

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



TESIS

**“Consumo de bebidas energizantes en adolescentes deportistas de
la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera,
Huánuco 2023”**

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

AUTORA: Quiñones Villanueva, Carolina Beatriz

ASESORA: Flores Quiñónez, Emma Aida

HUÁNUCO – PERÚ

2024

U

D

H



TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

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

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Promoción de salud – prevención de enfermedad – recuperación del individuo, familia y comunidad

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

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): 72517001

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22407508

Grado/Título: Magister en ciencias de la salud salud pública y docencia universitaria

Código ORCID: 0000-0001-6338-955X

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Palma Lozano, Diana Karina	Maestra en ciencias de la salud con mención en: salud pública y docencia universitaria	43211803	0000-0003-4520-7374
2	Alvarado Rueda, Silvia Lorena	Maestra en ciencias de la salud con mención en: salud pública y docencia universitaria	42382901	0000-0002-8340-7898
3	Salazar Rojas, Celia Dorila	Magister en educación gestión y planeamiento educativo	22415399	0000-0002-0562-3712



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

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



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 09:30 horas del día 03 del mes de diciembre del año dos mil veinticuatro, 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:

- | | |
|------------------------------------|---------------|
| • MG. DIANA KARINA PALMA LOZANO | (PRESIDENTE) |
| • MG. SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA | (SECRETARIA) |
| • MG. CELIA DORILA SALAZAR ROJAS | (VOCAL) |
| • DRA. AMALIA VERONICA LEIVA YARO | (ACCESITARIA) |
| • MG. EMMA AIDA FLORES QUIÑONEZ | (ASESORA) |

Nombrados mediante Resolución N° 3487-2024-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: "CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES DEPORTISTAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA SAN VICENTE DE LA BARQUERA, HUÁNUCO 2023"; presentado por el Bachiller en Enfermería **Bachiller. QUIÑONES VILLANUEVA, CAROLINA BEATRIZ**, 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 Bueno.

Siendo las, 10:30 horas del día 03 del mes de noviembre del año 2024, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

PRESIDENTE

MG. DIANA KARINA PALMA LOZANO
Cód. 0000-0003-4520-7374
DNI: 43211803

SECRETARIA

MG. SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA
Cod. 0000-0001-9266-6050
DNI: 45831156

VOCAL

MG. CELIA DORILA SALAZAR ROJAS
Cod. 0000-0002-0562-3712
DNI: 22415399



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: CAROLINA BEATRIZ QUIÑONES VILLANUEVA, de la investigación titulada "Consumo de bebidas energizantes en adolescentes deportistas de la institución educativa privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023", con asesor(a) EMMA AIDA FLORES QUIÑONEZ, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 973-2022-D-FCS-UDH del P. A. de ENFERMERÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 21 % 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, 05 de noviembre de 2024



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

35. Quiñones Villanueva, Carolina Beatriz.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

21%

INDICE DE SIMILITUD

21%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

11%

2

distancia.udh.edu.pe

Fuente de Internet

2%

3

hdl.handle.net

Fuente de Internet

2%

4

repositorio.unheval.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

repositorio.upse.edu.ec

Fuente de Internet

1%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

DEDICATORIA

La presente tesis está dedicado a mi amada madre y mi adorada abuela, por siempre estar a mi lado brindándome su apoyo y consejo incondicional para hacer de mí una mejor persona.

También la dedico a mis bellas hermanas quienes han sido mi motivación de mi esfuerzo para no rendirme en los estudios y poder llegar a ser un ejemplo para ellas.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a mi padre celestial por brindarme salud y sabiduría, y que día a día hizo que fuera más valiente y lograra mis objetivos.

A mi madre por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, que con todo el amor y esfuerzo me educó y me apoyó en toda mi formación profesional.

Agradezco también a mi asesora de tesis Mg. Emma Aida Flórez Quiñonez por haberme brindado su ayuda y conocimiento científico para la culminación de este trabajo.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	IX
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN	XII
CAPÍTULO I.....	13
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	17
1.2.1. PROBLEMA GENERAL.....	17
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	17
1.3. OBJETIVOS	17
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	17
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	17
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	18
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	18
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	18
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	19
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	20
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO	21
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	21
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....	22
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES	24
2.2. BASES TEÓRICAS.....	24
2.2.1. TEORÍA DEL AUTOCUIDADO DE OREM.....	24
2.2.2. TEORÍA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD	25

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES.....	25
2.3.1. ADOLESCENCIA.....	25
2.3.2. BEBIDAS ENERGIZANTES	26
2.3.3. CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES.....	26
2.3.4. COMPOSICIÓN DE LAS BEBIDAS ENERGIZANTES	27
2.3.5. CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES	27
2.3.6. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN LOS ADOLESCENTES	28
2.3.7. CARACTERÍSTICAS DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES.....	29
2.3.8. CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES.....	31
2.3.9. CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES Y ALCOHOL	31
2.4. HIPÓTESIS	32
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL.....	32
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	32
2.5. VARIABLES	33
2.5.1. VARIABLE DE INTERÉS.....	33
2.5.2. VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN.....	33
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	34
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 RECOJO DE DATOS	43
3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	43
3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS	49
3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.	50

3.4. ASPECTOS ÉTICOS	50
CAPÍTULO IV.....	52
RESULTADOS.....	52
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	52
4.2. CONTRASTE Y PRUEBA DE HIPÓTESIS.	61
CAPÍTULO V.....	64
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	64
5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS	64
CONCLUSIONES	69
RECOMENDACIONES.....	70
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	73
ANEXOS.....	83

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023.....	41
Tabla 2. Muestra estratificada de adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023	43
Tabla 3. Características sociodemográficas de los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023	52
Tabla 4. Características informativas de los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023.....	53
Tabla 4. Características del consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023	54
Tabla 6. Características de la frecuencia de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023	56
Tabla 7. Características del motivo de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023	57
Tabla 8. Características de la cantidad de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023	58
Tabla 9. Dimensiones del consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023	59
Tabla 10. Nivel de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023.....	60
Tabla 11. Comparación de proporciones del nivel de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023	61
Tabla 12. Comparación de proporciones de la frecuencia de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023	61

Tabla 13. Comparación de proporciones del motivo de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023	62
Tabla 14. Comparación de proporciones de la cantidad de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023.....	63

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA	84
ANEXO 2 INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN.....	87
ANEXO 3 INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN.....	91
ANEXO 4 ASENTIMIENTOS INFORMADOS	95
ANEXO 5 CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN	98
ANEXO 6 DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO	104
ANEXO 7 DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO	105
ANEXO 8 BASE DE DATOS.....	106

RESUMEN

Objetivo. Identificar el nivel de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera. **Métodos.** Se aplicó un estudio de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo y diseño no experimental en 125 adolescentes deportistas seleccionados por muestreo estratificado y evaluados con un cuestionario validado y fiabilizado estadísticamente; el contraste de hipótesis se hizo aplicando el Chi Cuadrado para una muestra con un valor $p < 0,05$; aplicándose preceptos éticos en el desarrollo de esta investigación. **Resultados.** En términos generales, 45,6% de adolescentes deportistas encuestados mostraron un consumo alto de bebidas energizantes, 32,8% tuvieron consumo promedio y 21,6% presentaron bajo consumo de estas bebidas; además se halló que 67,2% mostraron un consumo frecuente de las bebidas energizantes, 61,8% tuvieron un motivo inadecuado en el consumo de estas bebidas y 64,0% consumían una cantidad inadecuada de estas bebidas energéticas. Inferencialmente, predominaron los adolescentes deportistas que tuvieron un nivel de consumo alto de las bebidas energizantes con una $p = 0,004$; y también prevalecieron los adolescentes deportistas que mostraron un consumo frecuente de bebidas energizantes ($p = 0,000$); motivo inadecuado ($p = 0,009$) y cantidad inadecuada ($p = 0,002$) de ingesta de bebidas energizantes en sus actividades cotidianas. **Conclusión.** Los adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera tuvieron mayoritariamente un consumo alto de bebidas energizantes, aceptándose la hipótesis de investigación.

Palabras clave: Ingestión de líquidos, Bebidas Energéticas, Rendimiento funcional físico; Adolescentes; Escuelas (Fuente. DECS – BIREME).

ABSTRACT

Objective: Identify the level of consumption of energy drinks in adolescents athletes of the San Vicente de la Barquera Private Educational Institution **Methods:** A descriptive, quantitative and non-experimental study was conducted on 125 adolescents selected by stratified sampling and evaluated with a statistically validated and reliable questionnaire; the hypothesis contrast was made by applying the Chi Square for a sample with a value $p < 0.05$; applying ethical precepts in the development of this research. **Results** Overall, 45.6% of the adolescents surveyed showed high consumption of energy drinks, 32.8% had average consumption and 21.6% had low consumption of these drinks; in addition, 67,2% adolescents showed frequent consumption of energy drinks, 61.8% had an inappropriate reason for consuming these drinks and 64.0% consumed an inadequate amount of these energy drinks. Inferentially, the majority of adolescents were athletes who had a high level of consumption of energy drinks with a $p = 0.004$; and also the majority of adolescents were athletes who showed frequent consumption of energy drinks ($p = 0.000$); inappropriate reason ($p = 0.009$) and inadequate amount ($p = 0.002$) of intake of energy drinks in their daily activities **Conclusions:** The adolescents who were athletes at the San Vicente de la Barquera private educational institution had a high consumption of energy drinks, and the research hypothesis was accepted.

Key words: Drinking; Energy Drinks; Physical Functional Performance; Adolescents; Schools (Source: DECS - BIREME).

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el consumo de bebidas energizantes representa una actividad que se ha masificado notablemente a nivel mundial siendo su mayor su consumo en jóvenes y adolescentes que practicaban actividades deportivas sin reparar en las consecuencias que el consumo indiscriminado de estos productos puede provocar en su condición de salud⁽¹⁾.

Basándose en lo mencionado, la investigación fue realizada con el fin de identificar el nivel de consumo de estas bebidas en los jóvenes de una Institución de Huánuco durante el año 2023 que permitió identificar la problemática en esta institución educativa brindando datos relevantes que pueden ser considerados para las autoridades pertinentes para implementar medidas que logren reducir el consumo indiscriminado de estas bebidas y fomentar su consumo responsable en la población adolescente.

De acuerdo a esto se realiza este proyecto clasificado en cinco capítulos, cuyo primer capítulo los diferentes aspectos relacionadas al problema de estudio, seguida del segundo capítulo que expone el marco de la investigación, donde además se realiza la formulación de hipótesis del estudio y delimitación de variables, después se presentara la metodología utilizada en la investigación en el tercer capítulo, que abarca el tipo de la investigación hasta los aspectos éticos del trabajo investigativo.

Se prosigue exponiendo hallazgos descriptivos e inferenciales en el cuarto capítulo de la ejecución de la investigación y en el quinto capítulo se realiza la discusión de los reportes significativos evidenciados en este informe para finalmente detallar estructuradamente las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos de la investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El consumo de bebidas energizantes se ha incrementado exponencialmente a nivel mundial debido a que son productos de libre expendio promocionados por sus propiedades estimulantes y su capacidad de aliviar la fatiga y mejorar el rendimiento físico, siendo consumidas principalmente por los adolescentes deportistas ⁽²⁾.

En este sentido, Rivera et al⁽³⁾ manifiestan que existe una elevada ingesta de estas bebidas en los jóvenes quienes son propensos a consumirlas para reducir la fatiga física, obtener energía, disminuir la carga mental y tratar problemas de estrés sin reparar en los impactos secundarios que ocasiona el consumir de estas bebidas en nuestro sistema.

Armijos⁽⁴⁾ indican que actualmente el consumir indiscriminadamente de estas bebidas es un hábito recurrente en los adolescentes deportistas llegando constituirse en un problema sanitario de magnitud creciente esta población quienes tienden a consumirlo porque confunden sus efectos estimulantes con propiedades rehidratantes cuando la verdadera propiedad de estas bebidas es deshidratar causando efectos en su estado de salud.

En esta línea, Fuentealba et al⁽⁵⁾ señalan que estudios realizados a nivel mundial en el 2023 evidencian que el consumir de estas bebidas se ha incrementado entre el 20% y 50% en los adolescentes quienes lo consumen mayormente para estar más tiempo despiertos y contar con más energía sin considerar los posibles efectos negativos que esto puede tener en su salud.

Al respecto Díaz⁽⁶⁾ manifiesta que una investigación realizada por la A. E. S. A. en el 2022 reflejó que 68% de adolescentes de entre 12 y 18 años consumían bebidas energizantes, utilizándolas mayormente para mejorar su rendimiento físico y evitar el cansancio propio de las actividades deportivas.

En España, el Ministerio de Sanidad⁽⁷⁾ establece que los resultados de

la Encuesta Estudios efectuada en el primer semestre del año 2023 demostraron que 47,7% de escolares adolescentes consumieron bebidas energizantes en el último mes, siendo mayor su consumo en varones los cuales en un 19,5% tienden a consumirlo acompañado con bebidas alcohólicas.

Por su parte Valdivieso⁽⁸⁾ afirma que investigaciones efectuadas en América Latina en el 2022 mostraron que cerca del 67% de adolescentes deportistas han consumido las bebidas energizantes, de los cuales 63% lo consumían después de las actividades deportivas y más del 50% tendían a consumirlo combinadas con alcohol siendo empleadas mayormente para tener mayor energía y mantenerse en estado de vigilia.

Ello se refleja en un estudio realizado por Fajardo et al⁽⁹⁾ en Colombia en el 2020 que evidenció que 64,3% de adolescentes que realizaban actividades deportivas tenían un consumo frecuente de bebidas energizantes, siendo su consumo mayor por los hombres donde su edad está comprendida entre los trece y quince años.

En el Perú, Cáceres y Huayta⁽¹⁰⁾ señalan que consumir bebidas energizantes se ha venido aumentando de manera desproporcionada donde los reportes publicados en el año 2023 muestran que más del 60% de la población adolescente consume este tipo de bebidas quienes lo utilizan de manera frecuente para tener más energía, evitar el cansancio o fatiga y mejorar su rendimiento deportivo.

Ello se demuestra en el trabajo de investigación de Ames y Rojas⁽¹¹⁾ en Huancayo en el 2023 evidenciaron que más del 90% de adolescentes de una institución educativa consumían bebidas energizantes en una frecuencia de dos a tres veces por semana siendo el Volt y Red Bull son bebidas que mayormente consumidas luego de realizar actividades deportivas para recuperar energías y evitar el cansancio.

Asimismo, Kanashiro y Solórzano⁽¹⁾ en su estudio encontraron que un promedio del 40% de adolescentes mostraron un consumo alto de estas bebidas, siendo el Volt el que tiene un consumo alto en este grupo poblacional

quienes lo utilizaban para tener más energía, evitar el cansancio y mejorar su rendimiento deportivo.

Sánchez⁽¹²⁾ en Piura en el 2022 evidenció que 61% de personas evaluadas consumían bebidas energizantes con un consumo mayor en estudiantes del género masculino quienes lo utilizaban de manera frecuente para mejorar su rendimiento físico.

En Huánuco, Rodrigo y Rojas⁽¹³⁾ afirman que el consumir esta clase de bebidas se ha generalizado en los adolescentes de esta región señalando que reportes publicados en el 2023 reflejan que entre el 40% y 60% de este grupo poblacional tiene un consumo habitual de este tipo de bebidas siendo mayor su uso en aquellos que realizan actividades deportivas y también en épocas de exámenes.

Agreda et al⁽¹⁴⁾ sostienen que el alto consumo de energizantes en la población adolescente se encuentra influenciado por el marco social y la publicidad frecuente de estos productos que son promocionados para incrementar la energía física siendo utilizados mayormente en actividades deportivas y sociales.

Al respecto, Reyes et al⁽¹⁵⁾ afirman que la falta de normativas que regulen el consumir estas bebidas, la popularización de su ingesta y el desconocimiento sobre los efectos que tienen sus ingredientes en su salud son factores que causan que haya un alto consumo de estas en los jóvenes.

En cuanto a las consecuencias de este problema, Sánchez et al⁽¹⁶⁾ señalan que el consumo indiscriminado de energizantes puede causar el aceleramiento del metabolismo así como el crecimiento de la presión arterial y frecuencia cardiaca que podría afectar a los vasos sanguíneos causando que tengan arritmias y en casos extremos, producir episodios de muerte súbita.

Asimismo, Manrique et al⁽¹⁷⁾ sostienen que las bebidas energizantes tienden también a estimular de manera negativa el sistema cardiovascular y nervioso debido a que obligan a que el organismo trabaje más causando que

a largo plazo exista deterioro de la función cerebral y provocando también que tengan problemas de arritmias cardiacas que impactan la salud de las personas.

Frente este problema, Mendoza et al⁽¹⁸⁾ señalan que las alternativas de solución deben estar dirigidas a regular el consumir estas bebidas haciendo de conocimiento público de los ingredientes que tienen en su composición este tipo de bebidas y los efectos negativos en su estado de salud, regulando la publicidad engañosa y limitando el libre acceso de estos productos a los menores de edad.

La situación problemática presentada anteriormente también se manifiesta en los adolescentes deportistas de la institución San Vicente de la Barquera de Huánuco quienes por las actividades de ejercicio físico y competencia que se realizan dentro y fuera de la institución educativa consumen diversas bebidas energéticas para aumentar su rendimiento físico o tener una recuperación rápida de energía luego de participar en actividades deportivas porque les brindan una sensación de mejoría o bienestar fugaz, identificándose que consumen de manera frecuente las bebidas energéticos sin considerar los efectos negativos o desfavorables que puede provocar en su estado salud y que pueden acentuarse en la etapa de la adultez.

Al interactuar con algunos de los adolescentes respecto a la situación de este problema se ha encontrado algunas expresiones que evidencian la latencia del problema en esta institución educativa siendo las más frecuentes: “acostumbro tomar un rehidratante o una bebida energizante después de entrenar o jugar”; “tomo un Red Bull o Volt antes de realizar ejercicios, me ayuda a tener más energía”; “cuando tomo bebidas energizantes no siento cansancio, pero a veces no puedo dormir”, “consumo las bebidas energizantes porque me ayudan a tener un mejor rendimiento cuando participo en competencias deportivas”; “toma estas bebidas me ayudan a evitar el cansancio y desenvolverse mejor en las actividades deportivas”, “mayormente tomo bebidas energizantes cuando estoy en exámenes, me ayuda a no dormirme”, entre otras frases que evidencian la necesidad de realizar este estudio en el ámbito de análisis. De acuerdo a la situación

descrita se planteó necesario efectuar el presente proyecto indagando en determinar el nivel de consumo de bebidas energizantes en jóvenes deportistas de la institución.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es el nivel de consumo de bebidas energizantes en adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

1. ¿Cuál es la frecuencia de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera?
2. ¿Cuál es el motivo de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera?
3. ¿Cuál es la cantidad de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Identificar el nivel de consumo de bebidas energizantes en adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Describir la frecuencia de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera

2. Conocer el motivo de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera.
3. Establecer la cantidad de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Este proyecto tiene importancia en el aspecto teórico debido a que consumir de bebidas energizantes en los jóvenes presenta un problema de para su salud que está creciendo de forma preocupante en la actualidad, siendo mayor su consumo en aquellos que se dedican a las actividades deportivas quienes tienden a consumirlo con mayor frecuencia para tener más energía, recuperarse del cansancio y mejorar su rendimiento físico y mental sin considerar los impactos negativos que consumir indiscriminadamente de estas bebidas tiene un efecto en su organismo.

Por esta razón, la justificación teórica de este estudio se enfoca en que aporta a poseer un mayor conocimiento sobre el consumo de estas bebidas en los jóvenes resultantes de aplicar las premisas de ciertos modelos teóricos que abordan este problema, como la “Teoría del Autocuidado” de Dorothea Orem y el “Modelo de Promoción de la Salud” de Nola Pender, y que fue comparados con los hallazgos de esta investigación, permitiendo ofrecer una fuente teórica importante para el análisis de este problema y para que las entidades sanitarias pertinentes implementen normativas y medidas encaminadas a limitar y controlar el consumo de estas bebidas en los adolescentes para evitar sus efectos negativos en su estado de salud.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

De manera similar: La importancia práctica de este proyecto se

debe a que surge del análisis del problema enmarcado en la línea de investigación de “Promoción de la salud, prevención de la enfermedad y rehabilitación del individuo, la familia y la comunidad.” siendo relevante porque permitió conocer el nivel de ingesta de estas bebidas en los adolescentes deportistas para tener un mejor conocimiento sobre cómo se evidencia este problema en el ámbito de la salud y establecer las intervenciones correspondientes.

De igual manera, se resalta que los resultados de este proyecto puede ser útil como línea de información para que las diferentes autoridades sanitarias de Huánuco en alianza estratégica con las autoridades del sector educación implementen medidas y programas preventivo promocionales en las instituciones educativas orientadas a sensibilizar a los adolescentes sobre los impactos desfavorables del consumo de estas bebidas en su organismo para que puedan realizar un consumo responsable de estos productos, limitando su uso y muestren interés por tener un estilo de vida saludable que tengan impactos positivos en su salud favoreciendo en conseguir una buena calidad de vida en el ámbito holístico e integral.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Este estudio es relevante porque se aplicaron criterios metodológicos acordes en el cual se trabajó con una muestra de la población y se aplicó instrumentos que fueron validados por jueces expertos en el problema de investigación y que acreditó un valor bueno respecto a la confiabilidad para una buena identificación del nivel de ingesta de estas bebidas en los jóvenes; destacándose también que este instrumento puede ser empleado en futuros estudios que busquen continuar esta problemática en este grupo poblacional vulnerable.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

En este proyecto la limitación se relacionó con el grado de disposición que tengan los jóvenes de una I.E. para participar del estudio que se subsanó explicándoles a cada uno de ellos el fin y el objetivo del estudio para lograr

que participen en el proceso para recolectar la información, sin que se identifiquen otra limitación en el proceso de este proyecto.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La viabilidad de este proyecto es positiva porque se obtuvo la aprobación del director de la institución para desarrollar el estudio en los jóvenes deportistas, contándose también con la colaboración de los docentes de nivel secundario quienes dieron las facilidades necesarias para entrar a las aulas correspondientes y poder emplear los instrumentos en la población, contando con los recursos materiales y financieros requeridos con el fin de realizarlo y presentar este estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En España, 2021, Cruz et al⁽¹⁹⁾ efectuaron su proyecto: “Consumo de bebidas refrescantes, deportivas y energéticas en jóvenes. Estudio BEENIS”; evidenciando sus resultados mostraron que el consumo de estas bebidas es de 49,2% en adolescentes, siendo empleadas principalmente al realizar actividades deportivas y en momentos de ocio, asimismo 49% mezclaban estas bebidas con alcohol; en cuanto a las bebidas refrescantes, tuvo una prevalencia de 92,9% y se consumían en momentos de ocio o en cualquier instante del día, en las bebidas deportivas hubo una prevalencia de consumo de 61,7% preferentemente al realizar deporte, evidenciando también que el consumo simultáneo de las tres bebidas fue de 38%; concluyendo que existe un consumo alto de bebidas energizantes en adolescentes deportistas.

En España, 2020, Pintor et al⁽²⁰⁾ desarrollaron su estudio: “Prevalencia del consumo de bebidas energéticas, motivación y factores asociados en estudiantes de Medicina: estudio transversal”, mostrando sus resultados que 32,6% de alumnos refirieron que consumían estas bebidas 1 vez al mes; de ellos el 66,7% afirmaron que lo consumían al menos una vez por semana, 53% lo mezclaban con bebidas alcohólicas, su justificación más frecuente para el consumo fue que tenían que estar despiertos para poder estudiar, por efectuar actividades lúdicas y por su sabor; concluyendo que existe una moderada frecuencia de consumir estas bebidas en los jóvenes evaluados.

En Colombia, 2020, Fajardo et al⁽⁹⁾ realizaron el estudio: “Consumo de bebidas energizantes en una población estudiantil de Bogotá”; cuyos resultados mostraron que 39,6% de escolares refirieron haber tomado

una vez este tipo de bebidas y 22,6% lo consumen de forma ocasional, identificando también que el consumo fue mayor en escolares del género masculino con 68,4% y en los que tenían edades comprendidas entre 13 y 15 años con 47,3%; demostrando también que eran utilizados por 64,3% de escolares que realizaban actividades deportivas y en 14,6% de los que consumen bebidas alcohólicas; concluyendo que existe un consumo importante de bebidas energizantes en los jóvenes.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En Huancayo, 2023, Ames y Rojas⁽¹¹⁾ desarrollaron el estudio: “Consumo de bebidas energizantes en los escolares del 4o y 5o de secundaria de la I. E. José Carlos Mariátegui” mostrando los reportes de su estudio que 97,1% de escolares consumían bebidas energizantes; 48,5% de los que consumían tuvieron 16 años; la bebida energizante más consumida fue el Volt con 65,4%, evidenciando también que 45,3% consumían bebidas energizantes de 2 a 3 veces por semana; 52,4% tenían conocimiento alto sobre los riesgos de la ingesta de estas bebidas; concluyendo que existe un elevado consumo de estas bebidas en los escolares que conocían sobre los impactos y repercusiones que ello tiene sobre su salud.

En Lima, 2023, Kanashiro y Solórzano⁽¹⁾ presentaron la investigación: “Consumo de bebidas energizantes y factores de riesgo cardiovascular en el estudiante de Farmacia de la Universidad Wiener” reflejando sus reportes que 34,6% de estudiantes evaluados consumieron bebidas energizantes, siendo el Volt la bebida más consumida con 61,1%; identificando también que 65,6% lo consumían de 2 a 3 veces por mes, 71,1% consumía una lata o botella; 40% consumían las bebidas energizantes para incrementar la energía; 35,6% de estudiantes que consumían bebidas energizantes presentaron palpitaciones, 37,8% tuvieron problemas de ansiedad y 11,1% insomnio, respecto a los factores cardiovasculares, 25% presentaron glucosa elevada, 33,3% tuvieron colesterol elevado, 56,7% consumieron alcohol; concluyendo que hay conexión entre la ingesta de estas bebidas y los

factores de adversos cardiovasculares.

En Piura, 2022, Sánchez⁽¹²⁾ realizó la investigación: “Consumo de bebidas energizantes y su relación con efectos de salud en universitarios”, reflejando sus hallazgos que 61,0% de estudiantes consumían algunas veces bebidas energizantes, siendo el Volt la bebida más consumida con 26%, encontrando también que 48% lo utilizaban para mejorar el rendimiento físico, siendo mayor el consumo en el género masculino con 71%, en cuanto a los efectos de la salud, 92% presentaron náuseas, 45% presentaron cefaleas, concluyendo que no existe conexión entre la ingesta de estas bebidas y sus impactos sobre la salud.

En Chiclayo, 2020, Céspedes y Ramos⁽²¹⁾ desarrollaron el estudio: “Características del consumo de bebidas energizantes por los universitarios de Enfermería de una universidad privada”; reflejando sus resultados que 72% de estudiantes evaluados consumieron al menos una vez estas bebidas; además 93% afirmaron que esta bebida puede representar una variante del descanso o café; 80% comenzaron a consumir estas bebidas antes de los 20 años; concluyendo que existe un nivel alto de consumo de estas bebidas siendo consumidas como sustituto de café y luego de realizar actividades deportivas.

En Huacho, 2020, Morales y Padilla⁽²²⁾ realizaron la investigación: “Factores que influyen en consumir bebidas energizantes en los universitarios de las escuelas de una universidad”; reflejando sus resultados que 32% de estudiantes consumieron bebidas energéticas, en donde el 26,1% lo hizo de manera ocasional, existiendo mayor consumo en personas del género masculino, además 15,8% consumían bebidas energizantes para mejorar su rendimiento deportivo, 12,7% tenían el hábito de consumirlas antes de hacer deporte, 5,6% lo consumían antes de aceptar deporte y 12,5% adquirirían las bebidas energizantes en las tiendas; concluyendo que existe una ingesta moderada de estas bebidas en los universitarios que se encontraba influenciado por la edad y el desarrollo de competencias deportivas.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

En Huánuco, 2023, Rodrigo y Rojas⁽¹³⁾ hicieron el estudio: “Asociación entre calidad de sueño, cefaleas y alteraciones de la frecuencia cardíaca con el consumo de bebidas energizantes en universitarios de primero a quinto año de la Facultad de Medicina de la UNHEVAL”, reflejando sus resultados que 22,6% de estudiantes consumían bebidas energizantes, 77,6% lo consumían menos de una vez por semana, 38,8% venían consumiéndolo por un tiempo menor de un año, 46,9% lo consumían para aumentar las horas de estudio, 38,4% tenían problemas de sueño, 65,3% presentaban cefalea; concluyendo que los problemas de sueño y las cefaleas se asociaron significativamente con consumir estas bebidas en los universitarios que formaron parte de esta investigación.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. TEORÍA DEL AUTOCUIDADO DE OREM

Prado et al⁽²³⁾ indicaron que esta teoría manifiesta que el autocuidado es una contribución constante de las personas al mantenimiento del estado de salud considerándolo como la forma que tienen de cuidarse a sí mismos orientado hacia la consecución de un objetivo para tener un buen estado de salud y promover el funcionamiento en beneficio de salud y el bienestar personal.

De acuerdo Castañeda et al⁽²⁴⁾ indican que el modelo de Orem propone que el autocuidado consiste en un grupo de actividades que las personas aprenden para alcanzar un estado bueno, indicando que esto incluye detectar las determinantes que afectan su desarrollo como el consumo indiscriminado de estas bebidas en los adolescentes siendo indispensable que realicen actividades de autocuidado para cuidar de sus consecuencias negativas para la salud.

Esta teoría brinda un aporte a este estudio debido a que logra reconocer que el autocuidado es un componente fundamental donde los

adolescentes deportistas tengan una ingesta responsable de las bebidas para evitar efectos negativos en su salud.

2.2.2. TEORÍA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Aristizábal et al⁽²⁵⁾ mencionan que Nola Pender sostiene que el comportamiento de las personas está motivado por su bienestar y su potencial. Por ello, el modelo de promoción de la salud proporciona respuestas apropiadas sobre cómo las personas efectúan decisiones acerca del cuidado de su salud.

Por eso, Carranza et al⁽²⁶⁾ también afirman que promover la salud en el ámbito sanitario contribuye a disminuir los factores de riesgo y a incrementar los factores protectores, sugiriendo que las creencias, costumbres y motivaciones personales son aspectos fundamentales para preservar y cuidar el estado de salud.

Este enfoque contribuye al proyecto al facilitar el reconocimiento de la ingesta responsable de estas las bebidas en los jóvenes deportistas constituye una conducta promotora de la salud que permite controlar sus efectos negativos en salud en el ámbito biopsicocial.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. ADOLESCENCIA

La OMS ⁽²⁷⁾ sostiene que los jóvenes es la etapa de la vida comprendido entre la niñez y la etapa de la adultez que abarca generalmente desde 10 a 19 años y que se caracteriza por la presencia de modificaciones físicas, psicológicas y sociales, representando una etapa importante para sentar las bases para tener una buena salud.

El Ministerio de Salud (MINSA)⁽²⁸⁾ señala que es el término utilizado para describir a todas las personas que tienen entre 12 y 18 años siendo la etapa donde se producen diversos cambios importantes para su salud física y desarrollo social.

Borrás⁽²⁹⁾ lo considera como la etapa de la vida comprendida entre los 10 y 19 años representando una fase compleja que abarca el proceso de cambio de niño a adulto presentando una serie de modificaciones a nivel biopsicosocial que influye en su crecimiento físico y desarrollo de su personalidad.

2.3.2. BEBIDAS ENERGIZANTES

La OMS⁽³⁰⁾ manifiesta que son bebidas que no tienen alcohol compuestas por cafeína, vitaminas, taurina y carbohidratos que son ofrecidas al público consumidor y tienen la capacidad de disminuir temporalmente la sensación de agotamiento o cansancio físico.

Según el MINSA⁽³¹⁾ son aquellas bebidas que poseen cafeína, guaraná, taurina, minerales y vitaminas del complejo B que se utilizan para tener mayor energía o mejorar su desempeño físico.

Pintor et al⁽²⁰⁾ manifiestan que son bebidas no alcohólicas, gasificadas que están elaboradas fundamentalmente por carbohidratos, cafeína, incluyendo también otros componentes como vitaminas del complejo B, proteínas, aminoácidos, minerales que en su conjunto están acompañados de colorantes, saborizantes, aditivos y conservantes.

Ramón et al⁽³²⁾ indican que son aquellas sustancias estimulantes compuestas por cafeína, taurina y extractos de ginseng que son utilizadas para poder mejorar el rendimiento físico y mental.

2.3.3. CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES

Según la OMS⁽³⁰⁾ representa la ingesta de bebidas ricas en carbohidratos, cafeína, proteínas, aminoácidos y minerales que son consumidas para aliviar el cansancio, tener mayor energía, mantener la vigilia y mejorar el rendimiento físico y mental.

Hurtado⁽³³⁾ afirma que constituye la ingesta de bebidas que contienen proteínas, suplementos herbales, edulcorantes y azúcares con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo, la concentración,

resistencia, perder peso y tener más energía.

Lazo y Vilcapoma⁽³⁴⁾ indican que representa el uso habitual de las bebidas energizantes con el objetivo de brindar una sensación de mayor energía y vitalidad al organismo, mejorando el rendimiento evitando el cansancio o sueño que se suscitan cuando se realiza un determinado esfuerzo físico y mental.

2.3.4. COMPOSICIÓN DE LAS BEBIDAS ENERGIZANTES

Según el MINSA⁽³¹⁾ las bebidas energizantes se caracterizan porque tienen entre sus componentes la cafeína, que aumenta el nivel de alerta y locomoción; la taurina, que reduce la producción de lactato luego de hacer ejercicios físicos; la glucuronolactona que reduce el estrés oxidativo, y la carnitina que aumenta la resistencia al ejercicio físico, incluyendo también la presencia de conservantes, saborizantes y colorantes.

Brito⁽³⁵⁾ señala que las bebidas energizantes están elaboradas por carbohidratos, taurina, glucuronolactona, minerales, vitaminas y extractos vegetales como el guaraná que están acompañados de conservantes, aditivos aducilantes, incluyendo también la presencia de colorantes y saborizantes.

Molleapaza y Ramírez⁽³⁶⁾ señalan que las bebidas energizantes tienen componentes esenciales en su contenido como la cafeína, L-carnitina carbohidratos o D-ribosa responsables que tengan propiedades estimulantes y regeneradoras; conteniendo también otros materiales como vitaminas, minerales, aditivos acidulantes, conservantes, colorantes y saborizantes.

2.3.5. CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES

Céspedes y Ramos⁽²¹⁾ afirman que los jóvenes forman uno de los grupos que consumen de manera frecuente las bebidas energizantes, destacando que su uso es mayor en aquellos que realizan actividades

deportivas pues tienen la percepción de que les brindan más energía, incrementan la resistencia física, estimulan el organismo y brindan una sensación de bienestar integral.

Por su parte, Ames y Rojas⁽¹¹⁾ sostienen que en el ámbito académico las bebidas energizantes son empleadas o utilizadas mayormente durante periodo de exámenes o tareas académicas para evitar el sueño, mantener la vigilia y tener largas horas de estudio que tiende a causar efectos negativos en la salud.

Torres et al⁽³⁷⁾ menciona que representa un grupo de conductas o comportamientos que efectúan los adolescentes respecto a la ingestión de estas bebidas para tener mayor energía y un mejor desempeño en la realización de actividades deportivas y académicas en su quehacer cotidiano.

2.3.6. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN LOS ADOLESCENTES

Céspedes y Ramos⁽²¹⁾ manifiestan que los factores que influyen para que haya un gran ingesta de estas bebidas en los jóvenes es la edad, estrés, la realización de ejercicio físico, incremento de la temperatura y la aparición de sobrecarga académica en las actividades escolares.

Porta y Rutti⁽³⁸⁾ afirman que las actividades deportivas, el estrés, el consumo de alcohol, presencia de exámenes, el estrés la edad y el género son factores que inciden para que haya un alto consumo de estas bebidas en los adolescentes y población juvenil.

Fajardo et al⁽⁹⁾ señalan que factores como el marketing en medios de comunicación masiva, el marco social que incide al uso de estas bebidas, la realización de actividades deportivas, la falta de regulaciones que limiten su consumo y su libre expendio son factores que influyen para que los adolescentes deportistas consuman las bebidas energizantes.

2.3.7. CARACTERÍSTICAS DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES

Céspedes y Ramos⁽²¹⁾ afirman que el estudio de las características de la ingesta de estas bebidas en la población juvenil abarca el abordaje de los siguientes aspectos:

a) Motivo de consumo de bebidas energizantes

Oliver et al⁽³⁹⁾ aseveran que los adolescentes consumen bebidas energizantes por los aparentes efectos positivos que producen estas bebidas en su organismo utilizándolo mayormente para tener más energía cuando se sienten cansados, incrementar su rendimiento físico, disminuir el estrés, mejorar la concentración y desempeño académico.

García y Pinzón⁽⁴⁰⁾ manifiestan que los principales motivos por lo que los adolescentes consumen las bebidas energizante son que brindan mayor energía, mejorar el rendimiento físico, evitar la fatiga, favorecer la recuperación del organismo y mantener la vigilia en periodos de evaluaciones académicas.

b) Frecuencia de consumo de bebidas energizantes

Beraún y Jesús⁽⁴¹⁾ señalan que representa la frecuencia con la que los adolescentes suelen consumir estas bebidas en un periodo específico de tiempo, señalando que si este consumo se realiza de manera muy frecuente tiende a ocasionar efectos negativos en su salud.

Cala et al⁽⁴²⁾ afirman que consumir bebidas energizantes es una actividad recurrente en los adolescentes deportistas quienes tienden a consumirlo cuando realizan actividad física o participan de competencias deportivas, por lo que en muchas ocasiones su consumo es habitual y forma parte del estilo de vida de este grupo poblacional.

c) Bebidas energizantes más consumidas por los adolescentes

Morales y Padilla⁽²²⁾ afirman que entre este tipo de bebidas de gran

consumo en los adolescentes se encuentran el “Red Bull” que posee estimulantes como la cafeína y taurina que si llegan a combinarse con bebidas alcohólicas causando problemas de insomnio y afecciones cardíacas; también está la bebida “Volt” que tiene propiedades energéticas incrementando el físico y la mentalidad de las personas que llevan un estilo de vida activo en su día a día.

Asimismo, Apraez⁽⁴³⁾ indica que otra bebida energizante de alto consumo es el Monster que es una bebida que proporciona un aumento de energía al cuerpo, contribuyendo a que las personas que lo consumen puedan mantenerse alertas o despiertas cuando están cansadas; y presentándose también otras bebidas que es creada para proporcionar una rápida recuperación de energía cuando se necesita, incrementando la resistencia física y aumentando la situación de alerta o vigilia mental.

d) Cantidad de consumo de bebidas energizantes

Puma⁽⁴⁴⁾ afirma que este aspecto abarca conocer el número de unidades o botellas de bebidas energizantes que tienden a consumir los adolescentes deportistas o en un periodo de tiempo determinado para tener más energía o mejorar su desempeño físico o mental.

En este sentido, Caña y Lara⁽⁴⁵⁾ sostienen que es la cantidad de bebidas energizantes que los jóvenes consumen durante el día, señalando que si consumo es diario y mayor a dos unidades diarias provocará impactos negativos en su organismo y salud en el ámbito biopsicosocial.

e) Lugar de consumo de bebidas energizantes

Según Fon⁽⁴⁶⁾ las bebidas energizantes se caracterizan por ser de libre expendio y fácil adquisición para las adolescentes quienes tienden a adquirirlos sin ningún inconveniente en tiendas, supermercados, boticas y en ocasiones también son expandidas en las instituciones educativas sin ningún tipo de regulación y favoreciendo para que el consumo de estos productos se incremente en la población adolescente.

2.3.8. CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES

Levano⁽⁴⁷⁾ afirma que el consumo de estas bebidas genera varios efectos negativos en el organismo y la salud de quienes las ingieren, incluyendo un aumento en la producción de ácido gástrico, lo que puede provocar síntomas de dispepsia, aumento de reflujo gastroesofágico, presentándose también vómitos y náuseas.

En el sistema cardiovascular Robelto et al⁽⁴⁸⁾ manifiestan que consumir de manera indiscriminada estas bebidas energizantes provoca que se presenten problemas cardiovasculares favoreciendo que se produzcan arritmias cardíacas, taquicardias e hipertensión arterial, y en casos más extremos, infartos de miocardio

Asimismo, en el sistema renal, Cachuán y Soto⁽⁴⁹⁾ afirman que las bebidas energizantes tienen efectos diuréticos y algunos de sus componentes tienen la propiedad de causar una vasodilatación del glomérulo renal lo que a su vez aumenta la tasa de filtración glomerular, haciendo que presenten hipocalcemia que es una de las principales causas de las arritmias cardíacas.

2.3.9. CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES Y ALCOHOL

Falla⁽⁵⁰⁾ señalan que algunas personas tienden a mezclar las este tipo de bebidas con alcohol, siendo su uso extendido en la actualidad porque permite consumir en grandes cantidades de alcohol y que no se sientan tan embriagados; destacando que el crecimiento consumo de esta mezcla se asocia con diversas complicaciones o problemas en la condición de salud de los jóvenes y adolescentes.

Al respecto, Villacorta y Villanueva⁽⁵¹⁾ afirman que consumir esta clase de bebidas mezcladas con alcohol es un hábito que está generalizando en las poblaciones juveniles y adolescentes que podría causar que estos tengan una mayor dependencia al consumo de alcohol, afectando su rendimiento académico e incrementando la probabilidad de

que se presenten accidentes o lesiones relacionados a la ingesta de la combinación de estas bebidas.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ha: La proporción de adolescentes deportistas de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera de Huánuco tienen un consumo alto de bebidas energizantes.

Ho: Los adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera no tienen un consumo alto de las bebidas energizantes.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Ha₁: La proporción de adolescentes deportistas de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera de Huánuco tienen un consumo frecuente de las bebidas energizantes.

Ho₁: La proporción de adolescentes deportistas de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera de Huánuco no tienen un consumo frecuente de las bebidas energizantes.

Ha₂: La proporción de adolescentes deportistas de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera de Huánuco tienen un motivo inadecuado en el consumo de las bebidas energizantes.

Ho₂: La proporción de adolescentes deportistas de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera de Huánuco tienen un motivo adecuado en el consumo de las bebidas energizantes.

Ha₃: La proporción de adolescentes deportistas de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera de Huánuco tienen una cantidad inadecuada de consumo de bebidas energizantes.

Ho₃: La proporción de adolescentes deportistas de la Institución

Educativa San Vicente de la Barquera de Huánuco tienen una cantidad adecuada de consumo de bebidas energizantes.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE DE INTERÉS

Consumo de bebidas energizantes.

2.5.2. VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN

a) Características sociodemográficas

Edad, género, lugar de residencia, religión y convivencia con padres.

b) Características informativas

Actividad deportiva que realiza con frecuencia, consumo de bebidas alcohólicas, dormir más de 6 horas diarias, y tenencia de insomnio o dificultad para dormir.

c) Características del uso de bebidas energizantes

Edad de inicio en la ingesta de estas bebidas más utilizada, lugar de adquisición de estas bebidas, ubicación de consumo, combinación de bebidas energizantes con alcohol y conocimiento sobre los efectos de su consumo.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	INDICADOR	VALORES	ESCALA DE MEDICION	INSTRUMENTO
VARIABLE DE INTERÉS								
Consumo de bebidas energizantes	Representa la ingesta de bebidas ricas en carbohidratos, cafeína, proteínas, aminoácidos y minerales que son consumidas para aliviar el cansancio, tener mayor energía, mantener la vigilia y mejorar el rendimiento físico y mental	Representa los hábitos de conducta que muestran en la ingesta de bebidas energizantes los adolescentes de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera, dividida en seis dimensiones y que será evaluada con un cuestionario de consumo de bebidas energizantes y medida como consume y no consume bebidas energizantes	Nivel de consumo de bebidas energizantes	Categórica	Consumo de bebidas energizantes	Alto Promedio Bajo	Ordinal Politómica	Cuestionario de consumo de bebidas energizantes
			Frecuencia de consumo de bebidas energizantes	Categórica	Número de veces de consumo de bebidas energizantes en un periodo determinado de tiempo	Siempre Casi siempre A veces	Nominal politómica	
				Categórica	Número de veces de consumo de bebidas energizantes en una semana	Todos los días 2 a 3 veces por semana 1 vez a la semana	Nominal politómica	
			Motivo de consumo de bebidas	Categórica	Motivo principal de consumo de bebidas energizantes	Mantenerse activo(a) Mejorar	Nominal politómica	

energizantes		rendimiento físico			
		Por gusto o diversión			
		Tener más energía			
		Cuando realiza actividad física			
		Categoría	Ocasiones de consumo de bebidas energizantes	Nominal politómica	
			En época de exámenes		
			Reuniones sociales		
		Cuando hay tareas académicas			
Cantidad de consumo de bebidas energizantes	Categoría	Número de bebidas energizantes que consume en un día	Una unidad Dos unidades Más de dos unidades	Nominal politómica	
	Categoría	Número de bebidas energizantes que consume cuando realiza actividad física	Una unidad Dos unidades Más de dos unidades	Nominal politómica	

			Catagórica	Número de bebidas energizantes que consume en periodo de exámenes	Una unidad Dos unidades Más de dos unidades	Nominal politómica		
			Catagórica	Consumo de bebidas energizantes en la institución educativa	Si No	Nominal dicotómica		
			Catagórica	Consumo de bebidas energizantes en el hogar	Si No	Nominal dicotómica		
VARIABLES DE COMPARACIÓN								
Característic as sociodemogr áficas	Conjunto de rasgos o atributos propias del contexto demográfico y social de un determinado grupo poblacional.	Representa el conjunto de rasgos o propiedades propias del contexto demográfico y social de los adolescentes de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera	Edad	Numérica	Edad	Edad en años	De razón	Cuestionario de características generales
			Género	Catagórica	Fenotipo	Masculino Femenino	Nominal dicotómica	
			Lugar de residencia	Catagórica	Zona geográfica donde reside	Huánuco Amarilis Pillco Marca Otros lugares	Nominal Politómica	

Características informativas	Conjunto de rasgos informativos de un grupo poblacional	Conjunto de atributos informativos de los adolescentes de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera.	Religión	Categórica	Religión que profesa	Católica Evangélica Otras religiones	Nominal Politómica
			Convivencia con padres	Categórica	Vive con padres	Si No	Nominal Dicotómica
			Actividad deportiva de mayor frecuencia	Categórica	Actividad deportiva que realiza con más frecuencia	Fútbol Vóley Básquet Gimnasio Otras actividades deportivas	Nominal Politómica
			Consumo de bebidas alcohólicas	Categórica	Consume bebidas alcohólicas	Si No	Nominal Dicotómica
			Duerme más de seis horas diarias	Categórica	Duerme más de 6 horas diarias	Si No	Nominal Dicotómica
			Tiene insomnio o problemas para dormir	Categórica	Presenta problemas de insomnio o dificultad para dormir	Si No	Nominal Dicotómica

Características del consumo de bebidas energizantes	Características del consumo de bebidas energizantes en un determinado grupo poblacional	Conjunto de rasgos propios del consumo de bebidas energizantes en los adolescentes de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera	Edad de inicio de consumo de bebidas energizantes	Numérica	Edad de inicio de consumo de bebidas energizantes	En años	De razón
			Bebida energizante de mayor consumo	Categórica	Bebidas energizante más consumida	Red Bull Volt Monster Otras bebidas	Nominal politómica
			Lugar de adquisición de bebidas energizantes	Categórica	Lugar donde adquiere bebidas energizantes	Supermercado Tienda Discoteca Otros	Nominal Politómica
			Lugar de consumo de bebidas energizantes	Categórica	Lugar de consumo de bebidas energizantes	Actividades deportivas Fiestas sociales Hogar Institución educativa	Nominal Politómica
			Combinación de bebidas energizantes con alcohol	Categórica	Mezcla bebidas energizantes con alcohol	Si No	Nominal Dicotómica

Conocimiento de los efectos adversos de bebidas energizante	Categórica	Conoce los efectos que causa el consumo de bebidas energizantes en el organismo	Si No	Nominal Dicotómica
---	------------	---	----------	-----------------------

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este proyecto, según el tipo de intervención, fue observacional; en cuanto al número de mediciones de variables, fue de tipo transversal. Considerando la fuente de información, se clasificó como prospectivo; y de acuerdo el número de variables, fue descriptivo comparativo que facilitó una evaluación adecuada de la ingesta de estas bebidas en los jóvenes que participaron en este proyecto.

3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

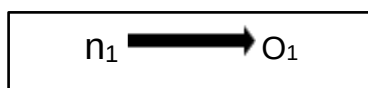
Este proyecto tuvo un enfoque cuantitativo, debido a que se establecieron parámetros numéricos para medir la variable de interés, utilizando la estadística para el análisis de los hallazgos del estudio y la verificación de las hipótesis planteadas en este informe de tesis.

3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Este proyecto se sitúa en el nivel descriptivo, ya que se centró únicamente en describir las características del consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la institución en un periodo de tiempo.

3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

En este estudio es de diseño descriptivo simple, cuya esquematización gráfica se detalla a continuación:



Donde:

n_1 = Adolescentes deportistas de la institución educativa

O_1 = Consumo de bebidas energizantes.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

Para este proyecto la conformo 184 jóvenes matriculados del 1 a 5to grado de educación secundaria en la institución durante el año 2023 que según información brindada por el director de esta institución estuvieron clasificados de esta manera:

Tabla 1. Población de adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023

Grado de estudios	N° de adolescentes
Primero	30
Segundo	34
Tercero	38
Cuarto	42
Quinto	40
TOTAL	184

Fuente. Nominas de matrícula, Institución Educativa San Vicente de la Barquera, 2023

a) CRITERIOS DE INCLUSIÓN: Se considero para este estudio a los jóvenes que:

- Los adolescentes matriculados en el primer al quinto grado de educación secundaria de la institución de estudio.
- Practicaron alguna disciplina o actividad deportiva.
- Consumían bebidas energizantes.
- Tuvieron aprobación por sus padres o apoderados para que participen de este trabajo de investigación.
- Aceptaron involucrarse de manera voluntaria al proyecto.

b) CRITERIOS DE EXCLUSIÓN: Se excluyeron del proyecto a los jóvenes que:

- No estaban presentes en las aulas cuando se aplicó los instrumentos.
- No realizaban actividades deportivas.
- Presentaron alguna limitación que les impedía participar del estudio.
- Sus padres no dieron el consentimiento para que participen del

estudio.

- No quisieron involucrarse en la aplicación de encuestas.

c) UBICACIÓN ESPACIAL DE LA POBLACIÓN: El proyecto se llevó a cabo en las aulas de primer a quinto grado de secundaria de la I.E.P. San Vicente de la Barquera, ubicada en Jr. Crespo y Castillo N° 854, en Huánuco.

d) UBICACIÓN TEMPORAL DE LA POBLACIÓN: Se realizó durante el lapso del mes de junio a diciembre del año 2023.

3.2.2. MUESTRA

a) UNIDAD DE ANÁLISIS Y MUESTREO: Adolescentes deportistas de la I. E. P. Vicente de la Barquera.

b) MARCO MUESTRAL: Relación de adolescentes deportistas de la I. E. P. Vicente de la Barquera.

c) TAMAÑO DE MUESTRA: El tamaño de la muestra de análisis de este estudio se logró a través de la siguiente formula:

$$n = \frac{Z^2 PQ N}{e^2 (N - 1) + Z^2 P Q}$$

Reemplazando:

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5) (0.5) (375)}{(0.05)^2 (374) + (1.96)^2 (0.5) (0.5)}$$

$$n = 124.63$$

$$n = 125 \text{ adolescentes.}$$

La muestra quedó conformada por 125 adolescentes deportistas de la I. E. P. Vicente de la Barquera.

d) TIPO DE MUESTREO: Para este estudio se seleccionó por muestreo probabilístico aleatorio estratificado, la cual fue detallada a continuación:

Tabla 2. Muestra estratificada de adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023

Grado de estudios	N° adolescentes	n_1/N	n_1
Primero	30	0.679	20
Segundo	34	0.679	23
Tercero	38	0.679	26
Cuarto	42	0.679	29
Quinto	40	0.679	27
Total	184	0.679	125

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOJO DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

a) Técnica

La técnica empleada en este estudio fue la encuesta, lo que permitió la obtención de información sobre las características generales y el consumo de bebidas en los adolescentes de la institución.

b) Instrumentos

Los instrumentos que fueron empleados en el desarrollo de este proyecto son los siguientes:

FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO N° 01	
1. Nombre del instrumento	Cuestionario de características generales
2. Autor	Elaboración propia
3. Descripción del instrumento	Consigue analizar las características generales de los adolescentes deportistas de la I.E.P. Vicente de la Barquera.
4. Estructura (dimensiones, ítems)	Contiene 15 preguntas clasificadas en 3 partes o dimensiones: características sociodemográficas (5 ítems); características informativas (4 ítems) y características del consumo de bebidas energizantes (6 ítems)

5. Técnica de administración	Encuesta
6. Momento de aplicación del instrumento.	En el horario de tutoría de los adolescentes en estudio
7. Tiempo de aplicación del instrumento	Por un periodo de 15 minutos aproximadamente por cada adolescente.

FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO N° 01

Nombre del instrumento	Cuestionario de consumo de bebidas energizantes
2. Autor	Ames y Rojas ⁽¹¹⁾
3. Descripción del instrumento	Consigue identificar el consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la I.E.P. Vicente de la Barquera.
4. Estructura (dimensiones, ítems)	Posee de 7 preguntas divididas en 3 partes: frecuencia de consumo de bebidas energizantes (2 preguntas), motivo de consumo de bebidas energizantes (2 preguntas) y cantidad de consumo de bebidas energizantes (3 preguntas).
5. Baremación general	Consumo de bebidas energizantes: Consumo alto = 15 a 19 punto Consumo promedio = 9 a 14 puntos Consumo bajo = 3 a 8 puntos
6. Baremación por dimensiones	Frecuencia de consumo de bebidas energizantes: Consumo frecuente = 4 a 6 puntos Consumo no frecuente = 1 a 3 puntos Motivo de consumo de bebidas energizantes: Motivo adecuado = 3 a 4 puntos Motivo inadecuado = 1 a 2 puntos Cantidad de consumo de bebidas energizantes:

	Cantidad adecuada = 7 a 9 puntos Cantidad inadecuada = 3 a 6 puntos.
7. Técnica de administración	Encuesta
8. Momento de aplicación del instrumento.	Durante el horario de tutoría de los adolescentes en estudio
9. Tiempo de aplicación del instrumento	Por un periodo de 20 minutos aproximadamente por cada adolescente.

c) Validez y confiabilidad de instrumentos

En esta fase del trabajo de investigación se desarrollaron las siguientes actividades:

- **Validez cualitativa**

En el proceso de validación cualitativa de los instrumentos, se realizaron los siguientes tipos de validación:

Validez por juicio de expertos

Esta forma de validez cualitativa se hizo para corroborar que la información del instrumento presentado en este estudio esté adecuado con la variable analizada en esta investigación, desarrollándose esta actividad mediante un oficio múltiples dirigido a seis jueces expertos en la problemática de análisis a quienes se solicitó su participación en el proceso para validar el instrumento entregándoles en un sobre manila, se incluyeron los materiales necesarios para llevar a cabo esta actividad (matriz de consistencia, instrumentos, hoja de validación de jueces, constancia de validación de instrumentos, entre otros documentos necesarios para efectuar este proceso metodológico).

En este sentido, cada juez experto consultado cumplió con realizar la evaluación de cada uno de los ítems presentes en el cuestionario de consumo de bebidas energizantes, asignando las puntuaciones correspondientes a cada ítem según criterios de evaluación y

especificando algunas sugerencias para mejorar el contenido del mismo y el proceso para medir la variable que fueron subsanadas oportunamente y por ultimo firmaron la constancia de validación dejando su opinión en relación a la aplicación de los instrumentos y acreditaron haber cumplido con el proceso de validar los instrumentos.

Luego se hizo el contraste de cada opinión brindada por cada experto en este proceso identificándose que la totalidad de ellos consideraron al instrumento cuestionario de la ingesta de estas bebidas como aplicable en la muestra de jóvenes deportistas de la entidad educativa aceptando su empleo en la siguiente fase del estudio, siendo resumida la opinión de los jueces expertos en este cuadro de análisis:

Validez por juicio de expertos

Nº	Datos del experto(a)	Cuestionario de características generales	Cuestionario de consumo de bebidas energizantes
1	Dra. Edith Jara Claudio	Aplicable	Aplicable
2	Mg. Diza Berrios Esteban	Aplicable	Aplicable
3	Mg. Percy Rodríguez	Aplicable	Aplicable
4	Lic. Bertha Serna Román	Aplicable	Aplicable
5	Lic. Wilmer Espinoza Torres	Aplicable	Aplicable
6	Lic. Roberto Uzuriaga Matos	Aplicable	Aplicable

Fuente. Constancias de validación (Anexo 5).

Confiabilidad estadística de instrumentos

La confiabilidad del cuestionario sobre el consumo de bebidas energizantes se evaluó por medio de una prueba piloto realizada el 12 de agosto de 2023. En esta prueba, se seleccionó intencionadamente a una muestra de 13 adolescentes deportistas, que aplicaron los instrumentos siguiendo los procedimientos adecuados.

La prueba piloto se desarrolló con absoluta normalidad no presentándose dificultades en este proceso, corroborándose que todas

las preguntas fueron comprendidas por los adolescentes participantes, siendo aprobada la metodología formulada para la realización del estudio y aplicando cada instrumento en un periodo de 25 minutos por los jóvenes encuestado.

Posteriormente, se utilizaron los cuestionarios aplicados en la prueba piloto para codificar sus respuestas y elaborar una data de este proceso en el software SPSS, mediante aplicar el KR 20 de Kuder Richardson se encontró la confiabilidad del instrumento de consumo de bebidas energizantes de 0,811 demostrando que este instrumento posee una alta confiabilidad y permitiendo su uso en esta investigación.

d) Recolección de datos

Se desarrolló aplicando sistemáticamente las siguientes actividades:

Trámite de autorización institucional

Este proceso se realizó el día 24 agosto del 2023 en la que presentó un oficio direccionado al director de la institución de estudio solicitando permiso correspondiente para la realización de la investigación (Anexo 6) siendo recibida por la secretaria para su trámite correspondiente, siendo el documento emitido el día 13 de setiembre del mismo año (Anexo 7).

Coordinación administrativa

Se desarrolló entre los días 16 y 17 de setiembre del 2023 donde se realizaron las coordinaciones para acceder a las nóminas de escolares de nivel secundario por aulas de estudio y seleccionar a los adolescentes participantes de la investigación; coordinándose también con el director y docentes las fechas de ejecución de la investigación.

Recursos y materiales logísticos

Esta etapa se realizó entre los días 19 y 21 de setiembre donde

se realizó la dotación de la logística y material adecuado para efectuar el estudio, gestionando, además, se contó con la participación de dos personas para llevar a cabo la aplicación de los instrumentos en los jóvenes de la institución analizada en esta tesis.

Capacitación

Los integrantes del equipo fueron capacitados por un periodo de tres días: 24, 25 y 26 de setiembre del 2023 en los procesos y actividades que debían realizar durante la aplicación de las encuestas en los adolescentes deportistas participantes de esta investigación, programando el inicio de recolectar los datos.

Aplicación de instrumentos

Se inicio el día 2 de octubre del 2023 en el cual los encuestadores, deben estar acreditados, ingresan a la institución educativa y se presentaron ante el director y plana docente solicitando que les brinden las facilidades y el apoyo justo para ejecutar el estudio, coordinando también el horario de acceso a los salones de clase que, a sugerencia de los docentes, se realizó en las horas de tutoría para no afectar la realización de las actividades de los jóvenes estudiantes.

Antes de continuar, con el proceso se coordinó con los docentes la realización de una reunión con los apoderados de cada salón estudios para explicarles el objetivo y justificación de la investigación, absolviendo sus dudas sobre este proceso y haciéndoles firmar las hojas de consentimiento informado, desarrollándose esta actividad entre el 5 y 12 de octubre del 2023.

Una vez obtenido el consentimiento por los padres, cada encuestado, a partir del día 15 de octubre ingresaron a los salones de clase en los horarios de tutoría y previa exposición de los objetivos, justificación e importancia de la investigación invitaron a los adolescentes a formar parte del proyecto, haciendo firmar las hojas de asentimiento informado a todos aquellos que mostraron disposición para

participar de la investigación.

Luego, procedieron a entregar los cuestionarios a los adolescentes deportistas que si han cumplido con ser parte en el estudio dándoles un tiempo aproximado de 25 a 30 min. para que logren contestar cada pregunta formulada de modo adecuado verificando que todas las preguntas estuvieron contestadas correctamente, realizando este proceso hasta que todos los adolescentes terminaron con el llenado de instrumento, agradeciéndoles al final por la colaboración brindada y retirándose los encuestadores del salón de clases.

Los días subsiguientes los encuestadores continuaron realizando este proceso en los demás salones de estudio según disponibilidad de horario escolar hasta lograr una muestra definida en la planificación de esta investigación, concluyendo la fase para recolectar la información el 30 de noviembre de 2023.

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

- a) Control de datos:** En este proceso de análisis de la información recolectada se realizó un control de calidad para cada cuestionario aplicado a los adolescentes en las cuales se garantizó que estos estuvieron llenados de modo adecuado y que todos ellos podían ser utilizados para el análisis estadístico de los hallazgos del estudio.
- b) Codificación de datos:** En esta actividad se hizo reemplazando por códigos cuantitativos cada una de las respuestas establecidas por los jóvenes durante la realización de esta investigación y que fueron consideradas como datos del informe (Anexo 8).
- c) Procesamiento de los datos:** La base de información diseñada se extrapoló al software SPSS 25.0 para su procesamiento estadístico y tabulación correspondiente.
- d) Presentación de datos:** Los datos identificados se mostraron en tablas según los objetivos e hipótesis planteadas en este estudio.

3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

- a) **Análisis descriptivo:** Se realizó mediante estadísticas descriptivas de frecuencias y porcentajes para detallar las características de la ingesta de bebidas en los jóvenes deportistas.
- b) **Análisis inferencial:** El proceso de verificación de las hipótesis formuladas en esta investigación se realizó siguiendo los cinco pasos del ritual de significancia estadística. Se aplicó la prueba de Chi Cuadrado para una sola muestra, fijando el valor de significancia $p < 0,05$ como criterio para aceptar las hipótesis. Todo el análisis inferencial se llevó a cabo utilizando el programa SPSS 25.0.

3.4. ASPECTOS ÉTICOS

En cuanto en relación con los aspectos éticas de esta proyecto, se destaca que este estuvo enmarcada en el cumplimiento de las prerrogativas establecidas en el código de ética de la Universidad de Huánuco y los principios estandarizados a nivel internacional en la declaración de Helsinki, sustentándose primordialmente en aplicar el consentimiento del padre de familia y el asentimiento informado de los jóvenes deportistas cuya firma se solicitó antes de aplicar la investigación como evidencia de que su participación proceso fue voluntaria y por libre determinación, aplicándose además estos principios éticos:

En cuanto al principio de beneficencia, se garantizó su cumplimiento brindando a todos los adolescentes deportistas las condiciones adecuadas para el estudio, sin que se sientan presionados en este proceso y dándoles a conocer los beneficios resultantes de la información proporcionada en el desarrollo del estudio; respetándose además el precepto de no maleficencia debido a que no perjudico en la integridad de los jovenes manteniendo en secreto y manejando confidencialmente los datos proporcionados durante la aplicación de los instrumentos

Asimismo, se respeto el principio de autonomía pues como se explicó previamente, se dio a cada adolescente y padre de familia la potestad de escoger si aceptaban formar de la investigación; y por último se acreditó el

cumplimiento del principio de autonomía, brindándoles a todos los adolescentes participantes un trato equitativo.

Por último, se destaca que se aplicó conductas responsables en investigación, que cumple con la integridad científica y de buenas prácticas en la presentación del informe final de tesis.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 3. Características sociodemográficas de los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023

Características sociodemográficas	n = 125	
	fi	%
Edad en años		
12 a 14	58	46,4
15 a 17	67	53,6
Género		
Masculino	70	55,2
Femenino	55	44,8
Lugar de residencia		
Huánuco	78	62,4
Amarilis	33	26,4
Pillco Marca	11	8,8
Otros lugares	3	2,4
Religión		
Católica	77	61,6
Evangélica	42	33,6
Otras religiones	6	4,8
Convivencia con padres		
Si	123	98,4
No	2	1,6

De acuerdo a la descripción de la tabla se evidencia sobre los adolescentes deportistas, se encontró que predomina los que tuvieron 15 a 17 años, perteneciendo mayoritariamente al género masculino; sobresaliendo los que fueron católicas e identificándose que casi la totalidad de ellos convivían con sus padres en su hogar.

Tabla 4. Características informativas de los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023

Características informativas	n = 125	
	fi	%
Actividad física que realiza con mayor frecuencia		
Fútbol	45	36,0
Vóley	26	20,8
Básquet	29	23,2
Atletismo	15	12,0
Gimnasio	8	6,4
Otras actividades deportivas	2	1,6
Consumo de bebidas alcohólicas		
Sí	41	32,8
No	84	67,2
Duerme más de seis horas diarias		
Sí	93	74,4
No	32	25,6
Tiene insomnio o dificultad para dormir		
Si	19	15,2
No	106	84,8

Al analizar la tabla se encontró que sobresalió los jóvenes estudiantes que practicaban el fútbol seguido de los que tenían preferencia por el básquet y de aquellas que practicaban el vóley; evidenciándose también que cerca de la tercera parte de adolescentes consumían bebidas alcohólicas, aproximadamente la cuarta parte de ellos no dormían más de seis horas diarias y casi la séptima parte de adolescentes refirieron que tenían días que padecían o mostraban dificultad para conciliar el sueño.

Tabla 5. Características del consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023

Características del consumo de bebidas energizantes	n = 125	
	fi	%
Edad de inicio de consumo de bebidas energizantes		
11 años	11	8,8
12 años	24	19,2
13 años	52	41,6
14 años	38	30,4
Bebida energizante de mayor consumo		
Volt	50	40,0
Red Bull	42	33,6
Monster	28	22,4
Otras bebidas energizantes	5	4,0
Lugar de adquisición de bebidas energizantes		
Supermercado	38	30,4
Tienda	52	41,6
Discotecas	24	19,2
Otros	11	8,8
Lugar de consumo de bebidas energizantes		
Actividades deportivas	75	60,0
Fiestas sociales	17	13,6
Casa	30	24,0
Institución educativa	3	2,4
Combinación de consumo de bebidas energizantes con alcohol		
Si	37	29,6
No	88	70,4
Conoce los efectos que causa el consumo de bebidas energizantes en su organismo		
Si	35	20,0
No	90	80,0

Al evaluar las características relacionadas la ingesta de estas bebidas en los jóvenes deportistas, se halló que un gran porcentaje comenzaron a consumir estas bebidas a los 13 años, siendo el Volt la bebida energizante más consumida por estos adolescentes, identificándose además que la mayoría de ellos adquieran estas bebidas en las tiendas, consumiendo

predominantemente las bebidas energizantes en actividades deportivas, identificándose también que cerca de la tercera parte de ellos tienen la costumbre de combinar estas bebidas con alcohol y que un elevado porcentaje de ellos desconocen sobre los impactos adversos de consumir estas bebidas en su organismo.

Tabla 6. Características de la frecuencia de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023

Características frecuencia de consumo de bebidas energizantes	n = 125	
	fi	%
Frecuencia de consumo de bebidas energizantes		
Siempre	32	25,6
Casi siempre	54	43,2
A veces	39	31,2
Número de veces de consumo de bebidas energizantes a la semana		
Todos los días	25	20,0
2 a 3 veces por semana	57	45,6
1 vez a la semana	43	34,4

En cuanto a la información relacionada a la frecuencia de consumir estas bebidas energizantes en los jóvenes estudiantes de esta investigación se halló que sobresalieron aquellos que casi siempre consumían las bebidas energizantes y hubo predominio porcentual de aquellos que refirieron consumir estas bebidas de dos a tres veces por semana.

Tabla 7. Características del motivo de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023

Características motivo de consumo de bebidas energizantes	n = 125	
	fi	%
Principal motivo de consumo de bebidas energizantes		
Para mantenerse activo(a)	34	27,2
Para mejorar rendimiento físico	63	50,4
Por gusto o diversión	11	8,8
Para tener mayor energía	17	13,6
Ocasiones en la que mayormente consume bebidas energizantes		
Cuando realiza actividad física	58	46,4
En época de exámenes	42	33,6
Reuniones sociales	8	6,4
Cuando hay tareas académicas	17	13,6

Al analizar las características propias del motivo de ingesta de estas bebidas en los jóvenes deportistas que están formando parte de la investigación se encontró que predominaron aquellos que afirmaron que consumían estas bebidas para mejorar su rendimiento físico, utilizándolas mayormente cuando realizaban actividades físicas y apreciándose también que casi la tercera parte de adolescentes incrementaban el consumo de estas bebidas cuando tenían exámenes.

Tabla 8. Características de la cantidad de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023

Características cantidad de consumo de bebidas energizantes	n = 125	
	fi	%
Número de bebidas energizantes que consume en un día		
Menos de 2 bebidas	90	72,0
2 bebidas	35	28,0
Más de 2 bebidas	0	0,0
Número de bebidas energizantes que consume cuando realiza actividad física		
Una bebida	19	15,2
2 bebidas	94	75,2
Más de 2 bebidas	12	9,6
Número de bebidas energizantes que consume cuando tiene exámenes		
Una bebida	28	22,4
2 bebidas	89	71,2
Más de 2 bebidas	8	6,4

En cuanto a las características propias de la cantidad de bebidas energizantes en los jóvenes estudiantes deportistas, se mostró que la gran parte de los jóvenes encuestados manifestaron que consumían menos de dos unidades de bebidas energizantes al día; sobresaliendo también los que señalaron que consumen en promedio dos bebidas energizantes cuando realizan actividad física y también prevalecieron los adolescentes que manifestarían que consumían aproximadamente dos unidades bebidas energizante cuando tenían exámenes.

Tabla 9. Dimensiones del consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023

Dimensiones Consumo de bebidas energizantes	n = 190	
	fi	%
Frecuencia de consumo de bebidas energizantes		
Consumo frecuente	84	67,2
Consumo no frecuente	41	32,8
Motivo de consumo de bebidas energizantes		
Motivo inadecuado	77	61,8
Motivo adecuado	48	38,4
Cantidad de bebidas energizantes		
Cantidad inadecuada	80	64,0
Cantidad adecuada	45	36,0

En cuanto al análisis de las dimensiones de consumir estas bebidas en los jóvenes deportistas de la institución se halló que predominaron los que tenían un consumo recurrente de las bebidas energizantes; sobresaliendo los que tenían un motivo inadecuado para este tipo de bebidas utilizándolas mayormente para incrementar la energía y estar activos en épocas de exámenes sin considerar los impactos negativos que ello provoca en su salud; y prevaleciendo aquellos que consumen una cantidad inadecuada de las bebidas energizantes, pues tienden a utilizar estas bebidas de manera indiscriminada cuando realizan actividad física o en periodo de exámenes sin tener conciencia de las consecuencias desfavorables que podría causar en su organismo.

Tabla 10. Nivel de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023

Nivel de consumo de bebidas energizantes	fi	%
Alto	57	45,6
Promedio	41	32,8
Bajo	27	21,6
Total	125	100,0

Al analizar el nivel de ingesta de estas bebidas en los adolescentes deportistas analizados en esta investigación se encontró que gran parte presentaron que consumen en alto nivel las bebidas energizantes en su día a día; seguido de casi la tercera parte de ellos que tuvieron un consumo promedio de este tipo de bebidas y finalmente, cerca de la quinta parte de adolescentes encuestados mostraron un bajo consumo de bebidas energizantes en su quehacer diario.

4.2. CONTRASTE Y PRUEBA DE HIPÓTESIS.

a) Contraste de hipótesis general

Tabla 11. Comparación de proporciones del nivel de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023

Nivel de consumo de bebidas energizantes	fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (X^2)	Significancia (p valor)
Alto	57	45,6	41,7	10,82	0,004
Promedio	41	32,8	41,7		
Bajo	27	21,6	41,7		
Total	125	100,0			

Al llevar a cabo el contraste de la hipótesis general de este estudio sobre la comparación del nivel de consumo de estas bebidas en los jóvenes deportistas evaluados, se observó que los resultados de verificación de hipótesis realizado con el estadístico Chi Cuadrado indicaron una significancia $p = 0,004$. Esto reflejó las frecuencias encontradas en los adolescentes evaluados. fue estadísticamente significativa, aceptándose que predominaron los adolescentes deportistas que tuvieron un consumo alto de las bebidas energizantes en la Institución.

b) Contraste de primera hipótesis específica

Tabla 12. Comparación de proporciones de la frecuencia de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023

Frecuencia de consumo bebidas energizantes	fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (X^2)	Significancia (p valor)
Consumo frecuente	84	67,2	62,5	14,79	0,000
Consumo no frecuente	41	32,8	62,5		
Total	125	100,0			

Al realizar comparación de manera inferencial de la proporción de la frecuencia de ingesta de bebidas energizantes de los adolescentes deportistas del estudio se halló que el reporte de la contrastación de esta hipótesis específica arrojaron un valor de $p = 0,000$ que demostró que estadísticamente hubo predominio de una proporción sobre otra; pudiéndose identificar que sobresalieron los jóvenes deportistas de la Institución que tuvieron un consumo frecuente de las bebidas energizantes en las actividades que hacen día a día.

c) Contraste de segunda hipótesis específicas

Tabla 13. Comparación de proporciones del motivo de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023

Motivo de consumo bebidas energizantes	fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (X^2)	Significancia (p valor)
Motivo inadecuado	77	61,8	62,5	6,73	0,009
Motivo adecuado	48	38,4	62,5		
Total	125	100,0			

De acuerdo a la hipótesis específica sobre comparar de proporciones del motivo de consumo de estas bebidas en los adolescentes deportistas encuestados se determinó que los hallazgos del procesamiento inferencial de resultados evidenciaron una significancia $p = 0,009$ que demostró que en el grupo de análisis fueron significativas, prevaleciendo los jóvenes deportistas de la institución que tuvieron un motivo inadecuado en la ingesta de bebidas en el ámbito deportivo y escolar.

d) Contraste de tercera hipótesis específicas

Tabla 14. Comparación de proporciones de la cantidad de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023

Cantidad de consumo bebidas energizantes	fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (χ^2)	Significancia (p valor)
Cantidad inadecuada	80	64,0	62,5	9,80	0,002
Cantidad adecuada	45	36,0	62,5		
Total	125	100,0			

Al desarrollar estadísticamente la comprobación de la tercera hipótesis específica respecto al análisis comparativo de las proporciones sobre la cantidad de ingesta de bebidas energizantes en los jóvenes deportistas en estudio, se identificó que la aplicación estadística mostraron un valor $p = 0,002$ que reflejó que las proporcionadas analizadas en el grupo fueron significativas; se rechazó la hipótesis nula y predominando que los jóvenes que consumían una cantidad inadecuada de bebidas energizantes, mostrando propensión a realizar un uso indiscriminado de estos productos energéticos.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

En este proyecto se estableció como finalidad conocer el nivel de consumo de bebidas energizantes en los jóvenes estudiantes deportistas de la institución de estudio en el periodo del año 2023; en donde la recolección de información, procesamiento estadístico de datos y la contrastación de hipótesis formuladas en el proyecto con la prueba del Chi Cuadrado evidenciando que hubieron diferencias significativas en las proporcionadas comparadas con la unidad de estudio, predominando los adolescentes deportistas que tuvieron un consumo alto de bebidas energizantes con una significancia $p = 0,004$ en donde se acepta la hipótesis establecido en este proyecto.

De acuerdo a las hipótesis específicas se identificó mediante la estadística que adolescentes deportistas que evidenciaron un consumo frecuente de bebidas energizantes ($p = 0,000$); motivo inadecuado en el consumo de estas bebidas ($p = 0,009$) y cantidad inadecuada de consumo de bebidas energizantes ($p = 0,002$); evidenciando una significancia.

Estos hallazgos concuerdan con el principio dado en la teoría del autocuidado formulada por Dorothea Orem que, así mismo Prado et al⁽²³⁾ consideran al autocuidado como una conducta aprendida por las personas para realizar intervenciones que aporten al mejoramiento de su estado de salud; cumpliéndose ello en esta investigación donde se identificó un déficit de autocuidado en los adolescentes deportistas quienes tienden a realizar un consumo indiscriminado de las bebidas energizantes por no conocer sobre los efectos desfavorables que ello provoca en su organismo.

Del mismo modo, los reportes mostrados en este proyecto son semejantes a los evidenciados por Cruz et al⁽¹⁹⁾ demostraron que los adolescentes tienden a realizar un consumo alto de las bebidas energizantes, manifestando con preocupación que esta actividad se ha masificado en este

grupo poblacional siendo mayormente utilizadas para mejorar su rendimiento físico en las actividades deportivas y no sentir fatiga sin considerar los problemas que ello acarrea en su estado de salud pues tienden a ocasionar episodios de taquicardia e incremento de la presión arterial como también se reflejó en la información presentada en este informe.

Fajardo et al⁽⁹⁾ también evidenció que existe un importante nivel de consumir estas bebidas en los escolares adolescentes, quienes predominantemente las consumían cuando realizaban actividades deportivas aduciendo que les permitían mejorar su rendimiento físico y tener mayor energía para tener un mayor desempeño en este proceso; reportando que su consumo es mayor en adolescente del género masculino, que se asemeja a lo presentado en nuestros resultados donde un grupo importante de adolescentes varones mostraron un alto consumo de estas bebidas.

Semejante también es la información presentada por Ames y Rojas⁽¹¹⁾ quienes reportaron que existe un alto consumo de esta clase de bebidas en los jóvenes estudiantes de las entidades educativas destacando que uso mayormente se asocia al desarrollo de actividades deportivas en las cuales son empleadas para recuperar energías y no sentir cansancio, siendo el Volt la bebidas más consumida por los adolescentes quienes tienden a desconocer sobre los efectos desfavorable que la ingesta de estos productos energéticos causan en su estado de salud, que concuerda con la información de este informe donde se reporta que el Volt también fue la bebida energética más consumida por los adolescentes deportistas quienes desconocían sobre las reacciones que provocaba el consumo de estas bebidas en su organismo.

Kanashiro y Solórzano⁽¹⁾ también resaltan esto al señalar que consumir indiscriminadamente de esta clase de bebidas en los adolescentes deportistas se está constituyendo en un importante problema sanitario en este grupo poblacional, identificando que la mayoría de adolescentes consumían estas bebidas de 2 a 3 veces por semana, empleándolas prioritariamente para mejorar su rendimiento y tener mayor energía, pero que ello provocaba que estos adolescentes mayormente tengan problemas de ansiedad, insomnio, incremento de valores de glucosa, hipertensión arterial y elevación de los

niveles de colesterol que afectaba su salud física, situación que se destaca como aspecto preocupante en nuestros reportes.

Al respecto Sánchez⁽¹²⁾ también evidenció que los adolescentes tienden a tener un alto consumo de estas bebidas empleándolas mayormente para optimizar su rendimiento deportivo y estado de alerta, mostrando predisposición para el consumo del Volt y señalando que una elevada ingesta de estos productos energéticos tienden a causar que tengan problemas de náuseas y presencia de cefaleas que afectan su bienestar integral destacando la importancia de implementar medidas que promuevan el consumo responsable de estos productos en este grupo poblacional, asemejándose a los resultados de esta tesis.

Rodrigo y Rojas⁽¹³⁾ también corroboraron que existe un alto porcentaje de personas que tienden a consumir las bebidas energizantes, empleándolas mayormente para incrementar el rendimiento físico en las actividades deportivas y aumentar las horas del estudio en las actividades académicas, reportando que la mayoría de ellas tuvieron tendencia a presentar problemas de insomnio y cefaleas después del consumo de estas bebidas que tenía consecuencias desfavorables en su salud física y mental.

Por su parte, Pintor et al⁽²⁰⁾ encontraron información que es discordante con la expuesta en este proyecto de acuerdo a su estudio se identificó que hubo un nivel moderado de ingesta de estas bebidas en los jóvenes, quienes tendían a consumirlo por lo menos una vez una semana pero tenían la costumbre de mezclar de alcohol poniendo en riesgo su estado de salud y utilizándolas mayormente para mantenerse despiertos cuando tenían exámenes que dista con lo presentado en esta investigación donde la mayoría de adolescentes de deportistas no acostumbran mezclar el consumo de estas bebidas con alcohol y las empleaban prioritariamente en la realización de actividades deportivas.

Morales y Padilla⁽²²⁾ también identificaron reportes que, en cierto modo, son diferentes a los demostrados en este estudio, donde corroboraron que la gran parte de las personas analizadas en su tesis evidenciaron un consumo

moderado de estas bebidas energizantes, identificando que un porcentaje importante de encuestados tuvieron un consumo ocasional de estos productos energéticos y que lo utilizaban prioritariamente en la realización de actividades deportivas siendo adquiridas esencialmente en las tiendas con un consumo mayor en personas del género masculino, presentando alguno de ellos problemas de cefalea y ansiedad.

En base al análisis realizado en este capítulo de la tesis se puede establecer con preocupación que actualmente los adolescentes deportistas tienden a tener un consumo indiscriminado de las bebidas energizantes utilizándolo mayormente como medio para tener un mayor rendimiento físico en la participación de competencias deportivas como se demuestra en este estudio donde se identificó que 45,6% de adolescentes deportistas encuestados mostraron un alto consumo de bebidas energizantes, habituándose su uso después de la efectuar los ejercicios de actividad física y en periodos de exámenes, corroborándose también que la mayoría de ellos desconocía sobre los efectos adversos de consumir estos productos en su organismo y evidencian que se necesita que las instituciones educativas, en coordinación con las autoridades sanitarias, implementen medidas encaminados a evitar o promover el uso responsable de estas bebidas en la los jóvenes estudiantes.

Del mismo modo, en cuanto a la fortaleza de este estudio, se destaca el apoyo del director y del personal docente, quienes facilitaron la realización del estudio en las aulas. Se contó con la presencia de los jóvenes deportistas, quienes cumplieron con criterios estandarizados de selección muestral. Estos adolescentes fueron encuestados empleando un instrumento adecuado, ya que fue validado por jueces expertos en el tema. Además, presentó una confiabilidad alta, lo que aseguró una identificación del nivel de ingesta de bebidas en la población de adolescentes deportistas evaluada en esta tesis.

De la misma manera, se resalta que este proyecto también tuvo algunas limitaciones, principalmente enfocadas con su diseño descriptivo, que solo permitió evidenciar el comportamiento de la ingesta de estas bebidas en los jóvenes de la institución educativa, sin poder establecer asociaciones de

causalidad con otras variables. Se reconoce que esto fue importante al analizar los factores que están influyendo en el consumo de estas bebidas, así como los efectos que su uso indiscriminado puede tener en el organismo de los adolescentes. Estos aspectos podrían haber tenido un mayor impacto en los resultados del estudio. Esta situación debería ser considerada o abordada en futuros estudios que busquen seguir evaluando el problema planteado en este proyecto.

Se culmina este trabajo destacando una vez más que el consumo de bebidas energizantes representa un problema álgido en los adolescentes deportistas de las instituciones educativas, pues como se ha demostrado en este estudio existe un alto porcentaje de adolescentes que muestran alto consumo de estas bebidas energéticas que en situaciones futuras podría ocasionar que tengan problemas o afectaciones significativas en estado de salud; situación que debe ser considerada por el director de la Institución así como por las autoridades educativas y sanitarias de la región Huánuco para su implementación de políticas regionales y medidas institucionales para promover el consumo responsable de estas bebidas energéticas mediante la realización de actividades de educación sanitaria donde se informe a los adolescentes sobre los efectos del uso indiscriminado de estos productos en su organismo para que limiten su consumo y conseguir que la población adolescente alcance el bienestar físico y mental.

CONCLUSIONES

En el desarrollo de este trabajo de estudio se establecieron estas conclusiones:

1. Los jóvenes estudiantes deportistas de la Institución mostraron predominantemente un consumo alto de las bebidas energizantes con una $p = 0,004$; que se logró aceptar la hipótesis de investigación en los hallazgos de esta investigación mostrando la necesidad de implementar estrategias institucionales que estén promoviendo el consumo responsable de estas bebidas en la realización de actividades deportivas y académicas.
2. Se evidenció que predominaron los adolescentes deportistas de la Institución de estudio que presentaron un consumo frecuente de las bebidas energizantes en sus actividades cotidianas con una significancia $p = 0,000$; que logró aceptar la hipótesis de este estudio en esta dimensión de análisis.
3. Se encontró que sobresalieron los jóvenes deportistas que tuvieron un motivo injustificado en el consumo de las bebidas energizantes con una $p = 0,009$ que consiguió aceptar la hipótesis en este componente de la investigación.
4. Finalmente, se halló que prevalecieron los jóvenes estudiantes deportistas de la Institución de estudio que consumían una cantidad inadecuada de bebidas energizantes con una significancia $p = 0,002$; que hizo posible la aceptación de la hipótesis de este estudio en este apartado del estudio.

RECOMENDACIONES

➤ A la Dirección Regional de Salud Huánuco

- Implementar normativas en el ámbito regional con el enfoque de salud escolar orientadas a limitar el consumo de bebidas energizantes en cafetines y zonas aledañas a las instituciones educativas para disminuir que se consuma por el adolescente deportista este producto.
- Implementar campañas información en redes sociales y medios de comunicación masiva sobre los diferentes riesgos del consumo indiscriminado de bebidas energizantes para sensibilizar y fomentar el consumo responsable de estos productos en los adolescentes de las instituciones educativas.
- Efectuar alianzas estratégicas con las autoridades de la Red de Salud de Huánuco para la implementación de normativas e intervenciones estratégicas dirigidas a limitar y minimizar la alta ingesta de estas bebidas en la población joven deportista.

➤ A los profesionales de Enfermería de la Red de Salud Huánuco

- Visitar las instituciones educativas públicas y privadas de la ciudad de Huánuco para ofrecer sesiones educativas a los adolescentes, informándolos sobre los peligros del alto consumo de estas bebidas, con el objetivo de reducir su consumo entre los estudiantes deportistas.
- Incentivar que los adolescentes deportistas participen en la realización de talleres y sociodramas donde se explique las reacciones adversas y consecuencias del consumo de estas bebidas en su condición de salud y desempeño escolar.
- Realizar pasacalles y ferias informativas en las instituciones de Huánuco en la cual se realicen actividades que promuevan el consumo de bebidas saludables y se disminuya esta ingesta de bebidas energizantes en la población escolar.

➤ **Al director de la I.E.P. San Vicente de la Barquera**

- Coordinar para que enfermeros(as) capacitados(as) de la Red de Salud Huánuco visiten la institución y ofrezcan talleres informativos a los adolescentes sobre los riesgos y efectos del elevado consumo de bebidas energizantes.
- Impulsar a los docentes de educación física a restringir el consumo de estas bebidas y a fomentar la ingesta de agua mineral durante las competencias deportivas en el colegio como medio para disminuir el consumo de productos energéticos en la población escolar.
- Supervisar que el cafetín de la institución educativa no expendá bebidas energizantes a los escolares para reducir los índices de consumo de estos productos en los adolescentes deportistas.

➤ **A los docentes de la I.E.P. San Vicente de la Barquera**

- Informar a los adolescentes deportistas sobre los peligros de las bebidas energizantes en el organismo promoviendo su consumo responsable para evitar afectaciones en su condición de salud y desempeño escolar.
- Implementar los salones de clases con afiches y carteles que informen sobre los riesgos y beneficios del consumo de estas bebidas para promover su uso responsable en los jóvenes escolares deportistas de la institución.
- Promover que en las competencias deportivas las adolescentes deportivas lleven sus botellas de agua mineral para que puedan rehidratarse naturalmente, recuperar energías y prohibir el consumo indiscriminado de estas bebidas.

➤ **A los padres de los adolescentes deportistas de la I.E.P. San Vicente de la Barquera**

- Supervisar que sus hijos no realicen un uso indiscriminado de las bebidas energizantes en las actividades deportivas conversando con ellos sobre los efectos negativos de ingerir estas bebidas energéticas en su organismo.

- Vigilar que sus hijos no consuman bebidas energizantes durante el periodo de exámenes para evitar que estos tengan dificultades de insomnio que afecta su salud.

➤ **A los adolescentes deportistas de la I.E.P. San Vicente de la Barquera**

- Limitar la ingesta de bebidas energizantes en el desarrollo de actividades deportivas priorizando el consumo de agua como medio saludable de rehidratación y recuperación de energía que no causa efectos negativos en su estado de salud.
- Evitar consumir bebidas energizantes durante el periodo de exámenes para prevenir problemas de alteraciones de sueño que afecten su salud.

➤ **A los estudiantes de Enfermería de la UDH**

- Seguir realizando investigaciones sobre el uso de bebidas energizantes en los adolescentes de otras instituciones educativas de Huánuco para comparar los hallazgos y establecer condiciones que logren disminuir el alto consumo de estas bebidas en la comunidad educativa.
- Efectuar estudios transversales donde se tengan que analizar los factores que están influyendo en el consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas para proponer medidas e intervenciones que fomenten un consumo informado y responsable de estos productos en la población escolar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Kanashiro M, Solórzano N. Consumo de bebidas energizantes y factores de riesgo cardiovascular en estudiantes de Farmacia de la Universidad Wiener. [Internet] Lima: Universidad Norbert Wiener; 2023 [Consultado el 12 de julio del 2023] Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/10840/T061_47475024_06664643_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Parra D. Efectos del consumo de las bebidas energizantes en la salud: revisión de la literatura. [Internet] Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2018 [Consultado el 12 de julio del 2023] Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/39057/TG%20Mateo%20Parra%20Final.pdf;sequence=4>
3. Rivera L, Ramírez E, Valencia A, Ruvalcaba J, Arias. Revisión de la composición de las bebidas energizantes y efectos en la salud percibidos por jóvenes consumidores. JONNPR [Internet]. 2021 [Consultado el 13 de julio del 2023]; 6(1): 177 – 188. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2021000100011&lng=es
4. Armijos K. Factores asociados al consumo de bebidas energizantes, en estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja [Internet] Ecuador: Universidad Nacional de Loja; 2023 [Consultado el 13 de julio del 2023] Disponible en: https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23377/1/KarinadelCisne_ArmijosSoto%282%29.pdf
5. Fuentealba J, Momberg D, Rezende T, Riquelme M, González V, Aguayo N. Efecto de las bebidas energéticas en la salud mental de adolescentes y jóvenes: revisión sistemática. Sanus [Internet]. 2023 Dic [Consultado el 14 de julio del 2023]; 9: e438. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-60942024000100202&lng=es.
6. Díaz F. Bebidas energéticas en niños y adolescentes: efectos sobre el

- rendimiento deportivo y riesgos para la salud. [Internet] España: Universidad Obertat de Catalunya; 2022 [Consultado el 14 de julio del 2023] Disponible en: <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/146600/4/fermindroTFM0722memoria.pdf>
7. España. Ministerio de Sanidad. Bebidas energéticas, observatorio español de drogas y las adicciones [Internet] España: Ministerio de Sanidad; 2023 [Consultado el 15 de julio del 2023] Disponible en: https://www.cmmedia.es/uploads/files/2024/02/20/20231204_OEDA_BebidasEnergeticasESTUDES2023_.pdf
 8. Valdivieso G. Síntomas psicóticos y consumo de bebidas energizantes: Reporte de caso. Rev. chil. neuro-psiquiatr. [Internet]. 2022 Sep [Consultado el 15 de julio del 2023]; 60(3): 308-312. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272022000300308&lng=es
 9. Fajardo E, Méndez C, Ibatá L. Consumo de bebidas energizantes en una población de escolares de Bogotá, Colombia. Rev. Salud Pública [Internet]. 2018 Oct [Consultado el 16 de julio del 2023]; 20(5): 579-583. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642018000500579&lng=en
 10. Cáceres M, Huayta C. Prevalencia y factores asociados al consumo de bebidas energéticas entre estudiantes de Medicina en una universidad privada de Huancayo. [Internet] Huancayo: Universidad Continental; 2023 [Consultado el 16 de julio del 2023] Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/14431/2/V_FCS_502_TE_Caceres_Huayta_2024.pdf
 11. Ames F, Rojas J. Consumo de bebidas energizantes en los estudiantes del 4o y 5o de secundaria de la institución educativa José Carlos Mariátegui. [Internet] Huancayo: Universidad Roosevelt; 2023 [Consultado el 17 de julio del 2023] Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.14140/2022>

12. Sánchez L. Consumo de bebidas energizantes y su relación con efectos de salud en estudiantes universitarios. [Internet] Piura: Universidad César Vallejo; 2022 [Consultado el 17 de julio del 2023] Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88404/S%C3%A1nchez_ALS-SD.pdf?sequence=1
13. Rodrigo M, Rojas A. Asociación entre calidad de sueño, cefaleas y alteraciones de la frecuencia cardiaca con el consumo de bebidas energizantes en estudiantes de primero a quinto año de la Facultad de Medicina de la UNHEVAL. [Internet] Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2023 [Consultado el 18 de julio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/8537>
14. Agreda L, Rodríguez J, Mendieta G. Representaciones sociales del consumo de bebidas energéticas en estudiantes de enfermería. Rev Cubana Salud Pública. [Internet]. 2020 Mar [Consultado el 18 de julio del 2023]; 46(2). Disponible en: <https://www.scielo.org/article/rcsp/2020.v46n2/e1156/>
15. Reyes S, Rodríguez A, Oyola M. Consumo de bebidas energizantes en estudiantes universitarios y sus factores asociados. Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria [Internet]. 2023 [Consultado el 19 de julio del 2023]; 44(2). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/596>
16. Sánchez J, Romero C, Arroyave D, García M, Giraldo F, Sánchez L. Bebidas energizantes: efectos benéficos y perjudiciales para la salud. Perspect Nut Hum [Internet]. 2015 Jun [Consultado el 19 de julio del 2023]; 17(1): 79-91. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082015000100007&lng=en
17. Manrique I, Arroyave C, Galvis D. Bebidas cafeínadas energizantes: efectos neurológicos y cardiovasculares. Iatreia [Internet]. 2018 Mar [Consultado el 20 de julio del 2023]; 31(1): 65 – 75. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-07932018000100065&lng=en

18. Mendoza L, Cornejo G. Al-kassab A., Rosales A, Chávez B., Alvarado G. Uso de bebidas energizantes y síntomas de insomnio en estudiantes de medicina de una universidad peruana. Rev. chil. neuro-psiquiatr. [Internet]. 2021 Dic [Consultado el 20 de julio del 2023]; 59(4): 289-301. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272021000400289&lng=es.
19. Cruz V, Urquizu M, Valls V, Manresa J, Ruiz G, Urquizu M et al. Consumo de bebidas refrescantes, deportivas y energéticas en adolescentes. Estudio BEENIS. Anales de Pediatría. [Internet] 2021 [Consultado el 20 de julio del 2023]; 93(4): 242 – 250. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403320300199>
20. Pintor E, Rubio M, Grille C, Álvarez C, Ruiz B. Prevalencia del consumo de bebidas energéticas, motivación y factores asociados en alumnos de Medicina: estudio transversal. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 2020 Mar [Consultado el 21 de julio del 2023]; 24(1): 61 – 67. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452020000100007&lng=es
21. Céspedes T, Ramos A. Características del consumo de bebidas energizantes por los estudiantes de Enfermería de una universidad privada. [Internet] Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2020 [Consultado el 21 de julio del 2023] Disponible en: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1985/1/TL_CespedesHuillcaTreisy_RamosCasta%C3%B1edaAlexandra.pdf
22. Morales P, Padilla F. Factores que influyen en el consumo de bebidas energizantes en los estudiantes de las escuelas de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión. [Internet] Huacho: Universidad José Faustino Sánchez Carrión; 2020 [Consultado el 22 de julio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4289/MORALES%20%20y%20PADILLA.pdf?sequence=4>
23. Prado L, González M, Gómez N, Romero K. La teoría Déficit de

- autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Rev. Med. Electron [Internet] 2014 [Consultado el 22 de julio del 2023]; 36(6): 835 – 845. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242014000600004&lng=es
24. Castañeda A, Díaz L, Rodríguez V, Penagos L, Zambrano C, Castillo J. Actitudes frente al alcohol de los estudiantes de enfermería en dos universidades Latinoamericanas. Enfermería universitaria [Internet] 2019 [Consultado el 23 de julio del 2023]; 19(1): 63 – 73. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632019000100063&lng=es
 25. Aristizabal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín M. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. Univ. [Internet] 2011 [Consultado el 24 de julio del 2023]; 8(4): 16 – 23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es
 26. Carranza R, Caycho T, Salinas S, Ramírez M, Campos C, Chuquista K et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Rev. Cub. Enf. [Internet] 2019 [Consultado el 24 de julio del 2023]; 35(4). Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859>
 27. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente. [Internet] Ginebra: OMS; 2021 [Consultado el 25 de julio del 2023] Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
 28. Ministerio de Salud. Norma Técnica de Salud para la atención integral de salud de adolescentes [Internet] Lima: MINSA; 2019 [Consultado el 25 de julio del 2023] Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2296265/Norma%20T%C3%A9cnica%20de%20Atenci%C3%B3n%20Integral%20de%20Salud%20del%20Adolescente.pdf?v=1634916167>

29. Borrás T. Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. CCM [Internet]. 2014 Mar [Consultado el 26 de julio del 2023]; 18(1): 5 – 7. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100002&lng=es
30. Organización Mundial de la Salud. La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud. [Internet] Ginebra: OMS; 2016 [Consultado el 27 de julio del 2023] Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks>
31. Perú. Ministerio de Salud. Bebidas energizantes acompañadas de alcohol pueden producir infarto [Internet] Lima: MINSA; 2021 [Consultado el 27 de julio del 2023] Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/36515-bebidas-energizantes-acompanadas-de-alcohol-pueden-producir-infarto>
32. Ramón D, Cámara J, Cabral F, Suárez I, Díaz J. Consumo de bebidas energéticas en una población de estudiantes universitarios del estado de Tabasco, México. Salud en Tabasco. [Internet] 2013 [Consultado el 31 de julio del 2023]; 19(1): 10 – 14. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/487/48727474003.pdf>
33. Hurtado A. Caracterización del consumo de bebidas energizantes en una muestra de trabajadores de la economía formal en Bogotá en el periodo comprendido entre enero y octubre de 2015. [Internet] Colombia: Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales; 2015 [Consultado el 31 de julio del 2023] Disponible en: <https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/946577fd-a1bc-49b1-a1bf-7c15cc324ffd/content>
34. Lazo Y, Vilcapoma M. Efecto de las bebidas energizantes en la variabilidad fisiológica vital en universitarios jóvenes Huancayo. [Internet] Huancayo: Universidad Peruana Los Andes; 2019 [Consultado el 1 de agosto del 2023] Disponible en:

https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1134/T037_72639515_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

35. Brito N. Determinación de la frecuencia y nivel de consumo de las bebidas estimulantes y/ o energizantes y su asociación con posibles efectos tóxicos sobre la salud y cambios de conducta de los adolescentes mayores escolarizados de la ciudad de Cuenca. [Internet] Ecuador: Universidad de Cuenca; 2017 [Consultado el 1 de agosto del 2023] Disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26408/1/TESIS.pdf>
36. Molleapaza J, Ramírez E. Conocimiento y consumo de bebidas energizantes, en estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Ambiental de la Universidad Peruana Unión [Internet] Lima: Universidad Peruana Unión; 2020 [Consultado el 2 de agosto del 2023] Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3017/Juan_Tesis_Licenciatura_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y
37. Torres C, Angulo H, Rocha M, García K, Romero M, Polo M. Prevalencia y patrones de consumo de bebidas energizantes en estudiantes en una universidad colombiana. Rev. salud. bosque. [Internet] 2019 [Consultado el 2 de agosto del 2023]; 9(1): 7 – 15. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/07/1102851/document-2.pdf>
38. Porta N, Rutti T. Relación entre el consumo de bebidas energizantes y problemas de salud en estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt. [Internet] Huancayo: Universidad Franklin Roosevelt; 2023 [Consultado el 3 de agosto del 2023] Disponible en: <https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/1852/TESIS%20PORTA%20-%20RUTTI%20.pdf?sequence=1>
39. Oliver A, Camprubi L, Valero O, Oliván J. Prevalencia y factores asociados al consumo de bebidas energéticas en jóvenes de la provincia de Barcelona. Gacet Sanit. [Internet] 2021 [Consultado el 3 de agosto del 2023]; 35(2): 153 – 160. Disponible en:

<https://www.scielo.org/pdf/ga/2021.v35n2/153-160/es>

40. García M, Pinzón L. Evaluación de los factores asociados al consumo de bebidas energizantes la comunidad de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales UDCA – Trabajo de grado [Internet] Bogotá: Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales [Consultado el 4 de agosto del 2023] Disponible en: <https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/5dbe436e-cb79-4bb7-b0a0-7ca751da7069/content>
41. Beraún I, Jesús A. Factores asociados al consumo de bebidas energizantes y reacciones adversas en estudiantes de un Instituto del distrito de Sicaya – Huancayo 2022. [Internet] Huancayo: Universidad Franklin Roosevelt de Huancayo; 2022 [Consultado el 4 de agosto del 2023] Disponible en: <https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/1385/REPORTE%20JESUS%20-%20BERAUN.pdf?sequence=3>
42. Cala T, Monsalvo D, Munera V, Barrera J, Valencia S, Mejia A et al. Consumo de bebidas energizantes e insomnio en estudiantes de posgrados en salud no médico quirúrgicos, Medellín, Colombia. Rev. Med. [Internet] 2023 [Consultado el 5 de agosto del 2023]; 31(1): 43 – 57. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/med/v31n1/1909-7700-med-31-01-43.pdf>
43. Apraez G. Consumo de bebidas energizantes en estudiantes de las carreras de ciencias de la salud de la Pontificia Universidad Javeriana. [Internet] Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2021. [Consultado el 5 de agosto del 2023] Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/58027>
44. Puma A. Consumo de bebidas energizantes asociado al rendimiento Académico en Estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez que cursan el Séptimo a Décimo Semestre Juliaca [Internet] Juliaca: Universidad Andina Néstor Cáceres Velasquez; 2019. [Consultado el 6 de agosto del 2023] Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UANT_d7b28cac0743b78b

3fd4fcb456482be3

45. Caña M, Lara Nivel de consumo y efectos adversos de bebidas energizantes ingeridas por choferes de transporte público en Dulanto-Callao [Internet] Lima: Universidad Interamericana para el Desarrollo; 2022. [Consultado el 6 de agosto del 2023] Disponible en: <http://repositorio.unid.edu.pe/handle/unid/243>
46. Fon M. Consumo de bebidas energizantes como factor asociado a la corta duración de sueño en estudiantes universitarios. [Internet] Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego; 2018. [Consultado el 7 de agosto del 2023] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12759/4289>
47. Levano J. Efectos en la salud debido al consumo de bebidas energizantes estudiantes medicina que acuden a un hospital en Piura. [Internet] Piura: Universidad César Vallejo; 2021. [Consultado el 7 de agosto del 2023] Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/74989/Levano_PLJ-SD.pdf?sequence=1
48. Robelto G, Mantilla G, Olaya G, Fonseca M, Herrera A, Otárola M. Determinantes del consumo de bebidas azucaradas y estrategias de intervención relacionadas con su ingesta. Una revisión de enfoque. Univ. Med. [Internet] 2021 [Consultado el 8 de agosto del 2023]; 63(1). Disponible en: http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-08392022000100013
49. Cachuán L, Soto J. Consumo de bebidas energizantes y éxtasis en jóvenes universitarios. [Internet] Huancayo: Universidad Franklin Roosevelt de Huancayo; 2017. [Consultado el 9 de agosto del 2023] Disponible en: https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/65/T105_42849692_T.pdf?sequence=1
50. Falla M. Caracterización del consumo de bebidas energizantes en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana Sede Bogotá. [Internet] Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2019. [Consultado el

10 de agosto del 2023]. Disponible en:
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/43310/Trabajo%20de%20Grado%20MCFT.pdf?sequence=5>

51. Villacorta A, Villanueva A. Consumo de bebidas energéticas asociados al rendimiento académico en estudiantes de medicina en una universidad peruana. [Internet] Chimbote: Universidad Nacional del Santa; 2022. [Consultado el 11 de agosto del 2023] Disponible en: <https://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/4011>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Quiñones C. Consumo de bebidas energizantes en adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2024 [Consultado].
Disponible en: <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título del estudio:						
“CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES DEPORTISTAS DE LA INSTITUCIÓN PRIVADA SAN VICENTE DE LA BARQUERA, HUÁNUCO 2023”.						
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables e indicadores Variable de interés: Consumo de bebidas energizantes			
¿Cuál es el nivel de consumo de bebidas energizantes en adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023?	Identificar el nivel de consumo de bebidas energizantes en adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023.	Ha: Los adolescentes deportistas de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera de Huánuco tienen un consumo alto de bebidas energizantes. Ho: Los adolescentes deportistas de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera de Huánuco no tienen un consumo alto de bebidas energizantes	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
			Consumo de bebidas energizantes	Alto Medio Bajo	1. ¿Con qué frecuencia consume bebidas energizantes?	Ordinal
Problemas específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis específicas				
¿Cuál es la frecuencia de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera?	Describir la frecuencia de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera.	Ha1: Los adolescentes deportistas de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera de Huánuco tienen un consumo frecuente de las bebidas energizantes. Ho1: Los adolescentes deportistas de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera de Huánuco no tienen un consumo frecuente de las bebidas energizantes	Frecuencia de consumo de bebidas energizantes	Consumo frecuente Consumo no frecuente	2. ¿Cuántas veces a la semana consumes bebidas energizantes?	Nominal

¿Cuál es el motivo de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera?	Conocer el motivo de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera	Ha2: Los adolescentes deportistas de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera de Huánuco tienen un motivo inadecuado en el consumo de las bebidas energizantes. Ho2: Los adolescentes deportistas de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera de Huánuco tienen un motivo adecuado en el consumo de las bebidas energizantes	Motivo de consumo de bebidas energizantes	Motivo inadecuado Motivo adecuado	3. ¿Cuál es el principal motivo por el que consumes bebidas energizantes?: 4. ¿En qué ocasiones consumes bebidas energizantes?:
¿Cuál es la cantidad de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera?	Establecer la cantidad de consumo de bebidas energizantes en los adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera.	Ha3: Los adolescentes deportistas de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera de Huánuco consumen una cantidad inadecuada de bebidas energizantes. Ho3: Los adolescentes deportistas de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera de Huánuco consumen una cantidad inadecuada de bebidas energizantes.	Cantidad de consumo de bebidas energizantes	Cantidad inadecuada Cantidad adecuada	5. ¿Cuántas unidades de bebidas energizantes consumes en un día?: 6. ¿Cuántas unidades de bebidas energizantes consumes cuando realizas actividad física?: 7. ¿Cuántas unidades de bebidas

energizantes
consumes cuando
tienes exámenes?

Tipo de estudio	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Aspectos éticos	Estadística descriptiva e inferencial
Según intervención Observacional Según planificación Prospectivo. Según mediciones Transversal Según variables: Descriptivo Nivel estudio Descriptivo Diseño del estudio Descriptivo comparativo.	Población 184 adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera Muestra 125 adolescentes deportistas de la Institución Educativa Privada San Vicente de la Barquera.	Técnicas: Encuesta instrumentos: Cuestionario de características generales Cuestionario de consumo de bebidas energizantes	Se aplicará el consentimiento informado de los padres y del asentimiento informado de los adolescentes participantes del estudio considerándose también la aplicación de los principios bioéticos.	Estadística descriptiva: Se aplicaron medidas descriptivas de frecuencia y proporciones en la descripción de la variable en estudio. Estadística inferencial: Las hipótesis de estudio se comprobaron aplicando el Chi Cuadrado de comparación de frecuencias con un p valor < 0.05 para rechazar la hipótesis nula y establecer las conclusiones del estudio

ANEXO 2

INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN

CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS GENERALES

TÍTULO: Consumo de bebidas energizantes en adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023

INSTRUCCIONES. Este cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre las características generales de los adolescentes de esta institución educativa; por lo tanto, sírvase responder de manera apropiada las siguientes preguntas. Para tal efecto sírvase marcar con un aspa (x) dentro de los paréntesis según las respuestas que consideres pertinente, agradezco anticipadamente tu gentil colaboración.

I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuántos años tienes?

_____ años

2. ¿Cuál es tu género?

- a) Masculino ()
- b) Femenino ()

3. ¿Cuál es tu lugar de residencia?

- a) Huánuco ()
- b) Amarilis ()
- c) Pillco Marca ()
- d) Otros lugares () **Especifique:**

II. CARACTERÍSTICAS ACADÉMICAS

4. ¿Cuál es tu grado de estudios?

- a) Primer grado ()
- b) Segundo grado ()
- c) Tercer grado ()
- d) Cuarto grado ()
- e) Quinto grado ()

5. ¿Cómo percibes tu rendimiento académico?

- a) Bueno ()
- b) Regular ()
- c) Malo ()

III. CARACTERÍSTICAS INFORMATIVAS

6. ¿Qué actividad deportiva realizas con mayor frecuencia?

- a) Fútbol ()
- b) Vóley ()
- c) Básquet ()
- d) Atletismo ()

e) Otras actividades () **Especifique:**

7. ¿Has empezado a consumir bebidas alcohólicas?

a) Si ()

b) No ()

8. ¿Duermes por lo menos seis horas diarias?

a) Si ()

b) No ()

9. ¿Tienes insomnio o dificultad para dormir?

a) Si ()

b) No ()

IV. CARACTERÍSTICAS DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES

10. ¿A qué edad comenzaste a consumir bebidas energizantes?

_____ Años

11. ¿Cómo conociste la existencia de las bebidas energizantes?

a) A través de amigos ()

b) Internet ()

c) Redes sociales ()

d) Radio y televisión ()

e) Otros () **Especifique:**

12. ¿En qué lugar adquieres las bebidas energizantes?

a) Supermercado ()

b) Tienda ()

c) Vendedor ambulante ()

d) Discoteca ()

f) Otros () **Especifique:**

CUESTIONARIO DE CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES

TITULO: Consumo de bebidas energizantes en adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023

INSTRUCCIONES. Este cuestionario se aplica buscando identificar el consumo de bebidas energizantes en los adolescentes de esta institución educativa por lo que a continuación se le realizan algunas preguntas sobre esta temática que deberás leer detenidamente y responder marcando en la opción de respuesta correspondiente, agradezco su gentil colaboración.

I. DATOS DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES

1. ¿Consumes bebidas energizantes (Bolt, Red Bull, Monster, etc.)?:

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

II. FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES

2. ¿Con qué frecuencia consume bebidas energizantes?:

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()
- d) Nunca ()

3. En una semana ¿Cuántas veces consumes bebidas energizantes?:

- a) Todos los días ()
- b) 2 a 3 veces a la semana ()
- c) 1 vez a la semana ()
- d) Ninguna vez ()

III. MOTIVO DE CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES

4. ¿Cuál es el principal motivo por el que consumes bebidas energizantes?:

- a) Mantenerse activo(a) ()
- b) Mejorar rendimiento físico ()
- c) Hidratar el organismo ()
- d) Por gusto o diversión ()
- e) Tener más energía ()
- f) No consume ()

5. ¿En qué ocasiones consumes bebidas energizantes?:

- a) Cuando realiza actividad física ()
- b) En época de exámenes ()
- c) Reuniones sociales ()
- d) Cuando hay tareas académicas ()

e) No consume ()

IV. BEBIDA ENERGIZANTE DE MAYOR CONSUMO

6. ¿Cuál es la bebida energizante que consume con mayor frecuencia?:

- a) Volt ()
- b) Red Bull ()
- c) Monster ()
- d) Otras bebidas () **Especifique:**
- e) No consume ()

7. ¿Mezclas las bebidas energizantes con gaseosas?:

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

8. ¿Mezclas las bebidas energizantes con bebidas alcohólicas?:

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

V. CANTIDAD DE CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES

9. ¿Cuántas unidades de bebidas energizantes consumes en un día?:

- a) Menos de una unidad ()
- b) Dos unidades ()
- c) Más de 2 unidades ()

10. ¿Cuántas unidades de bebidas energizantes consumes cuando realizas actividad física?:

- a) Una unidad ()
- b) Dos unidades ()
- c) Más de 2 unidades ()

11. ¿Cuántas unidades de bebidas energizantes consumes cuando tienes exámenes?:

- a) Una unidad ()
- b) Dos unidades ()
- c) Más de 2 unidades ()

ANEXO 3

INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN

CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS GENERALES

TÍTULO: Consumo de bebidas energizantes en adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023

INSTRUCCIONES. Estimado adolescente: Este cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre las características generales de los adolescentes de esta institución educativa; por lo tanto, sírvase responder de manera apropiada las siguientes preguntas marcando con un aspa (x) en las respuestas que consideres pertinentes.

I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuántos años tienes?

_____ años.

2. ¿Cuál es tu género?

- a) Masculino ()
- b) Femenino ()

3. ¿Cuál es tu lugar de residencia?

- a) Huánuco ()
- b) Amarilis ()
- c) Pillco Marca ()
- d) Otros lugares () **Especifique:**

4. ¿Cuál es tu religión?

- a) Católica ()
- b) Evangélica ()
- c) Otras religiones () **Especifique:**

5. ¿Convives con tus padres?

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

II. CARACTERÍSTICAS INFORMATIVAS

6. ¿Qué actividad deportiva realizas con mayor frecuencia?

- a) Fútbol ()
- b) Vóley ()
- c) Básquet ()
- d) Atletismo ()
- e) Gimnasio ()
- f) Otras actividades () **Especifique:**

7. ¿Has empezado a consumir bebidas alcohólicas?

- a) Si ()

b) No ()

8. ¿Duermes por lo menos seis horas diarias?

a) Si ()

b) No ()

9. ¿Tienes insomnio o dificultad para dormir?

a) Si ()

b) No ()

III.CARACTERÍSTICAS DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES

10. ¿A qué edad comenzaste a consumir bebidas energizantes?

_____ Años

11. ¿Cuál es la bebida energizante que consume con mayor frecuencia?

a) Volt ()

b) Red Bull ()

c) Monster ()

d) Otras bebidas ()

12. ¿En qué lugar adquieres las bebidas energizantes?

a) Supermercado ()

b) Tienda ()

c) Discoteca ()

d) Otros ()

13. ¿En qué lugar consumes bebidas energizantes con mayor frecuencia?:

a) Actividades deportivas ()

b) Fiestas sociales ()

c) Casa ()

d) Institución educativa ()

14. ¿Mezclas bebidas energizantes con alcohol?:

a) Si ()

b) No ()

15. ¿Conoces los efectos que causa el consumo continuo de bebidas energizantes en el organismo?

a) Si ()

b) No ()

CUESTIONARIO DE CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES

TITULO: “Consumo de bebidas energizantes en adolescentes deportistas de la Institución Privada San Vicente de la Barquera, Huánuco 2023”

INSTRUCCIONES. Este cuestionario se aplica buscando identificar el consumo de bebidas energizantes en los adolescentes de esta institución educativa por lo que a continuación se le realizan algunas preguntas sobre esta temática que deberás leer detenidamente y responder marcando en la opción de respuesta correspondiente, agradezco su gentil colaboración.

I. FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES

1. ¿Con qué frecuencia consume bebidas energizantes?:

- a) Siempre ()
- b) Casi siempre ()
- c) A veces ()

2. ¿Cuántas veces a la semana consumes bebidas energizantes?:

- a) Todos los días ()
- b) 2 a 3 veces a la semana ()
- c) 1 vez a la semana ()

II. MOTIVO DE CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES

3. ¿Cuál es el principal motivo por el que consumes bebidas energizantes?:

- a) Mantenerse activo(a) ()
- b) Mejorar rendimiento físico ()
- c) Por gusto o diversión ()
- d) Tener más energía ()

4. ¿En qué ocasiones consumes bebidas energizantes?:

- a) Cuando realiza actividad física ()
- b) En época de exámenes ()
- c) Reuniones sociales ()
- d) Cuando hay tareas académicas ()

III. CANTIDAD DE CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES

5. ¿Cuántas unidades de bebidas energizantes consumes en un día?:

- a) Una unidad ()
- b) Dos unidades ()
- c) Más de 2 unidades ()

6. ¿Cuántas unidades de bebidas energizantes consumes cuando realizas actividad física?:

- a) Una unidad ()
- b) Dos unidades ()
- c) Más de 2 unidades ()

7. ¿Cuántas unidades de bebidas energizantes consumes cuando tienes exámenes?:

- a) Menos de dos unidades ()
- b) Dos unidades ()
- c) Más de 2 unidades ()

ANEXO 4

ASENTIMIENTOS INFORMADOS

ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Alysson Shandel Díaz H., identificado(a) con DNI N° 61788884, expreso mi aceptación voluntaria para participar en el estudio: **"CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES DEPORTISTAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA SAN VICENTE DE LA BARQUERA, HUÁNUCO 2023"** y manifiesto que:

- ✓ He tenido la oportunidad de realizar preguntas sobre el estudio.
- ✓ He podido recibir información suficiente sobre las actividades que se realizarán en el estudio.
- ✓ He podido dialogar con la Srta. Quiñones Villanueva, Carolina Beatriz y he comprendido que mi cooperación en el estudio es libre y voluntaria.
- ✓ Comprendo que la investigación es anónimo y confidencial.
- ✓ Y finalmente comprendo que podré retirarme de la etapa de recolección de datos en cualquier momento y sin rendir explicaciones.

Doy mi libre conformidad para participar del desarrollo de esta investigación.

DNI del adolescente: 61788884

Firma del adolescente: [Firma]


Huella digital

Huánuco, de Setiembre del 2023

ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Estacio Malpartida Kiara....., identificado(a) con DNI N° 61.860975., expreso mi aceptación voluntaria para participar en el estudio: "CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES DEPORTISTAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA SAN VICENTE DE LA BARQUERA, HUÁNUCO 2023" y manifiesto que:

- ✓ He tenido la oportunidad de realizar preguntas sobre el estudio.
- ✓ He podido recibir información suficiente sobre las actividades que se realizarán en el estudio.
- ✓ He podido dialogar con la Srta. Quifones Villanueva, Carolina Beatriz y he comprendido que mi cooperación en el estudio es libre y voluntaria.
- ✓ Comprendo que la investigación es anónimo y confidencial.
- ✓ Y finalmente comprendo que podré retirarme de la etapa de recolección de datos en cualquier momento y sin rendir explicaciones.

Doy mi libre conformidad para participar del desarrollo de esta investigación.

DNI del adolescente: 61860975

Firma del adolescente: Ruif



Huella digital

Huánuco, de.....del 2023

ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Naheli Nayeli Mejía Morales identificado(a) con DNI N° 61789626..... expreso mi aceptación voluntaria para participar en el estudio: "CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES DEPORTISTAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA SAN VICENTE DE LA BARQUERA, HUÁNUCO 2023" y manifiesto que:

- ✓ He tenido la oportunidad de realizar preguntas sobre el estudio.
- ✓ He podido recibir información suficiente sobre las actividades que se realizarán en el estudio.
- ✓ He podido dialogar con la Srta. Quiñones Villanueva, Carolina Beatriz y he comprendido que mi cooperación en el estudio es libre y voluntaria.
- ✓ Comprendo que la investigación es anónimo y confidencial.
- ✓ Y finalmente comprendo que podré retirarme de la etapa de recolección de datos en cualquier momento y sin rendir explicaciones

Doy mi libre conformidad para participar del desarrollo de esta investigación.

DNI del adolescente: 61789626

Firma del adolescente: [Firma]



Huella digital

Huánuco, de Setiembre del 2023

ANEXO 5

CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, DIZA BERRÍOS ESTEBAN

de profesión ENFERMERA, actualmente ejerciendo el cargo de, DOCENTE PA ENF por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. **Carolina Beatriz Quiñones Villanueva**, con DNI 72517001, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis **TITULADA** "CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES DEPORTISTAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA SAN VICENTE DE LA BARQUERA, HUÁNUCO 2023"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 1: "Guía de entrevista de las características generales de los adolescentes deportistas"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 2: "Cuestionario de consumo de bebidas energizantes"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

BERRÍOS ESTEBAN DIZA.

DNI: 22515625

Especialidad del validador: MG. EN SALUD PÚBLICA Y GESTIÓN SANITARIA

Firma y sello del juez



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Percy Rodríguez Ratis
de profesión Lic. Enfermería actualmente ejerciendo el cargo de,
docente de la UDH por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
Srta. **Carolina Beatriz Quiñones Villanueva**, con DNI 72517001, aspirante al
título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será
utilizado para recabar información necesaria para la tesis **TITULADA** "CONSUMO
DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES DEPORTISTAS DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA SAN VICENTE DE LA BARQUERA, HUANUCO
2023"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 1: "Guía de entrevista de las características generales de los adolescentes deportistas"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 2: "Cuestionario de consumo de bebidas energizantes"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Rodríguez Ratis Percy

DNI: 22518243

Especialidad del validador: Exp. En Paciente crítico NEI


Lic. Exp. Percy Rodríguez Ratis
M3 REM 000925 CEP. 35485

Firma y sello del juez



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Bertha Serna Román
de profesión Enfermera, actualmente ejerciendo el cargo de,
Docente por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
Srta. **Carolina Beatriz Quiñones Villanueva**, con DNI 72517001, aspirante al
título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será
utilizado para recabar información necesaria para la tesis **TITULADA** "CONSUMO
DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES DEPORTISTAS DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA SAN VICENTE DE LA BARQUERA, HUANUCO
2023"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 1: "Guía de entrevista de las características generales de los adolescentes deportistas"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 2: "Cuestionario de consumo de bebidas energizantes"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Serna Román Bertha

DNI: 22518726

Especialidad del validador: Pediatría



Bertha Serna Román
Lic. Enfermera
CEP 2101

Firma y sello del juez



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Roberto Caceres Vazquez

de profesión Docente, actualmente ejerciendo el cargo de,
Subdirector

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. **Carolina Beatriz Quiñones Villanueva**, con DNI 72517001, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis **TITULADA** "CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES DEPORTISTAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA SAN VICENTE DE LA BARQUERA, HUANUCO 2023"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 1: "Guía de entrevista de las características generales de los adolescentes deportistas"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 2: "Cuestionario de consumo de bebidas energizantes"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Vazquez Caceres Roberto

DNI: 41567507

Especialidad del validador: Docente en Educación Física


Firma y sello del juez



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Edith C. Jara Claudio

de profesión Enfermera, actualmente ejerciendo el cargo de,
Coord. Asesoría A. Mayor por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
Srta. **Carolina Beatriz Quiñones Villanueva**, con DNI 72517001, aspirante al
título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será
utilizado para recabar información necesaria para la tesis **TITULADA** "CONSUMO
DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES DEPORTISTAS DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA SAN VICENTE DE LA BARQUERA, HUANUCO
2023"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 1: "Guía de entrevista de las características generales de los adolescentes deportistas"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 2: "Cuestionario de consumo de bebidas energizantes"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Jara Claudio Edith Cristina

DNI: 22419984

Especialidad del validador: Salud Familiar y Comunitaria



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



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Wilmer Espinoza Torres

de profesión Licenciado en Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de, Docente por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. **Carolina Beatriz Quiñones Villanueva**, con DNI 72517001, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis **TITULADA** "CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES DEPORTISTAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA SAN VICENTE DE LA BARQUERA, HUANUCO 2023"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 1: "Guía de entrevista de las características generales de los adolescentes deportistas"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 2: "Cuestionario de consumo de bebidas energizantes"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

ESPINOZA TORRES, Wilmer

DNI: 22513741

Especialidad del validador: Salud Familiar y Comunitaria

Unidad Ejecutiva de Salud Huánuco
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
Lic. Wilmer D. Espinoza Torres
CEP 37515

Firma y sello del juez

ANEXO 6

DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO



"Año de la Lucha Contra la Corrupción y la Impunidad"

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



Huánuco, 24 de agosto del 2023

OFICIO N°299 – 2023 – CA-EAP.ENF.UDH.– HCO

Sr. Benito Emerson Chamorro Bermúdez.
DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA SAN VICENTE DE LA
BARQUERA

Presente:

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que la alumna **QUIÑONES VILLANUEVA, CAROLINA BEATRIZ** del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado: **"CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES DEPORTISTAS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA SAN VICENTE DE LA BARQUERA, HUÁNUCO 2023"** por lo que solicito autorización para realizar el proceso de recolección de datos de dicho estudio, que tendrá como muestra a los adolescentes de la institución que usted dirige.

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

Atentamente,




Dra. AMELIA V. LEIVA YARO
COORDINADORA DE LA E. A. DE
ENFERMERIA

SAN VICENTE DE LA BARQUERA	
SECRETARIA	
FECHA 24/08/23	FOLIOS
N° DE	HORA
INGRESO	Responsible

ANEXO 7

DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Huánuco, 13 de setiembre de 2023

Srta.

QUIÑONES VILLANUEVA, Carolina Beatriz

Alumna del Programa Académico Profesional de Enfermería, Facultad de ciencias de la Salud de la Universidad de Huánuco.

Presente.

ASUNTO : AUTORIZACIÓN para realizar proyecto de **INVESTIGACIÓN.**

Es grato dirigirme a Usted, para saludarle cordialmente y en respuesta al documento de la Referencia, en la cual solicita Autorización para realizar su Proyecto de Investigación, y contando con la opinión favorable de la I.E.P San Vicente de la Barquera esta Dirección **AUTORIZA** la realización de su Proyecto de **INVESTIGACIÓN**, titulado "**CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES DEPORTISTAS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA SAN VICENTE DE LA BARQUERA, HUANUCO-2023**", para cuyo efecto debe coordinar con cada tutor del nivel secundario a fin de que le brinde las facilidades del caso.

Sin embargo, es pertinente recomendar que, del proceso de investigación desarrollada, la información obtenida y los resultados alcanzados, deban ser de carácter **RESERVADO Y CONFIDENCIAL**, debiendo ser utilizado solo con fines estrictamente académicas, a responsabilidad única de la investigadora.

Se remite la presente para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente.


I.E.P. SAN VICENTE DE LA BARQUERA
Roberto Uzuriaga Matos
SUB DIRECTOR

JR. CRESPO Y CASTILLO N°854-HCO-HCO-HCO
(062) 517855

ANEXO 8

BASE DE DATOS

N°	CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS GENERALES															CUESTIONARIO DE CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES						
	CARACT. SOCIOD.					CARACT. INFORMAT.					CARACT. DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES					FRECUENCIA DE CONSUMO		MOTIVO DE CONSUMO		CANTIDAD DE CONSUMO		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7
1	12	1	1	2	1	1	2	1	2	11	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
2	14	1	2	1	1	4	2	1	2	13	1	2	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2
3	13	2	1	1	1	2	2	1	2	12	3	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
4	12	1	3	2	1	1	2	1	2	11	2	1	1	2	2	2	2	4	4	1	2	2
5	13	2	1	1	1	3	2	1	2	12	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1
6	14	2	1	1	1	5	2	1	2	13	1	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	2
7	13	1	2	1	1	1	2	1	2	12	3	1	1	2	2	1	1	3	3	1	2	1
8	14	2	1	1	1	2	2	1	1	13	2	4	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2
9	12	2	1	2	1	2	2	1	2	11	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
10	13	1	1	1	1	1	2	2	2	12	1	1	3	2	1	1	1	3	3	1	2	1
11	14	2	2	3	1	3	2	1	2	13	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2
12	12	1	1	1	1	1	2	1	2	11	1	2	1	2	2	1	1	4	4	1	1	1
13	13	2	3	2	1	5	2	1	2	12	2	4	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
14	12	1	1	1	1	1	2	1	2	11	2	2	3	2	2	1	1	3	3	1	1	1

15	13	2	2	3	1	4	2	1	2	12	3	1	1	2	2	3	3	2	1	1	2	1
16	14	1	1	1	1	1	2	1	2	13	1	2	1	2	2	2	2	3	3	1	2	2
17	13	2	1	1	1	3	2	1	2	12	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
18	13	1	2	1	1	5	2	1	2	12	1	2	1	2	2	2	2	4	4	1	2	1
19	14	2	1	2	1	2	2	1	2	13	3	4	3	2	2	1	1	3	3	1	2	2
20	14	1	1	1	1	1	2	1	2	13	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2
21	13	1	1	1	1	4	2	1	2	12	2	1	1	2	2	1	1	3	3	1	1	1
22	13	2	2	2	1	3	2	1	2	12	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2
23	14	1	1	1	1	1	2	1	2	14	3	1	3	2	2	1	1	2	1	1	2	1
24	12	1	1	1	1	1	2	1	2	11	1	4	1	2	2	1	1	4	4	1	1	1
25	13	2	1	1	1	2	2	1	1	12	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2
26	14	1	2	2	1	5	2	1	2	14	1	2	1	2	1	3	3	2	1	1	2	1
27	14	2	1	1	1	2	2	2	2	13	3	4	3	2	2	3	3	2	2	1	1	1
28	13	1	1	1	1	3	2	1	2	12	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
29	13	2	1	2	1	2	2	1	1	12	2	2	1	2	2	2	2	4	4	1	2	1
30	13	1	2	1	1	1	2	1	2	12	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
31	12	2	1	1	1	4	2	2	2	11	3	1	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1
32	14	1	3	2	1	1	2	1	2	13	1	2	1	2	2	2	2	3	1	1	2	2
33	14	2	1	1	1	3	2	1	1	13	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1
34	13	1	2	2	1	1	2	2	2	12	2	2	1	2	1	1	1	4	4	1	1	1
35	14	1	1	1	1	1	2	1	2	13	1	1	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2
36	12	2	1	2	1	3	2	2	2	11	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
37	13	1	1	1	1	1	2	1	2	12	1	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1
38	14	2	2	1	1	2	2	1	2	13	2	4	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2
39	13	1	1	2	1	1	2	1	2	12	1	2	1	2	2	2	2	4	4	1	2	2
40	13	2	4	1	1	3	2	2	1	12	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1

41	14	1	1	1	1	3	2	1	2	13	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2
42	14	2	2	2	1	5	2	1	2	12	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2
43	14	1	1	1	1	4	2	1	2	13	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2
44	13	2	3	1	1	2	2	1	2	13	3	2	1	2	1	1	1	4	4	1	1	1
45	13	1	1	2	1	1	2	2	2	12	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2
46	14	1	2	1	1	3	2	1	2	14	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2
47	14	2	1	1	1	2	2	1	1	13	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1
48	13	1	1	2	1	1	2	1	2	12	1	2	1	2	1	1	1	4	4	1	2	2
49	12	1	3	1	1	1	2	2	2	11	3	4	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1
50	14	2	1	2	1	2	2	1	2	14	1	2	1	2	1	1	1	3	3	1	2	2
51	13	1	2	1	2	3	2	2	2	12	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2
52	12	1	1	2	1	1	2	1	2	11	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1
53	14	2	1	1	1	3	2	2	2	13	1	2	1	2	2	2	2	4	4	1	2	2
54	14	1	1	1	1	1	2	1	2	13	3	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2
55	13	2	2	1	1	4	2	1	1	12	1	1	1	2	2	1	1	3	3	1	2	2
56	12	1	1	2	1	1	2	1	2	11	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
57	14	2	1	1	1	3	2	2	2	13	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2
58	14	1	1	2	1	5	1	1	2	12	2	2	1	1	1	3	3	4	4	2	2	2
59	15	1	2	1	1	3	1	2	2	13	3	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2
60	15	2	1	2	1	2	2	1	2	14	1	1	1	2	1	3	3	2	1	1	2	2
61	16	1	3	1	1	1	1	2	2	14	2	4	1	1	2	3	3	2	2	1	2	2
62	15	2	1	1	1	2	1	1	2	13	1	3	1	1	1	3	3	4	4	1	2	2
63	15	2	2	2	1	2	2	1	1	14	3	2	3	2	1	3	3	2	2	1	2	2
64	16	1	1	1	1	1	1	1	2	14	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2
65	16	1	4	3	1	3	1	2	2	13	2	3	1	1	1	3	3	1	1	2	2	2
66	16	2	1	2	1	2	2	1	2	14	1	2	1	2	2	3	2	4	4	1	2	2

67	17	1	2	1	1	4	1	1	2	14	1	1	3	1	1	3	3	1	1	1	2	2
68	15	1	1	1	1	1	1	1	2	13	3	3	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2
69	16	2	3	2	1	3	2	2	2	13	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2
70	16	1	1	1	1	1	1	1	2	13	2	2	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2
71	16	2	2	1	1	4	2	2	1	14	4	1	2	2	1	3	2	4	4	2	2	2
72	15	1	1	2	1	1	1	1	2	13	1	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2
73	15	2	1	1	1	3	1	2	2	14	3	1	1	1	1	3	3	1	1	2	2	2
74	15	1	1	1	1	1	1	1	2	14	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2
75	16	2	2	2	1	3	2	1	2	13	2	3	1	2	1	3	3	1	1	1	2	2
76	17	1	1	1	1	4	1	1	1	14	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
77	15	2	1	1	1	2	2	2	2	13	3	1	3	2	2	3	3	4	4	1	2	2
78	15	1	2	2	1	1	1	1	2	14	1	3	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2
79	16	2	1	1	1	5	2	1	2	13	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2
80	16	1	1	2	1	1	1	1	1	14	1	1	1	1	1	3	3	1	1	2	2	2
81	15	1	2	1	1	6	2	2	2	13	2	3	1	2	2	2	2	3	1	1	2	2
82	16	2	1	2	1	2	1	1	2	13	3	1	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2
83	15	1	1	1	1	3	1	1	1	13	1	4	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2
84	15	2	1	2	1	3	2	1	2	14	2	3	2	2	2	2	2	4	4	2	3	3
85	16	1	2	1	2	1	2	2	2	13	4	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
86	17	2	1	2	1	4	1	1	1	14	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2
87	16	1	1	1	1	3	2	1	2	13	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	3	3
88	16	1	2	1	1	1	1	1	2	14	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2
89	17	2	1	2	1	3	1	2	1	13	1	3	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2
90	17	1	1	1	1	1	2	1	2	14	2	1	4	2	2	3	3	1	1	2	2	2
91	16	2	2	1	1	2	1	2	2	13	1	3	3	1	2	3	2	4	4	1	3	3
92	15	2	1	1	1	6	1	1	1	14	3	1	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2

93	15	1	3	2	1	1	2	2	2	13	1	3	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2
94	14	1	1	1	1	1	2	1	2	14	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	3
95	14	2	2	1	1	5	1	1	2	13	2	4	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2
96	15	1	1	2	1	4	2	2	1	14	4	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2
97	15	2	1	1	1	2	1	1	2	14	3	1	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2
98	16	1	2	3	1	1	1	1	2	13	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	2
99	16	2	1	2	1	3	2	2	2	13	1	3	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2
100	15	1	1	1	1	1	2	1	1	14	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2
101	15	1	2	2	1	3	1	1	2	13	1	3	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2
102	16	2	1	1	1	2	2	1	2	14	3	2	2	2	2	3	3	1	1	2	3	3
103	16	1	1	1	1	4	1	2	1	13	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
104	16	1	2	2	1	3	1	1	2	13	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2
105	15	2	1	1	1	2	2	1	2	14	2	3	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2
106	15	1	4	2	1	1	2	2	2	13	3	4	4	2	2	2	2	2	1	1	3	2
107	16	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2
108	15	2	2	1	1	3	2	1	2	13	4	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2
109	16	1	1	2	1	1	1	1	2	14	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2
110	15	1	1	1	1	1	1	2	2	13	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	3	2
111	15	2	2	3	1	3	1	1	2	14	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2
112	16	1	1	1	1	1	2	1	2	14	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
113	16	1	1	2	1	4	1	2	2	13	2	1	3	1	2	2	2	1	1	1	3	3
114	16	2	2	1	1	2	2	1	2	14	1	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2
115	17	1	1	1	1	1	1	1	2	13	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
116	15	2	1	2	1	2	1	1	2	14	3	1	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2
117	16	2	2	1	1	4	2	2	2	14	2	3	1	2	2	2	2	1	1	2	3	3
118	15	1	1	1	1	3	1	1	2	14	4	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2

119	15	1	3	2	1	1	1	1	2	13	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2
120	16	2	1	1	1	2	1	2	2	14	2	2	2	1	2	3	3	1	1	2	2	2
121	16	1	2	1	1	1	2	1	2	13	3	3	1	2	1	1	1	2	2	1	3	3
122	16	1	1	2	1	3	1	1	2	14	1	2	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2
123	16	2	3	1	1	2	2	2	2	13	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2
124	15	1	1	3	1	4	1	1	2	13	2	3	3	1	2	2	2	2	2	1	3	2
125	16	2	3	1	1	2	1	1	2	14	3	1	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2