



SAN IGNACIO DE LOYOLA – ESCUELA ISIL

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

**Importancia del consumo de barras energéticas de cereales para la mejora del
rendimiento físico en jóvenes que estudian y trabajan – Lima 2023**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE

Bachiller en Comunicación Estratégica

Bachiller en Administración y Dirección de Negocios

PRESENTADO POR:

Castro Castillo, Jean Carlos - Comunicación Estratégica

Leon Cerbellon, Cristhian David - Administración y Dirección de Negocios

ASESOR:

Dra. Roxana Alexandra Albarracin Aparicio

(ORCID - 0000-0002-6930-3718)

LIMA – PERÚ

2023

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

ASESOR:

Dra. Roxana Alexandra Albarracin Aparicio

MIEMBROS DEL JURADO

Eduardo José Huertas Valladares

Nataly Díaz Vasquez

Luis Pedro Guevara Moscoso

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Jean Carlos Castro Castillo Identificado (a) con DNI N° 76342342 perteneciente al Programa de Comunicación Estratégica, siendo mi asesora la Dra. Roxana Alexandra Albarracín Aparicio, identificado (a) con DNI N°: 41981490, y cuyo código ORCID es 0000-0002-6930-3718.

Yo, Cristhian David Leon Cerbellon Identificado (a) con DNI N° 72976086 perteneciente al Programa de Administración y Dirección de Negocios, siendo mi asesora la Dra. Roxana Alexandra Albarracín Aparicio, identificado (a) con DNI N°: 41981490, y cuyo código ORCID es 0000-0002-6930-3718.

DECLARAMOS BAJO JURAMENTO QUE:

a) Somos los autores del documento académico titulado:

“Importancia del consumo de barras energéticas de cereales para la mejora del rendimiento físico en jóvenes que estudian y trabajan – Lima 2023”.



b) El trabajo de investigación es original y no ha sido difundido en ningún medio académico; por lo tanto, sus resultados son veraces y no es copia de ningún otro.

c) El trabajo de investigación cumplió con el análisis del sistema TURNITIN, el cual no excede del 25% de similitud. Se ha respetado el uso de las normas internacionales en cuanto a citas y referencias.


d) Declaramos conocer las consecuencias legales y/o administrativas que puedan derivar si se verifica la falsedad total o parcial de la presente declaración, de acuerdo con lo previsto en el artículo 411 del código penal y el numeral 34.3 del artículo 34 del Texto Único Ordenado de la Ley del Procedimiento Administrativo General, aprobado por Decreto Supremo 004-2019-JUS.

Fecha: 13 de Diciembre, 2023.

Firma de los autores

Nombres	Apellidos	DNI	Firma
Jean Carlos	Castro Castillo	76342342	
Cristhian David	Leon Cerbellon	72976086	

Firma del asesor

Nombres	Apellidos	Dni	Firma
Roxana Alexandra	Albarracín Aparicio	41981490	

DEDICATORIA

A mis padres, por su constante apoyo, paciencia, amor y esfuerzo. Son mi mayor ejemplo de superación y perseverancia.

A mi hermanito menor, por transmitirme su alegría y ser mi fortaleza cuando más lo necesité.

Jean Carlos Castro Castillo

Para mis padres y hermana que me ayudaron y fueron mi principal fuente de apoyo. También, agradecer a Laura García por su apoyo incondicional en este largo proceso de investigación. Gracias por creer en mí.

Cristhian Leon Cerbellon

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, por posponer sus sueños para que yo pueda cumplir los míos. Gracias por las palabras, consejos y lecciones.

A mi hermano, porque con sus acciones pequeñas lograba alegrar mis días y animarme a seguir adelante.

A Naye, por su apoyo, paciencia, amor y palabras de aliento.

Gracias por acompañarme de inicio a fin en esta etapa de mi vida.

Jean Carlos Castro Castillo

A Dios en primer lugar por ser la base de mi vida, quien me guía y dirige en cada proyecto. A mis familiares, por sus palabras de ánimo y muestras de amor. A mis amigos, por sus consejos en mi vida universitaria y profesional. A mi asesora, por sus enseñanzas y correcciones en el camino. Gracias a cada uno de ellos que fueron parte de todo este proceso. ¡Muchas gracias!

Cristhian Leon Cerbellon

ÍNDICE

<i>DEDICATORIA</i>	5
<i>AGRADECIMIENTOS</i>	6
<i>CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL</i>	18
1.1 Título del Proyecto	18
1.2 Área estratégica de desarrollo prioritario	18
1.3 Actividad económica en la que se aplicaría la investigación	18
1.4 Alcance de la solución	19
<i>CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN APLICADA</i>	20
2.1.2 Formulación del problema	22
2.1.2.1 Problema general	22
2.1.2.2 Problemas específicos	22
2.1.3 Objetivos de investigación	22
2.1.3.1 Objetivo general	22
2.1.3.2 Objetivos específicos	22
2.1.4 Justificación de la investigación	23
2.1.4.1 Justificación teórica	23
2.1.4.2 Justificación metodológica	23
2.1.4.3 Justificación práctica	23
2.1.5 Limitaciones de la investigación	23
2.1.6 Viabilidad de la investigación	24
<i>CAPÍTULO III: MARCO REFERENCIAL</i>	25
3.1 Antecedentes	25

3.1.1	Antecedentes nacionales	25
3.1.2	Antecedentes internacionales	27
3.2	Marco teórico	29
3.2.1	Consumo de barras energéticas	29
3.2.2	Rendimiento físico	36
3.3	Definición de términos básicos.....	43
<i>CAPÍTULO IV: HIPÓTESIS Y VARIABLES.....</i>		<i>45</i>
4.1	Formulación de hipótesis principales y derivadas	45
4.1.1	Hipótesis principal.....	45
4.1.2	Hipótesis derivadas	45
4.2	Operacionalización de variables	45
<i>CAPÍTULO V: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</i>		<i>47</i>
5.1	Diseño metodológico.....	47
5.2	Diseño muestral	48
5.3	Población	48
5.4	Muestra.....	48
5.5	Técnica de recolección de datos	48
5.6	Técnicas estadísticas de procesamiento de la información	49
5.7	Resultados.....	51
5.7.1	Análisis descriptivo	51
5.7.2	Análisis ligados a las hipótesis.....	64
<i>CAPÍTULO VI: DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN</i>		<i>72</i>

6.1 Alcance esperado	72
6.2 Descripción de la propuesta de innovación	72
6.3 Diagnóstico situacional	73
6.4 Procedimiento para la propuesta de mejora	74
6.4.1 Desarrollo del proyecto de innovación	74
6.5 Presupuesto.....	86
<i>CONCLUSIONES</i>	87
<i>RECOMENDACIONES</i>	88
<i>FUENTES DE INFORMACIÓN</i>	90
<i>ANEXOS</i>	99

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Confiabilidad de datos (primera variable)	50
Tabla 2: Consumo de 5 comida al día	51
Tabla 3: Consumo de al menos 3 comidas al día	52
Tabla 4: Sensación de debilidad en un momento del día por saltarse una comida diaria.....	53
Tabla 5: Consumo de frutas diariamente.....	54
Tabla 6: Consumo de verduras como ingrediente o acompañamiento de las comidas diariamente	55
Tabla 7: Consumo de bebidas energizantes diariamente	56
Tabla 8: Tiempo de sueño de 8 horas diariamente	57
Tabla 9: Tiempo de sueño de 5 horas o menos diariamente	58
Tabla 10: Intención de compra por una barra energética natural que aporte energía extra para acabar cómodamente el día	59
Tabla 11: Disposición de pago de 4 soles por una barra energética	60
Tabla 12: Disposición de dejar una barra energética habitual por una nueva..	61
Tabla 13: Iniciativa de probar variedad de sabores de un producto de una línea o marca.....	62
Tabla 14: Índice de correlación para la hipótesis principal	64
Tabla 15: Índice de correlación para la hipótesis específica 1	67
Tabla 16: Índice de correlación para la hipótesis específica 2.....	69

Tabla 17: Matriz FODA de marcas de barras energéticas con presencia en el Perú	73
Tabla 18: Principales empresas del sector de galletas dulces, snacks bars y fruit snacks.....	74
Tabla 19: Principales marcas comerciales y artesanales comercializadas en Perú	75
Tabla 20: Auditoría a principales marcas comerciales y artesanales comercializadas en Perú	76
Tabla 21: Elaboración de estrategias y contenidos	82
Tabla 22: Frecuencia de publicación de contenidos	83
Tabla 23: Definición de contenidos según objetivos y buyer persona.....	84
Tabla 24: Presupuesto	86

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Consumo de 5 comidas al día.....	51
Gráfico 2: Consumo de al menos 3 comidas al día	52
Gráfico 3: Sensación de debilidad en un momento del día por saltarse una comida diaria.....	53
Gráfico 4: Consumo de frutas diariamente	54
Gráfico 5: Consumo de verduras como ingrediente o acompañamiento de las comidas diariamente	55
Gráfico 6: Consumo de bebidas energizantes diariamente	56
Gráfico 7: Tiempo de sueño de 8 horas diariamente	57
Gráfico 8: Tiempo de sueño de 5 horas o menos diariamente	58
Gráfico 9: Intención de compra por una barra energética natural que aporte energía extra para acabar cómodamente el día	59
Gráfico 10: Disposición de pago de 4 soles por una barra energética.....	60
Gráfico 11: Disposición de dejar una barra energética habitual por una nueva	61
Gráfico 12: Iniciativa de probar variedad de sabores de un producto de una línea o marca.....	62
Gráfico 13: Porcentajes de palabras más usadas	63

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Nube de palabras	63
Figura 2: Buyer persona A	78
Figura 3: Buyer persona B	79
Figura 4: Buyer persona C	80

RESUMEN

El objetivo principal de la investigación fue determinar de qué manera el consumo de barras energéticas para jóvenes que estudian y trabajan mejora su rendimiento físico. La investigación siguió un enfoque mixto, tipo aplicada, con diseño de tipo descriptivo y de nivel correlacional. La población de estudio consideró el total de jóvenes estudiantes, que trabajan a la par, de las universidades e institutos de Lima Metropolitana, sobre quienes se decidió realizar una muestra por conveniencia del investigador con un total de 100 personas, a los cuales, considerando la variable “Consumo de barras energéticas”, se les aplicó una encuesta con un cuestionario compuesto por 12 preguntas, respectivamente validado, que permitieron profundizar en el comportamiento de sus hábitos, como la alimentación, el tiempo de descanso y sensaciones de agotamiento o debilidad, además de analizar la intención de compra de un producto energético. También se aplicó una entrevista como segunda técnica de recolección, considerando la variable “Rendimiento físico”, a una profesional del área de nutrición, la cual permitió obtener una opinión experta sobre la problemática abordada en la investigación. Tras el análisis de los resultados obtenidos se pudo determinar que la hipótesis principal es considerada como válida, presentando un p-valor= 0.00. Además, mediante el análisis de correlación de Pearson, se obtuvo un resultado de 81% con lo cual se determinó que existe una relación muy significativa entre ambas variables presentadas en la investigación.

Palabras clave: barras energéticas, rendimiento físico, agotamiento, alimentación saludable.

ABSTRACT

The main objective of the research was to determine how the consumption of energy bars for young people who study and work improves their physical performance. The research followed a mixed approach, applied type, with descriptive type and correlational level design. The study population considered the total number of young students, who work at the same time, from the universities and institutes of Metropolitan Lima, on whom it was decided to make a sample for the convenience of the researcher with a total of 100 people, to whom, considering the variable "Consumption of energy bars", a survey was applied with a questionnaire composed of 12 questions, respectively validated, which allowed to deepen the behavior of their habits, such as food, rest time and feelings of exhaustion or weakness, in addition to analyzing the intention to buy an energy product. An interview was also applied as a second collection technique, considering the variable "Physical performance", to a professional in the area of nutrition, which allowed to obtain an expert opinion on the problem addressed in the research. After analyzing the results obtained, it was possible to determine that the main hypothesis is considered valid, presenting a p-value = 0.00. In addition, through Pearson's correlation analysis, a result of 81% was obtained, which determined that there is a very significant relationship between both variables presented in the research.

Keywords: energy bars, physical performance, exhaustion, healthy eating.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, son cada vez más los jóvenes estudiantes de educación superior que compaginan sus estudios y responsabilidades académicas con una ocupación laboral. Esto los conlleva a poseer horarios sumamente apretados, dejando de lado o dedicándole menor tiempo a aspectos importantes como la alimentación y el tiempo de descanso, generando como consecuencia un agotamiento físico que impide que puedan desarrollar adecuadamente sus actividades académicas y laborales. Por ello, en la presente investigación se tomó la decisión de indagar y evidenciar la importancia del consumo de barras energéticas para solventar la carencia de energía que presentan los jóvenes que realizan ambas actividades.

La investigación está conformada por seis capítulos. En el primer capítulo, se detalla la información general como el área estratégica del desarrollo del proyecto, la actividad económica aplicada y el alcance de la solución.

En el segundo capítulo, se explica el planteamiento del problema, formulando problemas generales y específicos, seguido por la definición de objetivos, justificaciones de la investigación, las limitaciones presentes y la viabilidad.

En el tercer capítulo, se ubica el marco referencial, donde se construye el conocimiento necesario para la investigación. Aquí se visualizan antecedentes nacionales e internacionales, seguido del marco teórico que proyecta las dos variables planteadas y su elaboración académica mediante fuentes de alto valor informativo, concluyendo con la definición de términos básicos.

El cuarto capítulo, se expone la formulación de hipótesis principales y derivadas, en conjunto a la operacionalización de variables tomando en consideración las dimensiones.

En el quinto capítulo, se describe el diseño metodológico, la población y muestra seleccionadas, las técnicas de recolección de datos, técnicas estadísticas para procesar la información recolectada y finalizando con los resultados obtenidos

En el sexto capítulo se ubica el desarrollo de la propuesta de innovación, donde se detalla el alcance esperado, la descripción de la propuesta, el diagnóstico situacional, la descripción de las etapas para el desarrollo del proyecto y presupuesto total.

Por último, se aportan las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL

1.1 Título del Proyecto

Importancia del consumo de barras energéticas de cereales para la mejora del rendimiento físico en jóvenes que estudian y trabajan – Lima 2023

1.2 Área estratégica de desarrollo prioritario

Para la presente investigación se eligió la línea de investigación de desarrollo de campañas de comunicación en organizaciones y cambios sociales, debido a que, se busca dar relevancia a la importancia del consumo de barras energéticas para la mejora del rendimiento físico en el desempeño laboral y académico en jóvenes que cumplen ambos roles.

1.3 Actividad económica en la que se aplicaría la investigación

La actividad en la cual se desarrollará la investigación es de tipo social, debido a que se buscará mejorar el rendimiento físico en lo jóvenes que estudian y trabajan, teniendo en consideración la salud física de las personas.

En el Perú hay cerca de 8 millones de jóvenes de los cuales el 10,5% estudia y trabaja siendo el principal motivo la necesidad económica en los hogares. Este porcentaje de jóvenes se ve afectado en la salud y su rendimiento físico, por la alta demanda en las actividades que tienen que cumplir dentro del día (INEI, 2021). Según lo mencionado, podemos evidenciar que un gran porcentaje de jóvenes en nuestro país requieren de una buena alimentación para suplir las energías que gastan en su centro de estudios y labores.

Por otro lado, una problemática que se presenta es la mala alimentación que los jóvenes desde temprana edad ya están presentando. A nivel nacional en el año 2021, ENDES demostró que el 62,7% de la población de 15 años a

más sufre de sobrepeso, en muchos casos por ansiedad, estrés, sobrecarga de actividades, desorden alimenticio, entre otras. Además, en relación con el área de residencia, la zona urbana presenta un mayor porcentaje de personas con exceso de peso con un 66.2 %, frente al 48.7% de la zona rural (Ministerio de Salud, 2022). Según los datos recolectados, se puede evidenciar que un gran porcentaje de jóvenes ya tienen una base de una mala alimentación, que, al momento de agregarle una carga estudiantil y laboral, puede verse incrementada debido a la escasez de tiempo presente al realizar ambas actividades, teniendo que recurrir a productos o alimentos de fácil alcance que perjudican su salud.

1.4 Alcance de la solución

Para la solución planteada para el estudio se realizará el diseño de una campaña de marketing digital que permita concientizar y evidenciar los beneficios e importancia del consumo de las barras energéticas.

CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN APLICADA

2.1 Planteamiento del problema

A temprana edad, muchos jóvenes se ven en la necesidad de conseguir un trabajo para costearse estudios superiores y esto conlleva a compaginar ambas actividades, teniendo como consecuencia horarios muy saturados y despreocupaciones en aspectos vitales de la salud, como es la alimentación. Esta inserción laboral a temprana edad no solo ocurre en nuestro país, en un contexto internacional encontramos que la población económicamente activa en la Unión Europea está compuesta por el 53% de jóvenes, entre hombres y mujeres de 15 a 29 años. Otro estudio realizado a jóvenes de la Unión Europea nos muestra que el 52% consume frutas de forma frecuente y el 37% consume verduras, ensaladas, entre otros (Centro Reina Sofía, 2021).

Con estos datos obtenidos podemos inferir que en países de primer mundo aún está presente esta inserción laboral a temprana edad, ya sea por necesidad o por obtener una independencia económica temprana, generando que los jóvenes compaginen estudios superiores con el trabajo, gastando más energías en el proceso que suplen de una manera correcta con el consumo de alimentos saludables, pero existiendo otra población del total que en su mayoría busca reemplazar las frutas y verduras por comidas chatarras de fácil acceso llevándolos así a sufrir de sobrepeso u obesidad que tiene como consecuencia el cansancio, agotamiento, sueño, etc.

En el Perú la mala alimentación está muy presente entre la juventud en un rango de edades entre los 15 y 29 años, es por esto que según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2019), la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) reveló que el 17.5% de las personas en ese

rango de edad sufren de anemia. Se puede deducir con estos resultados que jóvenes que desempeñan las labores de estudiar y trabajar a la par no cumplen con las cantidades de energías, nutrientes y vitaminas necesarias, dificultando su rendimiento en sus actividades, mostrando cansancio, sueño, apatía y estrés constante, esto debido a la falta de tiempo para consumir las correspondientes comidas al día o suplirlas por alimentos de fácil acceso que son perjudiciales para la salud.

En Lima Metropolitana el 27% de los estudiantes que trabajan lo hacen porque necesitan el dinero, mientras que un 24% lo hace para adquirir experiencia y un 11% busca tener independencia económica (INEI, 2020). Con esta información recolectada podemos deducir que existe una enorme cantidad de jóvenes que desempeñan ambas funciones, abarcando una enorme cantidad de su tiempo y que en muchas ocasiones no tienen las energías suficientes para cumplir satisfactoriamente sus actividades, debido al saltarse comidas diarias por falta de tiempo, consumir productos de fácil acceso que no le brindan los nutrientes necesarios y el cansancio constante que pueden sentir.

2.1.2 Formulación del problema

2.1.2.1 Problema general

¿De qué manera el consumo de barras energéticas para jóvenes que estudian y trabajan influyen en su rendimiento físico?

2.1.2.2 Problemas específicos

- ¿De qué manera el consumo de barras energéticas para jóvenes que estudian y trabajan influyen en su fuerza muscular?
- ¿De qué manera el consumo de barras energéticas para jóvenes que estudian y trabajan influyen en su habilidad motora?
- ¿De qué manera el consumo de barras energéticas para jóvenes que estudian y trabajan influyen en su capacidad cardiorrespiratoria?

2.1.3 Objetivos de investigación

2.1.3.1 Objetivo general

Determinar de qué manera el consumo de barras energéticas para jóvenes que estudian y trabajan mejora su rendimiento físico.

2.1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar de qué manera el consumo de barras energéticas para jóvenes que estudian y trabajan mejora su fuerza muscular.
- Determinar de qué manera el consumo de barras energéticas para jóvenes que estudian y trabajan mejora su habilidad motora.
- Determinar de qué manera el consumo de barras energéticas para jóvenes que estudian y trabajan mejora su capacidad cardiorrespiratoria.

2.1.4 Justificación de la investigación

2.1.4.1 Justificación teórica

La presente investigación cuenta con una justificación teórica debido a que se revisa suficiente literatura y datos estadísticos para poder generar conocimiento respecto a la importancia del consumo de barras energéticas para la mejora del rendimiento físico en jóvenes que estudian y trabajan.

2.1.4.2 Justificación metodológica

La investigación se justifica por la aplicación correcta del método científico para llevar a cabo el estudio, interactuando con la población adecuada y recolectando los datos necesarios que contribuyen al presente estudio.

2.1.4.3 Justificación práctica

Se justifica la investigación porque brindará una propuesta de mejora sólida, coherente para poder contrarrestar, en gran manera, el problema de investigación planteado dentro del estudio.

2.1.5 Limitaciones de la investigación

El factor del tiempo se presenta como una gran limitante, debido a los ajustados horarios de nuestra población de seleccionada se dificulta poder realizar estudios de manera presencial. Conseguir el asesoramiento de más de un nutricionista es una limitación más, debido a los pocos contactos que poseemos ambos investigadores en esa área. El factor económico es una limitación adicional, ya que no contamos con el suficiente poder adquisitivo para poder transmitir nuestra propuesta de mejora en los canales de comunicación tradicionales.

2.1.6 Viabilidad de la investigación

El uso de herramientas tecnológicas y plataformas en línea de recolección de datos, nos permitió interactuar de forma constante y directa con la población seleccionada, de una manera efectiva y logrando obtener los datos estadísticos requeridos para el avance de la investigación. Además, el uso de canales digitales, de acceso gratuito o de un bajo costo, como principal fuente de comunicación, permite que la propuesta de mejora tenga el alcance necesario para su correcta difusión.

CAPÍTULO III: MARCO REFERENCIAL

3.1 Antecedentes

3.1.1 Antecedentes nacionales

González et al. (2019). Desarrollaron una investigación de título: “Barras energéticas nutritiva premium Vita Bars”. Cuyo objetivo fue: Posicionar la marca en el mercado en un 4% en el NSE A y B del sector 6, 7 y 8 al año 2024. Las barras nutritivas están compuestas por productos naturales que reducen la sensación de hambre, evitando así el consumo excesivo de calorías. En cuanto a metodología se utilizaron: *Focus group* y entrevistas a profundidad. A una población compuesta por: Personas en un rango de 20 a 45 años, que viven en las zonas 6, 7 y 8 de Lima Metropolitana, pertenecientes a un NSE A y B. Una muestra de: 10 participantes. Los resultados evidenciaron que: la gran mayoría de los usuarios poseen gran interés por consumir productos que benefician a la salud.

Horna et al. (2019). Desarrollaron una investigación de título: “Elaboración y comercialización de barras nutritivas de cúrcuma y moringa”. Cuyo objetivo fue: Ser una marca reconocida de barras nutritivas que contribuyan con la alimentación y desarrollo de los niños. La elaboración y comercialización de barras nutritivas es el proceso que abarca la selección de ingredientes, elaboración del producto, testeo de sabores, elaboración de *packaging*, selección de público objetivo, estrategias de venta y marketing, definición de precio para su futura comercialización para el público general. En cuanto a metodología se utilizaron: Encuestas y entrevistas de profundidad. A una población compuesta por: Personas en un rango de edades entre los 25 y 55 años, pertenecientes a distritos socioeconómicos A

y B de Lima Metropolitana. Una muestra de: 393 personas. Los resultados indicaron que: El precio promedio a pagar por una barra nutritiva se establece entre S/.1.50 y S/.3.50, obteniendo como preferencia de canal de ventas la participación en supermercados.

Principe (2021). Desarrollo una investigación de título: “La motivación y el rendimiento físico de los cadetes del cuarto año de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú, 2021”. Cuyo objetivo fue: Determinar la relación entre la motivación y el rendimiento físico de los cadetes del cuarto año de la escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú en el año 2021. La motivación es la fuerza interna que impulsa al ser humano a realizar alguna actividad que sea de su interés. El rendimiento físico es un conjunto de capacidades que permiten al ser humano desarrollar diversas actividades físicas de una manera óptima y eficiente. En cuanto la metodología se utilizó: Encuestas y un conjunto de ejercicios para medir el rendimiento físico. A una población compuesta por: cadetes que pertenecen al cuarto año de estudios de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú. Una muestra de 70 cadetes. Los resultados mostraron que: Existe una relación significativa ya que ($p=0<0.05$) y coeficiente Rho de Spearman $r=0.939$ positiva entre la motivación y el rendimiento físico.

3.1.2 Antecedentes internacionales

Siles y Guido (2019). Desarrolló una investigación de título: “Barra Energética a partir de Cereales y Frutos Secos de Alto Valor Nutricional y Aporte Energético”. Tesis sustentada en Nicaragua para optar al grado académico de licenciado. Cuyo objetivo fue: “Otorgar a los atletas de diferentes disciplinas un aporte de calorías extras que se suplemente con la dieta diaria permitiéndoles obtener una fuente energética adicional y saludable”. Las barras energéticas son el complemento ideal ante una carencia de energías o nutrientes en el cuerpo, debido a que estas aportan calorías y componentes nutricionales al momento de consumirlas. El Valor Nutricional es la medida de una porción de alimento bien equilibrada que contenga los nutrientes esenciales como carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. En cuanto a la metodología utilizaron: una investigación transversal, enfatizando descriptivamente formulaciones de tres tipos distintos. A una población compuesta por: asistentes de gimnasios de levantamiento de pesas local, Gimnasio Crow. Los resultados mostraron que: este tipo de barras son recomendables para aquellas personas que tienen un gasto calórico que ronda los 200kcal a 600kcal en cada sesión de entrenamiento.

Pacha (2021). Desarrolló una investigación de título: “Plan de Negocios para la Producción y Comercialización de Barras Energéticas a Base de Nopal, Almendras y Miel de Abeja en la Ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua”. Tesis sustentada en Ecuador para optar al grado de titulación. Cuyo objetivo fue: “Presentar un plan de negocios para la producción y comercialización de barras energéticas que aporten una gran cantidad de

nutrientes a quienes la consumen”. Las barras energéticas están empleadas con ingredientes naturales que no generarán ningún efecto o consecuencia secundaria a los consumidores. La metodología empleada fue: el método científico, iniciando por descubrir el problema para seguidamente realizar las investigaciones. A una población compuesta por: personas entre los 18 y 40 años residentes de Ambato, situados en el territorio urbano de la localidad. Los resultados mostraron que: obteniendo los recursos indispensables y un correcto manejo de los parámetros financieros, el producto tendrá rentabilidad a largo plazo dentro del mercado.

Pardos (2020). Desarrolló una investigación de título: “Evaluación del Rendimiento Físico y Asimetrías Funcionales en Jugadoras de Fútbol Adolescentes”. Tesis sustentada en España para optar al grado de doctor. Cuyo objetivo fue: “Ampliar el conocimiento científico de los factores del rendimiento en determinantes jugadoras de fútbol adolescentes y evaluar las intervenciones específicas sobre esos factores y asimetrías”. Rendimiento Físico es el esfuerzo físico que realizan los deportistas para lograr sus objetivos durante un periodo de tiempo. La asimetría funcional es definida como la disparidad de funciones de las extremidades, que tienen como causa un inapropiado proceso de rehabilitación. Utilizaron una metodología de: observación directa y por medio de la ficha de rendimiento (CD180°). Una población compuesta por: un equipo de fútbol de la misma universidad de Zaragoza. Los resultados mostraron que la fusión de fuerza e intensidad mediante un programa de 8 semanas de duración, genera resultados positivos en el rendimiento físico en las jugadoras.

3.2 Marco teórico

3.2.1 Consumo de barras energéticas

Elaboración de barras energéticas

Las barras energéticas pueden tener diferentes ingredientes como cereales y frutas, que varían en su proceso de elaboración. Para la elaboración de una barra energética de pseudocereales el primer paso a seguir sería la selección de materia prima asegurando la calidad de los granos, seguidamente se continúa al pesado y tostado, para iniciar el mezclado de los granos ya procesados. Posteriormente se coloca la muestra en unos recipientes, dejándola enfriar por un día entero, para finalmente introducirlo en los empaques apropiados (Guerrero, 2020). Para la autora el proceso de elaboración ha sido diseñado en base a las propiedades de los ingredientes de manera que se puedan destacar sus nutrientes y velar por la calidad del producto.

Uno de los insumos más utilizados para elaboración de las barras energéticas, debido al sabor que aportan, son las frutas. Para utilizarlas como ingrediente en primer lugar se debe dar la deshidratación de la fruta, seleccionando las que se encuentran en buen estado de las que ya no lo están, posteriormente lavándolas, cortándolas y llevándolas al horno durante 8 horas. Pasado este tiempo se añaden los demás ingredientes de manera que se obtendrá una mezcla final para llevar al horno por 45 minutos (Jiménez, 2019). Para la autora tener como ingrediente principal a las frutas en una barra energética implica un proceso de elaboración mucho más riguroso y con más estándares de calidad.

En los últimos años, las barras energéticas han tenido una mayor presencia en el mercado nacional de snacks, siendo la mejor opción como complemento o suplemento energético ante la falta de una comida diaria.

Para Arias (2019) existen diferentes criterios que se deben cumplir en su elaboración:

“Las barras energéticas se elaboran a partir de la masa de granos de sabor dulce y agradable, y son una fuente de vitaminas, nutrientes, minerales, fibra, proteínas y carbohidratos complejos. Son ideales para niños y jóvenes principalmente ya que presentan gran preferencia por este tipo de productos los que podrían cumplir una función notoria en su desarrollo físico y mental. La selección de ingredientes debe complementarse entre sí, para garantizar sabor, textura y propiedades físicas propias de las barras de cereales, sobre todo el equilibrio de la actividad de agua. Los hidratos de carbono son el ingrediente principal de estos productos, en forma de glucosa y fructosa, lo que permite recargar rápidamente los depósitos de glucógeno. Además, poseen vitaminas y minerales esenciales para el organismo, vitaminas B1, B2 y B6 ayudan a la asimilación de hidratos de carbono para liberar energía; la vitamina C, además de su efecto antioxidante, mejora la recuperación y la absorción de hierro.” (p.1)

Para la autora es de suma importancia que las barras energéticas cumplan su función de aportar energía adicional al consumidor mediante las vitaminas, nutrientes y minerales.

Tipos de barras energéticas

El componente principal de estas barras son los carbohidratos debido a que son la principal fuente energética para el cuerpo humano, pero también pueden ser acompañadas por la presencia de otros nutrientes, variando así en sus tipos. En base a este criterio las barras energéticas se pueden clasificar en dos tipos fundamentales. En primer lugar, existen las barras energéticas compuestas exclusivamente por carbohidratos, estas suelen contener frutas, miel y cereales, aportando casi en su totalidad solo energía, dejando de lado las proteínas, grasas o fibras. Como segundo tipo existen las barras energéticas completas, estas no solo brindan carbohidratos al cuerpo humano, también proporcionan proteínas, fibra y grasas (Cerutti, 2023). Para la autora, diferenciar entre ambos tipos de barras energéticas nos ayudará a seleccionar la correcta según la necesidad que presentemos en cada momento, teniendo así resultados óptimos en su consumo.

Los principales tipos de barras energéticas están compuestas por carbohidratos, nutrientes, proteínas y grasas. Estas tienen mayor presencia en el mercado y aceptación por parte de los consumidores.

Para Rubio (2019) existe una problemática en los componentes con mayor presencia en los tipos de barras energéticas:

“Actualmente no existen barras energéticas con un gran contenido de minerales; sin embargo, estos son fundamentales para una serie de funciones vitales, por ejemplo, el calcio y fósforo que son componentes principales del esqueleto, el magnesio que interviene en la contracción y transmisión nerviosa y el yodo que es primordial para

la producción de hormonas tiroideas. Es por ello que se requiere elaborar productos que contengan minerales en proporciones adecuadas para prevenir enfermedades como bocio, osteoporosis y anemia.” (p.12)

El autor destaca la importancia de implementar alimentos que contengan minerales, debido a que estas son fundamentales para que las barras energéticas abarquen todas las necesidades que pueda presentar el cuerpo humano.

La fusión de diversos ingredientes puede brindar y potenciar sus propiedades en beneficio del cuerpo humano, dando así un mayor nivel de energía, vitaminas, nutrientes y prevención de algunas enfermedades. Es por esto que los tipos de barras energéticas que combinan frutos y cereales presentan más beneficios en comparación a las que se elaboran con un solo ingrediente principal. La combinación de plátano y castañas ayuda a controlar la anemia y presión arterial, además de estimular el correcto funcionamiento del sistema nervioso. La piña y almendras le proveen al cuerpo abundante vitamina C y E, contando también con un porcentaje de magnesio, que prevé enfermedades cardíacas. Si se combina el mango con ajonjolí proporciona magnesio, potasio y fibra al cuerpo, que previenen las enfermedades degenerativas. Por último, el uso de aguaje y semillas de girasol en una barra energética minimiza las probabilidades de desarrollar cáncer, contribuye a la mejora de la piel, además ofrece grasas saludables, vitaminas y minerales (González et al., 2019). Los autores se centraron en buscar el balance entre sabor y nutrientes, de tal manera que obtuvieron sabores mixtos poco vistos que

dan un aporte energético necesario al cuerpo humano, además de contribuir en otras funciones de prevención.

Consumo de barras energéticas

Las barras energéticas de cereales aportan energías y proteínas al cuerpo humano, pero antes de tener esos conceptos es necesario evaluar quienes y porque deben consumirlo.

De Super Bar Web (2023) indica que:

“Ciclistas, corredores de fondo o triatletas son los principales deportistas que las consumen. Primero, debido a que son fáciles de trasladar, se pueden colocar en cualquier bolsillo o en carteras y mochilas. En segundo lugar, porque su contenido en carbohidratos es alto, por lo que son la mejor opción para los complementos energéticos.” (párr.7)

Para los autores del artículo el consumo de barras energéticas es consumido principalmente por deportista quienes gastan un gran porcentaje de energía al realizar sus actividades físicas. Además, también porque son de fácil acompañamiento y lo pueden movilizar para cualquier lado.

Dentro de las personas que más compran las barritas energéticas son los deportistas y las personas que van al gimnasio con frecuencia. También, las personas que tienen un desgaste en sus actividades físicas como trabajar y estudiar al mismo tiempo. Todas tienen común que la mayoría no las consume correctamente. “Las barritas energéticas, que, aunque pueden ser muy útiles, no siempre se utilizan de la forma adecuada” (Macía, 2022). Para el autor, es necesario que haya un

conocimiento previo de cómo deben consumirse las barras energéticas. No es recomendable consumirlas si no hay un desgaste físico, no pueden reemplazar un desayuno o almuerzo, entre otras recomendaciones.

El consumo de barras energéticas es positivo para recuperar las energías que perdemos por las actividades que realizamos. Sin embargo, se puede presentar un problema si es que no sabemos consumirlas adecuadamente. Las barras energéticas con perfectas para personas en constante ejercicios, pero no para las personas que no tienen un desgaste considerable lo que podría invitarlos a presentar un problema salud como el aumento de peso (El Container, 2023). El autor considera importante que las personas que consuman las barras sean conscientes del motivo porque lo hacen, además de estar bien informados para de esa forma evitar problemas alimenticios.

Beneficios del consumo de barras energéticas

Las barritas no solo aportan un valor energético a los consumidores en su rutina diaria. Hay más de un beneficio que obtenemos al consumirlas correctamente.

De IparVending Group (2023):

“Los beneficios de consumir barritas de cereal son muchos, tal vez por eso están tan de moda y han terminado en muchos casos por sustituir a las golosinas. El beneficio más conocido de este snack es que aportan energía y nutrientes para la actividad diaria, pero lo cierto es que hay más ventajas de consumir barritas de cereal.” (párr.2)

Para los autores del artículo, habla sobre los beneficios que una barra energética o más conocida como barra de cereal, puede aportar en el día

a día de los consumidores. Si la persona tiene un buen concepto y conoce el correcto consumo de este, es de beneficio para su salud ya que tiene beneficios desde aportar energía y mejorar el rendimiento físico hasta prevenir la anemia y cuidar el corazón.

Las personas que tiene la costumbre de consumir las barras energéticas son personas deportistas, personas que hacen dieta o incluso personas que las consumen por gusto. “Otra aclaratoria que tenemos que hacer es que, como todo en la vida, lo que se consume en exceso puede resultar dañino, así que nada de comerse una caja por día, todo dependerá de las necesidades que tengas” (Lira, 2023). En el artículo, el autor recalca las ventajas que se le brindan a las personas que consumen estas barras, sin embargo, también hace un pequeño recordatorio de no consumirlas sin necesidad y en grandes cantidades.

Dentro de los beneficios que encontramos dentro del consume de barras energéticas sabemos que nos otorgan un elevado porcentaje de valor nutricional y energético. Este producto aporta a las necesidades que tenemos con los beneficios obtenidos de la avena, maíz, trigo, entre otros. Son considerados los mejores snacks post entrenamiento o actividades con alto rendimiento físico (Fidalgo, 2022). El autor explica la composición de las barritas energéticas junto a los beneficios que este trae. Es importante para los consumidores saber de qué están compuestas dichas barritas que son fuente de energía para muchas personas en el día.

3.2.2 Rendimiento físico

Actividad física

Es necesario que las universidades puedan compartir el valor de las actividades físicas por medio de deportes debido a que los jóvenes estudiantes se encuentran rodeados de trabajo y estrés, donde su método de relajación es consumir bebidas alcohólicas, tabaco, etc. “La importancia de la actividad física para la salud es bien reconocida, aunque, por el contrario, poco se sabe sobre la influencia que tiene en la función pulmonar” (Pulgar y Fernández-Luna, 2019, p.130). Para los autores es fundamental que se promuevan las actividades físicas en los adolescentes y jóvenes para tener un correcto desarrollo de la salud respiratorio y evitar problemas a futuro.

Es determinante que los jóvenes universitarios que trabajan y estudian puedan tener mínimo un tiempo dentro del día para realizar actividad física para cuidar su salud y evitar problemas alimenticios y respiratorios. “Para un ciudadano poco entrenado, la actividad física y el deporte es algo más que un hábito de catarsis, ya que podría convertirse en la salvación ante la enfermedad” (Andreu, 2020, p.215). Para el autor los jóvenes están vulnerables a percibir estos problemas por su estilo de vida con mala nutrición, estrés, sobrecarga estudiantil o laboral, entre otras. Por tal motivo es recomendable tener un horario de actividad física para realizar deportes.

La pandemia causó muchos problemas en la salud no solo en jóvenes sino también en personas mayores que fueron gravemente perjudicadas en su salud física y emocional. “La actividad física se ha convertido en un

sinónimo de vida saludable considerando que a cualquier edad esta debe ser practicada de forma permanente” (Aldas et al., 2021, p.67). El autor menciona la consecuencia de actividad física como una vida saludable con muchos beneficios. Además, reafirma la importancia que hoy en todas las personas deben practicar dichas actividades.

Tiempo de descanso o sueño óptimo

El descanso es fundamental para recuperar las energías perdidas dentro del día por las diferentes actividades. Muchos jóvenes y adultos no le dan la relevancia necesaria e ignoran el efecto positivo que le brinda al cuerpo. Fernández (2022) mediante un estudio señala: “Mejorar y mantener el descanso nocturno como objetivo de salud pública para la prevención de la obesidad y aumentar la concienciación sobre los beneficios de una duración adecuada del sueño para el mantenimiento de un peso saludable” (p.4). Para el autor como lo expresa en sus ideas, el correcto descanso nocturno para recuperar las energías necesarias es vital en la salud tanto de jóvenes y adultos. Por eso menciona las importancias y beneficios de este.

Aparte de la correcta alimentación saludable en las personas, el descanso y sueño óptimo es otro factor importante para las personas que estudian, trabajan o realizan ambas actividades, porque es la manera en que recuperan su energía. “Esta concepción productivista del dormir ha sido una constante a la hora de diseñar para el descanso de los cuerpos, y ha influenciado fuertemente no solo el cuánto se duerme sino también el cuándo y el cómo” (Muñoz, 2023, p.31). El autor comparte que un sueño superficial o de pocas horas no es suficientes para recuperar las energías

suficientes para el siguiente día, es por ello que recomienda respetar los horarios y lugares en donde se debe tomar el tiempo de descanso.

Uno de los motivos principales por lo que muchos jóvenes terminan extremadamente cansados al finalizar su día es por la alta demanda de las diferentes actividades que presentan, esto lleva a que no valoren el tiempo de descanso necesario para el cuerpo. “Si permanecemos mucho tiempo despiertos comenzaremos a experimentar un deterioro del rendimiento físico y cognitivo” (Abusabal, 2019, p.10). La autora menciona que una calidad de sueño aceptable para el cuerpo humano es dormir un mínimo de 8 horas, además de pequeñas prácticas como correcta alimentación, no sobrecargarse en actividades, entre otras.

Agotamiento físico y mental

Otro problema detectado es el agotamiento físico y mental por la sobrecarga en dos ámbitos: estudiantil y laboral. Este último también influye radicalmente debido a que muchos jóvenes que realizan ambas actividades no se sienten apoyados correctamente por las empresas o instituciones educativas. “El agotamiento físico y mental guarda relación con la satisfacción laboral, que es negativa o positiva” (Martínez, 2019, p.46). El autor refiere sobre lo mencionado que el agotamiento que una persona puede tener es consecuencia del trato o actividad que realice por estudios o trabajo. Mientras reciba más apoyo, empatía, seguimiento podrá rendir mejor.

Cuando hay un desorden en prioridades y se valora más las actividades externas que la salud física se genera un desbalance en la vida diaria. Lo principal y más importante es el cuidado físico y emocional

que debe tener cada persona. “El síndrome *Burnout* impacta de manera negativa a su motivación, desempeño y en el cumplimiento de sus objetivos laborales” (Chian et al., 2022, p.53). Los autores mencionan las consecuencias negativas que las personas puede tener a raíz de padecer *Burnuot*, que es estar agotado físicamente por el trabajo o estudios.

Para un buen rendimiento en las actividades de estudios y trabajo es necesario tener las energías suficientes para lograr los objetivos. Mientras los jóvenes presenten problemas de salud física no lograrán sus objetivos, y con el tiempo llegarán a consecuencias más graves. “Estos cambios pueden relacionarse con el agotamiento, físico, mental y emocional que generan estas situaciones y que pueden interferir o ser consecuencia afectando a las prácticas de estudio” (Barrio, 2021, p.9). El autor menciona que debido a un agotamiento físico y mental los jóvenes no podrán lograr sus objetivos, por tal motivo es necesario un correcto descanso físico y mental.

Estrés

A lo largo del tiempo, el estrés ha sido usado para determinar las diferentes acciones o respuestas de las personas a los diversos contextos y situaciones que surgen en la vida. El estrés se define como la reacción física y emocional que tiene una persona frente a una situación que considera impactante o complicada, teniendo como resultado conductas, pensamientos y reacciones a nivel psicológico y físico (Lasluisa, 2020). Para la autora, el estrés algo con lo que las personas conviven todos los días, pero su importancia radica en reconocerlo a tiempo y manejarlo de la manera adecuada, para evitar consecuencias mayores.

El estrés laboral es un tipo de estrés con el que conviven la gran mayoría de personas actualmente. Este es un dilema social y productivo con abundante presencia en las organizaciones, ya que, en su gran mayoría, los colaboradores presentan altos índices de exigencia producido por las actividades diarias, la carga laboral y el cumplimiento de objetivos. Esto trae consigo consecuencias como la fatiga, ansiedad, depresión, problemas de alimentación, falta de concentración, entre otros, lo cual impide rendir de forma eficiente (Larico et al., 2021). Para los autores, las organizaciones deben ser las primeras interesadas en actuar ante esta problemática, mediante estrategias para beneficiar el estado emocional de los colaboradores como la implementación de capacitaciones para el manejo del estrés, establecer metas alcanzables y buscando una mejora constante del clima laboral.

La exigencia académica, debido a las grandes responsabilidades que se tiene en la vida universitaria, puede generar frustraciones que afectan de manera considerable diferentes aspectos de la vida de un estudiante. Silva et al. (2020) señalan: “El estrés en los estudiantes de educación superior es una problemática que es necesario estudiar de manera profunda, ya que repercute a nivel físico, emocional y psicológico” (p.75). Según señalan los autores, el estrés académico es frecuente en jóvenes universitarios y no se le brinda la importancia necesaria, sumándole a este un estrés laboral, puede desencadenar efectos negativos en la salud de estas personas.

Alimentación balanceada

La base de una buena alimentación es conformar un correcto plan alimenticio mediante una dieta balanceada. Reyes y Oyola (2020) apuntan: "Una dieta saludable permite mantener un buen estado de salud, ya que aporta los nutrientes necesarios de acuerdo con los requerimientos de la persona según su sexo y edad" (p.55). Para las autoras, diseñar correctamente una dieta saludable debe realizarse de forma personalizada, de la mano de un nutricionista, porque cada organismo tiene diferentes necesidades según las características del cuerpo y de esto depende la elección de alimentos y raciones de comidas de una dieta balanceada.

Mantener una alimentación balanceada es difícil en muchas ocasiones, debido a las responsabilidades, estilo de vida y actividades que tenga una persona cotidianamente. Un grupo mayoritario que sufre de una mala alimentación son los jóvenes universitarios, siendo los causantes el alejamiento familiar, ya que en muchas ocasiones los jóvenes tienen que migrar a temprana edad de su hogar para obtener una educación superior, los malos patrones alimenticios por la falta de tiempo debido a la exigencia y compaginar diferentes actividades, además de la influencia social que adquieren por las redes sociales, con estándares de belleza difíciles de alcanzar (Reyes y Oyola, 2020). Según lo señalado por las autoras, los estudiantes universitarios deben tener como prioridad lograr una alimentación balanceada, de esta manera tendrán un mejor estado físico y emocional, teniendo como resultados un mejor rendimiento en todas sus actividades diarias.

Trastornos alimenticios

La suma de casos de personas que sufren trastornos alimenticios tiene índices de crecimiento abrumadores en estos años. Esta clase de trastornos se definen como un conjunto de variaciones graves de la conducta alimenticia, causados en su gran mayoría por la obsesión o preocupación de la imagen física por alcanzar los estándares de belleza que erróneamente se relacionan con un estilo de vida exitoso. Estos desniveles tienen como consecuencia desequilibrios físicos y psicológicos en las personas que lo sufren (Benítez et al., 2019). Para los autores, los trastornos alimenticios tienen su base en la psicología de las personas, debido a las inseguridades físicas o baja autoestima, siendo este aspecto el primero en tratar para encontrar una solución.

En el Perú la presencia de trastornos alimenticios en la población cada vez va en aumento, es por esto que los centros de salud están añadiendo nuevos servicios para atender esta problemática. Actualmente existen diversas opciones para recibir ayuda o tratamiento en el proceso de superación de algún trastorno alimenticio, pero teniendo mayor presencia este servicio en el sector privado, generando que su acceso sea limitado para aquellos que no cuenten con un seguro médico particular (Dagnino, 2022). Para la autora, la deficiencia en la sanidad pública del país puede generar consecuencias fatales en las personas que padezcan este tipo de trastornos, ya que no pueden recibir algún tipo de ayuda, asesoramiento o tratamiento especializado.

Posterior a la expansión a nivel mundial del virus COVID-19 y por consiguiente el confinamiento, los trastornos de conducta alimenticia se

han visto incrementados en el país. El Comercio (2021) señala: “Los trastornos por atracones son los más frecuentes, pero los casos de anorexia y bulimia están en aumento y son los que llegan a tener mayores complicaciones e incluso tener una alta tasa de mortalidad” (párr.4). Según lo señalado, el confinamiento en los hogares tuvo un gran impacto psicológico en los adolescentes y jóvenes adultos, generando inseguridades físicas que derivan en este tipo de problemas.

3.3 Definición de términos básicos

Actividad: La actividad expresa la vitalidad natural del ser humano, siendo parte de estas el trabajar, además de ocupaciones educativas, culturales, deportivas, sindicales, políticas, entre otras (Neffa, 2005).

Agotamiento: Estado de disturbio causado por la insuficiencia alimentaria, excesivo trabajo y sobrecarga laboral, mal estado emocional, reflejado en lo físico y mental (Banda, 2023).

Anorexia: Es una alteración de la conducta alimenticia caracterizada por el bajo peso corporal, el miedo constante a subir de peso y una sensación alterada de la silueta corporal (Mayo Clinic, 2018).

Atracones: Episodios frecuentes de consumo excesivo de comida en un tiempo determinado en comparación de una persona promedio, generando en el individuo una percepción de descontrol ante la situación (Baile, 2014).

Carbohidratos: Son partículas principalmente compuestas por azúcar, que, al momento de ingresar al cuerpo humano por el consumo de alimentos, este se encarga de descomponerlas y se transforma en glucosa. Generando fuentes de energía que se reparten a todo el cuerpo humano (MedlinePlus, 2021).

Distrés: Se refiere a la respuesta negativa que tiene una persona de forma física y psicológica frente a la incertidumbre causada por estímulos externos. Como consecuencia se puede manifestar con enfermedades, malestar corporal, preocupación excesiva, entre otros (Flores, 2007).

Energía: Capacidad que incentiva a un organismo vivo a realizar labores vitales por medio de cambios dentro de uno mismo para lograr un objetivo (Hervás, 2009).

Eustrés: También conocido como estrés positivo. Este se define como una respuesta adecuada a nivel físico y mental que tiene una persona frente a situaciones de tensión, basándose en sus propios parámetros para establecer límites (Flores, 2007).

Física: Manifestaciones culturales que promueven una noción completa de bienestar, tanto en nivel físico, como psicológico, social y emocional (Prieto, 2011).

Motivación: Aquella fuerza de origen psicológico que orienta a las personas para realizar ciertas acciones con objetivos específicos por medio de deseos, expectativas y estímulos (Legaspi et al., 2019).

CAPÍTULO IV: HIPÓTESIS Y VARIABLES

4.1 Formulación de hipótesis principales y derivadas

4.1.1 Hipótesis principal

El consumo de las barras energéticas, influye en un mayor rendimiento físico de los jóvenes que trabajan y estudian en Lima Metropolitana.

4.1.2 Hipótesis derivadas

- El consumo de las barras energéticas, influye en la reducción del cansancio en los jóvenes que trabajan y estudian en Lima Metropolitana.
- El consumo de las barras energéticas, influye en el aumento de energía para las actividades diarias de los jóvenes que trabajan y estudian en Lima Metropolitana.

4.2 Operacionalización de variables

V1: Consumo de barras energéticas

Esta variable se plantea como una respuesta al problema detallado en la investigación, abarcando puntos fundamentales como el análisis del valor nutricional y la aportación de energía, ejerciendo un impacto de forma correlacional con la segunda variable. Para esta variable se han tomado en cuenta las siguientes dimensiones:

D1: Valor nutricional

D2: Aportación de energía adicional

D3: Determinación de compra

V2: Rendimiento físico

Esta variable está relacionada al impacto que tiene la solución planteada en la presente investigación, sobre las capacidades físicas en función a las labores académicas o laborales presentadas cotidianamente. Para esta variable se ha tomado en consideración las siguientes dimensiones:

D1: Fuerza muscular

D2: Habilidad motora

D3: Capacidad cardiorrespiratoria

CAPÍTULO V: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

5.1 Diseño metodológico

Tipo: La presente investigación es de tipo aplicada pues a través de su desarrollo se brindará una solución práctica a la problemática encontrada, mediante el consumo de barras energéticas de cereales para la mejora del desempeño físico en el ámbito laboral y académico.

Enfoque: La investigación presenta un enfoque mixto debido a que busca determinar el nivel de influencia negativa de los hábitos cotidianos, aplicando una serie de encuestas, para medir el impacto sobre las actividades académicas y laborales de los jóvenes que estudian y trabajan. Además, se realizarán una serie de entrevistas a profesionales de la nutrición con la finalidad de obtener la validación respectiva a la solución propuesta en la presente investigación.

Diseño: El diseño de la investigación es de tipo descriptivo, debido a que se cuenta con la literatura adecuada que valida científicamente la problemática a abordar y la solución planteada. Así mismo, se tiene la población adecuada para obtener las cifras necesarias para la fundamentación de la presente investigación.

Nivel: El nivel de la investigación es correlacional debido a que se busca demostrar la relación de ambas variables intervinientes con la finalidad de medir el impacto que tiene una sobre la otra.

5.2 Diseño muestral

5.3 Población

La población elegida para la presente investigación está representada por el total de estudiantes, que trabajan a la par, de las universidades e institutos de Lima Metropolitana, que se verán beneficiados por el estudio.

5.4 Muestra

Se decidió realizar una muestra por conveniencia del investigador con un total de 100 personas, con las cuales se trabajará y aplicará las herramientas de investigación propuestas. Esta muestra permitirá ahondar en el estudio de sus hábitos y la influencia negativa que estos tienen en sus labores cotidianas.

5.5 Técnica de recolección de datos

En la presente investigación, se aplicó como técnica de recolección la encuesta y como herramienta el cuestionario. Dicho cuestionario fue creado considerando la variable “Consumo de barras energéticas” y diseñado con 12 preguntas considerando la escala de Likert de 1 al 5, donde se determina la mayor o menor afinidad respecto a las preguntas planteadas. La información se recolectará mediante Google Forms, una plataforma especializada para la recolección de datos, la cual nos permitirá determinar los hábitos cotidianos y medir el impacto sobre las actividades académicas y laborales, aplicada a una muestra de 100 personas.

Además, se aplicó una segunda técnica de recolección, usando como herramienta la entrevista. Dicha entrevista fue creada considerando la variable “Rendimiento Físico”, enfocada en sus tres dimensiones seleccionadas y diseñada con 8 preguntas. Esta herramienta se aplicará a profesionales de la

salud del área de nutrición, la cual nos permitirá obtener una opinión profesional sobre la problemática abordada en la presente investigación.

5.6 Técnicas estadísticas de procesamiento de la información

En el presente trabajo, se toma en consideración la utilización del software SPSS de IBM en su versión 26, para poder realizar el análisis descriptivo correspondiente a los datos obtenidos luego de la recolección de la encuesta realizada, permitiendo aplicar la tabulación correspondiente de la información utilizando gráficos porcentuales.

La segunda herramienta utilizada en la presente investigación, se puede interpretar a través del Atlas Ti, el cual es un programa para realizar análisis de textos de las entrevistas, a través del procesamiento de la entrevista transcrita, la cual extraerá las palabras claves del texto ayudando a identificar las palabras más mencionadas del entrevistado, como la frecuencia de cada una, permitiendo tabular esta información en tablas, cuadros y gráficos, para posteriormente realizar un análisis de lo obtenido.

- **Validez**

Para realizar la validez de las herramientas de recolección de datos propuestas en la presente investigación, se certificó una previa evaluación por expertos en la materia, mediante la ficha de juicio de expertos.

- **Confiabilidad**

Tabla 1:
Confiabilidad de datos (primera variable)

Estadísticas de confiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.64	12

El valor obtenido es un 0.64, resultado que representa un 64% de confiabilidad, realizado con el procesamiento estadístico Alfa de Cronbach. El resultado obtenido evidencia que la técnica y la herramienta empleada presentan un adecuado índice de confiabilidad.

5.7 Resultados

5.7.1 Análisis descriptivo

Tabla 2:
Consumo de 5 comida al día

	N	%
Nunca	32	31.7%
Casi nunca	26	25.7%
A veces	31	30.7%
Casi siempre	9	8.9%
Siempre	3	3.0%

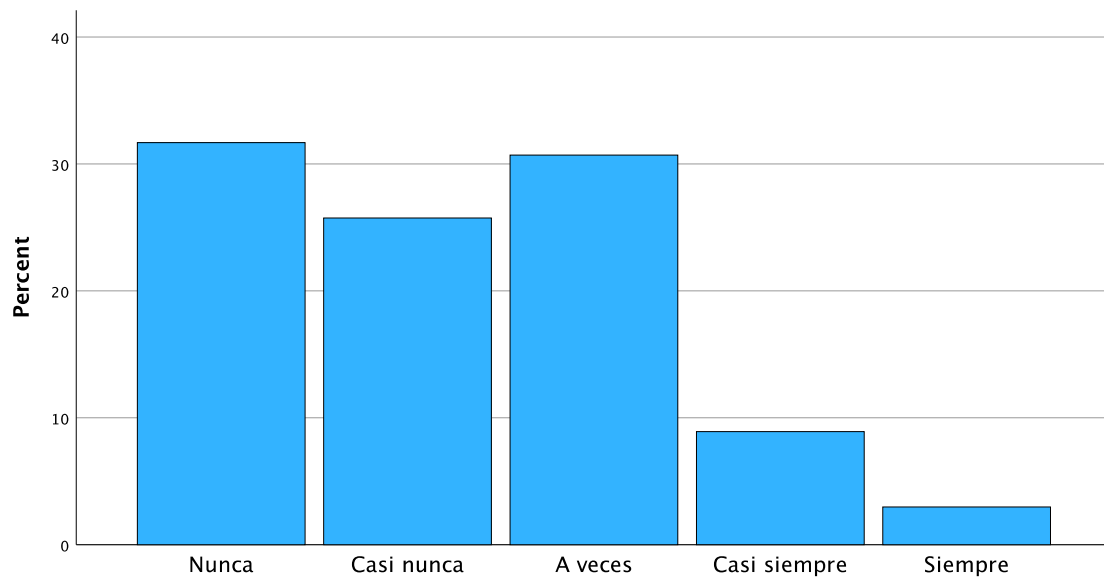


Gráfico 1:
Consumo de 5 comidas al día

Para la primera pregunta, se puede deducir de los resultados obtenidos que más del 40% de los participantes consumen 5 comidas al día, considerando que han variado en intensidad. Así mismo se puede evidenciar que el respetar los horarios para las diferentes comidas del día es importante para los participantes, pues consideran que sin las energías necesarias no pueden realizar sus funciones laborales y académicas de manera óptima.

Tabla 3:
Consumo de al menos 3 comidas al día

	N	%
A veces	20	19.8%
Casi siempre	31	30.7%
Siempre	50	49.5%

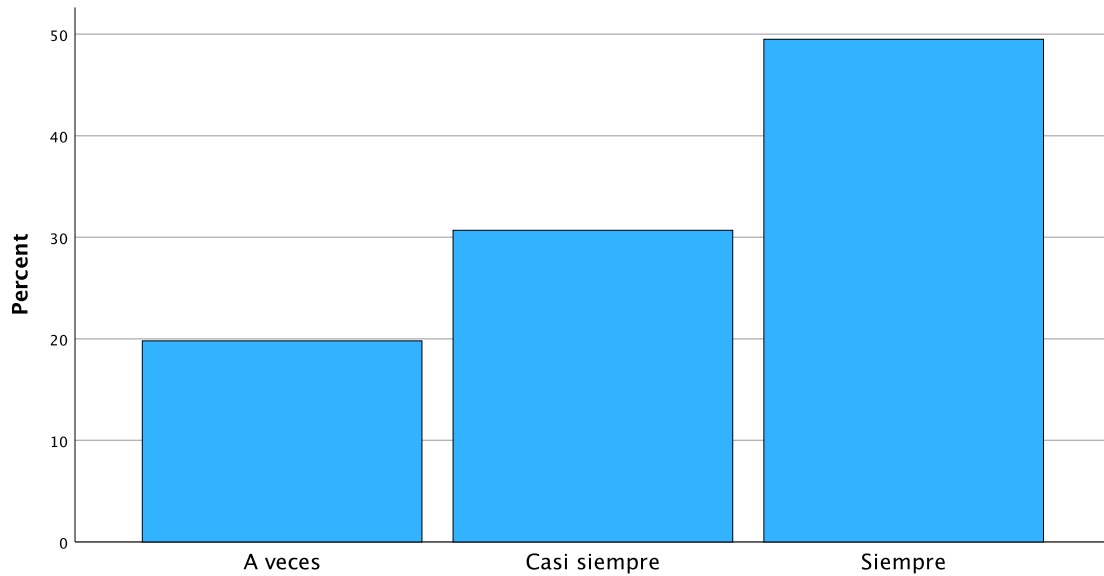


Gráfico 2:
Consumo de al menos 3 comidas al día

En esta segunda pregunta, se puede deducir de los resultados obtenidos que más del 50% de los participantes no consumen de manera fija y constante 3 comidas al día, variando en su intensidad. Esto evidencia una situación que empieza a ser alarmante, ya que no cumplen con el mínimo de comidas recomendadas por los profesionales de la nutrición para una correcta alimentación, teniendo consecuencias para la salud y, por ende, una disminución de rendimiento en sus actividades diarias.

Tabla 4:
Sensación de debilidad en un momento del día por saltarse una comida diaria

	N	%
Nunca	9	8.9%
Casi nunca	26	25.7%
A veces	47	46.5%
Casi siempre	15	14.9%
Siempre	4	4.0%

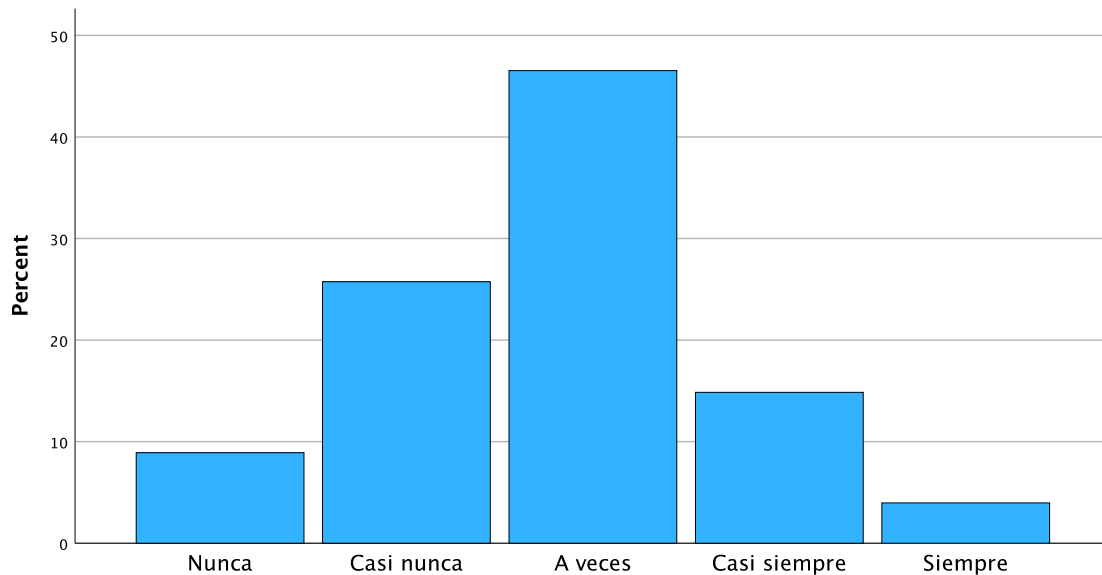


Gráfico 3:
Sensación de debilidad en un momento del día por saltarse una comida diaria

Para la tercera pregunta, según los resultados obtenidos se puede deducir que más del 60% de los participantes han presentado sensación de debilidad por saltarse una comida diaria indispensable. Esto evidencia una falta de energía repentina en los participantes que genera en ellos la necesidad de suplir alguna comida diaria por un producto o alimento que pueda brindarles la energía que necesitan para acabar satisfactoriamente el día.

Tabla 5:
Consumo de frutas diariamente

	N	%
Nunca	2	2.0%
Casi nunca	22	21.8%
A veces	45	44.6%
Casi siempre	24	23.8%
Siempre	8	7.9%

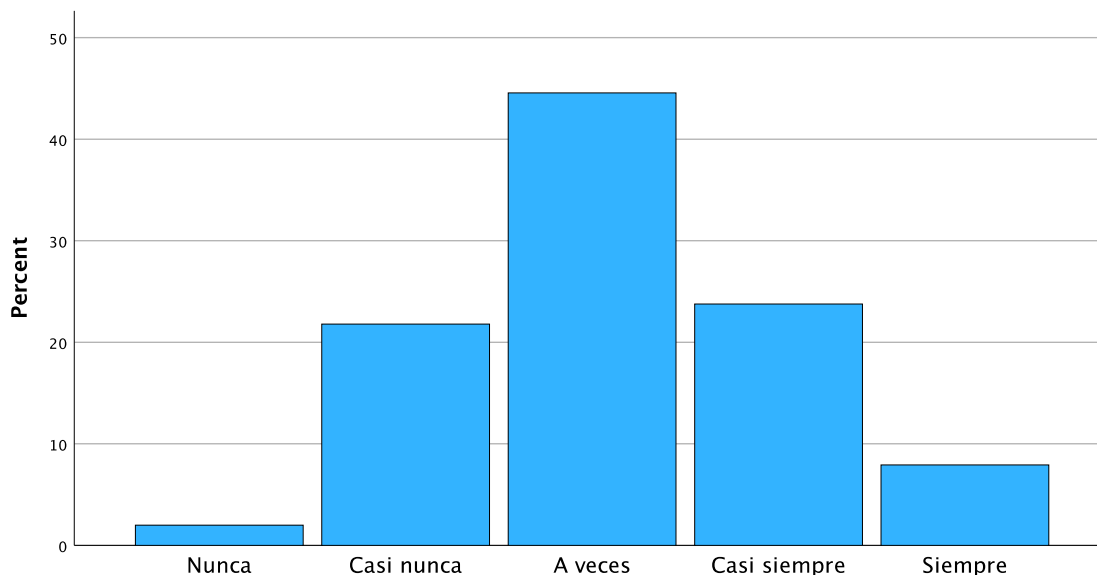


Gráfico 4:
Consumo de frutas diariamente

En la cuarta pregunta, según los resultados obtenidos se puede deducir que casi el 80% de los participantes consumen fruta diariamente, variando en su regularidad. De esta manera se puede evidenciar la importancia que tiene el consumo de frutas para los participantes ya sea de acompañamiento en las comidas o como una opción rápida para suplir una de estas y poder continuar su día con energías y sin sensación de hambre.

Tabla 6:
Consumo de verduras como ingrediente o acompañamiento de las comidas diariamente

	N	%
Casi nunca	12	11.9%
A veces	35	34.7%
Casi siempre	41	40.6%
Siempre	13	12.9%

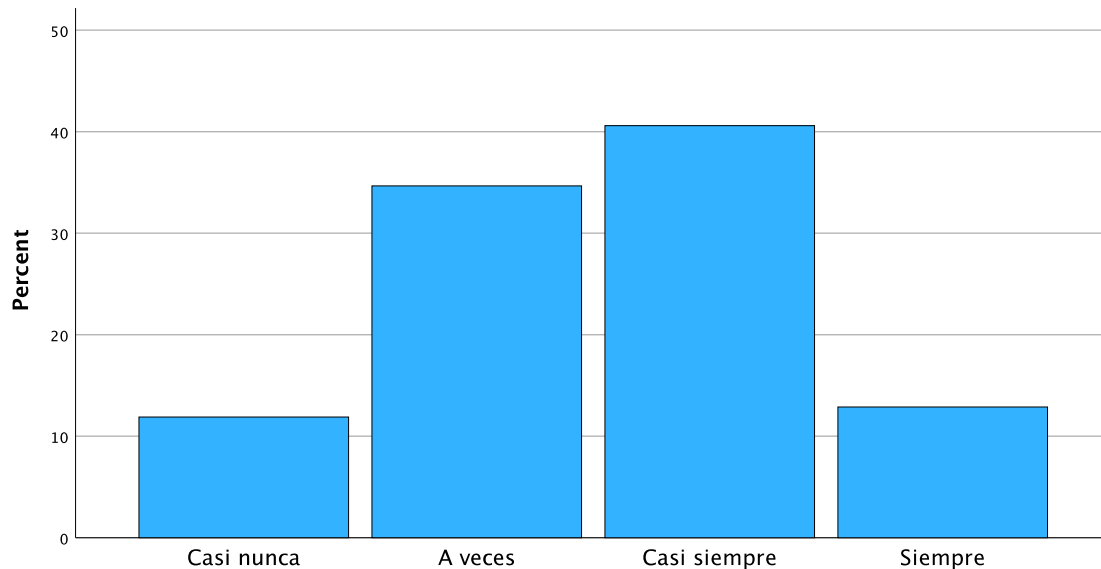


Gráfico 5:
Consumo de verduras como ingrediente o acompañamiento de las comidas diariamente

Para la quinta pregunta, según los resultados obtenidos se puede deducir que casi un 90% de los participantes consumen frecuentemente verduras en su día a día, ya sea como ingrediente o acompañamiento de sus comidas. Esto evidencia el gusto o la importancia que tienen este tipo de alimentos para los participantes, teniendo resultados positivos en su salud ya que esta clase de alimentos brindan vitaminas y energía necesaria para culminar el día de manera satisfactoria. Además, el consumo de esta clase alimentos es de vital importancia para el ser humano, según recomendaciones de los profesionales de la nutrición.

Tabla 7:
Consumo de bebidas energizantes diariamente

	N	%
Nunca	47	46.5%
Casi nunca	32	31.7%
A veces	19	18.8%
Casi siempre	1	1.0%
Siempre	2	2.0%

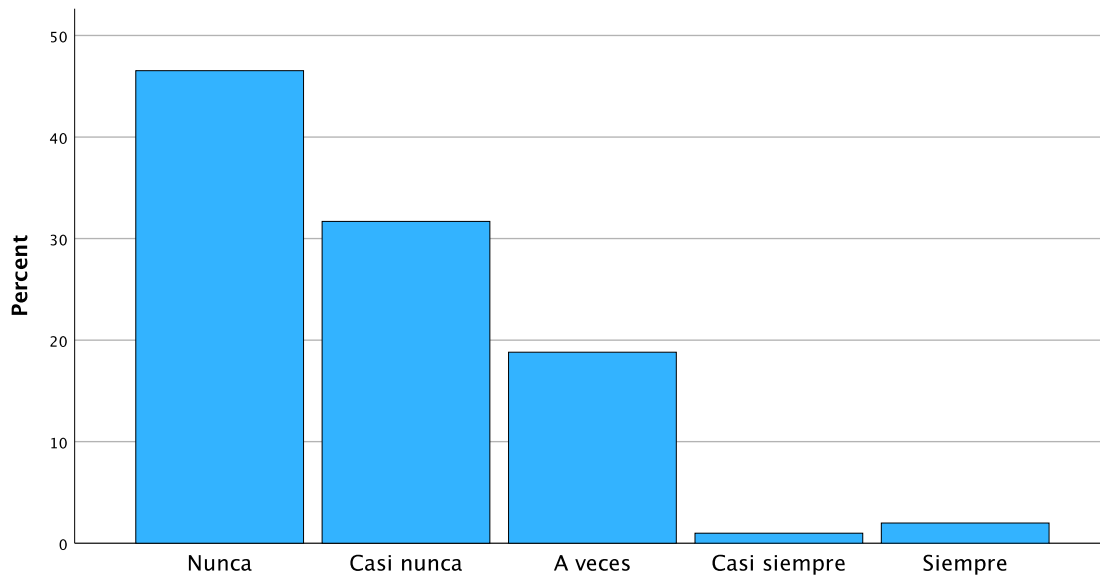


Gráfico 6:
Consumo de bebidas energizantes diariamente

Para la sexta pregunta, según los resultados obtenidos se puede deducir que casi un 50% de los participantes no consumen ningún tipo de bebida energizante diariamente. Esto evidencia la preferencia que tienen los participantes por suplir algún bajón energético en el día por un producto o alimento natural, y no consumir productos químicos altos en cafeína como son los energizantes. Esto es beneficioso para su salud, ya que profesionales de la salud recomiendan evitar el consumo de este tipo de bebidas.

Tabla 8:
Tiempo de sueño de 8 horas diariamente

	N	%
Nunca	8	7.9%
Casi nunca	26	25.7%
A veces	39	38.6%
Casi siempre	23	22.8%
Siempre	5	5.0%

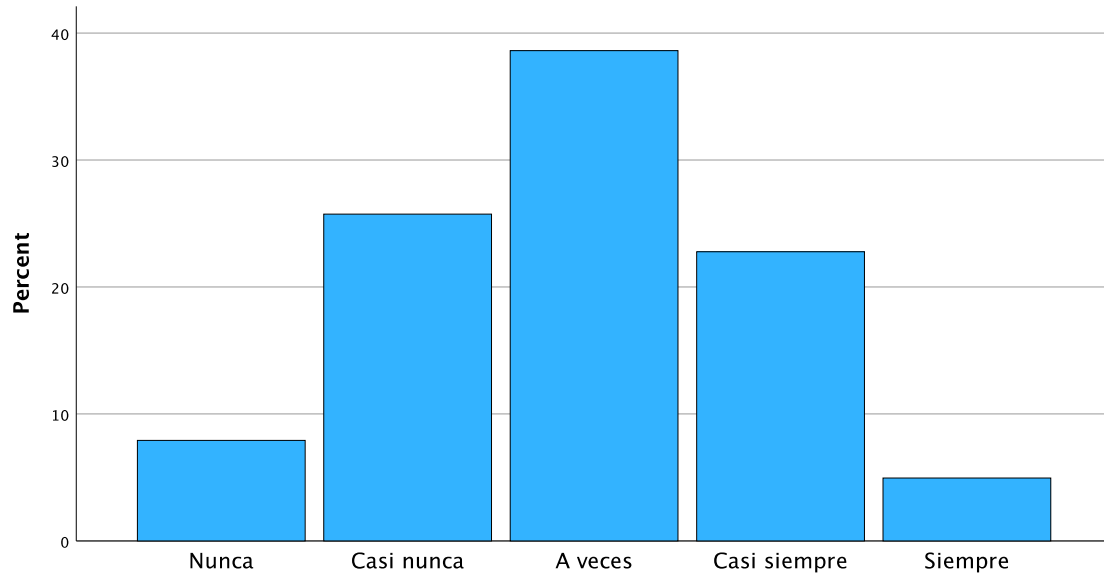


Gráfico 7:
Tiempo de sueño de 8 horas diariamente

En esta séptima pregunta, según los resultados obtenidos se puede deducir que más del 60% de los participantes duermen frecuentemente un mínimo de 8 horas al día, variando en su intensidad. Esto evidencia la organización que tienen los participantes en su día para poder respetar y alcanzar las 8 horas de sueño, dándole la importancia que se necesita ya que de esta manera rinden satisfactoriamente en sus responsabilidades académicas y laborales presentes en su día a día.

Tabla 9:
Tiempo de sueño de 5 horas o menos diariamente

	N	%
Nunca	10	9.9%
Casi nunca	20	19.8%
A veces	25	24.8%
Casi siempre	34	33.7%
Siempre	12	11.9%

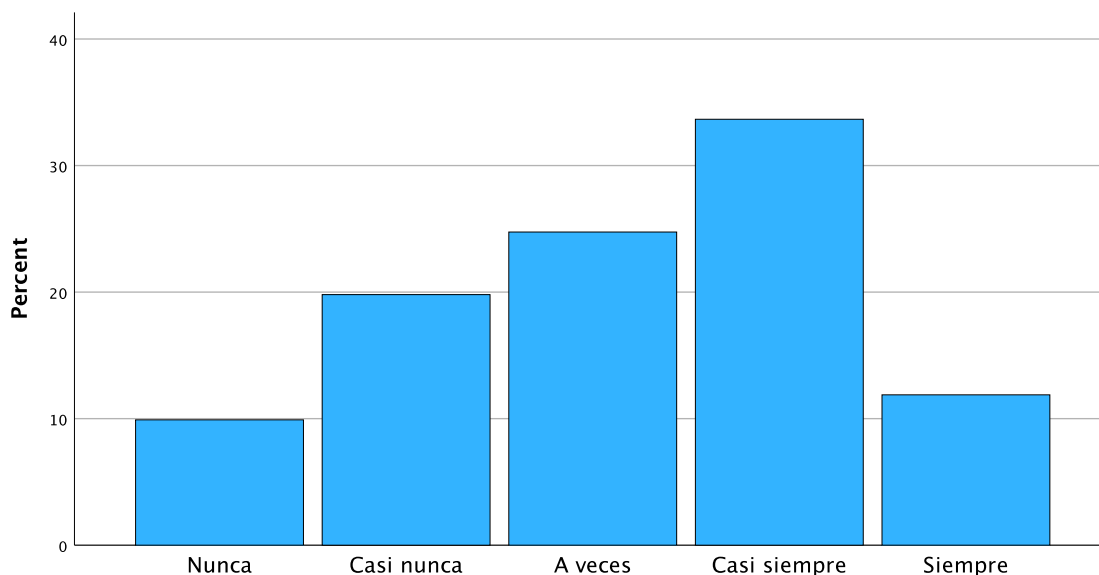


Gráfico 8:
Tiempo de sueño de 5 horas o menos diariamente

En la octava pregunta, según los resultados obtenidos se puede deducir que el 70% de los participantes duermen frecuentemente 5 horas o menos al día. Esto evidencia que, debido a la falta de tiempo u organización por sus actividades, los participantes no duermen las cantidades de horas recomendadas para que el cuerpo humano pueda recuperar las energías en su totalidad. Por tal motivo, empiezan el día sin energía, con cansancio constante, impidiéndoles realizar sus actividades académicas y laborales de manera satisfactoria.

Tabla 10:
Intención de compra por una barra energética natural que aporte energía extra para acabar cómodamente el día

	N	%
Nunca	5	5.0%
Casi nunca	7	6.9%
A veces	45	44.6%
Casi siempre	30	29.7%
Siempre	14	13.9%

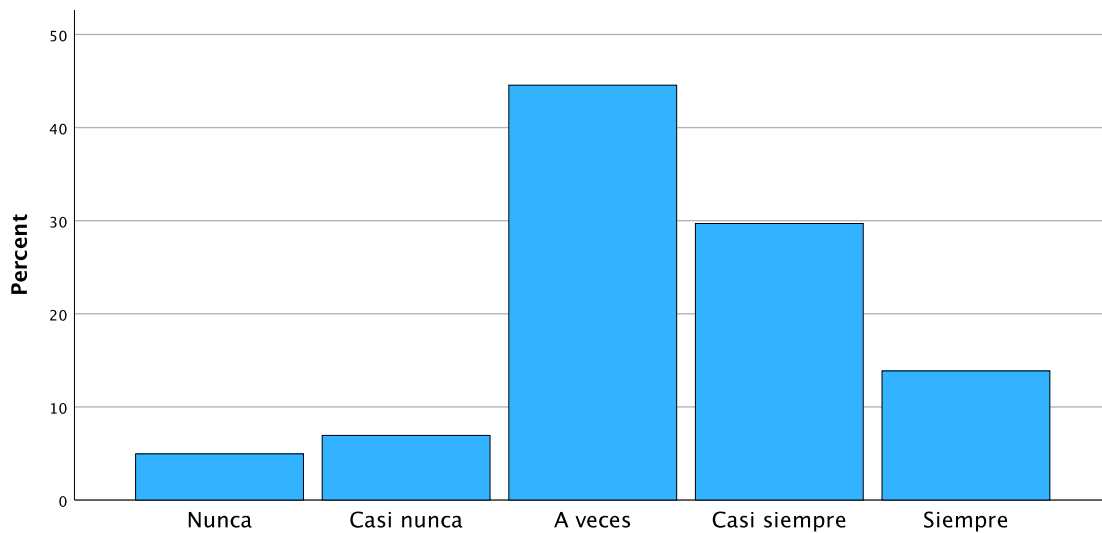


Gráfico 9:
Intención de compra por una barra energética natural que aporte energía extra para acabar cómodamente el día

Para la novena pregunta, según los resultados obtenidos se puede deducir que casi un 90% de los participantes tienen la intención de adquirir una barra energética natural que les aporte energía en el transcurso del día. Esto indica que los participantes no tienen la energía suficiente para realizar sus actividades diarias con normalidad, es por eso que tienen la necesidad de adquirir un producto natural que les proporcione esa energía extra que requieren y así culminar sus actividades satisfactoriamente.

Tabla 11:
Disposición de pago de 4 soles por una barra energética

	N	%
Nunca	9	8.9%
Casi nunca	22	21.8%
A veces	36	35.6%
Casi siempre	22	21.8%
Siempre	12	11.9%

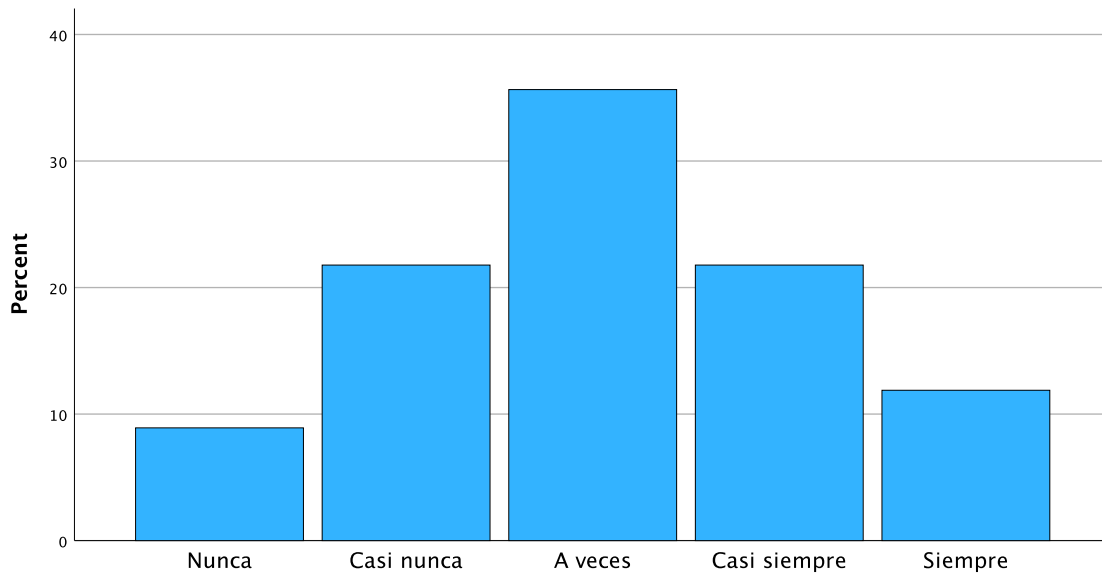


Gráfico 10:
Disposición de pago de 4 soles por una barra energética

Para la décima pregunta, según los resultados obtenidos se puede deducir que casi un 70% de los participantes tienen la disposición de pagar S/.4.00 por una barra energética. Esto evidencia que los participantes tienen la disposición, con frecuencia, de pagar S/. 4.00 por un producto natural que les brinda un beneficio energético para realizar sus labores diarias satisfactoriamente. Además, indica que el precio del producto es competitivo y llamativo dentro del mercado peruano.

Tabla 12:
Disposición de dejar una barra energética habitual por una nueva

	N	%
Nunca	7	6.9%
Casi nunca	10	9.9%
A veces	45	44.6%
Casi siempre	27	26.7%
Siempre	12	11.9%

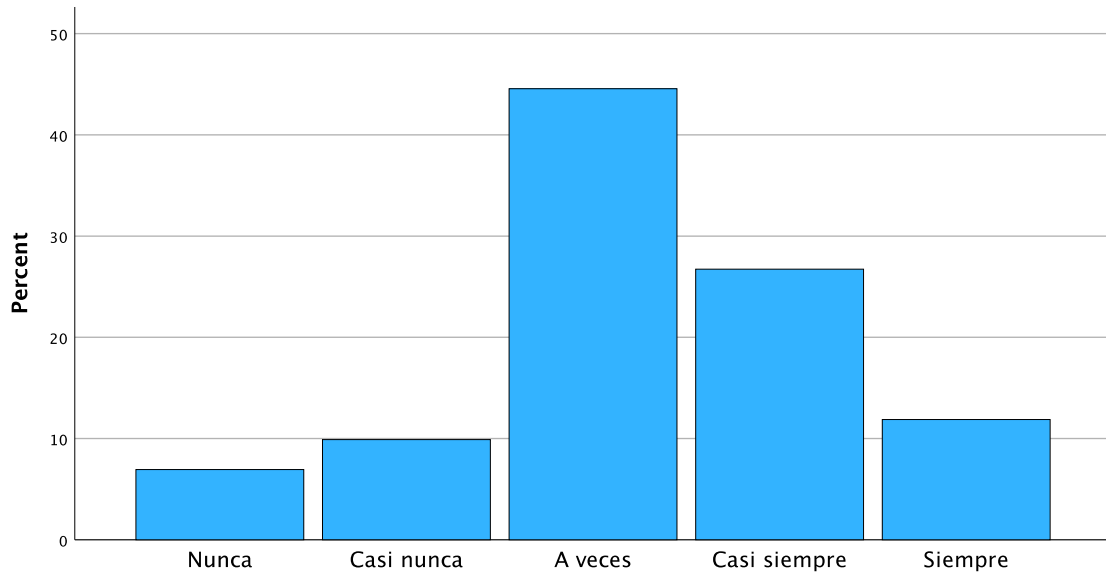


Gráfico 11:
Disposición de dejar una barra energética habitual por una nueva

Para la undécima pregunta, según los resultados obtenidos se puede deducir que más del 80% de los participantes tienen la disposición de probar una barra energética nueva que salga en el mercado. Esto evidencia poca satisfacción en los participantes con las barras energéticas actuales, ya que no les brindan la suficiente energía que ellos necesitan en su día a día y poseen componentes químicos que pueden perjudicar a la salud.

Tabla 13:
Iniciativa de probar variedad de sabores de un producto de una línea o marca

	N	%
Nunca	4	4.0%
Casi nunca	9	8.9%
A veces	38	37.6%
Casi siempre	31	30.7%
Siempre	19	18.8%

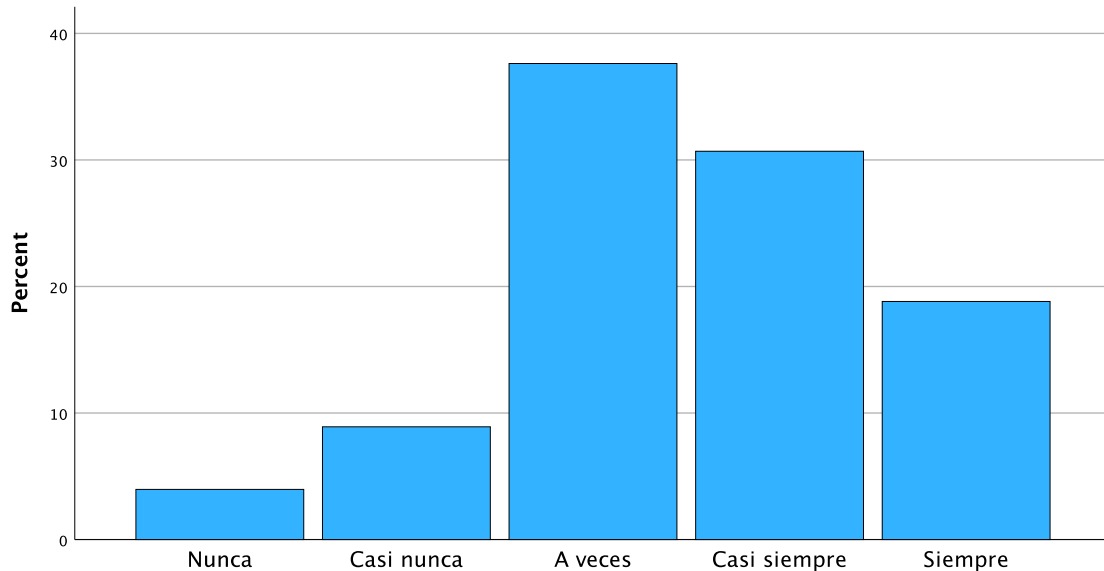


Gráfico 12:
Iniciativa de probar variedad de sabores de un producto de una línea o marca

Para la duodécima pregunta, según los resultados obtenidos se puede deducir que casi un 90% de los participantes tiene la iniciativa de probar diversos sabores de una línea de productos. Esto evidencia el deseo de los participantes por tener acceso a la elección de una diversidad de sabores de un producto hasta encontrar uno que sea de su agrado y consumirlo con frecuencia. Además, entienden que el sabor de un producto es parte fundamental del proceso de elección y compra.

5.7.2 Análisis ligados a las hipótesis

Análisis de los datos para la hipótesis principal

a) Plantear la hipótesis principal

Hipótesis afirmativa: Existe relación significativa entre el consumo de barras energéticas y su influencia en un mayor rendimiento físico de los jóvenes que trabajan y estudian en Lima Metropolitana.

Hipótesis nula: No existe relación significativa entre el consumo de barras energéticas y su influencia en un mayor rendimiento físico de los jóvenes que trabajan y estudian en Lima Metropolitana.

b) Determinar el nivel de significancia

Para determinar el nivel de significación en la investigación presentada, se tendrá en consideración el valor de (Alfa) $\alpha = 0.05$ (5%), para poder contrastar los datos obtenidos con la hipótesis planteada.

c) Estadística de la prueba: Coeficiente de Correlación de Pearson

Tabla 14:
Índice de correlación para la hipótesis principal

		V1	V2
Consumo de barras energéticas	Correlación de Pearson	1	0.81
	Sig. (bilateral)		.004
	N	101	101
Rendimiento físico	Correlación de Pearson	0.81	1
	Sig. (bilateral)	.004	
	N	101	101

d) Analizar p-valor

Si p-valor < 0.05, se acepta

Si p-valor > 0.05, se acepta H1 y se rechaza H0

Interpretación:

El p-valor = 0.004 en la significancia bilateral, muestra datos suficientes para proceder con la viabilidad de la hipótesis principal planteada en la investigación, se puede confirmar que existe una relación directa entre las variables elegidas correspondientes a las preguntas:

- Sensación de debilidad un momento del día por saltarse una comida diaria
- Intención de compra por una barra energética natural que aporte energía extra para acabar cómodamente el día

e) Analizar índice de recolección

Índice de correlación de Pearson: 81%

Interpretación:

A partir del análisis de correlación de Pearson se puede determinar el nivel de validez entre las variables, para este punto se sabe que si la corrección obtenida arroja un valor menor a 0.05, significa que la correlación es válida. Para el caso de la hipótesis principal planteada en la investigación, arrojo un resultado de 0.81, es decir 81% y una significancia bilateral de Sig=0.004. Si se toma en cuenta la escala del coeficiente de correlación, se determinó lo siguiente:

0.00 – 0.20 Relación muy baja

0.21 – 0.40 Relación baja

0.41 – 0.60 Relación moderada

0.61 – 0.80 Relación significativa

0.81 – 1.00 Relación muy significativa

Se demostró que existe una relación muy significativa entre la sensación de debilidad un momento del día por saltarse una comida y la intención de compra por una barra energética natural que aporte energía extra para acabar el día. Esta relación nos indica que los jóvenes que estudian y trabajan en Lima Metropolitana presentan situaciones de debilidad cotidianamente debido a no consumir alguna comida diaria, generando en ellos la necesidad de buscar un alimento o producto natural que pueda suplir la falta de energía y culminar adecuadamente sus actividades diarias.

Análisis de los datos para la hipótesis específica 1

a) Plantear la hipótesis específica

Hipótesis afirmativa: Existe relación significativa entre el consumo de barras energéticas y su influencia en la reducción del cansancio en los jóvenes que trabajan y estudian en Lima Metropolitana.

Hipótesis nula: No existe relación significativa entre el consumo de barras energéticas y su influencia en la reducción del cansancio en los jóvenes que trabajan y estudian en Lima Metropolitana.

b) Determinar el nivel de significancia

Para determinar el nivel de significación en la investigación presentada, se tendrá en consideración el valor de (Alfa) $\alpha = 0.05$ (5%), para poder contrastar los datos obtenidos con la hipótesis planteada.

c) Estadística de la prueba: Coeficiente de Correlación de Pearson

Tabla 15:
Índice de correlación para la hipótesis específica 1

		V1	D1
Consumo de barras energéticas	Correlación de Pearson	1	0.94
	Sig. (bilateral)		.012
	N	101	101
Reducción del cansancio	Correlación de Pearson	0.94	1
	Sig. (bilateral)	.012	
	N	101	101

d) Analizar p-valor

Si p-valor < 0.05, se acepta

Si p-valor > 0.05, se acepta H1 y se rechaza H0

Interpretación:

El p-valor = 0.012 en la significancia bilateral, muestra datos suficientes para proceder con la viabilidad de la hipótesis específica 1 planteada en la investigación, se puede confirmar que existe una relación directa entre las variables elegidas correspondientes a las preguntas:

- Consumo de al menos 3 comidas al día
- Disposición de dejar una barra energética habitual por una nueva

e) Analizar índice de recolección

Índice de recolección de Pearson: 94%

Interpretación:

A partir del análisis de correlación de Pearson se puede determinar el nivel de validez entre las variables, para este punto se sabe que si la corrección obtenida arroja un valor menor a 0.05, significa que la correlación es válida. Para el caso de la hipótesis específica planteada

en la investigación, arrojó un resultado de 0.94, es decir 94% y una significancia bilateral de $\text{Sig}=0.012$. Si se toma en cuenta la escala del coeficiente de correlación, se determinó lo siguiente:

0.00 – 0.20 Relación muy baja

0.21 – 0.40 Relación baja

0.41 – 0.60 Relación moderada

0.61 – 0.80 Relación significativa

0.81 – 1.00 Relación muy significativa

Se demostró que existe una relación muy significativa entre el consumo de al menos 3 comidas al día y la disposición de dejar una barra energética habitual por una nueva.

Esta relación nos indica que los jóvenes que estudian y trabajan en Lima Metropolitana están abiertos a probar nuevos tipos de barras energéticas, dándoles la oportunidad y prevaleciendo su elección por la cual supla mejores sus necesidades. Además, consumir al menos 3 comidas al día les permite tener una adecuada alimentación y que este tipo de barritas sean un complemento y no un reemplazo de alguna comida diaria.

Análisis de los datos para la hipótesis específica 2

a) Plantear la hipótesis específica

Hipótesis afirmativa: Existe relación significativa entre el consumo de barras energéticas y su influencia en el aumento de energía para las actividades diarias de los jóvenes que trabajan y estudian en Lima Metropolitana.

Hipótesis nula: No existe relación significativa entre el consumo de barras energéticas y su influencia en el aumento de energía para las actividades diarias de los jóvenes que trabajan y estudian en Lima Metropolitana.

b) Determinar el nivel de significancia

Para determinar el nivel de significación en la investigación presentada, se tendrá en consideración el valor de (Alfa) $\alpha = 0.05$ (5%), para poder contrastar los datos obtenidos con la hipótesis planteada.

c) Estadística de la prueba: Coeficiente de Correlación de Pearson

Tabla 16:
Índice de correlación para la hipótesis específica 2

		V1	D2
Consumo de barras energéticas	Correlación de Pearson	1	.760
	Sig. (bilateral)		.031
	N	101	101
Aumento de energía	Correlación de Pearson	.760	1
	Sig. (bilateral)	.031	
	N	101	101

d) Analizar p-valor

Si p-valor < 0.05, se acepta

Si p-valor > 0.05, se acepta H1 y se rechaza H0

Interpretación:

El p-valor = 0.031 en la significancia bilateral, muestra datos suficientes para proceder con la viabilidad de la hipótesis específica 2 planteada en la investigación, se puede confirmar que existe una relación directa entre las variables elegidas correspondientes a las preguntas:

- Consumo de bebidas energizantes diariamente
- Disposición de pago de 4 soles por una barra energética

e) Analizar índice de recolección

Índice de recolección de Pearson: 76%

Interpretación:

A partir del análisis de correlación de Pearson se puede determinar el nivel de validez entre las variables, para este punto se sabe que si la corrección obtenida arroja un valor menor a 0.05, significa que la correlación es válida. Para el caso de la hipótesis específica planteada en la investigación, arrojé un resultado de 0.76, es decir 76% y una significancia bilateral de Sig=0.031. Si se toma en cuenta la escala del coeficiente de correlación, se determinó lo siguiente:

0.00 – 0.20 Relación muy baja

0.21 – 0.40 Relación baja

0.41 – 0.60 Relación moderada

0.61 – 0.80 Relación significativa

0.81 – 1.00 Relación muy significativa

Se demostró que existe una relación significativa entre el consumo de bebidas energizante diariamente y la disposición de pago de 4 soles por una barra energética.

Esta relación nos indica que los jóvenes que estudian y trabajan en Lima Metropolitana buscan productos o alimentos que les puedan brindar un incremento de energía para culminar de manera efectiva todas sus actividades, pero estableciendo un precio máximo para la disposición de pago, siendo 4 soles la cantidad máxima a pagar por una barra energética.

CAPÍTULO VI: DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN

6.1 Alcance esperado

Con la presente investigación se busca incrementar la presencia de marcas de barras energéticas dentro de las plataformas digitales, incrementando el alcance a un público objetivo compuesto por jóvenes que estudian y trabajan. La propuesta se apoya en el desarrollo de contenidos digitales con alto nivel informativo como principal meta, debido a las carencias presentes en el contenido actual del sector, donde las publicaciones están centradas en espacios promocionales y contenidos vacíos de nivel educativo. Además, se busca incrementar la tasa de interacciones, interés y generar una comunidad de crecimiento constante.

6.2 Descripción de la propuesta de innovación

Para la realización de este proyecto se implementará un plan de marketing de contenidos digitales en las principales redes sociales de las marcas de barras energéticas con mayor presencia en el mercado. Este plan estará compuesto por la publicación constante de contenido audiovisual de fácil consumo, buscando una difusión importante y viralidad en las redes, complementándolo con materiales de mediana y larga duración para un mayor nivel de información. El contenido tendrá un enfoque mayoritariamente educativo que incentive al reconocimiento de las características y el consumo de este tipo de barras, principalmente dirigido para jóvenes que estudian y trabajan en un rango de edades de los 18 a 30 años.

6.3 Diagnóstico situacional

Desarrollo de la matriz FODA

Tabla 17:
Matriz FODA de marcas de barras energéticas con presencia en el Perú

Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> - Presencia de marcas del sector comercial y artesanal en redes sociales. - Instrumentos para medir el impacto e interacción con los usuarios. - Número de seguidores medianamente elevados para lo que es el sector. - Equipos de comunicaciones o marketing a cargo de la publicación de contenido en las plataformas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Masificación de ecosistemas digitales, con apariciones de nuevas <i>apps</i> de consumo rápido, servicios de <i>streaming</i>, etc. - Tendencia <i>healthy food</i> en la sociedad peruana, buscando un estilo de vida saludable. - Crecimiento paulatino del mercado de <i>snacks</i>, debido al reducido tiempo que poseen las personas y reemplazan ciertas comidas con estos productos por su fácil acceso. - Aparición de más marcas artesanales con precios reducidos, haciendolos más accesibles al mercado.
Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de publicaciones con poco contenido de valor en las redes sociales. - Mínima interacción de los usuarios, a pesar de contar con un considerable número de seguidores en sus redes para el sector. - Marcas artesanales mezclan publicaciones de otros productos de la marca, quitándole relevancia a los post de barras energéticas. - Mínima presencia en redes sociales sociales masivas, como Tiktok, reduciendo el alcance de la marca. 	<ul style="list-style-type: none"> - Poca relevancia de las barras energéticas dentro del mercado de los <i>snacks</i>. - Mínimo conocimiento sobre las cualidades y beneficios para la salud de estas barritas. - Inestabilidad política en el país, que puede provocar el alza de costos en materia prima, costes de producción, etc. - Presencia de otro tipo de <i>snckas</i> en redes sociales con mayor alcance e interacciones con los usuarios.

El diseño de la matriz FODA se realizó teniendo como base la recolección de información del actual mercado nacional de barras energéticas, haciendo un mayor enfoque en la presencia digital de estas en redes sociales, observado en la auditoría realizada. Además, se evaluaron y añadieron datos de un

contexto general que puede influir de manera negativa o positiva dentro de este mercado.

6.4 Procedimiento para la propuesta de mejora

6.4.1 Desarrollo del proyecto de innovación

Etapas 1: Análisis de mercado

Las barras energéticas pertenecen, a nivel general, al mercado de los snacks dentro de este país. Este mercado se caracteriza por ser amplio y variado, además de estar en constante crecimiento económico, pero sin tanta relevancia en su importancia en el caso de este tipo de barras en los últimos años. Un estudio realizado por la consultora Euromonitor International, muestra que las empresas con mayor participación de mercado en el rubro de snacks están lideradas por Mondelez Perú S.A. con un 24.3%, seguida por Alicorp S.A.A. con 22.8%, Molitalia S.A. con 13.2%, fabricantes de Cereal Bar, y Nestlé Perú S.A. con un 4%, teniendo como barra energética insignia a Fitness (Cabrera, 2019).

Tabla 18:
Principales empresas del sector de galletas dulces, snacks bars y fruit snacks

Empresa	Porcentaje de participación en el mercado	Ventas anuales de 2019 valorizadas (millones de soles)
Mondelez Perú S.A.	24.3%	320.1
Alicorp S.A.A.	22.8%	299.8
Molitalia S.A.	13.2%	174.0
Nestlé Perú S.A.	4%	52.6

Nota: La tabla presenta el porcentaje de participación de mercado y cantidad de ventas anuales de las empresas líderes del sector. Tomado de Euromonitor International, 2019 como se citó en Cabrera, 2019.

Estas cifras evidencian que la gran parte del sector la abarcan estas 4 empresas, cuyos volúmenes de producción son elevados permitiéndoles ofrecer productos a bajo coste al público general, permitiendo que sean de un tipo más comercial dentro del mercado peruano.

Asimismo, en el rubro de productos de barras energéticas, existen diferentes marcas más pequeñas que ocupan una creciente participación de mercado. Estas se enfocan en ofrecer barras elaboradas de manera artesanal, a base de cereales, frutas y frutos secos con diversos porcentajes de nutrientes, vitaminas y componentes que tienen como prioridad generar beneficios para la salud. Esta categoría de productos tiene un costo más elevado debido a los pocos componentes químicos que se usan, causando que no sean tan comerciales.

Tabla 19:
Principales marcas comerciales y artesanales comercializadas en Perú

Marcas	Categoría
Cereal Bar	Comercial
Fitness	Comercial
Nature Valley	Artesanal
Mamalama	Artesanal
Fit Rex	Artesanal
Q Foods	Artesanal
Anku	Artesanal

Descripción de actividades

La construcción y diseño de una estrategia de contenidos para las marcas de barras energéticas comerciales y artesanales, son realizadas por un equipo de marketing o comunicaciones que se centran en generar interacción con los seguidores, incrementar el número de *likes*, mejorar el posicionamiento de la marca, pero en muchos casos dejan de lado realizar publicaciones resaltando la importancia de consumir este tipo de barritas y los beneficios que representa para el cuerpo.

Tabla 20:
Auditoría a principales marcas comerciales y artesanales comercializadas en Perú

Marca	Presencia en redes sociales	Frecuencia de publicación	Calidad del contenido	Nivel de Interacciones
Barras Energéticas Comerciales				
Cereal Bar	Facebook Instagram	Bajo	Medio	Bajo
Fitness	Facebook Instagram	Bajo	Bajo	Bajo
Barras Energéticas Artesanales				
Nature Valley	Facebook Instagram Tiktok	Medio	Medio	Bajo
Mamalama	Facebook Instagram	Alto	Medio	Bajo
Fit Rex	Facebook Instagram Tiktok	Medio	Medio	Bajo
Q Foods	Instagram Facebook Tiktok	Alto	Bajo	Bajo
Anku	Facebook Instagram	Bajo	Bajo	Bajo

Para identificar las estrategias más utilizadas en el diseño y publicación de contenido digital por las marcas de barras energéticas con más presencia en el mercado nacional, se ha llevado a la práctica una auditoría. En la categoría comercial, las dos marcas tienen presencia en las dos redes sociales más utilizadas en el Perú, contando con un buen número de

seguidores, pero con una frecuencia de publicación baja, además generan un contenido de mediana a baja calidad, centrándose en contenido promocional y sorteos, generando que los *posts* tengan un bajo nivel de interacciones.

Para la categoría de barras energéticas artesanales, se observa presencia en Tiktok, una red social tendencia para un público más juvenil, la frecuencia de las publicaciones es mayor pero la calidad del contenido se mantiene en un rango bajo, cometiendo el error de centrarse en publicaciones vacías de contenido informativo.

Etapa 2: Definición de los buyer persona

El inicio para la elaboración de un plan de contenidos digitales es el diseño correcto de los *buyer persona*. Estos son la representación del público objetivo al que las marcas quieren centrar sus estrategias, personificándolos y detallando sus características específicas. Para el diseño de los *buyer persona*, se han tomado en consideración, como dato primordial, el rango de edades de los universitarios en el Perú y en base a esto, se ha construido detalladamente su personalidad, miedos, metas y hábitos diarios. En el Perú existen alrededor de 1 495 923 estudiantes universitarios, siendo el rango de edad más habitual entre los 20 a 25 años, con un 47.8%, seguido con 18.7% entre 18 a 20 años y con 18% entre un rango de los 25 a 30 años (MINEDU, 2023).

Figura 2:
Buyer persona A



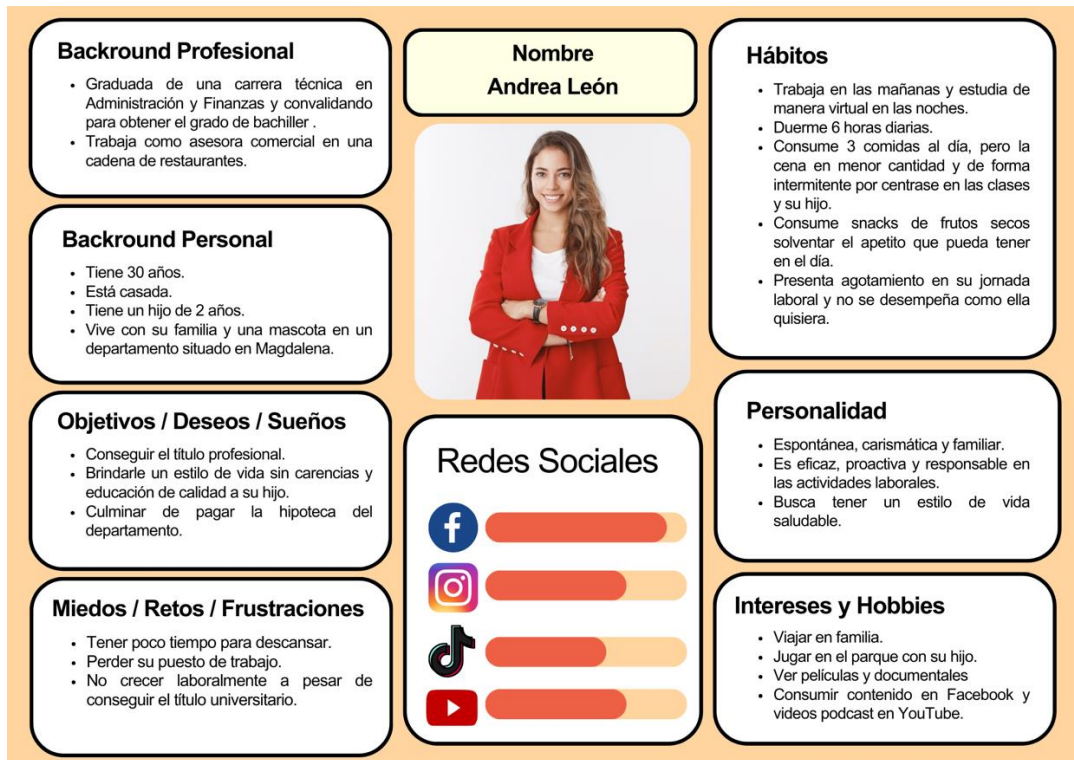
El *buyer persona A* es un joven de 18 años, iniciando su carrera universitaria compaginándolo con un trabajo para apoyar en el hogar y solventar sus gastos personales. Le brinda la importancia necesaria al tiempo de descanso, pero deja de lado la alimentación, además consume galletas saborizadas para aliviar la sensación de hambre o falta de energía, pero aun así presenta una sensación de agotamiento para culminar todas sus actividades diarias.

Figura 3:
Buyer persona B



El *buyer persona B* se detalla como una joven de 22 años que trabaja en el rubro de su carrera, a muy poco de culminar sus estudios, pero compaginar ambas funciones le genera agotamiento, interfiriendo que rinda completamente en todas tus actividades. Se plantea como solución para esta problemática el consumo de energizantes, pero en muchas ocasiones no alcanza los resultados esperados. Además, le gusta darse tiempo con su pareja los fines de semana e interactuar con sus amigos.

Figura 4:
Buyer persona C



En el *buyer persona C* se describe una joven madre de familia que está cursando la universidad para obtener el título profesional y crecer laboralmente. Desempeñar una función laboral y una académica más el cuidado de su pequeño hijo hace que termine los días agotada, descuidando el tiempo de descanso y parte de su alimentación, buscando reemplazar ciertos alimentos por snacks de frutos secos que no le brindan la energía que ella necesita.

Etapa 3: Definición de objetivos

- **Atracción:** Incrementar en 15% la comunidad de seguidores en las principales redes sociales para el primer trimestre del próximo año.
- **Interacción:** Aumentar en 25% las interacciones de los usuarios en los contenidos publicados en las plataformas digitales para el primer trimestre del próximo año.
- **Conversión:** Adicionar en un 10% la captación de leads provenientes del contenido publicado en redes sociales para el primer trimestre del próximo año.

Después de identificar y construir el público objetivo específico mediante el diseño del *buyer persona*, es fundamental definir de manera coherente, medible y alcanzable los objetivos planteados para la campaña de marketing digital. Para ambas categorías de productos, comerciales y artesanales, es imprescindible establecer un objetivo de atracción, centrándose en conseguir usuarios nuevos que no tengan conocimiento de esta categoría de productos y de su presencia en redes sociales. El siguiente objetivo tiene como enfoque aumentar las interacciones por parte de usuarios con los contenidos expuestos en los ecosistemas digitales.

El tercer y último objetivo está dirigido para las marcas artesanales de barras energéticas, ya que estas cuentan con *ecommerce* propios y el objetivo se enfocará en la recolección e intercambio de datos a cambio de suministrar contenido exclusivo y personalizado para los usuarios, procedentes de las redes sociales.

Etapa 4: Estrategias, tipos de contenido y selección de canales

Se integró una tabla compuesta por los tres objetivos principales, estrategias y tácticas específicas que permitan alcanzar las metas establecidas. Posteriormente, se definirán los formatos, plataformas y frecuencia de publicación para difundir de manera efectiva los contenidos digitales propuestos.

Tabla 21:
Elaboración de estrategias y contenidos

Objetivos	Estrategias	Contenidos
Incrementar en 15% la comunidad de seguidores en las principales redes sociales para el primer trimestre del próximo año	Publicación continua de contenido breve y atractivo en las principales redes de la marca.	<ul style="list-style-type: none"> - Material audiovisual de enfoque y calidad informativa. - Colaboración con <i>influencers</i> que abarquen el público objetivo. - Concursos, sorteos.
Aumentar en 25% las interacciones de los usuarios en los contenidos publicados en las plataformas digitales para el primer trimestre del próximo año.	Contenido interactivo que motive la creación de comunidad.	<ul style="list-style-type: none"> - Creación de un grupo de difusión en Instagram para anunciar novedades e interactuar. - Dinámicas con encuestas, preguntas para fomentar la participación. - Infografías informativas.
Adicionar en un 10% la captación de leads provenientes del contenido publicado en redes sociales para el primer trimestre del próximo año.	Registros en la página web a cambio de contenido exclusivo, reseñas y materiales con mayor nivel informativo	<ul style="list-style-type: none"> - Reseñas sobre las diversas presentaciones de barras energéticas. - Guías para seleccionar la barra que más se adecua a una persona. - Material descargable. - Testimonios de estudiantes universitarios.

Como siguiente paso, se seleccionan las redes sociales principales en las que se centrará el contenido. Para este proyecto, se han considerado las redes que son usadas por los buyer persona de acuerdo con estadísticas

actuales. Las redes seleccionadas son Facebook, Instagram, Tiktok y YouTube.

Según el análisis de las estadísticas realizadas por el Organismo Superior de Inversión Privada de Telecomunicaciones (OSIPTEL), las redes sociales que tuvieron un incremento en usuarios, durante el año 2020, fueron TikTok con una subida del 388%, seguida de la plataforma social Facebook con una subida del 349% (OSIPTEL, 2020).

Actualmente, las redes sociales con mayor cantidad de usuarios en el Perú son Facebook y YouTube con cerca de 15 millones cada uno. El podio lo completa la plataforma social Instagram, perteneciente al conglomerado Meta, superando los 8 millones de usuarios en Perú. Además, el 13% de peruanos utilizan las redes sociales “varias veces por semana” y un 80% lo utiliza “diariamente”. Estas cifras manifiestan el crecimiento de las redes sociales en el país (Statista Research Department, 2023).

Tabla 22:
Frecuencia de publicación de contenidos

Frecuencia de contenidos	Facebook	Instagram	Tiktok	YouTube
Diaria	2-3 historias 1 reel	2-3 historias 1 reel	1	-
Semanal	3-4 feed 1 live	3-4 feed 1 live	-	1 video no mayor a 10 min
Mensual	100	100	30	4 videos
Contenido para educar	75	70	15	3
Contenido para conectar	21	27	13	1
Contenido para convertir	4 al mes	3 al mes	2 al mes	-
Educar 65%		Conectar 25%		Convertir 10%

Etapa 5: Creación de contenidos

Tabla 23:
Definición de contenidos según objetivos y buyer persona

Buyer persona	A	B	C
Objetivos	Atracción	Interacción	Conversión
Contenidos	Micro videos en Tiktok. Ejemplo: <i>Tips</i> para poder llegar al final del día con energía	Actividades necesarias para recuperar energía dentro del día	3 pasos para llegar al final de tu día con energía
	<i>Reels</i> en Instagram de pocos segundos. Ejemplo: "Consecuencia de Mala Alimentación"	Importancia de cumplir con las horas de sueño para el cuerpo humano	5 desayunos para complementar con una barrita energética
	Historia en IG y FB con audio y subtítulos. Ejemplo: Presentación de la barrita energética y sus componentes	<i>Live con influencer.</i> Todo sobre las barritas energéticas	Guía para una correcta alimentación dentro del horario de estudios y trabajo
	Fotos y un post pequeño. Ejemplo: Las horas necesarias que debes descansar si estudias y trabajas	Invitación para formar parte del grupo de difusión en Instagram y WhatsApp	Testimonios de jóvenes que comenzaron a consumir barras energéticas

La primera parte a realizar antes del calendario final es la creación y definición de contenidos. Se ha creado una lista con los principales contenidos de acuerdo al objetivo de cada *buyer persona*, situación actual, redes que utiliza, y las necesidades de información respecto al producto o servicio.

Para el caso del *buyer persona A*, se ha propuesto contenido de corta duración, digeribles, de rápida y fácil lectura que hagan conocer la solución al problema que presenta. Para el siguiente caso del *buyer persona B* se ha considerado contenidos de mediana duración que muestren la solución a dudas y expliquen las características a detalle, beneficios del producto,

consecuencias positivas del consumo, entre otras. Por último, para el caso *buyer persona C* se ha considerado contenido de mayor duración y con más nivel informativo, que brinde una sensación de confianza en cuanto a los beneficios del producto. Además, se incluirán contenidos que puedan captar a posibles *leads*.

Etapas 6: Calendario de contenidos

Para la creación del calendario de contenidos fue fundamental diseñar una lista de contenidos según cada objetivos y tipo de *buyer persona*. Para la presente investigación, se escogió el mes de marzo del año 2024 como uno de los meses que será de prueba previos al cumplimiento de los objetivos, los cuales serán medidos al término de los próximo 3 meses. Los objetivos y el tema del contenido deben estar alineado a los formatos según la red social elegida.

El calendario muestra que se consideraron encabezados como fecha de publicación, que también puede incluir fechas festivas e internacionales de interés para la comunidad. También, el formato presenta el objetivo, tema del contenido y tipo del contenido que está alineado a la red social donde se hará la publicación del contenido principal, para posteriormente ser publicado en las demás redes sociales. Otro encabezado que tiene el formato que es importante al momento de realizar la publicación es la combinación de *hashtags*.

El calendario permitirá usar mejor las estrategias de contenidos y tener planificado todo en un solo lugar, ahorrando tiempo y evitando perder fechas importantes. Igualmente, el calendario se podrá ir actualizando con el tiempo

y mejorando según el tipo de contenido que se considere. La relación con el público permitirá conocer más de cerca la respuesta que los *buyer persona* puedan tener frente a las redes sociales seleccionadas. Por último, se podrá hacer un seguimiento y decidir que funciona mejor una vez se haya probado.

6.5 Presupuesto

Tabla 24:
Presupuesto

OBJETIVO	DETALLE	CANTIDAD	UM	COSTO	PLAZO EN MESES	TOTAL	
	PERSONAL						
	Community Manager (Investigador)	1	Unidad	S/ 2,300.00	3	S/ 6,900.00	
	Diseñador Gráfico (Practicante)	1	Unidad	S/ 1,800.00	3	S/ 5,400.00	
Diseño de estrategias de contenidos digitales dirigido a jóvenes que estudian y trabajan que necesitan energía adicional.	SERVICIOS						
	Servicios de internet	1	Unidad	S/ 50.00	3	S/ 150.00	
	Administrador de proyecto	1	Unidad	S/ 20.00	3	S/ 60.00	
	EQUIPOS Y MATERIALES						
	Computadora	2	Unidad	S/ 2,000.00	1	S/ 2,000.00	
	Escritorio	2	Unidad	S/ 350.00	1	S/ 350.00	
	Sillas	2	Unidad	S/ 80.00	1	S/ 80.00	
	Útiles de oficina	1	Unidad	S/ 100.00	3	S/ 300.00	
	TOTAL						S/ 15,240.00

CONCLUSIONES

Con respecto a la hipótesis principal, se concluye que el consumo de barras energéticas influye de manera muy significativa en un mayor rendimiento físico de los jóvenes que trabajan y estudian en Lima Metropolitana, obteniendo un índice de correlación de Pearson de 81%. Las barras energéticas son el mejor complemento para los jóvenes que estudian y trabajan que presentan tiempos de descanso cortos o una mala alimentación, ya que esta genera un deterioro en el rendimiento físico y una buena alternativa para lograr un completo uso de sus capacidades y potenciarlas, son el consumo de este tipo de barras como complemento en su día a día o cuando identifiquen esta necesidad.

Con respecto a la hipótesis específica uno, se concluye que el consumo de barras energéticas influye de manera muy significativa en la reducción del cansancio en los jóvenes que trabajan y estudian en Lima Metropolitana, obteniendo un índice de correlación de Pearson de 94%. La practicidad y el fácil consumo de una barra energética brinda a los jóvenes una alternativa para lidiar con el cansancio diario evidenciado en situaciones como quedarse dormido en un transporte público, durante las sesiones de clase o de forma intermitente en la jornada laboral.

Con respecto a la hipótesis específica dos, se concluye que el consumo de barras energéticas influye de manera significativa en el aumento de energía para las actividades diarias de los jóvenes que trabajan y estudian en Lima Metropolitana, obteniendo un índice de correlación de Pearson de 76%. Este tipo de barras tiene como componente principal los carbohidratos, siendo estos los encargados de suministrar energía al cuerpo humano, de esta manera se evidencia un aumento de energía casi inmediato, permitiendo estar más activo a los jóvenes y rendir adecuadamente en sus actividades cotidianas.

RECOMENDACIONES

La comunicación por medios digitales se ha convertido en el principal medio para difundir ideas, creaciones, exposiciones, publicidad, entre otras. Al igual que las personas, el mundo digital está cambiando constantemente y para ello las organizaciones deben estar a la expectativa. Años atrás, las barras energéticas no eran tan conocidas por la falta de comunicación de este producto. Las personas desconocían sus componentes, características y beneficios, generando así que lo consideraban como un *snack* más. Hoy, gracias a las redes sociales, está presente la oportunidad de cambiar esta falta de información para difundir por medios digitales una información completa y adecuada que permita darle difusión a esta categoría de productos.

Como primera recomendación, se propone a las marcas de barras energéticas realizar publicidad por las principales redes sociales que usan los jóvenes que estudian y trabajan, analizadas previamente. Si bien, la mayoría no cuenta con el mismo tiempo para interactuar en las redes sociales, en su gran mayoría todos cuentan por lo menos con 2 plataformas. Por otro lado, se recomienda que las publicaciones se realicen en horarios estratégicos para la captación del público.

Como segunda recomendación, se sugiere la búsqueda de *influencers* o embajadores de marca que logren conectar con el público. El propósito es que los jóvenes puedan sentirse identificados con la marca, generando así mayor cercanía al producto y convirtiéndose en parte habitual de su rutina.

Como tercera y última recomendación, es necesario realizar una investigación a través de fuentes propias sobre las tendencias y comportamiento de los jóvenes del momento. Así como el entorno es cambiante, es necesario que los contenidos

a mostrar cuentan con lo último en tendencia para alcanzar una difusión más efectiva y un mayor alcance

FUENTES DE INFORMACIÓN

- Andreu, E. (2020). Actividad Física y Efectos Psicológicos del Confinamiento por COVID-19. *INFAD Revista de Psicología*, 2 (1), 209-220. https://dehesa.unex.es:8443/bitstream/10662/12744/1/0214-9877_2020_1_2_209.pdf
- Arias, D. (2019). *Niveles de miel de abeja en la elaboración de barras energéticas con polen, como alimento funcional* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica Estatal de Quevedo]. <http://repositorio.uteq.edu.ec/handle/43000/3810>
- Baile, J. (2014). Trastorno por atracón: reconocido oficialmente como el nuevo trastorno del comportamiento alimentario. *Revista médica de Chile*, 142(1), 128-129. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872014000100022>
- Benitez, A., Sánchez, S., Bermejo, M., Franco-Reynolds, L., García-Herraiz, M. y Cubero, J. (2019). Análisis del Riesgo de sufrir Trastornos Alimentarios en jóvenes universitarios de Extremadura (España). *Enfermería Global*, 18(2), 124-133. <http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.2.313421>
- Barrio, S. (2021). *Satisfacción vital global y cansancio emocional en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Abierta Interamericana]. <https://repositorio.uai.edu.ar/items/b20c13f8-4bb4-4c32-bd22-3630ac97d207>
- Cabrera, E. (2019). *Estudio estratégico del mercado de barras energéticas en Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/20912>
- Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud. (2023). *Población Activa (16-29 años)*. <https://www.centroreinasofia.org/indicador/poblacion-activa/>

Centro Reina Sofía sobre Aolescencia y Juventud. (2023). *Tasa (%) de consumo diario de frutas y verduras (15-29 años)*.

<https://www.centroreinasofia.org/indicador/consumo-diario-de-frutas-y-verduras/>

Cerutti, R. (2023, 16 de marzo). *Barritas energéticas: ¿Cuál es el mejor producto de 2023?*. GuíaDeSuplementos. Recuperado el 14 de octubre de 2023, de

<https://www.guiadesuplementos.es/barritas-energeticas/>

Chian, L., Crisostomo, G., Morey, R. y Rojas, J. (2022). *Síndrome de Burnout y el clima laboral durante el trabajo remoto en 4 empresas privadas en Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Instituto San Ignacio de Loyola].

<https://repositorio.isil.pe/handle/123456789/107>

Dagnino, D. (2022, 27 de septiembre). *EsSalud alerta sobre aumento de casos de trastornos de conducta alimentaria (TCA)*. Punto Seguido – UPC.

<https://puntoseguido.upc.edu.pe/essalud-alerta-sobre-aumento-de-casos-de-trastornos-de-conducta-alimentaria-tca/>

De Ponte, D. (2023, 1 de febrero). *Barras energéticas: 7 beneficios y una receta casera*. Full Músculo. <https://fullmusculo.com/barras-energeticas/>

El Comercio. (2021, 10 de agosto). *Trastornos de conducta alimentaria: casos en adolescentes se duplicaron debido a la pandemia del COVID-19*. *El Comercio*. <https://elcomercio.pe/lima/essalud-trastornos-de-conducta-alimentaria-casos-en-adolescentes-se-duplicaron-debido-a-la-pandemia-del-covid-19-nndc-noticia/>

El Container. (2023). *¿Cuándo comer las barras de proteínas?*.

https://www.elcontainer.cl/smartblog/237_cuando-comer-barras-de-proteina.html

- Fernández, I. (2022). Prolongación del Tiempo de Descanso y Consumo de Energía en Adultos con Sobrepeso. *Actualización en Medicina Clínica*, 4(56).
<https://doi.org/10.5281/zenodo.6799665>
- Fidalgo, G. (2022, 24 de agosto). *¿Cómo de saludables son las barritas energéticas? Conoce sus propiedades, sus tipos y sus beneficios*. MenzigFit.
<https://www.menzig.fit/a/barritas-energeticas-saludables-dieta/>
- Flores, V. (2007). *Estrés Laboral* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del estado de Hidalgo].
<http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/handle/231104/1750>
- González-Otoya, C., Mori, M., Orellana, L., Choy, E. y Rosario, J. (2019). *Barras energéticas nutritiva premium Vita Bars* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/9238>
- Guerrero, M. (2020). *Propuesta para la elaboración de una barra energética a base de pseudocereales, banano deshidratado, nibs de cacao, pan de abeja y miel* [Tesis de pregrado, Universidad de Guayaquil].
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/49599>
- Hervás, E. (2009). *Ámbito Científico Tecnológico: La Energía*. *Ministerio de Educación y Deporte Gobierno de España*, 2(4), 1-18.
https://www.educa.jcyl.es/crol/es/recursos-educativos/energia-668ad.ficheros/1394218-4ACT_LaEnerg%C3%83%C2%ADa.pdf
- Horna, J., Loyola, S., Murillo, D., Saavedra, C. y Chávez, M. (2019). *Elaboración y comercialización de barras nutritivas de cúrcuma y moringa* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola].
<https://hdl.handle.net/20.500.14005/9190>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2019). *El 35,5% de la población peruana de 15 y más años de edad padece de sobrepeso.*

<https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-355-de-la-poblacion-peruana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161/>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2020). *Más de 8 millones de jóvenes viven en el Perú.*

<https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/mas-de-8-millones-de-jovenes-viven-en-el-peru-9325/>

Iparvending Group. (2018). *Beneficios de consumir barritas de cereal en máquinas expendedoras.*

<https://iparvendinggroup.com/blog/comida-sana/beneficios-consumir-barritas-cereal-maquinas-expendedoras/>

Jiménez, X. (2019). *Plan de negocios para la elaboración y comercialización de barras energéticas orgánicas de frutos rojos en la ciudad de Latacunga de la provincia de Cotopaxi* [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica Indoamérica]. <http://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/1803>

La Banda, P. (2023). El Agotamiento Orgánico del Ganado del Ejército. *La Sexta Unidad Veterinaria*, 49-53.

https://ddd.uab.cat/pub/jroca/jrocalocali/jrocalocali_015.pdf

Lasluisa, M. (2020). *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].

<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3076>

- Larico, E., Machaca, D., Condori, L. y Apaza, K. (2021). Estrés laboral y rendimiento laboral de los trabajadores en entidades financieras. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 7(4), 356-372.
<http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i4>
- Legaspi, L., Aisenson, G., Valenzuela, V., De Marco, M., Lavatelli, L. Celeiro, R., Inaebnit, V. y Pereda, Y. (2019, 2 de noviembre – 14 de noviembre). *La motivación y el significado de la escuela para los jóvenes* [Ponencia]. II Congreso Internacional de Investigación, La Plata, Argentina.
<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev12004>
- López, K., Cárdenas, H., Hernández, J., Gómez, J. y Castineyra, S. (2022). Evaluación de los niveles de actividad física, y salud mental en universitarios durante la pandemia SRAR-COV2. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(2), 90-103.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8550148>
- Maciá, H. (2022, 13 de enero). *¿Es necesario tomar barritas energéticas durante el entrenamiento?*. La Vanguardia.
<https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20220113/7966657/necesario-tomar-barritas-energeticas-durante-entrenamiento.html>
- Martínez, K. (2019). *Relación de la Satisfacción Laboral y el Agotamiento Físico y Mental en los Trabajadores de una Empresa de Servicios en la Provincia de Tungurahua* [Tesis de pregrado, Pontifica Universidad Católica del Ecuador].
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2903>

Mayo Clinic. (2018). *Anorexia nerviosa*.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anorexia-nerviosa/symptoms-causes/syc-20353591>

MedlinePlus. (2021). *Carbohidratos en la dieta*.

<https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html>

Ministerio de Educación. (2023). *La universidad en cifras*.

<https://hdl.handle.net/20.500.12799/9077>

Ministerio de Salud. (2022). *En el Perú, el 62.7 % de personas de 15 años de edad a más padece de exceso de peso*.

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/619520-en-el-peru-el-62-7-de-personas-de-15-anos-de-edad-a-mas-padece-de-exceso-de-peso>

Naciones Unidas Perú. (2022). *La crisis alimentaria avanza en Perú, más de la mitad de la población carece de comida suficiente*.

<https://peru.un.org/es/208354-la-crisis-alimentaria-avanza-en-per%C3%BA-m%C3%A1s-de-la-mitad-de-la-poblaci%C3%B3n-carece-de-comida>

Neffa, J., Panigo, D., Pérez, P. y Persia, J. (2014). *Actividad, empleo y desempleo, Conceptos y definiciones* (4ª ed.). Editorial CEIL-CONICET.

https://biblioteca.clacso.edu.ar/Argentina/ceil-conicet/20171027042035/pdf_461.pdf

Nutrinovex. (2020). *Barritas Energéticas ¿Para qué sirven?*. Nutrinovex Blog.

<https://nutrinovex.es/barritas-energeticas-para-que-sirven/#:~:text=Las%20barritas%20energ%C3%A9ticas%20para%20deportistas,ayuda%20seg%C3%BAn%20las%20caracter%C3%ADsticas%20espec%C3%ADficas>

- Principe, A. (2021). *La motivación y el rendimiento físico de los cadetes del cuarto año de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú, 2021* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/17360>
- Olcese, A. (2019). *Relación entre calidad de sueño y composición corporal en estudiantes de una Universidad Nacional, Lima, Perú* [Tesis de pregrado, Universidad Científica del Sur]. <https://hdl.handle.net/20.500.12805/864>
- Organismo Supervisor de Inversión Privada en Telecomunicaciones. (2022). *TikTok y Facebook fueron las aplicaciones que más crecieron en redes fijas durante el período de cuarentena.* <https://www.osiptel.gob.pe/portal-del-usuario/noticias/tiktok-y-facebook-fueron-las-aplicaciones-que-mas-crecieron-en-redes-fijas-durante-el-periodo-de-cuarentena/>
- Pacha, M. (2021). *Plan de negocios para la producción y comercialización de barras energéticas de nopal, almendras y miel de abeja en la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua* [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica Indoamérica]. <https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/2593>
- Pardos, E. (2020). *Evaluación del Rendimiento Físico y Asimetrías Funcionales en Jugadoras de Fútbol Adolescentes* [Tesis de doctorado, Universidad de Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/94498/files/TESIS-2020-141.pdf>
- Prieto, M. (2011). Actividad Física y Salud. *Revista Digital: Innovación y Experiencias Educativas*, 1(42), 1-8. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf

- Pulgar, S. y Fernández-Luna, A. (2019). Práctica de actividad física, consumo de tabaco y alcohol y sus efectos en la salud respiratoria de los jóvenes universitarios. *Retos, nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 1(35), 130-135.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761716>
- Reyes, S. y Oyola, M. (2020). Programa educativo nutricional en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*, 9(17), 55-75. <https://doi.org/10.23913/rics.v9i17.85>
- Rubio, J. (2019). *El aporte de minerales a base yuyo (Chondracanthus chamissoi) en la elaboración de barras energéticas con kiwicha (Amaranthus caudatus)* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Callao].
http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/4516/Rubio_tesis_bachiller_2019.pdf?sequence=4
- Siles, L. y Guido, E. (2020). *Barra energética a partir de cereales y frutos secos de alto valor nutricional y aporte energético, Departamento de Química, UNAN-Managua, septiembre – diciembre 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua].
<https://repositorio.unan.edu.ni/14073/>
- Silva, M., López, J. y Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Statista. (2023). *Ranking de las redes sociales con mayor número de visitas en Perú en 2022*. <https://es.statista.com/estadisticas/1412206/redes-sociales-con-mas-visitas-en-peru/>

Statista. (2023). *Frecuencia de utilización de las redes sociales en Perú en 2023*.

<https://es.statista.com/estadisticas/1412986/uso-de-redes-sociales-por-frecuencia-en-peru/>

Super Bar. (2023). *Descubre los 7 beneficios de las barras energéticas*.

<https://superbar.com.py/7-beneficios-de-las-barras-energeticas/>

Tognarelli, I. (2023). Calidad del sueño y factores que lo alteran en los pacientes críticos en la UTI en una institución privada de Córdoba 2022. *Notas de Enfermería*, 24(41), 85-94.

<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/notasenf/article/view/41470>

ANEXOS

Anexo 1:
Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA						
TÍTULO: IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE BARRAS ENERGÉTICAS DE CEREALES PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO FÍSICO EN JÓVENES QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN. LIMA-2023						
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	CONSUMO DE BARRAS ENERGÉTICAS (ENCUESTA)			
Problema Principal	Objetivo General	Hipótesis General	Dimensiones	Indicadores	Cuestionario	
¿DE QUÉ MANERA EL CONSUMO DE BARRAS ENERGÉTICAS PARA JÓVENES QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN INFLUYEN EN SU RENDIMIENTO FÍSICO?	DETERMINAR DE QUÉ MANERA EL CONSUMO DE BARRAS ENERGÉTICAS PARA JÓVENES QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN MEJORA SU RENDIMIENTO FÍSICO	EL CONSUMO DE BARRAS ENERGÉTICAS PARA JÓVENES QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN MEJORARÁ SU RENDIMIENTO FÍSICO	VALOR NUTRICIONAL	Número de comidas que consumes al día	¿Usted consume 5 comidas al día?	
					¿Usted consume al menos 3 comidas al día?	
					¿Usted siente debilidad en algún momento de su día cuando se salta una comida diaria?	
				Número de veces que comes fruta o verdura	¿Usted consume frutas en su día a día?	
					¿Usted consume verduras como ingrediente de sus comidas o acompañamiento en su día a día?	
					¿Consumes bebidas energizantes en tu día a día?	
			APORTACIÓN DE ENERGÍA ADICIONAL	Cantidad de veces que consumes un energizante externo en tu día a día	¿Usted duerme 8 horas diarias?	
					¿Usted duerme 5 horas o menos diariamente?	
				Cantidad de hora que descansas para recuperar energías	¿Usted compraría una barra energética natural que le aporte energía extra para acabar cómodamente su día?	
					¿Usted estaría dispuesto a pagar 4 soles por una barra energética?	
					Cantidad de sabores que te gustaría tener a elección	¿Usted estaría dispuesto a dejar su barra energética habitual por una nueva?
						¿Usted suele probar la variedad de sabores de un producto de una línea o marca?
DETERMINACIÓN DE COMPRA	Cantidad de sabores que te gustaría tener a elección	¿Usted compraría una barra energética natural que le aporte energía extra para acabar cómodamente su día?				
		¿Usted estaría dispuesto a pagar 4 soles por una barra energética?				
DETERMINACIÓN DE COMPRA	Cantidad de sabores que te gustaría tener a elección	¿Usted estaría dispuesto a dejar su barra energética habitual por una nueva?				
		¿Usted suele probar la variedad de sabores de un producto de una línea o marca?				
Problemas específicos	Objetivos específicos:	Hipótesis específicas:	RENDIMIENTO FÍSICO (ENTREVISTA)			
			Dimensiones	Indicadores	Cuestionario	
¿DE QUÉ MANERA EL CONSUMO DE BARRAS ENERGÉTICAS PARA JÓVENES QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN INFLUYEN EN SU FUERZA MUSCULAR?	DETERMINAR DE QUÉ MANERA EL CONSUMO DE BARRAS ENERGÉTICAS PARA JÓVENES QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN MEJORA SU FUERZA MUSCULAR	EL CONSUMO DE BARRAS ENERGÉTICAS PARA JÓVENES QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN MEJORARÁ SU FUERZA MUSCULAR	FUERZA MUSCULAR	Número de días que realizas actividad física	¿Cuánta actividad física debe hacer un joven en promedio y cada cuánto debe hidratarse?	
				Número de veces que despiertas sin pesadez	¿Cuántas horas son recomendables que debe descansar un joven que trabaja y/o estudia?	
¿DE QUÉ MANERA EL CONSUMO DE BARRAS ENERGÉTICAS PARA JÓVENES QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN INFLUYEN EN SU HABILIDAD MOTORA?	DETERMINAR DE QUÉ MANERA EL CONSUMO DE BARRAS ENERGÉTICAS PARA JÓVENES QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN MEJORA SU HABILIDAD MOTORA	EL CONSUMO DE BARRAS ENERGÉTICAS PARA JÓVENES QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN MEJORARÁ SU HABILIDAD MOTORA	HABILIDAD MOTORA	Cantidad de errores que ya no cometes en estudios/trabajo	¿Consumir 3 comidas o menos en el día puede influir en el aumento o disminución de errores en las actividades académicas o laborales?	
				Porcentaje para retener información y acordarse	¿Existe algún alimento o combinación de alimentos mediante una dieta que contribuya a la mejora en la retención de la información?	
¿DE QUÉ MANERA EL CONSUMO DE BARRAS ENERGÉTICAS PARA JÓVENES QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN INFLUYEN EN SU CAPACIDAD CARDIORESPIRATORIA?	DETERMINAR DE QUÉ MANERA EL CONSUMO DE BARRAS ENERGÉTICAS PARA JÓVENES QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN MEJORA SU CAPACIDAD CARDIORESPIRATORIA	EL CONSUMO DE BARRAS ENERGÉTICAS PARA JÓVENES QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN MEJORARÁ SU CAPACIDAD CARDIORESPIRATORIA	CAPACIDAD CARDIORESPIRATORIA	Cantidad de veces que terminas el día agotado	¿Es normal que jóvenes entre los 20 y 30 años terminen el día agotados por falta de energía debido a saltarse sus comidas diarias?	
					¿Una barra energética natural puede suplir o complementar las carencias de energías, vitaminas o nutrientes de una comida diaria?	
			Porcentaje en reducción del estrés	¿Qué actividad, ejercicio o alimento recomienda a los jóvenes para reducir el estrés?		
				¿Qué alimentos recomiendas para recuperar energía rápidamente en nuestro día a día?		

Anexo 2:
Matriz de operacionalización de variables

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES												
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	ITEMS	INST	ESCALAS				
								1	2	3	4	5
V1: Consumo de Barras Energéticas	La presente variable se plantea como una solución a la problemática descrita en la investigación, abarcando puntos fundamentales como el análisis del valor nutricional y la aportación de energía.	Operacionalmente se entiende que el consumo de barras energéticas se orientan a tres dimensiones como el valor nutricional, la aportación de energía adicional y la determinación de compra.	Valor Nutricional	Usted consume 5 comidas al día	ORDINAL	1	Cuestionario V1	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
				Usted consume al menos 3 comidas al día		2						
				Usted siente debilidad en algún momento en su día cuando se salta una comida diaria		3						
				Usted consume frutas en su día a día		4						
				Usted consume verduras como ingredientes de sus comidas o acompañamiento en su día a día		5						
			Aportación de Energía Adicional	Usted consume bebidas energizantes		6						
				Usted duerme 8 horas diarias		7						
				Usted duerme 5 horas o menos diariamente		8						
			Determinación de Compra	Usted comprarías una barra energética natural que le aporte energía extra		9						
				Usted estaría dispuesto a pagar 4 soles por una barra energética		10						
				Usted estaría dispuesto a dejar su barra energética habitual por una nueva		11						
				Usted suele probar la variedad de sabores de un producto o marca		12						
V2: Rendimiento Físico	Esta variable está relacionada al impacto que tiene la solución planteada en la presente investigación, sobre las capacidades físicas en función a las labores académicas o laborales presentadas cotidianamente.	Operacionalmente se entiende que el rendimiento físico se orientan a tres dimensiones como fuerza muscular, habilidad motora y capacidad cardio respiratoria.	Fuerza Muscular	Cuánta actividad física debe hacer un joven en promedio y cada cuanto debe hidratarse	ENTREVISTA	1	Entrevista V2					
				Qué alimentos recomiendas para recuperar energía rápidamente en el día a día		2						
				Cuántas horas son recomendables que debe descansar un joven que trabaja y estudia		3						
			Habilidad Motora	Consumir 3 comidas o menos en el día puede influir en el aumento o disminución de errores en las actividades académicas o laborales		4						
				Existe algún alimento o combinación de alimentos mediante una dieta que contribuya a la mejora de la retención de información		5						
			Capacidad Cardio Respiratoria	Es normal que jóvenes entre los 20 y 30 años terminen el día agotados por falta de energía debido a saltarse sus comidas diarias		6						
				Una barra energética natural puede suplir o complementar las carencias de energías, vitaminas o nutrientes de una comida diaria		7						
				Qué actividad, ejercicio o alimento recomienda a los jóvenes para reducir el estrés		8						

Anexo 3:
Instrumento de recolección de datos

CONSUMO DE BARRAS ENERGÉTICAS DE CEREALES PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO FÍSICO EN JÓVENES QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN

Estimado participante:

Nos encontramos realizando una investigación acerca del consumo de barras energéticas de cereales para la mejora del rendimiento físico en jóvenes que estudian y trabajan.

A continuación, las respuestas a las preguntas se medirán en la siguiente escala: 1 (Nunca), 2 (Casi nunca), 3 (A veces), 4 (Casi siempre) y 5 (Siempre).

De antemano agradecemos su participación y colaboración.

1. ¿Usted consume 5 comidas al día? *

- 1 (Nunca)
- 2 (Casi nunca)
- 3 (A veces)
- 4 (Casi siempre)
- 5 (Siempre)

2. ¿Usted consume al menos 3 comidas al día? *

- 1 (Nunca)
- 2 (Casi nunca)
- 3 (A veces)
- 4 (Casi siempre)
- 5 (Siempre)

3. ¿Usted siente debilidad en algún momento de su día cuando se salta una comida diaria? *

- 1 (Nunca)
- 2 (Casi nunca)
- 3 (A veces)
- 4 (Casi siempre)
- 5 (Siempre)

...

4. ¿Usted consume frutas en su día a día? *

- 1 (Nunca)
- 2 (Casi nunca)
- 3 (A veces)
- 4 (Casi siempre)
- 5 (Siempre)

5. ¿Usted consume verduras como ingrediente de sus comidas o acompañamiento en su día a día? *

- 1 (Nunca)
- 2 (Casi nunca)
- 3 (A veces)
- 4 (Casi siempre)
- 5 (Siempre)

6. ¿Consumes bebidas energizantes en tu día a día? *

- 1 (Nunca)
- 2 (Casi nunca)
- 3 (A veces)
- 4 (Casi siempre)
- 5 (Siempre)

7. ¿Usted duerme 8 horas diarias? *

- 1 (Nunca)
- 2 (Casi nunca)
- 3 (A veces)
- 4 (Casi siempre)
- 5 (Siempre)

8. ¿Usted duerme 5 horas o menos diariamente? *

- 1 (Nunca)
- 2 (Casi nunca)
- 3 (A veces)
- 4 (Casi siempre)
- 5 (Siempre)

...

9. ¿Usted compraría una barra energética natural que le aporte energía extra para acabar cómodamente su día? *

- 1 (Nunca)
- 2 (Casi nunca)
- 3 (A veces)
- 4 (Casi siempre)
- 5 (Siempre)

10. ¿Usted estaría dispuesto a pagar 4 soles por una barra energética? *

- 1 (Nunca)
- 2 (Casi nunca)
- 3 (A veces)
- 4 (Casi siempre)
- 5 (Siempre)

11. ¿Usted estaría dispuesto a dejar su barra energética habitual por una nueva? *

- 1 (Nunca)
- 2 (Casi nunca)
- 3 (A veces)
- 4 (Casi siempre)
- 5 (Siempre)

12. ¿Usted suele probar la variedad de sabores de un producto de una línea o marca? *

- 1 (Nunca)
- 2 (Casi nunca)
- 3 (A veces)
- 4 (Casi siempre)
- 5 (Siempre)

Anexo 4:
Entrevista realizada a una nutricionista

ENTREVISTA A NUTRICIONISTA

1. ¿Cuánta actividad física debe hacer un joven en promedio y cada cuanto debe hidratarse?

- Un joven en promedio necesita como mínimo unos 150 minutos de actividad física en la semana moderada aeróbica que se puede repartir entre 45 a 50 minutos, mínimo unos 3 días a la semana. Lo que debe hidratarse es dependiendo de su peso, pero un promedio es 1.8 a 2 L al día.

2. ¿Cuántas horas son recomendables que debe descansar un joven que trabaja y estudia?

- Debido a la demanda que tiene joven que estudia y trabaja a la vez debemos cuidar su sueño y debe descansar como mínimo unas 6 - 7 horas al día.

3. ¿Consumir 3 comidas o menos en el día puede influir en el aumento o disminución de errores en las actividades académicas o laborales?

- No. Esto es un mito ya que cada persona cuenta con un requerimiento diferente y sencillamente con 2 o 3 comidas al día pueden estar cubriendo el requerimiento si un nutricionista elabora ese plan y no va a afectar en absoluto en una baja de rendimiento o baja energética a lo largo de su día que pueda repercutir en las diferentes actividades que realiza.

4. ¿Existe algún alimento o combinación de alimentos mediante una dieta que contribuya a la mejora de la retención de información?

- Si. Se ha demostrado que las grasas saludables son las que no van a contribuir esa mejora de retención de información sobre todo si nos acostumbramos a comerlas desde tempranas edades. Ya que nos aportan grasas como los omegas que nos ayudan al funcionamiento cerebral y a su vez a la retención de información y mejora de memoria.

5. ¿Es normal que jóvenes entre los 20 y 30 años terminen el día agotados por falta de energía debido a saltarse sus comidas diarias?

- Si. Esto es muy común entre los jóvenes y tienden a saltarse las comidas diarias del día debido a las demandas que tienen en los estudios y el trabajo, haciendo que no tengan la suficiente energía para poder rendir y terminar agotándose fácilmente.

6- ¿Una barra energética natural puede suplir o complementar las carencias de energías, vitaminas o nutrientes de una comida diaria?

- Si. Una barra energética solo podría complementar en un buen aporte de energía cuando necesito realizar actividades de alta demanda y con el número de comidas que tengo no me alcanza. O cuando retrasaba una comida y podría darle a mi cuerpo ese plus de energía para cierto momento también combinado con vitaminas y nutrientes.

7. ¿Qué actividad, ejercicio o alimento recomienda a los jóvenes para reducir el estrés?

- Parar educir el estrés en jóvenes es importante que ellos puedan tener al largo de la semana una rutina de ejercicios ya sea a través de actividad física, aeróbica o moderada que los va a ayudar justamente a liberar endorfinas para desestresarse y a su vez poder tener una buena alimentación. No hay alimento específico que nos pueda ayudar a liberar el estrés, pero si una buena combinación de lo que es aporte de carbohidratos, proteínas, fibras y grasas nos van a poder ayudar a mantenemos saludables sabiendo que estamos supliendo con cada necesidad en nuestro cuerpo.

8. ¿Qué alimentos recomiendas para recuperar energía rápidamente en el día a día?

- Los alimentos que recomiendo par una recuperación rápida de energía son: un buen aporte de grasas saludables combinado con carbohidratos complejos altos en fibra. Estos nos van a ayudar justamente a que podamos mantenemos saludables sin la necesidad de ingerir muchas calorías, pero con pequeñas dosis de lo que son grasas a través de los frutos secos o como lo que son los carbohidratos a través de algún cereal como la avena, quinua, quiwicha, que nos van a aportar esa energía que necesitamos para poder mantener activos en el día.

Anexo 5:
Validación de expertos

INFORME DE JUCIO DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
VARIABLE 1

1.1. Apellidos y Nombres del experto:	Dra. Roxana Alexandra Albarracin Aparicio
1.2. Cargo e institución del experto:	Docente EPG USIL-Docente UNMSM-Docente ISIL
1.3. Nombre del instrumento:	Cuestionario
1.4. Autor del instrumento:	Jean Carlos Castro Castillo – Cristhian David Leon Cerbellon
1.5. Título de la investigación	Importancia del consumo de barras energéticas de cereales para la mejora del rendimiento físico en jóvenes que estudian y trabajan – Lima 2023

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	INDICADORES	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
		00-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado y específico.					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe organización lógica					X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					X
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos-científicos					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones.					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					X
PROMEDIO DE VALIDACIÓN						90

PERTINENCIA DE LOS ÍTEMS O REACTIVOS DEL INSTRUMENTO

INSTRUMENTO	SUFICIENTE	MEDIANAMENTE SUFICIENTE	INSUFICIENTE
Ítem 1	X		
Ítem 2	X		
Ítem 3	X		
Ítem 4	X		
Ítem 5	X		
Ítem 6	X		
Ítem 7	X		
Ítem 8	X		
Ítem 9	X		
Ítem 10	X		

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

IV. 90 %. V: OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

(x) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado

() El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado.



Nombre: Dra. Roxana Alexandra Albarracín Aparicio

DNI: 41981490

Lugar y Fecha: Lima, 12/11/2023

Código ORCID: 0000-0002-6930-3718

INFORME DE JUCIO DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN **VARIABLE 2**

1.1. Apellidos y Nombres del experto:	Dra Roxana Alexandra Albarracin Aparicio
1.2. Cargo e institución del experto:	Docente EPG USIL-Docente UNMSM-Docente ISIL
1.3. Nombre del instrumento:	Entrevista
1.4. Autor del instrumento:	Jean Carlos Castro Castillo – Cristhian David Leon Cerbellon
1.5. Título de la investigación	Importancia del consumo de barras energéticas de cereales para la mejora del rendimiento físico en jóvenes que estudian y trabajan – Lima 2023

VI. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	INDICADORES	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
		00-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
11. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado y específico.					X
12. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
13. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
14. ORGANIZACIÓN	Existe organización lógica					X
15. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					X
16. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					X
17. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos-científicos					X
18. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones.					X
19. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X
20. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					X
PROMEDIO DE VALIDACIÓN						90

PERTINENCIA DE LOS ÍTEMS O REACTIVOS DEL INSTRUMENTO

INSTRUMENTO	SUFICIENTE	MEDIANAMENTE SUFICIENTE	INSUFICIENTE
Ítem 1	X		
Ítem 2	X		
Ítem 3	X		
Ítem 4	X		
Ítem 5	X		
Ítem 6	X		
Ítem 7	X		
Ítem 8	X		
Ítem 9	X		
Ítem 10	X		

VII. **PROMEDIO DE VALORACIÓN:**

VIII. 90 %. V: **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

- (x) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado
() El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado.



Nombre: Dra. Roxana Alexandra Albarracín Aparicio

DNI: 41981490

Lugar y Fecha: Lima, 12/11/2023

Código ORCID: 0000-0002-6930-3718

Anexo 6: Calendario de contenidos

Calendario de Contenidos - Marzo 2024

Semana	Fecha de Publicación	Horario de Publicación	Objetivo	Tema del Contenido	Tipo de Contenido	Descripción	Red Principal	Formatos							Tipo de Audiencia	CTA	Hashtags	Indicaciones / Comentarios	
								Feed	Story	Reel	IGTV	Guía	Live	Video					
Semana 1	1/03/2024	18:00:00	Atracción	Que es una barra energética	Imagen	Una barra energética es un alimento que te puede ayudar a rendir mejor en tus actividades	Instagram									Todos	Like y comenta con tus amigos	#barraenergética #actividades #estudios	Compartir en Facebook, YouTube y TikTok
	2/03/2024	19:00:00	Interacción	¿Cansado de trabajar y estudiar?	Reels	Hay un alimento que te ayudará a potenciar tu energía donde te encuentres	TikTok								Buyer A	Comparte en tus historias y etiqueta a 3 personas	#trabajo #estudios #cansancio	Replica en historias de IG y Facebook	
	3/03/2024	19:30:00	Atracción	Beneficios de una barra energética	Audio / Imagen	Si no sabes como recuperar energías, acá te lo comentamos	Instagram								Buyer B	Guarda y comparte esta información	#Beneficios #barraenergética	Compartir en Facebook y YouTube	
	4/03/2024	13:00:00	Atracción	Tips para recuperar energía	Video de 5-min	Explicar los motivos de perder energías y como recuperarlos	YouTube								Buyer C	Comenta y comparte	-	Video	
	5/03/2024	15:00:00	Interacción	Infórmate mientras haces tus actividades	Carrusel	Sabías que las barras energéticas son saludables y tienen vitaminas...	Instagram								Buyer B	Like, comenta y comparte	#vidasaludable #energía #estudios	Imágenes y música en tendencia	
	6/03/2024	10:00:00	Interacción	Consecuencia de mala alimentación	Historias	Si estas acostumbrado a llevar un desorden alimenticio... ten cuidado!	Instagram								Buyer A	Like y guarda el post	#alimentacion #problemas alimenticios	Imágenes y música en tendencia	
	7/03/2024	12:45:00	Interacción	Día de los Cereales	Imagen	Hoy es el día de los cereales y te contamos cuales son los mas saludables y los que debes consumir	TikTok								Todos	Like, guarda y comparte con amigos	#diadecereal #cereales #nutrientes	Compartir el post en Facebook e Instagram	

Semana 2	8/03/2024	18:00:00	Interacción	Colaboración con Influencer	Live	Un influencer nos dará un breve charla de lo positivo que es consumir barras energéticas	Facebook								Buyer C	Follow, comenta y seguir.	#live #barras energéticas #estudio #trabajo	Transmisión en vivo solo para Facebook
	9/03/2024	19:00:00	Conversión	Compra y recupera energía	Video Nugget	Tienes la posibilidad de recuperar energías al alcance de tu mano... compra tu barra energética!	Facebook								Todos	Liker y seguir la página web	#proteinas #vidafitness	Del contenido derivar a la pagina web
	10/03/2024	19:30:00	Conversión	Las 3 barras energéticas con mayor impacto	Imagen	Si quieres potenciar tu día, tienes que conocer estas barras energéticas. Swipe up y verás!	Instagram								Todos	Liker y seguir la página web	#recetas #vidasaludable #potenciar	Del contenido derivar a la pagina web
	11/03/2024	13:00:00	Atracción	Como recuperar energías para los estudios	Video de 5-min	Según estadísticas el 72% de personas no rinde en sus actividades por cansancio o sueño...	YouTube								Buyer C	Follow, comentar y guardar video	-	Video
	12/03/2024	12:45:00	Interacción	Rinde al máximo en tus actividades	Video	Video de 5 minutos fomentando el consumo de barras energéticas y explicando el impacto en las actividades	Facebook								Buyer C	Follow, comentar y compartir.	#actividades #trabajo #estudios #energía	Microvideo
	13/03/2024	15:00:00	Interacción	Dudas sobre las horas de sueño	Microvideo	Es importante que puedas tener las horas de sueño adecuadas para evitar las consecuencias	TikTok								Buyer B	Guarda video y comparte en Instagram	#descando #vidasaludable #dormir	Video de 2 minutos
	14/03/2024	10:00:00	Atracción	No te canses en estudiar y trabajar, recupérra!	Video de 5-min	Muchas personas se cansan por falta de sueño o mala alimentación. Sin embargo, hay un alimento que te puede ayudar...	YouTube								Buyer B	Follow, comentar y guardar video	-	Video

Semana 3	15/03/2024	18:00:00	Conversión	Sorteo de barras energéticas (x6)	Sorteo	Visita nuestra página web, insíbete y deja tu comentario para participar del sorteo.	Instagram								Todos	Follow, like y compartir	#sorteo #cereales #barra energética	Dirigir al grupo de Instagram y WhatsApp
	16/03/2024	19:00:00	Atracción	Asegura tu correcta alimentación	Imagen	A parte del desayuno y almuerzo que son comida importantes del día, puedes acompañarlas con una barra energética.	Instagram								Buyer A	Like y guarda el post	#alimentacion #vidasaludable #bienestar	Replicarlo en historias y otras redes.
	17/03/2024	19:30:00	Conversión	Día Mundial del Sueño	Carrusel	No te quedes dormido... regístrate y participa del sorteo por un six pack de barras de energéticas.	Facebook								Todos	Click en link	#diamundialdelsueño #descanso #cormir	Dirigir de la imagen a la página web
	18/03/2024	13:00:00	Atracción	Recarga tu energía con las mejores barras energéticas	Historias	Sabías que es posible recuperar energía no solo con el descanso, sino también con una barra energética.	Instagram								Buyer B	Like y comparte	#barraenergética #alimentosaludable #comida	Mismo formato editado por reels
	19/03/2024	10:00:00	Atracción	Energía natural que necesita para tu día	Microvideo	La energía natural se puede encontrar en alimentos como maca, avena, quinoa, quiwicha, entre otros.	Facebook								Buyer C	Compártelos con tus amigos	#snack #trabajo #comida	Video de 2 minutos
	20/03/2024	15:00:00	Interacción	Tu aliado en el trabajo y estudios	Imagen	Buscas un alimento fácil de llevar a todo lados y cómodo para el bolsillo. Te lo comentamos.	Facebook								Buyer A	Comparte y etiqueta a 3 amigos	#estudios #universitarios #alimento	Video con imágenes y música en tendencia
	21/03/2024	13:00:00	Atracción	Barras energéticas: potencia tu día a día	Video	Durante el día las personas gastan muchas energías y no saben como recuperarlas...	YouTube								Buyer C	Comparte	-	Comparte

Importancia del consumo de barras energéticas de cereales para la mejora del rendimiento físico en jóvenes que estudian y trabajan – Lima 2023



Semana 4	22/03/2024	18:00:00	Interacción	Impulsa tu día con sabor y vitalidad	Video Nugget	A parte del desayuno es bueno y necesario potenciar tu energía con un barra natural de cereal.	TikTok							Buyer B	Guarda y comparte la información	#sabor #comidasaludable #energía	Microvideo
	23/03/2024	19:00:00	Conversión	Guía para escoger la mejor barra energética	Audio/Imagen	No todas las barras energéticas tienen lo mismo beneficios. Siguenes para mayor información.	Instagram							Buyer A	Click en link	#barrasenergeticas #saludfisica #saludmental	Dirigir de la imagen a la página web
	24/03/2024	19:30:00	Conversión	Recetas para una lonchera saludable	Carrusel	Una receta super fácil y sencilla para llevar a todos lados.	TikTok							Buyer A	Dudas? Escríbenos para ayudarte	#recetas #comida #alimentosricos	Dirigir al grupo de difusión de WhatsApp
	25/03/2024	13:00:00	Interacción	Explosión de sabores, la barra energética que necesitas probar	Microvideo	¿Te provoca comer dentro de tu trabajo o horas de clases? Mejor come una barra energética	Facebook							Buyer B	Comenta el video, te leemos.	#almuerzo #snack #comidasaludable	Video corto
	26/03/2024	10:00:00	Interacción	Potencia tu desayuno y almuerzo con una barra energética	Imagen	Las barras energéticas son consideradas el snack perfecto para complementar tus comidas.	Instagram							Buyer B	Like, comparte y comenta	#desayuno #barraenergetica #vidasaludable	Responder dudas en los comentarios
	27/03/2024	15:00:00	Atracción	Cambia el ritmo de tu vida consumiendo energía natural	Audio/Imagen	La energía natural la puedes encontrar en un bocado lleno de sabor. Compra tu barra energética.	Facebook							Buyer B	Comparte esta información y comentanos tus dudas	#alimentonatural #comida #barras	Compartir en YouTube e Instagram
	28/03/2024	12:45:00	Atracción	Nutrición y sabor en cada bocado	Video	Puedes encontrar ambas en un solo alimento. Compra tu barra energética y pruebala	TikTok							Buyer A	Guarda y comparte	#nutrición #esergias #vidasaludable	Serie de videos cortos sobre nutrición

REPORTE DE SIMILITUD - TURNITIN

Similarity Report

PAPER NAME

Tesis Completa.docx

AUTHOR

JEAN CARLOS CASTRO CASTILLO

WORD COUNT

16899 Words

CHARACTER COUNT

95768 Characters

PAGE COUNT

112 Pages

FILE SIZE

4.3MB

SUBMISSION DATE

Dec 14, 2023 12:09 AM GMT-5

REPORT DATE

Dec 14, 2023 12:10 AM GMT-5

● 17% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 15% Internet database
- 3% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 11% Submitted Works database

● Excluded from Similarity Report

- Bibliographic material
- Quoted material

Roxana Alexandra Albarracin Aparicio

Jean Carlos Castro Castillo

Cristhian David Leon Cerbellon