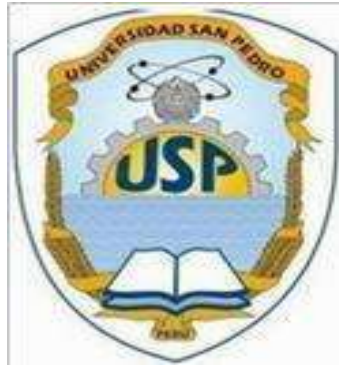


UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO ACADÉMICO
ESCUELA DE POSGRADO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES



**Hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo
de las capacidades físicas en las estudiantes de 3^o
grado de secundaria de la I.E. San José de
Tarbes – Castilla – Piura. 2017**

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro en Educación
mención Docencia Universitaria e Investigación Pedagógica

Autor: Moncada Cupén, Dafne Deyanira

Asesor: Dr. Neciosup Obando, Jorge Eduardo

PIURA – Perú

2018

Palabras clave

Español	Inglés
Hábitos alimenticios	Feeding Habits
Velocidad	Speed
Abdominales	Abdominal
Piernas	Legs
Fuerza	Force
Resistencia	Resistance

Línea de investigación:

Área:

5. Ciencias Sociales

Sub área:

5.9 Otras Ciencias Sociales

Disciplina:

- Ciencias Sociales, Interdisciplinaria

Línea de Investigación:

- Teoría y tecnologías que fundamentan la Educación

Título

Hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas en las estudiantes de 3° grado de secundaria de la I.E. San José de Tarbes – Castilla – Piura. 2017

Resumen

La investigación titulada: Hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas se llevó a cabo con la finalidad de establecer la relación existente entre hábitos alimenticios y el desarrollo de sus capacidades físicas del 3° grado nivel secundario en el área de Educación Física de la Institución Educativa “San José de Tarbes”, Castilla, 2017. Esta, es de tipo básico y descriptivo correlacional, la población está conformada por 160 estudiantes y la muestra considerada es de 66 estudiantes del tercer grado de educación secundaria. Tuvo como objetivos a) identificar los hábitos alimenticios de las alumnas, b) conocer la condición física de las alumnas y c) establecer la relación entre ambas. Para el recojo de la información se utilizará el Test de condición física las pruebas que se realizan tiene como finalidad medir y valorar las diferentes cualidades físicas básicas que se encuentran las alumnas, las pruebas que se realizaron son: test de flexión de tronco, test de fuerza dv tronco, test de potencia de piernas, test de fuerza balón medicinal, test de velocidad. Además de la aplicación de encuesta para conocer el tipo de alimentos que ingieren si tienen hábitos alimenticios adquiridos a lo largo de su vida y cómo influye en su alimentación y desarrollo de sus capacidades físicas y así demostrar si existe relación o no con las variables.

Los resultados evidencian una relación significativa entre las variables de acuerdo a la correlación de Pearson debido a que el p-valor es menor del 5% y se propone trabajar con las alumnas de la institución para mejorar su alimentación.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, velocidad, abdominales, piernas, fuerza.

Abstract

The research entitled: Dietary habits and their impact on the development of physical abilities was carried out with the purpose of establishing the existing relationship between eating habits and the development of their physical abilities at the secondary level in the Physical Education area of the Institution. Educational "San José de Tarbes", Castilla, 2017. This is a basic and descriptive correlational type, the population is made up of 160 students and the sample considered is 66 students of the third grade of secondary education. Its objectives were to a) identify the students' eating habits, b) know the physical condition of the students and c) establish the relationship between the two. For the collection of information, the Physical Condition Test will be used. The tests that are carried out are intended to measure and assess the different basic physical qualities found by the students, the tests that were performed are: trunk flexion test, test strength trunk dv, leg power test, medicine ball strength test, speed test. In addition to the survey application to know the type of food they eat if they have acquired food habits throughout their lives and how it influences their diet and development of their physical abilities and thus demonstrate whether or not there is a relationship with the variables.

The results show a significant relationship between the variables according to the Pearson correlation since the p-value is less than 5% and proposes to work with the students of the institution to improve the way in which is feed.

Key words: Eating habits, speed, abdominals, legs, strength.

Índice

Palabras clave	i
Título	ii
Resumen	iii
Abstract	iv
4. INTRODUCCIÓN	1
4.1. Antecedentes y fundamentación científica	1
4.2. Justificación del estudio	5
4.3. Problema	7
4.4. Conceptualización y operacionalización de variables	8
4.5. Hipótesis	10
4.6. Objetivos	10
5. METODOLOGÍA	10
6. RESULTADOS	13
6.1. Validez y confiabilidad de los instrumentos	13
6.2. Tablas y gráficos	13
7. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN	377
8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	433
9 Agradecimientos	477
10. Referencias bibliográficas	488
11. Anexos.....	49

4. INTRODUCCIÓN

4.1. Antecedentes y fundamentación científica

Internacionales

Mesa (2003). En su tesis *La Alimentación y Nutrición del escolar*. Se resalta la importancia de hacer alianza entre la familia, alumnos y docentes que conjuntamente busquen estrategias y herramientas que beneficien al desarrollo corporal del alumno frente a la situación de violencia social, en donde el desarrollo corporal de los alumnos comparados con otros es notorio es por ello que a la familia se le da un rol importante en beneficio de la salud y crecimiento de sus hijos de igual forma los docentes y los encargados de la educación integren en los contenidos curriculares temas relacionados con salud y alimentación ya que ahí se produce el efecto multiplicador a la sociedad.

Ireba (2014). En el trabajo presentado *Sobrepeso y obesidad infantil: El ejercicio físico como herramienta principal en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil*. Nos da a entender que el estar gordito en infantes no significa estar bien de salud es una idea errónea de los padres, piensan que más comen sus hijos están mejor alimentados y no es así se debe contar con un régimen alimenticio desde muy pequeño y esto debe estar acompañado con actividad física no entendido solamente como deporte sino también como juego ya que en la edad infantil el mundo del niño son actividades sicomotora en donde el padre de familia participe y hacer comprender que un niño gordo es un niño obeso y que puede tener serias complicaciones a esta edad o más adelante por tal motivo alimentación y actividad física deben ir de la mano.

Hernández (2013). En su estudio titulado Estado Nutricional y Rendimiento Deportivo en Deportistas Adolescentes Cubanos, el empleo variable de sus capacidades físicas deportivas y potencias fisiológicas presupone el establecimiento de reservas energéticas cuyo objetivo es valorar la relación existente entre el estado nutricional y el rendimiento físico deportivo de los atletas masculinos de deporte de pelota categoría 14 – 16 años de la provinciaiego de Ávila en la etapa de preparación general.

Nacionales

Aguilar (2015). En su trabajo de investigación incidencia de los hábitos alimenticios den los niveles de rendimiento académico escolar en las instituciones educativas secundarias urbano marginales de Juliaca (2015). Los bajos niveles de rendimiento Los bajos niveles de rendimiento académico inciden directamente en los alumnos sobre todo por el consumo de carbohidratos los cuales son de digestión es lenta mientras que el consumo de bebidas azucaradas no inciden en el rendimiento académico debido que los alumnos al realizar diversas actividades físicas.

Ramírez (1998), en su tesis Como influyen los hábitos alimenticios en los estudiantes de educación media superior en su rendimiento escolar. Nos da a conocer que cuando un estudiante desconoce el valor nutricional de los alimentos estos pueden sufrir desnutrición por la mala ingesta de alimentos, lo cual perjudica en su formación integral, los estudios realizados demostraron que los resultados obtenidos no concuerdan con los estándares de la salud por tal motivo,

docentes, personal de salud deben orientar y enseñar que se deben ingerir alimentos que beneficien su salud tanto físico como intelectual.

Hábitos alimenticios

Godoy (2012). En su estudio titulado Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo nos dice que si conociéramos los intereses y motivaciones de los jóvenes por hacer ejercicios le ayudaríamos mucho ya que ayudaríamos a reducir su vida sedentaria o conductas inadecuadas.

Meraz (2014) Hábitos alimenticios: los saludables; nos recalca que los hábitos alimenticios se transmiten entre familias, cultura y geografía, lo importante es ingerir nutrientes para el organismo como proteínas, carbohidratos etc. Dejando de lado los azúcares y grasas además se debe tener en cuenta la edad, sexo actividad física que se realiza para una correcta alimentación.

Ramírez (1998), en su tesis Como influyen los hábitos alimenticios en los estudiantes de educación media superior en su rendimiento escolar. manifiesta que el valor nutricional de los alimentos debe ser conocido por los estudiantes en el momento de ingerir ya que al no tener una dieta balanceada se pueden sufrir de desnutrición, perjudicando en su desarrollo intelectual y físico, los estudios realizados demostraron que los resultados obtenidos no concuerdan con los estándares de la salud por tal motivo, por lo tanto se debe orientar y enseñar los alimentos y sus nutrientes los cuales benefician su salud.

Toda persona tiene derecho a una buena alimentación que es derecho fundamental adquirido y reconocido en la Declaración Universal de Derechos Humanos y en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC). En dichos documentos se define este derecho como: "El derecho a la alimentación adecuada se ejerce cuando todo hombre, mujer o niño, ya sea sólo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla. El derecho a la alimentación adecuada no debe interpretarse, por consiguiente, en forma estrecha o restrictiva asimilándolo a un conjunto de calorías, proteínas y otros elementos nutritivos concretos. El derecho a la alimentación adecuada tendrá nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana." (FAO, 1996) Posteriormente, en el Estado de la Inseguridad Alimentaria 2001, la FAO precisa que: "La seguridad alimentaria es una situación que existe cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social y acceso económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana." (FAO, 2002) Fuente: E. Clay. Food Security: Concepts and Measurement. Paper for FAO Expert Consultation on Trade and Food Sec.

Capacidades físicas

Cebrián (2007) en su tesis doctoral valoración morfo motoras de los escolares de la costa granadina relaciona el aspecto morfológico con el movimiento que todos los sujetos son único y su condición física es distinta a la de los demás y que este movimiento no solo reacciona ante un determinado momento.

Legido (1996) nos dice “Condición Física de una persona se sustenta sobre unos factores anatómicos y fisiológicos, que son la base de unos niveles superiores: condición motora, nerviosa y de habilidad y destreza” (p.12). Las condiciones físicas se desarrollan a través de una serie de ejercicios continuos y programados para lograr un estado óptimo de la cultura física.

Cuevas (2008) señala que las capacidades físicas son componentes básicos de la condición física que todo ser humano lo tiene innato y que lo debe desarrollar a través de constantes ejercicios físicos que le permita alcanzar un grado de desarrollo en alguna de estas capacidades como la resistencia, velocidad, fuerza etc.

Ireba (2014). Nos dice que el ejercicio físico como el juego en la edad infantil tiene una gran importancia en la salud del niño los cuales se convierten en herramienta principal de prevención del sobrepeso y la obesidad infantil., los padres piensan que más comen sus hijos están mejor alimentados dejando de lado el régimen alimenticio, esto debe estar acompañado con actividad física que les ayudara a desarrollar sus capacidades físicas como el correr, saltar etc. Llevado no solamente como deporte sino como juego ya que en la edad infantil el mundo del niño son actividades sicomotora en donde el padre de familia participe y así evitar serias complicaciones a esta edad o más adelante por tal motivo alimentación y actividad física deben ir de la mano.

4.2. Justificación del estudio

La presente investigación pretende dar a conocer si existe relación entre alimentación y el desarrollo de las capacidades físicas en las alumnas del tercer

año del nivel secundario, porque se ha observado que el rendimiento de las capacidades físicas no consiguen estar en una condición buena siendo este un problema para el desarrollo de los diversas disciplinas deportivas además se ha observado en algunas estudiantes que se ha incrementado de peso o falta de este.

Con el presente trabajo se pretende dar a conocer a las estudiantes, docentes de educación física y a la institución, el estado físico en que se encuentran y el tipo de alimentos que ingieren y que de una u otra forma esto repercute en su condición física y académica y darles herramientas que puedan ayudar a mejorar la manera de alimentarse y brindar algunos consejos, de esta manera encaminar a las alumnas a lograr una cultura física, que les permita mejorar de sus hábitos alimenticios y el desarrollo de sus capacidades físicas. Creando en las alumnas conciencia del cuidado de su cuerpo e indicarles la importancia de pirámide alimenticia elaborada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en donde pone énfasis a la actividad física, equilibrio emocional, control de peso además de los alimentos a ingerir.



Pirámide de la alimentación

Los resultados aportarán datos que permitan a otros investigadores realizar propuestas de alimentación y ejercicios para mejorar el desarrollo de capacidades físicas en las alumnas.

4.3. Problema

El estudio se llevará a cabo con la finalidad de establecer la relación entre hábitos alimenticios y el desarrollo de capacidades físicas en las alumnas del tercer año del nivel secundario en el área de educación física de la institución educativa “San José de Tarbes” – Castilla, 2017.

¿Influye la alimentación en el desarrollo de las capacidades físicas de las estudiantes de 3º grado de secundaria de la I.E San José de Tarbes - castilla?

4.4. Conceptualización y operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Indicadores	Ítems	Instrumentos	Valoración	Escala de dimensión
Variable 1 HÁBITOS ALIMENTICIOS.	Cárcamo (2006) nos dice “Alimentación saludable es el consumo de alimentos y buen balance adecuado ya que nos favorece un buen crecimiento, desarrollo físico y mental” (p.1)	Alimentación Sana	Para lograr que las alumnas del tercer año de educación secundaria tengan un óptimo hábito alimenticio es que desde infancia la familia debe haber enseñado el correcto consumo de alimentos que les beneficie su desarrollo físico e intelectual nos	Cantidad de alimentos Frecuencia de consumo Tipo de alimentación Consumo de carbohidratos	1 al 18	Cuestionario	Siempre Frecuentemente Algunas veces Nunca	Escala ordinal
Variable 2 CAPACIDADES FÍSICAS	Clarke (1967) señala que es “la habilidad de realizar un trabajo diario, con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético y evitando lesiones” (p.1)	Físicas	daremos cuenta de ello al obtener los resultados de las encuestas. Las alumnas del tercer año de educación secundaria al trabajar la fuerza, potencia, velocidad, lograrán que el cuerpo este condicionado para cualquier tipo de trabajo físico evitando el desgaste de energía al tener	CONDICIÓN FÍSICA • Potencia de piernas • Fuerza explosiva tronco y brazos	1 y 2	Test de potencia de piernas Test de fuerza	Excelente Muy bueno Bueno Regular Malo Excelente Muy bueno Bueno Regular Malo	Escala ordinal Escala ordinal

--	--	--

los resultados de la aplicación de los test se verá el estado físico que se encuentran dichas alumnas en forma individual y grupal.

<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza resistencia de tronco 	3
<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad de reacción y desplazamiento 	4

Test de tronco (abdominales)	<ul style="list-style-type: none"> Excelente Muy bueno Bueno Regular Malo 	Escala ordinal
Test de velocidad (30 mts)	<ul style="list-style-type: none"> Excelente Muy bueno Bueno Regular Malo 	Escala ordinal

4.5. Hipótesis

Los hábitos alimenticios que presentan las alumnas del tercer año del nivel secundario inciden favorablemente en el desarrollo de sus capacidades físicas.

4.6. Objetivos

OBJETIVO GENERAL

Constatar la relación que existe entre hábitos alimenticios en el desarrollo de las capacidades físicas en las estudiantes de 3° grado de secundaria de la I.E. San José de Tarbes

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar los hábitos alimenticios en las estudiantes de 3° grado de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.
2. Conocer la condición física de las estudiantes de 3° grado de secundaria de la I.E San José de Tarbes de acuerdo a los resultados obtenidos.
3. Establecer relación entre hábitos alimenticios y condición física de las estudiantes de 3° grado de secundaria de la I.E San José de Tarbes.

5. METODOLOGÍA

Tipo y Diseño de Investigación

Descriptiva – Correlacional.

De acuerdo a la orientación

Básica: porque parte de un marco teórico y permanece en él. La finalidad radica en incrementar los conocimientos científicos sin contrastarlos con ningún aspecto práctico.

De acuerdo a la técnica de contrastación

Descriptiva: en este tipo de investigación se utiliza el método de análisis, se logra caracterizar un objeto de estudio o una situación concreta, señalar sus características y propiedades. Puede servir de base para investigaciones que requieran un mayor nivel de profundidad.

Población y muestra

La población estuvo conformada por 160 estudiantes del tercer grado de secundaria y la muestra considerada tomada al azar es de 66 estudiantes.

Técnicas e instrumento de evaluación

La técnica que se empleó fue la encuesta, a través de una serie de preguntas que permitirá recoger la información necesaria para dicho estudio. El instrumento utilizado fue el cuestionario.

Para el recojo de las capacidades se utilizó la técnica de la observación y el instrumento a trabajar fueron los test físicos.

Procesamiento y análisis de la información

Luego de ser recolectados los datos mediante la técnica de la observación y encuesta, trabajados en cuadro de doble entrada estos serán procesados en el programa SPSS 29 que servirá para realizar el análisis descriptivo de los resultados y poder contrastar las hipótesis.

6. RESULTADOS

6.1. Validez y confiabilidad de los instrumentos

Los instrumentos aplicados en la presente investigación fueron validados por el Dr. Jorge Eduardo, Neciosup Obando, quién desarrolló asignatura Tesis II.

6.2. Tablas y gráficos

Hábitos alimenticios de las alumnas

TABLA 1

CONSUMO DE AGUA

CONSUMO DIARIO	f1	f2
SIEMPRE	11	17.0%
FRECUENTEMENTE	13	20.0%
ALGUNAS VECES	35	53.0%
NUNCA	07	10.0%
TOTAL	66	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.



Gráfico 1: Consumo diario

Fuente: Tabla 1

Como se observa en la tabla 1, para el consumo de agua diario 11 estudiantes que representan el 17% siempre consume agua mientras que 13 (20%) lo hace frecuentemente, un alto porcentaje 53% representan a 35 alumnas lo hace algunas veces y 7 (10%) nunca consume.

TABLA 2

USO DE SAL

CONSUMO DE SAL	f1	f2
SIEMPRE	4	6.0%
FRECUENTEMENTE	12	18.0%
ALGUNAS VECES	25	38.0%
NUNCA	25	38.0%
TOTAL	66	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.

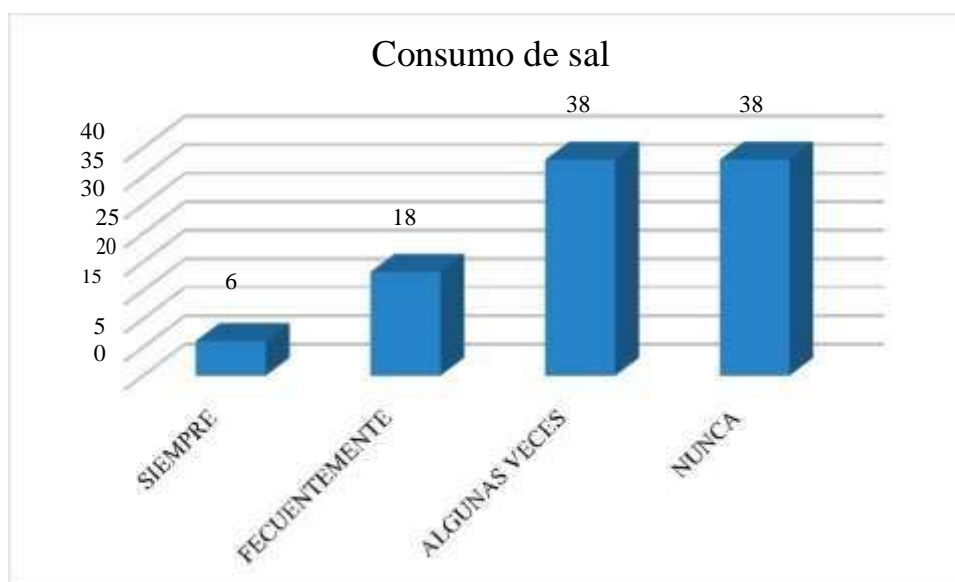


Gráfico 2: Consumo de sal

Fuente: Tabla 2

Como se observa en la tabla 2, para el consumo de sal 4 estudiantes que representan el 6% siempre consume sal, mientras que 12 (18%) lo hace frecuentemente, un 38% representan a 25 alumnas lo hace algunas veces y nunca.

TABLA 3

CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS

CONSUMO DE GASEOSA	f1	f2
SIEMPRE	00	00.0%
FRECUENTEMENTE	09	14.0%
ALGUNAS VECES	31	47.0%
NUNCA	26	39.0%
TOTAL	66	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.

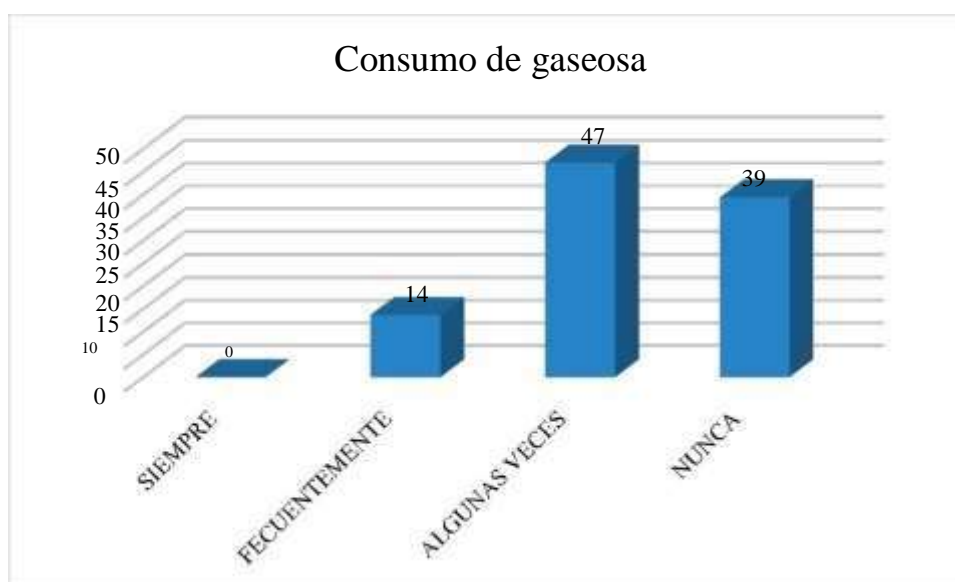


Gráfico 3: Consumo de gaseosa

Fuente: Tabla 3

Como se observa en la tabla 3, para el consumo de gaseosa ninguna estudiantes consume gaseosas, mientras que 9 (14%) lo hace frecuentemente, un alto porcentaje 47% representan a 31 alumnas lo hace algunas veces y 26 (39%) nunca consume.

TABLA 4

CONSUMO DE CARBOHIDRATO

CONSUMO DE AZUCARES	f1	f2
SIEMPRE	10	15
FRECUENTEMENTE	36	55
ALGUNAS VECES	12	18
NUNCA	08	12
TOTAL	66	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.

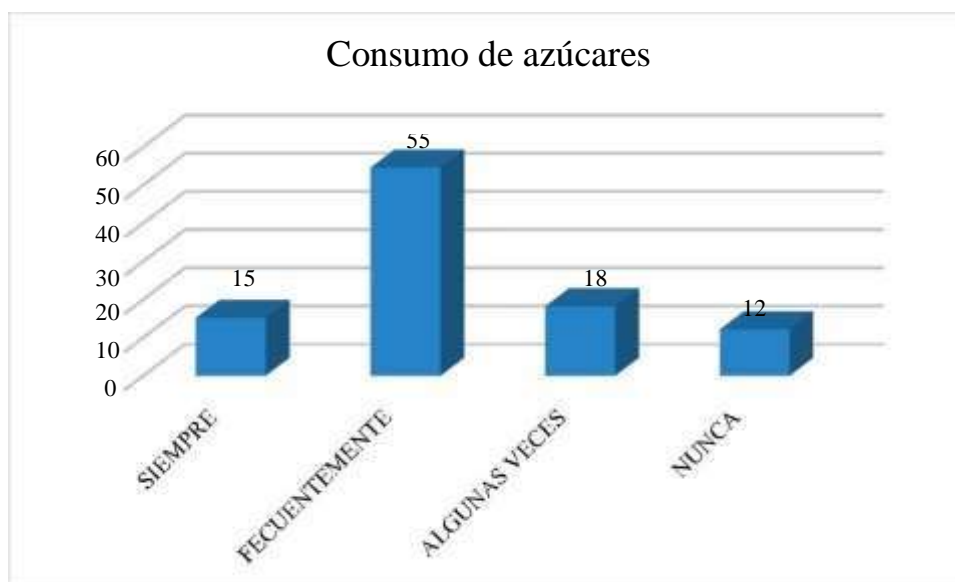


Gráfico 4: Consumo de azúcares

Fuente: Tabla 4

Como se observa en la tabla 4, para el consumo de azúcares, 10 estudiantes que representan el 15% siempre consumen azúcares mientras que 36 (55%) frecuentemente lo hace, un 18% que representan a 12 alumnas lo hace algunas veces y 8 (12%) nunca consume.

TABLA 5

CONSUMO DE HORTALIZAS

CONSUMO FRUTAS Y VERDURAS	f1	f2
SIEMPRE	10	15.00%
FRECUENTEMENTE	16	24.00%
ALGUNAS VECES	32	49.00%
NUNCA	08	12.00%
TOTAL	66	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.



Gráfico 5: Consumo de frutas y verduras

Fuente: Tabla 5

Como se observa en la tabla 5, para el consumo de frutas y verduras 10 alumnas que representan el 15% siempre consume frutas y verduras, mientras que 16 (24%) lo hace frecuentemente, un alto porcentaje 49% representan a 32 alumnas lo hace algunas veces y 8 (12%) nunca consume.

TABLA 6

CONSUMO DE 3 COMIDAS Y REFRIGERIO

CONSUMO DE DESAYUNO, CENA Y REFRIGERIO	f1	f2
SIEMPRE	29	44.0%
FRECUENTEMENTE	17	26.0%
ALGUNAS VECES	16	24.0%
NUNCA	04	06.0%
TOTAL	66	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.

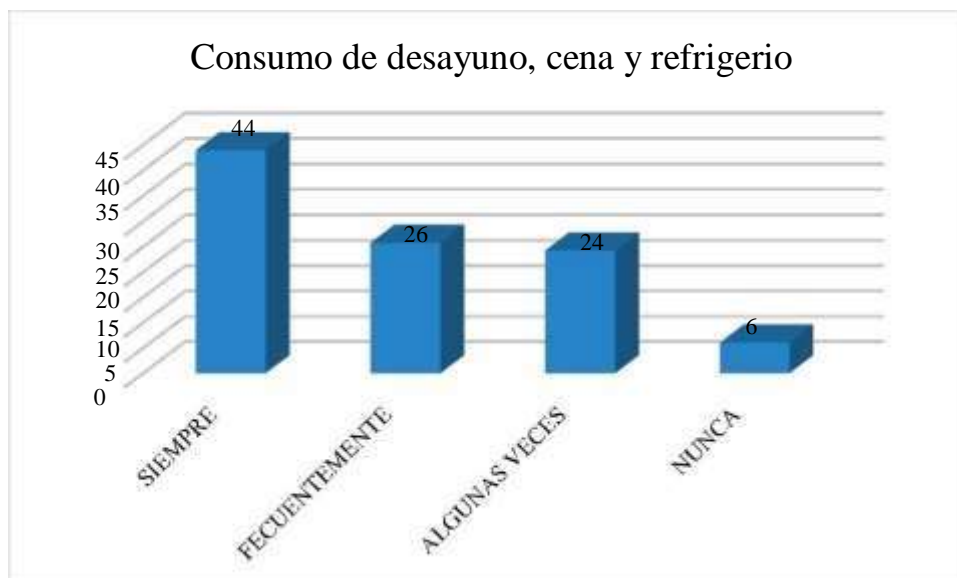


Gráfico 6: Consumo de Consumo de desayuno, cena y refrigerio

Fuente: Tabla 6

Como se observa en la tabla 6, para el consumo de desayuno, cena y refrigerio 29 estudiantes que representan el 44% siempre consume tres comidas, mientras que 17 (26%) lo hace frecuentemente, un 24% que representan a 16 alumnas lo hace algunas veces y 4 (6%) nunca consume.

TABLA 7

REFRIGERIO SALUDABLES

REFRIGERIO VARIADO	f1	f2
SIEMPRE	11	17.0%
FRECUENTEMENTE	20	30.0%
ALGUNAS VECES	32	48.0%
NUNCA	03	05.0%
TOTAL	66	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.

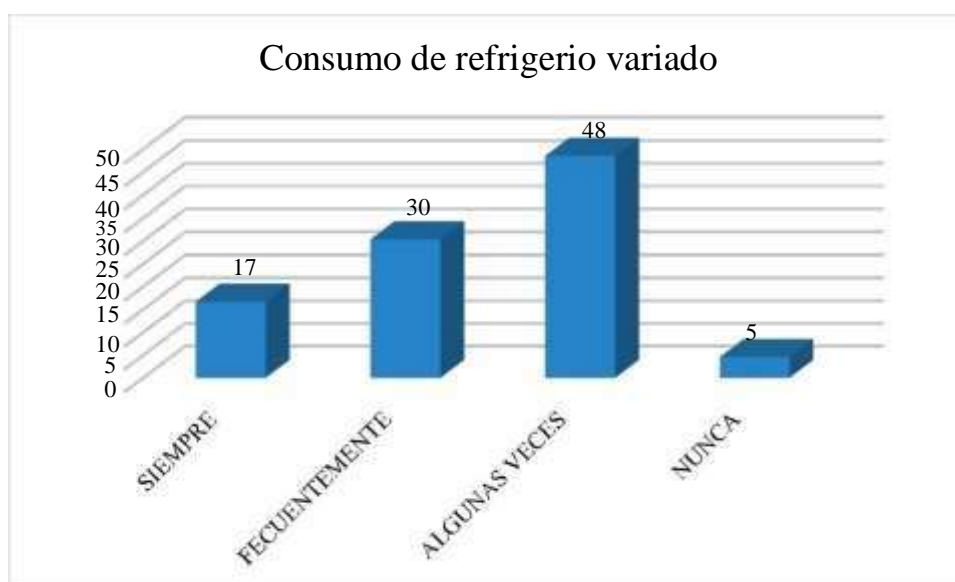


Gráfico 7: Consumo de fiambre variado

Fuente: Tabla 7

Como se observa en la tabla 7, para el consumo de fiambre variado, 11 estudiantes que representan el 17% siempre consume, mientras que 20 alumnas (30%) lo hace frecuentemente, el 48% representan a 32 alumnas lo hace algunas veces y 3 (5%) nunca consume.

TABLA 8

CONSUMO DE PRODUCTOS DERIVADOS DE LA LECHE

PRODUCTOS BAJO DE GRASA	f1	f2
SIEMPRE	08	12.0%
FRECUENTEMENTE	23	35.0%
ALGUNAS VECES	26	39.0%
NUNCA	09	14.0%
TOTAL	66	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.

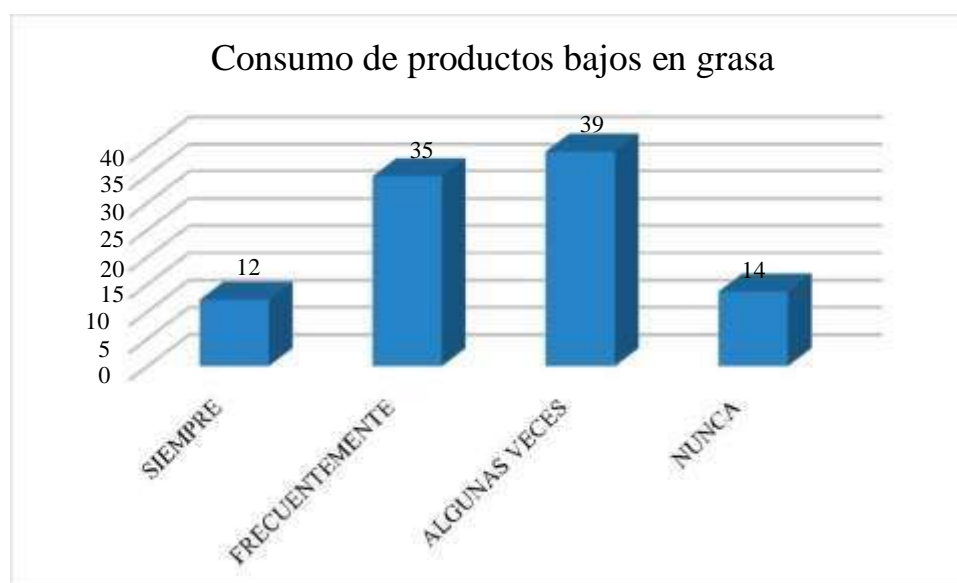


Gráfico 8: Consumo de lácteos

Fuente: Tabla 8

Como se observa en la tabla 8, para el consumo de lácteos, 8 estudiantes que representan el 12% siempre consume agua mientras que 23 (35%) lo hace frecuentemente, 39% que representan a 26 alumnas lo hace algunas veces y 9 (14%) nunca consume.

TABLA 9

CONSUMO DE FRUTOS DEL MAR

CONSUMO DE PESCADO	f1	f2
SIEMPRE	25	39.0%
FRECUENTEMENTE	16	24.0%
ALGUNAS VECES	19	28.0%
NUNCA	06	09.0%
TOTAL	66	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.

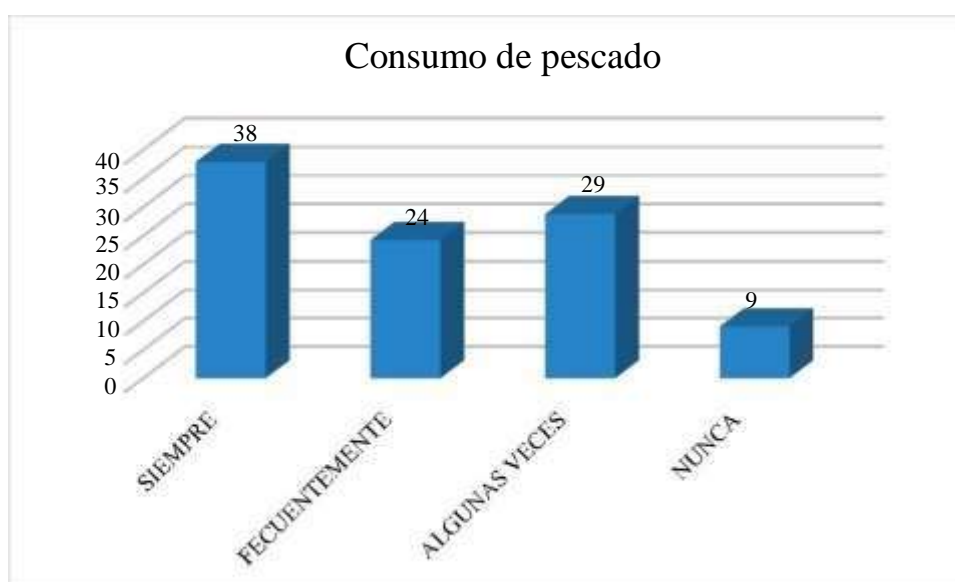


Gráfico 9: Consumo de pescado

Fuente: Tabla 9

Como se observa en la tabla 9, para el consumo de pescado 25 estudiantes que representan el 39% siempre lo consume mientras que 16 (24%) lo hace frecuentemente, un 28% representan a 19 alumnas lo hace algunas veces y 6 (9%) nunca consume.

TABLA 10

CONSUMO DE PRODUCTOS PROCESADOS

CONSUMO DE EMBUTIDOS	f1	f2
SIEMPRE	07	11.0%
FRECUENTEMENTE	17	26.0%
ALGUNAS VECES	33	50.0%
NUNCA	09	13.0%
TOTAL	66	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.

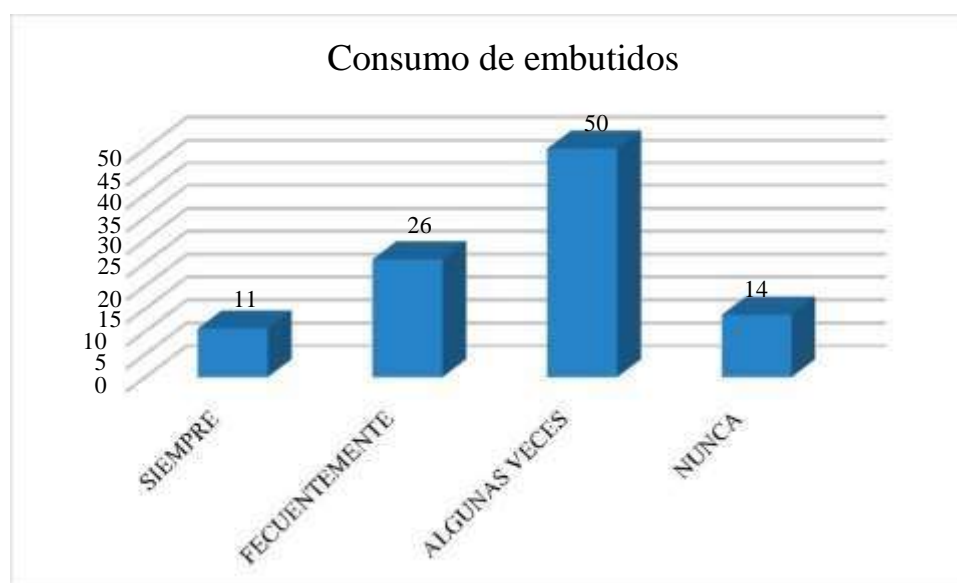


Gráfico 10: Consumo de embutidos

Fuente: Tabla 10

Como se observa en la tabla 10, para el consumo de embutidos 7 estudiantes que representan el 11% siempre lo come, mientras que 17 (26%) frecuentemente lo hace, un 50% representan a 33 alumnas lo hace algunas veces y 9 (13%) nunca consume.

TABLA 11

HORARIOS ESTABLECIDOS PARA COMER

TIEMPOS DE CONSUMIR	f1	f2
SIEMPRE	16	24.0%
FRECUENTEMENTE	17	26.0%
ALGUNAS VECES	25	38.0%
NUNCA	08	12.0%
TOTAL	66	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.

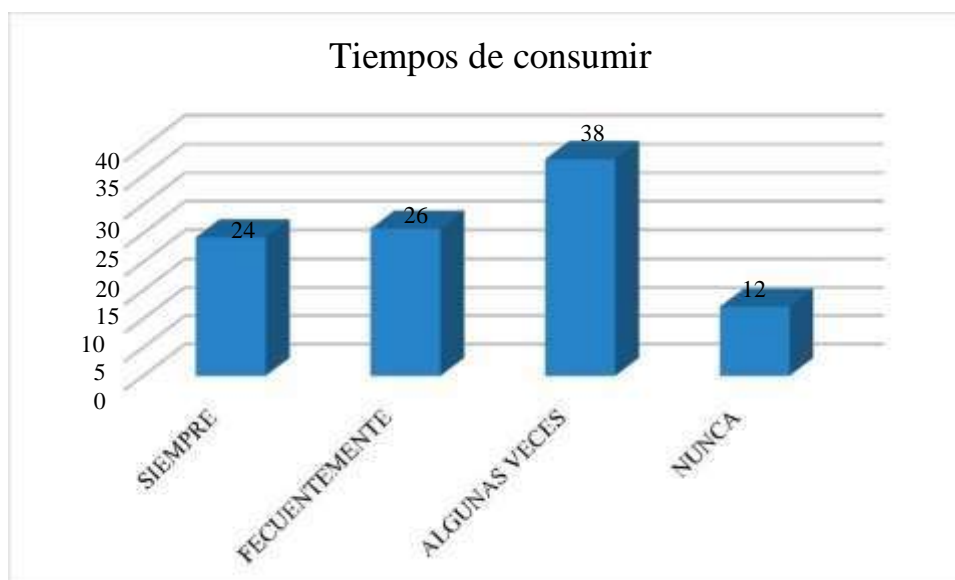


Gráfico 11: Tiempos de consumir

Fuente: Tabla 11

Como se observa en la tabla 11, 16 estudiantes que representan el 24% siempre establece tiempos de consumo, mientras que 17 (26%) lo hace frecuentemente, un 38% que representan a 25 alumnas lo hace algunas veces y 8 (12%) nunca establece horarios.

TABLA 12

CONSUMO ADECUADO DE LOS ALIMENTOS

MASTICADO CORRECTO	f1	f2
SIEMPRE	29	44.0%
FRECUENTEMENTE	15	23.0%
ALGUNAS VECES	18	27.0%
NUNCA	04	06.0%
TOTAL	66	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.

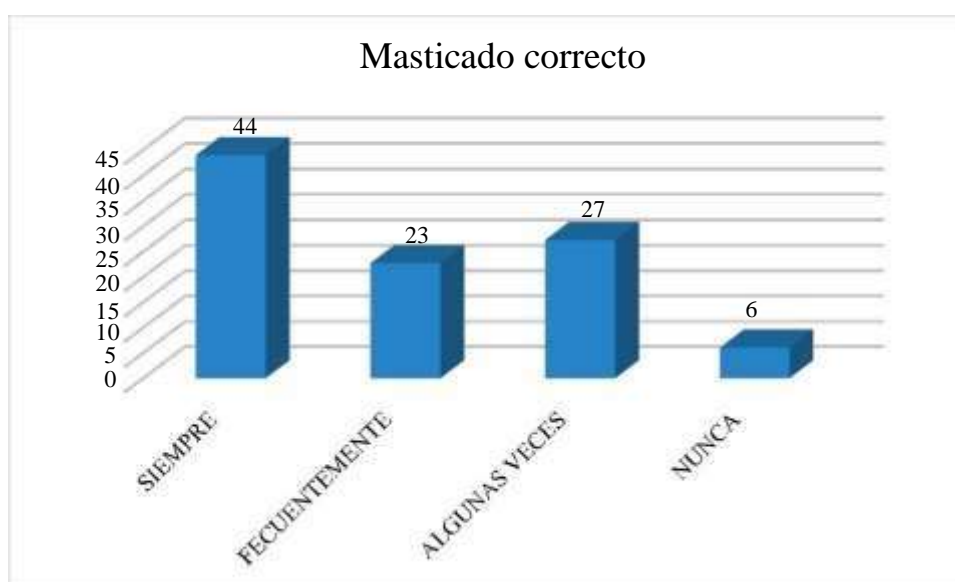


Gráfico 12: Masticado correcto

Fuente: Tabla 12

Como se observa en la tabla 12, para el masticado correcto, 29 estudiantes que representan el 44% siempre lo hacen, mientras que 15 (23%) frecuentemente lo hace, un 27% representan a 18 alumnas lo hace algunas veces y 4 (6%) nunca consume.

TABLA 13

CONSUMO DE LÍPIDOS

CONSUMO DE GRASAS Y FRITURAS	f1	f2
SIEMPRE	01	02.0%
FRECUENTEMENTE	13	20.0%
ALGUNAS VECES	46	70.0%
NUNCA	06	09.0%
TOTAL	66	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.

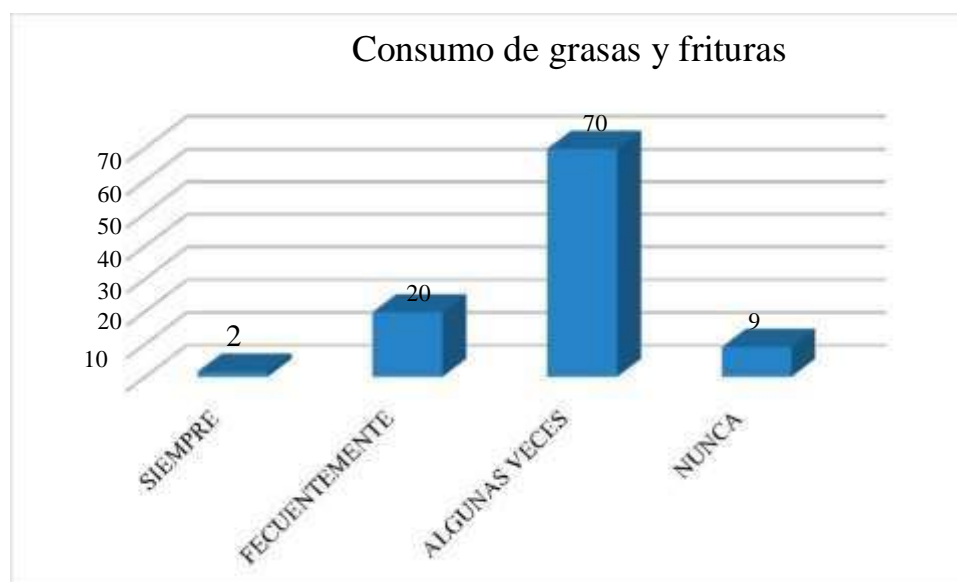


Gráfico 13: Consumo de grasas y frituras

Fuente: Tabla 13

Como se observa en la tabla 13, para el consumo de grasas y frituras, 1 alumna que representan el 2% siempre consume, mientras que 13 (20%) frecuentemente lo hace, un 70% que representan a 46 alumnas algunas veces lo consume y 6 (9%) nunca consume.

TABLA 14

LUGARES DE CONSUMO DE ALIMENTOS

DIVERSOS LUGARES	f1	f2
SIEMPRE	07	11.0
FRECIENTEMENTE	19	29.0
ALGUNAS VECES	22	33.0
NUNCA	18	27.0
TOTAL	66	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.

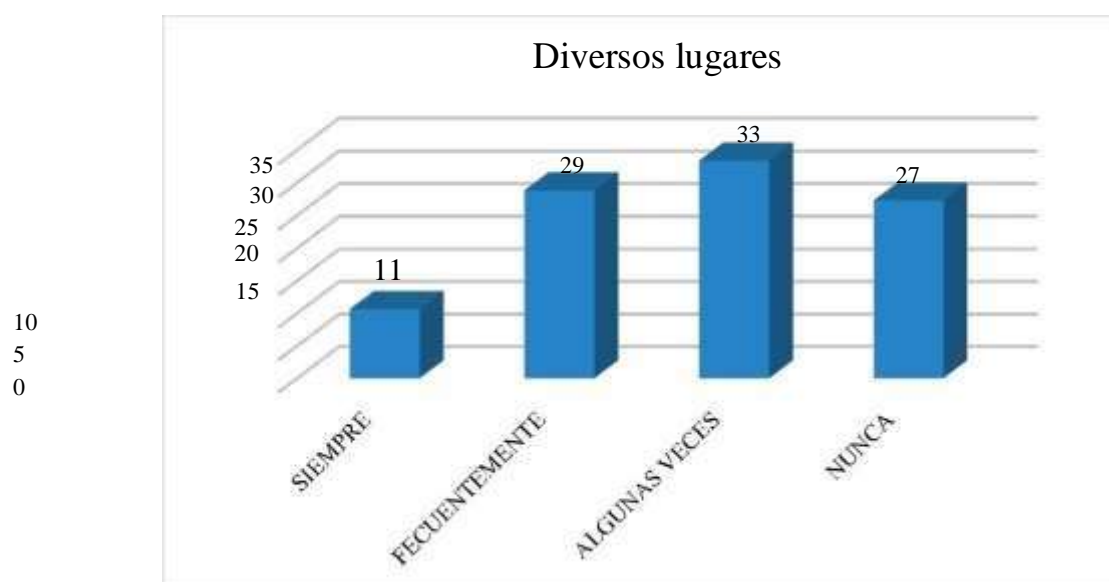


Gráfico 14: Diversos lugares

Fuente: Tabla 14

Como se observa en la tabla 14, 7 alumnas, que representan el 11% siempre busca diversos lugares de consumo, mientras que 19 (29%) lo hace frecuentemente, un 33% representan a 22 alumnas lo hace algunas veces y 18 (27%) nunca consume.

TABLA 15

PREPARACIÓN DE COMIDAS

COMIDAS AL VAPOR	f1	f2
SIEMPRE	19	29.0%
FRECUENTEMENTE	21	32.0%
ALGUNAS VECES	25	38.0%
NUNCA	01	02.0%
TOTAL	66	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.

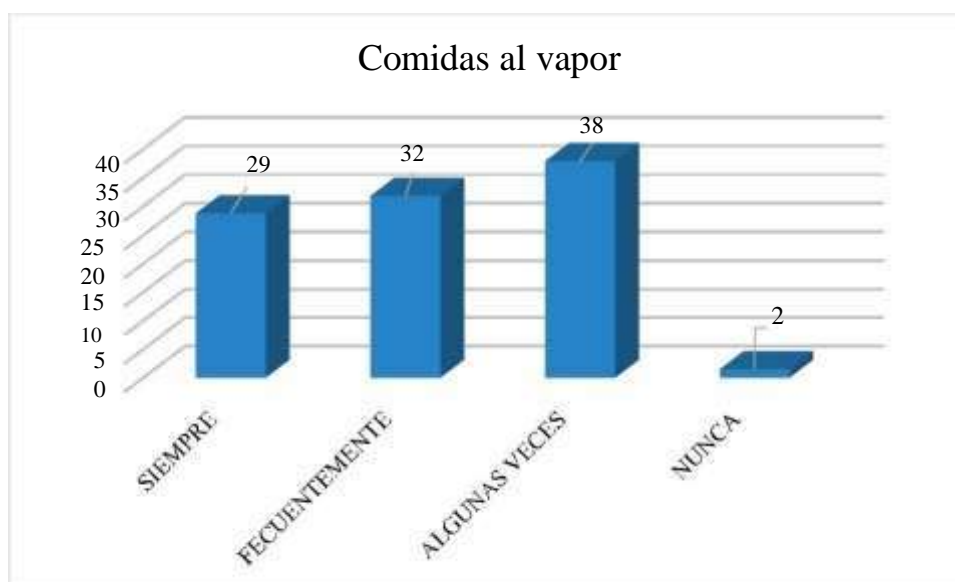


Gráfico 15: Comidas al vapor

Fuente: Tabla 15

Como se observa en la tabla 15, 29 alumnas que representan el 29% siempre consume comidas al vapor mientras que 21 (32%) lo hace frecuentemente, un 38% representan a 25 alumnas lo hace algunas veces y 1 (2%) nunca lo consume.

TABLA 16

COMIDAS FUERA DE CASA

COMIDAS HORNO, VAPOR, PARRILLA	f1	f2
SIEMPRE	06	09.0%
FRECUENTEMENTE	21	32.0%
ALGUNAS VECES	35	53.0%
NUNCA	04	06.0%
TOTAL	66	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.

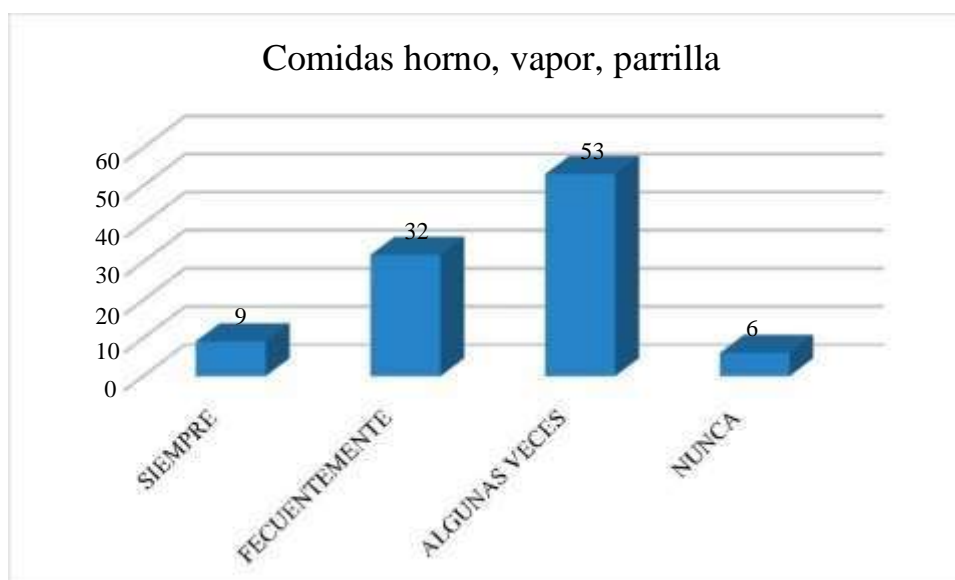


Gráfico 16: Comidas horno, vapor, parrilla

Fuente: Tabla 16

Como se observa en la tabla 16, para el consumo de comidas al horno, vapor o parrilla, 6 estudiantes que representan el 9% siempre lo consume mientras que 21 (32%) lo hace frecuentemente, un 53% representan a 35 alumnas lo hace algunas veces y 4 (6%) nunca consume.

TABLA 17

DESAYUNO DIARIO

DESAYUNO TODOS LOS DÍAS	f1	f2
SIEMPRE	47	71.0%
FRECUENTEMENTE	09	14.0%
ALGUNAS VECES	09	14.0%
NUNCA	01	01.0%
TOTAL	66	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.



Gráfico 17: Desayuno todos los días

Fuente: Tabla 17

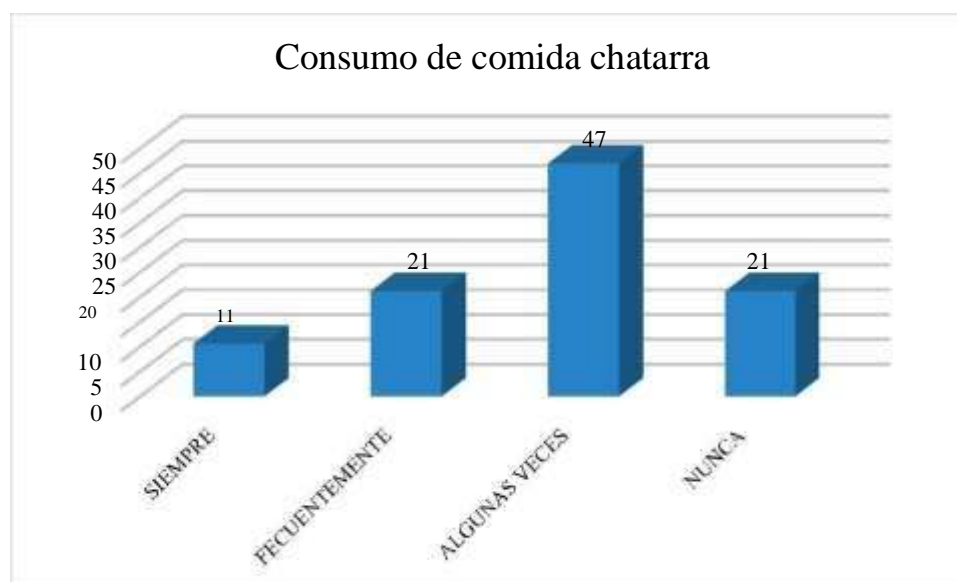
Como se observa en la tabla 17, para el desayuno diario, 47 estudiantes que representan el 71% siempre lo consume mientras que 9 (14%) lo hace frecuentemente, un 14% representan a 9 alumnas lo hace algunas veces y 1 (2%) nunca consume.

TABLA 18

CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS

CONSUMO DE COMIDA CHATARRA	f1	f2
SIEMPRE	07	11.0%
FRECUENTEMENTE	14	21.0%
ALGUNAS VECES	31	47.0%
NUNCA	14	21.%
TOTAL	66	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.



15

Gráfico 18: Consumo de comida chatarra

Fuente: Tabla 18

Como se observa en la tabla 18, para el consumo de comida chatarra 7 estudiantes que representan el 11% siempre lo consume mientras que 14 (21%) lo hace frecuentemente, un 47% representan a 31 alumnas lo hace algunas veces y 14 (21%) nunca consume.

Condición física de las alumnas

TABLA 19

CONDICIÓN FÍSICA

TEST DE FUERZA DE BRAZOS	f1	f2
malo	06	9%
regular	10	15%
bueno	14	21%
Muy bueno	09	14%
excelente	27	41%
Total	66	100.0%

Fuente: Test aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.

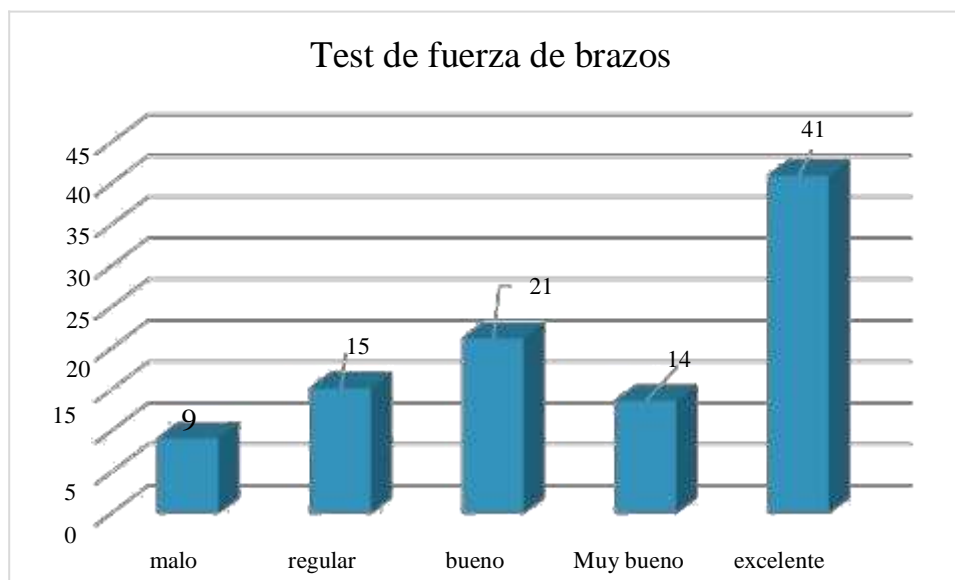


Grafico 19: Test de fuerza de brazos

Fuente: Tabla 19

Como se observa en la tabla 19, para la fuerza de brazos, 6 estudiantes que representan el 9% se ubica en el nivel malo, 10 (15%) se ubica en el nivel regular, un 21% representan a 14 de alumnas se ubica en el nivel bueno, 9 alumnas (14%) en el nivel muy bueno y 27 (41%) en el nivel excelente.

TABLA 20

CONDICIÓN FÍSICA

TEST DE ABDOMINALES	f1	f2
malo	11	17%
regular	22	33%
bueno	22	33%
Muy bueno	07	11%
excelente	04	6%
Total	66	100.0%

Fuente: Test aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.

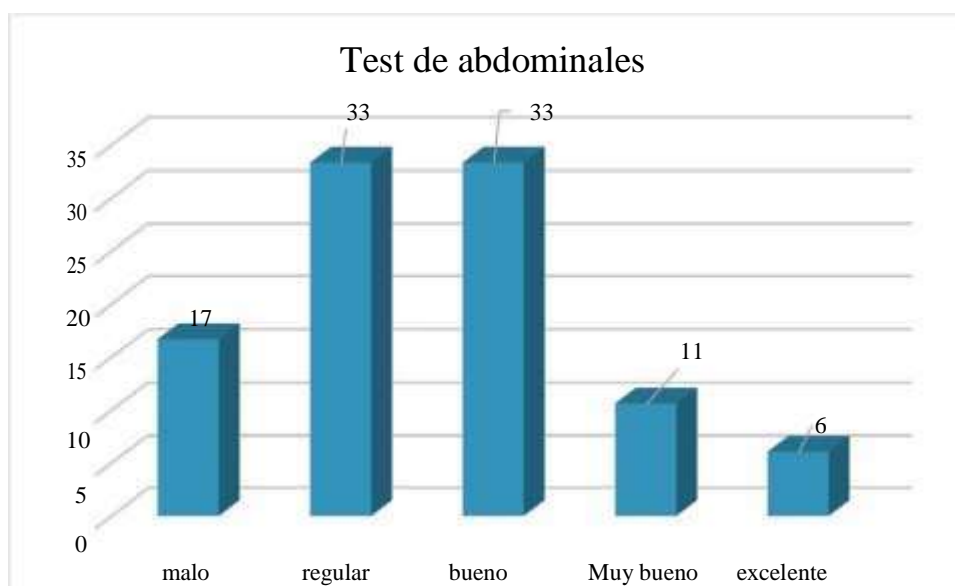


Gráfico 20: Test de abdominales

Fuente: Tabla 20

Como se observa en la tabla 20, para el test de abdominales, 11 estudiantes que representan el 17% se ubica en el nivel malo, 22 (33%) se ubica en el nivel regular, otro 33% representan a 22 de alumnas se ubica en el nivel bueno, 7 alumnas (11%) en el nivel muy bueno y 4 (6%) en el nivel excelente.

TABLA 21

CONDICIÓN FÍSICA

TEST DE FUERZA DE PIERNAS	f1	f2
malo	29	44.0%
regular	19	29.0%
bueno	12	18.0%
Muy bueno	04	6.0%
excelente	02	3.0%
Total	66	100.0%

Fuente: Test aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.

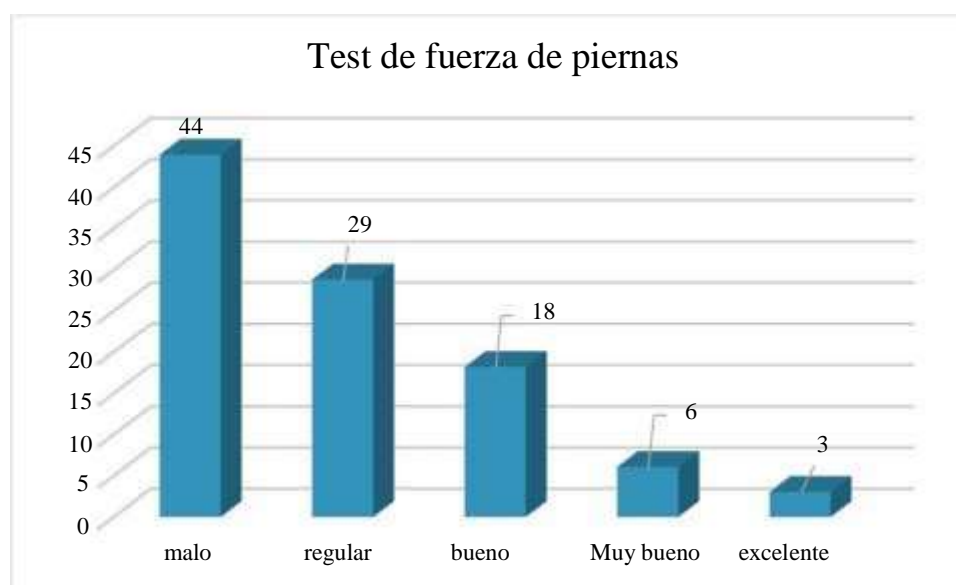


Gráfico 21: Test de fuerza de piernas

Fuente: Tabla 21

Como se observa en la tabla 21, para el test de fuerza de piernas, 29 estudiantes que representan el 44% se ubica en el nivel malo, 19 (29%) se ubica en el nivel regular, otro 18% representan a 12 de alumnas se ubica en el nivel bueno, 4 alumnas (6%) en el nivel muy bueno y 2 (3%) en el nivel excelente.

TABLA 22

CONDICIÓN FÍSICA

TEST DE VELOCIDAD	f1	f2
malo	12	18.0%
regular	13	20.0%
bueno	21	32.0%
Muy bueno	12	18.0%
excelente	08	12.0%
Total	66	100.0%

Fuente: Test aplicado a las estudiantes de 3ro. de secundaria de la I.E. San José de Tarbes.

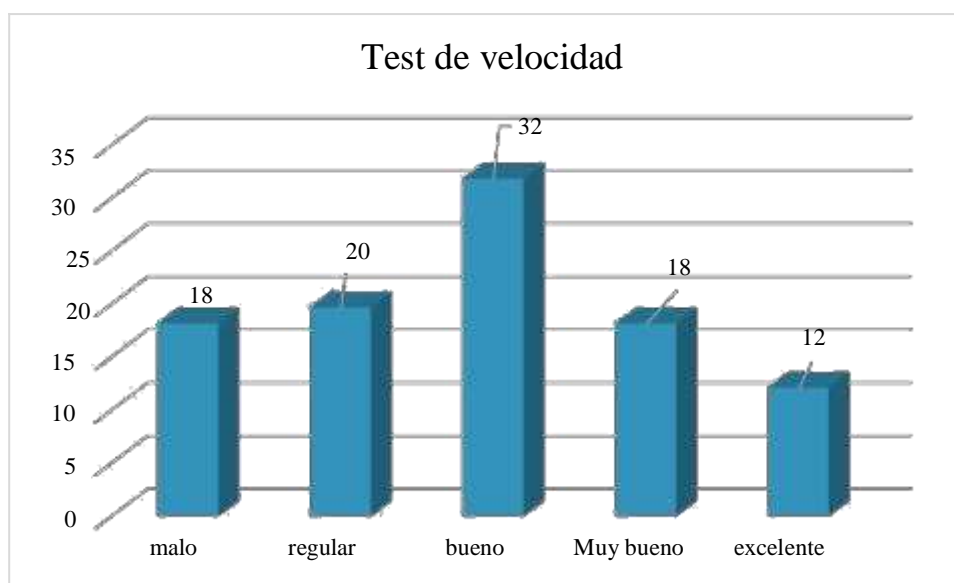


Gráfico 22: Test de velocidad

Fuente: Tabla 22

Como se observa en la tabla 22, para el test de velocidad, 12 estudiantes que representan el 18% se ubica en el nivel malo, 13 (20%) se ubica en el nivel regular, otro 32% representan a 21 de alumnas se ubica en el nivel bueno, 12 alumnas (18%) en el nivel muy bueno y 8 (12%) en el nivel excelente.

Relación entre hábitos alimenticios y condición física

TABLA 23

HÁBITOS ALIMENTICIOS – TEST DE CAPACIDADES FÍSICAS

		HALIM	TVEL	TPIER	TABDOM	T FUERZA
HALIM	Correlación de Pearson	1	,369**	,269*	,367**	,353**
	Sig. (bilateral)		,002	,029	,002	,004
	N	66	66	66	66	66
TVEL	Correlación de Pearson	,369**	1	,760**	,799**	,715**
	Sig. (bilateral)	,002		,000	,000	,000
	N	66	66	66	66	66
TPIER	Correlación de Pearson	,269*	,760**	1	,699**	,671**
	Sig. (bilateral)	,029	,000		,000	,000
	N	66	66	66	66	66
TABDOM	Correlación de Pearson	,367**	,799**	,699**	1	,654**
	Sig. (bilateral)	,002	,000	,000		,000
	N	66	66	66	66	66
T FUERZA	Correlación de Pearson	,353**	,715**	,671**	,654**	1
	Sig. (bilateral)	,004	,000	,000	,000	
	N	66	66	66	66	66

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

* . La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Se observa en la tabla 23, la correlación de Pearson que se da entre hábitos alimenticios y condición física para hábitos alimenticios, test de velocidad, Test de piernas, test de abdominales y test de fuerza es significativa, lo que evidencia una correlación entre ambas variables.

7. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

La investigación se ha desarrollado aplicando un test y cuestionario a 66 alumnas de la Institución Educativa San José de Tarbes – Castilla - Piura. Para comprobar las hipótesis de investigación se aplicó la correlación de Pearson, donde se establece que existe correlación entre la variable hábitos alimenticios y la variable desarrollo de capacidades físicas.

De esta investigación se evidencia que las alumnas presentan una condición excelente en el test de fuerza de brazos, como se evidencia en la tabla 19 donde el 41% alcanza este nivel.

En el test de abdominales se ubican en un nivel regular y bueno, tal como se aprecia en la tabla 20 con un 33% cada uno.

Para el test de fuerza de piernas la condición de las alumnas es malo, pues el 44% se encuentra en este nivel (tabla 21).

Finalmente para el test de velocidad se ubican en un nivel bueno pues el 32% (21 alumnas) se ubican en este nivel.

Cuevas (2008) señala que las capacidades físicas son componentes básicos de la condición física que todo ser humano lo tiene innato y que lo debe desarrollar a través de constantes ejercicios físicos que le permita alcanzar un grado de desarrollo en alguna de estas capacidades como la resistencia, velocidad, fuerza etc. A esto se suma lo manifestado por Meraz (2014) sostiene que los hábitos alimenticios se transmiten entre familias, cultura y geografía, lo importante es ingerir nutrientes para el organismo como proteínas, carbohidratos etc. Dejando de

lado los azúcares y paqueos además se debe tener en cuenta la edad, sexo actividad física que se realiza para una correcta alimentación.

Si a estas afirmaciones sumamos los resultados encontrados, podemos afirmar que existe relación entre hábitos alimenticios y el desarrollo de capacidades físicas.

El consumo de agua es bajo pues manifiestan que solo algunas veces consumen agua. Esto debe de cambiar y es digna de ser investigada pues para (Murray, 1996) “durante la realización de ejercicio físico suave en un ambiente fresco y seco, la pérdida por sudoración puede ser tan mínima como 250 mililitros por hora; por el contrario, en un ambiente cálido y húmedo, la cantidad de sudor de un atleta físicamente entrenado y bien aclimatado puede exceder los 2,500 mililitros por hora”, pues, cuando la humedad es muy alta, el sudor generado por el organismo no se puede evaporar porque no pasa de la piel a la atmósfera debido a que esta ya está saturada de agua, provocando entonces un círculo vicioso, como el cuerpo no se puede refrigerar al no eliminar y evaporarse el sudor, vuelve a sudar para disipar el calor y así en un ciclo sin fin. Otro ejemplo es el siguiente: Un individuo en reposo tiene aproximadamente una producción calorífica de 75 calorías por hora, cuya producción se acrecienta 20 veces gracias al ejercicio. Por lo tanto, las condiciones de calor extremo y humedad son factores que afectan de forma negativa la actuación y el rendimiento de los deportistas en muchas pruebas deportivas.

El consumo de sal nunca y algunas veces se utiliza, lo cual es favorable para la salud. Al igual que el consumo de azúcares frutas y verduras, la lonchera saludable, el consumo de lácteos de embutidos se encuentran en el consumo de algunas veces, lo cual es beneficioso en su salud y se evidencia en los resultados obtenidos.

Estos resultados se ven respaldados por Legido (1996) nos dice “Condición Física de una persona se sustenta sobre unos factores anatómicos y fisiológicos, que son la base de unos niveles superiores: condición motora, nerviosa y de habilidad y destreza” (p.12).

Estadísticamente, no existe ninguna relación entre los hábitos alimenticios y el test de fuerza de piernas, ya que el 44% se encuentra en el nivel malo. Esta es la única relación no significativa que se presenta en la investigación. En los demás casos es significativa.

La fuerza de brazos se ubica en un nivel excelente (tabla 19) con un 41% y el test de abdominales entre bueno y regular con un 33% (Tabla 20)

Con respecto al test de piernas se ubican en un nivel malo como se aprecia en la tabla 21.

Para el test de velocidad si se encuentran en un nivel bueno a regular (tabla 22)

Esto se evidencia en la investigación de Aguilar (2015). En su trabajo de investigación incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las instituciones educativas secundarias urbano marginales de Juliaca (2015). Los bajos niveles de rendimiento Los bajos niveles de rendimiento académico inciden directamente en los alumnos sobre todo por el consumo de carbohidratos los cuales son de digestión es lenta mientras que el consumo de bebidas azucaradas no inciden en el rendimiento académico debido que los alumnos al realizar diversas actividades físicas.

Objetivo 3: establecer la relación entre hábitos alimenticios y condición física.

En la tabla 23 se observa la relación significativa entre las variables y lo que se debe trabajar e investigar es lograr que se eleven y mejoren los hábitos alimenticios sin olvidar que toda persona tiene derecho a una buena alimentación que es derecho fundamental adquirido y reconocido en la Declaración Universal de Derechos Humanos y en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC). En dichos documentos se define este derecho como: "El derecho a la alimentación adecuada se ejerce cuando todo hombre, mujer o niño, ya sea sólo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla. El derecho a la alimentación adecuada no debe interpretarse, por consiguiente, en forma estrecha o restrictiva asimilándolo a un conjunto de calorías, proteínas y otros elementos nutritivos concretos. El derecho a la alimentación adecuada tendrá nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana. " (FAO, 1996) Posteriormente, en el Estado de la Inseguridad Alimentaria 2001, la FAO precisa que: "La seguridad alimentaria es una situación que existe cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social y acceso económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana. "(FAO, 2002) Fuente: E. Clay. Food Security: Concepts and Measurement. Paper for FAO Expert Consultation on Trade and Food Sec. A esto se suma lo manifestado por Ramírez (1998) en su tesis como influye los hábitos alimenticios en los estudiantes de educación media superior en su rendimiento escolar. Nos habla que al no conocer el valor nutricional de los alimentos no podemos satisfacer

las necesidades del organismo que le puedan ayudar en su desarrollo físico como intelectual.

No olvidemos que nuestro cuerpo está compuesto de carbono, hidrogeno, nitrógeno, oxígeno y de diversos minerales que son indispensables para una buena salud y de donde lo adquiere el organismo de la ingesta de alimentos que se consume diariamente y que estos proporcionan a nuestro organismo los elementos necesarios para su crecimiento, protección, restauración, teniendo en cuenta la actividad que realiza, sexo, edad por lo cual la ingesta de nutrientes varía además de otros factores como la genética y la salud.

Se debe aprovechar los productos alimenticios que ofrece la región para incluirlos en la dieta balanceada indicando su valor nutricional por cada 100g. que se consuman se obtienen grandes benéficos como se detalla:

El camote: 105 kcal; 0.2g grasa; 23.6g carbohidratos; 2.3g proteínas; 30mg (Ca)

Maíz : 86 kcal; 1.2g grasa; 19g carbohidratos; 3.2g de proteínas; 25mg (B1)

Frijol de palo: 121.0kcal; 0.38g grasa; 23.5g carbohidratos 6.76 proteínas; 388mg (P)

Plátano de seda: 83 kcal ; 0.3g grasa; 24gcarbohidratos; 1.50g proteínas; 10 mg (C)

Mango: 60 kcal; 0.6g grasa; 15g grasa; 15g carbohidratos; 0.8g proteínas;36.4mg (C)

Zarandaja: 117 kcal; 0.6g grasa; 21g carbohidratos; 8 g proteínas; 337mg (K)

Papaya: 43 kcal; 0.25g grasa; 10.82g carbohidratos; 0.5g proteínas; 101.7mg (vit.A)

Como se puede observar estos alimentos proporcionan calorías, proteínas, grasas carbohidratos minerales y vitaminas necesarias para el organismo y deben ser incluidas en la alimentación diaria

8. CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES Conclusiones

De acuerdo a la correlación de Pearson encontrada entre las habilidades alimenticias y la velocidad en donde el coeficiente de correlación es ,369 y el sig.(bilateral) ,002 debido a que el p-valor es menor del 5% Existe relación estadística entre las habilidades alimenticias y la velocidad (Tabla 23)

De acuerdo a la correlación de Pearson encontrada entre las habilidades alimenticias y fuerza de piernas en donde el coeficiente de correlación es ,269 y el sig.(bilateral) ,029 debido a que el p-valor es menor del 5%, Existe relación estadística entre las variables (Tabla 23).

De acuerdo a la correlación de Pearson encontrada entre las habilidades alimenticias y abdominales en donde el coeficiente de correlación es ,367 y el sig.(bilateral) ,002 debido a que el p-valor es menor del 5%, Existe relación estadística entre las variables (Tabla 23).

De acuerdo a la correlación de Pearson encontrada entre las habilidades alimenticias y fuerza de brazos en donde el coeficiente de correlación es ,353 y el sig.(bilateral) ,004 debido a que el p-valor es menor del 5%, Existe relación estadística entre las variables (Tabla 23).

De acuerdo a la correlación de Pearson se observa en la tabla 23 la relación significativa entre las variables hábitos alimenticios y capacidades físicas.

Recomendaciones

Fomentar la creación de alianzas entre organismos médicos, universidades o pp. ff especializados en nutrición y desarrollo corporal para que se dicten programas, talleres vivenciales, seminarios donde intervengan alumnas, docentes y pp. ff de la institución educativa a fin de crearles conciencia y brindarles herramientas sobre buenos hábitos alimenticios y la importancia del ejercicio para mejorar las capacidades físicas. (TALLER DE TRABAJO)

Incorporar en el plan de trabajo de TOE de la I.E la **I FERIA DE VIDA SALUDABLE** en donde se informe el valor nutricional de los productos regionales y la realización de actividades recreativas que permitan adquirir hábitos alimenticios saludables. (I FERIA DE VIDA SALUDABLE)

TALLER DE TRABAJO

Objetivo: promover el conocimiento del valor nutricional, el manejo de los alimentos y sus combinaciones para una alimentación saludable y mejorar sus hábitos alimenticios

TEMA	ACCIONES
1. Alimentos sanos y seguros <ul style="list-style-type: none"> • Manipulando los alimentos • Organización de mesa redonda 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar su limpieza y desinfección. • Conservación de los alimentos • Discusión de las reglas de oro para la preparación higiénica de los alimentos
2. Alimentación para una vida saludable <ul style="list-style-type: none"> • Planificando un menú 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega de ficha nutricional • Elaboración de menú teniendo en cuenta el valor nutricional.
3. Plenaria Final	<ul style="list-style-type: none"> • Se discutirá sobre los menús elaborados y como se podrían mejorar. • Elaboración de carteles con el menú elaborado indicando su valor nutricional. • conclusiones

I FERIA DE VIDA SALUDABLE

Objetivo: enseñar el valor nutricional de los productos regionales

CONTENIDOS	ACTIVIDADES
1. reuniones de coordinación	1.1 formación de grupos responsables tutoría y orientación al estudiante (TOE), docentes, especialistas.
2. organizar stands a participar:	2.1 cuidado de la salud a través de diagnóstico de talla, peso, presión arterial y dieta de acuerdo a los resultados obtenidos.
2.1 salud	2.2 Verduras, carnes, productos marinos, frutas.
2.2 productos regionales	2.3 Degustación y venta de productos regionales dando a conocer su valor nutricional (camote, zarandaja, mango, etc.)
2.3 comidas	3.1 Campeonatos deportivos vóley, fulbito y recreativas donde se integre padres de familia y estudiantes.
3. actividades recreativas	3.2 Juegos informativos como la ruleta, el semáforo en donde se dan a conocer su valor nutricional de los productos de la región.

9 Agradecimientos

Agradecer a Dios, a la virgen santísima y a los miembros de mi familia que estuvieron en cada paso que daba para obtener el grado de maestría y demostrar a mis hijos que no existe edad para seguir estudiando.

10. Referencias bibliográficas

- Carcamo, G(2006).Alimentación Saludable. Chile: Universidad de Chile
- Cebrian (2007). Valoración morfo motoras de los escolares de la costa granadina. España: universidad de granada
- Clarke,G(1967).Capacidades Físicas: <http://www.efdeportes.com/efd170/la-condicion-fisica-evolucion-historica.htm>
- Collazos(2002).valoración morfomotora de los escolares de la costa granadina. España. Universidad de granada.
- Cuevas(2008).Capacidades físicas. en:
<https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/.../capacidades-fisicas-corregi...>
- Godoy,M.,Jimenez,M., y Godoy,J (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. España: universidad de granada
- Ireba (2014). Sobrepeso y obesidad infantil: El ejercicio físico como herramienta principal en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil. Argentina: Universidad de La Plata
- Legido(1996).sustancia ergogénicas y deporte. España:Grijalbo
- Ramírez,J (1998). Como Influyen Los Hábitos Alimenticios En Los Estudiantes De Educación Media Superior En Su Rendimiento Escolar. México: Universidad Autónoma De Nuevo León
- Respreto,S (2003). La Alimentación y Nutrición del escolar. Colombia: Universidad de Antioquia
- Salinas,J(2003) Una Estrategia Para La Actividad Física. Chile: Ministerio de Salud

11. Anexos

CUESTIONARIO SOBRE ALIMENTACIÓN SANA

Edad: ____ Grado: ____

Por favor marca con una “X” la casilla que mejor describa tu comportamiento. Te pedimos contestar con mucha sinceridad. No pienses demasiado en responder y hazlo de acuerdo a lo que generalmente sueles hacer.

Tienes 4 alternativas para cada pregunta. No existen respuestas ni buenas ni malas. Esta encuesta es totalmente anónima y confidencial.

I. HÁBITOS ALIMENTICIOS

	siempre	frecuentemente	Algunas veces	nunca
1.- ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?				
2.- ¿Añades sal a las comidas en la mesa?				
3.- ¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana?				
4.- ¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?				
5.- ¿Comes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?				
6.- ¿Acostumbras comer al día 3 comidas principales y 1 refrigerio?				
7.- ¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogur?				
8.- ¿Sueles consumir leche, yogur o queso bajo en grasa o “light”?				
9.- ¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?				
10.- ¿Consumes embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha, tocino)?				
11.- ¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?				
12.- ¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?				
13.- ¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?				

14.- ¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?				
15.- ¿Las preparaciones de tus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado?				
16.- ¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?				
17.- ¿Desayunas todos los días?				
18.- ¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hotdog, tacos, alitas, etc.?)				

MATRIZ DE CONSISTENCIA METODOLÓGICA

TIPO	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN	MUESTRA	INSTRUMENTO
No experimental	Descriptiva - Correlacional	660	66	<ul style="list-style-type: none">• Cuestionario• Ficha de observación (test)

MATRIZ DE CONSISTENCIA LÓGICA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none"> • hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas de las alumnas del nivel secundario del colegio san jose de tarbes-castilla • ¿influye la alimentación en el desarrollo de las capacidades físicas de las alumnas del nivel secundario del colegio san jose de tarbes-castilla? 	<ul style="list-style-type: none"> • objetivo general constatar la relación que existe entre hábitos alimenticios en el desarrollo de las capacidades físicas. • objetivo específico <ol style="list-style-type: none"> 1. identificar los hábitos alimenticios de las alumnas. 2. conocer la condición física de las alumnas de acuerdo a los resultados obtenidos. 3. establecer la relación entre hábitos alimenticios y capacidades físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • los hábitos alimenticios que presentan las alumnas del tercer grado del nivel secundario inciden favorablemente en el desarrollo de sus capacidades físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • hábitos alimenticios. • capacidades físicas 	<ul style="list-style-type: none"> • alimentos • condición física

TEST N° 01

Departamento de Educación Física

id Hernández Verde

TEST DE POTENCIA DE PIERNAS. SALTO HORIZONTAL**¿QUÉ CAPACIDAD FÍSICA MIDE?** Fuerza (F. explosiva o potencia de piernas)**Material:**

1 cinta métrica

¿Cómo se realiza?

De pie, con las puntas de los pies a la misma altura y separados aproximadamente una distancia inferior a la anchura de los hombros; sin pisar la línea trazada en el suelo, realizar un salto adelante tratando de llegar lo más lejos posible. Para la medición se tendrá en cuenta la distancia entre la línea de partida y el talón del pie que ha apoyado más retrasado.

¿En qué se mide?

El test se mide en centímetros. Se realizarán dos intentos sucesivos y se anotará el mejor.

**BAREMO (PUNTUACIONES)**

CHICOS							CHICAS						
EDAD	12	13	14	15	16	17+	EDAD	12	13	14	15	16	17+
Puntos							Puntos						
10	1,95	2	2,1	2,2	2,3	2,4	10	1,75	1,86	1,9	1,97	2,02	2,07
9,5	1,91	1,96	2,06	2,16	2,26	2,36	9,5	1,71	1,81	1,85	1,92	1,97	2,02
9	1,87	1,92	2,02	2,12	2,22	2,32	9	1,67	1,76	1,8	1,87	1,92	1,97
8,5	1,83	1,88	1,98	2,08	2,18	2,28	8,5	1,63	1,71	1,75	1,82	1,87	1,92
8	1,79	1,84	1,94	2,04	2,14	2,24	8	1,59	1,66	1,7	1,77	1,82	1,87
7,5	1,75	1,8	1,9	2	2,1	2,2	7,5	1,55	1,61	1,65	1,72	1,77	1,82
7	1,71	1,77	1,87	1,97	2,07	2,17	7	1,51	1,57	1,61	1,68	1,73	1,78
6,5	1,67	1,73	1,84	1,94	2,04	2,14	6,5	1,47	1,53	1,59	1,64	1,69	1,74
6	1,62	1,69	1,81	1,91	2,01	2,11	6	1,43	1,49	1,55	1,6	1,65	1,7
5,5	1,57	1,65	1,78	1,88	1,98	2,08	5,5	1,39	1,45	1,51	1,56	1,61	1,66
5	1,52	1,61	1,75	1,85	1,95	2,05	5	1,35	1,41	1,47	1,52	1,57	1,62
4,5	1,48	1,57	1,71	1,81	1,9	2	4,5	1,31	1,37	1,43	1,48	1,53	1,58
4	1,44	1,53	1,67	1,77	1,85	1,95	4	1,27	1,33	1,39	1,44	1,49	1,54
3,5	1,4	1,49	1,63	1,72	1,8	1,91	3,5	1,23	1,29	1,35	1,4	1,45	1,5
3	1,36	1,44	1,59	1,67	1,76	1,87	3	1,19	1,25	1,31	1,36	1,41	1,46
2,5	1,32	1,4	1,55	1,62	1,72	1,83	2,5	1,15	1,21	1,27	1,32	1,37	1,42
2	1,28	1,36	1,51	1,57	1,68	1,79	2	1,11	1,17	1,23	1,28	1,33	1,38
1,5	1,24	1,32	1,47	1,52	1,64	1,75	1,5	1,07	1,13	1,19	1,24	1,29	1,34
1	1,2	1,28	1,43	1,48	1,6	1,7	1	1,04	1,09	1,15	1,2	1,25	1,3
0,5	1,16	1,24	1,39	1,44	1,56	1,65	0,5	1	1,05	1,11	1,16	1,21	1,26

Baremos de control

Puntos	condición	puntos	condición	puntos	condición
8,5 - 10	excelente	4,5 - 6	bueno	0,5 - 2	malo
6,5 - 8	Muy bueno	2,5 - 4	Regular		

TEST N° 02

Departamento de Educación Física

David Hernández Verde

TEST DE FUERZA: LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL**¿QUÉ CAPACIDAD FÍSICA MIDE?** Fuerza (F. Explosiva de tronco y brazos)**Material:**

Balón medicinal (chicos 3Kg y chicas 2Kg)

Cinta métrica

¿Cómo se realiza?

De pie, con las puntas de los pies a la misma altura y separados aproximadamente una distancia similar a la anchura de los hombros; sin pisar la línea trazada en el suelo, realizar un lanzamiento del balón con las manos por encima de la cabeza ayudándonos con ligera flexión de piernas y arqueando el tronco hacia atrás para lanzar con mayor potencia.

**No se permite...**

- Saltar en el momento de la ejecución.
- Rebasar la línea con los pies o el cuerpo después de lanzar.
- Lanzar con una sola mano o no lanzar el balón desde detrás de la cabeza.

¿En qué se mide?

El test se mide en metros y centímetros. Se anota la mejor marca de dos intentos.

BAREMO (PUNTUACIONES)

CHICOS 3 Kg							CHICAS 2 Kg						
EDAD	12	13	14	15	16	17+	EDAD	12	13	14	15	16	17+
Puntos							Puntos						
10	5.60	6.30	7.20	8.30	8.70	9.40	10	5.90	6.05	6.80	7.30	7.35	7.60
9,5	5.40	6.10	7.00	8.10	8.50	9.20	9,5	5.70	5.85	6.60	7.10	7.15	7.35
9	5.20	5.90	6.80	7.90	8.30	9.00	9	5.50	5.65	6.40	6.90	6.95	7.10
8,5	5.00	5.70	6.60	7.65	8.05	8.80	8,5	5.30	5.45	6.20	6.65	6.75	6.85
8	4.80	5.50	6.40	7.40	7.80	8.60	8	5.10	5.25	6.00	6.40	6.50	6.60
7,5	4.60	5.30	6.20	7.15	7.55	8.35	7,5	4.90	5.15	5.80	6.15	6.25	6.35
7	4.40	5.10	6.00	6.90	7.30	8.10	7	4.70	4.95	5.60	5.90	6.00	6.10
6,5	4.20	4.90	5.80	6.65	7.05	7.85	6,5	4.50	4.75	5.40	5.65	5.75	5.85
6	4.00	4.70	5.60	6.40	6.80	7.60	6	4.30	4.55	5.20	5.40	5.50	5.60
5,5	3.80	4.50	5.40	6.15	6.55	7.35	5,5	4.10	4.35	5.00	5.15	5.25	5.35
5	3.60	4.30	5.20	5.90	6.20	7.10	5	3.90	4.15	4.80	4.90	5.00	5.10
4,5	3.35	4.05	4.95	5.60	5.90	6.80	4,5	3.70	4.05	4.60	4.70	4.80	4.90
4	3.10	3.80	4.60	5.30	5.60	6.50	4	3.50	3.85	4.40	4.50	4.60	4.70
3,5	2.90	3.60	4.40	5.05	5.35	6.25	3,5	3.30	3.65	4.20	4.30	4.40	4.50
3	2.70	3.40	4.20	4.80	5.10	6.00	3	3.10	3.45	4.00	4.10	4.20	4.30
2,5	2.50	3.20	4.00	4.55	4.85	5.75	2,5	2.90	3.25	3.80	3.90	4.00	4.10
2	2.30	3	3.80	4.30	4.60	5.50	2	2.70	3.05	3.60	3.70	3.80	3.90
1,5	2.10	2.80	3.60	4.05	4.35	5.00	1,5	2.50	2.85	3.40	3.50	3.60	3.70
1	1.90	2.60	3.40	3.80	4.10	4.50	1	2.30	2.65	3.20	3.30	3.40	3.50
0,5	1.70	2.40	3.20	3.50	3.80	4.00	0,5	2.10	2.45	3.00	3.10	3.20	3.30

Baremos de control

Puntos	condición	puntos	condición	puntos	condición
8,5 - 10	excelente	4,5 - 6	bueno	0,5 - 2	malo
6,5 - 8	Muy bueno	2,5 - 4	Regular		

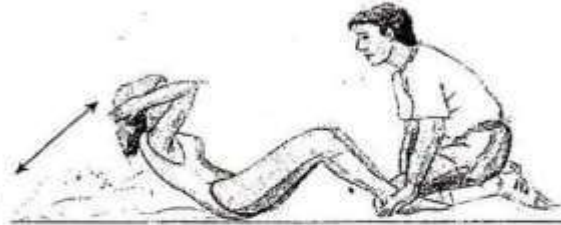
TEST N° 03

Departamento de Educación Física

David Hernández Verde

TEST DE FUERZA DE TRONCO: ABDOMINALES 45 SEGUNDOS**¿QUÉ CAPACIDAD FÍSICA MIDE?** Fuerza-resistencia de tronco**Material:**

- Esterilla o colchoneta
- Cronómetro

**¿Cómo se realiza?**

Tumbado el ejecutante hacia arriba, teniendo los pies sujetos por un compañero/a y las manos entrelazadas por detrás de la nuca, a la señal de "Ya" comenzará a realizar abdominales subiendo el tronco hasta tocar con los codos en las rodillas tantas veces como sea posible en los 45 segundos que dura la prueba. Aquellas repeticiones en las que no llegue a tocar las rodillas, en las que no tenga las manos entrelazadas o en las que no baje completamente con las escápulas hasta la colchoneta no contarán para la suma final.

¿En qué se mide?

Se anota el número total de repeticiones correctas realizadas en un tiempo de 45 segundos.

BAREMO (PUNTUACIONES)

CHICOS							CHICAS						
EDAD	12	13	14	15	16	17+	EDAD	12	13	14	15	16	17+
Puntos							Puntos						
10	43	44	45	46	47	48	10	32	33	34	36	37	38
9,5	41	42	43	44	45	46	9,5	31	32	33	35	36	37
9	39	40	41	42	43	44	9	30	31	32	34	35	36
8,5	37	38	39	40	41	42	8,5	29	30	31	33	34	35
8	35	36	37	38	39	40	8	28	29	30	32	33	34
7,5	34	35	36	37	38	39	7,5	27	28	29	31	32	33
7	33	34	35	36	37	38	7	26	27	28	30	31	32
6,5	32	33	34	35	36	37	6,5	25	26	27	29	30	31
6	31	32	33	34	35	36	6	24	25	26	28	29	30
5,5	30	31	32	33	34	35	5,5	23	24	25	27	28	29
5	29	30	31	32	33	34	5	22	23	24	26	27	28
4,5	28	29	30	31	32	33	4,5	21	22	23	25	26	27
4	27	28	29	30	31	32	4	20	21	22	24	25	26
3,5	26	27	28	29	30	31	3,5	19	20	21	23	24	25
3	25	26	27	28	29	30	3	18	19	20	22	23	24
2,5	24	25	26	27	28	29	2,5	17	18	19	21	22	23
2	23	24	25	26	27	28	2	16	17	18	20	21	22
1,5	22	23	24	25	26	27	1,5	15	16	17	19	20	21
1	21	22	23	24	25	26	1	14	15	16	18	19	20
0,5	20	21	22	23	24	25	0,5	13	14	15	17	18	19

Baremos de control

Puntos	condición	puntos	condición	puntos	condición
8,5 - 10	excelente	4,5-6	bueno	0,5 - 2	malo
6,5 - 8	Muy bueno	2,5 - 4	Regular		

TEST N° 04

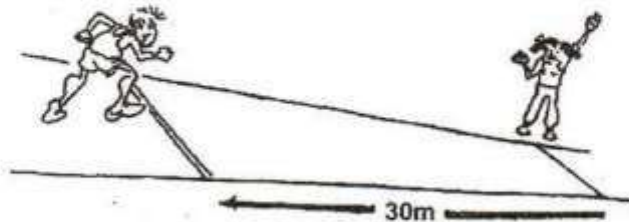
Departamento de Educación Física

David Hernández Verde

TEST DE VELOCIDAD (30 metros)**¿QUÉ CAPACIDAD FÍSICA MIDE?** Velocidad (Velocidad de reacción y desplazamiento)**Material:**

Terreno llano

Cronómetro

**Cómo se realiza?**

Se da la señal en la que el cronometrador baja el brazo, se activará el cronómetro. El ejecutante tratará de recorrer a la mayor velocidad posible los 30 metros sin disminuir el ritmo de carrera hasta que se sobrepase la línea de llegada, momento en el cual se detendrá el cronómetro.

En qué se mide?

Se mide el tiempo en segundos, décimas y centésimas de segundo.

Pueden realizarse dos intentos, dejando suficiente tiempo de recuperación entre ambos.

BAREMO (PUNTUACIONES)

CHICOS							CHICAS						
EDAD	12	13	14	15	16	17+	EDAD	12	13	14	15	16	17+
Puntos							Puntos						
10	5,13	5,01	4,89	4,74	4,5	4,32	10	5,5	5,44	5,32	5,26	5,2	5,14
9,5	5,25	5,13	5,01	4,86	4,62	4,44	9,5	5,61	5,55	5,43	5,37	5,31	5,25
9	5,37	5,25	5,13	4,98	4,74	4,56	9	5,72	5,66	5,54	5,48	5,42	5,36
8,5	5,49	5,37	5,25	5,1	4,86	4,68	8,5	5,83	5,77	5,65	5,59	5,53	5,47
8	5,61	5,49	5,37	5,22	4,98	4,8	8	5,94	5,88	5,76	6,7	5,64	5,58
7,5	5,73	5,61	5,49	5,34	5,1	4,92	7,5	6,05	5,99	5,87	5,81	5,75	5,69
7	5,84	5,72	5,6	5,45	5,21	5,03	7	6,16	6,1	5,98	5,92	8,86	5,8
6,5	5,95	5,83	5,71	5,56	5,32	5,24	6,5	6,27	6,21	6,09	6,03	5,97	5,91
6	6,06	5,94	5,82	5,67	5,43	5,25	6	6,38	6,32	6,2	6,14	6,08	6,02
5,5	6,17	6,05	5,93	5,78	5,54	5,36	5,5	6,48	6,42	6,3	6,24	6,18	6,12
5	6,28	6,16	6,04	5,89	5,65	5,47	5	6,58	6,52	6,4	6,34	6,28	6,22
4,5	6,37	6,25	6,13	5,98	5,74	5,56	4,5	6,67	6,61	6,49	6,43	6,37	6,31
4	6,46	6,34	6,22	6,07	5,83	5,65	4	6,76	6,7	6,58	6,52	6,46	6,4
3,5	6,55	6,43	6,31	6,16	5,92	5,74	3,5	6,85	6,79	6,67	6,61	6,55	6,49
3	6,64	6,52	6,4	6,25	6,01	5,83	3	6,94	6,88	6,76	6,7	6,64	6,58
2,5	6,73	6,61	6,49	6,34	6,1	5,92	2,5	7,03	6,97	6,85	6,79	6,73	6,67
2	6,82	6,7	6,58	6,43	6,19	6,01	2	7,12	7,06	6,94	6,88	6,82	6,76
1,5	6,91	6,79	6,67	6,52	6,28	6,1	1,5	7,21	7,15	7,03	6,97	6,91	6,85
1	7	6,88	6,76	6,61	6,37	6,19	1	7,3	7,24	7,12	7,06	7	6,94
0,5	7,09	6,97	6,85	6,7	6,46	6,28	0,5	7,39	7,33	7,21	7,15	7,09	7,03

Baremos de control

Puntos	condición	puntos	condición	puntos	condición
8,5 - 10	excelente	4,5 - 6	bueno	0,5 - 2	malo
6,5 - 8	Muy bueno	2,5 - 4	Regular		