

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



TESIS

**“Condición física y estado nutricional en jugadores adolescentes
de Vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

AUTORA: Ramírez Lujerio, Liliana Reynalda

ASESORA: Palma Lozano, Diana Karina

HUÁNUCO – PERÚ

2022

U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Promoción salud y prevención de las enfermedades

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2018-2019)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias médicas, Ciencias de la salud

Sub área: Ciencias de la salud

Disciplina: Enfermería

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 70615673

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 43211803

Grado/Título: Maestra en ciencias de la salud con mención en: salud pública y docencia universitaria

Código ORCID: 0000-0003-4520-7374

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Tarazona Herrera, Karen Georgina	Doctora en ciencias de la salud	22521575	0000-0001-9106-180X
2	Alvarado Rueda, Silvia Lorena	Maestra en ciencias de la salud con mención en: salud pública y docencia universitaria	45831156	0000-0001-9266-6050
3	Flores Quiñonez, Emma Aida	Magister en ciencias de la salud salud pública y docencia universitaria	22407508	0000-0001-6338-955X

D

H



UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 12:00 horas del día 22 del mes de noviembre del año dos mil veintidós, en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- DRA. KAREN GEORGINA TARAZONA HERRERA (PRESIDENTA)
- MG. SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA (SECRETARIA)
- MG. EMMA AIDA FLORES QUIÑONEZ (VOCAL)
- MG. DIANA KARINA PALMA LOZANO (ASESORA)

Nombrados mediante Resolución N°2163-2022-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: "CONDICION FISICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN JUGADORES ADOLESCENTES DE VOLEY DEL CLUB DEPORTIVO STAR BALL HUANUCO - 2022"; presentado por la Bachiller en Enfermería Señorita. LILIANA REYNALDA RAMIREZ LUJERIO, para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) Aprobado por Unanimidad con el calificativo cuantitativo de 15 y cualitativo de Buena.

Siendo las ~~1:00~~ horas del día .22 del mes. ~~Noviembre~~ de del año. ~~2022~~ los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

PRÉSIDENTA

SECRETARIA

VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, Diana Karina Palma Lozano, designada mediante Resolución N°2177-2019-D-FCS-UDH, asesora de la estudiante **Liliana Reynalda Ramirez Lujerio**, del PA Enfermería de la investigación titulada **CONDICIÓN FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN JUGADORES ADOLESCENTES DE VOLEY DEL CLUB DEPORTIVO LEÓN DE HUÁNUCO – 2019**, el mismo que fue modificado con Resolución N°124-2022-D-FCS-UDH al siguiente título: **CONDICIÓN FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN JUGADORES ADOLESCENTES DE VOLEY DEL CLUB DEPORTIVO STAR BALL HUÁNUCO – 2022**.

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 16% verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 23 de noviembre de 2022

Ramírez Lujerio, Liliana Reynalda
DNI. 43211803
Código ORCID: 0000-0003-4520-7374

CONDICIÓN FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN JUGADORES ADOLESCENTES DE VOLEY DEL CLUB DEPORTIVO STAR BALL HUÁNUCO – 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%

INDICE DE SIMILITUD

16%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

8%

2

distancia.udh.edu.pe

Fuente de Internet

2%

3

Submitted to Universidad de Huanuco

Trabajo del estudiante

1%

4

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

repositorio.autonoma.edu.co

Fuente de Internet

1%

6

cybertesis.unmsm.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

7

biblioteca.uniatlantico.edu.co

Fuente de Internet

<1%

8

Submitted to Universidad Tecnológica de los Andes

Trabajo del estudiante

<1%

Ramírez Lujerio, Lilia Reynalda

DNI. 43211803

Código ORCID: 0000-0003-4520-

DEDICATORIA

Dedico a mi madre, pues sin ella no lo hubiera logrado. Tú apoyas a diario a lo largo de mi vida me lleva a ser mejor persona y seguir adelante.

AGRADECIMIENTOS

En primera instancia agradezco a dios porque sin el nada sería posible. también agradezco al apoyo de mis padres y mis hermanos que siempre me estuvieron motivando a seguir adelante.

Agradezco el apoyo de mi asesora, Diana Karina Palma Lozano, quien con sus conocimientos y dedicación logramos el desarrollo de mi tesis con éxito y esperando obtener la titulación profesional.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE ANEXOS	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN.....	XI
CAPÍTULO I.....	12
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	12
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	16
1.2.1. PROBLEMA GENERAL.....	16
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	16
1.2.3. OBJETIVO GENERAL.....	16
1.2.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	17
1.3.1. A NIVEL TEÓRICO.....	17
1.3.2. A NIVEL PRÁCTICO	18
1.3.3. A NIVEL METODOLÓGICO	18
1.4. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
1.5. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
CAPÍTULO II.....	20
MARCO TEÓRICO	20
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	20
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	20
2.1.2. A NIVEL NACIONAL.....	22
2.1.3. A NIVEL LOCAL	24
2.2. BASES TEÓRICAS	24
2.2.1. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	24
2.2.2. MODELO DE LAS DETERMINANTES DEL ESTADO NUTRICIONAL	25

2.2.3.	MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD	25
2.3.	DEFINICIONES CONCEPTUALES	26
2.3.1.	CONDICIÓN FÍSICA.....	26
2.3.2.	DIMENSIONES DE EVALUACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA.	27
2.3.3.	ESTADO NUTRICIONAL.....	30
2.3.4.	EVALUACIÓN DE ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES.....	30
2.4.	HIPÓTESIS	32
2.4.1.	HIPÓTESIS GENERAL	32
2.4.2.	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	32
2.5.	VARIABLES.....	34
2.5.1.	VARIABLE PRINCIPAL	34
2.5.2.	VARIABLE ASOCIADA.....	34
2.5.3.	VARIABLES SECUNDARIAS.....	34
2.6.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	35
CAPÍTULO III		40
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN		40
3.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN	40
3.1.1.	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	40
3.1.2.	NIVEL DE INVESTIGACIÓN	40
3.1.3.	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	40
3.2.	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	41
3.2.1.	POBLACIÓN.....	41
3.2.2.	MUESTRA	42
3.3.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	42
3.3.1.	PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	42
3.3.2.	PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS	48
3.3.3.	PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	49
3.4.	ASPECTOS ÉTICOS.....	49
CAPÍTULO IV.....		51
RESULTADOS.....		51

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS.....	51
4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS.	57
CAPÍTULO V.....	62
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	62
5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS	62
CONCLUSIONES	67
RECOMENDACIONES.....	68
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	70
ANEXOS	80

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de características sociodemográficas de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74)	51
Tabla 2. Distribución de características informativas de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74)	52
Tabla 3. Dimensiones de la condición física en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74).	53
Tabla 4. Condición física en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74).	55
Tabla 5. Estado nutricional de jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74).	56
Tabla 6. Relación entre la condición física en la dimensión velocidad y el estado nutricional de jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74).	57
Tabla 7. Relación entre la condición física en la dimensión fuerza y el estado nutricional de jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74).	58
Tabla 8. Relación entre la condición física en la dimensión resistencia y el estado nutricional de jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74).	59
Tabla 9. Relación entre la condición física en la dimensión flexibilidad y el estado nutricional de jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74).	60
Tabla 10. Relación entre la condición física y el estado nutricional de jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74)	61

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA	81
ANEXO 2. INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN	85
ANEXO 3. INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN	85
ANEXO 4. CONSENTIMIENTO INFORMADO	89
ANEXO 5. CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN	95
ANEXO 6. DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO	95
ANEXO 7. DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO	101
ANEXO 8. BASE DE DATOS.....	102
ANEXO 9. INFORME DE REPORTE DE TURNITIN	104

RESUMEN

Objetivo. Determinar la relación entre la condición física y el estado nutricional en jugadoras adolescentes del Club Deportivo Star Ball. **Método.** Fue un estudio descriptivo correlacional, prospectivo, observacional en 74 jugadoras adolescentes evaluadas con un test de condición física y una ficha de valoración nutricional efectuándose el contraste de hipótesis con una $p < 0,05$. **Resultados.** En la condición física de las jugadoras, se identificó que 51,3% tuvo una regular condición física, 36,5% mostró una buena condición física y 12,2% presentó una mala condición física; en cuanto al estado nutricional, 73,0% tuvo un estado nutricional normal, 18,9% presentaron delgadez y 8,1% tuvieron sobrepeso. Estadísticamente, se encontró relación significativa entre la condición física y el estado nutricional de las jugadoras adolescentes [$X^2 = 33,535$; $p = 0,000$]; y respecto a las dimensiones, se halló relación estadística entre la condición física en la dimensión velocidad ($p = 0,000$); fuerza ($p = 0,000$); resistencia ($p = 0,000$) y flexibilidad ($p = 0,000$) y el estado nutricional de las jugadoras en estudio. **Conclusiones.** La condición física se relaciona con el estado nutricional de las jugadoras adolescentes del Club Deportivo Star Ball de Huánuco; siendo aceptada la hipótesis formulada en la investigación.

Palabras clave: Condición física, nutrición, adolescentes, deporte en Vóley y club deportivo

ABSTRACT

Objective: Determine the relationship between physical condition and nutritional status in adolescent players of the Star Ball Sports Club. **Methods:** It was a descriptive, correlative, prospective, observational study in 74 adolescent players evaluated with a physical condition test and a nutritional assessment sheet, with the hypothesis contrast being made with a $p < 0.05$. **Results** In the physical condition of the players, it was identified that 51.3% had a regular physical condition, 36.5% showed a good physical condition and 12.2% presented a bad physical condition; in terms of nutritional status, 73.0% had a normal nutritional status, 18.9% were thin and 8.1% were overweight. Statistically, we found a significant relationship between physical condition and nutritional status of adolescent players [$X^2 = 33,535$; $P = 0,000$]; and with respect to dimensions, we found a statistical relationship between physical condition in the velocity dimension ($P = 0,000$); strength ($p = 0,000$); endurance ($p = 0,000$) and flexibility ($p = 0,000$) and the nutritional status of the players under study. **Conclusions:** The physical condition is related to the nutritional status of adolescent players of the Sports Club Star Ball of Huánuco; being accepted the hypothesis.

Key words: Physical condition, nutrition, adolescents, volleyball sport and sports club.

INTRODUCCIÓN

Este estudio se efectuó con el objetivo determinar la relación entre la condición física y el estado nutricional de las jugadoras adolescentes del Club Deportivo Star Ball de Huánuco 2022; siendo importante porque permite conocer el comportamiento de estas variables en el ámbito de estudio para determinar la influencia que ejerce el estado nutricional en la condición física de las jugadoras adolescentes permitiendo proporcionar información a las autoridades sanitarias y deportivas de Huánuco así como a los directivos del Club Deportivo Star Ball para un adecuado reconocimiento de esta problemática.

En este sentido, los resultados expuestos en este estudio pueden ser considerados para implementar estrategias nutricionales y programas de entrenamientos deportivos que permitan mejorar el estado nutricional y condición física de las jugadoras adolescentes para que puedan fortalecer sus capacidades físicas y tener un mejor rendimiento en las competencias deportivas.

Por ello se cumple con presentar esta tesis de investigación, realizado con mucho esfuerzo para contribuir a mejorar las condiciones de los adolescentes que practican actividades deportivas, siendo estructurado en cinco capítulos; el primer capítulo abarca la descripción de la problemática de análisis; luego continúa el segundo capítulo que describe el marco teórico, el tercer capítulo aborda la metodología aplicada en el estudio; el cuarto capítulo exhibe los resultados obtenidos y el quinto capítulo muestra la discusión de resultados significativos de la tesis investigativa; al final se detallan las conclusiones con sus respectivas recomendaciones, seguido de la bibliografía y sus anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La evaluación del estado nutricional es un componente importante en el ámbito deportivo pues permite valorar el estado de nutrición de los deportistas para poder brindar una alimentación saludable y equilibrada que cubra sus necesidades energéticas y contribuya al fortalecimiento de su capacidad física en la realización de las actividades deportivas¹.

Vizquerra² señala que la práctica de un deporte produce un mayor gasto energético siendo indispensable que haya una adecuada relación entre calidad y cantidad de alimentos consumidos según el tipo de ejercicio físico a realizar para que este pueda ser efectuado de manera adecuada y mejore su desempeño deportivo.

En esta línea, Toledo et al³ sostienen que la alimentación de los deportistas es un aspecto que tiene mucha relevancia en el ámbito deportivo pues permita garantizar que estos consuman alimentos que contengan los nutrientes esenciales para que puedan tener un buen estado nutricional y afrontar las jornadas de entrenamiento deportivo.

Sin embargo, Campos et al⁴ señalan que ello muchas veces no es tomado en cuenta por los deportistas quienes tienden a consumir una alimentación que afecta su estado nutricional causando que tengan problemas de delgadez o exceso de peso de peso afectando su tiempo de preparación y que tengan una inadecuada condición física.

Esto es reconocido por Márquez⁵ quien manifiesta que un inadecuado estado nutricional afecta la condición física de los deportistas pues provoca que se cansen fácilmente no permitiéndoles realizar adecuadamente las sesiones de entrenamiento acentuándose esta situación en los deportistas adolescentes.

Accineli y López⁶ sostienen que durante la adolescencia este problema tiene mayor relevancia porque el requerimiento energético es superior, resaltando que en aquellos que practican un deporte este requerimiento es aún mayor para cubrir la demanda adicional producto de la actividad física que deben ser cubiertos con una ingesta adecuada de proteínas para mantener un adecuado estado nutricional.

Al respecto, González et al⁷ refieren que los adolescentes que practican algún deporte requieren de un adecuado aporte calórico y seguir una dieta que satisfaga sus requerimientos nutricionales sin embargo esto no realiza adecuadamente pues la mayoría de adolescentes tienen a consumir alimentos no saludables que afectan su nutrición y provocan que tengan una mala condición física.

Martínez et al⁸ afirman que los malos hábitos alimenticios, las carencias alimentarias o nutricionales y un inadecuado control del peso corporal son factores que alteran la condición nutricional de los adolescentes que practican algún deporte provocando que tengan una mala condición física afectando su desempeño en el ámbito deportivo.

Asimismo, Ramírez⁹ señala que los deficientes hábitos alimentarios representan un problema que repercute directamente en el estado nutricional de la población adolescente mencionando que si no hay una alimentación correcta la salud y su condición física puede verse afectada seriamente repercutiendo en su rendimiento deportivo.

Ello también es resaltado por Saquinaula y Astudillo¹⁰ quienes manifiestan que una alimentación inadecuada provoca que los adolescentes deportistas tengan problemas de estado nutricional que afecta su condición física pues disminuye su rendimiento deportivo e incrementando el riesgo de que tengan lesiones en los entrenamientos.

Esta situación es corroborada en algunas investigaciones que analizan esta problemática, Pico y Contreras¹¹ en su estudio efectuado en Brasil en el 2020 identificó que 88,8% de deportistas evaluados tuvieron un adecuado

estado nutricional, mostrando cerca de 80,0% de ellos una buena condición física y los restantes problemas de delgadez.

Aburto et al¹² en Nicaragua en el 2018 identificó que 78,0% de deportistas tuvieron una inadecuada ingesta de nutrientes, de ellos 22,0% tenían una ingesta nutricional por exceso que causaba que tengan una inadecuada condición física.

A nivel nacional, Tirado¹³ en su investigación efectuada en Lima en el 2022 encontró que 29,3% de adolescentes deportistas tuvieron problemas nutricionales de exceso de peso, presentando la mayoría de ellos un bajo rendimiento deportivo.

Osores¹⁴ en su tesis presentada en Lima en el 2019 identificó que casi 30,0% de adolescentes tuvo problemas nutricionales de delgadez debido a la sobre exigencia física teniendo la mayoría de ellos una inadecuada condición física que afectaba su bienestar integral.

Siguiendo esta tendencia Núñez¹⁵ en su investigación presentada en Arequipa en el 2017 encontró que 72,3% de adolescentes tuvieron una buena condición física de ellos, 66,2% mostraron un estado nutricional normal.

En Huánuco, Cruz¹⁶ en su tesis presentada en el 2018 identificó que 89,3% de adolescentes tuvieron una frecuencia correcta de actividad física, mostrando más de 55,0% de ellos un buen estado nutricional evidenciando la presencia de una relación de correspondencia entre las variables analizadas.

Respectos a las consecuencias de esta problemática, Bulgarín¹⁷ señala que la presencia de problemas nutricionales en los deportistas adolescentes afecta su condición física pues incrementan el riesgo de lesiones deportivas, se cansen fácilmente y tengan problemas de bajo desempeño en el ámbito deportivo.

En este sentido Rocha¹⁸ resalta que es importante que todos los clubes deportivos cuenten con un nutricionista para que este evalúe las necesidades nutricionales de cada uno de los deportistas y elaboren las dietas alimenticias

correspondientes para que estos puedan tener una buena condición física y obtener los mejores resultados en las competencias deportivas.

En las jugadoras adolescentes que forman parte del Club Deportivo Star Ball de Huánuco se ha podido identificar que luego de la pandemia del Covid 19 el estado nutricional de algunas de ellas se ha visto afectada ligeramente pues el periodo prolongado de cuarentena por la emergencia sanitaria y las restricciones impuestas por el gobierno ha limitado la realización de las actividades deportivas grupales por lo que las integrantes de este club deportivos han adoptado conductas sedentarias que han incrementado su peso corporal causando que tengan problemas nutricionales por exceso de peso.

Esta situación ha repercutido directamente en su rendimiento pues durante los entrenamientos observados en esta entidad deportiva se ha podido observar que algunas jugadoras evidencian tener una mala condición física, mostrándose torpes en la realización de los ejercicios de esfuerzo físico, fatigándose rápidamente y mostrando signos de cansancio cuando realizan las pruebas de velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia deportiva que afecta el desempeño del equipo en las competencias deportivas.

Al conversar con el entrenador del equipo de vóley sobre esta problemática manifiesta “definitivamente la pandemia del Covid ha afectado el desempeño de nuestras jugadoras, ahora se cansan rápido”; “cuando volvimos a entrenar varias de ellas estaban gorditas con las sesiones de entrenamiento algunas están volviendo a tener un peso adecuado”; “es importante que recuperen su condición física porque si no es así no se va poder conseguir resultados positivos”; “lastimosamente nuestro club no cuenta con un nutricionista, por eso no debes realizar un adecuado monitores del estado nutricional de nuestras jugadoras” entre otras expresiones que evidenciaron la necesidad de realizar este trabajo de investigación en esta entidad deportiva.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación entre la condición física y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

1. ¿Cuáles son las características generales de las jugadoras adolescentes del Club Deportivo Star Ball?
2. ¿Cuál es la relación entre la condición física en la dimensión velocidad y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball?
3. ¿Cuál es la relación entre la condición física en la dimensión fuerza y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball?
4. ¿Cuál es la relación entre la condición física en la dimensión resistencia y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball?
5. ¿Cuál es la relación entre la condición física en la dimensión flexibilidad y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball?

1.2.3. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre la condición física y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022.

1.2.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Describir las características generales de las jugadoras adolescentes del Club Deportivo Star Ball.

2. Identificar la relación entre la condición física en la dimensión velocidad y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.
3. Establecer la relación entre la condición física en la dimensión fuerza y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.
4. Analizar la relación entre la condición física en la dimensión resistencia y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.
5. Evaluar la relación entre la condición física en la dimensión flexibilidad y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.

1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.3.1. A NIVEL TEÓRICO

Este trabajo de investigación fue importante porque permitió determinar la influencia que ejerce el estado nutricional sobre la condición física de las jugadoras adolescentes permitiendo brindar información teórica que colabora en el conocimiento de la relación entre estas variables para un adecuado abordaje de las mismas en el ámbito deportivo y sanitario.

En este sentido este estudio permitió aplicar los principios de modelos teóricos que evalúan el estado nutricional y la condición física de la población adolescente y que fueron contrastadas con la realidad observada en los resultados de este informe de tesis, permitiendo brindar aportes importantes que pueden servir para el desarrollo y consolidación de teorías que explique la relación entre las variables de análisis en los deportistas adolescentes.

1.3.2. A NIVEL PRÁCTICO

La importancia de este estudio radica en que responde a un problema sanitario priorizado en la línea investigativa de promoción de la salud y prevención de las enfermedades resaltando que los resultados presentados en este informe permiten demostrar adecuadamente la relación entre la condición física y el estado nutricional de las jugadoras adolescentes de vóley de la entidad deportiva en estudio para implementar las medidas de intervención convenientes.

En esta perspectiva se resalta que la información de este estudio puede ser empleada por las autoridades del sector sanitario y directivos del Club Deportivo Star Ball para poder implementar medidas y que permitan fomentar un adecuado estado nutricional de las jugadoras adolescentes como aspecto importante en la mejora de su condición física y estado de salud.

1.3.3. A NIVEL METODOLÓGICO

La relevancia de esta investigación en el contexto metodológico radica en que permitió brindar una información sistematizada de cada una de las variables de análisis que fue a través de la aplicación de instrumentos válidos y confiables que garantizaron una valoración idónea de la condición física y estado nutricional de las jugadoras adolescentes participantes del estudio.

1.4. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

En esta tesis se tuvo como principales limitaciones desde el punto de vista teórico a los escasos antecedentes relacionados específicamente a las variables de análisis que no permitieron realizar una adecuada caracterización del problema que fue subsanado utilizando estudios que guardaron relación con alguna de las variables de análisis para efectuar la contextualización de las mismas; otro factor limitante fue la presencia de la pandemia del Covid 19

que obligó a retrasar el proceso de ejecución del estudio; no teniéndose otras limitaciones en la realización de esta investigación.

1.5. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación fue viable operativamente porque se tuvo la colaboración de la presidenta y entrenador del Club Deportivo Star Ball de Huánuco quienes dieron las facilidades necesarias para ejecutar el estudio en las sedes de entrenamiento de esta entidad deportiva, contándose también con los recursos necesarios para culminar el estudio y no teniendo ningún conflicto de interés en la publicación de resultados de esta tesis.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En Chillán, Chile, 2020, Hernández et al¹⁹ publicaron el artículo: “Valoración del estado nutricional y la condición física de estudiantes de educación básica de Chile”; buscando determinar el nivel de condición física y estado nutricional de los alumnos; efectuando un estudio descriptivo en 2500 alumnos de 10 a 14 años, evaluadas mediante la aplicación de diversos test de condición física y una hoja de registro nutricional cuyos datos reflejaron que, globalmente, 41,5% tuvieron un peso normal, 29,7% tuvieron sobrepeso, 28,2% obesidad y 7,0% un bajo peso; y en relación a la condición física, hallaron que 44,2% mostraron una regular condición física, 42,6% tuvieron una mala condición física y 11,2% presentaron una buena condición física; concluyendo que el estado nutricional es un factor que incide en la condición física de los adolescentes.

En Minas Gerais, Brasil, 2020, Pico y Contreras¹¹ efectuaron el estudio: “Caracterización fisiológica, física y antropométrica de jugadores de voleibol, fútbol y balonmano de IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho”; proponiéndose establecer perfil fisiológico, físico y antropométrico de los deportistas; efectuando un estudio descriptivo en 35 deportistas; sus instrumentos fueron un test de dinamometría, un test de condición física y una ficha antropométrica nutricional; sus reportes mostraron que, en general, 88,8% tuvieron un adecuado estado fisiológico, en cuanto a la valoración de la condición física, 80,0% mostraron una buena condición, 19,0% una regular condición física y 1,0% una mala condición física; respecto a la segunda variable, 77,1% presentaron un estado nutricional normal y 22,9% tuvieron delgadez; concluyendo que la caracterización fisiológica, física y antropométrica son variables que se asocian significativamente en los

jugadores de las disciplinas deportivas en estudio.

En Ámbato, Ecuador, 2019, Rodríguez²⁰ efectuó el estudio: “El estado nutricional en la resistencia aeróbica de los seleccionados de fútbol sala de la Unidad Educativa Tirso de Molina”; proponiéndose evaluar la influencia del estado nutricional en el proceso de resistencia aeróbica de los seleccionados; efectuando un estudio prospectivo, en 46 deportistas seleccionados quienes fueron evaluados con una hoja de estado nutricional, una encuesta y también una guía de resistencia aeróbica; mostrando sus hallazgos que 71,7% tuvo estado nutricional normal, 10,9% sobrepeso, 8,7% tuvo obesidad y delgadez en la misma proporción; 54,0% consideraron que la condición nutricional ayuda a mejorar el rendimiento deportivo; 46,0% realizaba alguna actividad para mejorar la resistencia física; 52,0% consideraron que tener un buen estado nutricional era necesario para mejorar la resistencia aeróbica, 41,0% utilizaba alguna estrategia para el desarrollo deportivo; concluyendo que el estado nutricional tuvo relación significativa con el proceso de resistencia aeróbica en jugadores deportistas.

En Toluca, México, 2017, Gómez y Victoria²¹ efectuaron el estudio: “Estado de nutrición y su relación con la condición física en adolescentes de escuelas preparatorias”, proponiéndose asociar la condición física y la condición nutricional en la población adolescente; efectuando una investigación analítica en 180 adolescentes de escuelas preparatorias evaluados categóricamente con una ficha nutricional y un test de condición física; sus resultados mostraron que estadísticamente 72,8% presentaron una nutrición normal, 16,1% tuvieron sobrepeso, y un 5,6% presentaron delgadez u obesidad en la misma proporción; en cuanto a la evaluación de la condición física de los adolescente se halló que 54,4% presentaron una regular condición física, 29,4% mostraron una buena condición física, 14,4% tuvieron una mala condición física y 1,7% una notable condición física; su conclusión de análisis fue que el estado nutricional se asocia de forma significativa con la condición física de los adolescentes de las escuelas preparatorias.

2.1.2. A NIVEL NACIONAL

En la ciudad de Lima, Perú, 2022, Tirado¹³ hizo el estudio: “Estado nutricional y nivel de hidratación, y su relación con la potencia aeróbica en futbolistas adolescentes”; proponiéndose identificar la relación que se establece entre el estado nutricional y la potencia aeróbica y nivel de hidratación de los futbolistas adolescentes; efectuando un estudio descriptivo correlacional en 41 futbolistas adolescentes sus instrumentos fueron una ficha de valoración antropométrica nutricional, de hidratación y potencia aeróbica; sus hallazgos evidenciaron que 29,3% tuvo sobrepeso, asimismo 19,5% tuvo gran porcentaje de grasa corpórea; por otra parte, 73,2% tuvo diagnóstico de deshidratación y 51,1% tuvo regular potencia aeróbica; encontrando como conclusión que existe relación inversa entre la potencia aeróbica y el estado nutricional de los futbolistas adolescentes.

En Lima, Perú, 2021, Montes et al²² efectuaron el estudio: “Actividad física y su relación con el estado nutricional de los alumnos del nivel secundario del distrito de Ate”, proponiéndose relacionar la actividad física y la condición nutricional de los alumnos adolescentes; el estudio fue de tipo descriptivo, prospectivo, relacional realizado en 285 estudiantes; evaluadas con el test IPAQ y una ficha nutricional de los adolescentes de esta entidad educativa; mostrando sus reportes que en la evaluación de la actividad física, 23,5% fueron sedentarios, 51,9% presentaron una moderada actividad física y 24,6% una condición física vigorosa; en cuanto a la evaluación del estado nutricional, 70,2% presentaron una normal condición nutricional; 23,1% tuvo sobrepeso y 6,7% tuvo obesidad; concluyendo que la actividad física influye o se relaciona de manera significativa con el estado nutricional de los adolescentes.

En Lima, Perú, 2019, Osoreo¹⁴ hizo la investigación: “Adecuación de consumo y rendimiento deportivo de las jugadoras categoría mayor del equipo de vóley del club Túpac Amaru, San Juan de Lurigancho”; proponiéndose analizar la relación entre la adecuación de consumo y

el rendimiento deportiva de las jugadoras; efectuando una investigación analítica, prospectiva, relacional en 30 jugadoras, evaluadas mediante una ficha nutricional, un cuestionario y test de rendimiento deportivo; sus resultados evidenciaron que en cuanto a la adecuación del consumo 60,0% tuvieron déficit y 36,7% mostraron un consumo adecuado; en el rendimiento deportivo, en cuanto al rendimiento deportivo, 53,3% tuvo rendimiento malo; 40,0% tuvo rendimiento regular y 6,0% rendimiento regular; en cuanto a la valoración analítica del estado nutricional, 46,0% mostró un estado nutricional normal, 27,0% mostró delgadez y sobrepeso en igual porcentaje; su conclusión fue que una inadecuada adecuación del consumo de nutrientes influye en el rendimiento deportivo de los jugadoras; y también que la condición nutricional ejerce influencia importante en el desempeño deportivo de las jugadoras del club deportivo Tupac Amaru.

En Arequipa, Perú, 2017, Núñez¹⁵ efectuó el estudio: “Efecto del estado nutricional sobre el rendimiento físico deportivo en atletas de alto rendimiento”; planteándose determinar el efecto que tiene la condición nutricional en la capacidad física de los deportistas de esta ciudad; efectuando un estudio descriptivo transversal en 32 deportistas, quienes a su vez fueron evaluados a través de la aplicación de una ficha de valoración antropométrica nutricional y diversas pruebas de evaluación de rendimiento físico; sus resultados reflejaron que en la valoración del estado nutricional, 66,3% presentaron una nutrición normal y 33,7% presentaron adelgazamiento; en cuanto a la valoración del rendimiento físico se halló que 72,3% mostraron un buen rendimiento físico y 27,7% un rendimiento físico regular; identificando además que el entrenamiento deportivo es la actividad de mayor gasto energético; concluyendo que la variable condición nutricional ejerce una influencia significativa en la evaluación del rendimiento físico de los atletas de alto rendimiento de la ciudad de Arequipa.

2.1.3. A NIVEL LOCAL

En Huánuco, Perú, 2018, Cruz¹⁶ hizo el estudio: “Estado nutricional y actividad física en los escolares de la Institución Educativa Privada María de los Ángeles”; buscando evaluar la influencia que ejerce la actividad física en el estado nutricional de los escolares; efectuando una investigación descriptiva correlacional en 114 escolares aplicando una ficha de valoración nutricional y un test de evaluación de actividad física; sus reportes reflejaron que 89,3% tuvieron una frecuencia correcta de realización de actividad física y 10,7% una frecuencia incorrecta; 96,1% tuvo un tipo de actividad física incorrecta; 64,1% mostró una inadecuada duración; y 69,9% mostró una intensidad incorrecta de la actividad física; en cuanto a la valoración nutricional, 55,3% mostró una nutrición normal, 10,0% tuvo delgadez, 33,7% tuvo sobrepeso y 2,0% obesidad; concluyendo que la actividad física ejerce influencia estadística en la condición nutricional de los escolares.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Rodríguez et al²³ afirman que este modelo fue establecido por Jean Sole asentando sus premisas en que el entrenamiento deportivo es un proceso por medio del cual una persona que práctica un determinado deporte puede conseguir un determinado nivel de rendimiento deportivo partiendo de su potencial genético y el fortalecimiento de su condición física.

En este sentido Párraga²⁴ señala que esta teoría integra los conocimientos científicos que provienen del deporte para conocer los efectos que tiene la actividad física sobre el organismo señalando que la mejora de las capacidades básica de fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia son un componente importante para conseguir una buena condición física y un adecuado estado nutricional.

Este modelo teórico aporta al presente estudio porque permite conocer que la mejora de la variable condición física es un factor esencial para que los deportistas puedan conseguir un adecuado estado nutricional

2.2.2. MODELO DE LAS DETERMINANTES DEL ESTADO NUTRICIONAL

Según López et al²⁵ esta teoría esta enfocada en la evaluación de aquellos factores determinantes que ponen en riesgo el estado nutricional de las personas; reconociendo a los malos hábitos alimenticios y al sedentarismo como los principales elementos que influyen en la presencia de problemas nutricionales; y en el que se debe incidir para prevenir los casos delgadez, sobrepeso u diagnóstico de obesidad en la población adolescente.

Por ello Ramón et al²⁶ señalan que esta teoría se basa en la aplicación del concepto de evaluación nutricional de acuerdo a indicadores de riesgo, entre los cuales están incluidas todas las intervenciones que están orientas a evaluar el estado nutricional de las personas priorizando la valoración de las características de riesgo que incrementan la probabilidad de presentar alteraciones nutricionales que afecten su condición física y desempeño en su vida cotidiana.

Este paradigma teórico aportó al presente estudio porque permitió conocer algunas características de riesgo que influyen en la nutrición y la condición física de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.

2.2.3. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Esta teoría fue propuesta por Nola Pender y de acuerdo a lo que indican Aristizábal et al²⁷ señala que el comportamiento de las personas está influenciado por la búsqueda permanente del bienestar personal y que le permite dar respuestas consistentes a la manera en el que los individuos asumen diversas decisiones en el cuidado de su estado de salud.

Por ello, partiendo del principio promocional de la salud, Bonal²⁸ señala que este concepto implica incrementar los elementos determinantes de protección sanitaria y disminuir la incidencia de componentes de riesgo; partiendo de la noción de que los incentivos personales, creencias y costumbres son aspectos importantes en la adopción de comportamientos saludables que permitan garantizar su bienestar integral en el ámbito biopsicosocial

El aporte de este paradigma teórico a este estudio es que permite identificar que la aplicación de actividades de promoción de la salud son aspectos que permitirán que las jugadoras adolescentes de vóley realicen conductas que permitan mantener su estado nutricional y mejorar su condición física.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. CONDICIÓN FÍSICA

La OMS²⁹ indica que la condición física representa la habilidad que tienen las personas de efectuar de manera adecuada un trabajo muscular, implicando la capacidad que estos tienen de realizar con éxito una determinada física en su contexto biopsicosocial.

Nieto et al³⁰ define este constructo como un conjunto de cualidades propias de las personas que le permiten realizar diversas formas de actividad física en un periodo de tiempo determinado.

Costa et al³¹ manifiestan que son el conjunto de atributos y características físicas evaluables de los seres humanos que se asocian con su capacidad de realizar diversas maneras de actividad física.

Ahumada et al³² afirma que representa la capacidad y conjunto de cualidades que tiene una persona de poder realizar diversas formas de esfuerzo físico sin sentir fatiga y que puede ser mejorada a través del proceso de entrenamiento físico.

Evaluación de condición física.

Según González y Ramírez³³ la valoración de la variable condición física es efectuada mediante la aplicación de diversas pruebas para medir y valorar las habilidades de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad en sus diversas modalidades.

Por su parte, Quiala et al³⁴ señalan que la evaluación de la condición física se fundamenta en la aplicación de un conjunto de pruebas utilizadas para medir el rendimiento físico de un determinado grupo poblacional.

Rivera³⁵ señala que consiste en la aplicación de diversos test o pruebas físicas que permiten evaluar el grado de desarrollo de la condición física en un determinado grupo poblacional para la determinación de un plan de entrenamiento específico.

2.3.2. DIMENSIONES DE EVALUACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA

Las dimensiones consideradas en este apartado del estudio son las siguientes:

2.3.2.1. VELOCIDAD

Según Maquera y Bermejo³⁶ representa la capacidad del sistema nervioso de enviar estímulos a diversas áreas del organismo para realizar actividades motoras en menor tiempo, las cuales se caracterizan por tener una pequeña duración, no produce cansancio y permite superar distancias externas con una baja magnitud.

Bustamante et al³⁷ lo definen como la capacidad de efectuar actividades motoras en menos tiempo y con una máxima ejecución que no necesariamente puede provocar el surgimiento del cansancio en la persona que realiza la actividad.

Entre las pruebas de velocidad, Zapata et al³⁸ señalan que se encuentran el test de los 50 metros planos, que es aplicado para verificar la velocidad de desplazamiento de un lugar a otro y la

capacidad de reacción del organismo; para ello el estudiante se ubica atrás del punto de salida y luego recorre 50 metros lo más pronto posible, deteniéndose el cronómetro cuando la persona evaluada consiga llegar a la meta.

2.3.2.2. FUERZA

Según Valbuena³⁹ representa la capacidad física básica que tiene una persona de poder superar o contrarrestar una fuerza de resistencia que puede estar representada por el propio cuerpo o cuerpos externos

Pino et al⁴⁰ afirman que las pruebas que evalúan la fuerza de las personas en la parte inferior incluyen el test de salto horizontal que es utilizado para evaluar la fuerza muscular extensora de caderas, rodillas y tobillos a través de la realización de un ejercicio de contracción muscular.

Respecto a las pruebas de evaluación de fuerza, Salvador et al⁴¹ señala que se encuentra la prueba de salto alto horizontal para ello el estudiante debe ubicarse de manera tal que el área de las puntas de ambos pies se ubiquen detrás del punto de evaluación y separada a la altura de las caderas con rodillas dobladas y las extremidades superiores hacia atrás; y en esa posición efectuará un salto hacia adelante y cayendo con los pies flexionados procediéndose a medir la distancia entre el punto de partida y el final.

En cuanto a la evaluación del tronco, Chávez et al⁴² manifiestan que se utiliza la prueba de abdominales en 30 segundos, que se emplea para verificar la resistencia o fuerza de los músculos del abdomen; para ello el adolescente se debe echar de espaldas con ambas piernas dobladas y ambos pies apoyados en el piso y distanciados paralelamente según ancho de cadera; y posteriormente, con las manos detrás del cuello o en su defecto entrelazadas a la altura del pecho deberá incorporar el tronco y

volver a la posición inicial cuantas veces pueda en un periodo de tiempo de 30 segundos.

2.3.2.3. RESISTENCIA

Según Suazo y Fernández⁴³ la resistencia es la capacidad que tiene una persona y que le permite realizar una determinada actividad física durante el mayor tiempo posible.

Al respecto Carrillo et al⁴⁴ señalan que es la capacidad básica del organismo que le permita efectuar un determinado tipo de esfuerzo físico durante el mayor tiempo posible sin que esto afecte su rendimiento físico; señalando que los principales órganos implicados en el trabajo de resistencia son el corazón y los pulmones.

García et al⁴⁵ mencionan que la prueba de evaluación de la resistencia de los adolescentes es el Test de Cooper que consiste en recorrer la mayor distancia posible durante doce minutos, es decir la persona evaluada deberá mantenerse en movimiento durante este tiempo, aceptándose periodos de caminata pues esta prueba tiene como propósito fundamental medir la capacidad máxima aeróbica de duración media y dependiendo del sobre esfuerzo físico que se realiza en los últimos metros o minutos puede crearse una actividad aerobia – anaerobia.

2.3.2.4. FLEXIBILIDAD

Según Valbuena⁴⁶ representa la destreza de máxima extensión de movimiento de una determinada articulación sin que exista un riesgo incrementa de presentar alguna lesión o dolencia a nivel muscular.

Duarte et al⁴⁷ señalan que este constructo abarca la capacidad que tienen las articulaciones para poder realizar movilizar movimientos con la mayor amplitud posible sin el riesgo de causar daños en el mismo, siendo considerado un indicador

relevante en la valoración del estado físico de la población adolescente.

Valdés et al⁴⁸ afirman que la prueba para evaluar la flexibilidad de los adolescentes es el test de “sit and reach” que consiste en que el evaluado se sienta en el piso para que con las piernas estiradas y los pies se encuentren en contacto con la caja de medida; juntando las manos y luego con ambos dedos empujados tratar de arrastrar la tablilla lo más lejos posible por la regla de medida, exhalando al extenderse y registrando la medida correspondiente para su evaluación.

2.3.3. ESTADO NUTRICIONAL

Según Pedraza⁴⁹ es la condición resultante del consumo de los productos alimenticios y la utilización biológica de los mismos por el organismo de las personas, que evidencia el nivel en que sus requerimientos nutricionales han sido cubiertos totalmente.

Lapo y Quintana⁵⁰ consideran que es la condición de salud que es resultado del proceso interactivo que resulta de la interrelación entre su nutrición, régimen alimentario, estilos de vida, condición social y situaciones sanitarias.

Valdez⁵¹ et al manifiesta que representa la condición en la que está un individuo en relación con el consumo y los procesos de adaptación fisiológica que se produce luego del consumo de los nutrientes en el organismo.

Finalmente, Cossio et al⁵² señalan que es la situación final del cuerpo resultante del proceso sistemático de digestión, absorción, consumo biológico de productos alimenticios y también de otros elementos de significancia patológica

2.3.4. EVALUACIÓN DE ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES

De acuerdo a las normativas señaladas por el Ministerio de Salud (MINSa)⁵³ la estimación del estado nutricional de la población

adolescente abarca realizar la valoración del peso que tiene el adolescente para poder realizar el cotejo pertinente con los patrones mundiales estandarizados por la OMS y mediante ello determinar si el adolescente presenta una de las siguientes condiciones nutricionales: delgadez, normal, sobrepeso u obesidad.

Por ende, el documento técnico normativo implementado por el MINSA⁵³ para la evaluación de la condición nutricional del adolescente asevera que la medida de la talla y el peso son los indicadores más relevantes para la determinación de la condición de nutrición de los seres humanos; pues la combinación permite encontrar el IMC que es el indicador antropométrico más relevante en la valoración del estado nutricional

En este orden de ideas, el MINSA⁵³ es enfático en establecer que el peso del adolescente es un factor importante para valorar su masa corporal, siendo medida una de balanza que, independientemente del tipo y modelo, debe ser calibrada previamente; señalando que la medición del peso corporal de una persona se realiza con traje liviano y sin calzados, asegurándose previamente que la balanza esté ubicada en un área lisa sin desniveles, siendo necesario que el registro del peso se realice cuando la persona evaluada esté en medio de la balanza.

Para determinar la talla, Aparca et al⁵⁴ señalan que se debe realizar siguiendo estos procedimientos: pedir a la persona evaluada que se retire todos los accesorios de la cabeza, luego solicitar que se ubique en la parte central del tallímetro con las piernas rectas y brazos sueltos; posteriormente la persona encargada de la evaluación procede a bajar el tope móvil hasta apoyar la parte de la cabeza del examinado(a) repitiendo tres veces el procedimiento antes del registro del valor obtenido.

En este sentido, Rivas et al⁵⁵ señalan que la evaluación del IMC es el más importante en la nutrición clínica y permite evaluar el grado de grasa corporal en el organismo, cuyo cálculo se realiza aplicando la fórmula de peso sobre talla en metros al cuadrado para determinar el

riesgo que tiene una persona de tener enfermedades.

Por ende, el MINSA⁵³ en su documento normativo técnica de valoración nutricional de los adolescentes del país establece que el IMC del adolescente resulta de comparar cuantitativamente el valor de IMC que tiene el adolescente actualmente con el valor referencia que le corresponde a su edad cronológica y permite valorar la condición nutricional según estándares establecidos por el MINSA.

En consecuencia, el MINSA⁵³ basado en la aplicación de los puntos de corte (DE) estandarizados por la OMS indica que el estado nutricional de la población adolescente puede ser categorizado en base a los siguientes indicadores: **delgadez**, cuando el IMC es menor a $-2DE$; **normal**, cuando se tiene un $IMC \geq 2DE$ y $< 1DE$; **sobrepeso**, cuando el adolescente tiene un $IMC \geq 1DE$ a $< 2DE$, y finalmente el diagnóstico nutricional de **obesidad**, que es aquella condición nutricional donde el adolescente tienen un $IMC \geq 2 DE$; estando asociado a una mayor presencia de patologías no transmisibles.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: La condición física se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022.

Ho: La condición física no se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hi₁: La condición física en la dimensión velocidad se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.

Ho₁: La condición física en la dimensión velocidad no se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.

Hi₂: La condición física en la dimensión fuerza se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.

Ho₂: La condición física en la dimensión fuerza no se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.

Hi₃: La condición física en la dimensión resistencia se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.

Ho₃: La condición física en la dimensión resistencia no se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.

Hi₄: La condición física en la dimensión flexibilidad se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.

Ho₄: La condición física en la dimensión flexibilidad no se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE PRINCIPAL

Condición física

2.5.2. VARIABLE ASOCIADA

Estado nutricional.

2.5.3. VARIABLES SECUNDARIAS

- **Características sociodemográficas**

Edad, residencia, convivencia con padres, tenencia de enfermedad y tenencia de seguro de salud.

- **Características informativas.**

Tiempo jugando vóley, antecedentes de lesión deportiva, frecuencia de consumo de bebidas rehidratantes, frecuencia de consumo de bebidas energizantes y frecuencia de consumo de bebidas gaseosas.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	VALORES	INDICADOR	ESCALA DE MEDICION	INSTRUMENTO
VARIABLE PRINCIPAL								
Condición física	Habilidad que tienen las personas de efectuar de manera adecuada un trabajo muscular, implicando la capacidad que estos tienen de realizar con éxito una determinada física en su contexto biopsicosocial.	Habilidad que tienen las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball de realizar adecuadamente las pruebas de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, siendo evaluado con un test de condición física y medida como buena, regular y mala condición física	Condición física nivel general	Categórica Dicotómica	Buena Regular Mala	Buena 10 a 12 puntos Regular 7 a 9 puntos Mala 4 a 6 puntos	Ordinal	Test de condición física
			Condición física velocidad	Categórica Dicotómica	Buena Regular Mala	Buena 6 a 8 segundos Regular 9 a 11 segundos Mala 11 a 14 segundos	Ordinal	
			Condición física fuerza	Categórica Dicotómica	Buena Regular Mala	Buena Más de 30 abdominales	Ordinal	

						Regular De 20 a 30 abdominales Mala Menos de 20 abdominales		
			Condición física resistencia	Categórica Dicotómica	Buena Regular Mala	Buena Más de 2200 metros Regular De 1600 a 2200 metros Mala Menos de 1600 metros	Ordinal	
			Condición física flexibilidad	Categórica Dicotómica	Buena Regular Mala	Buena Más 20 cms Regular De 10 a 20 cms Mala Menos de 10 cms	Ordinal	

VARIABLE ASOCIADA								
Estado nutricional	Es la condición resultante del consumo de los productos alimenticios y la utilización biológica de los mismos o gasto energético del organismo de las personas,	Estado de nutrición resultante de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball evaluado con una ficha de valoración nutricional y medido como delgadez, normal sobrepeso y obesidad	Única	Categoría Politómica	IMC/Edad	Delgadez IMC < - 2DE Normal IMC ≥ 2DE y < 1DE Sobrepeso IMC ≥ 1DE a < 2DE Obesidad IMC ≥ 2 DE	Ordinal	Ficha de valoración nutricional
VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN								
Características sociodemográficas	Características propias del entorno social y demográfico de un grupo poblacional	Características propias del contexto social y demográfico de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball	Edad	Cuantitativo	Fecha de nacimiento	En años	De razón	Cuestionario de características generales
			Zona de residencia	Categoría Politómica	Lugar geográfico de residencia	Urbano Periurbano Urbano marginal	Nominal	

			Convivencia con padres	Categórica Dicotómica	Vives con tus padres	Si No	Nominal
			Tenencia de enfermedad	Categórica Dicotómica	Tiene alguna enfermedad con diagnóstico médico	Si No	Nominal
			Tenencia de seguro de salud	Cuantitativa	Tiene seguro de salud	Si No	Nominal
Características informativas	Características propias del ámbito informativo de un grupo poblacional	Características propias del contexto informativo de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball	Tiempo que tiene jugando vóley	Categórica Dicotómica	Fecha de nacimiento	En meses	De razón
			Género	Categórica Dicotómica	Fenotipo	Masculino Femenino	Nominal

			Lactancia Materna Exclusiva	Categórica Dicotómica	Recibió lactancia materna exclusiva	Si No	Nominal	
			Estado de control CRED	Categórica Dicotómica	Control CRED completo	Si No	Nominal	
			Estado de Vacunación	Categórica Dicotómica	Estado de vacunación completo	Si No	Nominal	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Se realizó un estudio observacional, porque las variables de estudio se describieron espontáneamente sin ser manipuladas intencionalmente; transversal, dado que ambas variables se midieron una vez; prospectivo, porque los datos fueron recolectados en la aplicación de instrumentos; y analítico, porque se evaluaron dos variables buscando establecer una relación de correspondencia entre la condición física y el estado nutricional de las jugadoras en estudio.

3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

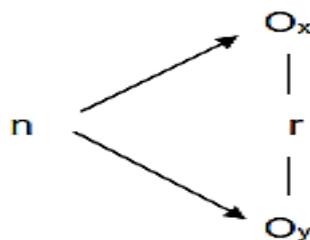
Se realizó una investigación de enfoque cuantitativo porque se aplicó la estadística en la medición de las variables y el establecimiento de la realidad identificada en el ámbito de análisis.

3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación fue relacional porque su propósito de estudio estuvo encaminado a determinar la relación entre la condición física y el estado nutricional en las jugadoras adolescentes del Club Deportivo Star Ball 2022.

3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se aplicó el diseño descriptivo correlacional simbolizado de esta manera:



Donde:

n : Jugadores adolescentes de vóley.

O_x : Condición física.

O_y : Estado nutricional.

r : Relación categórica entre variables.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

En este estudio la población estuvo compuesta por 79 jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball según información brindada por la presidenta de este club deportivo.

a) Criterios de inclusión

Se incluyeron en este estudio a las jugadoras adolescentes de 13 a 18 años del Club Deportivo Star Ball de Huánuco que aceptaron ser parte del estudio firmando la hoja de consentimiento

b) Criterios de exclusión

Se excluyeron a 3 jugadoras que tuvieron más de 19 años de edad y 2 jugadores que no formaron parte de las pruebas de condición física.

c) Criterios de eliminación

En este estudio no se eliminó a ninguna jugadora adolescente de la recolección de datos.

d) Ubicación de la población en espacio

La ejecución del estudio se realizó en las instalaciones de entrenamiento deportivo del Club Star Ball con sede institucional en el Jr. Huallayco N° 062 en el centro de Huánuco.

e) Ubicación de la población en tiempo

El desarrollo de esta investigación estuvo comprendido entre los meses de marzo a noviembre del 2022.

3.2.2. MUESTRA

- a) **Unidad de análisis y muestral:** Jugadoras adolescentes de vóley.
- b) **Marco muestral:** Registro de jugadores adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.
- c) **Población muestral:** La muestra quedó compuesta por 74 jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.
- d) **Tipo de muestreo:** No fue necesaria la utilización de ningún tipo de muestreo porque se evaluó a todas las jugadoras adolescentes que quisieron formar parte de la investigación.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1.1. TÉCNICAS

Las técnicas aplicadas sistemáticamente en este estudio fueron la encuesta, observación y documentación para conseguir información pertinente sobre las variables condición física y estado nutricional de las jugadoras de estudio.

3.3.1.2. INSTRUMENTOS

FICHA TÉCNICA N° 1	
1. Técnica	Encuesta
2. Nombre	Cuestionario de características generales.
3. Autor	Este cuestionario fue de elaboración propia.

4. Objetivo	Conocer las características generales de las jugadoras adolescentes de vóley del Club.
5. Estructura del instrumento	Presentó 10 preguntas divididas en 2 dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> • Características sociodemográficas e informativas con 5 preguntas cada uno.
6. Momento de aplicación.	Antes del entrenamiento deportivo
7. Tiempo de aplicación.	10 minutos por cada jugadora adolescente en estudio.

FICHA TÉCNICA N° 2

1. Técnica	Observación
2. Nombre	Test de condición física
3. Autor	Gómez y Victoria ²¹
4. Objetivo	Evaluar la condición física de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball de Huánuco.
5. Estructura	El instrumento de medición constó de 4 sub test clasificados de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad (test de 50 metros). • Fuerza (test de abdominales en 30 segundos, test de planchas en 30 segundos y test de salto horizontal) • Resistencia (test de Cooper). • Flexibilidad (test de sit and reach).

6. Medición instrumento general	<p>Condición física general</p> <p>Buena = 10 a 12 puntos. Regular = 7 a 9 puntos Mala = 4 a 6 puntos.</p>
7. Medición de instrumento por dimensiones	<p>Velocidad.</p> <p>Buena = 6 a 8 segundos Regular = 9 a 11 segundos Mala = 12 a 14 segundos</p> <p>Fuerza.</p> <p>Buena = Más de 30 abdominales Regular = De 20 a 30 abdominales Mala = Menos de 20 abdominales</p> <p>Resistencia.</p> <p>Buena = Más de 2200 metros. Regular = De 1600 a 2200 metros Mala = Menos de 1600 metros</p> <p>Flexibilidad.</p> <p>Buena = Más 20 cms Regular = De 10 a 20 cms Mala = Menos de 10 cms.</p>
8. Momento de aplicación.	Antes del entrenamiento deportivo
9. Tiempo de aplicación.	40 minutos por cada jugadora adolescente en estudio.

FICHA TÉCNICA N° 3	
1. Técnica	Observación - Documentación
2. Nombre	Ficha de valoración nutricional.
3. Autor	Gómez y Victoria ²¹

4. Objetivo	Evaluar el estado nutricional de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.
5. Estructura	Estuvo conformada por cuatro ítems orientados a identificar el estado nutricional de los adolescentes (peso, talla, IMC y diagnóstico nutricional).
6. Medición instrumento general	Estado nutricional Delgadez = $IMC < - 2DE$. Normal = $IMC \geq 2DE$ y $< 1DE$. Sobrepeso = $IMC \geq 1DE$ a $< 2DE$ Obesidad = $IMC \geq 2 DE$
7. Momento de aplicación.	Antes del entrenamiento deportivo
8. Tiempo de aplicación.	10 minutos por cada jugadora adolescente en estudio.

3.3.1.3. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

a) Validez de contenido por juicio de expertos

Los instrumentos de medición de las variables condición física y estado nutricional de la muestra de análisis se sometieron a la evaluación de 5 expertos con experiencia profesional en metodología de investigación, valoración de estado nutricional y evaluación de condición física de adolescentes quienes evaluaron el contenido de cada uno de los ítems considerando los criterios de estructura, forma, suficiencia, claridad y pertinencia de cada uno de ellos; dando sugerencias para conseguir una mejor medición de la variables destacándose el contar con un docente de investigación para la valoración de la condición física, y que aparte de ello, consideraron que los instrumentos estaban encaminados a una

adecuada identificación de las variables de estudio; finalmente cada uno de ellos firmaron la constancia de evaluación tal como se resume en este cuadro:

Validez de contenido por juicio de expertos

Nº	Nombres y apellidos del experto(a)	Test de condición física	Ficha de valoración nutricional
1	Mg. Mely Ruiz Aquino	Aplicable	Aplicable
2	Mg. Eler Borneo Cantalicio.	Aplicable	Aplicable
3	Mg. Emma Flores Quiñonez	Aplicable	Aplicable
4	Med. Luis Laquise Lerma	Aplicable	Aplicable
5	Lic. Luis Santa Cruz Ordoñez	Aplicable	Aplicable

b) Confiabilidad de instrumentos

Luego de la validación de expertos se procedió a determinar la confiabilidad de los instrumentos mediante la ejecución de un plan piloto desarrollado el 15 de febrero del 2022 en 10 jugadoras adolescentes del Club Deportivo León de Huánuco en quienes se realizó la prueba previa siguiendo los protocolos de intervención establecidos para el desarrollo del estudio; permitiendo este proceso evaluar la metodología planificada para la aplicación de estos instrumentos desarrollándose el mismo sin mayores inconvenientes.

Con los hallazgos del estudio piloto se elaboró una base de datos en el programa SPSS y con el estadístico alfa de Cronbach se halló la confiabilidad del test de condición física encontrándose un valor de 0.823 que determinó que este instrumento alcanzó un valor de confiabilidad aceptando que sean utilizadas en el proceso de recolección de datos; en relación a la confiabilidad del instrumento ficha de valoración nutricional no se aplicó ninguna

prueba estadística de fiabilidad por ser una variable que dependió netamente del valor obtenido en la balanza y el tallímetro para realizar el diagnóstico nutricional respectivo.

3.3.1.4. RECOLECCIÓN DE DATOS

Para iniciar la recolección de datos se realizaron previamente los trámites administrativos correspondientes para conseguir la autorización respectiva presentando el 30 de junio del 2022 un oficio a la presidenta del Club Deportivo Star Ball pidiendo el permiso correspondiente para realizar el estudio en sus instalaciones deportivas (Anexo 6); petición que fue aceptada el día 8 de julio del 2022. (Anexo 7).

Luego el día 10 de julio se efectuó una reunión con la presidenta y el entrenador del Club Deportivo Star Ball donde se accedió a la lista de jugadoras de vóley de este club identificándose a la muestra de estudio.

Seguidamente durante los días 12 y 14 julio se realizó la recolección de los materiales logísticos para medición de variables como una balanza digital Ventus con una capacidad máxima de 150 kg y una precisión de 0,098 kg; y un tallímetro de 2 metros y una precisión de 1 mm; y luego durante los días 16 y 17 de julio se capacitaron a los encuestadores en los procedimientos realizar en el trabajo de campo.

Asimismo, se solicitó la colaboración de un docente de la disciplina de educación física para realizar la evaluación de la condición o estado físico de las jugadoras adolescentes; una vez conseguido ello se programó la fecha de aplicación de instrumentos.

La ejecución del estudio se realizó durante los días 20, 21, 22 y 23 de julio realizándose secuencialmente estos procedimientos, en primer lugar, se reunió a las jugadoras del Club

Deportivo entregándoles el cuestionario de características generales para que lo rellenen individualmente, posteriormente se les tomó sus medidas antropométricas utilizando la balanza y el tallímetro registrando los resultados para efectuar el diagnóstico nutricional respectivo.

Posteriormente, con el apoyo del docente de educación física se efectuó el proceso de evaluación de la condición física de cada una de las jugadoras, aplicando en primer lugar la prueba de 50 metros planos y registrando los resultados, posteriormente se aplicó la prueba de Cooper haciendo correr a los jugadores por 12 minutos y registrando la distancia recorrida en esta actividad.

Luego se pidió a cada jugadora de vóley que realice abdominales durante un tiempo de 30 segundos registrando el número de abdominales realizadas; y finalmente se pidió que realicen la prueba de flexibilidad registrando el número de centímetros alcanzados; y se dio por concluida la evaluación en un tiempo promedio de 60 minutos por cada jugadora adolescente.

Se agradeció a cada jugadora por su colaboración y luego de evaluar a todas ellas se dio por concluido el proceso de recolección de datos el día 31 de julio del 2022.

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

a) Control de datos.

Previo al procesamiento de resultados se realizó el control de calidad de cada instrumento aplicado en la fase anterior donde se verificó que todos los instrumentos cumplieran con los requisitos necesarios para ser incluidos en este estudio.

b) Codificación de datos

La información identificada en cada instrumento fue codificada numéricamente y representada en una base de datos.

c) Procesamiento de los datos.

La base de datos creada fue extrapolada al programa SPSS 24.0 donde se procesó estadísticamente la información recolectada en esta investigación.

d) Presentación de datos.

Los datos resultantes del procesamiento estadístico de la información se presentaron en tablas académicas según características de las variables de estudio.

3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

a) Análisis descriptivo: Este análisis se efectuó mediante la utilización de estadísticos descriptivos de frecuencias y porcentajes que fueron interpretadas teóricamente según la información disponible sobre la condición física y el estado nutricional en la población adolescente.

b) Análisis inferencial: El proceso de contraste de hipótesis estadística se efectuó siguiendo el ritual estadístico de significancia utilizando la prueba de Chi Cuadrado de Independencia y considerando un valor $p < 0,05$ como criterio de aceptación de las hipótesis de estudio; este análisis se efectuó con el SPSS 24.0

3.4. ASPECTOS ÉTICOS

En cuanto a los aspectos éticos del estudio se resalta que este estudio fue presentado al comité de ética para su aprobación pertinente, resaltándose que no hubieron conflictos de intereses en la ejecución del trabajo de campo y que en el proceso de realización del mismo se cumplieron estrictamente los principios bioéticos que rigen la investigación sanitaria; teniendo como principal herramienta al uso del consentimiento informado que se solicitó a cada jugadora adolescente de vóley del Club Deportivo Star Ball antes de la aplicación de los instrumentos y la realización de las pruebas de evaluación

de condición física como evidencia de su participación voluntaria del trabajo de campo; aplicándose también estos principios deontológicos:

- **Beneficencia.**

Este estudio de investigación tuvo como una de sus premisas principales promover el bienestar de cada una de las jugadoras adolescentes en estudio pues los resultados presentados pueden servir de base para implementar programas estratégicos que fomenten la mejora de la condición física y estado nutricional de cada una de las adolescente como eje importante en la mejora de su desempeño deportivo y fortalecimiento de sus capacidad de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

- **No maleficencia.**

La naturaleza observacional del estudio permitió que no se cause ningún daño en la integridad física y emocional de cada una de las jugadoras adolescentes de vóley participantes de la recolección de datos.

- **Autonomía.**

Este principio fue aplicado en este estudio porque antes de la aplicación del test de condición física y la ficha nutricional se dio a cada jugadora adolescente la potestad de decidir si quería formar parte de la aplicación de la encuesta a través del consentimiento informado y también se les dio la libertad de retirarse en el momento que lo considere preciso.

- **Justicia.**

En la realización de este estudio se aplicó el criterio de equidad en la selección de la muestra pues se le dio a todas las participantes la posibilidad de formar parte de la investigación, realizando el mismo protocolo de administración de instrumentos a todas las jugadores adolescentes de vóley sin ningún tipo de distinción.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 1. Distribución de características sociodemográficas de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74)

Características sociodemográficas	Frecuencia	Porcentaje (%)
Edad en años		
13 a 15	32	43,2
16 a 18	42	56,8
Zona de residencia		
Urbana	40	54,1
Periurbana	24	32,4
Urbano Marginal	10	13,5
Convivencia con padres		
Si	67	90,5
No	7	9,5
Tenencia de enfermedad.		
Si	12	16,2
No	62	83,8
Tenencia de seguro de salud.		
Si	68	91,9
No	6	8,1

En las características sociodemográficas de las jugadoras adolescentes en estudio se halló que la mayoría de ellas tuvieron de 16 a 18 años con 56,8% (42); predominando un 54,1% (40) de adolescentes que procedieron de zonas urbanas, y conviviendo un 90,5% (67) con sus padres en su hogar.

Asimismo, se encontró que 83,8% (62) de ellas refirieron no tener ninguna enfermedad y un porcentaje mayoritario de 91,9% (68) afirmaron contar con un seguro de salud.

Tabla 2. Distribución de características informativas de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74)

Características informativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
Tiempo de juego de vóley		
Menos de 1 año	16	21,6
1 a 3 años	25	33,8
Más de 3 años	33	44,6
Antecedentes de lesión jugando vóley		
Si	42	56,8
No	32	43,2
Frecuencia de consumo de bebidas rehidratantes		
Siempre	46	62,2
A veces	28	37,8
Nunca	0	0,0
Frecuencia de consumo de bebidas energizantes		
Siempre	40	54,1
A veces	26	35,1
Nunca	8	10,8
Frecuencia de consumo de bebidas gaseosas.		
Siempre	54	73,0
A veces	16	21,6
Nunca	4	5,4

Al evaluar los datos informativos de las jugadoras adolescentes del club deportivo en estudio se halló que una proporción predominante de 44,6% (33) tuvieron más de 3 años jugando vóley; identificándose también que 56,8% (42) de ellas tuvieron alguna lesión deportiva jugando vóley.

Del mismo modo, se encontró que una proporción sobresaliente de 62,2% (46) siempre consume bebidas rehidratantes, prevaleciendo también un 54,1% (40) que siempre consume bebidas energizantes; y 73,0% (54) consume bebidas gaseosas con frecuencia.

Tabla 3. Dimensiones de la condición física en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74)

Dimensiones condición física	Frecuencia	Porcentaje (%)
Dimensión velocidad		
Buena	28	37,8
Regular	37	50,0
Mala	9	12,2
Dimensión fuerza		
Buena	25	33,8
Regular	39	52,7
Mala	10	13,5
Dimensión resistencia		
Buena	29	39,2
Regular	33	44,6
Mala	12	16,2
Dimensión flexibilidad		
Buena	23	31,1
Regular	35	47,3
Mala	16	21,6

Al valorar las dimensiones de la condición física de las jugadoras adolescentes en estudio se halló que en la evaluación de la velocidad la mitad de jugadoras mostró una regular condición física, seguida de 37,8% (28) que presentaron una buena condición física y en menor proporción, 12,2% (9) tuvo una mala condición física en la dimensión velocidad.

Asimismo, en la evaluación de la dimensión fuerza, predominó un 52,7% (39) de jugadoras con regular condición física, seguido de una proporción estadísticamente importante de 33,8% que tuvo una buena condición física y en menor porcentaje, 13,5% (10) presentaron una baja condición física en esta dimensión.

En cuanto a la valoración de la dimensión resistencia, se halló que un porcentaje mayoritario de 44,6% (33) mostraron una regular condición física, seguido de 39,2% (29) que tuvo una buena condición física y el 16,1% restante tuvo una mala condición física en la dimensión fuerza.

Y para finalizar, en la evaluación de la dimensión flexibilidad, prevalecieron las jugadoras que tuvieron una regular condición física con 47,3% (35), apreciándose que un porcentaje importante de 31,1% (23) tuvieron una buena condición física en esta área; y en menor distribución porcentual, 21,6% (16) de jugadoras adolescentes del club deportivo evidenciaron tener una mala condición física en la dimensión flexibilidad.

Tabla 4. Condición física en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74)

Condición física	Frecuencia	Porcentaje (%)
Buena	27	36,5
Regular	38	51,3
Mala	9	12,2
Total	74	100,0

Al evaluar descriptivamente la condición física de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball de Huánuco se halló que, en general, casi la mitad de jugadoras evaluados mostraron una regular condición física con 51,3% (38); apreciándose también que aproximadamente la tercera parte de ellas tuvo una buena condición física con 36,5% (27) y en menor porcentaje, 12,2% (9) mostró una mala condición física durante el periodo de evaluación del presente estudio.

Tabla 5. Estado nutricional de jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74)

Estado Nutricional	Frecuencia	Porcentaje (%)
Delgadez	14	18,9
Normal	54	73,0
Sobrepeso	6	8,1
Total	74	100,0

Al analizar el estado nutricional de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball de Huánuco se encontró que, globalmente, una proporción mayoritaria de 73,0% (54) tuvo un estado nutricional normal, seguido de 18,9% (14) que presentaron delgadez y en inferior porcentaje, 8,1% (6) de jugadoras evaluados mostraron problemas de sobrepeso.

4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

Tabla 6. Relación entre la condición física en la dimensión velocidad y el estado nutricional de jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74)

Condición Física Velocidad	Estado nutricional						Total		X ²	Valor P
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Nº	%		
	Nº	%	Nº	%	Nº	%				
Buena	9	12,1	19	25,7	0	0,0	28	37,8	35,152	0,000
Regular	5	6,8	31	41,9	1	1,3	37	50,0		
Mala	0	0,0	4	5,4	5	6,8	9	12,2		
TOTAL	14	18,9	54	73,0	6	8,1	74	100,0		

Al analizar estadísticamente la relación entre la condición física en la velocidad y el estado nutricional de las jugadoras adolescentes con el Chi Cuadrado (X²) se halló una p = 0,000 que evidencia que existe relación estadística entre estas variables, apreciándose que la mayoría de estudiantes que tienen una buena condición física tienen un estado nutricional normal; y en contraste la mayoría que presentaron sobrepeso evidenciaron tener una mala condición física en la evaluación de la velocidad.

Por lo expuesto, se concluye aceptando que la condición física en la velocidad se relaciona significativamente con el estado nutricional de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball de Huánuco.

Tabla 7. Relación entre la condición física en la dimensión fuerza y el estado nutricional de jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74)

Condición Física Fuerza	Estado nutricional						Total		X ²	Valor P
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Nº	%		
	Nº	%	Nº	%	Nº	%				
Buena	6	8,1	19	25,7	0	0,0	25	33,8		
Regular	6	8,1	31	41,9	2	2,7	39	52,7	17,351	0,002
Mala	2	2,7	4	5,4	4	5,4	10	13,5		
TOTAL	14	18,9	54	73,0	6	8,1	74	100,0		

Al evaluar la relación entre la condición física en la fuerza y el estado nutricional de las jugadoras adolescentes, estadísticamente se identificó un valor $p = 0,002$ que refleja que hay una relación de correspondencia significativa entre estas variables; identificándose que la mayoría de jugadores que tienen una buena o regular condición presentan un estado nutricional normal; y análogamente las jugadoras que fueron diagnosticadas nutricionalmente con sobrepeso tuvieron predominantemente una mala condición física en la dimensión fuerza.

Ello permite señalar que hay razones suficientes para concluir estableciendo que la condición física en la fuerza se relaciona significativamente con el estado nutricional de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball de Huánuco.

Tabla 8. Relación entre la condición física en la dimensión resistencia y el estado nutricional de jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74)

Condición Física	Estado nutricional						Total		X ²	Valor P
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Nº	%		
	Nº	%	Nº	%	Nº	%				
Buena	10	13,5	19	25,7	0	0,0	29	39,2		
Regular	4	5,4	29	39,2	0	0,0	33	44,6	39,883	0,000
Mala	0	0,0	6	8,1	6	8,1	12	16,2		
TOTAL	14	18,9	54	73,0	6	8,1	74	100,0		

Al analizar estadísticamente la relación entre la condición física en la resistencia y el estado nutricional de las jugadoras del club deportivo en estudio, se encontró un valor $p = 0,000$; que refleja que existe una relación muy significativa entre las variables; evidenciándose ello en que mayoritariamente las jugadoras que tuvieron un estado nutricional normal mostraron una regular y buena condición física; y en contraste la totalidad de jugadoras que presentaron problemas de sobrepeso mostraron una mala condición física en la dimensión resistencia.

Por ende, se culmina estableciendo que la condición física en la resistencia se relaciona significativamente con el estado nutricional de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball de Huánuco.

Tabla 9. Relación entre la condición física en la dimensión flexibilidad y el estado nutricional de jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74)

Condición Física	Estado nutricional						Total		X ²	Valor P
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Nº	%		
	Nº	%	Nº	%	Nº	%				
Buena	6	8,1	17	23,0	0	0,0	23	31,1	16,274	0,003
Regular	5	6,8	28	39,2	1	1,3	35	47,3		
Mala	3	4,0	8	10,8	5	6,8	16	21,6		
TOTAL	14	18,9	54	73,0	6	8,1	74	100,0		

valuando la relación entre la condición física en la flexibilidad y el estado nutricional de las jugadoras del club deportivo en estudio, se halló $p = 0,000$; que muestra que existe relación entre las variables de estudio, corroborándose ello en que una proporción mayoritaria de jugadores que mostraron una buena condición física tuvieron un estado nutricional normal; y en contraste, las jugadoras que presentaron problemas de sobrepeso mostraron una mala condición física en esta dimensión.

En consecuencia, se culmina señalando que la condición física en la flexibilidad se relaciona con el estado nutricional de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball de Huánuco.

Tabla 10. Relación entre la condición física y el estado nutricional de jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco 2022. (n = 74)

Condición Física	Estado nutricional						Total		X ²	Valor P
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Nº	%		
	Nº	%	Nº	%	Nº	%				
Buena	8	10,8	19	25,7	0	0,0	27	36,5		
Regular	6	8,1	31	41,9	1	1,3	38	51,3	33,535	0,000
Mala	0	0,0	4	5,4	5	6,8	9	12,2		
TOTAL	14	18,9	54	73,0	6	8,1	74	100,0		

Al efectuar la valoración general de la relación entre la condición física y el estado nutricional de las jugadoras adolescentes del club deportivo en estudio, estadísticamente se halló un $X^2 = 33,535$ con una $p = 0,000$ que hace evidente que estas variables tienen relación significativa; y en la presente tabla ella se demuestra apreciando que las adolescentes que tienen una buena condición física mayoritariamente tienen un buen estado nutricional; y en contraste, la mayoría de las jugadoras que muestran problemas de sobrepeso evidencian tener una mala condición física que les limita realizar algunas actividades en los entrenamientos hasta que alcancen un adecuado estado nutricional.

Por lo expuesto, existen razones suficientes para concluir señalando que la condición física se relaciona con el estado nutricional de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball de Huánuco 2022.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

En este estudio se propuso inicialmente identificar la relación que se establece entre la condición física y el estado nutricional de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball que permitió afirmar luego de la recolección de información, procesamiento de resultados y prueba de hipótesis estadísticas con el Chi Cuadrado de Independencia que existe relación significativa entre estas variables con una significancia $p = 0,000$ que hace viable que se acepte la hipótesis formulada en este estudio.

Siguiendo esta tendencia, también se halló relación significativa entre la condición física en las dimensiones velocidad ($p = 0,000$) fuerza ($p = 0,000$) resistencia ($p = 0,000$) y flexibilidad ($p = 0,000$) y el estado nutricional de las jugadoras adolescentes de vóley; que permite señalar que estas variables tienen una relación de correspondencia en el ámbito de análisis.

Asimismo, los resultados de esta investigación también permitieron identificar que las jugadoras adolescentes de vóley que tuvieron un estado nutricional normal presentaron mayoritariamente un nivel regular y bueno de condición física; y en contraste, la mayoría de jugadoras adolescentes que fueron diagnosticadas con sobrepeso evidenciaron tener una mala condición física.

Estos resultados se sustentan en los principios formulados por Sole en la teoría del entrenamiento deportivo que establece que una adecuada condición física y un buen estado nutricional son los componentes básicos para que los deportistas puedan mejorar su rendimiento deportivo y por ende tener un mejor estado de salud reafirmando que la mejora de las capacidades de velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza permitirá mejorar la capacidad aerobia y anaerobia del organismo mejorando el sistema circulatorio y el estado de salud de los deportistas como también se demuestra en nuestros reportes.

Asimismo, los datos presentados son concordantes con los evidenciados por Hernández et al¹⁹ quienes en su trabajo de investigación también identificaron que el estado nutricional tiene relación estadística con la condición física; estableciendo que las personas que tienen un buen estado nutricional tienen una mejor capacidad aerobia que permite disminuir el riesgo de presencia de lesiones y patologías, mientras los que tienen problemas de sobrepeso son las que mayormente muestran un deterioro de la capacidad funcional que afecta su salud; que también se demuestra en nuestra información.

Pico y Contreras¹¹ también hallaron relación significativa entre estas variables señalando que los deportistas que tienen una buena condición física mejoran las capacidades aeróbicas del organismo pues se asocia a una mayor fuerza, resistencia y equilibrio que le permite mejorar la oxigenación del organismo y tener un buen estado nutricional; evidenciándose ello en nuestra investigación donde se evidenció que la mayoría de adolescentes evaluadas tuvieron un buen estado nutricional y una condición física adecuada.

Asimismo, Rodríguez²⁰ concordó en establecer que el estado nutricional tiene un efecto positivo en la resistencia aeróbica de las personas que realizan actividades deportivas de manera frecuente pues le ayudaba a mejorar su condición física y rendimiento deportivo pues mostraban un mejor desempeño en las actividades físicas; coincidiendo con nuestros resultados donde se identificó que predominaron las jugadoras adolescentes que tuvieron un estado nutricional normal que les permitía tener una buena condición física.

Ello también fue identificado por Gómez y Victoria²¹ quienes en su estudio establecieron que el gasto energético en la adolescencia es superior a los otros grupos poblacionales por encontrarse en una etapa de transición siendo indispensable tener un buen estado nutricional para mejorar la condición física del organismo y tener un mejor desempeño en el ámbito deportivo; enfatizando que las actividades sedentarias favorecen el desarrollo de problemas nutricionales por exceso afectando la capacidad de su organismo; que se asemeja a nuestros resultados donde se halló que el

estado nutricional repercute de manera directa en la condición física de los adolescentes.

Del mismo modo Tirado¹³ coincidió en señalar que una buena capacidad física se relaciona con hábitos saludables que le permita garantizar la mejora de la capacidad aerobia del organismo y contribuye a que tengan un buen estado nutricional; señalando que el fortalecimiento de las destrezas físicas ayuda a un adecuado funcionamiento del organismo fortaleciendo su rendimiento deportivo; que concuerda con nuestros hallazgos donde se encontró que la mayoría de jugadoras adolescentes mostraron una adecuada condición física que les permitía tener un estado nutricional normal.

Osores¹⁴ en su tesis efectuada en un club deportivo de vóley peruano también halló que la mayoría de jugadoras de esta disciplina deportiva que tuvieron un adecuado estado nutricional presentaron una buena condición física, señalando que ello le permitía realizar maniobras deportivas con diversos grados de intensidad para desempeñarse competitivamente en los certámenes deportivos y tener un buen estado de salud; mientras que los que presentaban problemas nutricionales de delgadez o sobrepeso tenían que adecuar el consumo de sus nutrientes para recuperar su estado nutricional; que se asemeja a nuestros resultados donde se identificó que la mayoría de jugadores que presentaron sobrepeso vieron limitadas algunas de sus capacidades físicas que afectaba su rendimiento deportivo, requiriendo de mayores sesiones de entrenamiento para mejorar su estado nutricional.

Por último, Cruz¹⁶ en su investigación halló que la actividad física ejerce una influencia positiva en la nutrición de los adolescentes, señalando que aquellos que son físicamente activos tienen mayor nivel de rendimiento deportivo y pueden desempeñarse competitivamente, mientras que los adolescentes que tienen un menor nivel de actividad física son los más proclives a tener problemas nutricionales de exceso de peso que incrementa la incidencia de lesiones deportivas, resaltando la importancia de la realización de evaluaciones nutricionales periódicas para poder detectar probables deficiencias de nutrientes, controlar las cantidades de comidas, mantener una adecuada nutrición, tener un adecuado plan nutricional y elegir

una dieta alimenticia que le permita tener una buena salud; que también fue resaltado en nuestros resultados.

En consecuencia, el análisis realizado en esta fase de la investigación permitió resaltar que el estado nutricional y la condición física son variables que se relacionan directamente en las jugadoras adolescentes participantes del estudio resaltándose que la mayoría de ellas tienen un buen estado nutricional y una adecuada condición física atribuible a las sesiones de entrenamiento físico que se realizan en esta entidad deportiva para mejorar las capacidades físicas de velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia de cada una de las jugadoras, no obstante también se ha identificado que en esta entidad no cuenta con una nutricionista que realice la evaluación periódica del estado nutricional de las jugadoras y por ende no se brindan dietas alimenticias que satisfagan los requerimientos energéticos de cada una de ellas que quizás este contribuyendo a que un cerca del 30,0% de jugadores tengan problemas de delgadez y sobrepeso, situación que amerita ser analizada con mayor precisión en el contexto de estudio.

En cuanto a las fortalezas del estudio se resalta que se trabajó con casi la totalidad de jugadoras del Club Deportivo Star Ball que aseguran la representatividad de nuestros resultados aplicándose también instrumentos que cumplieron con estándares acreditados de validez cuantitativa y confiabilidad que aseguren una adecuada medición de las variables, destacándose también que se contó con el apoyo de un docente de educación física que colaboró activamente en la evaluación física de las jugadoras para una mayor precisión de los resultado.

Pese a ello también se reconoce que el estudio presentó algunas limitaciones como que no se pudo evaluar las dietas o características de los patrones alimenticios de las jugadoras por no estar incluidas en los instrumentos y que quizás hubieran contribuido a un discernimiento y comprensión del problema que puede ser considerado en futuros estudio como un medio de enriquecimiento del conocimiento científico en el ámbito deportivo.

En cuanto a la validez externa, se indica que por ser una muestra no probabilística y pequeña los resultados exhibidos en esta investigación son válidos solo para las jugadoras adolescentes evaluadas en este informe de tesis siendo indispensable que sigan realizándose investigaciones sobre estas variables tanto en las academias deportivas como en las entidades educativas de la ciudad para realizar una adecuada identificación de las condiciones físicas y el estado nutricional de la población adolescente de esta ciudad.

Por último, se finaliza este informe resaltando la importancia que tiene el estado nutricional en la valoración de condición física de los adolescentes, especialmente en aquellos que participan de actividades deportivas como los evaluados en estudio por lo que se recomienda a los directivos de las academias deportivas de la ciudad de Huánuco que realicen evaluaciones periódicas del estado nutricional y condiciones físicas de los participantes priorizando la contratación de profesionales capacitados que contribuyan a mejorar el desempeño deportivo y fortalecer el estado de salud de los adolescentes de nuestra región.

CONCLUSIONES

1. La condición física se relaciona significativamente con el estado nutricional de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball de Huánuco con una $p = 0,000$; aceptándose la hipótesis de investigación en el presente estudio.
2. Respecto a las características generales de las jugadoras adolescentes se encontró que la mayoría de ellos tuvieron de 16 a 18 años, residentes en zonas urbanas, conviviendo con sus padres en el hogar, no teniendo enfermedades y contando con un seguro de salud.
3. Se encontró relación significativa entre la condición física en la dimensión velocidad y el estado nutricional de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball de Huánuco, aceptándose la hipótesis de estudio en esta dimensión.
4. Se halló relación estadística entre la condición física en la dimensión fuerza y el estado nutricional de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball de Huánuco, siendo aceptada la hipótesis de investigación en esta dimensión.
5. Se obtuvo relación estadística entre la condición física en la dimensión resistencia y el estado nutricional de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball de Huánuco, siendo aceptada la hipótesis de investigación en esta dimensión.
6. Y, por último, se encontró relación significativa entre la condición física en la dimensión flexibilidad y el estado nutricional de las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball de Huánuco, fue aceptada la hipótesis formulada en esta dimensión.

RECOMENDACIONES

A los docentes investigadores y tesisistas de la UDH.

- Seguir realizando investigaciones sobre la condición física y estado nutricional de los adolescentes incluyendo la evaluación de los patrones alimenticios y otras variables para tener una mejor perspectiva del problema y establecer las medidas pertinentes.
- Evaluar los efectos de la aplicación de un taller de entrenamiento deportivo en la mejora de la condición física y estado nutricional de los adolescentes para promover su estandarización en las entidades educativas de Huánuco.

Al Instituto Peruano del Deporte de Huánuco

- Promover que todas las academias y clubes deportivos de la ciudad de Huánuco cuenten con un nutricionista que realice la evaluación nutricional de los jugadores, proporcionando dietas alimenticias que permitan mantener un adecuado estado nutricional y mejorar su condición física.
- Realizar talleres de capacitación dirigidos a entrenadores y docentes de educación física con temas relacionados a las técnicas de entrenamiento y asesoría nutricional personalizada para mejorar la condición física y estado nutricional de los adolescentes deportistas.

A los profesionales de Enfermería de la DIRESA Huánuco.

- Acudir a los clubes y academias deportivas de la ciudad para brindar sesiones educativas a los adolescentes deportistas sobre la trascendencia de una dieta alimenticia saludable en la mejora de su estado nutricional y condición física.
- Brindar información a las jugadoras de los clubes deportivos sobre la importancia del mantenimiento de un buen estado nutricional en la mejora de la condición física y la prevención de las lesiones deportivas.

A la presidenta del Club Deportivo Star Ball – Huánuco.

- Se sugiere que periódicamente se realice la evaluación médica de cada una de las jugadoras del equipo para garantizar que tengan una buena condición física y de salud que les permita participar de las competencias deportivas sin riesgo de complicaciones.
- Contratar una nutricionista que realice la evaluación periódica del estado nutricional de las jugadoras del Club Deportivo, identificando oportunamente las deficiencias nutricionales y elaborando planes dietéticos que ayuden a mejorar su estado nutricional y condición física.
- Gestionar el apoyo de una enfermera que brinde orientación a las jugadoras sobre la importancia de una adecuada nutrición en la mejora de la condición física y también apoyen en el manejo de las lesiones que se presenten en las competencias o sesiones de entrenamiento deportivo.

A las jugadoras del Club Deportivo Star Ball – Huánuco.

- Seguir una dieta alimenticia adecuada antes y después de los entrenamientos que permita cubrir sus requerimientos energéticos para tener un buen estado nutricional y mejorar su condición física.
- Se recomienda consumir bastante líquidos después de los entrenamientos para evitar la deshidratación y mejorar su rendimiento físico en las competencias deportivas.
- Seguir rutinas de entrenamiento supervisado que permitan mejorar sus habilidades, fuerza, resistencia y flexibilidad evitando sobreesfuerzos físicos que afecten su estado nutricional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Holway F, Biondi B, Cámara K, Gioia F. Ingesta nutricional en jugadores adolescentes de fútbol de elite en Argentina. Apunts Med Esport. [Internet] 2011 [Consultado 2022 jun 14]; 46(74): 55 – 63. Disponible en: <https://www.apunts.org/es-ingesta-nutricional-jugadores-adolescentes-futbol-articulo-X0213371711211770>
2. Vizquerra A. Estado nutricional en mujeres adolescentes pertenecientes al equipo de vóleybol de un colegio privado del distrito limeño de Miraflores. [Internet] Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2014. [Consultado 2022 jun 13] Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/337210>
3. Toledo M, Mato O, Matos J, López J. Estado nutricional y hábitos alimentarios en un equipo infantil de atletismo. Conrado [Internet] 2022 [Consultado 2022 jul 12] 18(84), 360 – 364. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442022000100360&Ing=es&tIng=es
4. Campos G, Fernández M, Castillo M, Fernández J. Practica deporte, vive sano. An. Fac. Med. [Internet]. 2015 Ene [Consultado 2022 ago. 12]; 76(1): 79 – 80. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832015000200013&Ing=es
5. Márquez S. Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. Nutr. Hosp. [Internet]. 2008 Jun [Consultado 2022 Oct 12] ; 23(3): 183 – 190. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000300003&Ing=es.
6. Accinelli R; López L. Estado nutricional y condición física de futbolistas adolescentes luego del consumo de harina de pescado como complemento nutricional. Rev Peru Med Exp Salud Publica [Internet] 2013

[Consultado 2022 jun 14]; 30(1). Disponible en: <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/156>

7. González M, Gutiérrez A, Mesa J, Ruiz J, Castillo J. La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista. ALAN [Internet]. 2001 dic [Consultado 2022 jun 12]; 51(4): 321-331. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222001000400001&lng=es
8. Martínez A, Reche C, Martínez M, Martínez J. Valoración del estado dietético-nutricional, la composición corporal, el comportamiento alimentario y la percepción de la imagen en deportistas de gimnasia rítmica. Nutr. Hosp. [Internet]. 2020 dic [Consultado 2022 jun 12]; 37(6): 1217-1225. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000800019&lng=es.
9. Ramírez P. Caracterización de los hábitos alimentarios e hidratación en la selección de voleibol del “Santo Domingo de Guzmán. [Internet] Ecuador: Universidad Católica Santiago de Guayaquil; 2019. [Consultado 2022 jun 13] Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/13700>
10. Saquinaula D, Astudillo K. Estado nutricional en atletas de la Federación Deportiva de Azuay en Cuenca. [Internet] Cuenca: Universidad de Cuenca; 2018. [Consultado 2022 jun 13] Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/28304>
11. Pico J, Contreras J. Caracterización fisiológica, física y antropométrica de jugadores de voleibol, fútbol y balonmano de IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. [Internet] Bogotá: Universidad de Ciencias Aplicadas Ambientales; 2020. [Consultado 2022 jun 13] Disponible en: <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/2896>
12. Aburto C, Gadea B, Orozco B. Consumo calórico y su relación con el gasto energético total de los boxeadores del Gimnasio Roger Deshón. Managua,

- Nicaragua. [Internet] Nicaragua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua; 2017. [Consultado 2022 jul 23] Disponible en: <http://repositorio.unan.edu.ni/4579/1/96579.pdf>
13. Tirado A. Estado nutricional y nivel de hidratación, y su relación con la potencia aeróbica en futbolistas adolescentes. [Internet] Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2022. [Consultado 2022 jun 13] Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/18347>
 14. Osoreo K. Adecuación de consumo y rendimiento deportivo de las jugadoras categoría mayor del equipo de vóley del club Túpac Amaru, San Juan de Lurigancho. [Internet] Lima: Universidad César Vallejo; 2019. [Consultado 2022 jun 13] Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/35304>
 15. Núñez R. Efecto del estado nutricional sobre el rendimiento físico deportivo en atletas de alto rendimiento. [Internet] Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2017. [Consultado 2022 jun 13] Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5167>
 16. Cruz C. Estado nutricional y actividad física en los escolares de la Institución Educativa Privada María de los Ángeles. [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2018 [Consultado 2022 jun 13] Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/123456789/1316>
 17. Bulgarín R. Caracterización de los hábitos alimentarios e hidratación en la selección de voleibol del "Santo Domingo de Guzmán en el periodo de mayo a agosto del 2019. [Internet] Ecuador: Universidad Católica Santiago de Guayaquil; 2019 [Consultado 2022 jun 13] Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/13700>
 18. Rocha A. Construcción del perfil profesional del nutricionista deportivo. *Anales Venezolanos de Nutrición*. [Internet]. 2020 [Consultado 2022 jun 12]; 33(2): 183 – 191. Disponible en: <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2020/2/art-12/>

19. Hernández C, Castillo H, Peña S, Silva F, Cresp M, Cárcamo et al. Valoración del estado nutricional y la condición física de estudiantes de educación básica de Chile. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2020 Dic [Consultado 2022 Jun 11]; 37(6): 1166 – 1172. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000800011&lng=es
20. Rodríguez D. El estado nutricional en la resistencia aeróbica de los seleccionados de futbol sala de la Unidad Educativa Tirso de Molina. [Internet] Ecuador: Universidad Técnica de Ámbato; 2019. [Consultado 2022 jun 13] Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/29623>
21. Gómez G, Victoria L. Estado de nutrición y su relación con la condición física en adolescentes de escuelas preparatorias. [Internet] México: Universidad Autónoma del Estado de México; 2017. [Consultado 2022 jun 13] Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/68450>
22. Montes L, Huayllacayan B, Rivera V. Actividad física y su relación con el estado nutricional de los alumnos del nivel secundario del distrito de Ate. [Internet] Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2021. [Consultado 2022 jun 13] Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/7146>
23. Rodríguez H, León L, De la Paz J. La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo. *Rev Pódium* [Internet]. 2022 ago. [Consultado 2022 Oct 12]; 17(2): 823 – 838. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200823&lng=es
24. Párraga J. El entrenamiento deportivo en el siglo XXI. *CPD* [Internet]. 2014 oct [Consultado 2022 Oct 12]; 14(3): 179 – 180. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000300019&lng=es
25. López M, Llanos I, Díaz J. La televisión y su relación con el estado

- nutricional y frecuencia de consumo en niños de un conjunto habitacional de Talca, Chile. Rev. Chil. Nutr. [Internet] 2012; 39(4): 129 – 134. [Consultado 2019 julio 12] Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000400004&lng=es.
26. Ramón J, Rodríguez A, Romero C. Evaluación del estado nutricional en adolescentes de 15 a 18 años que asisten al Colegio Manuel Garaicoa de Calderón del cantón Cuenca en el año 2010. [Internet] Ecuador: Universidad de Cuenca; 2011. [Consultado 2022 julio 12] Disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/4033/1/MED50.pdf>
27. Aristizabal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria. [Internet]. 2011 [Consultado 2022 mayo 24]); 8(4): 16 – 23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es
28. Bonal R. Modelos sobre promoción de salud en medicina familiar internacional e implicaciones en medicina general integral. Edumecentro [Internet]. 2019 jun [Consultado 2022 Mayo 24]; 11(2): 175 – 191 Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742019000200175&lng=es
29. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. [Internet] Ginebra: OMS; 2021 [Consultado 2022 set 23] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
30. Nieto L, García E, Rosa A. Relación entre nivel de condición física y percepción de la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes del sureste español. Rev. Fac. Med. [Internet]. 2020 Dec [Consultado 2022 Oct 12]; 68(4): 533-540. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112020000400533&lng=en

31. Costa J, Valdés M, Rodríguez A, Núñez A. Los componentes de la condición física, su relación con el estado de salud en estudiantes universitarios. Rev Pódium [Internet]. 2021 ago. [Consultado 2022 Oct 12]; 16(2): 369 – 381. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200369&lng=es
32. Ahumada E, Villarroel L, Bustamante N. Condición física de escolares chilenos de 8° año básico y su relación con el rendimiento académico. Rev. Chil. Pediatr. [Internet]. 2020 feb [Consultado 2022 Oct 12]; 91(1): 58-67. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000100058&lng=es
33. González R, Ramírez J. Revisión de las pruebas de evaluación de la condición física en Educación Secundaria. Ágora para la educación física y el deporte. [Internet]. 2017 [Consultado 2022 Oct 12]; 19(2 – 3): 355 – 378. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6261767.pdf>.
34. Quiala W, Mesa R, Alberto F, Chang Y. Procedimientos para evaluar la condición física a los alumnos de enseñanza secundaria en Angola. Rev Pódium [Internet]. 2021 Abr [Consultado 2022 Oct 12]; 16(1): 187- 200. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000100187&lng=es
35. Rivera A. Perfil de condición física de futbolistas universitarios que entrenan en altura moderada MHSalud, [Internet]. 2020 [Consultado 2022 Oct 12]; 17(2). Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mhs/v17n2/1659-097X-mhs-17-02-54.pdf>
36. Maquera Y, Bermejo S. Indicadores de capacidades físicas en estudiantes de educación secundaria desarrollados por el plan de fortalecimiento de la educación física y el deporte escolar Puno 2016. Rev. Investig. Altoandin. [Internet]. 2017 Mar [Consultado 2022 Oct 12]; 19(1): 75-84. Disponible

en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2313-2957207400100008&lng=es.

37. Bustamante A, Beunen G, Maia J. Valoración de la aptitud física en niños y adolescentes: construcción de cartas percentílicas para la región central del Perú. Rev. Perú. Med. Exp. salud publica [Internet]. 2012 jun [Consultado 2022 Oct 12]; 29(2): 188 – 197. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342012000200004&lng=es.
38. Zapata M, Ayala K, Quintanilla L. Influencia de la capacidad física de velocidad en la potencia de salto del voleibol escolar. Rev Pódium [Internet]. 2021 Ago. [Consultado 2022 Oct 12]; 16(2): 553-563. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200553&lng=es.
39. Valbuena R. Tablas de clasificación de prueba para determinar el nivel de la capacidad física “ resistencia” de los estudiantes de Educación Física del Instituto Pedagógico de Caracas. Investigación y Postgrado [Internet] 2009 [Consultado 2022 jul 12]; 24(1), 142-158. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872009000100006&lng=es&tlng=es.
40. Pino J, De la Cruz E, Martínez S. Condición física relacionada con la salud en escolares: observancia de las recomendaciones de práctica de actividad física y su relación con el índice de masa corporal y la calidad de la dieta. ALAN [Internet]. 2010 Dic [Consultado 2022 Oct 12]; 60(4): 374-379. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222010000400009&lng=es
41. López J, Rivera J, Pardo J, Muñoz M. Indicadores de condición física en escolares mexicanos con sobrepeso y obesidad. Bol. Med. Hosp. Infant. Mex. [revista en la Internet]. 2016 ago. [Consultado 2022 Oct 12]; 73(4): 243-249. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-

11462016000400243&lng=es

42. Chávez J, Bonifaz I, Trujillo h. Baremos para las pruebas de aptitud física en universitarios varones de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Rev pódium [Internet]. 2020 Dic [Consultado 2022 set 12]; 15(3): 474 – 483. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000300474&lng=es.
43. Suazo R, Valdivia D. Actividad física, condición física y factores de riesgo cardio-metabólicos en adultos jóvenes de 18 a 29 años. An. Fac. Med. [Internet]. 2017 abr [Consultado 2022 Oct 12]; 78(2): 145 – 149. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-5583207400200005&lng=es
44. Carrillo E, Aguilar V, González Y. El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. Mendive. Revista de Educación, [Internet] 2020 [Consultado 2022 Oct 12]; 78(2): 145 – 149. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962020000400794&lng=es&tlng=es.
45. García A, Ramos S, Aguirre O. Calidad científica de las pruebas de campo para el cálculo del VO₂max. Revisión sistemática. Rev Cienc Salud. [Internet] 2016 [Consultado 2022 Oct 12]; 14(2): 247 – 260. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/recis/v14n2/v14n2a10.pdf>
46. Valbuena R. Evaluación y normas para la clasificación de la capacidad física Flexibilidad considerando personas entre 9 y 50 años de edad pertenecientes al Distrito Capital de la ciudad de Caracas. Revista de Investigación. [Internet] 2007 [Consultado 2022 Oct 12]; 31(61): 247 – 260. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1010-29142007000100006&lng=es&tlng=es
47. Duarte N, Faúndez F, Vargas R, Guerrero G, Medina K, Arancibia J et al.

Correlación y comparación entre el nivel de actividad física y flexibilidad en niños y niñas de 10 a 11 años de edad de un colegio de Concepción. Chile. Revista Ciencias de la Actividad Física. [Internet] 2021[Consultado 2022 Oct 12]; 22(1): 1 – 10. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5256/525668218002/html/>

48. Valdés M, Valdés Y, Monteagudo J. Actividades cooperativas para la capacidad física flexibilidad, en estudiantes de la carrera Cultura Física. Rev Podium. [Internet] 2022[Consultado 2022 Oct 12]; 17(1): 75 – 89. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000100075&Ing=es
49. Pedraza F. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Rev. salud pública [Internet]. 2004 [Consultado 2022 Oct 12]; 6(2): 140 – 155. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642004000200002&Ing=en
50. Lapo D, Quintana M. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. AMC [Internet]. 2018 Dic [Consultado 2022 Oct 12]; 22(6): 755-774. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000600755&Ing=es
51. Valdez R, Fausto J, Valadez F, Ramos A, Loreto O, Villaseñor M. Estado nutricional y carencias de micronutrientes en la dieta de adolescentes escolarizados de la Zona Metropolitana de Guadalajara, Jalisco. ALAN [Internet]. 2012 jun [Consultado 2022 Oct 13]; 62(2): 161 – 166. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222012000200009&Ing=es.
52. Cossio W, Gómez R, Araya A, Yáñez A, De Arruda M, Cossio M. Crecimiento físico y estado nutricional de adolescentes escolares. An.

Fac. Med. [Internet]. 2014 ene [Consultado 2022 Oct 12]; 75(1): 19 – 23.
Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832014000100004&Ing=es

53. Perú. Ministerio de Salud. Guía técnica para la valoración antropométrica de la persona adolescente. [Internet] Lima: MINSA; 2015. [Consultado 2022 set 25] Disponible en:
<https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/214/CENAN-0056.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
54. Aparca J, Bautista W, Astete L, Pillaca J. Evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentario y de actividad física en escolares del Cercado de Lima. Rev. Perú. Med. Exp. salud publica [Internet]. 2016 oct [Consultado 2022 Oct 12]; 33(4): 633-639. Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000400005&Ing=es
55. Rivas S, Saintila J, Rodríguez M, Calizaya Y, Aliaga D. Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: Un estudio transversal. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. [Internet]. 2021 [Consultado 2022 Oct 12]; 25(1), 87–94. Disponible en:
<https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1129>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Ramírez L, Condición física y estado nutricional en jugadores adolescentes de Vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco;2022 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

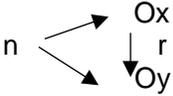
ANEXOS

ANEXO 1
MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título del estudio: “CONDICIÓN FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN JUGADORES ADOLESCENTES DE VÓLEY DEL CLUB DEPORTIVO STAR BALL HUÁNUCO – 2022”.						
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables e indicadores Variable independiente: Conocimientos sobre el destete			
			Dimensiones	indicadores	Ítems	Escala medición
¿Cuál es la relación entre la condición física y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022?	Determinar la relación entre la condición física y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022.	<p>Hi: La condición física se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022.</p> <p>Ho: La condición física no se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022.</p>	Condición física nivel general	<p>Buena 10 a 12 puntos</p> <p>Regular 7 a 9 puntos</p> <p>Mala 4 a 6 puntos</p>	Pedir que se coloque en el punto de partida y a la señal debe recorrer 50 metros lo más rápido posible, registrar el tiempo que en que alcance el punto de llegada	Ordinal

<p>Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre la condición física en la dimensión velocidad y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball?</p>	<p>Objetivos Específicos Identificar la relación entre la condición física en la dimensión velocidad y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.</p>	<p>Hipótesis Específicas Hi1: La condición física en la dimensión velocidad se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball. Ho1: La condición física en la dimensión velocidad se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.</p>	<p>Condición física velocidad</p>	<p>Buena 6 a 8 segundos Regular 9 a 11 segundos Mala 11 a 14 segundos</p>	
<p>¿Cuál es la relación entre la condición física en la dimensión fuerza y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball?</p>	<p>Establecer la relación entre la condición física en la dimensión fuerza y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.</p>	<p>Hi2: La condición física en la dimensión fuerza se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball. Ho2: La condición física en la dimensión fuerza se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.</p>	<p>Condición física fuerza</p>	<p>Buena Más de 30 abdominales Regular De 20 a 30 abdominales Mala Menos de 20 abdominales</p>	<p>Pedir a la adolescente que realice abdominales durante un tiempo de 30 segundos, anotar el número de abdominales realizadas</p>

<p>¿Cuál es la relación entre la condición física en la dimensión resistencia y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball?</p>	<p>Analizar la relación entre la condición física en la dimensión resistencia y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.</p>	<p>Hi3: La condición física en la dimensión resistencia se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball. Ho3: La condición física en la dimensión resistencia no se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.</p>	<p>Condición física resistencia</p>	<p>Buena Más de 2200 metros Regular De 1600 a 2200 metros Mala Menos de 1600 metros</p>	<p>Pedir a la adolescente que realice abdominales durante un tiempo de 30 segundos, anotar el número de abdominales realizadas</p>		
<p>¿Cuál es la relación entre la condición física en la dimensión flexibilidad y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball?</p>	<p>Evaluar la relación entre la condición física en la dimensión flexibilidad y el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball</p>	<p>Hi4: La condición física en la dimensión flexibilidad se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball. Ho4: La condición física en la dimensión flexibilidad no se relaciona con el estado nutricional en jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball.</p>	<p>Condición física flexibilidad</p>	<p>Buena Más 20 cms Regular De 10 a 20 cms Mala Menos de 10 cms</p>	<p>Pedir a la adolescente que realice abdominales durante un tiempo de 30 segundos, anotar el número de abdominales realizadas</p>		
			<p>Variable independiente: Actitudes hacia el destete</p>				
			<p>Estado nutricional</p>	<p>IMC/EDAD</p>	<p>Edad Peso Talla IMC Diagnóstico Estado Nutricional</p>	<p>Nominal</p>	

Tipo de estudio	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Aspectos éticos	Estadística descriptiva e inferencial
Según tipo de intervención Observacional	Población: 79 jugadoras del C.D. Star Ball de Huánuco. Muestra: 74 jugadoras del C.D. Star Ball de Huánuco	Técnicas: Encuesta, observación y documentación. Instrumentos: Cuestionario de características generales Test de condición física. Ficha de valoración nutricional	Se solicitó el consentimiento informado de cada jugadora adolescentes participantes del estudio	Estadística descriptiva: Se realizó con medidas de frecuencia y proporciones. Estadística inferencial: Las hipótesis se contrastaron con la prueba del Chi Cuadrado con un p valor menor a 0.05.
Según planificación Prospectivo.				
Según mediciones Transversal				
Según número de variables: Analítico				
Nivel de investigación Relacional				
Diseño de investigación Correlacional  <p>Donde: n_1 = Jugadoras adolescentes de vóley Ox = Condición física Oy = Estado nutricional r = Relación entre variables</p>				

ANEXO 2
INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN
CUESTIONARIO DE CARACTERIZACIÓN
DE LA MUESTRA

TÍTULO: “Condición física y estado nutricional en jugadores adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022”

INSTRUCCIONES. Este cuestionario se aplica para conocer las características generales de las jugadoras de este club deportivo, por lo que a continuación se presentan algunos enunciados que deberás leer y responder marcando las respuestas que consideres adecuadas.

I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

1. **¿Cuál es su edad?**
_____ Años.
2. **¿Cuál es su zona de residencia?**
 - a) Urbana ()
 - b) Periurbana ()
 - c) Urbano Marginal ()
3. **¿Vives con tus padres?**
 - a) Si ()
 - b) No ()
4. **¿Tienes alguna enfermedad diagnosticada por un médico?**
 - a) Si ()
 - b) No ()
5. **¿Tienes seguro de salud?**
 - a) Si ()
 - b) No ()

II. CARACTERÍSTICAS INFORMATIVAS:

6. **¿Cuánto tiempo tienes jugando vóley?**
 - a) Menos de 1 año ()
 - b) 1 a 3 años ()
 - c) Más de 3 años ()
7. **¿Has tenido alguna lesión deportiva jugando vóley?**
 - a) Si ()
 - b) No ()
8. **¿Con qué frecuencia consumes bebidas rehidratantes?**
 - a) Siempre ()
 - b) A veces ()
 - c) Nunca ()

9. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas energizantes?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

10. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas gaseosas?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

FICHA DE CONDICIÓN FÍSICA

TITULO: “Condición física y estado nutricional en jugadores adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022”.

INSTRUCCIONES: Estimada adolescente., la presente encuesta forma parte de un estudio orientado a identificar la condición física y el estado nutricional de los jugadores adolescentes de este club deportivo; por tal motivo, sírvase a colaborar durante la encuesta, agradezco su gentil colaboración.

Nº	TEMPERATURA	FRECUENCIA CARDIACA	FRECUENCIA RESPIRATORIA	PRESIÓN ARTERIAL	CLASIFICACIÓN
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

FICHA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL

TITULO: “Condición física y estado nutricional en jugadores adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022”

INSTRUCCIONES: Estimada adolescente., la presente encuesta forma parte de un estudio orientado a identificar la condición física y el estado nutricional de los jugadores adolescentes de vóley del Club Deportivo León de Huánuco 2019 por tal motivo, sírvase a colaborar durante la recopilación de los datos, agradezco su gentil colaboración.

CLASIFICACIÓN	PUNTOS DE CORTE (DE)
OBESIDAD	>2
SOBREPESO	>1 a 2
NORMAL	1 a -2
DELGADEZ	<-2 a -3
DELGADEZ SEVERA	<-3

ANEXO 3

INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN

CUESTIONARIO DE CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA

TÍTULO: “Condición física y estado nutricional en jugadores adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022”

INSTRUCCIONES. Este cuestionario se aplica para conocer las características generales de las jugadoras de este club deportivo, por lo que a continuación se presentan algunos enunciados que deberás leer y responder marcando las respuestas que consideres adecuadas.

I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

1. **¿Cuál es su edad?**

_____ Años.

2. **¿Cuál es su zona de residencia?**

- a) Urbana ()
- b) Periurbana ()
- c) Urbano Marginal ()

3. **¿Vives con tus padres?**

- a) Si ()
- b) No ()

4. **¿Tienes alguna enfermedad diagnosticada por un médico?**

- a) Si ()
- b) No ()

5. **¿Tienes seguro de salud?**

- a) Si ()
- b) No ()

II. CARACTERÍSTICAS INFORMATIVAS:

6. **¿Cuánto tiempo tienes jugando vóley?**

- a) Menos de 1 año ()
- b) 1 a 3 años ()
- c) Más de 3 años ()

7. **¿Has tenido alguna lesión deportiva jugando vóley?**

- a) Si ()
- b) No ()

8. **¿Con qué frecuencia consumes bebidas rehidratantes?**

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

9. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas energizantes?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

10. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas gaseosas?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

TEST DE EVALUACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA

TÍTULO: “Condición física y estado nutricional en jugadores adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022”

INSTRUCCIONES. Este test se aplica para evaluar la condición física en la que se encuentran las jugadoras adolescentes de este club deportivo, por lo que a continuación se te realizan algunas pruebas físicas para valorar tu velocidad, fuerza y resistencia para una adecuada valoración de cada una de estas actividades agradezco tu gentil colaboración.

I. VELOCIDAD

1. Pedir que se coloque en el punto de partida y a la señal debe recorrer 50 metros lo más rápido posible, registrar el tiempo que en que alcance el punto de llegada.

_____ segundos.

II. FUERZA.

2. Pedir a la adolescente que realice abdominales durante un tiempo de 30 segundos, anotar el número de abdominales realizadas.

_____ abdominales.

III. RESISTENCIA

3. Pedir a la adolescente que de vueltas al campo de vóley durante un espacio de doce 12 minutos registrar el número de vueltas dadas (1 vuelta = 54 metros)

_____ vuelta.

IV. FLEXIBILIDAD

4. Pedir a la adolescente que se siente con las piernas y con las manos juntas se incline hacia adelante tanto como pueda exhalando, anotar la distancia alcanzada.

_____ cms.

FICHA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Condición física y estado nutricional en jugadores adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022”.

INSTRUCCIONES: Esta ficha busca valorar el estado nutricional de las jugadoras de este club deportivo porque lo que a continuación se procederá a determinar el diagnóstico nutricional pertinente.

I. DATOS RELACIONADOS AL ESTADO NUTRICIONAL:

1. **Peso:** _____ kg.

2. **Talla:** _____ cm.

3. **IMC:** _____ Kg/m².

4. Diagnóstico Estado Nutricional:

a) Delgadez (< -2 DE a - 3 DE) ()

b) Normal (1 DE a - 2 DE) ()

c) Sobrepeso (>1 DE a 2 DE) ()

d) Obesidad (>2 DE) ()

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**

“Condición física y estado nutricional en jugadores adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022”
- **Responsable de la investigación.**

Ramírez Lujerio, Liliana Reynalda.
- **Propósito**

Establecer la relación entre la condición física y el estado nutricional de las jugadoras adolescentes en estudio.
- **Participación**

Participarán las jugadoras adolescentes de vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco.
- **Procedimientos**

Se aplicará un cuestionario de características generales, test de condición física y una ficha de valoración nutricional.
- **Riesgos / Incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia negativa para tu persona si no aceptas formar parte de esta investigación.
- **Beneficios**

Este estudio tendrá como principal oficio que permitirá establecer la influencia del estado nutricional en la condición física de las jugadoras de vóley.
- **Alternativas**

La participación del estudio es absolutamente voluntaria no tiene la obligación de formar parte del proceso de recolección de datos.
- **Compensación**

No recibirá pago alguno por participar de la investigación.
- **Confidencialidad de la información.**

La información proporcionada se manejará con absoluta confidencialidad.
- **Consentimiento / Participación Voluntaria**

Por medio del presente estudio acepto voluntaria participar en el estudio, reconociendo que se me ha proporcionado la mayor información posible

sobre el mismo y comprendiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la entrevista sin que me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firma del participante o responsable legal**

Firma de la adolescente

Firma de la tesista

Huánuco,,, del 2022

ANEXO 5
CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ELER BORNEO CANTALICIO

De profesión ENFERMERO, actualmente ejerciendo el cargo de
DOCENTE UNIVERSITARIO

-----por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por Liliana Reynalda Ramirez Lujerio, con DNI 70615673, aspirante al título de bachiller de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Condición física y estado nutricional en jugadores adolescentes de vóley del club deportivo Star Ball Huánuco - 2022"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

- Aplicable después de corregir
 Aplicable
 No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
BORNEO CANTALICIO ELER

DNI: 40613742

Especialidad del validador:

PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

Mg. Enf. Eler Borneo Cantalicio
DOCENTE UNIVERSITARIO
BIOESTADÍSTICA E INVESTIGACIÓN

Firma/sello



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Luis Miguel Santa Cruz Ordoñez

De profesión Docente de Educación Física, actualmente ejerciendo el cargo de Docente en la Universidad Privada de Huánuco

-----por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por Liliana Reynalda Ramirez Lujerio, con DNI 70615673, aspirante al título de bachiller de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Condición física y estado nutricional en jugadores adolescentes de vóley del club deportivo Star Ball Huánuco - 2022"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable después de corregir

Aplicable

No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Santa Cruz Ordoñez Luis Miguel

DNI: 42825699

Especialidad del validador:.....



LUIS MIGUEL SANTA CRUZ ORDONEZ

DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Firma/sello



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Emma Aida Flores Quinones

De profesión Lic. Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de Docente en la Universidad Privada de Huánuco

-----por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por Liliana Reynalda Ramirez Lujerio, con DNI 70615673, aspirante al título de bachiller de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Condición física y estado nutricional en jugadores adolescentes de vóley del club deportivo Star Ball Huánuco - 2022"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable después de corregir

Aplicable

No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Mg. Flores Quinones Emma Aida

DNI: 22407588

Especialidad del validador:.....

Emma Aida Flores Quinones
Mg. EMMA AIDA FLORES QUINONES
CER. 4146

Firma/sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Mely Ruiz Aquino

De profesión Mg. en enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de Docente en la universidad Privada de Huánuco

-----por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por Liliana Reynalda Ramirez Lujerio, con DNI 70615673, aspirante al título de bachiller de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Condición física y estado nutricional en jugadores adolescentes de vóley del club deportivo Star Ball Huánuco - 2022"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable después de corregir

Aplicable

No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Mg. Ruiz Aquino Mely

DNI: 42382901

Especialidad del validador:.....

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
Programa Académico de Enfermería

Mg. Mely Ruiz Aquino
Presidente de la Unidad de Investigación

Firma/sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Luis Laguse Lerma

De profesión Doctor Psiquiatra, actualmente ejerciendo el cargo de Docente en la Universidad Privada de Huánuco

-----por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por Liliana Reynalda Ramirez Lujerio, con DNI 70615673, aspirante al título de bachiller de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Condición física y estado nutricional en jugadores adolescentes de vóley del club deportivo Star Ball Huánuco - 2022"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable después de corregir

Aplicable

No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Dr. Luis Laguse Lerma

DNI: 22416221

Especialidad del validador:

GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO
Dirección Regional de Salud
Hospital Regional "Hermilio Valdizán Medrano"
Luis Laguse Lerma
Médico - Psiquiatra
CMP. 45708 - RNE. 34208

Firma/sello

ANEXO 6

DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



Huánuco, 30 de junio del 2022

OFICIO Mult. - N° 045 - 2022 - D/EAP – ENF - UDH

SEÑORA: Yohana Condezo Espinoza
Directora del "Club Deportivo Star BALL"

Presente:

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que la alumna **LILIANA REYNALDA, RAMIREZ LUJERIO** del programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado: TITULO **"CONDICION FISICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN JUGADORES ADOLESCENTES DE VOLEY DEL CLUB DEPORTIVO STAR BALL HUÁNUCO - 2022"** por lo que solicitó autorización para realizar el proceso de recolección de datos de dicho estudio, ya que tendrá como muestra a los estudiantes de enfermería.

Esperando contar con su apoyo y comprensión, agradezco anticipadamente a usted reiteradamente las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente



[Firma]
Dr. Amalia V. Leiva Yaro
COORDINADORA DE LA E.A.P. DE
ENFERMERIA

ANEXO 7
DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Huánuco, 8 de julio de 2022

De mi consideración:

Visto la solicitud presentada por la alumna, **Liliana Reynalda Ramírez Lujerio**, para recolección de datos del proyecto de investigación de tesis titulado: **"CONDICIÓN FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN JUGADORES ADOLESCENTES DE VÓLEY DEL CLUB DEPORTIVO STAR BALL HUÁNUCO-2022"**. Según se considera que es factible y procedente aceptar la autorización para realizar el trabajo de investigación.

Se comunica a la interesada para su trámite correspondiente.

Atentamente


Yohana Condazo Espinoza
DNI: 43280229

ANEXO 8
BASE DE DATOS

Nº	CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS GENERALES										TEST DE CONDICIÓN FÍSICA				FICHA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL			
	CARACT. SOCIODEMOG.					CARACT. INFORM.					1	2	3	4	1	2	3	4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
1	2	2	2	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2
3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
4	2	3	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2
5	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2
6	1	3	1	3	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1
7	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2
8	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
9	2	3	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2
10	2	2	2	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1
11	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2
12	2	3	2	3	1	4	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2
14	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2
15	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2
16	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2
17	1	3	2	3	1	3	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2
18	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1
19	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
20	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1
21	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1
22	2	1	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2
23	2	3	2	3	1	4	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
24	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1
25	1	2	2	2	1	3	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2
26	2	4	2	4	1	3	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1
27	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2
28	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2
29	2	3	2	3	1	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2
30	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2
31	2	3	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1
32	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2
33	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
34	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2

35	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2
36	2	3	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
37	2	2	2	2	1	2	3	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1
38	2	2	1	2	1	3	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1
39	2	3	2	3	1	4	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1
40	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2
41	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1
42	2	3	2	3	1	4	4	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1
43	2	1	1	1	1	2	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
44	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1
45	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
46	2	4	2	4	1	3	3	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1
47	2	1	1	1	2	2	4	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1
48	2	3	2	3	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2
49	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1
50	2	3	2	3	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
51	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2
52	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1
53	2	4	2	4	1	4	3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1
54	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1
55	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
56	1	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
57	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1
58	2	3	2	3	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
59	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
60	2	2	2	2	1	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
61	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1
62	2	4	2	4	1	4	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
63	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2
64	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
65	2	4	2	4	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1
66	1	1	2	1	2	2	4	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1
67	2	3	2	3	1	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
68	2	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2
69	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1
70	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
71	2	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
72	2	3	2	3	1	4	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2
73	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1
74	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1

ANEXO 9
INFORME DE REPORTE DE TURNITIN



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

INFORME DE ORIGINALIDAD
DOCUMENTO PARA TRAMITAR SUSTENTACIÓN

Yo, Diana Karina Palma Lozano, designada mediante Resolución N°2177-2019-D-FCS-UDH, asesora de la estudiante **Liliana Reynalda Ramirez Lujerio**, del PA Enfermería de la investigación titulada **CONDICIÓN FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN JUGADORES ADOLESCENTES DE VOLEY DEL CLUB DEPORTIVO LEÓN DE HUÁNUCO – 2019**, el mismo que fue modificado con Resolución N°124-2022-D-FCS-UDH al siguiente título: **CONDICIÓN FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN JUGADORES ADOLESCENTES DE VOLEY DEL CLUB DEPORTIVO STAR BALL HUÁNUCO – 2022**.

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 15% verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 19 de octubre de 2022


Palma Lozano Diana Karina
DNI N° 43211803

“CONDICIÓN FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN JUGADORES ADOLESCENTES DE VOLEY DEL CLUB DEPORTIVO STAR BALL HUÁNUCO – 2022”

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%

ÍNDICE DE SIMILITUD

15%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	10%
2	Submitted to Universidad de Huanuco Trabajo del estudiante	1%
3	distancia.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	biblioteca.uniatlantico.edu.co Fuente de Internet	1%
6	rpmesp.ins.gob.pe Fuente de Internet	<1%
7	Jenny Paola Peraza Gómez, Angie Lizeth Castañeda Casasbuenas, Diana Marcela Zapata Torres, Danny Wilson Sanjuanelo Corredor. "Nivel de flexibilidad de deportistas en formación a través del Test de Sit and	<1%

Reach, Tocancipá, Cundinamarca", Revista digital: Actividad Física y Deporte, 2018

Publicación

8	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
9	repositorio.autonoma.edu.co Fuente de Internet	<1 %
10	repositorio.upads.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	www.sap.org.ar Fuente de Internet	<1 %
12	Erika Johana Ruiz Castellanos, Isabel Adriana Sánchez Rojas, Angie Daniela Rincon Herrera, Nubia Daniela Sánchez Hernández et al. "Niveles de actividad física en adolescentes de Colombia", Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 2021 Publicación	<1 %
13	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
