y distribución de comidas en estudiantes de educación secundaria

Regularidad y distribución de comidas	Frecuencia absoluta (ni)	Frecuencia relativa (hi%)
Nunca	0	0
Casi nunca	7	28,0
A veces	18	72,0
siempre	0	0
Casi siempre	0	0
Total	25	100 %

Nota. Data obtenida de la regularidad y distribución de comidas con el cuestionario

Análisis y Descripción. En la tabla 7, en esta dimensión, regularidad y distribución de comidas, se mostró que el 72% (18 deportistas) cumplen con la distribución regular de comidas solo “A veces”, mientras que un porcentaje menor que está representado en un 28% (9 estudiantes deportistas), presenta la frecuencia “Casi nunca”. Asimismo, las demás frecuencias evidenciaron 0 %. Por lo tanto, la falta de regularidad hace que muchos deportistas lleven un horario desordenado y obvian comidas importantes, generando una resistencia muscular temprana asimismo un cansancio en los entrenamientos de voleibol.

Tabla 8

Resultados de las prácticas alimentarias específicas en estudiantes de educación secundaria

Prácticas alimentarias específicas	Frecuencia absoluta (ni)	Frecuencia relativa (hi%)
Nunca	0	0
Casi nunca	7	28,0
A veces	18	72,0
siempre	0	0
Casi siempre	0	0
Total	25	100 %

Nota. Data obtenida de las prácticas alimentarias específicas.

Análisis y Descripción. Respecto a la tabla 8 de la dimensión prácticas alimentarias específicas evidenciaron un 72% (18 deportistas) tienen las prácticas alimenticias adecuadas solo “A veces”, mientras que un 28% (7 deportistas) se ubican en la frecuencia “Casi nunca”. Estos datos indican que hay poco conocimiento sobre la nutrición deportiva y que se están realizando preparaciones inadecuadas de los alimentos. La falta de consistencia en las prácticas alimentarias específicas repercute en la recuperación muscular y la prevención de lesiones en los deportistas que practican el voleibol.

4.2 Discusión de Resultados

Los resultados de esta investigación revelaron que un 68% de los atletas se encuentra en la categoría "A veces" y un 32% en "Casi nunca", revelando una clara irregularidad en su alimentación. Esta información se relaciona directamente con lo expuesto por Santa Cruz (2021), quien en su estudio reveló que un 67% de los alumnos sigue una dieta deficiente. Además, Menoscal (2023) demostraron que los hábitos alimenticios son adecuados y que el estado nutricional presenta falencias en cuanto a los nutrientes que el niño ingiere durante su alimentación. Desde una perspectiva conceptual, esto corrobora lo expuesto por Moreira (2009), quien define los hábitos como expresiones repetitivas del comportamiento; en este contexto, la repetición es adversa, lo que, según las fuentes, genera carencias energéticas que impactan directamente el desempeño físico y elevan el riesgo de lesiones en los jugadores de voleibol.

Al analizar la dimensión de frecuencia de consumo de alimentos saludables y no saludables, los datos mostraron que un 64% de las estudiantes deportistas encuestadas se ubicaron en la frecuencia solo "A veces" ingiere alimentos saludables, mientras que el 36% lo hace "Casi nunca". Esta información se asemeja a la información de tipo de consumo poco saludable con la que encontraron Maza et al. (2022), en su revisión sistemática, que mostró que el 87,72% de los estudiantes no sigue hábitos saludables. Se destaca un alto consumo de dulces y grasas, mientras que el consumo de frutas y verduras es bajo. Según Morales (2011), un alto consumo de alimentos ultraprocesados es peligroso para la salud, ya que está relacionado con la obesidad y enfermedades crónicas. No seguir una frecuencia adecuada de consumo de frutas y verduras va en contra de las recomendaciones nutricionales para los deportistas, que necesitan estos micronutrientes para mejorar su metabolismo y recuperarse más rápido.

Al analizar la dimensión de la regularidad y distribución de las comidas, se evidenció que un 72 % de los deportistas tiene una buena distribución de las comidas solo "A veces", mientras que un 18 % en "Casi nunca". La falta de organización en los horarios coincide con lo que encontraron Ingelmo et al. (2020), que señaló que un 12.3% de los adolescentes va a la escuela sin haber desayunado, lo cual es una de las comidas más importantes. De acuerdo con Santa Cruz (2021), el 76% de las personas que evaluó no desayunaba. Según las teorías, se recomienda hacer 5 comidas al día (contando los refrigerios) para asegurar un suministro constante de nutrientes. No comer las comidas principales, como se vio en la muestra, afecta negativamente la resistencia física, porque el cuerpo no recibe las calorías necesarias cuando se requiere un mayor esfuerzo deportivo

Finalmente, en la dimensión Prácticas alimentarias específicas el 72% de los deportistas cumple con una distribución adecuada solo "A veces". Este resultado coincide con el estudio de Duarte et al. (2021), que concluyó que los atletas de alto rendimiento necesitan mejorar mucho su conocimiento sobre nutrición deportiva y el uso correcto de suplementos. Díaz y Celi (2021) encontraron que los hábitos alimenticios son el principal factor que afecta el rendimiento físico, encontrando desbalances en el 100% de los atletas evaluados. La teoría sostiene que estas prácticas, como mantenerse hidratado y elegir buenos métodos de cocina, son clave para prevenir la fatiga temprana y ayudar a la recuperación muscular después del ejercicio intenso que se da en el voleibol.

CONCLUSIONES

1. Los deportistas de voleibol de cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa “González Vigil” tienen hábitos alimenticios principalmente irregulares y deficientes, ya que el 68% está en el nivel de “A veces” y el 32% en “Casi nunca”. Esta situación muestra que la mayoría de los estudiantes no lleva una alimentación balanceada que se ajuste a las necesidades físicas de su deporte. Esto, según las teorías, provoca una falta de energía y nutrientes que afecta su rendimiento físico y aumenta el riesgo de lesiones en la práctica del voleibol.
2. Del consumo de alimentos saludables y no saludables, se evidencia la falta de ingesta de alimentos nutritivos, ya que el 64% de los deportistas dice que consume alimentos saludables solamente “A veces”. Los datos indican que hay una tendencia a reemplazar una dieta saludable (que incluye frutas, verduras y legumbres) con alimentos ultraprocesados y dulces. La falta de micronutrientes esenciales complica la recuperación muscular y el mantenimiento de un metabolismo energético adecuado para los deportistas.
3. En cuanto a la regularidad y distribución de las comidas diarias son desordenadas e inconsistentes. Esto se debe a que el 72% de las personas evaluadas sigue horarios y distribución de comidas solo “A veces”. Estos hallazgos muestran que es muy probable que los deportistas se salten comidas importantes como el desayuno o coman a horas inadecuadas. Según el marco teórico, la desorganización del horario dificulta el uso adecuado de las raciones energéticas necesarias (desayuno 20%, almuerzo 35-40%), lo que causa fatiga temprana y una reducción en la resistencia muscular durante los entrenamientos.
4. Los deportistas tienen poco conocimiento y uso de prácticas alimentarias específicas, ya que el 72% de ellos sigue comportamientos adecuados solo “A veces”. Esto se muestra en problemas importantes como la falta de buena hidratación, el uso indiscriminado de suplementos y la elección de métodos de cocción poco saludables (como freír en lugar de hervir). La ausencia de estas prácticas específicas perjudica el bienestar total del adolescente y dificulta su desarrollo físico en una etapa clave de su crecimiento, afectando de manera negativa su rendimiento en el deporte.

RECOMENDACIONES

1. Al Director de la UGEL, organizar e implementar políticas institucionales que aseguren programas obligatorios de nutrición y deporte en las escuelas, supervisando que los planes del año incluyan acciones para cambiar hábitos poco saludables. Es muy importante contar con recursos técnicos para revisar regularmente la salud de los estudiantes, lo que asegura que se desarrollen físicamente de acuerdo con las exigencias de la alta competencia escolar.
2. A los Directores de Instituciones Educativas, llegar a regular y supervisar cuidadosamente la venta de alimentos en los quioscos escolares, dando prioridad a la venta de productos naturales y limitando los alimentos ultraprocesados o bebidas azucaradas que perjudican la salud. Deben dirigir campañas para crear conciencia en las familias sobre la importancia de consumir suficientes frutas y verduras. Esto se puede lograr mediante acuerdos con profesionales de la salud que ayuden a guiar la dieta diaria en las escuelas.
3. A los profesores de Educación Física, deben incluir el control diario de la comida en las sesiones de entrenamiento, asegurándose de que los deportistas lleguen desayunados y sigan un horario regular para sus comidas. Es importante enseñar al estudiante que debe hacer cinco comidas al día para tener energía constante, lo que ayuda a evitar el cansancio temprano y a mantener una buena resistencia muscular.
4. A los Docentes de Educación Básica, implementar en sus sesiones de aprendizaje sobre prácticas alimentarias específicas, como la importancia de mantenerse hidratado y formas saludables de cocinar para reducir el uso de grasa. Al reforzar estos conceptos en clase, se da poder a los jóvenes para que tomen decisiones informadas sobre su alimentación, lo que tendrá un impacto positivo en su rendimiento escolar y su bienestar.

Referencias

- Albito, M. (2014). Contingencia sede Zamora carrera enfermería. Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Loja: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/9197>
- Albornoz, I., & Macedo, R. M. (2019). Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 3 años del Centro de Salud Breña, Lima 2018 (Tesis de licenciatura). Universidad Privada Norbert Wiener. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/2751>
- Alcázar, T., & Flores, M. D. (2025). *Caracterización del estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de educación básica de 11 a 14 años con sobrepeso y obesidad*. Universidad Estatal del Sur de Manabí. <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/8494>
- Arias, F. (2007) Metodología de la investigación. Editorial Trillas. México.
- Bernal, C. A. (2010). Metodología de la investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales (3.^a ed.). Pearson Educación
- Borjas, M. A., Loaiza, L. E., Vásquez, R. M., Campoverde, P. D. R., Arias Cevallos, K. P., & Chávez, E. (2017). Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 0-0. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000300008&lng=es&tlng=pt.
- Cambo, C. I., & Chávez, I. de L. (2025). Hábitos alimentarios e índice de masa corporal IMC en estudiantes de Salud e Ingeniería en Telecomunicaciones de la Universidad Técnica de Ambato. *Ciencia Y Educación*, 912 - 925. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15760221>
- Cárdenas, Q.H., Ramos, P.P., Lama, S. E., & Moreno, P. A., (2019). Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional Agraria La Molina. Perú. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 25(4): 165-171 <https://doi.org/10.14642/renc.2019.25.4>

- Collantes D., C. Y. (2024). Hábitos alimenticios y rendimiento deportivo de los alumnos de la Institución Educativa Adventista Ricardo Palma, Huacho, 2023:<http://hdl.handle.net/20.500.14067/9146>
- Damián, CA y Tirado, MF (2023). Relación entre los hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de universidades privadas que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022. Lima - Perú [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/35501>
- Díaz M., D. T., & Celi M., M. V. (2021). Perfil antropométrico, rendimiento físico y hábitos alimenticios en deportistas de alto rendimiento de artes marciales mixtas en el periodo 2020-2021. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/15979>
- Duarte J., M. A. dos S., Louise T., G., Brugnara M., J., de Andrade, M. X., Carlet, R., Figueiredo M., C. L. ., da Cunha V., R. . (2021). Conocimiento nutricional y hábitos alimenticios de la Selección Brasileña de Fútbol Sala. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 25(Supl. 1), e1393. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S1.1393>
- Esteban, J. A. P., Martínez, A. A., García-L., M., Vicandi, J. F., & Casanova, A. C. (2021). Estado nutricional y hábitos alimenticios en un equipo de fútbol profesional. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 41(1).<https://doi.org/10.12873/411pareja>
- Galarza, V. (2008). Hábitos alimentarios saludables. Obtenido de Confederación de consumidores y usuarios: http://cecu.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf
- García, J. & Portal, D. (2021). Hábitos Alimentarios y Actividad Física relacionados con el Estado Nutricional de Enfermeras (os). Trujillo, Perú [Tesis de grado, Universidad Nacional de Trujillo] Repositorio Institucional UNT <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/17657>
- González, W. N., Soriano , S. F., & Rodríguez, I. E. (2023). Composición corporal y aptitud física en las divisiones menores de un equipo de fútbol profesional colombiano. *Retos*, 48, 271-276. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.94838>
- Hernández S., R., Fernández C., C., & Baptista L., P., (2014). Metodología de la investigación (6.^a ed.). McGraw-Hill.

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación (5ª ed.). McGraw-Hill.
- Herrán M., Y. F., & Varela A., M. T. (2023). Child eating habits and its relation to parental practices and nutritional knowledge. *Revista chilena de nutrición*, 50(6), 617-626. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182023000600617>.
- Ingelmo, R., Litago, J., Cantó, E., López, P., & Moral-García, J. (2020). Valoración de los hábitos de alimentación en Educación Secundaria en la ciudad de Salamanca. *Análisis según sexo y curso escolar.*, 40, 40-48.
- Lizandra, J., & Gregori F., M. (2022). Study of eating habits, physical activity, socioeconomic level and sedentariness in adolescents in the city of Valencia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 199-211. doi: <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.2.1122>.
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Menoscal C., J. E. (2023). *Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en niños menores de 5 años. Barrio 6 de Enero. La Libertad, 2023*. Universidad Estatal Península de Santa Elena. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/10479>
- Morales. (2011). Hábitos alimentarios no saludables, actividad física y obesidad en adolescentes entre 15 y 19 años. *Venezolanos de Nutrición*, 29(1), 4-10. <https://www.denutricion.org.ve/ediciones/2016/1/art-2>
- Moreira, O. y. (2009). Tesis y tareas/salud. Obtenido de Monografía de la Real Academia Nacional de Farmacia. Monografía VI: Alimentación y Salud: <http://www.analesranf.com/index.php/mono/article/view/398>
- Ore D., N. G., & Huaman T., Z. (2024). Hábitos alimenticios en la ingesta de hierro y nivel de hemoglobina, en gestantes atendidas en el Hospital Jesús Nazareno, Ayacucho, octubre-diciembre 2023. <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/6425>

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Healthy diet. Fact sheet N°394. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Plaza T., J., Martínez S., J., & Navarro S., R. (2023). Eating habits, lifestyles and health risks. Study in a military population. *Sanidad Militar*, 78(2), 74-81. doi: <https://dx.doi.org/10.4321/s1887-85712022000200004>.
- Popkin, B. M.(2017). Relationship between shifts in food system dynamics and acceleration of the global nutrition transition. *Nutrition Reviews*, 75(2), 73-82. <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/75/2/73/2994602>
- Quintana, P., Mar, R. y Santana, G. (2010). Alimentación del preescolar y escolar. *Asociación Española de Pediatría* . 297-305.
- Reyes O., Delgado-P., & Martínez-C. (2020). Hábitos alimentarios, imagen corporal y condición física en escolares chilenos según niveles de actividad física y estatus corporal. *Nutrición Hospitalaria*, 37(3), 443–449. doi.org
- Salkind, N. J., & Frey, B. B. (2019). *Statistics for people who (think they) hate statistics* (4ª ed.). SAGE Publications.
- Salvatierra D., J. F. (2022). *Los hábitos alimentarios en el condicionamiento físico en jugadores de fútbol de 9 a 13 años del Liceo Naval Almirante Guise* (Tesis de licenciatura). Universidad Alas Peruanas. 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?isAllowed=y&sequence=1
- Santa C., M., S. E. (2021). *Programa educativo para mejorar la práctica de hábitos alimenticios y actividad física de las estudiantes del I Ciclo de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Particular de Chiclayo– Lambayeque, 2017* [Tesis]. Repositorio Digital Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. <https://hdl.handle.net/20.500.12893/11633>
- Torres A., M. L., & Francés P., M. (2007). *La dieta equilibrada: Guía para enfermeras de atención primaria*. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. <https://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf>

Univision. (2026). *10 malos hábitos alimenticios que enferman*. Univision.
https://www.univision.com/estilo-de-vida/bienestar/10-malos-habitos-alimenticios-que-enferman?utm_source.

Velezmoro G., R. H. (2025). Hábitos alimenticios y el porcentaje de grasa corporal en futbolistas U17 en una institución educativa en Trujillo, 2025. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/176456>

ANEXOS

Anexo 1

Resolución de aprobación del proyecto de investigación

"Educar en la Diversidad Construimos un País Justo y Solidario"



**ESCUELA DE EDUCACIÓN
SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"**
RM.N° 267-2020-MINEDU
RM. N° 420-2024-MINEDU

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE APROBACIÓN
DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

PROGRAMA DE ESTUDIOS
EDUCACIÓN FÍSICA - X CICLO

R.D. No. 0624-2025- EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Mg. MARIA JUSTINA LEON PERALTA
DIRECTORA GENERAL (e)



HUANTA - 2025





ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Resolución RM. N° 20842-ED
Acreditación a Institutos DS. N° 010-65-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 06-64-ED
Escuela de Educación RM. N° 357-2020-MINEDU

"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Resolución Directoral No. 0624-2025 FESP-Púb. "JSCO"/DG-HTA

Huanta, 09 de octubre de 2025

La Directora General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta;

VISTO:

EL INFORME N° 047-2025-UNIDAD DE INVESTIGACION/EESPP"JSCO"-HTA. de fecha 09 de octubre de 2025, con número de expediente: TM20253471-F en la que, el Jefe de la Unidad de Investigación, remite legajo expedito para la tramitación y otorgamiento de Resolución Directoral de Aprobación de los Proyectos de Investigación de los estudiantes del X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos a fin de oficializar y garantizar su ejecución;



CONSIDERANDO:

Que, la **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017-2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; RM No 441-2019-MINEDU Lineamientos Generales Académicos y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU y RM No 420-2024-MINEDU en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los/as egresados de Formación Inicial Docente y garantizar su acreditación profesional.

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciado/a a los/as egresados/as de Formación Inicial Docente de los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física previa sustentación de trabajos de investigación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional.

Que, estando conforme a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, asimismo, a los Lineamientos Académicos Generales, al Reglamento Institucional, al Reglamento de Investigación y al Reglamento de Grados y Títulos, que señalan que el proceso de otorgamiento del *Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciado/a* es mediante la sustentación del Trabajo Investigación con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación.

Que, el **Jefe de la Unidad de Investigación** elevó el **047-2025-UNIDAD DE INVESTIGACION/EESPP"JSCO"-HTA.** dando el aval correspondiente para la Aprobación Resolutiva del Proyecto de Investigación de los estudiantes del X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos.



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Registro RM N° 328-82-ED
Aprobación al Instituto OS N° 010-85-ED
Aprobación de Funcionamiento OS N° 05-84-ED
Escuela de Educación RM N° 281-2020-MINEDU

Que, la Directora General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, en amparo a sus facultades, y en el marco del cumplimiento y la conformidad con la *Ley No 30512, su reglamento, modificatorias, el Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos* se oficializa la **APROBACIÓN** de los *Proyectos de Investigación* de los estudiantes del *X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física*, por tanto:

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO. - APROBAR los **PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN** de los estudiantes del *X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física* que a continuación se detalla:

ORD	APELLIDOS Y NOMBRES	PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
01	ANAYA LEANDRO, JERIMIN BRANDON	Rendimiento físico en estudiantes del quinto grado de primaria de la Institución Educativa "San Francisco de Asís"- Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Jesús Ramírez Gutiérrez
02	AROTOMA HUANACO, BELTRAN	Nivel de coordinación motriz en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa de Aycas - Luricocha, 2025. Docente Asesor: Lic. Máximo Contreras Coonovilca
03	AVILA CENTENO, MELINA	Actividades lúdicas inclusivas en los estudiantes del nivel primario en la Institución Educativa "María Umbarri Gómez" de Huanta, 2025. Docente Asesor: Prof. Abel Antonio Montesinos Morillo
04	BAUTISTA ANCHO, NINO OMAR	Hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria "González Vigil" de Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Edggar Héctor Valencia Aguilar
05	CCOCHACHI TAYPE, CARLOS JEFFERSON	Resistencia futbolística en los estudiantes del cuarto de secundaria en la Institución Educativa González Vigil Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Freddy Roland Pineda Tapia
06	CORPUS CASTRO, JEANPIERE	La motivación extrínseca en el rendimiento deportivo en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa "Huanta", 2025. Docente Asesor: Prof. Bryan Marlon Palomino Chávez
07	CRESPO CÁRDENAS, KEVIN WEBSTER	Nivel de agresividad en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa "Luis Caveró Bendezu"- Huanta, 2025. Docente Asesor: Mag. Freddy Roland Pineda Tapia
08	CRUZ Quispe, KARINA	La velocidad en carrera de relevos en los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora"- Huanta, 2025. Docente Asesor: Lic. Máximo Contreras Coonovilca
09	FARFAN PARIONA, GUILTRAN	Alimentación saludable en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa "San Francisco de Asís" – Huanta 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 18737
Resolución RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Institutos OS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS. N° 09-84-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU



10	GAMBOA CERDAN, MESIAS	Nivel de actividad física en estudiantes del segundo de secundaria de la Institución Educativa "Esmeralda de los Andes" Huanta, 2025. Docente Asesor: Prof. Richar Mendoza Rivera
11	GAMBOA MENDOZA, RODRIGO ALEXIS	La motivación en las actividades físicas en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora"-Huanta, 2025. Docente Asesor: Prof. Bryan Marlon Palomino Chávez
12	GAVILAN HUAMAN, Maythey Katerin	El sedentarismo en los estudiantes de la Institución Educativa "San Ramón" – Huanta, 2025. Docente Asesor: Prof. Richar Mendoza Rivera
13	HUAMAN QUISPE, EDWIN	Rendimiento físico del fútbol en los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa "María Urbani Gómez"-Huanta, 2025 Docente Asesor: Lic. Máximo Contreras Cconovilca
14	IZARRA MENDOZA, YORIELLA FERNANDA	La comunicación no verbal en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" - Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
15	LUDEÑA BARBOZA, GINO ANTONI	Técnicas de pases en el fútbol en estudiantes de tercer año de secundaria de la Institución Educativa "Perpetuo Socorro" de Luricocha, 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
16	MALLMA HUAMAN, LINDA NILDA	La Actividad física inclusiva en los estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "San Ramón" de Huanta, 2025 Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
17	MANRIQUE SABOYA, KAREN SINDEL	Estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto año de la Institución Educativa "María Auxiliadora" – Huanta, 2025. Docente Asesor: Mag. Freddy Roland Pineda Tapia
18	NAVARRETE PAREDES, MILUZKA	Fundamentos técnicos del voleibol en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa "José Félix Iguain" de Intay-Luricocha, 2025. Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
19	PACHECO HUAMAN, VICKY ANDREA	Habilidades motoras en el vóley en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa "Nuestra Señora del Perpetuo Socorro" - Luricocha, 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
20	PALOMINO URBANO, JOEL ABRAHAN	Práctica del estilo crol en la natación con estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa "González Vigil" de Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
21	PAREDES MERCADO, FLOR KARINA	Preferencias deportivas de los estudiantes del segundo de secundaria de la Institución Educativa "San Francisco de Asís"-Huanta, 2025. Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERRO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Resolución RM N° 229-82-ED
Adecuación a Instituto OS N° 013-85-ED
Acreditación de Funcionamiento OS N° 09-94-ED
Escuela de Educación PPA N° 201-2020-MINEDU

22	POMA RICO, JORDIN EDMUNDO	Nivel de situaciones de juego de fútbol en la categoría Sub-12 de la Institución Educativa "Inmaculada de Concepción" - Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
23	QUISPE TAPE, JOSE	Consumo de alimentos no saludables en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" - Huanta, 2025 Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
24	RICRA CARDENAS, JAVIER	La higiene personal en los estudiantes de la Institución Educativa "María Auxiliadora" - Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
25	RIMACHI PACHECO, Flor Soledad	Dieta equilibrada en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa "Gonzales Vigil" - Huanta 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
26	RODRIGUEZ VALENCIA, MAGALY	Nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa "Esmeralda de los Andes" - Huanta, 2025 Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
27	ROJAS YANCE, SUSAN OMARA	Importancia del baile en estudiantes del primer año de secundaria de la institución educativa "González Vigil" 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
28	RUIZ BARRIENTOS, KENNY MIKEL	Lonchera saludable en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa "María Auxiliadora" - Huanta, 2025. Docente Asesor: Mag. Freddy Roland Pineda Tapia
29	RUIZ ROJAS, MAYERLY MILAGROS	Capacidades físicas en adolescentes del cuarto año de la Institución Educativa "Carlos CH. Hiraoka" - Iguain, 2025 Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
30	SIMBRON CHAVEZ, YENI	La flexibilidad en los estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "San Ramon" de Huanta, 2025 Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
31	TELLO TAGUADA, JEISON ANIBAL	Juegos cooperativos en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa "San Francisco de Asís" - Huanta 2025 Docente Asesor: Prof. Jesús Ramírez Gutiérrez
32	URRIBURU VARGAS, NEISER	Actividad física y salud en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa "San Martín de Porres" - Luricocha, 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
33	VILCA MOREYRA, WILFREDO	Nivel de motivación y actividad física en los estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
34	YARANGA CURI, ELID RUTMER	La coordinación motriz en los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa "José María Arguedas" - Huanta, 2025. Docente Asesor: Mag. Freddy Roland Pineda Tapia

ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER que, el área de Repositorio Institucional registre e inscriba en la base de datos los Proyectos de Investigación para el control correspondiente.



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Resolución R.M. N° 226-82-ED
Adecuación a Instituto D.S. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento D.S. N° 03-94-ED
Escuela de Educación R.M. N° 267-2020-MINEDU

ARTICULO TERCERO.- ENCARGAR al Webmaster de la Escuela la publicación en la Página Web y en el Portal de Transparencia,

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHIVASE



ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA
Mg. María J. León Peralta
DIRECTORA GENERAL

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE" DE HUANTA
CERTIFICO
Que la presente es COPIA FIEL DE SU ORIGINAL y al que
señala, dando fe de su AUTENTICIDAD y FIDELIDAD.

Huanta

20 FEB 2020



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA
Dr. Walter Marín Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Intermedios (as)
Archivo
MOL/P/D.U.(e)
ped/sec.

Jr. Razuvalica 524 – Huanta
Teléfono (066) 281260
www.oesppjsco.edu.pe
informes@eesjsco.edu.pe

Anexo 2

Resolución de Expedito



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA – AYACUCHO

Ley Creación N° 18237
Resolución RM N° 228-83-ED
Adecuación a Instituto DS N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS N° 06-94-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU
RM N° 420-2024-MINEDU

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

Resolución Directoral N° 0002-2025-EESP.Púb. "ISCO"/DG-HTA

Huanta, 13 de mayo del 2026

Visto, el **INFORME No 151-2026-RAI-EESPP"ISCO"-HTA** con **EXP.TM20262252 - F** del Área de Investigación quien emite **Opinión Favorable de Expedito de Trabajo de Investigación**.



CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512, **RM No 130-2025-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos, **RM No 244-2025-MINEDU** Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas - Privadas y demás normas.

Asimismo, la Ley Universitaria No 30220 en su tercera disposición complementaria final, **Títulos y Grados otorgados por instituciones y escuelas de educación superior**, precisa que, mantienen el régimen académico de gobierno y de economía establecidos por las leyes que los rigen. Tienen los deberes y derechos que confiere la presente Ley para otorgar en nombre de la Nación el Grado de Bachiller en Educación, equivalentes a los otorgados por las universidades del país, que son válidos para su reconocimiento nacional y para la realización de estudios de maestría, y, por tanto, su inscripción y registro en SUNEDU en estricto cumplimiento a la normativa vigente.

Que, es política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; tiene como fin fomentar la investigación e innovación en los/las estudiantes de Formación Inicial Docente para ofrecer a la sociedad maestros y maestras capaces de producir conocimientos pedagógicos que contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de la educación en el contexto local, regional y nacional, asimismo, garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación para su reconocimiento como tal en la sociedad.

Que es necesario aprobar en calidad de expedito los Trabajos de Investigación, presentados por los/las egresados de Formación Inicial Docente pertenecientes a los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física para garantizar se acredite como Bachiller en Educación.

Que, teniendo el informe aval de expedito en concordancia al Reglamento de Investigación y al Reglamento de Grados y Títulos 2025 de la Escuela emitido por el responsable del Área de Investigación y en el marco de mis facultades amparado en la RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR, por tanto;

Jr. Razuwilla 524 – Huanta
Teléfono (066) 321070
www.eesppjco.edu.pe
comunicaciones@eesppjco.edu.pe



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA - AYACUCHO

Ley Creación N° 18737
Resolución RM. N° 228-83-ED
Adecuación a Instituto OS. N° 415-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS. N° 03-84-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

SE RESUELVE:

PRIMERO. - DECLARAR EXPEDITO los TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN siguientes:

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE			
N°	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	MARQUEZ ALMINAGORTA, Karen Dionelinda	Conducta sexual en las niñas y niños de la Institución Educativa Inicial N°38256/Mx-P "María Urribarri Gómez" de Huanta 2025	Atención integral del infante, niño y adolescente
2	LUDEÑA ROJAS, Mehring Lia	El pensamiento lógico en los niños de la Institución Educativa Inicial N°429-30/Mx-P de Pucaraqay, 2025	Atención integral del infante, niño y adolescente
3	PEREZPALMA PAREDES, Cris Delisa	Conocimientos ancestrales en niños de la Institución Educativa "San Juan de Miraflores" - Huanta, 2025	Atención integral del infante, niño y adolescente
4	URPI ROMANI, Lidia	Loncheras saludables en niños y niñas de la Institución Educativa Inicial "San Juan de Miraflores" de Huanta, 2025	Atención integral del infante, niño y adolescente

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA			
N°	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	BAUTISTA ANCHO, Nino Omar	Hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria "González Vigil" de Huanta, 2025	Actividad física y recreativa
2	YARANGA CURI, Elid Rutner	La coordinación motriz en los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa "José María Arguedas" - Huanta, 2025	Actividad física y recreativa

SEGUNDO. - AUTORIZAR, a partir de la fecha, continuar con los trámites para la Sustentación del Trabajo de Investigación cumpliendo con los requisitos establecidos en el Reglamento de Investigación y Grados y Títulos 2025 de la Escuela.

TERCERO.- COMUNICAR, a las áreas internas, a los/las interesados (as), asimismo, subir a la web institucional para los fines administrativos pertinentes.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE

DISTRIBUCIÓN:

Interesados (as)
Archivo
WMAV/D.G.(e)
prd/sec.

Jr. Ruzufutika 624 - Huanta
Teléfax (066) 321070
www.essppjco.edu.pe
comunicaciones@essppjco.edu.pe



Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA
D. Walter Mariano Arce Villa
DIRECTOR GENERAL

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE" DE HUANTA
CERTIFICADO
Que la presente es COPIA FIEL DE SU ORIGINAL y al que
remite, dando fe de su AUTENTICIDAD Y LEGALIDAD.
Huanta, 26 MAY 2025



Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA
D. Walter Mariano Arce Villa
DIRECTOR GENERAL

Anexo 3

Resolución de fecha de sustentación



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adscripción a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 05-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM no 420-2024-MINEDU

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

Resolución Directoral N.º 00342-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 1 de junio de 2026

Visto, el Expediente **TM20262507-F** de fecha **26 de mayo del 2026** y la **Resolución Directoral de Expedito No 0302-2026-EESP Pub. "JSCO"/D.G.-HTA** de fecha **13 de mayo del 2026**;



CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; **RM No 130-2025-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos, **RM No 244-2025-MINEDU** y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la **RM No 267-2020-MINEDU/RM No 420-2024-MINEDU** y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de otorgamiento del Grado de los egresados de formación inicial docente y garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación** a los(us) egresados de los Programas de Estudios de Formación Inicial Docente previa sustentación del Trabajo de Investigación y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

Que, estando conforme al Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados y Títulos, Reglamento Institucional, a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias y a los Lineamientos Académicos Generales (**RM No 130-2025-MINEDU**) y a las Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas y Privadas (**RM No 244-2025-MINEDU**) que señalan que, el proceso de otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación es mediante la sustentación del trabajo de investigación, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;

Jr. Razuhulica 624 – Huanta
Teléfono: 281260
www.eespjSCO.edu.pe
informes@eespjsco.edu.pe



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Resolución RM. N° 226-82-ED
Adecuación a Instituto OS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento OS. N° 05-84-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM no 420-2024-MINEDU

Que, de conformidad a los considerandos mencionados y facultado por el **RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR;**

SE RESUELVE:

PRIMERO.- AUTORIZAR la **SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** conducente a la **OBTENCIÓN DEL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**, de acuerdo al siguiente detalle:

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS DEPORTISTAS DE VOLEIBOL EN EL CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NIVEL SECUNDARIA "GONZÁLEZ VIGIL" DE HUANTA, 2025.	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA
FORMACION INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR(A)	BAUTISTA ANCHO, NINO OMAR
FECHA	20 DE JUNIO DEL 2026
HORA	9:00 A.M.
LUGAR	AUDITORIO INSTITUCIONAL

SEGUNDO.- COMUNICAR al interesado (a) y áreas internas del contenido del presente acto resolutivo.

TERCERO.- PÚBLICAR la resolución en la web institucional.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE

Dr. Walter Norberto Ayce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesado/a
Dir. Adm. (01)
Sec. Acad. (01)
Archivo (01)
WMAV/D.G. (c)
prd/sec.

Anexo 4

Resolución de jurados de sustentación de trabajo de investigación



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 15737
Resolución RM N° 228-83-ED
Adecuación a Instituto DS N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS N° 05-94-ED
Escuela de Educación RM N° 257-2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

Resolución Directoral No. 00343-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 1 de junio de 2026

Visto, el Expediente *TM20262507-F* de fecha *26 de mayo del 2026* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0302-2026-EESP Pub. "JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *13 de mayo del 2026*;



CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; RM No 130-2025-MINEDU Lineamientos Generales Académicos, Rm No 420-2024-MINEDU y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU/RM No 420-2024-MINEDU y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de otorgamiento de Grado de los egresados de formación inicial docente y garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación;

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación** a los(as) egresados de los Programas de Estudios de Formación Inicial Docente previa sustentación del Trabajo de Investigación y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

Que, estando conforme al Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados y Títulos, a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, a los Lineamientos Académicos Generales (RM No 130-2025-MINEDU) y a las Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas y Privadas (RM No 244-2025-MINEDU) que señalan que, el proceso de otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación es mediante la sustentación del trabajo de investigación, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;

Jr. Razuhulica 624 – Huanta
Teléfono: 281260
www.eesppjSCO.edu.pe
informes@eesppjSCO.edu.pe



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Resolución RM. N° 226-02-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-05-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 00-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2000-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

Que, de conformidad a los considerandos y facultado por la **RDRS**
No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR;

SE RESUELVE:

PRIMERO.- NOMINAR: a los **MIEMBROS DEL JURADO EXAMINADOR**
DE LA SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, tal como se detalla a
continuación:

JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Dr. BIBIANO ALCARRAZ CARBAJAL
	VOCAL	Mg. MARIA JUSTINA LEON PERALTA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS DEPORTISTAS DE VOLEIBOL EN EL CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NIVEL SECUNDARIA "GONZÁLEZ VIGIL" DE HUANTA, 2025.	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA
FORMACION INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR (A)	BAUTISTA ANCHO, NINO OMAR
FECHA	20 DE JUNIO DEL 2026
HORA	9:00 A.M.
LUGAR	AUDITORIO INSTITUCIONAL

SEGUNDO.- COMUNICAR al Jurado Examinador e interesado(a), el contenido
del presente acto resolutivo.

TERCERO.- AUTORIZAR la compensación económica a favor de los
miembros del Jurado Examinador conforme a las tasas establecidas en el TUPA 2026.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE



Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesado/a
Dir. Adm. (01)
Sec. Acad. (01)
Archivo (01)
WMARV/D.G. (c)
prd/sec.

Anexo 5

Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
Problema general ¿Describir los hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025? Problemas específicos: ¿Describir la frecuencia del consumo de alimentos saludables y no saludables de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025?	Objetivo general Identificar los hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025. Objetivos específicos: Identificar la frecuencia del consumo de alimentos saludables y no saludables de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025 Identificar la regularidad y distribución de comidas de los deportistas de voleibol en el cuarto	Hábitos alimenticios	Frecuencia de consumo de alimentos saludables y no saludables	Número de raciones semanales de fruta y verdura Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados o comida rápida	● Enfoque Cuantitativo ● Tipo de estudio Basica ● Nivel Descriptivo simple ● Diseños de investigación No experimental, transversal ● Población y muestra Población: 133 Muestra: 25 ● Técnicas de muestreo No probabilístico ● Técnicas e instrumentos de recolección de datos.
			Regularidad y distribución de comidas	Número de comidas diarias realizadas Horarios regulares para las comidas principales	
			Prácticas alimentarias específicas	Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas	

¿Describir la regularidad y distribución de comidas de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025?	grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025				
¿Describir las prácticas alimentarias específicas de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025?	Identificar las prácticas alimentarias específicas de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria “González Vigil” de Huanta, 2025			Uso de suplementos deportivos y su relación con la alimentación Habitual	Cuestionario, Escala de Likert ● Validez y confiabilidad Alpha de Cronbach

Anexo 6

Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION
VARIABLE HÁBITOS ALIMENTICIOS	Galarza (2008) los hábitos alimenticios son comportamiento consciente y repetitivo, adquirido en el transcurso de la vida como parte de nuestra alimentación que conlleva elegir y consumir determinado tipo de alimento constituye parte de las costumbres sociales, culturales y religiosas y además es influenciado por factores de disponibilidad, socioeconómicos, culturales, geográficos, entre otros	Esta variable de estudio sobre los hábitos alimenticios tiene 3 dimensiones las cuales serán evaluadas con una escala de calificación ordinal, utilizando la técnica de la observación y el instrumento fue el cuestionario	Frecuencia de consumo de alimentos saludables y no saludables	Número de raciones semanales de fruta y verdura Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados o comida rápida	Ordinal Siempre =5 Casi siempre= 4 A veces =3 Casi nunca =2 Nunca =1
			Regularidad y distribución de comidas	Número de comidas diarias realizadas Horarios regulares para las comidas principales Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas	
			Prácticas alimentarias específicas	Uso de suplementos deportivos y su relación con la alimentación habitual	

Anexo 7

Matriz instrumental

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Hábitos Alimenticios	Frecuencia de consumo de alimentos saludables y no saludables	Número de raciones semanales de fruta y verdura	¿Con qué frecuencia consumes porciones de frutas en un día típico?
			¿Con qué frecuencia consumes frutas durante la semana?
			¿Con qué frecuencia consumes porciones de verduras en un día típico?
		Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados o comida rápida	¿Con qué frecuencia consumes snacks o frituras (papas fritas, galletas, etc.) en una semana?
			¿Con qué frecuencia consumes comida rápida (hamburguesas, pizzas, etc.) en una semana?
			¿Con qué frecuencia consumes productos ultra procesados (embutidos, dulces, refrescos, etc.) durante la semana?
	Regularidad y distribución de comidas	Número de comidas diarias realizadas	¿Con qué frecuencia realizas las comidas recomendadas en un día típico?
			¿Con qué frecuencia consumes el desayuno?
			¿Sueles realizar un refrigerio o merienda entre el desayuno y el almuerzo?
		Horarios regulares para las comidas principales	¿Con qué frecuencia tomas el desayuno a una hora habitual?
			¿Con qué frecuencia almuerzas a una hora habitual?
			¿Con qué frecuencia cenas a una hora habitual?
	Prácticas alimentarias específicas	Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas	¿Con qué frecuencia consumes refrescos, gaseosas o bebidas azucaradas en una semana típica?
			Durante tus actividades deportivas, ¿con qué frecuencia reemplazas el agua por bebidas azucaradas o energéticas?
		Uso de suplementos deportivos y su relación con la alimentación Habitual	¿Con qué frecuencia consumes suplementos deportivos (proteínas, aminoácidos, creatina, etc.) como complemento a tu alimentación habitual?
			¿Consideras que el uso de suplementos deportivos forma parte de una alimentación equilibrada y controlada para mejorar tu rendimiento?

Anexo 8

Instrumentos de recolección de datos

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA

“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA CUESTIONARIO

Objetivo: HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS DEPORTISTAS DE VOLEIBOL EN EL CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NIVEL SECUNDARIA “GONZÁLEZ VIGIL” DE HUANTA, 2025

Nº	INDICADORES	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	siempre
	Dimensión: Frecuencia de consume de alimentos saludables y no saludables					
1	¿Con qué frecuencia consumes porciones de frutas en un día típico?					
2	¿Con qué frecuencia consumes frutas durante la semana?					
3	¿Con qué frecuencia consumes porciones de verduras en un día típico?					
4	¿Con qué frecuencia consumes snacks o frituras (papas fritas, galletas, etc.) en una semana?					
5	¿Con qué frecuencia consumes comida rápida (hamburguesas, pizzas, etc.) en una semana?					
6	¿Con qué frecuencia consumes productos ultra procesados (embutidos, dulces, refrescos, etc.) durante la semana?					
	Dimensión: Regularidad y distribución de comidas					
7	¿Con qué frecuencia realizas las comidas recomendadas en un día típico?					
8	¿Con qué frecuencia consumes el desayuno?					
9	¿Sueles realizar un refrigerio o merienda entre el desayuno y el almuerzo?					
10	¿Con qué frecuencia tomas el desayuno a una hora habitual?					
11	¿Con qué frecuencia almuerzas a una hora habitual?					
12	¿Con qué frecuencia cenas a una hora habitual?					
	Dimensión: Practicas alimentarias específicas					
13	¿Con qué frecuencia consumes refrescos, gaseosas o bebidas azucaradas en una semana típica?					
14	Durante tus actividades deportivas, ¿con qué frecuencia reemplazas el agua por bebidas azucaradas o energéticas?					
15	¿Con qué frecuencia consumes suplementos deportivos (proteínas, aminoácidos, creatina, etc.) como complemento a tu alimentación habitual?					

16	¿Consideras que el uso de suplementos deportivos forma parte de una alimentación equilibrada y controlada para mejorar tu rendimiento?					
----	--	--	--	--	--	--

CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES: Lee con atención cada afirmación y marca con una (X) la opción que mejor describa tu comportamiento o actitud. Las opciones son:

Siempre - Casi siempre - A veces - Casi nunca - Nunca

SECCION 1:

1. ¿Con qué frecuencia consumes porciones de frutas en un día típico?
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
☐ Casi siempre ☐ Casi nunca
2. ¿Con qué frecuencia consumes frutas durante la semana?
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
☐ Casi siempre ☐ Casi nunca
3. ¿Con qué frecuencia consumes porciones de verduras en un día típico?
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
☐ Casi siempre ☐ Casi nunca
4. ¿Con qué frecuencia consumes snacks o frituras (papas fritas, galletas, etc.) en una semana?
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
☐ Casi siempre ☐ Casi nunca
5. ¿Con qué frecuencia consumes comida rápida (hamburguesas, pizzas, etc.) en una semana?
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
☐ Casi siempre ☐ Casi nunca
6. ¿Con qué frecuencia consumes productos ultra procesados (embutidos, dulces, refrescos, etc.) durante la semana?
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
☐ Casi siempre ☐ Casi nunca

SECCION 2:

1. ¿Con qué frecuencia realizas las comidas recomendadas en un día típico?
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
☐ Casi siempre ☐ Casi nunca
2. ¿Con qué frecuencia consumes el desayuno?
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
☐ Casi siempre ☐ Casi nunca
3. ¿Sueles realizar un refrigerio o merienda entre el desayuno y el almuerzo?
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
☐ Casi siempre ☐ Casi nunca
4. ¿Con qué frecuencia tomas el desayuno a una hora habitual?
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
☐ Casi siempre ☐ Casi nunca
5. ¿Con qué frecuencia almuerzas a una hora habitual?
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
☐ Casi siempre ☐ Casi nunca
6. ¿Con qué frecuencia cenas a una hora habitual?
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
☐ Casi siempre ☐ Casi nunca

SECCION 3:

1. ¿Con qué frecuencia consumes refrescos, gaseosas o bebidas azucaradas en una semana típica?
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
☐ Casi siempre ☐ Casi nunca
2. Durante tus actividades deportivas, ¿con qué frecuencia reemplazas el agua por bebidas azucaradas o energéticas?
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
☐ Casi siempre ☐ Casi nunca
3. ¿Con qué frecuencia consumes suplementos deportivos (proteínas, aminoácidos, creatina, etc.) como complemento a tu alimentación habitual?
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
☐ Casi siempre ☐ Casi nunca
4. ¿Consideras que el uso de suplementos deportivos forma parte de una alimentación equilibrada y controlada para mejorar tu rendimiento?
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
☐ Casi siempre ☐ Casi nunca

Anexo 9

Validación por Juicio de Expertos



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"

FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: : Hábitos Alimenticios De Los Deportistas De Voleibol En El Cuarto Grado De La Institución Educativa Nivel Secundaria "González Vigil" De Huanta, 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Cuestionario

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	5	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. 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 d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Wilber Antonio Rojas Rivas	DNI	28602512
Título Profesional	Licenciado en educación		
Especialidad	Cultura física		
Grado Académico	Doctor		
Mención	Especialidad de la educación		

Lugar y Fecha: Huanta, 12 de mayo, 2025

[Firma]



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: : Hábitos Alimenticios De Los Deportistas De Voleibol En El Cuarto Grado De La Institución Educativa Nivel Secundaria "González Vigil" De Huanta, 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Cuestionario

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	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 técnicos científicos																	✓									
8. COHERENCIA	Entre los temas e indicadores																	✓									
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																	✓									
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																	✓									

PROMEDIO DE VALORACION

80

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular

d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Maria J. León Benítez	DNI	07582067
Título Profesional	Lic. en Educación		
Especialidad	Lengua - Literatura		
Grado Académico	Magister		
Mención	Pedagogía Educativa		

Lugar y Fecha: Huanta, 12 de mayo 2025



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: : Hábitos Alimenticios De Los Deportistas De Voleibol En El Cuarto Grado De La Institución Educativa Nivel Secundaria "González Vigil" De Huanta, 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Cuestionario

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente					Baja					Regular					Buena					Muy buena				
		0	5	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96					
		9	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100					
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje propio																								✓	
2. OBJETIVIDAD	Esta 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 temas e indicadores																								✓	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																								✓	
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																								✓	

PROMEDIO DE VALORACION

95

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

Nombres y Apellidos	Frida Nayhua Guispe	DNI	43499113
Título Profesional	Licenciada en Educación		
Especialidad	Educación Inicial		
Grado Académico	Magister		
Mención	Administración de la Educación		

Lugar y Fecha: Huanta, 12 de mayo 2025

Anexo 10

Instrumento de validación con prueba de confiabilidad

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	22,8000	21,667	,004	,771
VAR00002	22,7600	18,523	,624	,700
VAR00003	22,9600	20,457	,284	,734
VAR00004	22,6800	18,643	,490	,712
VAR00005	22,8000	18,500	,508	,709
VAR00006	22,8800	21,193	,176	,742
VAR00007	22,8400	19,557	,497	,715
VAR00008	22,4800	21,093	,243	,737
VAR00009	22,7200	19,960	,415	,722
VAR00010	22,8400	19,307	,423	,720
VAR00011	22,4400	19,423	,481	,715
VAR00012	23,0800	21,827	,056	,752
VAR00013	22,7600	18,773	,576	,705
VAR00014	22,9600	24,623	-,506	,784
VAR00015	22,5200	17,843	,560	,702
VAR00016	22,6800	19,893	,519	,716

Anexo 11

Matriz de datos

n	Hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria "González Vigil" de Huanta, 2025															
	DIMENSION 1						DIMENSION 2						DIMENSION 3			
	p1	p2	p3	p4	p5	p6	P7	P8	P9	P10	p11	P12	P13	P14	P15	P16
1	1	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	1	3	1	4	2
2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2
3	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	2	2
4	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2
5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	1	1	2	2
6	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	1	1	2	2
7	3	1	1	1	1	1	1	2	2	4	2	1	1	1	2	2
8	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1
9	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1
10	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1
13	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
14	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
15	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
16	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1
17	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1
18	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2
19	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2
20	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2
21	1	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2
22	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2
23	1	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2
24	2	3	1	3	2	3	3	2	2	2	2	1	3	1	2	2
25	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1	3	2

Anexo 12

Carta de autorización a la I.E

SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Señor MG. DUVAL JUAN VELAZQUEZ RAMIREZ
Director de la Institución Educativa González Vigil
Presente. -

Yo, Nino Omar Bautista Ancho, identificado con DNI N° 73 estudiante/investigador de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública, José Salvador Cavero Ovalle de Huanta, me dirijo a usted con el debido respeto para solicitar la autorización correspondiente para la aplicación de instrumentos de investigación en su prestigiosa institución.

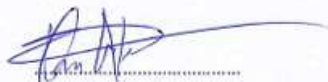
El presente estudio forma parte de mi trabajo de tesis titulado: "Hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria "González Vigil" de Huanta, 2025" cuyo objetivo es optar el Título de bachiller en Educación Física.

Para ello, se requiere la aplicación de los siguientes instrumentos:
-Cuestionario

La información recopilada será utilizada exclusivamente con fines académicos, garantizando la confidencialidad y anonimato de los participantes.

Agradezco de antemano su atención y apoyo para la realización de la presente investigación.

Atentamente:



Firma el investigador(a)
DNI: 73671025

AUTORIZACIÓN

Yo, DUVAL JUAN VELASQUEZ RAMIREZ, en calidad de Director de la Institución Educativa González Vigil de Huanta, autorizo la aplicación de los instrumentos de investigación solicitados en la fecha y condiciones coordinadas



V.D. Director

Anexo 13

Evidencias fotográficas

Figura 1

Estudiantes aplicando su cuestionario



Nota: Los estudiantes de 4to grado de secundaria siendo evaluados con el cuestionario para recabar información en cuanto a los Hábitos alimenticios.

Figura 2

Estudiantes aplicando su cuestionario



Nota: Los estudiantes de 4to grado de secundaria siendo evaluados con el cuestionario para recabar información en cuanto a los Hábitos alimenticios.