



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Tesis

Intervención educativa en los conocimientos sobre nutrición deportiva y
composición corporal en futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima,
2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Autora: Lopes Acuña, Roshina

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8402-3469>

Asesor: Mg. Lujan Torrealva, Franco Silvio

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0026-3332>

Lima – Perú

2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Roshina Lopes Acuña egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico Profesional de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación "Intervención educativa en los conocimientos sobre nutrición deportiva y composición corporal en futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025" Asesorado por el docente: Mg. Luján Torrealva, Franco Silvio DNI 77904023 **ORCID:** <https://orcid.org/0009-0000-8402-3469> tiene un índice de similitud de **10 (diez)** % con código 14912:598886677verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
 Roshina Lopes Acuña
 DNI: 77904023

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 Luján Torrealva, Franco Silvio
 DNI: 44194332

Lima, 10 de Junio de 2026

ÍNDICE

Dedicatoria	5
Agradecimientos.....	6
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
I. INTRODUCCIÓN.....	9
II. METODOLOGÍA.....	11
III. RESULTADOS	16
IV. DISCUSIÓN.....	19
V. CONCLUSIONES.....	21
VI. REFERENCIAS	23
VII. ANEXOS.....	26
ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA	27
ANEXO 2: CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA	31
ANEXO 3: CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN	32
ANEXO 4: CARTA DE APROBACIÓN DE LA INSTITUCIÓN	33
ANEXO 5: INFORME DE TURNITIN.....	34
ANEXO 6: INSTRUMENTO DE COLECTA DE DATOS	36
ANEXO 7: FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO	38
ANEXO 8: DATOS COLECTADOS EN EXCEL O SPSS	50
ANEXO 9: CONSENTIMIENTO INFORMADO Y ASENTIMIENTO INFORMADO.....	52
ANEXO 10: FOTOGRAFÍAS DEL TRABAJO DE CAMPO	57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución del nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva en los futbolistas adolescentes antes y después de la intervención educativa	16
Tabla 2. Distribución de la composición corporal de los futbolistas adolescentes antes y después de la intervención educativa	17
Tabla 3. Relación del nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva y la composición corporal de los futbolistas adolescentes	18

Dedicatoria

A la memoria de mis seres queridos que ya no están, pero cuya presencia siento en cada logro; y a todas las personas que, con una palabra, un gesto o una sonrisa, me recordaron que avanzar siempre vale la pena.

Dedico también este esfuerzo a los docentes de la universidad, por compartir no solo conocimiento, sino vocación, y a quienes me ofrecieron comprensión y apoyo cuando más lo necesité. Este logro es también suyo.

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a Dios por acompañarme en cada paso de este camino, por fortalecer mi espíritu en los momentos de duda y por recordarme siempre que todo esfuerzo tiene un propósito.

A Elizabeth Yolanda Acosta Salazar, Cristina Valderrama Novoa y Alicia Palomino Nestares, gracias por su apoyo constante y por creer en mí incluso en los momentos en que me resultaba difícil hacerlo. Su acompañamiento ha sido un verdadero refugio y su confianza iluminó cada etapa de este camino.

A mis amigas y amigos, gracias por acompañarme con sus gestos, palabras y compañía. Cada conversación, cada risa y cada momento compartido hicieron más llevadero este recorrido y me recordaron que no estoy sola.

Finalmente, a mi asesor, el Mg. Miguel Ángel Flores Flores, gracias por su orientación, por su paciencia y por guiarme con claridad y respeto. Su apoyo constante ha sido clave para culminar este trabajo.

**INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN LOS
CONOCIMIENTOS SOBRE NUTRICIÓN DEPORTIVA Y
COMPOSICIÓN CORPORAL EN FUTBOLISTAS
ADOLESCENTES DE UN CLUB DEPORTIVO, LIMA, 2025**

**EDUCATIONAL INTERVENTION IN THE KNOWLEDGE
OF SPORTS NUTRITION AND BODY COMPOSITION IN
ADOLESCENT SOCCER PLAYERS OF A SPORTS CLUB,
LIMA, 2025**

Roshina Lopes Acuña, Estudiante del Programa Académico de Nutrición y Dietética. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

RESUMEN

El fútbol, al ser una disciplina de alta exigencia, requiere no solo destrezas técnicas y tácticas, sino también una condición física sostenida por una adecuada nutrición; en este contexto, la educación alimentaria adquiere un papel crucial, especialmente en futbolistas adolescentes que atraviesan una etapa de crecimiento y desarrollo. Por consiguiente, esta investigación tuvo como propósito analizar el impacto de un programa educativo sobre los conocimientos de nutrición deportiva y su impacto en la composición corporal de jugadores adolescentes de un club deportivo, Lima 2025. Para ello, se aplicó un diseño cuasiexperimental, prospectivo y longitudinal con 50 participantes que fueron seleccionados bajo criterios de inclusión, quienes recibieron sesiones semanales estructuradas y participativas enfocadas en mejorar la comprensión y la toma de decisiones alimentarias. Asimismo, la información se recolectó en dos momentos, antes y después de la intervención, mediante encuestas estructuradas y evaluaciones antropométricas que se llevaron a cabo siguiendo protocolos ISAK. El análisis se realizó con el software SPSS versión 26, por medio de tablas estadísticas. En consecuencia, se encontró un incremento significativo en el grado de entendimiento de la nutrición deportiva,

acompañado de modificaciones en la composición corporal, entre ellas la reducción del porcentaje adiposo y la ganancia muscular. Estos hallazgos no solo fortalecerán la evidencia científica sobre la eficacia de programas educativos, sino que también aportarán herramientas prácticas para optimizar el rendimiento físico y la salud integral de futbolistas adolescentes, contribuyendo así a su formación como atletas de alto rendimiento.

Palabras claves: composición corporal, fútbol, nutrición del adolescente, ODS 3 Salud y Bienestar.

ABSTRACT

Football, being a highly demanding discipline, requires not only technical and tactical skills but also sustained physical fitness supported by proper nutrition. In this context, nutritional education plays a crucial role, especially for adolescent footballers undergoing a period of growth and development. Therefore, this research aimed to analyze the impact of an educational program on sports nutrition knowledge and its effect on the body composition of adolescent players from a sports club in Lima 2025. A quasi-experimental, prospective, and longitudinal design was used with 50 participants selected according to inclusion criteria. These participants received weekly structured and participatory sessions focused on improving their understanding and decision-making regarding food choices. Data were collected at two points in time, before and after the intervention, using structured surveys and anthropometric assessments conducted according to ISAK protocols. The analysis was performed using SPSS version 26 software and statistical tables. Consequently, a significant increase in the level of understanding of sports nutrition was found, accompanied by changes in body composition, including a reduction in body fat percentage and muscle gain. These findings will not only strengthen the scientific evidence on the effectiveness of educational programs, but will also provide practical tools to optimize the physical performance and overall health of adolescent soccer players, thus contributing to their development as high-performance athletes.

Keywords: Body composition, football, adolescents, nutrition, SGD 3 Good Health and Well-being.

I. INTRODUCCIÓN

El fútbol, como disciplina de alta exigencia física y competitiva, requiere que sus practicantes mantengan un estado óptimo de salud, siendo la nutrición uno de los pilares esenciales para alcanzar el máximo rendimiento (1,2). Una alimentación equilibrada y adaptada a las demandas del deportista garantiza un adecuado aporte energético, favorece la recuperación y reduce el riesgo de lesiones (3). Sin embargo, disponer de alimentos adecuados no asegura su correcta utilización si el jugador carece del conocimiento necesario para planificar su dieta. Frecuentemente, la falta de educación nutricional conduce a decisiones alimentarias inapropiadas que pueden afectar negativamente la salud y el desempeño deportivo (4).

Por otro lado, la adolescencia constituye una etapa de transición entre la niñez y la adultez caracterizada por profundos cambios físicos, fisiológicos, hormonales y psicológicos. Durante este periodo ocurre un acelerado crecimiento corporal, aumento de la masa muscular y ósea, maduración sexual y modificaciones en la composición corporal, procesos que incrementan significativamente los requerimientos nutricionales (5). Asimismo, es una etapa clave para la formación de hábitos y conductas relacionadas con la salud que pueden mantenerse durante la vida adulta. Por ello, la falta de educación nutricional adquiere especial relevancia en adolescentes deportistas, quienes deben cubrir simultáneamente las demandas del crecimiento y las exigencias propias del entrenamiento. Dado que, se estima que más del 50% de los adolescentes deportistas presentan conocimientos inadecuados sobre nutrición (6). Además, a nivel nacional, el 31,9% de los adolescentes presenta exceso de peso (7). Esta condición no solo incrementa el riesgo de enfermedades crónicas, sino que también puede afectar la capacidad de desplazamiento, la eficiencia motriz y el rendimiento de los futbolistas adolescentes (8).

En ese sentido, el problema general que se plantea es: ¿Cuál es el efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva y la composición corporal en los futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025? A partir de este se derivan los problemas específicos: ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva? ¿cuál es la composición corporal antes y después de la intervención? y ¿qué efecto genera dicha intervención en ambos aspectos?

Desde el punto de vista teórico, la intervención educativa nutricional se entiende como un proceso formativo orientado a mejorar los conocimientos sobre alimentación y promover

cambios sostenibles en los hábitos alimentarios (9). Este tipo de estrategias ha demostrado ser eficaz en adolescentes al fortalecer conductas saludables y reducir factores de riesgo metabólico (10). Por su parte, el conocimiento nutricional representa la capacidad de comprender y aplicar información relacionada con una alimentación equilibrada (11). Asimismo, la composición corporal, entendida como la proporción de masa grasa y masa libre de grasa, constituye un indicador fundamental del estado físico y de salud del deportista, ya que influye en el rendimiento, la resistencia y la prevención de lesiones (12).

A nivel nacional, Luis F. (11) encontró que adolescentes de una academia de fútbol presentaban conocimientos regulares sobre alimentación saludable, pese a mostrar un estado nutricional predominantemente normal. Asimismo, Florencio V. (13) reportó una relación significativa entre la ingesta de proteínas y carbohidratos con el desarrollo muscular en futbolistas adolescentes, mientras que Portugal A. et al. (14) identificaron una asociación entre el consumo de macronutrientes y el somatotipo corporal. En el ámbito internacional, Pesántez C. (15) evidenció deficiencias en los conocimientos nutricionales de futbolistas adolescentes; Egas L. et al. (16) observaron mejoras en el rendimiento tras la aplicación de pautas alimentarias estructuradas; y Posada L. et al. (17) concluyeron que la maduración biológica influye sobre la composición corporal y el desempeño físico.

En consecuencia, este estudio tuvo como objetivo general determinar el efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva y la composición corporal en los futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025. Los objetivos específicos es evaluar el nivel de conocimiento previo y posterior a la intervención, determinar la composición corporal antes y después de su aplicación y analizar la relación de la intervención en ambas variables.

II. METODOLOGÍA

2.1. TIPO DE ESTUDIO

Esta investigación es de tipo aplicado, dado que buscó dar solución a un problema concreto mediante la implementación de una intervención educativa dirigida a mejorar los saberes relacionados con la nutrición deportiva y la composición corporal en futbolistas adolescentes de un Club deportivo Zúñiga, sede Ate, Lima.

2.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

- **Cuasiexperimental:** Este estudio es un diseño cuasi experimental, puesto a que se aplicó una intervención educativa a un grupo de futbolistas adolescentes con el propósito de analizar sus efectos sobre el nivel de conocimiento en nutrición deportiva y la composición corporal.
- **Prospectivo:** Este estudio es un diseño prospectivo, dado que la recolección de los datos se realizó hacia adelante en el tiempo, a partir de la aplicación de la intervención educativa.
- **Longitudinal:** Este estudio se enmarca en un diseño longitudinal, ya que incluye la recopilación de información en dos instancias: una previa (pretest) y otra posterior (posttest) a la intervención educativa. La implementación y evaluación del estudio se llevó a cabo en un periodo estimado de cuatro meses.

2.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

2.3.1. Población

Compuesta por futbolistas adolescentes que forman parte de un Club deportivo Zúñiga, sede Ate, Lima. Según los datos proporcionados por dicha entidad, el total de deportistas registrados y activos durante el año 2025 asciende a 50 adolescentes, cuyo grupo etario abarca desde los 14 hasta los 17 años, y que participan regularmente en el programa de entrenamiento correspondiente a su categoría.

2.3.1.1. Criterios de selección

a) Criterios de inclusión

- Adolescentes con edades comprendidas entre los 14 y 17 años.
- Pertenecer activamente al programa de entrenamiento del Club deportivo Zúñiga, sede Ate, Lima, durante el año 2025.
- Asistir regularmente a las sesiones de entrenamiento deportivo.
- Contar con la autorización firmada por el apoderado o tutor legal, así como el asentimiento del participante.
- Aceptar voluntariamente participar en la intervención educativa y en las evaluaciones correspondientes.

b) Criterios de exclusión

- Deportistas que presenten alguna condición médica diagnosticada que impida su participación en actividades físicas o educativas durante el periodo de estudio.
- Participantes que no completen todas las fases de la intervención o se ausenten en las sesiones programadas.
- Adolescentes que no cuenten con el consentimiento informado o el asentimiento correspondiente.
- Jugadores que se desvinculen del programa de entrenamiento antes de concluir el estudio.

2.3.2. Muestra y muestreo

2.3.2.1. Muestra

Se tomó como muestra al total de la población, siendo 50 futbolistas adolescentes del Club deportivo Zúñiga, sede Ate, Lima.

2.3.2.2. Muestreo

La técnica de muestreo que es censal, dado que se tomó como muestra al total de la población, conformada por 50 futbolistas adolescentes de un club deportivo, sede Lima. Este tipo de muestreo permite incluir a todos los integrantes del grupo de estudio, garantizando la representación completa de la población objetivo.

2.4. VARIABLES

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	VALORES FINALES	TIPOS DE VARIABLES	ESCALA DE MEDICIÓN
Nivel de conocimiento	Grado de comprensión, dominio y manejo de conceptos fundamentales relacionados con la nutrición.	Puntaje obtenido en un cuestionario de conocimientos sobre nutrición deportiva.	Conocimiento teórico sobre nutrición deportiva.	Nivel de conocimientos sobre nutrición deportiva.	Cuestionario estructurado.	Deficiente: 0–5 pts. Regular: 6–10 pts. Bueno: 11–15 pts.	Cualitativa	Ordinal
Composición corporal	Evaluación cuantitativa de distintos parámetros corporales mediante técnicas de medición específicas.	Medición de pliegues cutáneos, porcentaje adiposo y porcentaje muscular mediante instrumentos antropométricos.	Composición corporal global	-Sumatoria de pliegues cutáneos - Porcentaje adiposo - Porcentaje muscular	Plicómetro, balanza, tallímetro, cinta métrica.	Sumatoria de pliegues cutáneos: Adecuada: $\leq 65,6$ mm Inadecuada: $> 65,6$ mm % Adiposo: Adecuado: $\leq 10\%$ Inadecuado: $> 10\%$ % Muscular: Adecuado: $> 38\%$ Inadecuado: $\leq 38\%$	Cualitativa	Ordinal

2.5. PROCEDIMIENTOS

El estudio se desarrolló en etapas sucesivas. Primero, se coordinó con el Club Deportivo Zúñiga para obtener la autorización institucional y programar las fechas de evaluación. Posteriormente, se realizó el pre test, que incluyó la medición del nivel de conocimientos en nutrición deportiva y la evaluación de la composición corporal. La evaluación antropométrica siguió la normativa ISAK y el protocolo peruano vigente. El peso se registró con una balanza electrónica Seca, calibrada y con precisión de 0,1 kg, solicitando al participante ubicarse descalzo, con ropa ligera y en posición erguida. La talla se midió con un tallímetro portátil estandarizado por el MINSA/CENAN, con precisión de 0,1 cm, siguiendo las posturas corporales establecidas. La composición corporal se evaluó mediante pliegues cutáneos con un plicómetro Slim Guide, con exactitud de 0,1 mm, en seis puntos anatómicos.

Para la presente investigación se emplearon técnicas validadas que garantizaron una recolección rigurosa y precisa de los datos. Se utilizó la técnica de encuesta mediante la aplicación de un cuestionario estructurado con preguntas cerradas para evaluar el nivel de conocimientos sobre nutrición deportiva (11), el cual se aplicó antes y después de la intervención educativa con el propósito de identificar los cambios producidos en el conocimiento de los participantes. Asimismo, para la variable composición corporal se empleó la técnica de observación siguiendo el protocolo ISAK, que incluyó la medición de pliegues cutáneos y perímetros corporales, realizada por personal capacitado con instrumentos calibrados.

La recolección de datos cuantitativos se desarrolló en dos momentos clave. La primera evaluación se realizó en diciembre del 2025, cuando se aplicó la encuesta de conocimientos sobre nutrición deportiva y se efectuaron las mediciones antropométricas iniciales, que incluyeron talla, peso, índice de masa corporal y pliegues cutáneos siguiendo los protocolos establecidos. Luego, se implementó la intervención educativa dirigida a fortalecer los conocimientos de los futbolistas adolescentes. Tras esta etapa, se llevó a cabo la segunda evaluación en abril del 2026, que consistió en repetir la encuesta y las mediciones para comparar los resultados con la línea basal. Este periodo es conveniente porque permite observar cambios atribuibles a la intervención sin que transcurra tanto tiempo como para que otros factores como el crecimiento natural

interfieran significativamente en los resultados. Asimismo, cuatro meses constituyen un lapso suficiente para consolidar aprendizajes y adoptar prácticas relacionadas con la nutrición deportiva, pero lo bastante corto para minimizar la pérdida de seguimiento de los participantes. La información recolectada fue sistematizada en Google Sheets y posteriormente procesada en SPSS versión 26. El análisis descriptivo resumió las características principales mediante frecuencias, mientras que el inferencial empleó pruebas no paramétricas como Chi cuadrado, con un nivel de significancia de 0.05.

2.6. ASPECTOS ÉTICOS

Con el fin de garantizar el respeto a los principios éticos y la integridad científica, el estudio fue sometido a revisión y aprobación por el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Norbert Wiener, en concordancia con las normativas nacionales e internacionales vigentes. Los futbolistas adolescentes y sus padres o representantes recibieron información clara y completa sobre procedimientos, objetivos, beneficios y riesgos. La participación fue libre y voluntaria, formalizada mediante el consentimiento de los adultos responsables y el asentimiento de los menores, quienes conservaron el derecho a retirarse en cualquier etapa del estudio. La confidencialidad se aseguró mediante la codificación de datos y el tratamiento anónimo de la información, resguardada en archivos digitales protegidos y de acceso restringido, según lo establecido en la normativa nacional. La selección de participantes se realizó de manera justa y los datos fueron recopilados y analizados con rigor, garantizando autenticidad, veracidad y transparencia.

III. RESULTADOS

3.1. Nivel de conocimiento de los adolescentes

La Tabla 1, muestra la distribución del nivel de conocimiento de los futbolistas adolescentes antes y después de la intervención educativa. Antes de la intervención, se destaca que la mayoría de los participantes se ubicaba en un nivel de conocimiento Regular (70%). Estos resultados evidencian que, inicialmente, el grupo presentaba conocimientos limitados respecto al contenido abordado en el programa educativo. Tras la intervención, se observa un cambio sustancial en la distribución de los niveles de conocimiento, donde el 94% de los adolescentes alcanzó el nivel Bueno. Este desplazamiento hacia categorías superiores indica una mejora significativa en el nivel de conocimiento, sugiriendo que la intervención educativa fue efectiva para fortalecer la comprensión de los contenidos en la población estudiada.

Tabla 1. *Distribución del nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva en los futbolistas adolescentes antes y después de la intervención educativa*

Variable	Niveles	Intervención educativa	
		Recuento (%)	
		Antes	Después
Nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva	Deficiente	15 (30)	0 (0)
	Regular	35 (70)	3 (6)
	Bueno	0 (0)	47 (94)
Total		50 (100)	50 (100)

3.2. Composición corporal de los adolescentes

La Tabla 2, muestra la distribución de la composición corporal de los futbolistas adolescentes antes y después de la intervención educativa. Antes de la intervención, el 70% de los participantes presentaba una sumatoria de pliegues cutáneos adecuada, se observó la misma distribución porcentual y categorización en la grasa corporal. No obstante, en la masa muscular, solo el 54% mostraba valores adecuados. Tras la intervención educativa se aprecia una mejora notable en todos los indicadores. Dado que el 94% de los participantes alcanzó niveles adecuados en la sumatoria de pliegues cutáneos y masa muscular. En cuanto al porcentaje de grasa corporal, el 96% se ubicó también en valores adecuados. En conjunto, estos resultados reflejan un efecto positivo de la intervención educativa sobre la composición corporal de los futbolistas adolescentes, evidenciado en la mejora simultánea de los pliegues cutáneos, el porcentaje de grasa y la masa muscular, aunque algunas categorías inadecuadas persistieron en un pequeño porcentaje de los participantes.

Tabla 2. *Distribución de la composición corporal de los futbolistas adolescentes antes y después de la intervención educativa*

Composición corporal	Clasificación	Intervención educativa	
		Recuento (%)	
		Antes	Después
Sumatoria de pliegues cutáneos ($\Sigma 6SKF$)	Adecuada	35 (70)	47 (94)
	Inadecuada	15 (30)	3 (6)
% Grasa corporal	Adecuado	35 (70)	48 (96)
	Inadecuado	15 (30)	2 (4)
% Masa muscular	Adecuado	27 (54)	47 (94)
	Inadecuado	23 (46)	3 (6)

3.3. Relación entre el nivel de conocimiento y composición corporal de los adolescentes

La Tabla 3 evidencia la relación entre el nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva y la composición corporal de futbolistas adolescentes, evaluada mediante la sumatoria de pliegues cutáneos ($\Sigma 6SKF$), el porcentaje de grasa corporal y el porcentaje de masa

muscular. Se observa que todos los futbolistas con nivel de conocimiento “Bueno” presentan $\Sigma 6SKF$ adecuada, siendo esta asociación altamente significativa. En cuanto al porcentaje de grasa corporal, se evidenció la misma distribución, dado que el porcentaje de la misma es adecuado en la mayoría de los deportistas con nivel de conocimiento “Bueno”. Respecto a la masa muscular, todos los futbolistas con nivel de conocimiento “Bueno” también evidenciaron porcentajes adecuados. En conjunto, estos resultados muestran una relación positiva y significativa entre el nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva y la composición corporal, sugiriendo que un mayor nivel de conocimiento se asocia con menor grasa corporal y mayor masa muscular en futbolistas adolescentes.

Tabla 3. *Relación del nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva y la composición corporal de los futbolistas adolescentes*

Composición corporal	Clasificación	Nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva			Chi cuadrado de Pearson	Prueba exacta de Fisher
		Recuento (%)				
		Regular	Bueno	Total		
Sumatoria de pliegues cutáneos (Σ6SKF)	Adecuada	0 (0)	47 (100)	47 (100)	0,000	0,000
	Inadecuada	3 (100)	0 (0)	3 (100)		
% Grasa corporal	Adecuado	1 (2,1)	47 (97,9)	48 (100)	0,000	0,002
	Inadecuado	2 (100)	0 (0)	2 (100)		
% Masa muscular	Adecuado	0 (0)	47 (100)	47 (100)	0,000	0,000
	Inadecuado	3 (100)	0 (0)	3 (100)		

IV. DISCUSIÓN

Los resultados referentes al nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva antes y después de la intervención educativa evidencian una mejora significativa en la comprensión de los contenidos por parte de los futbolistas adolescentes. Inicialmente, predominaban los niveles de conocimiento “Regular” y “Deficiente”, mientras que, tras la intervención, la mayoría alcanzó un nivel “Bueno”. Estos hallazgos son consistentes con los reportados por Luis F. (11), quien encontró que las intervenciones educativas contribuyen a elevar el nivel de conocimientos en adolescentes deportistas, aunque en su estudio no se alcanzó un nivel “Bueno” en la mayoría de los participantes. Esta diferencia podría explicarse por factores como la metodología empleada, el grado de participación de los adolescentes o la contextualización de los contenidos impartidos. Asimismo, Gao Z, et al. (18) señalaron que la educación nutricional adaptada a las necesidades de futbolistas adolescentes fortalece la comprensión teórica y práctica de hábitos alimentarios saludables. En este sentido, es probable que la mejora observada en el presente estudio se deba a que los contenidos abordados estuvieron relacionados con situaciones cotidianas y necesidades reales de los deportistas, favoreciendo un aprendizaje más significativo. Sin embargo, al tratarse de una muestra reducida y perteneciente a un único club, los resultados deben interpretarse con cautela, dado que no pueden extrapolarse automáticamente a otras poblaciones de adolescentes deportistas. A pesar de ello, los hallazgos respaldan la incorporación de programas educativos continuos dentro de los clubes deportivos como estrategia para fortalecer los conocimientos nutricionales desde edades tempranas.

En relación con la composición corporal, los resultados muestran mejoras en la sumatoria de pliegues cutáneos, el porcentaje de grasa corporal y la masa muscular después de la intervención educativa. Estos cambios coinciden parcialmente con los hallazgos de Florencio V. (13) y Portugal A. et al. (14), quienes reportaron que una adecuada alimentación y la educación nutricional pueden influir favorablemente sobre la composición corporal de adolescentes deportistas. Una posible explicación de esta coincidencia es que un mayor conocimiento nutricional favorece la adopción de conductas alimentarias más adecuadas, permitiendo una mejor selección de alimentos y una distribución más apropiada de los nutrientes requeridos para el entrenamiento y la recuperación. No obstante, los resultados deben analizarse de manera

crítica, ya que la composición corporal no depende exclusivamente de la educación nutricional. Factores como la carga de entrenamiento, la adherencia individual a las recomendaciones, el entorno familiar e incluso el crecimiento propio de la adolescencia pueden haber contribuido a los cambios observados. En concordancia con ello, Posada et al. (17) destacan que la edad biológica y el estado de maduración influyen significativamente en los parámetros antropométricos de adolescentes deportistas. Por tanto, es posible que parte de las mejoras encontradas estén relacionadas con procesos fisiológicos propios del desarrollo, además del efecto de la intervención. Asimismo, la ausencia de un seguimiento longitudinal prolongado limita la posibilidad de determinar si estos cambios pueden mantenerse en el tiempo. Aun así, los resultados sugieren que la educación nutricional puede constituir una herramienta complementaria dentro de los programas de entrenamiento orientados a optimizar la composición corporal y promover hábitos saludables en futbolistas adolescentes.

Respecto a la relación entre el nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva y la composición corporal, los resultados evidencian una asociación positiva y significativa, observándose que los futbolistas con un nivel de conocimiento “Bueno” presentaron indicadores antropométricos más favorables que aquellos con un nivel “Regular”. Este hallazgo coincide con lo reportado por Pesántez C. (15) y Egas L. et al. (16), quienes sostienen que una mayor comprensión de los principios de alimentación saludable puede traducirse en prácticas nutricionales capaces de influir sobre la composición corporal. Una posible explicación es que los adolescentes con mayor conocimiento nutricional sean más capaces de identificar elecciones alimentarias beneficiosas para su rendimiento y recuperación, favoreciendo indirectamente el mantenimiento de una composición corporal adecuada. De igual manera, Vicente F, et al. (19) destacan que el desarrollo físico de los adolescentes deportistas depende no solo del entrenamiento, sino también de factores relacionados con la educación nutricional. Sin embargo, los resultados encontrados no permiten establecer una relación causal directa. Es posible que otros factores no evaluados hayan influido en esta asociación, como el nivel de motivación individual, el apoyo familiar, la disponibilidad de alimentos o la adherencia a las recomendaciones nutricionales. En este sentido, Jagim A, et al. (20) identificaron que las limitaciones económicas y el acceso a los alimentos constituyen barreras importantes para el cumplimiento de pautas nutricionales deportivas. Esto sugiere que, aun cuando los adolescentes posean conocimientos adecuados, la aplicación práctica de estos puede verse condicionada por factores externos. Por ello, futuras investigaciones deberían incorporar variables relacionadas

con la adherencia dietética, el entorno familiar y las condiciones socioeconómicas, con el fin de comprender mejor los mecanismos que explican esta relación. En conjunto, los hallazgos indican que el fortalecimiento de los conocimientos nutricionales podría contribuir favorablemente al desarrollo de una composición corporal adecuada, constituyendo una estrategia relevante para la promoción de la salud y el rendimiento deportivo en futbolistas adolescentes.

V. CONCLUSIONES

- La intervención educativa aplicada a futbolistas adolescentes resultó efectiva para mejorar significativamente el nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva. Puesto que, antes de la intervención, la mayoría de los participantes se ubicaba en niveles “Regular” o “Deficiente”; tras la intervención, el 94% alcanzó el nivel “Bueno”, evidenciando un aumento claro en la comprensión de hábitos alimentarios saludables.
- En cuanto a la composición corporal, los indicadores de sumatoria de pliegues cutáneos, porcentaje de grasa y masa muscular mostraron mejoras sustanciales tras la intervención. La mayoría de los participantes alcanzó valores adecuados en estos parámetros, demostrando que la educación nutricional puede influir positivamente en la salud y el desarrollo físico de los futbolistas adolescentes.
- Asimismo, se encontró una relación altamente significativa entre el nivel de conocimiento y la composición corporal, dado que los futbolistas con conocimiento “Bueno” presentaron mejores indicadores de grasa y masa muscular que aquellos con nivel “Regular”, lo que sugiere que mayores conocimientos se traducen en prácticas nutricionales más efectivas.
- En conjunto, los resultados confirman que la educación nutricional es una herramienta eficaz para fortalecer conocimientos y mejorar la composición corporal en adolescentes deportistas, con implicaciones prácticas para entrenadores y nutricionistas que buscan optimizar el rendimiento físico y promover hábitos saludables.

VI. REFERENCIAS

1. Majano C, Garcia J, Fernández I, Escamilla V, Alonso A, Sanchez J, et al. Association between physical demands, skin temperature and wellbeing status in elite football players. *Sci Rep.* 2023;13(1):13780. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37612294/>
2. Amawi A, AlKasasbeh W, Jaradat M, Almasri A, Alobaidi S, Hammad A, et al. Athletes' nutritional demands: a narrative review of nutritional requirements. *Front Nutr.* 2024; 10:1331854. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38328685/>
3. Martín A, Belinchón P, Rubio A, Tornero J, Martínez I, Villanueva C, et al. Advances in Understanding the Interplay between Dietary Practices, Body Composition, and Sports Performance in Athletes. *Nutrients.* 2024;16(4):571. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38398895/>
4. Hasanpouri A, Rahmani B, Gharakhanlou B, Solaimanian S, Shahsavari S, Rasouli A, et al. Nutritional knowledge, attitude, and practice of professional athletes in an Iranian population (a cross-sectional study). *BMC Sports Sci Med Rehabil.* 2023;15(1):164. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38049912/>
5. Moore A, McNulty B. Adolescent nutrition and health: characteristics, risk factors and opportunities of an overlooked life stage. *Proc Nutr Soc.* 2023; 82(2):142-156. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36924388/>
6. Janiczak A, Devlin B, Forsyth A, Trakman G. A systematic review update of athletes' nutrition knowledge and association with dietary intake. *Br J Nutr.* 2022;128(6):1156-1169. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34706784/>
7. Ministerio de Salud (MINSA). Informe Técnico: Vigilancia de la situación del sobrepeso, obesidad y sus determinantes en el marco del observatorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad – 2023. Lima: MINSA; 2024. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/ins/informes-publicaciones/5146110-vigilancia-de-la->

[situacion-del-sobrepeso-obesidad-y-sus-determinantes-en-el-marco-del-observatorio-de-nutricion-y-estudio-del-sobrepeso-y-obesidad-informe-tecnico-2023](#)

8. Tirado A, Vega P, Palomino L, Niño J. Estado nutricional y capacidad aeróbica en futbolistas adolescentes de alto rendimiento. *Nutr Clín Diet Hosp.* 2023;43(2). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/378>
9. Espejo J, Tumaní M, Aguirre C, Sánchez J, Parada A. Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. *Rev. chil. nutr.* 2022; 49(3): 391-398. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182022000300391&script=sci_arttext#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20alimentaria%20nutricional%20es,%C3%B3ptimo%20de%20salud%20y%20bienestar.
10. García S, Ninatanta J, Abanto M, Pérez K, Chávez R, Palacios S et al. Lifestyle school-based intervention to increase the proportion of adolescents free of components of the metabolic syndrome in an andean region of Peru. *Rev Peru Med Exp Salud Publica.* 2022; 39(1):36-46. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11397716/>
11. Luis F. Estado nutricional-antropométrico y nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en adolescentes de una academia de fútbol, Huaral, 2022 [Tesis]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2022. Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/7434>
12. Espinoza P. Composición corporal y conocimiento alimenticio en futbolistas amateurs del distrito de Los Olivos – 2024. [Tesis]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2024. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/37164>
13. Florencio V. Ingesta alimentaria y masa muscular en futbolistas adolescentes de la categoría reserva del Club Sporting Cristal, Lima 2022 [Tesis]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2024. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/37715>

14. Portugal A, Sobrino D. Ingesta de macronutrientes y su relación con el perfil somatotípico en futbolistas del equipo Blue Rays. [Tesis]. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón; 2024. Disponible en: <https://repositorio.unife.edu.pe/items/75b02bf7-8b79-4bd8-a011-70c8b18584ca>
15. Pesántez C. Hábitos alimenticios y actividad física en futbolistas de 12 a 18 años. [Tesis]. Azogues: Universidad Católica de Cuenca; 2023. Disponible en: <https://dspace.ucacue.edu.ec/items/4ad7f253-272f-4319-a91d-3179d29ddcce>
16. Egas L, Álvarez S. Guía nutricional para el aseguramiento del aporte energético en la fase de pre y post competición dirigida a los jugadores de fútbol de “Liga de Quito” categoría sub 19. [Tesis]. Quito: Universidad Iberoamericana del Ecuador; 2023. Disponible en: <http://repositorio.unibe.edu.ec/handle/123456789/575>
17. Posada Vanegas L, Corrales Jiménez M, González Álvarez MS, Franco Hoyos K, Gómez Velásquez S. Caracterización antropométrica, maduración y alimentación en el futbolista colombiano sub15. [Tesis]. Medellín: Universidad CES; 2023. Disponible en: <https://repository.ces.edu.co/items/a3f3e64b-9a1c-47ec-88b4-a08986a81831>
18. Gao Z, Wang S, Peng L, Sun L, Qiu P, Bai B, et al. Comparison of the Effects of Different Forms of Nutrition Education on Adolescent Male Soccer Players. *Int J Environ Res Public Health*. 2022; 19(21):13803. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9658494/>
19. Vicente F, Anastácio L, Monteiro A, Brito J, Ramalho R, Pereira P. Effectiveness of a Nutrition Education Programme on Nutritional Knowledge in Young Football Players: A Pilot Study. *Nutrients*. 2025;17(15):2404. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12348160/>
20. Jagim A, Merfeld B, Ambrosius A, Carpenter M, Fields J, Jones M. Nutrition Knowledge and Perceived Dietary Requirements of Adolescent Student-Athletes: A Pilot Study. *Nutrients*. 2024; 17(1):133. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11722962/>

VII. ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título:	Intervención educativa en los conocimientos sobre nutrición deportiva y composición corporal en futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025			
Autor:	Lopes Acuña, Roshina			
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA	VARIABLES DEL ESTUDIO
Pregunta de investigación: Problema general: ¿Cuál es el efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva y la composición corporal en los futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025?	Objetivo General: Determinar el efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva y la composición corporal en los futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025.	Hipótesis general: La intervención educativa mejora significativamente los conocimientos sobre nutrición deportiva y la composición corporal en futbolistas adolescentes de un	Enfoque de investigación: Adoptará un enfoque cuantitativo, diseñado para determinar objetivamente la incidencia de una intervención educativa sobre los conocimientos de nutrición deportiva y la composición corporal de futbolistas adolescentes. Tipo de estudio: Esta investigación es de tipo aplicado, dado que busca dar solución a un problema concreto mediante la implementación de una intervención educativa dirigida a mejorar los saberes relacionados con la	Variables: Variable independiente: • Intervención educativa Variables dependientes: • Nivel de conocimiento • Composición corporal

Problemas específicos: ¿Cuál es el nivel de conocimiento que presentan los futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025, sobre nutrición deportiva previo a la aplicación de una intervención educativa? ¿Cuál es el nivel de conocimiento que presentan los futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025, sobre nutrición deportiva posterior a la aplicación de una intervención educativa?		club deportivo, Lima, 2025.	nutrición deportiva y la composición corporal en futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025.
	Objetivos Específicos: Evaluar el nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva en futbolistas adolescentes antes y después de la intervención educativa. Comparar la composición corporal que presentan los futbolistas adolescentes antes y después de la aplicación intervención educativa.	Hipótesis específicas: La intervención educativa tiene un efecto significativo en el nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva en los futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025. La intervención educativa tiene un	Diseño de investigación: Cuasiexperimental, prospectivo y longitudinal
			Población: Según los datos proporcionados por dicha entidad, el total de deportistas registrados y activos durante el año 2025 asciende a 50 adolescentes, cuyo grupo etario abarca desde los 14 hasta los 17 años, y que participan regularmente en el programa de entrenamiento correspondiente a su categoría.
			Muestra: Se tomará como muestra al total de la población, siendo 50 futbolistas adolescentes pertenecientes al Club deportivo Zúñiga, sede Ate, Lima.

¿Cuál es la composición corporal que presentan los futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025, previo a la aplicación de una intervención educativa? ¿Cuál es la composición corporal que presentan los futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025, posterior a la aplicación de una intervención educativa? ¿Cuál es el efecto de la intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva de los futbolistas adolescentes de	Analizar la relación entre el nivel de conocimientos sobre nutrición deportiva y los cambios en la composición corporal en futbolistas adolescentes después de la intervención educativa	efecto significativo en la composición corporal de los futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025. Existe una relación significativa entre el incremento del nivel de conocimientos sobre nutrición deportiva y los cambios positivos en la composición corporal de los futbolistas adolescentes después de la	Técnicas: Técnica de encuesta y técnica de observación	
			Instrumento: Cuestionario estructurado, plicómetro, balanza, tallímetro, cinta métrica.	

un club deportivo, Lima, 2025?		intervención educativa.		
-----------------------------------	--	----------------------------	--	--

ANEXO 2: CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA



Universidad
Norbert Wiener

COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

APROBACIÓN DE ENMIENDA

Lima, 28 de noviembre del 2025.

Autor Responsable:
ROSHINA LOPES ACUÑA

Exp. N°: 1739-2025.

De mi consideración:

El Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener, tras evaluar la solicitud presentada, **APRUEBA LA ENMIENDA** del proyecto, originalmente titulado "Efectividad de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva, la selección de alimentos saludables y su efecto en la composición corporal en futbolistas adolescentes de la Federación Élite, Lima 2025" y aprobado por el CIEIC el 14/07/2025, Versión N.º 1. El detalle de la enmienda se consigna en la sección "Cambios aprobados"; de ser el caso, se incorpora el nuevo título.

Autor(es):
ROSHINA LOPES ACUÑA

Cambios aprobados:

Se aprueba la modificación del título el cual ahora será "Intervención educativa en los conocimientos sobre nutrición deportiva y composición corporal en futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025". Dicha información también estará contemplada en cada fragmento del proyecto.

Alcance de la aprobación:

La aprobación de enmienda confirma que las modificaciones cumplen con las buenas prácticas éticas y no alteran el balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación ni la confidencialidad de los datos previamente evaluados.

Obligaciones del investigador

- Esta aprobación no amplía ni modifica la vigencia otorgada en la constancia de aprobación inicial del proyecto; esta se mantiene en todo lo no modificado por la enmienda. Asimismo, los cambios rigen desde la fecha de emisión.
- Para fines administrativos o académicos, debe presentar ambos documentos: la constancia de aprobación del proyecto y la constancia de aprobación de enmienda. Cualquier cambio adicional requiere nueva evaluación del CIEIC.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Lima, 28 de noviembre del 2025

Señor:

Jesús Zegarra Verastegui

Representante - Lima

Presente. -

Asunto: Solicito permiso para desarrollo de investigación

De mi mayor consideración:

Me dirijo a Usted para saludarlo cordialmente, mi nombre es Roshina Lopes Acuña, con Código de Matrícula N°a2021101049, estudiante del 10 ciclo del Programa Académico de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, solicito permiso para desarrollo de investigación de Proyecto de tesis titulado:

"Intervención educativa en los conocimientos sobre nutrición deportiva y composición corporal en futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025", desarrollado para optar por el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética, de acuerdo con el reglamento de titulación y las disposiciones del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC).

Para el proyecto de investigación se utilizará una encuesta a los usuarios de su federación, donde los padres y/o apoderados tendrán que firmar de forma voluntario el consentimiento informado y los usuarios su asentimiento informado con fines de protocolos establecidos en el CIEIC – UNPNW. La investigación se llevará a cabo el mes de diciembre del 2025.

Agradezco su atención a la presente solicitud y quedo atenta cualquier recomendación que contribuya a la mejora y validación ética del instrumento propuesto.

Atentamente,



Roshina Lopes Acuña

Estudiante del Programa Académico de Nutrición y Dietética

Facultad de Ciencias de la Salud

Universidad Privada Norbert Wiener

DNI: 77904023

Correo Institucional: a2021101049@uwiener.edu.pe

Correo personal: lfrossy12@gmail.com

Teléfono: 984407131

ANEXO 4: CARTA DE APROBACIÓN DE LA INSTITUCIÓN



CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Yo, *Jesús Zegarra Verastegui*, identificado con DNI No 40127306 en mi calidad de presidente del **CLUB DEPORTIVO ZÚÑIGA** con R.U.C. N° 20141165322, ubicado en Urb. La Merced - Ate

Otorgó la AUTORIZACIÓN, a la Srta. Roshina Lopes Acuña, identificada con D.N.I. N° 77904023, del Facultad de Nutrición y Dietética /Escuela de Pregrado/ del Programa Académico de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, para que ejecute su investigación titulada: Intervención educativa en los conocimientos sobre nutrición deportiva y composición corporal en futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025

Asimismo, autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, contribuyendo con la comunidad educativa.

Lima, 30 de noviembre de 2025

Jesús Zegarra Verastegui

CLUB DEPORTIVO ZÚÑIGA

DNI: 40127306

Dirección: ubicado en Urb. La Merced – Ate

ANEXO 5: INFORME DE TURNITIN



Página 1 de 48 - Portada

Identificador de la entrega trn:oid::14912:598886677

LOPES_ROSHINA_PROYECTO DE TESIS (1).docx

Universidad Wiener

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::14912:598886677

Fecha de entrega

9 jun 2026, 10:26 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

9 jun 2026, 10:29 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

LOPES_ROSHINA_PROYECTO DE TESIS (1).docx

Tamaño del archivo

3.7 MB

43 páginas

4774 palabras

28.825 caracteres



Página 1 de 48 - Portada

Identificador de la entrega trn:oid::14912:598886677



Página 2 de 48 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::14912:598886677

10% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 8% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 5% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Fuentes principales

- 8% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 5% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	worldwidescience.org	1%
2	Internet	core.ac.uk	<1%
3	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2026-05-20	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-07	<1%
6	Internet	elpoderdelapalabra1310.blogspot.com	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Europea de Madrid on 2025-10-16	<1%
8	Internet	hdl.handle.net	<1%
9	Internet	revistas.umss.edu.bo	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Europea de Madrid on 2023-10-30	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Europea de Madrid on 2025-06-18	<1%

ANEXO 6: INSTRUMENTO DE COLECTA DE DATOS

CUESTIONARIO

Edad:

Género:

ESTILOS DE DIETAS

1.- ¿Qué dieta es ideal para bajar de peso?

- a. Hipocalórica
- b. Hipercalórica
- c. Hipercalórica baja en proteínas
- d. Normocalórica
- e. Mediterránea

2.- ¿Qué dieta es ideal para disminuir la grasa corporal y conservar masa muscular?

- a. Normocalórica
- b. Hipercalórica baja en proteínas
- c. Hipercalórica alta en proteínas
- d. Hipocalórica baja en proteínas
- e. Hipocalórica alta en proteínas

3.- ¿Se debe consumir proteína solo cuando se quiere ganar masa muscular?

- a. Si
- b. No
- c. Toda dieta deportiva debe ser alta en proteínas
- d. Solo en dietas hipocalóricas
- e. c y d

4.- ¿Qué dieta es mejor para aumentar el volumen muscular?

- a. Hipercalórica (sin importar los macronutrientes)
- b. Hipercalórica alta en proteínas
- c. Hipercalórica baja en proteínas
- d. Normocalórica
- e. Comer todo lo que se pueda

5.- ¿Qué dieta es la ideal para mantener mi peso?

- a. Hipercalórica alta en proteínas
- b. Comer todo lo que se pueda
- c. Hipocalórica
- d. Comer pollo y ensalada
- e. Normocalórica

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DIARIOS

6.- ¿Cuántas calorías debe consumir una persona diariamente?

- a. 1800-2000 kcal
- b. Depende de la edad y el sexo
- c. Depende de la actividad física que realice
- d. Depende del peso y talla
- e. b, c y d

7.- ¿Cuánta proteína es ideal consumir al día, considerando su actividad deportiva?

- a. 1-1.8 g x kg de peso
- b. 0.5 g x kg de peso
- c. 5 g x kg de peso
- d. No es necesario
- e. c y b

8.- Las frutas y verduras deben consumirse....

- a. Interdiario
- b. 1 vez al día
- c. 3-5 veces al día
- d. 3 veces por semana
- e. Depende de la edad

9.- ¿Los carbohidratos deben ser evitados?

- a. Sí, consumir lo menos posible
- b. Solo cuando se quiere bajar de peso
- c. Se debe consumir lo más que se pueda
- d. No, solo las harinas
- e. Se debe consumir lo necesario acorde al gasto calórico

10.- Con respecto a las grasas

- a. Se deben evitar completamente
- b. Son malas para la salud cardiovascular
- c. Se deben consumir entre el 10 al 15% de la ingesta calórica diaria
- d. Se deben consumir procurando que provengan de fuentes vegetales
- e. c y d

SUPLEMENTACIÓN

11.- Marque el suplemento que ayuda a mejorar la fuerza, resistencia y salud cerebral y cardiovascular

- a. Aminoácidos de Cadena Ramificada
- b. Efedrina, cafeína y aspirina
- c. Creatina
- d. Arginina
- e. Proteína

ANEXO 7: FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EXPERTOS EN EL ÁREA

Estimado(a) Doctor(a) por favor sírvase apoyar la validación de mi instrumento (cuestionario) para desarrollar su ejecución dentro del marco del

Proyecto de Tesis titulado: Intervención educativa en los conocimientos sobre nutrición deportiva y composición corporal en futbolistas

adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025

La escala de evaluación corresponde a: 1 (muy en desacuerdo), 2 (en desacuerdo), 3 (ni en acuerdo ni en desacuerdo), 4 (en acuerdo) y 5 (muy de acuerdo)

N°	PREGUNTA	EVALUACIÓN DEL EXPERTO (¿Las preguntas son comprensibles y apropiadas?)					SUMATORIA DE PUNTAJES	OBSERVACIONES
		1	2	3	4	5		
1	¿Qué dieta es ideal para bajar de peso? a. Hipocalórica b. Hipercalórica c. Hipercalórica baja en proteínas d. Normocalórica e. Mediterránea					X		
2	¿Que dieta es ideal para disminuir la grasa corporal y conservar masa muscular? a. Normocalórica b. Hipercalórica baja en proteínas c. Hipercalórica alta en proteínas d. Hipocalórica baja en proteínas e. Hipocalórica alta en proteínas					X		
3	¿Se debe consumir proteína solo cuando se quiere ganar masa muscular? a. Si b. No c. Toda dieta deportiva debe ser alta en proteínas d. Solo en dietas hipocalóricas e. c y d					X		
4	¿Qué dieta es mejor para aumentar el volumen muscular? a. Hipercalórica (sin importar los macronutrientes) b. Hipercalórica alta en proteínas c. Hipercalórica baja en proteínas d. Normocalórica e. Comer todo lo que se pueda					X		
5	¿Qué dieta es la ideal para mantener mi peso? a. Hipercalórica alta en proteínas b. Comer todo lo que se pueda c. Hipocalórica d. Comer pollo y ensalada e. Normocalórica					X		
6	¿Cuántas calorías debe consumir una persona diariamente?					X		

	a. 1800-2000kcal b. Depende de la edad y el sexo c. Depende de la actividad física que realice d. Depende del peso y talla e. b, c y d							
7	¿Cuánta proteína es ideal consumir al día, considerando su actividad deportiva? a. 1-1.8 g x kg de peso b. 0.5 g x kg de peso c. 5 g x kg de peso d. No es necesario e. c y b					X		
8	Las frutas y verduras deben consumirse.... a. Interdiario b. 1 vez al día c. 3-5 veces al día d. 3 veces por semana e. Depende de la edad					X		
9	¿Los carbohidratos deben ser evitados? a. Sí, consumir lo menos posible					X		
	b. Solo cuando se quiere bajar de peso c. Se debe consumir lo más que se pueda d. No, solo las harinas e. Se debe consumir lo necesario acorde al gasto calórico							
10	Con respecto a las grasas a. Se deben evitar completamente b. Son malas para la salud cardiovascular c. Se deben consumir entre el 10 al 15% de la ingesta calórica diaria d. Se deben consumir procurando que provengan de fuentes vegetales e. c y d					X		
11	Marque el suplemento que ayuda a mejorar la fuerza, resistencia y salud cerebral y cardiovascular a. Aminoácidos de Cadena Ramificada b. Efedrina, cafeína y aspirina c. Creatina d. Arginina e. Proteína					X		
12	Marque el suplemento indicado para todos los deportes y con mayor estudio y respaldo científico					X		

	a. Creatina b. Arginina c. Citrulina d. Pre entreno e. Cafeína							
13	El mejor suplemento para antes de entrenar es a. Arginina b. Beta alanina c. Creatina d. Cafeína e. Óxido Nítrico					X		
14	La proteína (en polvo o suero de leche, p. ej. Nitrotech, Nitrowey, ON protein u otras marcas) son necesarias para el deportista a. Sí, para recuperarse después de entrenar b. No, no sirven para nada c. No, solo son un complemento nutricional en caso de déficit dietario d. Sí, es útil para todos los deportes e. No, solo para fisicoculturistas					X		
15	La hidratación para deportistas debe ser: a. Agua					X		
	b. Agua con sal c. Rehidratantes (en caso la act. Física supere las 2 horas) d. Gaseosa e. a y c							

VALIDEZ	¿El cuestionario es válido para su aplicación?	Sí (X) No ()
OBSERVACIONES	No hay observaciones.	
VALIDADO POR:	Franco Silvio Lujan Torrealva	
PROFESIONAL EN:	Nutrición Humana	
FIRMA		
TELÉFONO	962 - 842732	
EMAIL	franco.lujan@uwiener.edu.pe	

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EXPERTOS EN EL ÁREA

Estimado(a) Doctor(a) por favor sírvase apoyar la validación de mi instrumento (cuestionario) para desarrollar su ejecución dentro del marco del

Proyecto de Tesis titulado: Intervención educativa en los conocimientos sobre nutrición deportiva y composición corporal en futbolistas

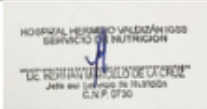
adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025

La escala de evaluación corresponde a: 1 (muy en desacuerdo), 2 (en desacuerdo), 3 (ni en acuerdo ni en desacuerdo), 4 (en acuerdo) y 5 (muy de acuerdo)

N°	PREGUNTA	EVALUACIÓN DEL EXPERTO (¿Las preguntas son comprensibles y apropiadas?)					SUMATORIA DE PUNTAJES	OBSERVACIONES
		1	2	3	4	5		
1	¿Qué dieta es ideal para bajar de peso? a. Hipocalórica b. Hipercalórica c. Hipercalórica baja en proteínas d. Normocalórica e. Mediterránea					X	5	
2	¿Qué dieta es ideal para disminuir la grasa corporal y conservar masa muscular? a. Normocalórica b. Hipercalórica baja en proteínas c. Hipercalórica alta en proteínas d. Hipocalórica baja en proteínas e. Hipocalórica alta en proteínas					X	5	
3	¿Se debe consumir proteína solo cuando se quiere ganar masa muscular? a. Si b. No c. Toda dieta deportiva debe ser alta en proteínas d. Solo en dietas hipocalóricas e. c y d				X		4	
4	¿Qué dieta es mejor para aumentar el volumen muscular? a. Hipercalórica (sin importar los macronutrientes) b. Hipercalórica alta en proteínas c. Hipercalórica baja en proteínas d. Normocalórica e. Comer todo lo que se pueda					X	5	
5	¿Qué dieta es la ideal para mantener mi peso? a. Hipercalórica alta en proteínas b. Comer todo lo que se pueda c. Hipocalórica d. Comer pollo y ensalada e. Normocalórica					X	5	

6	¿Cuántas calorías debe consumir una persona diariamente?				X		4	
	a. 1800-2000kcal b. Depende de la edad y el sexo c. Depende de la actividad física que realice d. Depende del peso y talla e. b, c y d							
7	¿Cuánta proteína es ideal consumir al día, considerando su actividad deportiva?				X		4	
	a. 1-1.8 g x kg de peso b. 0.5 g x kg de peso c. 5 g x kg de peso d. No es necesario e. c y b							
8	Las frutas y verduras deben consumirse..					X	5	
	a. Interdiario b. 1 vez al día c. 3-5 veces al día d. 3 veces por semana e. Depende de la edad							
9	¿Los carbohidratos deben ser evitados?				X		4	
	a. Si, consumir lo menos posible b. Solo cuando se quiere bajar de peso c. Se debe consumir lo más que se pueda d. No, solo las harinas e. Se debe consumir lo necesario acorde al gasto calórico							
10	Con respecto a las grasas					X	5	
	a. Se deben evitar completamente b. Son malas para la salud cardiovascular c. Se deben consumir entre el 10 al 15% de la ingesta calórica diaria d. Se deben consumir procurando que provengan de fuentes vegetales e. c y d							
11	Marque el suplemento que ayuda a mejorar la fuerza, resistencia y salud cerebral y cardiovascular					X	5	
	a. Aminoácidos de Cadena Ramificada b. Efedrina, cafeína y aspirina c. Creatina d. Arginina e. Proteína							

12	Marque el suplemento indicado para todos los deportes y con mayor estudio y respaldo científico a. Creatina b. Arginina c. Citrulina d. Pre entreno e. Cafeína					X	5	
13	El mejor suplemento para antes de entrenar es a. Arginina b. Beta alanina c. Creatina d. Cafeína e. Óxido Nítrico					X	5	
14	La proteína (en polvo o suero de leche, p. e). Nitrotech, Nitrowey, ON protein u otras marcas) son necesarias para el deportista a. Sí, para recuperarse después de entrenar b. No, no sirven para nada c. No, solo son un complemento nutricional en caso de déficit dietario d. Sí, es útil para todos los deportes e. No, solo para fisicoculturistas					X	5	
15	La hidratación para deportistas debe ser: a. Agua b. Agua con sal c. Rehidratantes (en caso la act. Física supere las 2 horas) d. Gaseosa e. a y c					X	5	

VALIDEZ	¿El cuestionario es válido para su aplicación?	Sí (X)
		No ()
OBSERVACIONES		
VALIDADO POR:	Mg. Hernan Arcenio MARCELO DE LA CRUZ	
PROFESIONAL EN:	Nutrición Clínica	
FIRMA		
TELÉFONO	943256730	
EMAIL	nancito1963@gmail.com	

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EXPERTOS EN EL ÁREA

Estimada Magíster, por favor sírvase apoyar la validación de mi instrumento (cuestionario) para desarrollar su ejecución dentro del marco del Proyecto de Tesis titulado: Intervención educativa en los conocimientos sobre nutrición deportiva y composición corporal en futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025

La escala de evaluación corresponde a: 1 (muy en desacuerdo), 2 (en desacuerdo), 3 (ni en acuerdo ni en desacuerdo), 4 (en acuerdo) y 5 (muy de acuerdo)

N°	PREGUNTA	EVALUACIÓN DEL EXPERTO (¿Las preguntas son comprensibles y apropiadas?)					SUMATORIA DE PUNTAJES	OBSERVACIONES
		1	2	3	4	5		
1	¿Qué dieta es ideal para bajar de peso? a. Hipocalórica b. Hipercalórica c. Hipercalórica baja en proteínas d. Normocalórica e. Mediterránea					5	5	
2	¿Qué dieta es ideal para disminuir la grasa corporal y conservar masa muscular? a. Normocalórica b. Hipercalórica baja en proteínas c. Hipercalórica alta en proteínas d. Hipocalórica baja en proteínas e. Hipocalórica alta en proteínas					5	5	
3	¿Se debe consumir proteína solo cuando se quiere ganar masa muscular? a. Si b. No c. Toda dieta deportiva debe ser alta en proteínas d. Solo en dietas hipocalóricas e. c y d					5	5	
4	¿Qué dieta es mejor para aumentar el volumen muscular? a. Hipercalórica (sin importar los macronutrientes) b. Hipercalórica alta en proteínas c. Hipercalórica baja en proteínas d. Normocalórica e. Comer todo lo que se pueda					5	5	
5	¿Qué dieta es la ideal para mantener mi peso? a. Hipercalórica alta en proteínas b. Comer todo lo que se pueda c. Hipocalórica d. Comer pollo y ensalada e. Normocalórica					5	5	
6	¿Cuántas calorías debe consumir una persona diariamente?					5	5	

	a. 1800-2000kcal b. Depende de la edad y el sexo c. Depende de la actividad física que realice d. Depende del peso y talla e. b, c y d							
7	¿Cuánta proteína es ideal consumir al día, considerando su actividad deportiva? a. 1-1.8 g x kg de peso b. 0.5 g x kg de peso c. 5 g x kg de peso d. No es necesario e. c y b					5	5	
8	Las frutas y verduras deben consumirse a. Interdiario b. 1 vez al día c. 3-5 veces al día d. 3 veces por semana e. Depende de la edad					5	5	
9	¿Los carbohidratos deben ser evitados? a. Si, consumir lo menos posible b. Solo cuando se quiere bajar de peso					5	5	
	c. Se debe consumir lo más que se pueda d. No, solo las harinas e. Se debe consumir lo necesario acorde al gasto calórico							
10	Con respecto a las grasas a. Se deben evitar completamente b. Son malas para la salud cardiovascular c. Se deben consumir entre el 10 al 15% de la ingesta calórica diaria d. Se deben consumir procurando que provengan de fuentes vegetales e. c y d					5	5	
11	Marque el suplemento que ayuda a mejorar la fuerza, resistencia y salud cerebral y cardiovascular a. Aminoácidos de Cadena Ramificada b. Efedrina, cafeína y aspirina c. Creatina d. Arginina e. Proteína					5	5	
12	Marque el suplemento indicado para todos los deportes y con mayor estudio y respaldo científico					5	5	

	a. Creatina b. Arginina c. Citrulina d. Pre entreno e. Cafeína							
13	El mejor suplemento para antes de entrenar es a. Arginina b. Beta alanina c. Creatina d. Cafeína e. Óxido Nítrico					5	5	
14	La proteína (en polvo o suero de leche, p. ej. Nitrotech, Nitrowey, ON protein u otras marcas) son necesarias para el deportista a. Sí, para recuperarse después de entrenar b. No, no sirven para nada c. No, solo son un complemento nutricional en caso de déficit dietario d. Sí, es útil para todos los deportes e. No, solo para fisicoculturistas					5	5	
15	La hidratación para deportistas debe ser: a. Agua b. Agua con sal					5	5	
	c. Rehidratantes (en caso la act. Física supere las 2 horas) d. Gaseosa e. a y c							

VALIDEZ	¿El cuestionario es válido para su aplicación?	Sí (X)
		No ()
OBSERVACIONES		
VALIDADO POR:	Mg. Rosa Elena Cruz Maldonado	
PROFESIONAL EN:	Lic. En Nutrición	
FIRMA		
TELÉFONO	996 582 431	
EMAIL	rosa.cruz@uwiener.edu.pe	

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EXPERTOS EN EL ÁREA

Estimado(a) Doctor(a) por favor sírvase apoyar la validación de mi instrumento (cuestionario) para desarrollar su ejecución dentro del marco del Proyecto de Tesis titulado: Intervención educativa en los conocimientos sobre nutrición deportiva y composición corporal en futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025

La escala de evaluación corresponde a: 1 (muy en desacuerdo), 2 (en desacuerdo), 3 (ni en acuerdo ni en desacuerdo), 4 (en acuerdo) y 5 (muy de acuerdo)

N°	PREGUNTA	EVALUACIÓN DEL EXPERTO (¿Las preguntas son comprensibles y apropiadas?)					SUMATORIA DE PUNTAJES	OBSERVACIONES
		1	2	3	4	5		
1	¿Qué dieta es ideal para bajar de peso? a. Hipocalórica b. Hipercalórica c. Hipercalórica baja en proteínas d. Normocalórica e. Mediterránea					5	5	
2	¿Qué dieta es ideal para disminuir la grasa corporal y conservar masa muscular? a. Normocalórica b. Hipercalórica baja en proteínas c. Hipercalórica alta en proteínas d. Hipocalórica baja en proteínas e. Hipocalórica alta en proteínas					5	5	
3	¿Se debe consumir proteína solo cuando se quiere ganar masa muscular? a. Sí b. No c. Toda dieta deportiva debe ser alta en proteínas d. Solo en dietas hipocalóricas e. c y d					5	5	
4	¿Qué dieta es mejor para aumentar el volumen muscular? a. Hipercalórica (sin importar los macronutrientes) b. Hipercalórica alta en proteínas c. Hipercalórica baja en proteínas d. Normocalórica e. Comer todo lo que se pueda					5	5	
5	¿Qué dieta es la ideal para mantener mi peso? a. Hipercalórica alta en proteínas b. Comer todo lo que se pueda c. Hipocalórica d. Comer pollo y ensalada e. Normocalórica					5	5	
6	¿Cuántas calorías debe consumir una persona diariamente?					5	5	

	a. 1800-2000kcal b. Depende de la edad y el sexo c. Depende de la actividad física que realice d. Depende del peso y talla e. b, c y d						
7	¿Cuánta proteína es ideal consumir al día, considerando su actividad deportiva? a. 1-1,8 g x kg de peso b. 0,5 g x kg de peso c. 5 g x kg de peso d. No es necesario e. c y b				5	5	
8	Las frutas y verduras deben consumirse.... a. Interdiario b. 1 vez al día c. 3-5 veces al día d. 3 veces por semana e. Depende de la edad			4		4	
9	¿Los carbohidratos deben ser evitados? a. Si, consumir lo menos posible b. Solo cuando se quiere bajar de peso c. Se debe consumir lo más que se pueda d. No, solo las harinas e. Se debe consumir lo necesario acorde al gasto calórico				5	5	
10	Con respecto a las grasas a. Se deben evitar completamente b. Son malas para la salud cardiovascular c. Se deben consumir entre el 10 al 15% de la ingesta calórica diaria d. Se deben consumir procurando que provengan de fuentes vegetales e. c y d				5	5	
11	Marque el suplemento que ayuda a mejorar la fuerza, resistencia y salud cerebral y cardiovascular a. Aminoácidos de Cadena Ramificada b. Efedrina, cafeína y aspirina c. Creatina d. Arginina e. Proteína				5	5	
12	Marque el suplemento indicado para todos los deportes y con mayor estudio y respaldo científico				5	5	

	a. Creatina b. Arginina c. Citrulina d. Pre entreno e. Cafeína							
13	El mejor suplemento para antes de entrenar es a. Arginina b. Beta alanina c. Creatina d. Cafeína e. Óxido Nítrico					5	5	
14	La proteína (en polvo o suero de leche, p. ej. Nitrotech, Nitrowey, ON protein u otras marcas) son necesarias para el deportista a. Sí, para recuperarse después de entrenar b. No, no sirven para nada c. No, solo son un complemento nutricional en caso de déficit dietario d. Sí, es útil para todos los deportes e. No, solo para fisicoculturistas					5	5	
15	La hidratación para deportistas debe ser: a. Agua b. Agua con sal c. Rehidratantes (en caso la act. Física supere las 2 horas) d. Gaseosa e. a y c					5	5	

VALIDEZ	¿El cuestionario es válido para su aplicación?	Sí (X)
		No ()
OBSERVACIONES		
VALIDADO POR:	Karina Alvarez Morales	
PROFESIONAL EN:	Nutrición	
FIRMA	 Karina Alvarez Morales Lic. Nutrición CNP.: 4791	
TELÉFONO	978369792	
EMAIL	k.alvarez85@hotmail.com	

ANEXO 8: DATOS COLECTADOS EN EXCEL O SPSS

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	
1	N°	PESO (PRE) (kg)	TALLA (PRE) (cm)	PTJE (PRE)	CONOCIMIENTO (PRE)	PTJE (POST)	CONOCIMIENTO (POST)	PCT (PRE)	PCT (POST)	PCS (PRE)	PCS (POST)	PSE (PRE)	PSE (POST)	PCA (PRE)	PCA (POST)	PMM (PRE)	PMM (POST)	PP (PRE)	PP (POST)	TSKF (PRE)	TSKF (PRE) INTERPRETACION	TSKF (POST)	TSKF (POST) INTERPRETACION	% ADIPOSO (PRE)	% ADIPOSO (PRE) INTERPRETACION	% ADIPOSO (POST)	% IN
3	1	68	150	2	Deficiente	12	Bueno	11.5	9.0	12.5	9.5	11.5	9.0	13.0	9.5	11.5	7.5	12.0	8.5	72.0	Elevada	53.0	Adecuada	10	Elevado	8	
4	2	79	170	5	Deficiente	15	Bueno	12.0	9.5	13.0	9.0	12.0	9.5	12.5	10.0	12.0	9.5	11.0	9.0	72.5	Elevada	56.5	Adecuada	10	Elevado	9	
5	3	58	162	7	Regular	13	Bueno	9.5	9.0	8.0	8.0	9.0	9.0	10.0	10.0	10.5	10.0	9.0	9.0	56.0	Adecuada	55.0	Adecuada	8	Adecuado	8	
6	4	48	140	2	Deficiente	11	Bueno	11.5	10.0	11.0	10.0	13.0	12.0	12.0	11.0	12.0	10.5	11.5	9.5	71.0	Elevada	63.0	Adecuada	10	Elevado	9	
7	5	50	170	7	Regular	15	Bueno	9.5	9.0	8.5	8.0	10.0	10.5	10.0	10.0	8.5	8.0	8.0	8.0	54.5	Adecuada	53.5	Adecuada	8	Adecuado	8	
8	6	50	155	6	Regular	12	Bueno	9.5	9.0	8.5	8.0	7.0	6.0	8.0	8.0	5.0	5.0	9.0	9.0	47.0	Adecuada	45.0	Adecuada	8	Adecuado	7	
9	7	85	174	5	Deficiente	11	Bueno	12.0	11.0	13.0	12.0	12.5	9.5	11.5	10.0	12.0	10.5	12.0	10.0	73.0	Elevada	63.0	Adecuada	10	Elevado	9	
10	8	49	153	8	Regular	15	Bueno	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.0	6.0	8.5	8.0	9.0	9.0	49.0	Adecuada	47.0	Adecuada	8	Adecuado	8	
11	9	54	162	6	Regular	11	Bueno	10.5	10.0	9.5	8.5	9.0	9.0	9.0	9.0	8.5	8.0	7.0	7.0	53.0	Adecuada	51.5	Adecuada	8	Adecuado	8	
12	10	63	172	8	Regular	15	Bueno	9.5	9.0	9.0	9.0	8.0	8.0	7.5	7.5	9.0	8.0	8.0	7.0	51.0	Adecuada	48.5	Adecuada	8	Adecuado	8	
13	11	50	160	7	Regular	15	Bueno	8.0	8.0	10.5	10.0	8.0	8.0	10.0	10.0	12.0	12.0	10.0	10.0	58.5	Adecuada	58.0	Adecuada	9	Adecuado	9	
14	12	68	152	5	Deficiente	14	Bueno	12.0	11.5	11.0	9.5	12.0	10.0	12.0	10.5	12.0	9.5	12.0	9.5	71.0	Elevada	60.5	Adecuada	10	Elevado	9	
15	13	66	162	7	Regular	15	Bueno	9.0	10.0	6.0	7.5	7.0	8.5	8.5	10.0	9.5	11.0	7.0	8.5	47.0	Adecuada	55.5	Adecuada	8	Adecuado	8	
16	14	81	170	3	Deficiente	14	Bueno	12.0	11.0	12.0	10.0	13.0	11.0	12.0	10.5	11.5	10.0	11.0	10.5	71.5	Elevada	63.0	Adecuada	10	Elevado	9	
17	15	77	164	1	Deficiente	9	Regular	12.0	12.5	11.5	12.0	12.0	13.0	12.5	13.0	11.5	12.5	11.5	12.0	71.0	Elevada	75.0	Elevada	10	Elevado	10	
18	16	80	170	4	Deficiente	11	Bueno	12.0	11.0	12.5	10.0	12.0	10.5	11.5	9.5	12.0	11.0	12.0	10.5	72.0	Elevada	62.5	Adecuada	10	Elevado	9	
19	17	70	175	8	Regular	15	Bueno	9.5	9.0	8.0	8.0	7.5	7.0	6.0	6.0	8.0	8.0	9.0	9.0	48.0	Adecuada	47.0	Adecuada	8	Adecuado	8	
20	18	80	176	7	Regular	15	Bueno	10.0	9.5	10.0	9.0	12.0	11.0	9.0	8.5	8.0	7.0	8.5	8.0	57.5	Adecuada	53.0	Adecuada	9	Adecuado	8	
21	19	46	151	4	Deficiente	15	Bueno	9.0	9.0	8.5	8.5	7.0	7.0	6.5	6.0	9.0	9.0	8.5	8.5	48.5	Adecuada	47.5	Adecuada	8	Adecuado	8	
22	20	59	168	6	Regular	14	Bueno	9.0	9.0	8.0	8.5	6.0	6.5	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	49.0	Adecuada	50.0	Adecuada	8	Adecuado	8	
23	21	79	160	5	Deficiente	15	Bueno	12.5	11.0	11.5	10.0	12.5	9.0	11.5	9.5	11.5	8.5	11.5	8.5	71.0	Elevada	56.5	Adecuada	10	Elevado	9	
24	22	80	170	4	Deficiente	14	Bueno	12.0	10.5	12.5	10.0	11.0	10.0	13.0	11.5	12.0	10.5	10.5	9.0	71.0	Elevada	61.5	Adecuada	10	Elevado	9	
25	23	70	170	6	Regular	12	Bueno	9.0	9.0	10.0	8.0	10.5	8.0	11.0	9.0	10.5	10.0	9.0	9.0	60.0	Adecuada	53.0	Adecuada	9	Adecuado	8	
26	24	75	160	5	Deficiente	15	Bueno	12.5	11.0	12.0	10.5	13.0	11.5	12.0	10.0	11.0	9.5	11.0	10.0	71.5	Elevada	62.5	Adecuada	10	Elevado	9	
27	25	49	152	8	Regular	15	Bueno	8.0	7.5	10.0	9.5	11.0	10.5	15.0	15.0	10.5	9.0	8.5	8.5	63.0	Adecuada	60.0	Adecuada	9	Adecuado	9	
28	26	60	148	3	Deficiente	14	Bueno	11.5	10.5	11.5	9.5	12.5	10.5	13.0	11.5	12.0	10.5	11.5	10.0	72.0	Elevada	62.5	Adecuada	10	Elevado	9	
29	27	45	148	6	Regular	11	Bueno	8.0	8.5	9.0	8.0	10.0	9.5	9.5	9.0	10.0	10.5	9.0	9.5	55.5	Adecuada	55.0	Adecuada	8	Adecuado	8	
30	28	94	183	10	Regular	10	Regular	13.0	12.5	12.5	11.5	12.5	11.0	12.0	11.5	12.5	12.0	11.5	11.5	74.0	Elevada	70.0	Elevada	10	Elevado	10	
31	29	48	149	6	Regular	14	Bueno	9.0	9.5	8.0	7.5	10.0	10.0	9.0	8.5	9.0	7.0	7.0	7.0	52.0	Adecuada	51.5	Adecuada	8	Adecuado	8	
32	30	40	155	6	Regular	13	Bueno	8.0	9.0	7.0	6.0	4.5	6.0	5.0	5.8	9.0	9.0	6.0	6.0	39.5	Adecuada	41.8	Adecuada	7	Adecuado	7	

DATOS

	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	
1	% ADIPOSO (POST) INTERPRETACION	TALLA (PRE) (cm)	EDAD	PBR (PRE)	PBR (POST)	PMM (PRE)	PMM (POST)	PP (PRE)	PP (POST)	PBC (PRE)	PBC (POST)	PMC (PRE)	PMC (POST)	PPC (PRE)	PPC (POST)	MME (PRE) (Kg)	%MME (PRE)	%MME (PRE) INTERPRETACION	PESO (POST) (Kg)	TALLA (POST) (cm)	TALLA (POST) (m)	MME (POST) (Kg)	% MME (POST)	%MME (POST) INTERPRETACION		CONO (I)
3	Adecuada	1.50	14	29.3	28.5	47.0	46.6	34.7	32.4	28.15	27.60	45.85	45.85	33.50	34.40	24.69	36	Inadecuado	63.7	151.0	1.51	24.66	39	Adecuado		
4	Adecuada	1.70	16	29.8	28.7	49.6	48.3	38.4	37.2	28.60	27.75	48.40	47.35	37.30	36.30	29.93	38	Inadecuado	74.2	170.3	1.70	28.71	39	Adecuado		
5	Adecuada	1.62	17	23.2	22.7	45.0	44.1	31.9	31.3	22.25	21.80	43.95	43.00	30.40	22.35	39	115.00	8.5	54.0	162.0	1.62	21.67	40	Adecuado		
6	Adecuada	1.40	14	22.7	22.4	42.5	42.0	30.7	30.1	21.55	21.40	41.30	40.95	29.55	29.15	18.10	38	Inadecuado	45.0	141.0	1.41	17.96	40	Adecuado		
7	Adecuada	1.70	16	22.0	22.0	42.0	42.0	29.8	30.0	21.05	21.10	41.15	41.20	29.00	29.20	20.91	42	Adecuado	51.2	170.3	1.70	21.02	41	Adecuado		
8	Adecuada	1.55	15	22.0	22.0	42.0	42.0	30.0	31.7	21.05	21.10	41.50	41.50	29.10	30.80	19.51	39	Adecuado	50.3	155.7	1.56	19.83	39	Adecuado		
9	Adecuada	1.74	17	29.7	29.3	50.0	49.4	41.2	39.6	28.50	28.20	48.80	48.35	40.00	36.60	31.35	37	Inadecuado	79.4	174.0	1.74	30.63	39	Adecuado		
10	Adecuada	1.53	16	22.0	22.0	42.0	42.0	31.2	30.3	21.05	21.10	41.15	41.20	30.30	29.40	19.47	40	Adecuado	50.5	153.3	1.53	19.42	38	Adecuado		
11	Adecuada	1.62	16	23.4	22.9	42.0	42.0	29.5	31.0	22.35	21.90	41.15	41.20	28.80	30.30	20.71	38	Adecuado	54.3	162.3	1.62	20.77	38	Adecuado		
12	Adecuada	1.72	16	25.8	24.6	45.0	44.5	31.5	30.6	24.85	23.70	44.10	43.70	30.70	28.90	24.67	39	Adecuado	58.7	172.3	1.72	23.77	40	Adecuado		
13	Adecuada	1.60	15	22.0	22.0	44.1	44.1	31.9	33.0	21.20	21.20	42.90	42.90	30.90	32.00	20.92	42	Adecuado	51.7	160.7	1.61	21.15	41	Adecuado		
14	Adecuada	1.52	15	27.3	26.8	49.4	48.2	37.5	36.4	26.10	25.65	48.20	47.25	36.30	35.45	25.53	38	Inadecuado	64.6	152.7	1.53	24.82	38	Adecuado		
15	Adecuada	1.62	15	24.4	26.4	46.8	48.7	34.0	37.3	23.50	25.40	45.85	47.60	33.30	36.45	23.92	36	Inadecuado	67.3	162.7	1.63	26.36	39	Adecuado		
16	Adecuada	1.70	16	29.7	28.5	49.4	48.7	38.8	37.6	28.50	27.40	48.25	47.70	37.70	36.55	29.86	37	Inadecuado	75.4	170.3	1.70	28.73	38	Adecuado		
17	Elevada	1.64	15	28.4	24.3	47.9	43.7	35.8	30.9	27.20	23.05	46.75	42.45	34.65	29.70	26.79	35	Inadecuado	79.2	164.7	1.65	21.88	28	Inadecuado		
18	Adecuada	1.70	16	29.9	29.3	49.6	48.5	36.7	35.8	26.70	26.20	48.40	47.40	35.50	34.75	29.65	37	Inadecuado	75.6	170.3	1.70	28.73	38	Adecuado		
19	Adecuada	1.75	16	25.0	27.7	44.4	46.4	31.4	33.2	24.05	26.80	43.60	45.60	30.50	32.30	24.30	35	Inadecuado	71.5	175.3	1.75	27.20	38	Adecuado		
20	Adecuada	1.76	17	29.8	29.3	49.7	48.3	37.3	36.8	28.80	28.35	48.90	47.60	36.45	36.00	31.19	39	Adecuado	78.6	176.0	1.76	30.11	38	Adecuado		
21	Adecuada	1.51	14	21.0	23.9	38.8	42.0	27.8	30.7	20.10	23.00	37.90	42.00	26.95	29.90	16.95	37	Inadecuado	51.0	152.0	1.52	20.23	40	Adecuado		
22	Adecuada	1.68	16	24.0	26.7	43.2	46.6	32.2	35.2	23.10	25.80	42.30	45.70	31.20	34.20	22.55	38	Adecuado	64.0	168.3	1.68	26.11	41	Adecuado		
23	Adecuada	1.60	16	30.1	29.6	51.0	49.5	40.0	37.9	28.85	28.50	49.85	48.65	38.85	37.05	29.60	37	Inadecuado	73.6	160.3	1.60	28.51	39	Adecuado		
24	Adecuada	1.70	16	29.3	28.6	49.6	48.5	36.2	37.2	28.10	27.75	48.40	47.45	37.15	36.30	29.59	37	Inadecuado	74.							
25	Adecuada	1.70	17	26.0	29.5	46.5	48.4	32.8	36.3	25.10	28.60	45.45	47.40	31.90	35.40	25.56	37	Inadecuado	74.6	170.0	1.70	29.19	39	Adecuado		
26	Adecuada	1.60	15	28.9	27.5	49.7	48.2	40.6	38.3	27.65	26.40	48.00	46.25	39.90	37.30	28.27	38	Inadecuado	70.1	160.7	1.61	27.05	39	Adecuado		
27	Adecuada	1.50	14	22.0	22.0	44.1	44.1	31.9	33.0	21.20	21.20	42.90	42.90	30.90	32.00	20.92	42	Adecuado	51.7	160.7	1.61	21.15	41	Adecuado		
28	Adecuada	1.48	14	26.9	27.8	44.8	43.9	36.4	35.9	25.95	24.75	43.60	42.85	35.25	34.90	22.17	37	Inadecuado	55.6	149.0	1.49	21.70	39	Adecuado		
29	Adecuada	1.48	14	22.0	22.0	44.0	45.9	33.0	33.8	21.20	21.15	43.00	44.85	32.10	32.85	19.77	44	Adecuado	49.8	149.0	1.49	23.73	42	Adecuado		
30	Adecuada	1.83	17	29.9	29.3	52.9	51.8	42.3	41.5	28.60	28.05	51.65	50.60	41.15	40.35	34.72	37	Inadecuado	92.4	183.0	1.83	33.56	36	Inadecuado		
31	Adecuada	1.49	14	22.0	22.0	42.0	42.0	30.1	29.8	21.10	21.05	41.10	41.10	29.40	29.10	18.70	39	Adecuado	47.6	150.0	1.50	18.73	39	Adecuado		
32	Adecuada	1.55	14	22.0	22.0	42.0	42.0	30.0	29.8	21.20	21.10	41.10	41.10	29.40	29.10	19.31	48	Adecuado	42.1	156.0	1.56	19.34	46	Adecuado		

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etapeta	Valores	Pérdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	CONOC_PRE	Númerico	8	0	Nivel de conoci...	(1, Deficient...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
2	CONOC_P	Númerico	8	0	Nivel de conoci...	(1, Deficient...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
3	SKF_PRE	Númerico	8	0	Sumatoria 6SK...	(1, Adecuad...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
4	SKF_POST	Númerico	8	0	Sumatoria 6SK...	(1, Adecuad...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
5	ADIP_PRE	Númerico	8	0	% Adiposo prev	(1, Adecuad...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
6	ADIP_POST	Númerico	8	0	% Adiposo post	(1, Adecuad...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
7	MME_PRE	Númerico	8	0	% Masa muscu...	(1, Adecuad...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
8	MME_POST	Númerico	8	0	% Masa muscu...	(1, Adecuad...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											

Vista de datos Vista de variables

	CONOC_PRE	CONOC_POST	SKF_PRE	SKF_POST	ADIP_PRE	ADIP_POST	MME_PRE	MME_POST	V10P	V10P	V10P	V10P	V10P	V10P	V10P	V10P	V10P	V10P	V10P	V10P
1	1	3	2	1	2	1	2	1												
2	1	3	2	1	2	1	2	1												
3	2	3	1	1	1	1	1	1												
4	1	3	2	1	2	1	2	1												
5	2	3	1	1	1	1	1	1												
6	2	3	1	1	1	1	1	1												
7	1	3	2	1	2	1	2	1												
8	2	3	1	1	1	1	1	1												
9	2	3	1	1	1	1	1	1												
10	2	3	1	1	1	1	1	1												
11	2	3	1	1	1	1	1	1												
12	1	3	2	1	2	1	2	1												
13	2	3	1	1	1	1	1	1												
14	1	3	2	1	2	1	2	1												
15	1	2	2	2	2	2	2	2												
16	1	3	2	1	2	1	2	1												
17	2	3	1	1	1	1	1	1												
18	2	3	1	1	1	1	1	1												
19	1	3	1	1	1	1	1	1												
20	2	3	1	1	1	1	1	1												
21	1	3	2	1	2	1	2	1												
22	1	3	2	1	2	1	2	1												
23	2	3	1	1	1	1	1	1												
24	1	3	2	1	2	1	2	1												
25	2	3	1	1	1	1	1	1												
26	1	3	2	1	2	1	2	1												
27	2	3	1	1	1	1	1	1												
28	2	2	2	2	2	1	2	2												
29	2	3	1	1	1	1	1	1												
30	2	3	1	1	1	1	1	1												
31	2	3	1	1	1	1	1	1												
32	2	3	1	1	1	1	1	1												
33	2	3	1	1	1	1	1	1												
34	2	3	1	1	1	1	1	1												
35	2	3	1	1	1	1	1	1												
36	2	3	1	1	1	1	2	1												

Vista de datos Vista de variables

ANEXO 9: CONSENTIMIENTO INFORMADO Y ASENTIMIENTO INFORMADO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO (Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren personas)	
Título del Proyecto de Investigación: Intervención educativa en los conocimientos sobre nutrición deportiva y composición corporal en futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025	
Autor Responsable: <i>Roshina Lopes Acuña</i>	
Autor 2 (Opcional para casos de estudiantes/bachilleres/egresados):	
Universidad /Institución: Universidad Norbert Wiener	
I. INVITACIÓN	
Estimado(a)	participante:
Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: "Intervención educativa en los conocimientos sobre nutrición deportiva y composición corporal en futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025", desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.	
II. INFORMACIÓN	
2.1	Propósito del estudio: El objetivo general de esta investigación es determinar el efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre nutrición deportiva y la composición corporal en los futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima 2025. Para ello, se plantean objetivos específicos que buscan identificar el nivel de conocimiento sobre nutrición y la composición corporal tanto antes como después de la intervención, como también evaluar el efecto de la intervención en dichas variables. Los resultados de este estudio serán utilizados para fomentar una toma de decisiones nutricionales más informada que optimicen su rendimiento deportivo por medio de una composición corporal adecuada. Adicionalmente, los hallazgos generarán conocimiento científico local sobre la efectividad de las intervenciones educativas en contextos deportivos juveniles, sirviendo como base para el diseño e implementación de programas nutricionales sostenibles y contextualizados que fortalezcan la formación integral de atletas desde una perspectiva preventiva y de alto rendimiento.
2.2	Duración del estudio: 4 meses
2.3	Número esperado de participantes: 50
2.4	Criterios de Inclusión y exclusión: Para esta investigación se considerarán como criterios de inclusión a los adolescentes con edades comprendidas entre los 14 y 17 años. Pertenecer activamente al programa de entrenamiento del Club deportivo Zúñiga, sede Ate, Lima, durante el año 2025. Asistir regularmente a las sesiones de entrenamiento deportivo. Contar con la autorización firmada por el apoderado o tutor legal, así como el asentimiento del participante. Aceptar voluntariamente participar en la intervención educativa y en las evaluaciones correspondientes. Por otro lado, se excluirán del estudio a los deportistas que presenten alguna condición médica diagnosticada que impida su participación en actividades físicas o educativas durante el periodo de estudio. Participantes que no completen todas las fases de la intervención o se ausenten en las sesiones programadas. Adolescentes que no cuenten con el consentimiento informado o el asentimiento correspondiente. Jugadores que se desvinculen del programa de entrenamiento antes de concluir el estudio.
2.5	Procedimientos del estudio: Procedimientos del estudio: Se realizará la evaluación basal o pre test, que incluirá la aplicación de una encuesta con preguntas cerradas para medir el nivel de conocimientos en nutrición deportiva, cuya duración estimada será de 20 minutos. A continuación, se evaluará la composición corporal mediante mediciones antropométricas como pliegues cutáneos y perímetros corporales, siguiendo el protocolo de la International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK), con una duración estimada de 40 minutos. Posteriormente, se implementará una intervención educativa estructurada, compuesta por una sesión semanal de 30 minutos, diseñadas para fortalecer el conocimiento en nutrición deportiva y fomentar decisiones alimentarias más saludables. Al finalizar la intervención, se aplicará la evaluación post test utilizando los mismos instrumentos y procedimientos de la etapa inicial. En total, cada participante dedicará aproximadamente 90 minutos de su tiempo. Todos los datos serán tratados con estricta confidencialidad mediante la codificación de la información personal y su resguardo en archivos digitales protegidos, accesibles únicamente al equipo investigador. Los resultados serán entregados de manera individual y confidencial a cada participante y a su apoderado.
2.6	Riesgos: La participación en este estudio implica riesgos mínimos para los adolescentes futbolistas. En el ámbito físico, podrían presentarse molestias leves durante la toma de medidas antropométricas, como la evaluación de pliegues cutáneos o perímetros corporales, aunque estas serán realizadas por personal capacitado siguiendo protocolos estandarizados. A nivel emocional o psicológico, existe la posibilidad de que algunos participantes experimenten

	incomodidad o inseguridad al recibir los resultados de su evaluación nutricional o de composición corporal, especialmente si los datos no cumplen con sus expectativas.															
2.7	Beneficios: A nivel personal, recibirán conocimientos prácticos sobre nutrición deportiva y selección de alimentos saludables, lo cual puede impactar positivamente en su rendimiento físico, salud general y toma de decisiones alimentarias. Asimismo, contarán con una evaluación detallada de su composición corporal que les permitirá conocer mejor su situación actual. A nivel académico y científico, esta investigación contribuirá a generar evidencia local sobre la eficacia de intervenciones educativas en contextos deportivos juveniles, lo que podría influir en el diseño de futuros programas nutricionales adaptados a esta población. Así, los participantes no solo se beneficiarán directamente, también estarán aportando al avance del conocimiento en salud y nutrición deportiva.															
2.8	Costos e incentivos: La participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.															
2.9	Confidencialidad: Su información será codificada para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el equipo de investigación.															
2.10	Derechos del participante: Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.															
2.11	Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable Roshina Lopes Acuña, con correo electrónico a2021101049@old-uwienner.edu.pe y número telefónico al 984407131. También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Dra. Angélica Minaya Galarreta, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwienner.edu.pe															
2.12	Ocurrencias/Redamos: En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Dra. Angélica Minaya Galarreta, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwienner.edu.pe															
III. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO																
Declaro haber leído y comprendido el contenido de este Formulario de Consentimiento Informado. He recibido una explicación clara sobre el objetivo, procedimiento y finalidad del estudio, así como respuesta a todas mis preguntas. Entiendo que mi participación es voluntaria y tengo derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este Formulario.																
	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td>____/____/202____ FECHA (dd/mm/aaaa)</td> </tr> <tr> <td>FIRMA DEL PARTICIPANTE Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:</td> <td>HUELLA DACTILAR</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>02/ 12 / 2025 FECHA (dd/mm/aaaa)</td> </tr> <tr> <td>FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE Nombre del Autor Responsable: Roshina Lopes Acuña DNI/Carné de Extranjería/Otros: 77904023</td> <td>HUELLA DACTILAR</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			____/____/202____ FECHA (dd/mm/aaaa)	FIRMA DEL PARTICIPANTE Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR				02/ 12 / 2025 FECHA (dd/mm/aaaa)	FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE Nombre del Autor Responsable: Roshina Lopes Acuña DNI/Carné de Extranjería/Otros: 77904023	HUELLA DACTILAR				
		____/____/202____ FECHA (dd/mm/aaaa)														
FIRMA DEL PARTICIPANTE Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR															
		02/ 12 / 2025 FECHA (dd/mm/aaaa)														
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE Nombre del Autor Responsable: Roshina Lopes Acuña DNI/Carné de Extranjería/Otros: 77904023	HUELLA DACTILAR															

		___/___/202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN <i>(en caso corresponda)</i> Nombre del Integrante del equipo de investigación: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	
		___/___/202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL <i>(en caso corresponda)</i> Nombre del Testigo o Representante Legal: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	
NOTA: - La firma del testigo o representante legal será obligatoria solo si el participante tiene una discapacidad que le impida firmar o no saber leer ni escribir. - Si otro integrante del equipo de investigación es asignado para aplicar este consentimiento informado deberá firmar en este documento. - Recuerde que no se debe reclutar voluntarios de grupos "vulnerables" (presas, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc.), salvo que el diseño de investigación beneficie directamente a dicha población.		

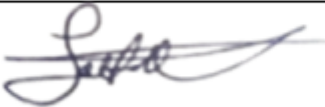
FORMULARIO DE ASENTIMIENTO INFORMADO	
<i>(Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren menores de edad)</i>	
Título del Proyecto de Investigación: Intervención educativa en los conocimientos sobre nutrición deportiva y composición corporal en futbolistas adolescentes de un club deportivo, Lima, 2025	
Autor Responsable: Roshina Lopes Acuña	
Autor 2 (Opcional para casos de estudiantes/bachilleres/egresados):	
Universidad /Institución: Universidad Norbert Wiener	
I. PROPÓSITO DEL ESTUDIO	
El propósito de este estudio es determinar si una intervención educativa puede mejorar el conocimiento sobre nutrición deportiva y la composición corporal en futbolistas adolescentes del Club deportivo Zúñiga, sede Ate, Lima, durante el año 2025. En otras palabras, se quiere saber si enseñarles a los jugadores sobre cómo alimentarse mejor influya positivamente en su cuerpo y su rendimiento deportivo. Para ello, los participantes deberán asistir a una serie de sesiones educativas semanales sobre nutrición durante aproximadamente dos meses. Adicionalmente, se les pedirá que respondan una encuesta para evaluar cuánto saben sobre nutrición antes y después del programa y se les realizarán mediciones físicas como peso, talla y pliegues cutáneos. Todo esto se hará de forma segura, con el apoyo de personal capacitado, y los datos obtenidos serán confidenciales. Se espera que los participantes colaboren con estas actividades de forma voluntaria, asistan a las sesiones educativas y permitan que se realicen las evaluaciones al inicio y al final del estudio.	
II. INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA TI	
2.1	Aunque tus padres o tutores hayan dado su permiso para que participes, la decisión final es tuya. Si no quieres participar, puedes decir que no, y está bien.
2.2	Si decides participar, pero en algún momento ya no quieres continuar, puedes dejarlo sin ningún problema.
2.3	Si alguna pregunta o actividad te hace sentir incomodo(a) y no quieres responderla, no tienes que hacerlo.
2.4	Toda la información que nos proporciones será confidencial. Esto significa que nadie fuera del equipo de investigación conocerá tus respuestas o resultados. Usaremos estos datos únicamente para aprender más sobre cómo mejorar el conocimiento sobre nutrición deportiva, ayudar a que los futbolistas adolescentes tomen decisiones más saludables al momento de alimentarse y comprender si esto puede tener un impacto positivo en su salud y rendimiento físico.
III. ¿Quieres participar?	

Si aceptas participar, por favor marca (X) la casilla que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre. Si no deseas participar, marca (X) "No quiero participar".

() Sí quiero participar ()

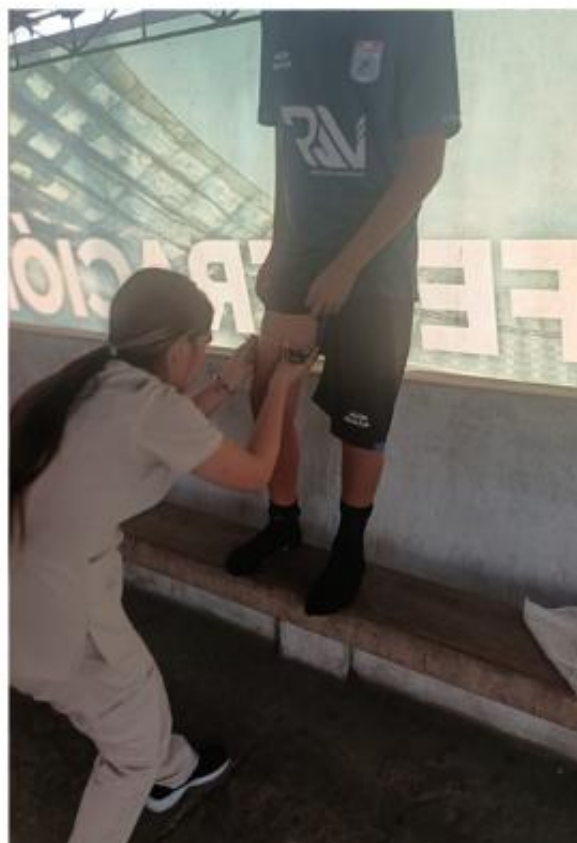
No quiero participar

Escribe tu nombre: _____.

		____/____/202____
FIRMA DEL PARTICIPANTE (opcional) Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	FECHA (dd/mm/aaaa)
		____/____/202____ FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL (en caso corresponda) Nombre del testigo o representante legal: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	
		02/12/2025____ FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE Nombre del Autor Responsable: Roshina Lopes Acuña DNI/Carné de Extranjería/Otros: 77904023	HUELLA DACTILAR	
		____/____/202____ FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN (opcional)		

Nombre del Integrante del equipo de investigación: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	
NOTA: - Si otra persona del equipo de investigación es asignada para aplicar este asentimiento informado deberá adicionar sus datos personales y firmar en este documento, caso contrario dejar en blanco.		

ANEXO 10: FOTOGRAFÍAS DEL TRABAJO DE CAMPO



10% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 8%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 5%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Fuentes principales

- 8% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 5% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	worldwidescience.org	1%
2	Internet	core.ac.uk	<1%
3	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2026-05-20	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-07	<1%
6	Internet	elpoderdelapalabra1310.blogspot.com	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Europea de Madrid on 2025-10-16	<1%
8	Internet	hdl.handle.net	<1%
9	Internet	revistas.umss.edu.bo	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Europea de Madrid on 2023-10-30	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Europea de Madrid on 2025-06-18	<1%