

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física

TEMA:

“LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS COMO: LA ANOREXIA Y LA BULIMIA Y SU
INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS CLUBES DE MODELAJE,
BASTONERAS Y CHEERLEADERS DEL COLEGIO T. H. E. QUITO, DEL CANTÓN QUITO
DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL PERIODO 2009-2010”

AUTORA: ARIAS QUEL AYNÉ JACQUELINE

TUTORA: Mg. Marcia Vásquez

Ambato – Ecuador
2010

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación:

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS COMO: LA ANOREXIA Y LA BULIMIA Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS CLUBES DE MODELAJE, BASTONERAS Y CHEERLEADERS DEL COLEGIO T. H. E. QUITO DEL CANTON QUITO DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL PERIODO 2009-2010” presentada por la Sra. AYNÉ JACQUELINE ARIAS QUEL egresada de la Carrera de Cultura Física, promoción: 2009 una vez revisado el Trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para los trámites pertinentes.

LA COMISIÓN

.....

MIEMBRO

MIEMBRO

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

En mi calidad de Tutora del trabajo de graduación, sobre el tema:

“LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS COMO: LA ANOREXIA Y LA BULIMIA Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS CLUBES DE MODELAJE, BASTONERAS Y CHEERLEADERS DEL COLEGIO T. H. E. QUITO DEL CANTON QUITO DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL PERIODO 2009-2010”, desarrollado por la egresada Arias Quel Ayné Jackeline, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos y meritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador que el H. Consejo Directivo designe.

Ambato, Junio del 2010

.....
TUTORA
Mg. Marcia Vásquez
C.I. 1801913508

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....
Ayné Jacqueline Arias Quel.

C.C.:171225388-7

AUTORA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE: CULTURA FÍSICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: Los trastornos alimenticios como: la anorexia y la bulimia y su incidencia en el desempeño deportivo de los clubes de modelaje, bastoneras y cheerleaders del colegio T. H. E. Quito del cantón Quito de la Provincia de Pichincha en el periodo 2009-2010”“

AUTORA: Ayné Jacqueline Arias Quel.

TUTORA: Ing. Marcia Vásquez

Resumen La globalización, la tecnología , la moda y el conservar un “status” de popularidad que bajo parámetros sociales se vuelven un requisito para encajar en los grupos de moda, apariencia y aceptación han llevado poco a poco a encontrar nuevas formas para atrapar a nuestros jóvenes, quienes vulnerables ante el bombardeo de nuevas tendencias y la carencia de personalidad, han ido adosando a su vida creencias erróneas ante la imagen corporal cayendo de esta forma en las mortales manos de trastornos alimenticios: tales como la anorexia y la bulimia que empujan a niños(as) y jóvenes cada vez de edades más tempranas a practicarlas ; la investigación realizada devela como pueden ser enmascaradas y volverse casi imperceptibles a quienes son responsables de su vida y cuidado, por ello esta investigación pretende dar un llamado de atención a todos los involucrados en la educación de nuestros niños(as) y adolescentes y difundir pautas de prevención para evitar trágicos resultados y brindar una ventana de esperanza ante la posibilidad de quienes la sufren.

DEDICATORIA:

A mi Madre quien con su gran amor y sabiduría siempre supo guiarme y apoyarme; a mi Padre quien nunca dudó de mis capacidades creyendo y confiando en mí todo el tiempo. A mis hijas Denisse y Ámbar quienes con su amor y ternura han sido las generadoras de fuerza, energía y coautoras de este trabajo y mi vida. Todo lo que no me mata me hace más fuerte

Ayné

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento al Rey de Reyes y a su amado hijo, quienes en su infinito amor siempre han estado a mi lado llevándome de la mano, acompañándome en toda mi lucha.

A mis Padres, hijas y familiares gracias por estar a mi lado.

A mis amigas y quienes hicieron posible la culminación de esta etapa de mi vida.

Con todo mi amor.

Ayné

INDICE GENERAL

A.- Hojas Preliminares

Al Consejo Directivo Aprobación	ii
Aprobación del Tutor	iii
Autoría de la Investigación	iv
Resumen Ejecutivo	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice general	viii
Índice de gráficos	xi
Índice de cuadros	xii

B.- Hojas de texto

Introducción	1
--------------	---

CAPÍTULO I

1. El problema de la investigación	3
1.1. Tema de la investigación	3
1.2. Planteamiento del problema	3
1.2.1. Contextualización	3
1.2.2. Análisis Crítico	5
1.2.3 Prognosis	7
1.2.4. Formulación del problema	7
1.2.5. Interrogantes (Subproblemas)	7
1.2.6. Delimitación del objeto de la investigación	7
1.3. Justificación	8
1.4. Objetivos	10

CAPÍTULO II

2. Marco teórico	11
2.1. Antecedentes investigativos	11
2.2. Fundamentación filosófica	11
2.2.1. Fundamentación ontológica	12
2.2.2. Fundamentación Epistemológica	12
2.2.3. Fundamentación axiológica	13
2.3. Fundamentación legal	13
2.4. Categorías fundamentales	14
2.4.1. La pérdida de peso	15
2.4.2. Problemas familiares	17
2.4.3. La autoestima	17

2.4.4. Globalización	18
2.4.5. Trastornos alimenticios	18
2.4.6. Eventos externos	20
2.4.7. Eventos internos	20
2.4.8. La preparación física y técnica	20
2.4.9. Desempeño deportivo	21
2.5. Hipótesis	22
2.6. Señalamiento de variables	23

CAPÍTULO III

3. Metodología	24
3.1. Modalidad básica de la investigación	24
3.2. Niveles y tipo de investigación	25
3.3. Población y muestra	29
3.4. Operacionalización de las variables	29
3.5. Plan operativo de investigación	36
3.6. Plan de procesamiento de la información	40

CAPÍTULO IV

4. Análisis e interpretación de los resultados	44
4.1.- Análisis de los resultados	44
4.2. Análisis de las entrevistas	49
4.3.- Análisis de las encuestas	70

CAPÍTULO V

5.1. Conclusiones	116
5.2. Recomendaciones	116

CAPÍTULO VI

6. Propuesta	117
--------------	-----

6.1. Datos informativos	117
6.2. Antecedentes de la propuesta	117
6.3. Justificación	118
6.4. Objetivos	119
6.5. Análisis de factibilidad	120
6.6. Fundamentación	120
6.7. Metodología- Modelo operativo	127
6.8. Administración	130
6.9. Previsión de la evaluación	131
BIBLIOGRAFÍA	132
ANEXOS	133
Ley orgánica de la educación	133
Ley de cultura Física, Deportes y Recreación	133
Autorización	139

INTRODUCCIÓN

En el capítulo uno se plantea el problema y se conceptualiza los términos.

El capítulo dos, habla sobre Anorexia, pérdida del apetito, para poseer una pérdida de peso rápido mediante la restricción de la ingesta de alimentos, sobre todo los de alto valor calórico, asociada o no al consumo de laxantes y diuréticos. Debe distinguirse del trastorno psicológico específico conocido como anorexia nerviosa, y también de la ingestión relativamente baja de alimentos; ésta última no resulta peligrosa para la salud mientras la dieta sea variada y el peso corporal se mantenga, y no debe contemplarse como un trastorno que requiera tratamiento médico.

La Bulimia desorden alimenticio causado por la ansiedad y por una preocupación excesiva por el peso corporal y el aspecto físico.

La bulimia es una enfermedad de causas diversas (psicológicas y somáticas), que produce desarreglos en la ingesta de alimentos con periodos de compulsión para comer, con otros de dietas abusivas, asociado a vómitos y la ingesta de diversos medicamentos (laxantes y diuréticos).

Es una enfermedad que aparece más en las mujeres que en los hombres, y que normalmente lo hacen en la adolescencia y dura muchos más años.

Las personas que padecen de Bulimia, poseen una baja autoestima y sienten culpa por comer demasiado, suelen provocarse vómitos, ingieren laxantes y realizan ayunos, debido a esto, presentan oscilaciones bruscas del peso corporal.

El comportamiento bulímico se observa en los enfermos de anorexia nerviosa o en personas que llevan a cabo dietas exageradas, pero la bulimia no produce pérdidas de peso exagerada.

El presente proyecto ha recabado datos de diferentes fuentes mediante el uso de diferentes métodos de investigación como son: la observación con la que se pudo evidenciar de forma física el estado físico, los hábitos alimenticios, y la forma de presentarse ante las competencias, la entrevista a los expertos que ampliaron los conocimientos y las derivaciones de estas enfermedades y la encuesta las cuales han permitido que se conozca los diferentes problemas que aquejan a los clubes deportivos investigados y como inciden los trastornos alimenticios como: La anorexia y la bulimia en su desempeño deportivo y las perspectivas que ellas tienen sobre el manejo de sus clubes y los logros obtenidos.

El capítulo tres menciona sobre el procedimiento metodológico utilizado en esta investigación.

El capítulo cuatro sobre todo el proceso investigativo con el producto de la observación, entrevistas y encuestas con los datos estadísticos y sus resultados, gráficos y análisis respectivos.

Capítulo cinco menciona recomendaciones y conclusiones.

Y por ultimo en el capítulo seis se presenta la propuesta que permitirá concretar y dar las pautas para difundir la información adquirida y así prevenir estos trastornos para el bien de la comunidad educativa y general.

CAPITULO 1

EL PROBLEMA

1.1.- TEMA.-

“LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS COMO: LA ANOREXIA Y LA BULIMIA Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS CLUBES DE MODELAJE, BASTONERAS Y CHEERLEADERS DEL COLEGIO T.H.E. QUITO DEL CANTÓN QUITO DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO 2009 – 2010”.

1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Contextualización.

En un sistema en que la imagen se ha convertido en un valor más que esencial o de salud; sino como un bien comercial y estético el problema alimenticio juega un papel prioritario ya sea con el conocimiento o ausencia del mismo y en un mundo que cada vez más acelerado, en búsqueda de una “apariencia” bella , saludable, joven y atlética que encuadre en los “estándares o modelos” que el mundo globalizado demanda; no es la excepción nuestro país, el cual está inmerso en el consumismo internacional, se ha adherido a esta nueva tendencia y a lo cual se ha incluido los desordenes alimenticios que abarcan una amplia lista; pero para entender la situación con solo dos temas de dominio público del cual participan.

MACRO

La mayoría de habitantes del planeta y por supuesto de nuestro país que se ha unido a esta tendencia creando así un mercado competitivo a nivel médico y estético, en lo médico con asesoría de nutricionistas y medicina tradicional y alternativa y en lo

estético con proliferación y uso de centros cosméticos (SPA) y de cirugía plástica y gimnasios.

En casos a nivel global estos desordenes se manifiestan entre los 12 y 25 años, y en los últimos años estos índices han aumentado del 3% al 5% y en contexto universal durante los años 50 y 60 esta cifra se incremento en un 300% (Dra. María Teresa Muñoz Calvo- Endocrinología del Hospital del Niño Jesús).

MESO

En provincias unas más que otras y no necesariamente implica ausencia del problema en las mismas, hay poblaciones de las dos regiones principales en las que estos trastornos son de mayor evidencia y frecuencia, estos se han determinado que en nuestras jóvenes se han incrementado en un 40% y ahora está atacando a las niñas entre 9 y 10 años y se esta incrementando en una de cada 200 jóvenes. (TODO ANA Y MIA .COM)

MICRO

Es por ello que cierto grupo de jóvenes por su actividad social y física, de los clubes de modelaje, bastoneras y cheerleaders del colegio T.H.E. “Quito “recaen en estos trastornos que en busca de una mejoría a sus problemas acuden al uso de estas mal llamadas soluciones , lo que han permitido develar sus deficiencias nutricionales haciendo evidentes sus problemas sociales y de auto-estima , dando el sedentarismo o el exceso de ejercicio como causas ligadas a estos trastornos ; Y el hecho de comer en horarios inadecuados y cualquier tipo de alimentación, a esto ligados la ausencia de los mismos, el bajo consumo de agua, fibra y frutas y el consumo de comidas rápidas o chatarra fácilmente accesibles y de bajo “costo”, sean estos adquiridos por presión social o por moda que provocan desordenes nerviosos, de dependencia y de colesterol como bono extra.

1.2.2.-Análisis crítico

En base a lo expresado, se puede ver, la importancia de enfocar programas básicos y charlas sistemáticas para determinar el por qué, se producen estos desordenes y , a qué, grupos y estratos de la población afectan en su mayoría para encausar al cambio de los hábitos nutricionales de las jóvenes y público voluntario asistente a las mismas con el fin de que los conocimientos , experiencias sean difundidas para una mejoría individual, familiar y colectiva, que beneficien y preparen para la vida al individuo frente a si mismas; su profesión y la sociedad.

Visión.- El colegio T.H.E. “Quito” es una institución educativa líder en el País con certificación de calidad , que logra la excelencia educativa mediante la aplicación de Modelos Pedagógicos de impacto, acordes a las exigencias del contexto social y natural y sobre la base del empoderamiento de los Actores Institucionales; alcanzando la categoría de Instituto Superior.

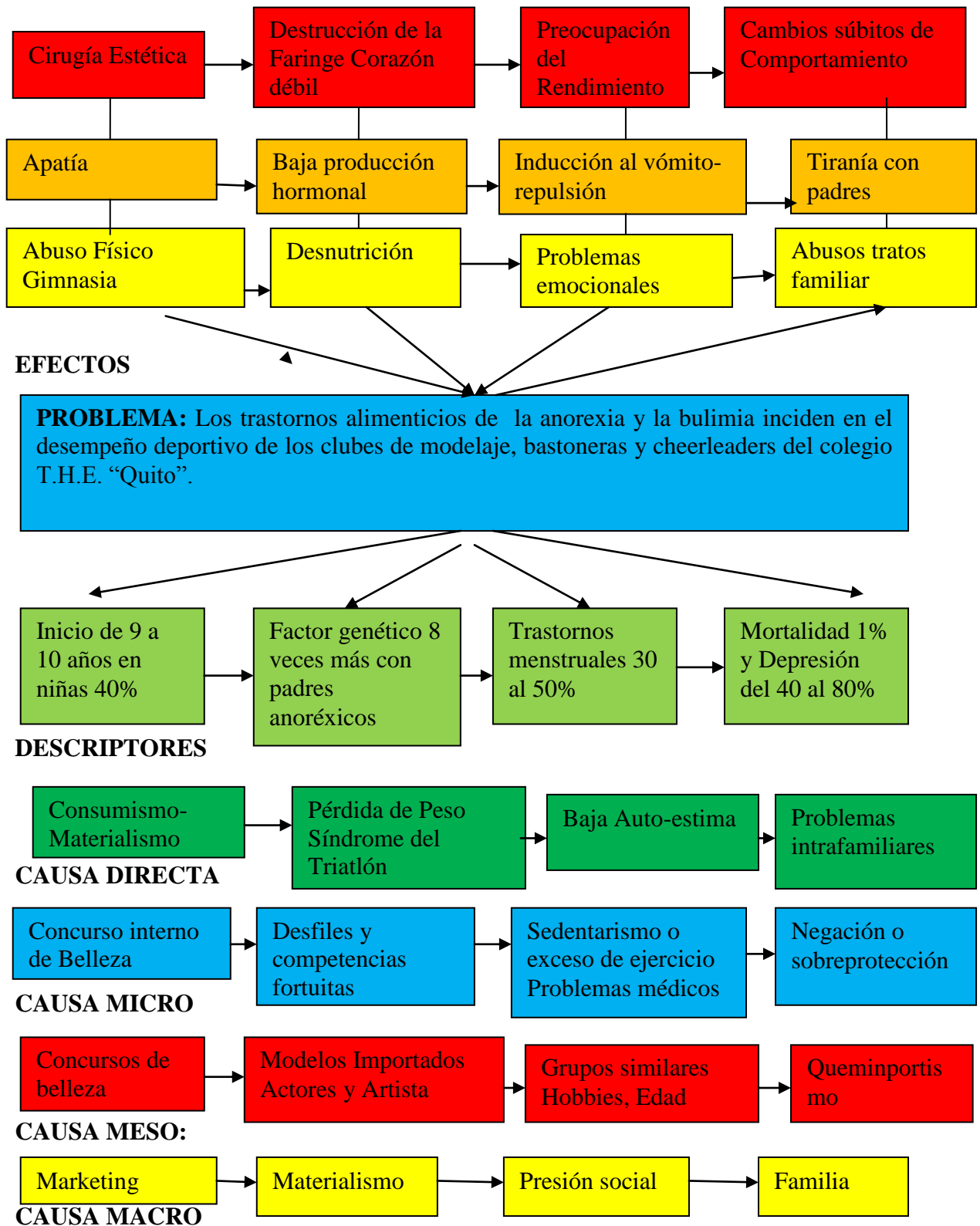
Ser una institución que en armonía de los aspectos físicos, mentales y espirituales formen entes íntegros para servicio de la sociedad.

Misión.- El colegio T.H.E.”Quito” es una institución educativa que forma bachilleres líderes y gestores de su proyecto de vida y de la transformación personal, familiar y social, mediante una educación humanística, científica y moderna, basada en el desarrollo del ser humano, la práctica de valores, la capacidad emprendedora y los principios de la educación competencial.

Formar jóvenes con aptitudes y conocimientos para el cuidado de su cuerpo y su espíritu y sean parte fundamental de su diario vivir, haciendo verás su lema al bien por la verdad y la belleza.

GRÁFICO 1

ARBOL DE PROBLEMAS



1.2.3.- Prognosis

Una vez planteado el problema se pretende crear curiosidad entre todos los implicados en esta investigación, y con base a sus resultados aplicar la información para evitar el progreso de estas enfermedades que pueden volverse degenerativas e incurables.

1.2.4.- Formulación del problema

¿Cómo los trastornos alimenticios : La anorexia y la bulimia inciden en el desempeño deportivo de las estudiantes de los clubes de modelaje, bastoneras y cheerleaders del colegio T.H.E.”Quito” de la ciudad de Quito de la provincia de Pichincha en los años 2009- 2010?

1.2.5.- Interrogantes (sub problemas)

- ¿Es el desconocimiento sobre nutrición adecuada la causante de los Trastornos alimenticios?
- ¿Influencia la moda y el círculo social para estas enfermedades?
- ¿El no conocer el bio-tipo, crea falsas expectativas en las jóvenes?
- ¿La exagerada preocupación por el rendimiento académico es una Señal de alarma para estos trastornos?
- ¿Existe una cura o tratamiento para estas enfermedades?
- ¿Cuál es el comportamiento de estas personas en el hogar?
- Existe Integración al grupo o aislamiento del mismo

1.2.6.- Delimitación del objeto de investigación

Campo: Cultura Física.

Área: Nutrición

Aspecto: Jóvenes adolescentes

Tema: “LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS COMO: LA ANOREXIA Y LA BULIMIA Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS CLUBES DE MODELAJE, BASTONERAS Y CHEERLEADERS DEL COLEGIO T.H.E. “QUITO” DEL CANTÓN QUITO DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO 2009 – 2010.”

Problema: ¿Cómo inciden en el desempeño deportivo de las estudiantes de los clubes de modelaje , bastoneras y cheerleaders del colegio T.H.E.”Quito”?

Delimitación Espacial: En la ciudad de Quito.

Delimitación Temporal: En los meses de noviembre y diciembre del 2009 enero, febrero y marzo del 2010.

1.3.- JUSTIFICACIÓN

Interés.- La presente investigación pretende entender el porqué las señoritas estudiantes de los diferentes clubes deportivos no se alimentan de forma adecuada o carecen del sustento nutritivo y como afrontan los diferentes entrenamientos y eventos deportivos a los cuales se ven convocadas.

Factibilidad.-El colegio en el que se realizará la investigación ha otorgado todas las facilidades para su desarrollo y los involucrados tanto como entrenadores y médicos han mostrado su colaboración.

Importancia.-Dado el tema de investigación y por constituirse un problema de actualidad y de rápida difusión sobre todo en edades vulnerables como son las niñas y adolescentes es de vital importancia verificar si en este establecimiento se detectan mencionados problemas y tratar de detener su avance.

Impacto.- Se pretende crear conciencia y permitir que tanto padres, profesores entrenadores y estudiantes tengan conocimiento de estas enfermedades y se logre afrontar las circunstancias que conllevan su adquisición, aportando soluciones que mejoren y provean de alternativas para mitigar su desarrollo y propagación con el afán de crear niñas conscientes de su cuerpo y su entorno y como mantenerlo saludable y feliz.

Beneficiarios.- Como investigadora y conocedora de una de estas enfermedades se vuelve de gran importancia para difundir ideas y formas que ayuden a que otras personas no las padezcan.

Servirá como soporte técnico a los entrenadores de los diferentes clubes, ya que estarán un poco más involucrados a las posibles señales de alarma que se manifiestan los mencionados trastornos.

A las autoridades de la institución como cultura general y como medio para ayudar a sus estudiantes.

A los padres de familia y comunidad para dar información que brinde la ayuda para desacelerar el avance de estas enfermedades y detectar las causas que pudieran ser existentes dentro del seno familiar y prevenirlas.

A las estudiantes que siendo conocedoras de su cuerpo y su entorno se acepten y dediquen su energía a lograr salud y desarrollo en su autoestima y su paz interior, para ser reproductoras de la información y medio de soporte a quien padezca de estas enfermedades.

El presente trabajo de investigación se realizará con la finalidad de dar soluciones a los frecuentes problemas que se presentan en las jóvenes adolescentes de los clubes de modelaje, bastoneras y cheerleaders del colegio T.H.E.”Quito “de la ciudad de Quito con el objetivo de alcanzar sus expectativas tanto de salud como estéticas, y de involucrar a las autoridades, entrenadores, padres de familia y comunidad en búsqueda de soluciones duraderas.

1.4.- OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo general

1. Prevenir los trastornos alimenticios en las estudiantes de los clubes de modelaje, bastoneras y cheerleaders del colegio T.H.E. “Quito”

1.4.2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Determinar las causas que indujeron a la anorexia y bulimia.
2. Plantear lineamientos nutricionales para lograr una mejor calidad de Vida
3. Difundir y socializar campañas para prevención.

CAPITULO 2

2. MARCO TEÓRICO

2.1.-ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Sobre los trastornos alimenticios existe información e investigación que nos han dado las soluciones medicas, físicas, mentales entre otras, pero el estudio que se ha realizado es el primero en relación a los clubes que conforman un colegio de la ciudad de Quito, en el cual se ha evidenciado los trastornos alimenticios, entre la bulimia y anorexia, pero no en el efecto de salud ,sino como un trastorno digestivo, como anemia, estreñimiento, pero mas por el descuido o dejadez de alimentarse sanamente.

2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSOFICA

La nutrición como fundamento esencial de la vida. Hilzinger, Salazar Alimentación es salud 1982 pag. 98.

Partiendo desde este punto podemos ver que es muy importante que para mejorar el estilo de vida, creará seres humanos mas saludables, vitales fuertes y alegres; que cumplan con sus expectativas, tanto estéticas como de salud que es a lo que se aspira, para determinar si se está cumpliendo la ingesta correcta de los alimentos dentro de estos clubes. El suministro adecuado (porciones) que cada ser humano necesita de acuerdo a su actividad física, edad, género y herencia poseen es amplio y diverso; para complementar su demanda energética, logrando equilibrio, para no saturarlo y que tampoco tenga un déficit sustancial ni insuperable, del cual deben tener conocimiento cada una de las señoritas de los clubes deportivos de modelaje, bastoneras y cheerleaders acerca de su biotipo y genética.

Los nutrientes tanto como carbohidratos, proteínas, grasas, fibras, vitaminas y minerales; así como el agua y sol son de relevante interés e investigación de cómo inciden en el organismo, beneficiándolo o perjudicándolo, es por estos motivos que dada la necesidad de los nuevos tiempos se hace prioritario el conocimiento básico de los mismos. Al mismo tiempo que podemos indagar en los factores o causas que en las prácticas correctas o incorrectas de la preparación de los alimentos, y sus nutrientes y los horarios en que son consumidos o expulsados, esto permitirá un adecuado conocimiento de sus necesidades y lograra adaptarlas a su beneficio.

2.2.1 Fundamentación Ontológica:

Dadas las circunstancias tradicionales , culturales de nuestro país y sus costumbres, en la preparación de los alimentos, de cómo han sido perpetuadas de generación en generación y si estas son seguidas por sus niñas o aumentadas debido a la oferta de comida chatarra tan accesible y a esto sumadas la presión familiar, social y de globalización se vuelve de importancia alternativas de cambio para mejorar el valor nutritivo de los alimentos sin aumentar y restando las kilocalorías innecesarias, y buscando el valor como persona para incremento de su autoestima.

2.2.2 Fundamentación Epistemológica:

Analizando la situación se vuelve de relevancia impartir conocimientos básicos tanto a las actuales como a las futuras generaciones mirando el ejemplo y los errores cometidos en el pasado para lograr un cambio que influya en las generaciones futuras, para evitar en lo posible que estos trastornos se multipliquen. Ya que una de las alternativas es tener autoconocimiento de nuestras falencias y fortalezas físicas y de personalidad.

2.2.3 Fundamentación Axiológica:

Por medio de los nuevos conocimientos se promoverá en el presente y en el futuro una mejor calidad de vida. Que creará personas más saludables y felices con conocimiento y autodomínio de sus necesidades nutricionales, que permitan controlar estos trastornos y prevenirlos para otros y para si mismos.

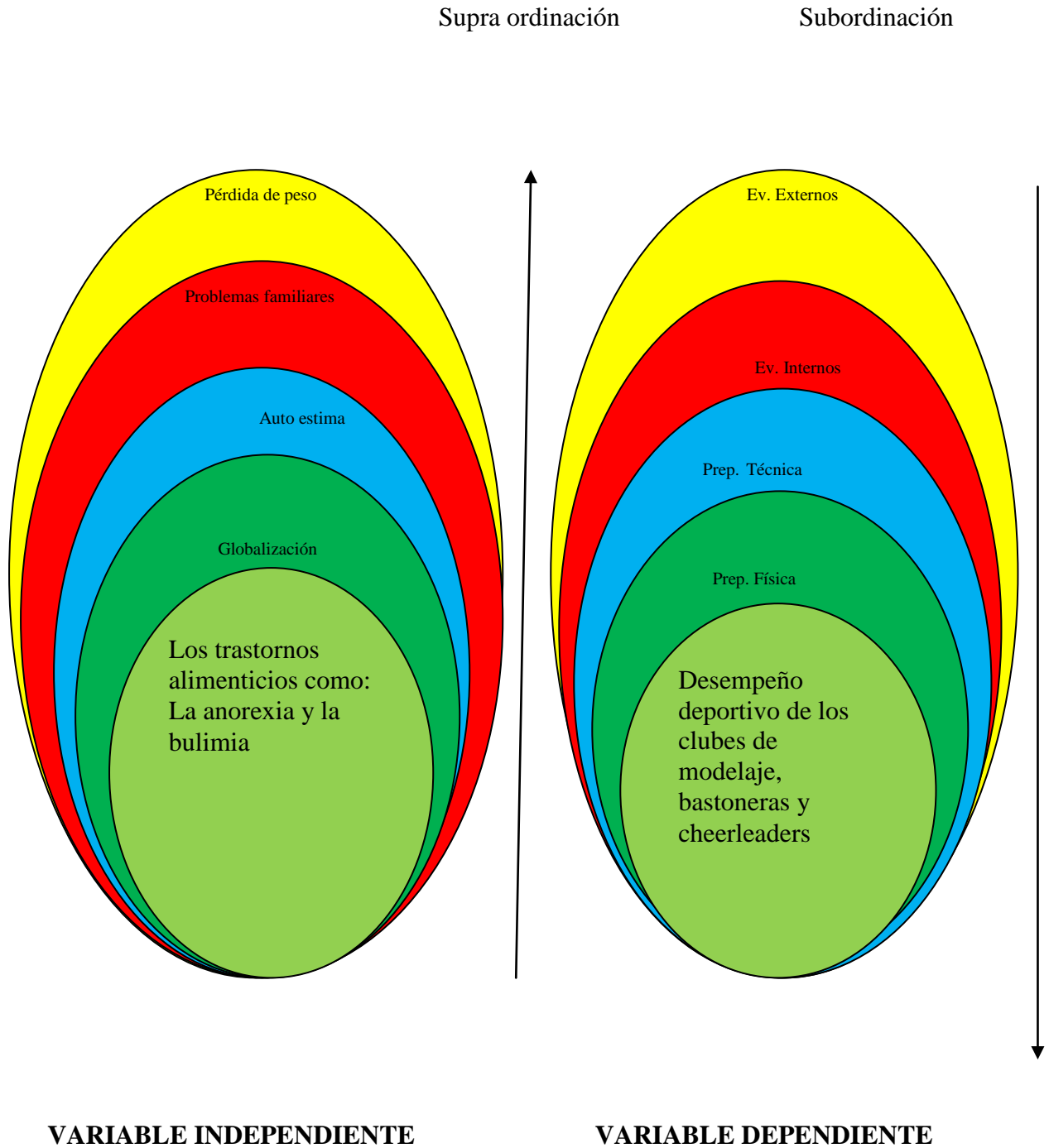
2.3.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL:

Para la práctica y participación de los estudiantes del colegio T.H.E."Quito" en los torneos organizados por Federación Deportiva Estudiantil de Pichincha se someten tanto en derechos como en obligaciones a los siguientes documentos según sus artículos correspondientes de la:

- _ Ley orgánica de la educación.
- _ Ley del deporte.
- _ Los reglamentos de Federación Deportiva Estudiantil de Pichincha.

GRÁFICO 2

2.4. CATEGORIAS FUNDAMENTALES



Elaborado por: Ayné Arias

VARIABLE INDEPENDIENTE

Los Trastornos Alimenticios Como La Anorexia Y La Bulimia

2.4.1.- La pérdida de peso en muchas ocasiones es la última señal de alarma ante un problema que ha tomado tiempo ya en desarrollarse.

Modelaje.- En el arte y la belleza, la creación, el diseño y el lenguaje corporal, se conjugan para recrear en la pasarela. Es una fiesta visual, que se engalana con donaire y elegancia, donde cada expresión y movimiento nos transmite un mensaje específico.

El club de modelaje fue creado en el año 2002 con la designación de la disciplina de modelaje a la Lcda. Martha Játiva de Riofrío, con quien comenzó a desarrollarse como tal y que sirven de soporte a la especialidad de Técnico Industrial, quienes plasman cada año sus destrezas, habilidades y donaire en la exhibición de sus diseños y creaciones sobre la pasarela.

Bastonerías.- Grupo de movimientos que demandan flexibilidad, coordinación elegancia, peso y talla adecuados y el diestro manejo de un implemento llamado bastón o cachiporra con uso o ausencia de borla en uno de sus extremos. Desarrollado en los Estados Unidos en los años 60 con competencias estatales y nacionales y que luego se internacionalizó a niveles escolares en toda América latina y el mundo.

El club de bastonerías surge en el año 1999-2000 actividad que se emprende por el requerimiento y la importancia de contar con un grupo que represente a la comunidad educativa del sur de la ciudad.

Cheerleaders.- Término anglo-americano. Cheer.-exp. Idiomática sinónimo de alegría y energía. Leader.- líder. Asociación de jóvenes con habilidades superiores que han sido desarrolladas progresivamente desde edades muy tempranas que forman coreografías acompañadas de música y movimientos con elementos de gimnasia rítmica, olímpica y baile, formando pirámides y figuras de gran precisión y sincronización.

El club de cheerleaders dio sus primeros pasos en el año 2000-2001, con la motivación del Cheerleaders Open, con dirección de la Lcda. Aída Falconi siendo acreedor al Vice campeonato en la categoría de avanzados de ese año.

Desempeño Deportivo.- Capacidad individual para demostrar de forma competitiva y recreativa las destrezas y habilidades de la disciplina deportiva de especialización.

Nutrición.- Proceso de asimilación de los alimentos. JOFFRE VENEGAS (DICCIONÁRIO BÁSICO pag. 136)

Dieta correcta, variada, moderada y balanceada. Lcda. Nutrición Caridad Ponce.

Al hablar de dieta correcta nos referimos al conocimiento de sus principales macro y micro nutrientes y como estos inciden en la formación y buen uso de cada uno de nuestros sistemas; así, entre los macro-nutrientes el agua, comprende el 70% del cuerpo, y el sol o la luz; que estimula la asimilación de la vitamina “D” y la formación de la mielina que nos da color a la piel , así los micro-nutrientes como carbohidratos (CHO) almidones, que son la principal fuente de energía, que usa nuestro cuerpo seguidas por las proteínas (PRO) que forman la piel, el pelo, las uñas y tejidos (musculares y óseos), sumadas a las vitaminas y minerales que aportan antioxidantes; calcio para los huesos y agentes estimulantes del sistema inmunológico , así las grasas o lípidos son nutrientes que se pueden prescindir pero

que también tienen agentes que hacen que funcione bien o mejor nuestro organismo en su totalidad.

La anorexia por el contrario suprime casi en su totalidad la ingesta de alimentos y por tanto nutrientes lo que provoca un caos en el organismo de quien la padece.

La bulimia asociada a los mismos sentimientos y emociones difiere un poco pues en este caso el o la joven ingiere alimentos para luego expulsarlos por medio del vómito, tristemente en la mayoría de los casos las dos están adosadas.

2.4.2.- Problemas Familiares. Tal es el elevado índice de jóvenes que van presentando este tipo de trastornos que cada vez es menor la edad que los afecta (12 y 25 años), a esto añadida la presión familiar a hecho que niñas entre 9 y 10 años se preocupen por su peso a causa de concejo de sus madres y esto ha derivado en vejez prematura, caída del cabello, aparecimiento del vello facial y a este sumada la desosificación de los huesos y la pérdida parcial y progresiva del período (Dra. María Teresa Muñoz Calvo, endocrinología del Hospital Niño Jesús. España), por tanto debemos esforzarnos por mantener un peso saludable y una alimentación adecuada, variada y moderada.

Los problemas familiares que se generan a causa de estas enfermedades o la indiferencia son otro factor para que tomen fuerza como un medio para llamar la atención de sus progenitores.

2.4.3.- La auto-estima ha logrado ser influenciada y a nivel de todas sus relaciones, tanto familiares, amorosas, sociales y a futuro profesionales, entre otras.

2.4.4.- La globalización, el avance tecnológico (internet) y la enorme difusión que los medios de comunicación brindan actualmente a todo el público sin ningún tipo de filtro a contribuido a la difusión de la información de estas enfermedades creando estilos de vida erróneos y mal entendidos no solo con relación a las mismas sino de otros.

La carencia de figuras y modelos positivos adheridos a la migración de los padres y el hecho de que el trabajo es también un motivo de abandono, ah creado en los jóvenes sentimientos de soledad y ausencia de autoestima sin motivos de autovaloración o distorsión de la misma.

La globalización y desafortunadamente su enfoque específicamente los modelos materialistas que han creado en nuestros adolescentes una errónea percepción corporal.

2.4.5.- Trastornos alimenticios.- Son enfermedades crónicas y progresivas que se manifiestan a través de la conducta alimentaria. Alteración de la imagen corporal acompañada por un gran temor a subir de peso (Wikipedia).

Se refieren a una variedad de trastornos que son comportamientos anormales de la alimentación, y son problemas serios de salud mental y pueden poner en peligro la vida (healts topic contact _ university of virginia).

Qué es la anorexia.- La anorexia nerviosa se puede considerar como una alteración por defecto, de los hábitos y/o comportamientos involucrados en la alimentación. Las personas que lo padecen dedican la mayor parte de su tiempo a temas alimentarios y todo lo que esté relacionado con ello. La preocupación por la comida y el temor a

ganar peso forman lo esencial de este trastorno, junto con la inseguridad personal para enfrentarse a este problema. Niegan la enfermedad y se perciben gordas en alguna parte de su cuerpo a pesar de presentar un aspecto esquelético. Sobreviene la irregularidad menstrual y más tarde la amenorrea o la impotencia en varones.

0.5 al 3,7% de mujeres sufren de anorexia.

3 y 5 % de las adolescentes sufren de T.A. (Trastornos Alimenticios.)

Qué es la bulimia.- En el origen de esta enfermedad intervienen factores biológicos, psicológicos y sociales que desvirtúan la visión que el enfermo tiene de sí mismo y responden a un gran temor a engordar. El enfermo siempre se ve gordo, aun cuando su peso es normal, pero no puede reprimir sus ansias de comer.

Generalmente la bulimia se manifiesta tras haber realizado numerosas dietas dañinas sin control médico. La limitación de los alimentos impuesta por el propio enfermo le lleva a un fuerte estado de ansiedad y a la necesidad patológica de ingerir grandes cantidades de alimentos. Hasta el momento se desconoce la vulnerabilidad biológica implicada en el desarrollo de la enfermedad y son más conocidos algunos factores desencadenantes relacionados con el entorno social, las dietas y el temor a las burlas sobre el físico. Muchos de los factores coinciden con los de la anorexia, como los trastornos afectivos surgidos en el seno familiar, el abuso de drogas, la obesidad, la diabetes ,el 1,1 al 4,2 % de mujeres sufre de bulimia en algún momento de su vida (charlottesville,va22908).

Nuestro cuerpo requiere constantemente de sustancias químicas diversas, para el desempeño eficaz en las aéreas más diversas y complejas. Esto pueden suministrarlo diariamente los alimentos, sin olvidarnos del valor incomparable del oxígeno, del agua y del sol.

Para la existencia se hacen necesarias algunas sustancias vitales: proteínas, que forman las células, carbohidratos y grasas, que proporcionan energía; minerales y vitaminas, que protegen el organismo contra las enfermedades y cualquier amenaza

exterior HILZINGER, SALAZAR (ALIMENTACIÓN ES SALUD 1982 pag. 99-100).

El hombre no se alimenta solamente de grasas, hidratos de carbono, proteínas y vitaminas, sino que también tiene necesidad de agua y de alimentos minerales JAIME BURBANO, (EL TESORO DE LA SALUD 1980 pag. 11).

Por consiguiente la nutrición adecuada es esencial para un correcto desempeño de las funciones vitales y dadas las circunstancias para lucir un cuerpo sano esbelto y atlético.

VARIABLE DEPENDIENTE

El Desempeño Deportivo De Los Clubes De Modelaje, Bastoneras Y Cheerleaders Del Colegio T.H.E. 'Quito'

2.4.6.- Los eventos externos son la consumación de la preparación y entrenamiento que han adquirido anteriormente para lograr los ya antes mencionados triunfos.

2.4.7.- Los eventos internos sirven como preparación y audición para las participantes que conforman estos clubes.

2.4.8.- La preparación física y técnica logra sus frutos mediante el seguimiento metódico de cada uno de los clubes que son preparados por entrenadores capacitados y experimentados.

2.4.9.- Desempeño deportivo.- Actividades que reflejan el rendimiento físico, Psicomotriz

Intelectual y volitivo del deportista, llevándolo a su máximo desempeño para impulsarlo a niveles competitivos y de élite.

El colegio T.H.E.”Quito” como entidad educativa y cuyo lema es al bien por la verdad y la belleza; fundado en el año de 1968 cuando las “Fuerzas Vivas” de los barrios del sur ante apremiantes necesidades, gestionan con las autoridades pertinentes la creación de un colegio femenino; los esfuerzos desplegados rinden frutos con la venta del inmueble de la fábrica de textiles “La Internacional” y el plantel se suscribe el 21 de marzo de 1969 y su primera rectora es la Dra. Clemencia Soria de Bonilla. Actualmente la institución es dirigida por la Dra. Sonia Vacas Armas quien ha brindado el apoyo necesario para el óptimo desempeño de las funciones y actuaciones destacadas de los clubes que representan a tan noble institución entre ellos:

El club de cheerleaders dio sus primeros pasos en el año 2000-2001, con la motivación de cheerleaders Open, con el objetivo de participar en este primer intercolegial que se realizó en Quito con dirección de la Lcda. Aída Falconi, obteniendo el vice campeonato en la categoría de avanzados.

Actualmente lo dirige el señor Andrés Buitrón quien en años anteriores ha sido un pilar y soporte técnico para el club.

El club de bastoneras surge en el año 1999-2000 actividad que se emprende por el requerimiento y la importancia de contar con un grupo que represente a la comunidad educativa del sur de la ciudad.

Al desarrollar las destrezas y habilidades con nuestra actividad logramos en las señoritas estudiantes incrementar su autoestima, la elegancia en su expresión corporal, disciplina y constancia lo que le permite visualizar y representar la calidad de educación integral que se imparte en la institución; en el año 2000-2001 logra el segundo lugar entre más de treinta colegios y se encuentra bajo la acertada dirección de la Lcda. Aída Falconi.

Las alumnas de la especialidad de Técnico Industrial, comenzaron recibiendo modelaje en el año 2002 con la designación de la disciplina modelaje a la Lcda. Martha Játiva de Riofrío, se empezó a desarrollar como club, Y puesto que el modelaje es una fiesta visual, en el que se muestra con donaire la elegancia y donde cada expresión corporal y movimiento nos sugiere y transmite un mensaje específico se plasma cada año para mostrar las creaciones de moda realizadas por la señoritas estudiantes.

Motivo por el cual se vuelve imperiosa la necesidad de investigar si en dichos clubes se suscitan estos trastornos alimenticios: la anorexia y la bulimia, que tan unidos se encuentran a estas actividades por tratarse de actividades deportivas de imagen institucional y en el entorno.

2.5.- HIPOTESIS:

- La ingesta de alimentos chatarra y bebidas químicas o procesadas inciden en el desempeño deportivo de las estudiantes de los clubes deportivos de modelaje bastoneras y cheerleaders del colegio T.H.E. QUITO con tendencia a desarrollar anorexia y bulimia.

- Los trastornos alimenticios: Anorexia y Bulimia son producto de la influencia de la tecnología que las jóvenes reciben de forma permanente y se convierten en modelos irreales.

-Es el desconocimiento sobre estas enfermedades y sus consecuencias lo que hace más frágil a la juventud.

- Los clubes deportivos con proyección de imagen adoptan estos modelos y trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia para mantener un elevado nivel competitivo.

2.6.- SEÑALAMIENTO DE VARIABLES:

VARIABLE INDEPENDIENTE: CAUSA.

Los trastornos alimenticios como: La anorexia y la bulimia y su incidencia en el

VARIABLE DEPENDIENTE: EFECTO.

Desempeño deportivo de los clubes de modelaje, bastoneras y cheerleaders del colegio T.H.E. “Quito” del cantón Quito de la provincia de Pichincha en el año 2009 – 2010.

CAPITULO 3

3.- METODOLÓGIA (MARCO METODOLÓGICO).

3.1 MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN.

La presente investigación es de carácter cuantitativo y cualitativo, es cuantitativo debido a que se utiliza procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de las encuestas realizadas.

Es cualitativo por qué se va a valorar la incidencia de los trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia y su incidencia en el desempeño deportivo de los clubes de cheerleaders, bastoneras y modelaje de las estudiantes del colegio T.H.E."Quito".

CUADRO 1

3.2.-NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN

NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN	MÉTODOS	TÉCNICAS
<p><u>INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL</u></p> <p><u>Explicativa:</u> Causa .Los trastornos alimenticios: Anorexia y Bulimia. Efecto: Y su incidencia en el desempeño deportivo de los clubes de cheerleaders, bastoneras y modelaje de las estudiantes del colegio T.H.E."Quito"</p> <p><u>Descriptiva:</u> Estudio de la variable independiente.- Observar y cuantificar la modificación de una o más características del grupo</p> <p><u>Correlacional.-</u> Nos permitirá determinar el grado de relación o asociación no causal existente entre las variables, se</p>	<p>Los métodos básicos y esenciales para la presente investigación son:</p> <p>MÈTODO CIENTÍFICO</p> <p>Es científico porque se aplicarán técnicas que permitan comprobar hechos investigativos y obtener resultados comprobables.</p> <p>MÈTODO EMPÍRICO</p> <p>Se utilizará lo cenestésico y lo sensorial, esto permitirá captar directamente el problema de los trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia.</p> <p>MÈTODO DE LA OBSERVACIÓN</p> <p>Este método que está implícito en todo trabajo de investigativo se observará, se dialogará con los participantes y se detectará como incide en el desempeño deportivo la práctica y desarrollo de sus</p>	<p><u>LA OBSERVACIÓN</u></p> <p>-Plan de observación.-</p> <p>Nombre del lugar donde se realizó la observación.</p> <p>Nombre del informante o informantes.</p> <p>Fecha.</p> <p>Aspecto de la guía de observación en el ángulo superior derecho.</p> <p>Tema, al centro.</p> <p>Texto: descripción de la observación.</p> <p>Iniciales del investigador, en el ángulo inferior izquierdo.</p>

<p>miden las variables y luego, mediante pruebas de hipótesis y la aplicación de técnicas estadísticas, se estima la correlación</p> <p><u>Exploratoria:</u> Tendrá su propia identidad.</p> <p><u>Bibliográfica:</u> Debido a que permite revisar, analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar y diferenciar varios puntos de vista de autores, teorías y criterios, y temas referentes a los trastornos alimenticios y sus investigaciones.</p> <p><u>INVESTIGACIÓN DE CAMPO</u></p> <p><u>La observación:</u></p> <p>Investigación participante porque como investigadora participará de la vida del grupo, con fines de acción social y observar los hechos</p>	<p>capacidades y habilidades, los trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia.</p> <p><u>MÉTODOS TEÓRICOS</u></p> <p>MÉTODO HISTÓRICO-LÓGICO</p> <p>Es histórico y lógico porque enfoca sistemáticamente causas (Los trastornos alimenticios) y efectos (desempeño deportivo) los cuales permitirán en base al trabajo de investigación presentar alternativas de solución al problema planteado.</p> <p>MÉTODO ANALÍTICO SINTÉTICO</p> <p>Visto el problema nos permitirá analizar el contexto de los trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia y su incidencia en la práctica y preparación de los clubes de bastoneras, modelaje y cheerleaders.</p> <p>MÉTODO EXPLORATORIO</p> <p>El trabajo de investigación permitirá conocer más sobre la problemática del desconocimiento de los trastornos alimenticios como la anorexia y la</p>	<p>- Entrevistas.</p> <p>Planeación de la entrevista</p> <p>Elaboración de la guía.</p> <p>Definir de manera clara los propósitos de la misma.</p> <p>Determinar los recursos humanos, tiempo y presupuesto necesarios.</p> <p>Planear las citas con los entrevistados, mostrando respeto por el tiempo del mismo.</p> <p>Ejecución de la entrevista</p> <p>Propiciar durante ésta un ambiente positivo.</p> <p>Presentarse y explicar los propósitos de la misma.</p> <p>Mostrar interés y saber escuchar.</p> <p>Actuar con naturalidad.</p> <p>No mostrar prisa.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>que se requiere</p> <p>La observación simple no controlada Se realizará con el propósito de "explorar" los hechos o fenómenos de estudio que permitan precisar la investigación.</p> <p>La observación sistemática se realizará de acuerdo con un plan de observación preciso, en el que se han establecido variables y sus relación, objetivos y procedimientos de observación.</p>	<p>bulimia y como esta influye en el desempeño deportivo de los diferentes clubes.</p> <p>MÉTODO INDUCTIVO-DEDUCTIVO Y SISTEMÁTICO</p> <p>A más de los métodos anteriormente descritos permitirá participar y trabajar en los lineamientos de la propuesta con cuestiones prácticas que ayudarán a solucionar el problema, sea pues una labor de sensibilización y concientización sobre las vivencias de los actores y sus consecuencias negativas, que se presentan en el problema. Los trastornos alimenticios en el desarrollo de todas las actividades a realizarse en la propuesta y en última instancia, se darán lineamientos para su evaluación.</p> <p>La inducción consiste en ir de los casos particulares a la generalización. La deducción, en ir de lo general a lo particular. El proceso deductivo no es suficiente por sí mismo para explicar el conocimiento. Es útil principalmente para la lógica y las matemáticas, donde los conocimientos de las ciencias pueden aceptarse como verdaderos por definición. En el problema que se st investigando se trata de determinar casos aislados de estas enfermedades pero lo más importante será observar su incidencia en el resto de miembros del grupo. Algo similar ocurre con la inducción, que solamente</p>	<p>Hacer las preguntas sin una respuesta implícita.</p> <p>Emplear un tono de voz modulado.</p> <p>Ser franco.</p> <p>No extraer información del entrevistado sin su voluntad.</p> <p>No apabullar con preguntas.</p> <p>Evitar aparecer autocrático.</p> <p>Permitirle salidas airoas.</p> <p>Control de la entrevista</p> <p>Verificar si todas las preguntas han tenido respuesta.</p> <p>Detectar contradicciones.</p> <p>Detectar mentiras, dándole a conocer lo que se conoce del hecho.</p> <p>Evitar desviaciones del tema y oportunidades para distraer la atención.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>puede utilizarse cuando a partir de la validez del enunciado particular se puede demostrar el valor de verdad del enunciado general. La combinación de ambos métodos significa la aplicación de la deducción en la elaboración de hipótesis, y la aplicación de la inducción en los hallazgos. Inducción y deducción tienen mayor objetividad cuando son consideradas como probabilísticas.</p>	<p>Cierre de la entrevista</p> <p>Concluirla antes que el entrevistado se canse.</p> <p>Despedirse, dejando el camino abierto por si es necesario volver.</p> <p>Si se requiere de una entrevista larga, programarla en sesiones.</p> <p>Cuestionarios.</p> <p>Se utilizarán preguntas cerradas a las que sólo permitirán una opción para contestar, y abiertas a las que dejan plena libertad para responder</p> <p>Medición.-</p> <p>Toma de medidas antropométricas</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Elaborado por: Ayné Arias

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

Esta investigación se la realizará a las estudiantes que integran el grupo de modelaje, bastoneras y cheerleaders del colegio T.H.E.:”Quito”; el total de la muestra es de 60 deportistas.

3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES:

Conceptualización:

Trastornos alimenticios:

Problemas en la correcta y normal asimilación de los alimentos y sus nutrientes

Dimensiones

<p>se perciben gordas en alguna parte de su cuerpo a pesar de presentar un aspecto esquelético. Sobreviene la irregularidad menstrual y más tarde la amenorrea o la impotencia en varones. 0.5 al 3,7% de mujeres sufren de anorexia. 3 y 5 % de las adolescentes sufren de T.A. (Trastornos Alimenticios.)</p> <p>Que es la bulimia? En el origen de esta enfermedad intervienen factores biológicos, psicológicos y sociales que desvirtúan la visión que el enfermo tiene de sí mismo y responden a un gran temor a engordar. El enfermo siempre se ve gordo, aun cuando su peso es normal, pero no puede reprimir sus ansias de comer. Generalmente la bulimia se manifiesta tras haber realizado numerosas dietas dañinas sin control médico. La limitación de los alimentos impuesta por el propio enfermo le lleva a un fuerte estado de ansiedad y a la necesidad patológica de ingerir grandes cantidades de alimentos. Hasta el momento se desconoce la vulnerabilidad biológica implicada en el desarrollo de la enfermedad y son más conocidos algunos factores desencadenantes relacionados con el entorno social, las dietas y el temor a las burlas sobre el físico. Muchos de los factores coinciden con los de la anorexia, como los trastornos afectivos surgidos en el seno familiar, el abuso de drogas, la obesidad, la diabetes ,el 1,1 al 4,2 % de mujeres sufre de bulimia en algún momento de su vida (charlottesville,va22908). Nuestro cuerpo requiere constantemente de sustancias químicas diversas, para el desempeño eficaz en las aéreas más diversas y complejas. Esto pueden suministrarlo diariamente los alimentos,</p>		<p>Horarios de entrenamiento</p> <p>Hojas de control de asistencia</p> <p>Observaciones iniciales y finales</p>	<p>3.- Consumes comida chatarra</p> <p>4.- Qué tipo de comida chatarra consumes</p> <p>5.-Que tipo de bebidas consumes con tus comidas</p>		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>sin olvidarnos del valor incomparable del oxígeno, del agua y del sol.</p> <p>Para la existencia se hacen necesarias algunas sustancias vitales: proteínas, que forman las células, carbohidratos y grasas, que proporcionan energía; minerales y vitaminas, que protegen el organismo contra las enfermedades y cualquier amenaza exterior.</p>					
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

Elaborado por: Ayné Arias

CUADRO 3

VARIABLE DEPENDIENTE: En el desempeño deportivo de los clubes de modelaje, bastoneras y cheerleaders del colegio T.H.E. “Quito” del cantón Quito de la provincia de Pichincha en el año 2009 – 2010

CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ADMINISTRACIÓN
<p>MODELAJE.- En el arte y la belleza, la creación, el diseño y el lenguaje corporal, se conjugan para recrear en la pasarela. Es una fiesta visual, que se engalana con donaire y elegancia, donde cada expresión y movimiento nos transmite un mensaje específico.</p> <p>El club de modelaje fue creado en el año 2002 con la designación de la disciplina de modelaje a la Lcda. Martha Játiva de Riofrío, con quien comenzó a desarrollarse como tal y que sirven de soporte a la especialidad de Técnico Industrial, quienes plasman cada año sus destrezas, habilidades y donaire en la exhibición de sus diseños y creaciones sobre la pasarela.</p> <p>BASTONERAS.- grupo de movimientos que demandan flexibilidad, coordinación elegancia, peso y talla adecuados y el</p>	<p>Grado de dificultad de las sesiones de entrenamiento</p> <p>Habilidades ,capacidades psicomotrices</p> <p>(Fichas médicas y antropométricas)</p>	<p>Registro de competencias.</p> <p>Cuadros de resultados</p> <p>Número de presentaciones</p> <p>Secuencia de logros</p>	<p>Tiene suficiente motivación para integrar la selección de su colegio.</p> <p>Tiene apoyo de sus padres para este tipo de actividades</p> <p>Que parte de tu</p>	<p>Fichas de observación</p> <p>Encuesta</p> <p>Entrevista</p>	<p>Selecciones de modelaje, bastoneras y cheerleaders.</p>

<p>diestro manejo de un implemento llamado bastón o cachiporra con uso o ausencia de borla en uno de sus extremos. Desarrollado en los Estados Unidos en los años 60 con competencias estatales y nacionales y que luego se internacionalizó a niveles escolares en <i>toda</i> América latina y el mundo.</p> <p>El club de bastoneras surge en el año 1999-2000 actividad que se emprende por el requerimiento y la importancia de contar con un grupo que represente a la comunidad educativa del sur de la ciudad.</p> <p>CHEERLEADERS.- Término anglo-americano. Cheer.-exp. Idiomática sinónimo de alegría y energía. Leader.- líder. Asociación de jóvenes con habilidades superiores que han sido desarrolladas progresivamente desde edades muy tempranas que forman coreografías acompañadas de música y movimientos con elementos de gimnasia rítmica, olímpica y baile, formando pirámides y figuras de gran precisión y sincronización</p> <p>El club de cheerleaders dio sus primeros pasos en el año 2000-2001, con la motivación del Cheerleaders Open, con</p>			<p>cuerpo desearías mejorar.</p> <p>Conoces las preferencias del público con respecto al biotipo de las participantes en estos eventos.</p> <p>Sabes que hay impedimentos jurídicos para la extrema delgadez en el modelaje.</p> <p>Cuál cree usted que sería su mejor aporte individual</p>		
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>dirección de la Lcda. Aída Falconí siendo acreedor al Vice campeonato en la categoría de avanzados de ese año.</p> <p>DESEMPEÑO DEPORTIVO.- Capacidad individual para demostrar de forma competitiva y recreativa las destrezas y habilidades de la disciplina deportiva de especialización.</p>			<p>para el trabajo en equipo</p> <p>Cuáles cree que son las razones principales para una participación exitosa en las presentaciones y competencias intercolegiales.</p>		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Elaborado por: Ayné Arias

CUADRO 4

3.5.- PLAN OPERATIVO DE INVESTIGACION O PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ETAPA	1 PLANIFICACION	2 DISEÑO DE INVESTIGACION	3 1RA REVISION	4 2DA REVISION	5 3RA REVISION	6 VERSION DEFINITIVA DE LA INVESTIGACION
PLAZO DIAS	20-01 -2010AL -29-01- 2010	01-02-2010 al 2010 12-02-2010	-0-2010	-0-2010	0--2010	
CONTENIDO						
1.-Autorización Ejecución de la Investigación	1.-Contacto con las autoridades 1.1.- Entrega de oficio 1.2.- Aceptación de la propuesta		X			RECTORA
2.-Investigación de campo	2.- Técnicas 2.1.- Observación	2.1.1.- Sesiones de Entrenamientos de lunes 25, miércoles 27, jueves 28 , viernes 29 de Enero 2010. Deportistas de las selecciones de 11h40 a 15h30 2.1.2.-Aplicación de los test del 8 al 12 de febrero.		X		FICHA ESTRUCTURADA
				N A		FICHA ESTRUCTURADA: DE LOS ASPECTOS FÍSICOS, TÉCNICOS Y TEORICOS

3.-Análisis de resultados	2.2.- Entrevista	2.2.1.- Expertos, entrenadores, médicos, nutricionistas Lunes 25 a febrero 12			X	FICHA ESTRUCTURADA
	2.3.- Encuestas	2.3.1.- A las 74 deportistas (total de muestra) Lunes 18 Enero 2010			X	FICHA ESTRUCTURADA
	2.4.- POA	2.4.1.-Elaboración 2.4.2.- Revisión 2.4.3.- Aprobación 19 al 21 -01-2010			X	PLANIFICACIÓN INSTITUCIONAL
	3.1.-Tabulación de datos	3.1.1.-Comparar 3.1.2.- Medir 25 al 29 Enero 2010			X	EXCEL RAZONES ESTADÍSTICAS
	3.2.- Fijación de razones estadísticas	3.1.3.- Determinación de razones estadísticas 25 al 29 Enero 2010				

4.-Interpretación de los resultados	4.1.-Determinar cualitativa y cuantitativamente los resultados				X	RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN
5.-Comprobación de Hipótesis	5.1.-.- Elaboración del chi cuadrado				X	
6.-Resumen Ejecutivo	6.1.- Elaboración del contenido				X	
RESPONSABLE	1.-Investigadora y secretaria institucional e inspector general 2,3,4,5 y 6 Investigadora					
REVISION						
REVISION TUTOR						
PRODUCTO	1.Perfilajustado 2.Cronograma	Documento de avance	Documento de avance 1 revisión	1. Informe 2.cronograma ajustado	Borrador	1.Documento final 2. Informe de conformidad

3.5.-RECOLECCIÒN DE LA INFORMACIÒN.-

Cómo

Método Deductivo: Método por el cual de forma lógica se parte de lo universal a lo particular.

Método Inductivo: Método que consiste en partir de los hechos particulares hacia una conclusión general.

Método Científico: Método que tiene que avanza con las exigencias de precisión y objetividad propia de la metodología de las ciencias

Método Experimental: Método que busca nuevas formas estéticas y de técnicas expresivas y de vanguardia.

Con Qué

Encuestas: Conjunto de preguntas tipificadas dirigidas a la totalidad de la muestra, para averiguar estados de opinión o diversas preguntas planteadas.

Entrevistas: Libro en el que se recogen y explican de forma ordenada voces de una o más lenguas, de una ciencia o de una materia determinada.

Observaciones: Mirar con atención, recato y prudencia.

Para Qué

Para determinar los mejores conceptos de planificación y aplicación de cómo tratar el problema en cuestión.

Dónde

En las instalaciones deportivas del colegio T.H.E. “Quito” ubicado en la ciudad de Quito en el distrito metropolitano en el barrio Chimbacalle, calles Pedro Gual E1-65 y Pedro Puelles.

Cuándo

En los meses de Enero y Febrero 2010

3.6.- PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Se solicitará por escrito la autorización de las autoridades del plantel para realizar la investigación, posteriormente, se aplicarán los instrumentos de investigación a toda la muestra, tanto encuestas, entrevistas como los diferentes test físico-técnicos y teóricos, con un comprobatorio final.

Se calificarán los instrumentos, se tabularán los resultados relacionando aquellos que corresponden a las variables de cada hipótesis, analizarlos y realizar los cuadros estadísticos con sus respectivos gráficos, para finalmente realizar la comprobación de hipótesis planteadas emitiendo de esta manera las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

CAPITULO 4

4.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1.- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS (OBSERVACIONES, ENTREVISTAS Y ENCUESTAS)

4.1.1.- Observaciones con valor cualitativo

El proceso de la recolección de los datos se ha producido en forma seria y responsable aplicando una serie de herramientas que conduzcan a la obtención de una mayor cantidad de información veraz, con el único afán de poder determinar si la Hipótesis es falsa o no, y como primordial objetivo demostrar que en la actividad física una alimentación adecuada es la única herramienta que conduce a un desarrollo armónico de los deportistas desde todos los puntos de vista y parámetros de su preparación.

4.1.2.- Observaciones con valor cuantitativo en topes deportivos.

La observación de los topes deportivos nos permite dar una evaluación cuantitativa de los diferentes encuentros de manera individual y colectiva de cada una de las categorías.

Los resultados se los obtiene al aplicar la siguiente tabla de valoración

Objetivo: Determinar el desempeño favorable de las diferentes actividades que desarrollan los diferentes clubes.

CUADRO 5

VALORACIÓN DE LAS OBSERVACIONES							
PUNTUALIDAD Y ASISTENCIA		DESENVOLVIMIENTO FÍSICO		RENDIMIENTO TÉCNICO		COLABORACIÓN	
HORA PREVISTA	5	5	EXCELENTE	5	EXCELENTE	5	EXCELENTE
5 MINUTOS RETASO	4	4	MUY BUENO	4	MUY BUENO	4	MUY BUENO
10 MINUTOS RETRASO	3	3	BUENO	3	BUENO	3	BUENO
MÁS DE 10 MINUTOS DE RETRASO	2 Y 1	2 y 1	REGULAR	2 Y 1	REGULAR	2 Y 1	REGULAR

Elaborado por: Ainé Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.- La valoración cuantitativa en los deportes es bastante subjetiva y poco probable de ser medida con exactitud y el rendimiento. Los síntomas de cansancio y la efectividad de la ejecución de los fundamentos, también es otro parámetro, que permite las valoraciones de los deportistas intervinientes en un encuentro en base a estos parámetros se procedió a su cuantificación.

CUADRO 6

FICHA DE OBSERVACIÓN DE CAMPO BASTONERAS COLEGIO TÉCNICO HUMANÍSTICO EXPERIMENTAL “QUITO”

TEMA: ANOREXIA, BULIMIA Y DESEMPEÑO DEPORTIVO **OBJETIVO:** MONITOREAR Y EVALUAR EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DEL CLUB DE BASTONERAS

HORA ENT. 10:30 Y 12:30 **DIA** LUNES Y MARTES **JORNADA.** MATUTINA VESPERTINA

INV. AYNE ARIAS .

N°	NOMBRE	PARAMETROS DE OBSERVACIÓN												
		As	CI	ED	Pa	P.i.	EST.	DESEMB FÍSICO	REND. TECN.	COLABO RACION	En	Pr. e	Ev.	P.e
1	Albuja Paola	5	D	15	111.4	114*	1.57	5	5	5	4	4	5	4
2	Carrera Wendy	5	D	16	113.8	99*	1.50	5	4	4	4	4	5	4
3	Castillo Daniela	4	D	15	95.4	114.*	1.57	5	4	5	5	5	4	4
4	Estrada Adriana	4	D	15	112	103.4	1.52	4	4	5	4	4	5	4
5	Espinoza Lizbeth	4	B	14	123.2	134.2	1.66	5	5	4	4	5	5	4
6	Espinoza Patricia	4	D	16	120.4	118.8	1.59	4	5	5	5	5	5	5
7	Flores Cristina	4	D	15.0	118.6	121	1.50	5	4	4	4	5	4	4
8	Flores Johana	4	D	16	122	125.4*	1.62	5	4	4	5	4	5	5
9	Granda Karina	5	D	15	152	129.8	164	5	4	4	5	5	5	5
10	Gallegos Sandra	5	D	15	131.2	110.1	1.55	5	4	5	4	5	4	4
11	Moreira Cindy	4	D	15	109.8	116.6*	1.58	4	5	5	5	4	4	4
12	Matamoro Arieth	5	D	16	119.4	123.2*	1.61	4	5	5	5	5	5	5
13	Muñoz Karla	5	D	17	93.6	105.6*	1.53	4	5	5	4	4	5	4
14	Navarro Valeria	4	D	15	136.6	125.4	1.62	5	5	5	4	4	4	4
15	Santana Nathaly	4	D	15	120.6	105.6	153	4	5	4	5	5	5	5
16	Sánchez Joselyn	5	B	14	116.2	110	1.55	5	5	4	5	5	4	5

17	Sánchez Jakeline	4	D	15	104.4	103.4	152	4	5	4	4	4	4	4
18	Trujillo Gisella	5	D	16	95.2	107.8	1.54	5	4	4	4	45	5	5
19	Vega Valeria	5	D	16	122	125*	1.62	4	4	4	5	5	5	5
20	Veliz Melissa	4	B	13	103	116*	1.58	5	5	4	5	4	4	4
21	Valseca Salomé	4	D	15	97.2	99	1.50	4	4	4	5	5	3	5
22	Zapata Katherine	4	D	15	105	103	1.52	5	4	5	4	4	5	5
23	Pintado Paula	5	D	15	98.1	112*	1.56	4	4	5	4	3	4	4
24	Ximez Alejandra	5	D	17	130	110	1.55	5	4	5	4	4	5	4
25														

Elaborado por: Ayné Arias.

Observaciones:

Las estudiantes que tienen un asterisco tienen un significativo bajo peso en relación a su estatura.....

- As.: asistencia
- C: ciclo
- Ed: edad
- Pa: peso
- Pi: peso ideal
- Est: Estatura
- En: entrenamiento
- Pre: Pre evento
- Ev: evento
- Pe: post evento

CUADRO 7

FICHA DE OBSERVACIÓN DE CAMPO MODELAJE COLEGIO TÉCNICO HUMANÍSTICO EXPERIMENTAL “QUITO”

TEMA: ANOREXIA, BULIMIA Y DESEMPEÑO DEPORTIVO **OBJETIVO:** MONITOREAR Y EVALUAR EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE MODELAJE

HORA ENT. 13H00 A 15H30 **DIA.** Lunes y Jueves **JORNADA.** M y V **INV.** AYNE ARIAS .

N°	NOMBRE	As	C	Ed	Pa	Pi	EST.	PARAMETROS DE OBSERVACIÓN							
								DESEM. FÍSICO	COLABORACION	REND. TÉCNIC	Gi Pr.	E	Pre	E	Pe
1	Andrade Lizbeth	5	B	17	105	92	1.47	5	5	5	5	5	4	5	5
2	Atienza Adriana	R													
3	Auqui Norma	4	D	15	121	125	1.62*	4	45	5	5	4	5	4	4
4	Caicedo Yesenia	4	D	16	146	140	1.69	5	5	4	4	4	4	5	5
5	Constante Adriana	5	D	16	119	139	1.66*	5	45	5	4	5	5	5	5
6	Espinoza Verónica	5	D	17	119	139	1.66*	4	5	5	4	5	4	5	5
7	Garofalo Karen	5	D	17	107	121	1.60*	4	4	5	5	4	4	5	5
8	Guevara Johanna	4	D	14	107	121	1.62*	5	5	5	5	4	4	4	5
9	Laveyen Cecilia	5	D	16	97	103	1.52*	5	5	5	5	5	4	4	5
10	Moreira Tatiana	5	B	14	112	132	1.65*	5	5	5	5	4	4	4	4
11	Monar Carmen	5	D	16	93	129	1.64*	5	5	5	5	4	4	5	4
12	Mayorga Denisse	5	D	15	102	90	1.47	5	5	5	4	5	4	4	5
13	Masqui Dayana	5	D	15	117	110	1.55	4	4	5	4	5	5		4
14	Montalvo Gabriela	4	D	15	135	107	1.54	4	5	4	4	5	5	5	5
15	Ortiz María	4	D	15	98	107	1.54*	4	4	5	4	5	5	4	4
16	Ordoñez Ana	4	D	17	129	121	1.60	4	4	4	4	5	5	4	4
17	Parra Raquel	4	D	17	123	125	1.67	5	4	4	4	4	5	4	5

18	Quinapallo Alison	4	D	15	117	125	1.52*	4	5	4	4	5	4	5	4
19	Ruiz Gabriela	5	D	17	104	114	1.57*	4	5	3	4	5	4	4	4
20	Rodríguez Estefania	4	D	16	115		1.59	4	5	5	4	5	4	5	5
21	Rogel Katherine	5	D	15	97	123	1.61*	4	5	5	4	5	4	5	5
22	Salas Jessica	5	B	14	98	123	1.60*	5	5	5	4	4	4	4	5
23	Vernaza Lady	5	D	15	117	125	1.62*	5	5	4	5	4	5	5	4
24	Vega Valeria	5	B	16	117	125	1.61*	5	4	4	5	4	5	5	4
25	Zambrano Fernanda	5	D	17	102	114	1.57*	5	4	4	5	4	5	5	4

Elaborado por: Ayné Arias.

Observaciones:

Las Señoritas estudiante que tienen un asterisco tienen bajo peso, en relación a su estatura.

.....
 As.: asistencia

C: ciclo

Ed: edad

Pa: peso

Pi: peso ideal

Est: Estatura

Gi. Pr : giros y protocolo

E: entrenamiento

Pre: Pre evento

E: evento

Pe: post evento

CUADRO 8

FICHA DE OBSERVACIÓN DE CAMPO CHEERLEADERS COLEGIO TÉCNICO HUMANÍSTICO EXPERIMENTAL “QUITO”

TEMA: ANOREXIA, BULIMIA Y DESEMPEÑO DEPORTIVO **OBJETIVO:** MONITOREAR Y EVALUAR EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DEL CLUB DE CHEERLEADERS

HORA ENT. De 13h00 a 15h30 **DIA** Miércoles y viernes **JORNADA** M y V **INV.** AYNE ARIAS

N°	NOMBRE	As	C	Ed	LUG / CA.	Pa	Pi	EST	PARAMETROS DE OBSERVACIÓN							
									AG. FU. RES,CO	REND. TÉCNI	DESEN. FÍSICO	COL.	E	Pr.e	E	Pe
1	Abad Evelyn	5	D	16	FLY	100.8	105.6	153*	5	4	3	5	5	5	5	5
2	Álvarez Vanessa	5	D	15	DAN	100.4	118	159*	5	5	4	5	5	5	5	5
3	Armijos Gladys	5	D	15	FLY	100.6	118	159*	5	5	4	5	4	5	5	5
4	Ayala Alexandra	5	D	16	FLY	108.4	116.6	158*	5	5	4	5	5	5	5	5
5	Belalcazar Jesenia	5	D	16	FLY	93.4	101.2	151*	5	4	4	5	5	5	5	5
6	Cabrera Viviana	5	D	17	DAN	131.8	103.4	152	3	5	5	5	5	5	5	5
7	Capelo Lizbeth	5	D	17	DAN	109	116	158*	5	4	5	5	5	5	5	5
8	Calero Yajaira	5	D	15	FLY	98	105.6	153*	5	5	5	5	5	5	5	5
9	Estévez María José	5	D	15	DAN	139	107.8	154	3	5	5	4	5	5	5	5
10	Guachamin Joselyn	5	D	17	FLY	94	96.8	149*	5	5	5	5	5	5	5	5
11	Jácome Karina	5	D	17	BASE	127	121	160	5	5	5	5	5	5	5	5
12	Jiménez Lety	5	D	17	DAN	112.8	116.6	158	5	5	4	4	5	5	5	5
13	Moreno Cecibel	5	D	17	BASE	114.4	99	150	5	5	4	4	3	5	5	5
14	Mendoza Erika	5	D	15	BASE	113.8	105.6	153	5	5	4	4	3	3	5	5
15	Mora Shirley	5	D	17	FLY	89	88	145	5	5	5	5	5	5	5	5
16	Navarrete Nataly	5	D	15	BASE	101.6	96.8	149	5	5	4	5	5	5	5	5
17	Orbe Ibeth	5	D	15	BASE	108	101.2	151	3	5	3	5	5	5	5	5

18	Parra Lizbeth	5	D	16	BASE	103.4	96.8	149	3	5	4	4	4	5	5	5
19	Salazar Belén	5	D	15	DAN	94	101.2	151*	5	5	5	5	5	5	5	5
20	Tonato Evelyn	5	D	17	DAN	106.2	94.6	148	5	4	4	5	5	5	5	5
21	Vasco Sofía	5	D	15	FLY	99.4	103.4	152*	5	5	4	5	5	5	5	5
22	Yáñez Lady	5	D	15	BASE	126	96.8	149*	3	5	5	4	5	5	5	5

Elaborado por; Ayné Arias

Observaciones: Doce niñas con bajo peso en relación a su estatura.

As.: asistencia

C: ciclo

Ed: edad

LUG / CA.: lugar categoría

Pa: peso

Pi: peso ideal

Est: Estatura

AG. FU. RES, CO: agilidad. Fuerza, resistencia y coordinación

E: entrenamiento

Pre: Pre evento

E: Evento

Pe: post-evento

4.2. ANALISIS DE LAS ENTREVISTAS

ENTREVISTAS A LOS EXPERTOS EN MEDICINA, NUTRICION Y PSICOLOGIA.

DR. Patricio Maldonado.

Catedrático de la facultad de medicina de la Universidad Central del Ecuador.
Especialidad traumatología.

Instituto Superior de Fútbol. Miembro del COE (Comité Olímpico Ecuatoriano).

Cuestionario de entrevista:

1.- Las niñas o adolescentes entre 12 y 16 años deben tener un peso promedio de acuerdo a su estatura de?

Las niñas entre 12 y 13 años deben tener un IMC (Índice de Masa Corporal) entre 18 y 23; esto es fácil de calcular con la siguiente fórmula:

$$\text{Edad} + 3 + 3 =$$

Estos valores solo se adjudican a niñas de 12 y 13 años si el resultado es menor de 18 tiene bajo peso, si es mayor a 23 tiene obesidad.

Para el resto de niñas el cálculo se hace de la siguiente manera:

$$\text{Peso en kilos} \div \text{talla en metros cuadrados} = \text{IMC}.$$

2.- Las adolescentes deportistas entre 12 y 16 años poseen un gasto calórico superior a las sedentarias?

Si, el gasto calórico es superior existe una variación de las sedentarias quienes pueden tener un gasto calórico de 1200 Kcal a diferencia de las deportistas que tienen un gasto entre 1400 a 2000.Kcal

3.- Cuál es el consumo calórico ideal para una adolescente deportista entre estas edades?

Depende de la actividad física que realicen así por ejemplo dependiendo de la actividad el consumo varia siendo este para las deportistas que realizan actividad física 3 veces a la semana entre 1400 y 1600 Kcal, y para deportistas de cinco días a la semana entre 1600 y 2000 Kcal., y para deportistas de élite y competencia entre 2200 y 2400 Kcal.

4.- Los suplementos proteicos son necesarios para mantener energía y peso en estas deportistas?

Si es óptimo, siempre que no este contaminado; pero son suplementos y es preferible una dieta balanceada.

5.- El consumo de bebidas energéticas es correcto o inocuo en las prácticas deportivas?

Son buenas algunas de ellas pues reponen los electrolitos perdidos como son : Gatorade, powerade. Tesalia sport entre otras; no son recomendables Red Bull, energy 2.20V, etc. pues contienen cafeína y taurina y juntas son aceleradores del ritmo cardíaco pudiendo crear otras cardiopatías, además que se las considera doping.

6.- En qué estrato social considera que son más frecuentes los trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia?

En la clase alta mayor incidencia.

7.- Cree Ud. que las personas que padecen de esta enfermedad tienden asociarse?

Las bulímicas si en pocos casos mayor incidencia por el Internet.

Las anoréxicas se vuelven autistas.

8.- Requiere de medicación el tratamiento de estas enfermedades?

No sabe, pero considera que debe ser psiquiátrico, psicológico y social.

9.- Es aconsejable suspender la actividad deportiva a quien sufre de estos trastornos?

Si es recomendable suspenderla, pues su rendimiento es deficiente.

10.-Cuál es una dieta recomendable para una deportista de esta edad, y es similar para quien la está superando?

Depende de la actividad física así por ejemplo:

En atletismo el consumo calórico debe tener mayor porcentaje en CHO (carbohidratos).

En judo y deportes de contacto de ser el consumo mayor en grasas o lípidos.

En Gimnastas y similares debe ser el consumo superior en fibra y PRO (proteínas).

La grasa produce estrógenos y por consiguiente la primera menarquia y este es un indicativo para saber si la alimentación es adecuada.

Terapeuta Gabriela Vergara.

Terapeuta del centro especializado en Trastornos alimenticios “The Center”, 3 años de servicio.

Cuestionario de entrevista:

1.-Cuál es la edad promedio de inicio en estas enfermedades?

12 y 13 años hasta los 17 años.

2.- Cuáles cree que son las causas?

Pueden ser varias desde factores fisiológicos, familiares, sociales, genéticos y la presión social por medio de la globalización ha logrado que estas se difundan en mayor número.

3.- Cuáles son las señales de alarma de estas enfermedades?

Baja de peso, ánimo decaído, muy exigentes y perfeccionistas, obsesivos y controladores.

4.- A qué grupo o estrato es más susceptible estas enfermedades?

Se creía que era de predominio de estratos altos; pero se evidencia que ahora ha alcanzado a todos los niveles pero la cantidad en los varones es muy bajo..

5.- Es necesaria la medicación?

No en todos los casos, depende de la depresión y la ansiedad y del IMC.

6.- Cuál es el tiempo de tratamiento?

Es difícil de precisar pues el grupo de trabajo es extenso y esta conformado por médico general, psicólogo, psiquiatra, nutricionista, terapia familiar y terapia individual clínica.

Y esta puede ser de 9 meses, año y medio hasta 3 años de seguimiento a más .

7.- Es aconsejable que una deportista con esta enfermedad abandone la actividad?

Depende del IMC si sufre de anorexia si, si tiene bulimia necesita terapia.

8.- Qué es el síndrome del triatlón o la triada del atleta?

La actividad física es un medio que utilizan como una purga, que puede ser desplazado a lo académico o dependencia a la pareja, padres o aislamiento, etc.

9.-Cuál es la respuesta de los padres ante esta enfermedad inicialmente?

Algunos piden ayuda otros se desentienden; inicialmente para ellos es un shock de ansiedad, el factor económico hace en ocasiones que se abandone la terapia puede ser que la falta de sentido de control crea conflictos a nivel de pareja y se producen los divorcios; siendo este también una causa para estas enfermedades.

10.- Cuál es a su criterio un preventivo contra estas enfermedades?

Campañas, talleres y difundir la información.

La Terapeuta menciona que no hay recaídas sino retrocesos en esta enfermedad, y el retroceso es la falta de solución a los conflictos; y es una señal de aviso para fomentar la autoestima y tener cuidado con la terapia.

Además que la ausencia de identidad o el emular modelos propende a la enfermedad, ya que al ser obsesivos su anhelo de alcanzar la perfección los impulsa y si no lo logran cambian de lado, en lo referente a valores y normas de comportamiento.

Se debe tener precaución con los y las jóvenes con altos promedios académicos pues puede haber una falta de control, normas y límites en ellos por parte de los padres; estas enfermedades hacen jóvenes impulsivos y voluntariosos que se creen dueños de la verdad y esa es su forma inconsciente de llamar la atención y al tener una falsa sensación de control y poder sobre la comida los hace pensar que pueden controlarlo todo. Se han dado casos que al tener emociones alteradas por carencia de afecto y de mantener fantasías internas vuelva promiscua al grupo que padece de Bulimia.

Como parte de la terapia la espiritualidad es tocada en la parte final de la terapia pues puede ser riesgosa en un inicio pues tienden a creer que Dios solucionara solo sus problemas.

Dra. Martha Reyes.

Ginecóloga.

Dra. Del colegio T:H:E:”Quito” por 7 años.

Cuestionario de entrevista:

1.- ¿Las niñas o adolescentes entre 12 y 16 años deben tener un peso promedio de acuerdo a su estatura de?

El colegio posee una ficha médica de todas las estudiantes y en ella el IMC. Se realiza un control previo a las competencias en algunas de las deportistas de los clubes de tae kwon do, basquetbol y otras en las disciplinas como cheerleaders, bastoneras y modelaje, no.

2.- ¿Las adolescentes deportistas entre 12 y 16 años poseen un gasto calórico superior a las sedentarias?

Si y debería hacerse un seguimiento a todos los clubes deportivos.

3.- ¿Cuál es el consumo calórico ideal para una adolescente deportista entre estas edades?

No sabe.

4.- ¿Los suplementos proteicos son necesarios para mantener energía y peso en estas deportistas?

La alimentación debe ser equilibrada pues estos no sustituyen a la comida, y dieta a criterio del médico.

5.- ¿El consumo de bebidas energéticas es correcto o inocuo en las prácticas deportivas?

Las re hidratantes, si, sobre todo para las deportistas para que repongan los minerales perdidos. Las energéticas no.

6.- ¿En qué estrato social considera que son más, frecuentes los trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia?

En la clase alta.

7.-¿Cree Ud. que las personas que padecen de esta enfermedad tienden asociarse?

Si, es probable.

8.- ¿Requiere de medicación el tratamiento de estas enfermedades?

Medicación a criterio del psiquiatra, psicólogo y nutricionista.

9.- ¿Es aconsejable suspender la actividad deportiva a quien sufre de estos trastornos?

Si

10.- ¿Cree usted que existen casos de anorexia y bulimia en su colegio?

.Si pero debe ser un índice muy bajo, pues no tienen conocimiento.

La Dra. Manifiesta que obviamente por la edad el cambio fisiológico es en los pechos y a criterio de ella y no tiene conocimiento de ningún caso dentro del colegio , las deportistas responden bien a la cara de entrenamiento, pues esto depende del recorrido, el clima y el lugar de las presentaciones, además cree que sería importante tener conocimiento de nutrición general, y el impartir charlas preventivas acerca de

estas enfermedades, y en caso de encontrar algún caso de estos es necesario darle un seguimiento.

SUGERENCIAS:

Ella manifiesta que debería crearse un club de gimnasia o algo parecido para las niñas con sobrepeso pues en el colegio no hay ningún club de estos.

SERVICIO ODONTOLÓGICO:

Dra. Lola Romero.

Odontóloga del colegio T. H.E. "Quito" por 25 años.

la Dra. Romero nos cuenta que ella no ha encontrado ningún caso de estos trastornos pero si ha podido señalar que la cavidad bucal de algunas niñas se descalcifica por exceso de flúor proveniente del agua, en general las niñas poseen una buena estructura dental, que se ve afectada por el consumo de alimentos azucarados que predispone a ser hipercariogénicas .

Ella recomienda charlas preventivas en nutrición y salud bucal; y seria positivo dar seguimiento si se presentan estos casos.

ENTREVISTA AL ENTRENADOR DEL CLUB DE CHEERLEADERS DEL COLEGIO T.H.E."QUITO"

Lic. Andrés Buitrón.

Miembro del Dream Team UTE.

Entrenador del club del colegio por 7 años.

1.- ¿Cuáles son los requisitos que se necesitan para ser cheerleader, peso edad estatura?

Buenas notas, mínimo 14 puntos de promedio, destrezas y habilidades, flexibilidad y que sepan bailar.

Ciclo Básico: 12 años, y para los 2 Ciclos existe un compromiso para el ingreso.

2.- ¿Cuántas categorías existen?

Tres categorías: novatas, avanzadas y dance. (Flyers deben ser pequeñas y delgadas, y para las bases deben ser fuertes).

3.-¿Tienen ficha médica o deben tenerla, que debe tener mencionada ficha?

El colegio tiene la ficha médica general; no tienen ficha deportiva como club.

Y ha notado que luego de vacaciones sus flyers suben de peso.

4.- ¿Cuántas horas de práctica se requieren como entrenamiento?

2 horas y media mínimo, 3 días por semana.

5.- ¿En los eventos pre-competencia cuántas horas al día se entrena?

El mismo tiempo y a veces media hora más, pero los cinco días a la semana.

6.- ¿Cuál es el tipo de alimentación: antes, durante y después del evento?

Se recomienda una dieta balanceada y moderada de forma habitual, en pre-competencia se aumentan líquidos y vegetales, el día del evento:

Desayuno: fruta, ensalada, y líquidos, y en el Almuerzo: Ensalada y pollo. Después del evento: puede comer de todo y tomar líquidos.

7.- ¿Con qué se hidratan?

Con agua de la llave.

8.-¿En cuál de las categorías cree que pueden presentarse trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia?

No se ha registrado, pero tienen gastritis.

9.- En su experiencia como entrenador ha tenido que tratar alguno de estos casos o de otras enfermedades, cuáles indique?

No tiene conocimiento.

10.- ¿En qué tiempo se forma una cheerleaders para una categoría de novatos y otras?

En 3 meses para novatos e igual para dance y las otras requieren de más tiempo.

SUGERENCIAS:

El entrenador de este club ha solicitado la creación de una ficha deportiva para hacer el seguimiento a sus estudiantes y sugiere que toda la información que se obtenga de esta investigación se concrete mediante talleres, charlas y conferencias, para mejorar el desempeño deportivo de sus deportistas, y concientizar a los padres de las estudiantes en la colaboración en la alimentación y que entiendan que es un deporte como cualquier otro.

ENTREVISTA AL ENTRENADOR DEL CLUB DE CHEERLEADERS DEL COLEGIO “ATENAS SCHOOL” DE AMBATO.

1.- ¿Cuáles son los requisitos que se necesitan para ser cheerleaders, peso edad estatura?

Saber gimnasia, ser fuerte, saber bailar, y sobre todo tener espíritu de líder.

2.- ¿Cuántas categorías existen?

Ahora se maneja por niveles que son 6, y van del más básico al más avanzado y cada uno con su reglamentación.

3.-¿Tienen ficha médica o deben tenerla, que debe tener mencionada ficha?

Hay instituciones que no le ponen interés en las fichas médicas pero hay muy pocas que la manejan y tienen una ficha médica general de los deportistas.

4.- ¿Cuántas horas de práctica se requieren como entrenamiento?

Máximo 2 horas de entrenamiento por 3 días a la semana.

5.- ¿En los eventos pre-competencia cuantas horas al día entrena?

Cuando el organismo ya está acostumbrado al entrenamiento, la última semana antes de la competencia se puede entrenar todos los días pero por el mismo tiempo.

6.- ¿Cuál es el tipo de alimentación: antes, durante y después del evento?

Alimentación normal pero poniendo un poco de énfasis en lo que se refiere a proteínas y fibra.

7.- ¿Con qué se hidratan?

Con líquidos que contengan sales minerales y vitaminas que compensen lo perdido durante el entrenamiento.

8.- ¿En cuál de las categorías cree que pueden presentarse trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia?

En ninguna categoría existen problemas de los que menciona anteriormente.

9.- ¿En su experiencia como entrenador ha tenido que tratar alguno de estos casos o de otras enfermedades, cuáles indique?

Nunca me he enterado de algún o alguna cheerleaders que tenga estos problemas psicológicos, generalmente las personas que practican este deporte tienen muy claro que si no están excelente físicamente, no pueden practicarlo, a más que el cheerleaders es una actividad que ayuda psicológicamente a todos a estar libre de estos problemas por lo complejo que es este, ya que todos tienen que entrenar en sus horas libres gimnasia, pesas, aeróbicos, entre otras actividades, para esto necesita consumir grandes cantidades de calorías en los diferentes alimentos.

Lo único que existe como es normal son problemas de lesiones como cualquier deportista que podrían ser desgarres musculares, contusiones, muy raro fracturas.

10.- ¿En qué tiempo se forma una cheerleaders para una categoría de novatos y otras?

Para una categoría novato es suficiente unos 3 meses si es escolar, 5 si es colegial, 8 o 9 si es universitario o club.

**ENTREVISTA A LA ENTRENADORA DEL CLUB DE BASTONERAS DEL
COLEGIO T.H.E. "QUITO"
LIC. AÍDA FALCONÍ
ENTRENADORA DEL CLUB POR 11AÑOS.**

Cuestionario de entrevista:

1.- ¿Qué cualidad escoge para ser miembro del club?

Buen rendimiento académico y disciplinario.

Que tenga mínimo 1.60 de estatura.

Inician desde los 12 años pero no para presentaciones, el cuerpo debe estar formado y deben ser delgadas y bonitas.

2.- ¿Cuál es el promedio de horas que practica por semana?

10 horas semanales.

3.- ¿Posee ficha médica?

El colegio tiene ficha general pero no la tiene como club.

4.- ¿Cuál es su alimentación?

Recomienda no consumir comida chatarra, y en el refrigerio, frutas y legumbres.

5.- ¿Ha conocido de algún caso de trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia?

Nunca.

6.- ¿Qué medidas preventivas tiene o no registra estos casos?

Ninguna y si debería darse un seguimiento.

7.- ¿Ha notado algún cambio fisiológico en alguna de sus deportistas?

No.

8.- ¿Responden físicamente sus estudiantes a la carga de entrenamiento?

Si, depende del clima. A veces se desmayan.

SUGERENCIAS:

La licenciada y entrenadora considera que sería de suma utilidad los talleres de nutrición y la difusión de estos problemas alimenticios para prevenirlos.

Y ha sugerido crear una ficha deportiva, para un mejor desempeño de sus labores.

ENTREVISTA A LA ENTRENADORA DEL CLUB DE MODELAJE DEL COLEGIO T.H.E.”QUITO”

Lic. Martha Riofrío.

Entrenadora del club de Modelaje del colegio por 8 años.

Cuestionario de entrevista:

1.- ¿Cuáles son los requisitos para ser modelo?

Voluntad de participación, que sean altas delgadas y simpáticas.

2.- ¿Cuál es le tiempo para aprender a ser modelo?

Un año por cuatro horas semanales, y si es meritorio pueden las novatas asistir a eventos.

3.- ¿En cuántas categorías y los requisitos se divide la profesión dentro del club?

Se presentan por el número de años que se encuentran dentro del club y la meta es el evento anual.

También hay los eventos de Pasarela.

Y Protocolo que realizan la recepción y dirección de invitados.

Para los eventos son escogidas tanto por notas como por distinción y carisma.

4.- ¿Cuál es su alimentación?

Las señoritas comen en el bar del colegio que tiene el convenio con el club para proveer de la alimentación proporcionando la alimentación lo más parecida posible a los almuerzos caseros y a un costo menor que los del exterior, pero fuera de este se evidencia que no se inhiben de comer dulces, carbohidratos y grasas.

5.- ¿Ser miembro del club es asequible para todas?

No por cuanto necesitan diferentes mudadas de ropa y zapatos.

6.- ¿Cuál es el tiempo de inicio y término dentro del club?

Inicio en tercer curso, quinto y sexto curso quien ingreso al club no puede retirarse, la disciplina se fomenta mucho dentro de este club.

7.- ¿Controla usted el peso en relación a la altura de sus estudiantes?

Si empíricamente.

8.- ¿Ha notado algún cambio fisiológico en alguna de sus miembros?

Si solo los normales de la edad, y una de sus estudiantes es muy delgada pero está en control y revisión.

9.- ¿Posee ficha médica el club?

No.

La Lic. Comenta que debe haber casos de estos trastornos pero se ignora de ellos; ella controla mucho a sus estudiantes pues los entrenamientos se hacen en un aula y la alimentación es supervisada incluso como enseñanza de protocolo.

SUGERENCIAS:

Pide la creación de una ficha de control para su club.

Y también que el resultado de la investigación se lo difunda, impartir charlas de nutrición tanto para sus estudiantes como para todo el colegio.

ENTREVISTA A UNA MODELO PROFESIONAL

Srta. Susana Moreno.

19 años , estudiante..

Modelo Profesional representante de las agencias:

Gestar, Giovanilly, y Salentinos.

1.- ¿Cuáles son los requisitos para ser modelo?

Las aspirante deben ser: altas, delgadas y bonitas y deben tomar cursos de pasarela, etiqueta y protocolo.

2.- ¿Cuál es le tiempo para aprender a ser modelo?

De tres años a más.

3.- ¿En cuántas categorías y los requisitos se divide esta profesión?

Impulsadoras.- Son promotoras de ventas.

Modelos AA y Modelos AAA, en este tipo son chicas que deben tener una estatura mínima de 1,70.

4.- ¿Cuáles son sus honorarios?

Los honorarios dependen de la marca que se represente, y también de del evento, las horas y los días que dure el evento y la agencia y la marca que se representa.

5- ¿Es una profesión asequible para todos?

No porque es muy costosa por ejemplo:

En C.N. Modelos el curso básico es de usd.1200 en María Gracia usd.1500. Existen becas pero no incluyen vestuario.

6.- Cuál es su alimentación?

En Giovanilly le enseñaron a consumir: frutas, agua y vegetales, bajo consumo de proteínas y carbohidratos.

7.-¿Cuál es el tiempo útil profesionalmente de una modelo?

Inicio 12 años,(salvo excepciones en bebés y niños)y máximo 25 a 27 años.

8.- ¿Cree usted que con el ingreso de extranjeras al país la competencia es más cerrada?

Si.

9.- A conocido usted de algún caso de anorexia y bulimia entre sus compañeras?

Muy poco.

10.- ¿Conoce usted de algún impedimento jurídico o de contrato que prohíba la extrema delgadez?

Deben tener un parámetro corporal visible; y el Giovanilly dan tiempo para mejorar su apariencia o simplemente no se le provee de contratos ni representaciones.

Ing. Andrés Guzmán. Encargado del bar del colegio T.H.E. “Quito”

PROINDAL: Proveedora Industrial de Alimentos Sociedad familiar que esta encargada del bar, bajo arriendo por 4 años, también provee de alimentos al colegio Simón Bolívar.

El señor Guzmán esta encargado de la preparación y comercialización de los almuerzos que se expenden en el colegio y del cual consumen las señoritas del Club de modelaje, la preparación es higiénica y bajo los parámetros de manipulación de alimentos, proveyendo una dieta balanceada y rica en nutrientes, pero con apego a las tradicionales recetas ecuatorianas.

Manifiesta que esta sociedad obsequia 2 bufetes anuales al personal docente .

A los clubes de cheerleaders y banda de guerra se obsequia 3 o 4 veces por año el refrigerio de forma aleatoria.

Y también el DOBE ha tramitado que se entreguen 30 refrigerios diarios a niñas de escasos recursos.

4.3 ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS

CLUB DE MODELAJE

CUADROS ESTADÍSTICOS

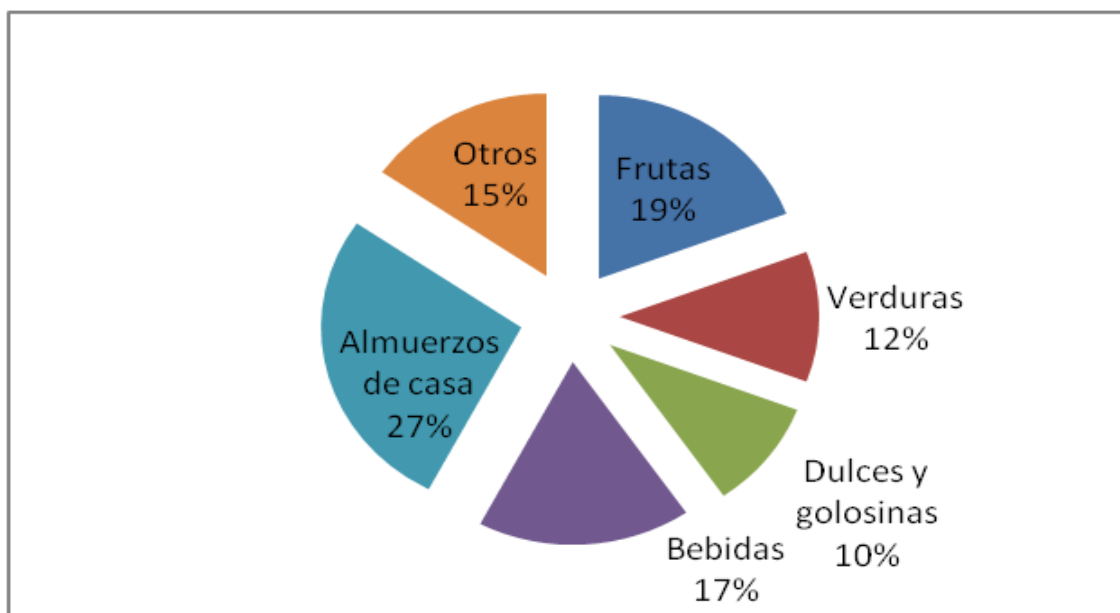
NUTRICIONALES

1. Qué alimentos consume con más frecuencia diariamente

TABLA 1

1. FRUTAS	10
2. VERDURAS	6
3. DULCES Y GOLOSINAS	5
4. BEBIDAS	9
5. ALMUERZO EN CASA	14
6. OTROS	8
TOTAL	52

GRÁFICO 1



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN; La muestra tomada indica que el grupo consume el 27% almuerzos de casa, el 19% de frutas, el 17% bebidas, el 12% verduras, el 10% dulces y golosinas, y el 15% otros.

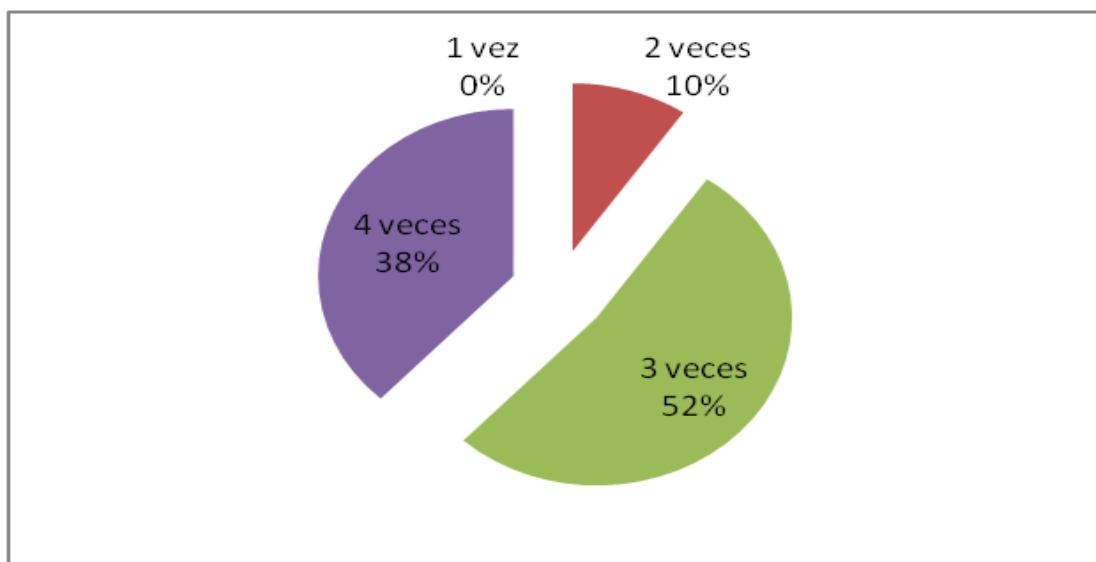
NUTRICIONALES

2. Cuántas veces al día te alimentas

TABLA 2

1 VEZ	0
2 VECES	2
3 VECES	11
4 VECES	8
TOTAL	21

GRÁFICO 2



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 52% del grupo se alimenta 3 veces, el 38% cuatro veces y el 10% dos veces.

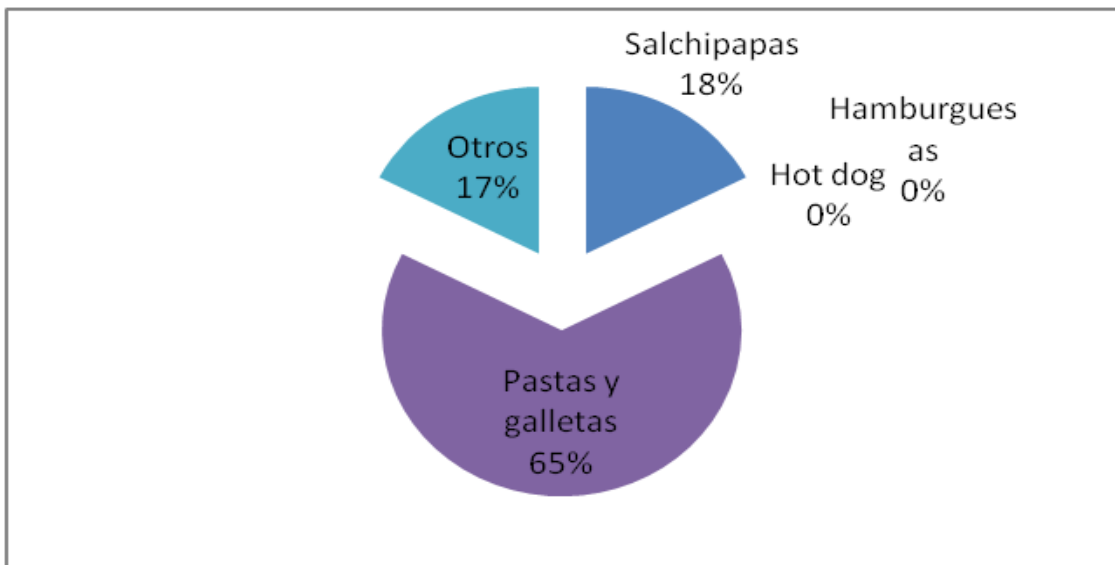
NUTRICIONALES

3. Consumes comida chatarra

TABLA 3

SALCHIPAPAS	4
HAMBURGUESAS	0
HOT DOGS	0
PASTAS Y GALLETAS	15
OTROS	4
TOTAL	23

GRÁFICO 3



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomad indica que el 65% del grupo prefiere pastas y galletas, el 18% Salchipapas, hot dogs y hamburguesas 0%, y el 17% otras como: doritos, rufles, KFC, etc.

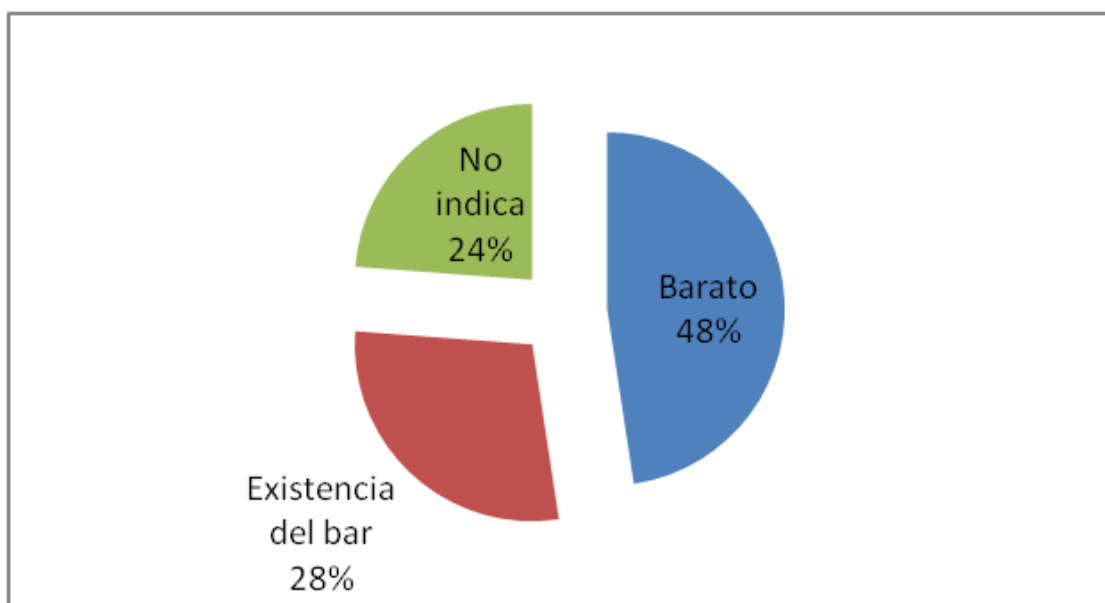
NUTRICIONALES

3. El por qué de la pregunta 3

TABLA 4

BARATO	10
EXISTENCIA DEL BAR	6
NO INDICA	5
TOTAL	21

GRÁFICO 4



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomad indica que el 48% consume estos alimentos porque son más baratos, el28% por las existencias en el bar, y el 24% no indica.

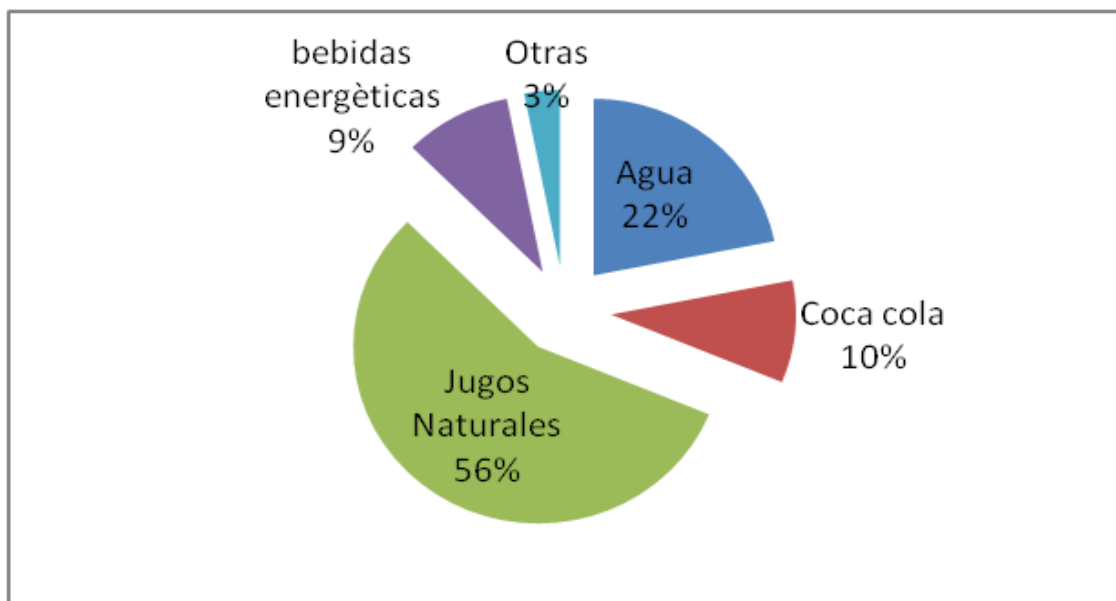
NUTRICIONALES

4. Qué tipo de bebidas consumes con tus comidas

TABLA 5

AGUA	7
COCA COLA	3
JUGOS NATURALES	18
BEBIDAS ENERGÉTICAS	3
OTRAS	1
TOTAL	32

GRÁFICO 5



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 56% del grupo consume jugos naturales el 22% agua, los 9% bebidas energéticas, el otro 10% coca cola y el 3% otras como: aguas aromáticas.

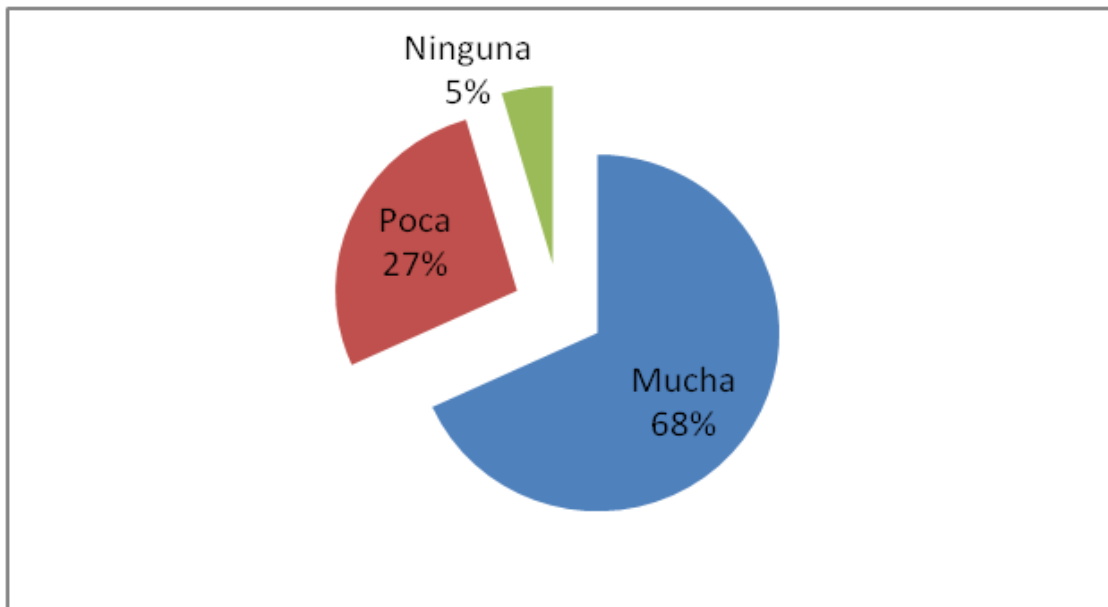
DEPORTIVAS GENERALES

1. TIENE USTED SUFICIENTE MOTIVACIÓN PARA INTEGRAR LA SELECCIÓN O CLUB DE SU COLEGIO

TABLA 6

MUCHA	15
POCA	6
NINGUNA	1
TOTAL	22

GRÁFICO 6



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 68% del grupo tiene mucha motivación, el 27% poca y el 5% ningún

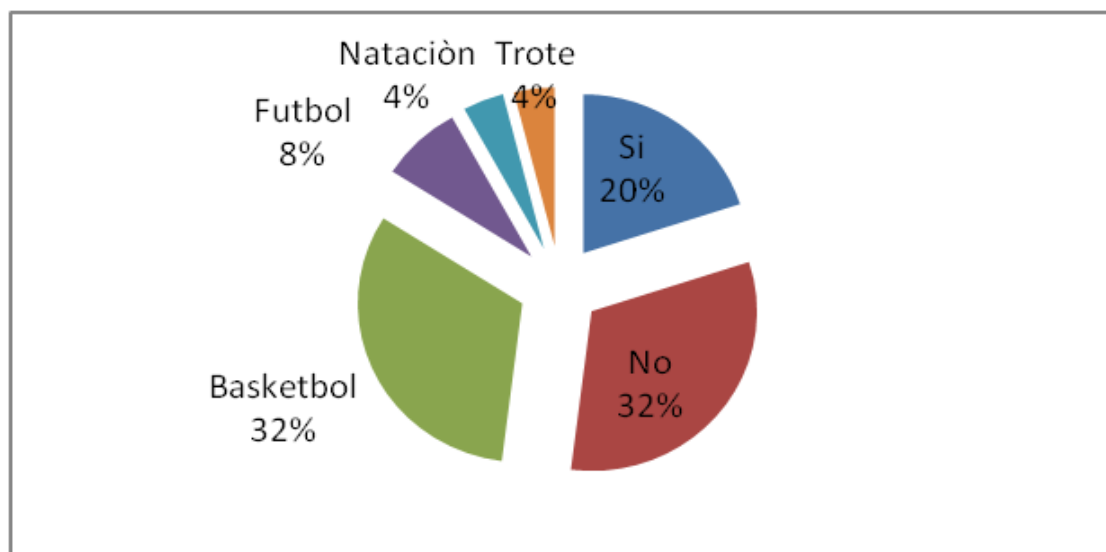
DEPORTIVAS GENERALES

2. PRACTICAS OTRO DEPORTE, CUÁL

TABLA 7

SI	5
NO	8
BASQUETBOL	8
FÚTBOL	2
NATACIÓN	1
TROTE	1
TOTAL	25

GRÁFICO 7



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN La muestra tomada indica que el 32% del grupo no practica otro deporte, el 20% si, el 32% prefiere el basketbol, el 8% el fútbol, el 4% la natación y el 4% el trote.

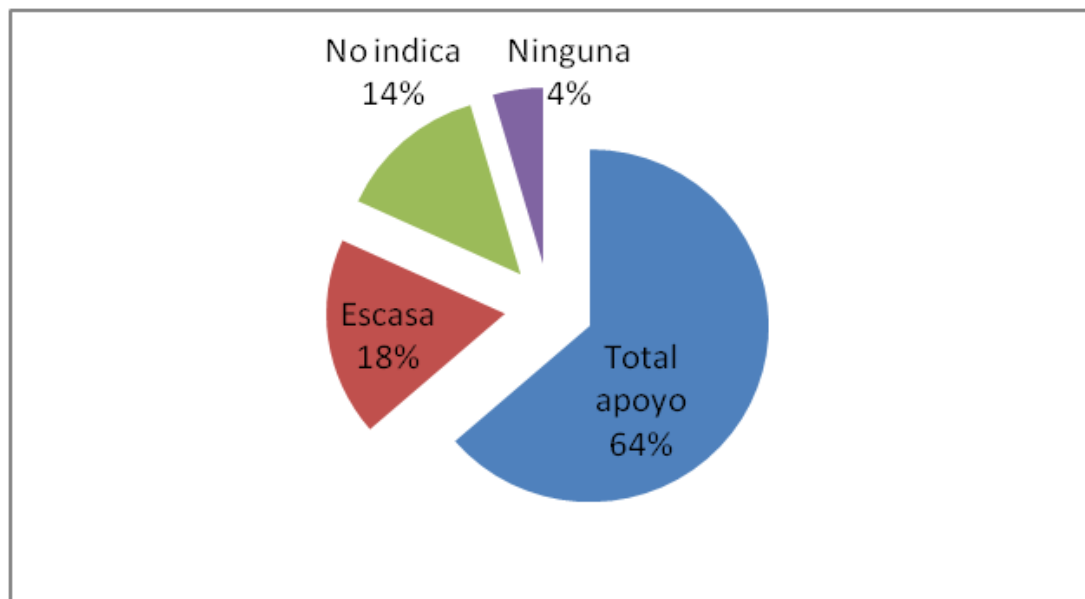
DEPORTIVAS GENERALES

3. TIENE USTED EL APOYO DE SUS PADRES PARA ESTE TIPO DE ACTIVIDADES

TABLA 8

TOTAL APOYO	14
ESCASA	4
NO INDICA	3
NINGUNA	1
TOTAL	22

GRÁFICO 8



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 64% del grupo recibe total apoyo, el 18% escasamente, el 14% no indica y el 4% ninguna.

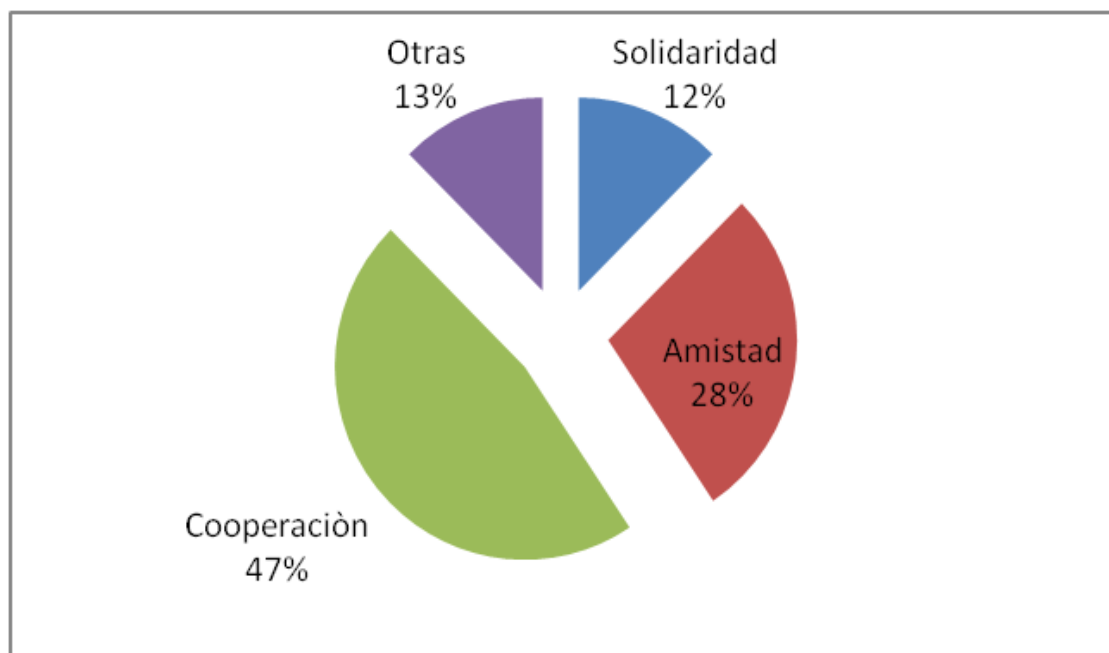
DEPORTIVAS GENERALES

4. CUÁL CREE USTED QUE SERÍA MEJOR APOORTE INDIVIDUAL PARA EL TRABAJO EN EQUIPO

TABLA 9

SOLIDARIDAD	4
AMISTAD	9
COOPERACIÓN	15
OTRAS	4
TOTAL	32

GRÁFICO 9



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 47% del grupo considera que la cooperación es el mejor aporte, el 28% es la amistad, el 12% solidaridad y el 13% otras como la coordinación, respeto y comprensión.

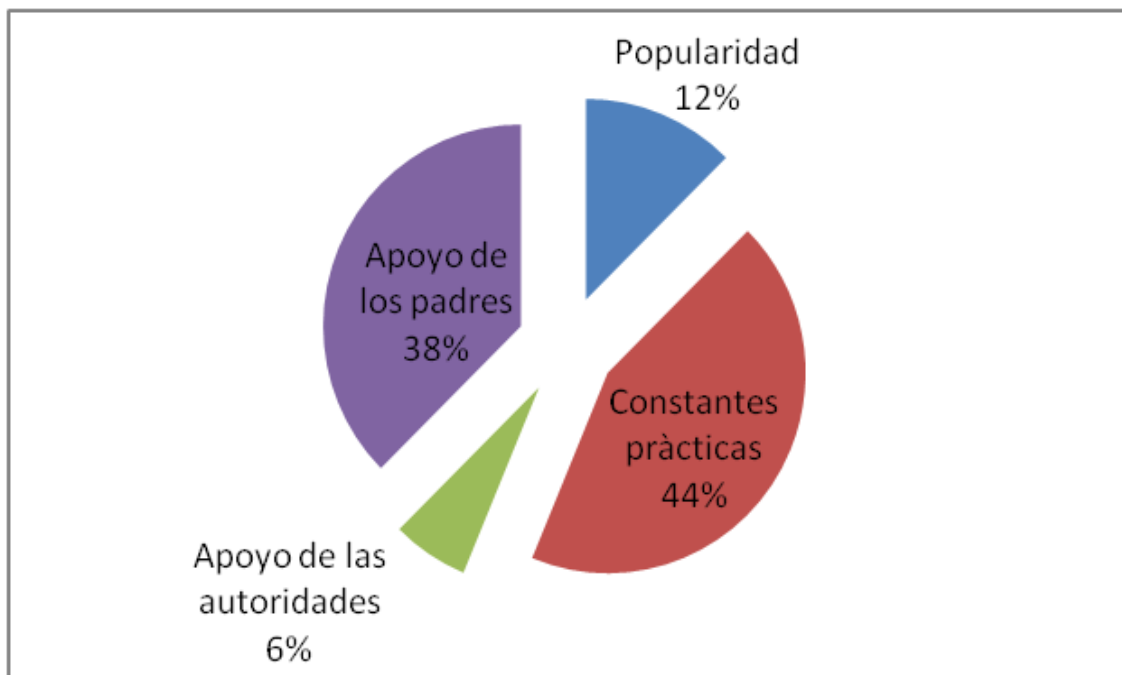
DEPORTIVAS GENERALES

4. CUALES CREE QUÉ SON LAS RAZONES PARA UNA PARTICIPACIÓN EXITOSA EN LAS COMPETENCIAS INTERCOLEGIALES.

TABLA 10

POPULARIDAD	4
CONSTANTES PRÁCTICAS	14
APOYO DE LAS AUTORIDADES	2
APOYO DE LOS PADRES	12
TOTAL	32

GRÁFICO 10



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 44% del grupo considera que las constantes prácticas son el mejor aporte, el 38% el apoyo de los padres, el 12% la popularidad y el 6% el apoyo de las autoridades.

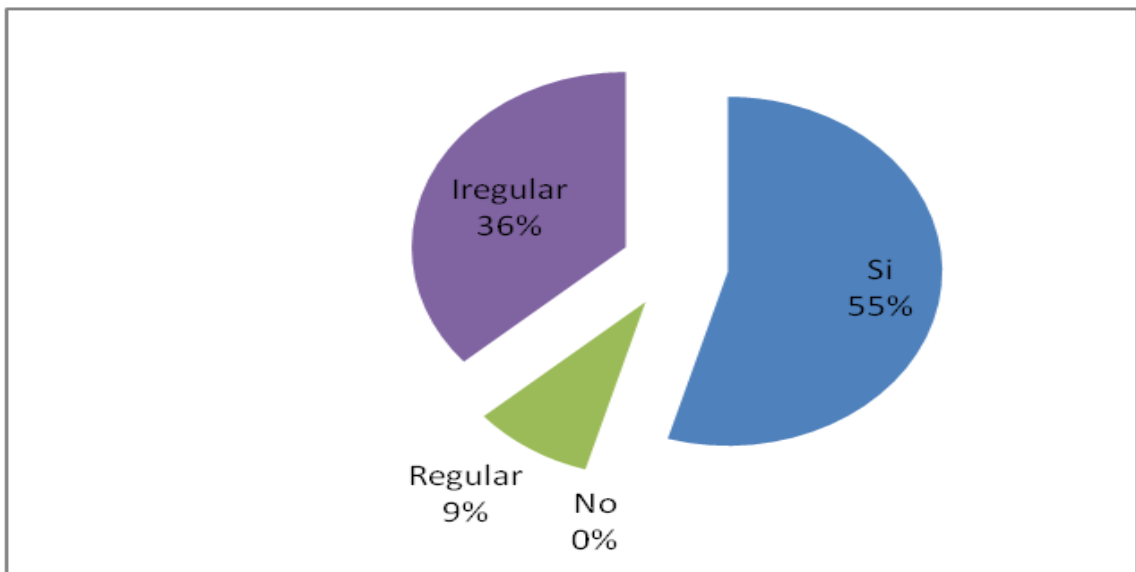
ANATÓMICAS

1. TIENES PERIODO

TABLA 11

SI	18
NO	0
REGULAR	3
IREGULAR	12
TOTAL	33

GRÁFICO 11



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 55% del grupo si tiene periodo, el 36% es irregular, el 9% es regular y el 0% no tiene.

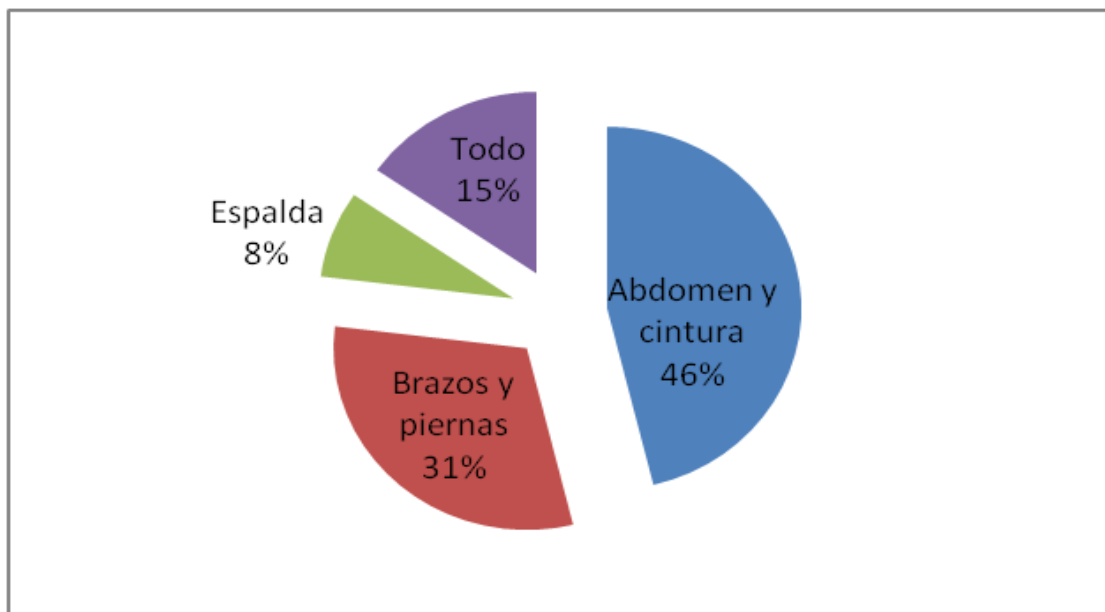
ANATÓMICAS

2. QUÉ ZONAS DE TU CUERPO DESEARÍAS MEJORAR

TABLA 12

ABDOMEN Y CINTURA	12
BRAZOS Y PIERNAS	8
ESPALDA	2
TODOS	4
TOTAL	26

GRÁFICO 12



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 46% del grupo desea mejorar el abdomen y cintura, el 31% brazos y piernas, el 8% espalda y el 15% todo.

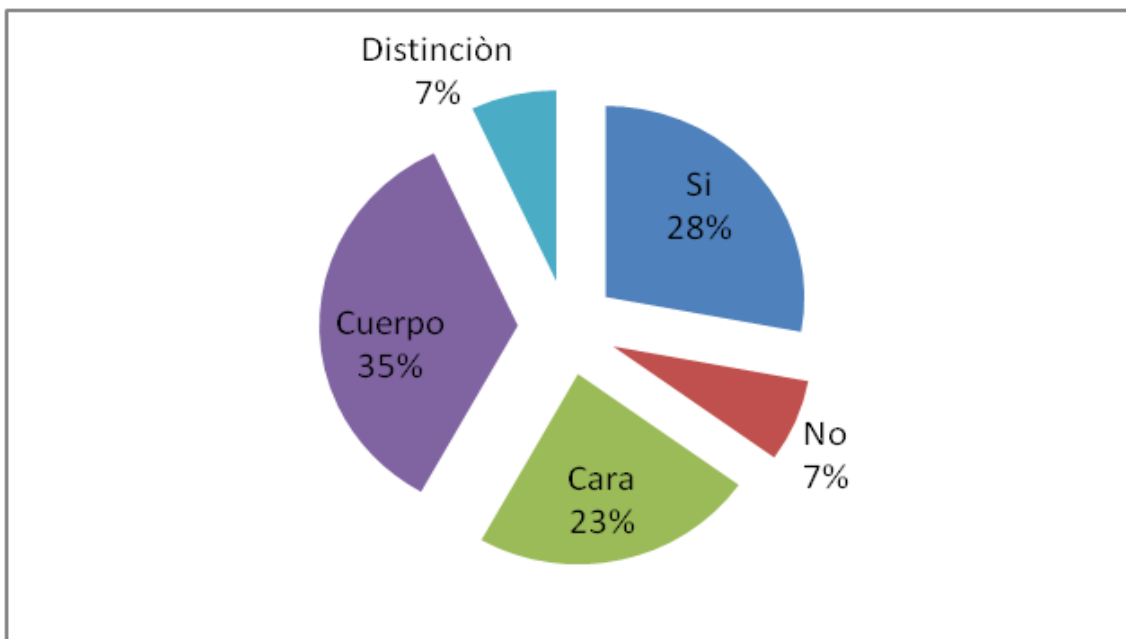
ANATÓMICAS

3. CONOCES LAS PREFERENCIAS DEL PÚBLICO CON RESPECTO A LA IMAGEN DE LAS PARTICIPANTES EN ESTOS EVENTOS

TABLA 13

SI	12
NO	3
CARA	10
CUERPO	15
DISTINCIÓN	3
TOTAL	43

GRÁFICO 13



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 28% del grupo si conoce las preferencias, el 7% no, el 35% considera que el cuerpo es de mayor relevancia, la cara el 23% y el 7% la distinción.

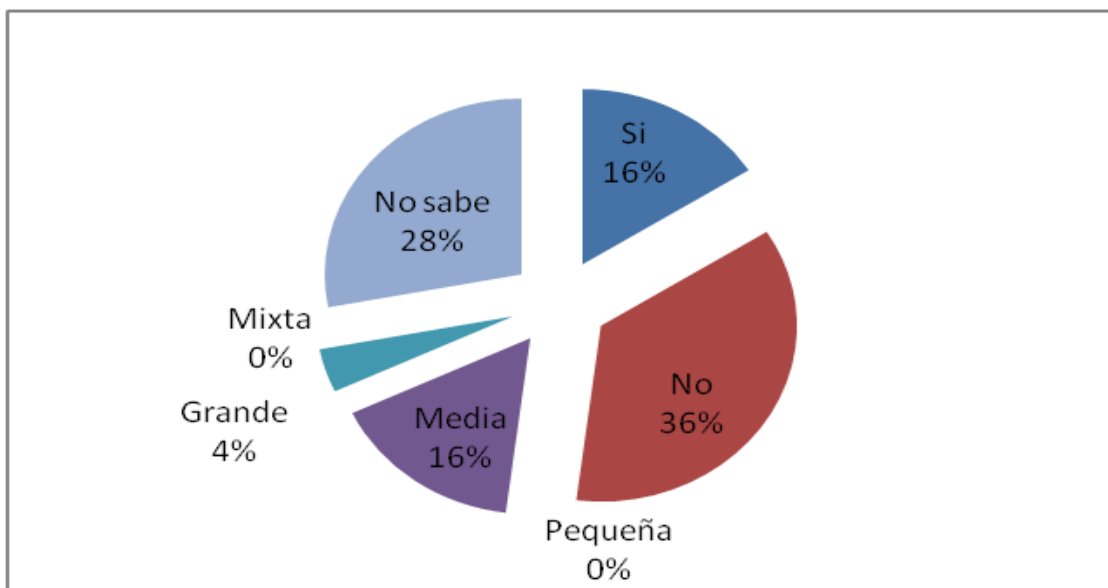
ANATÓMICAS

4. SABES CUÁL ES TU CONTEXTURA GENÉTICA

TABLA 14

SI	4
NO	9
PEQUEÑA	0
MEDIA	4
GRANDE	1
MIXTA	0
NO SABE	7
TOTAL	25

GRÁFICO 14



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 36% del grupo no sabe cuál es su textura genética, el 16% si, el 28% no sabe, el 16% es de textura media, el 4% grande.

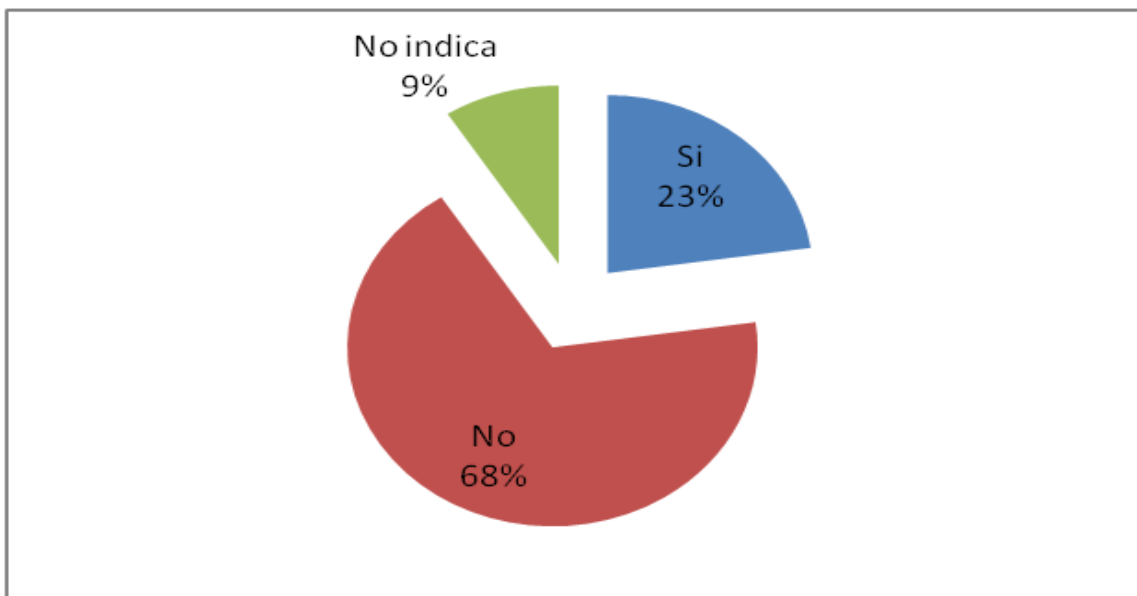
ANATÓMICAS

5. SABES QUE HAY IMPEDIMENTOS JURÍDICOS PARA LA EXTREMA DELGADEZ EN EL MODELAJE

TABLA 15

SI	5
NO	15
NO INDICA	2
TOTAL	22

GRÁFICO 15



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 68% del grupo no sabe, el 23% si y el 9% no indica.

CLUB DE CHEERLEADERS

CUADROS ESTADÍSTICOS

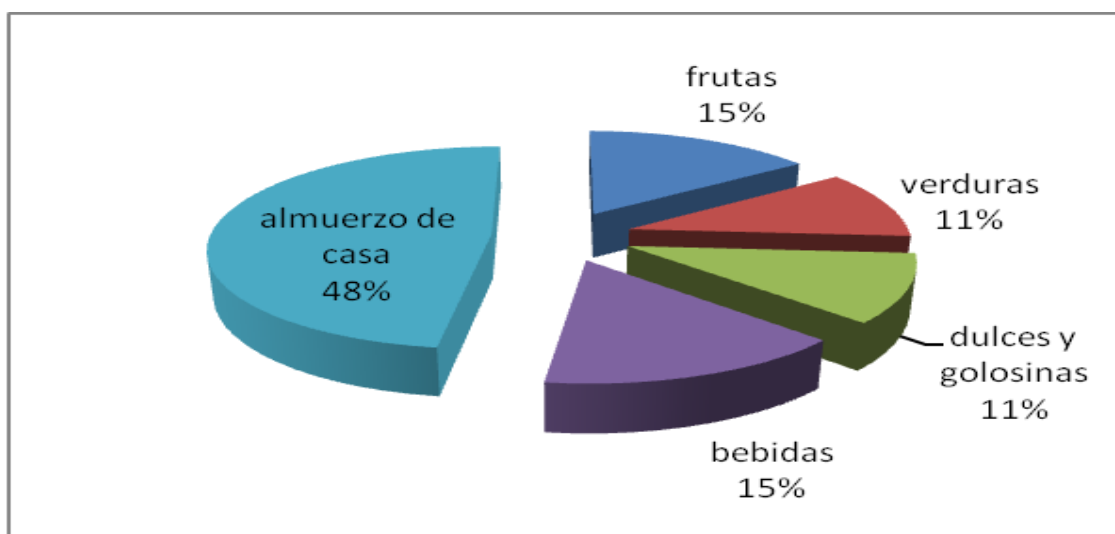
NUTRICIONALES

1. Qué alimentos consume con más frecuencia diariamente

TABLA 16

1. FRUTAS	7
2. VERDURAS	5
3. DULCES Y GOLOSINAS	5
4. BEBIDAS	7
5. ALMUERZO EN CASA	22

GRÁFICO 16



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN; La muestra tomada indica que el grupo consume el 48% almuerzos de casa, el 15% de frutas, el 15% bebidas, el 11% dulces y golosinas, y el 11% de verduras

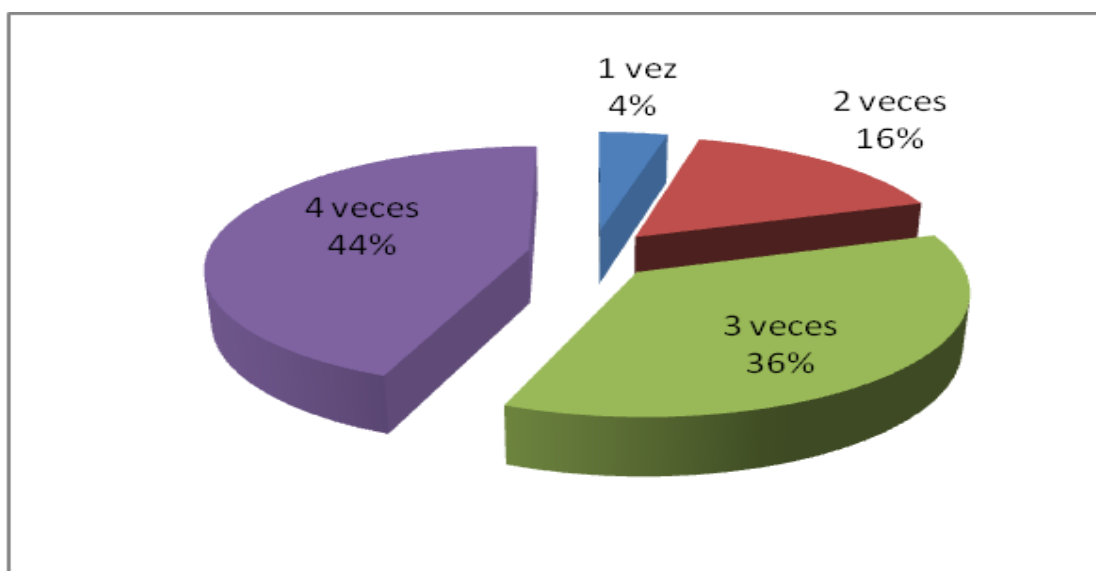
NUTRICIONALES

2. Cuántas veces al día te alimentas

TABLA 17

1 VEZ	1
2 VECES	4
3 VECES	9
4 VECES	11

GRÁFICO 17



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 44% del grupo se alimenta cuatro veces, el 36% tres veces y el 16% dos veces y el 4% una vez

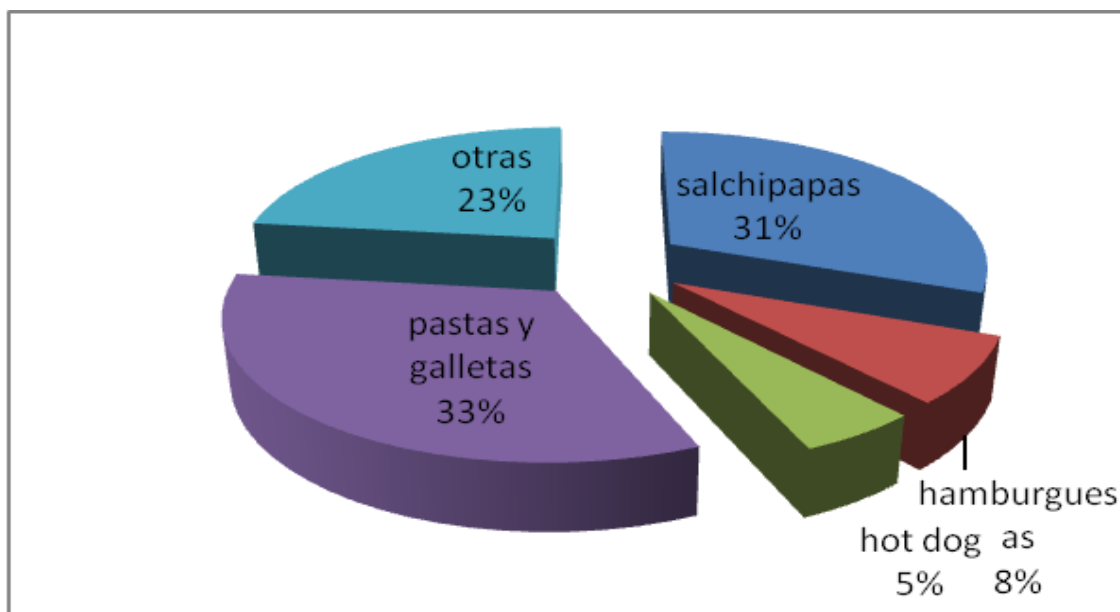
NUTRICIONALES

3. Consumes comida chatarra

TABLA 18

SALCHIPAPAS	12
HAMBURGUESAS	3
HOT DOGS	2
PASTAS Y GALLETAS	13
OTROS	9

GRÁFICO 18



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 33% del grupo prefiere pastas y galletas, el 31% Salchipapas, hot dogs 5%, hamburguesas 8%, y el 23% otras como: doritos, rufles, KFC, etc.

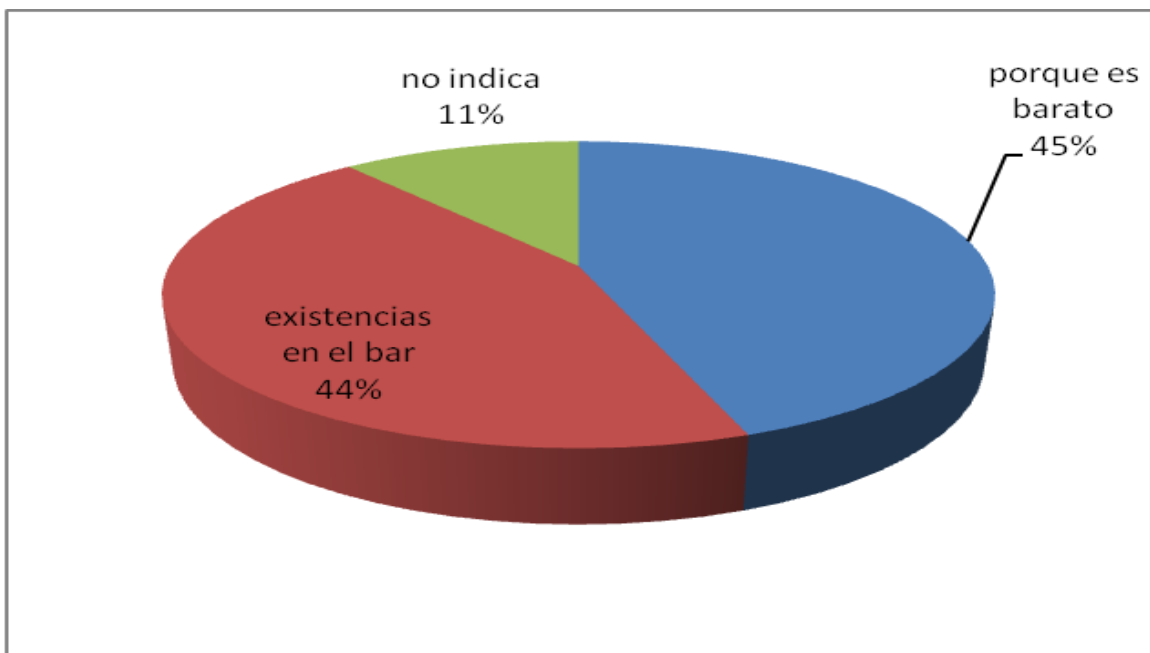
NUTRICIONALES

3. El por qué de la pregunta 3

TABLA 19

BARATO	8
EXISTENCIA DEL BAR	8
NO INDICA	2

GRÁFICO 19



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomad indica que el 45% consume estos alimentos porque son más baratos, el44% por las existencias en el bar, y el 11% no indica.

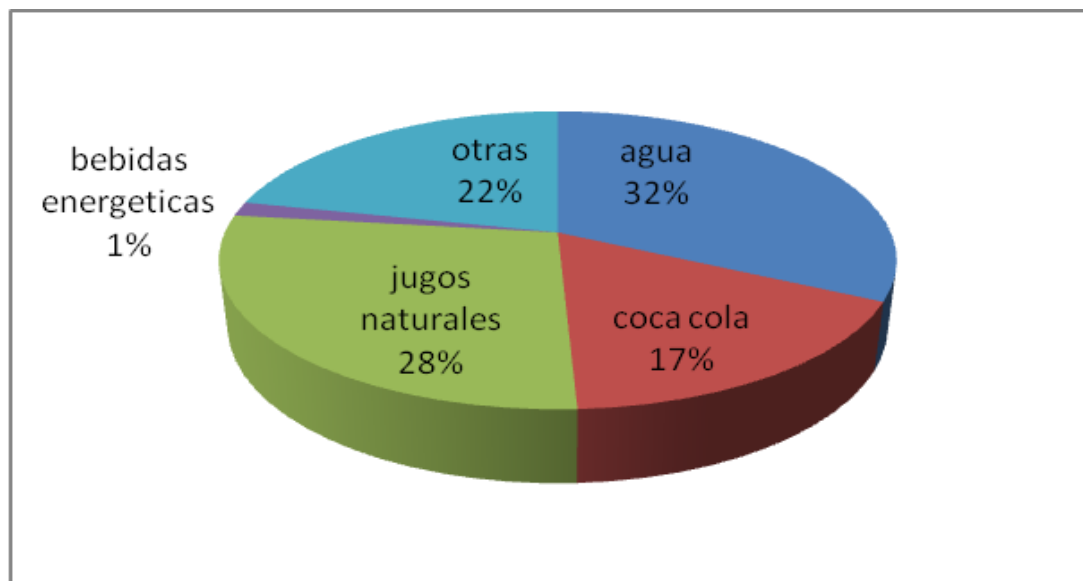
NUTRICIONALES

4. Qué tipo de bebidas consumes con tus comidas

TABLA 20

AGUA	21
COCA COLA	11
JUGOS NATURALES	18
BEBIDAS ENERGÉTICAS	1
OTRAS	14

GRÁFICO 20



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 28% del grupo consume jugos naturales el 32% agua, el 1% bebidas energéticas, el otro 17% coca cola y el 22% otras como: aguas aromáticas.

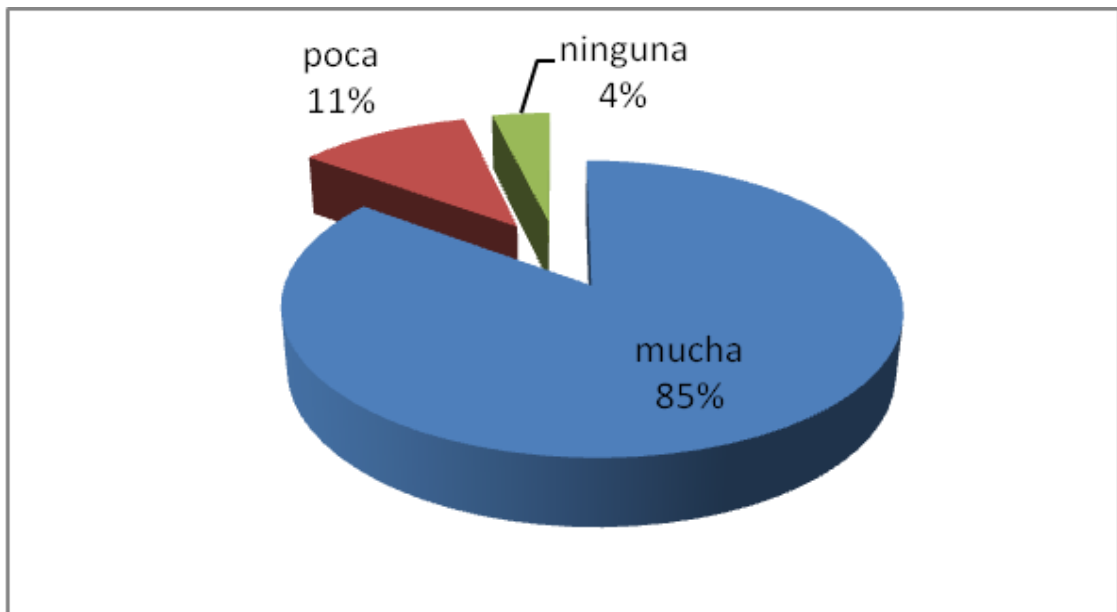
DEPORTIVAS GENERALES

1. Tiene usted suficiente motivación para integrar la selección o club de su colegio

TABLA 21

MUCHA	23
POCA	3
NINGUNA	1

GRÁFICO 21



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 85% del grupo tiene mucha motivación, el 11% poca y el 4% ninguna

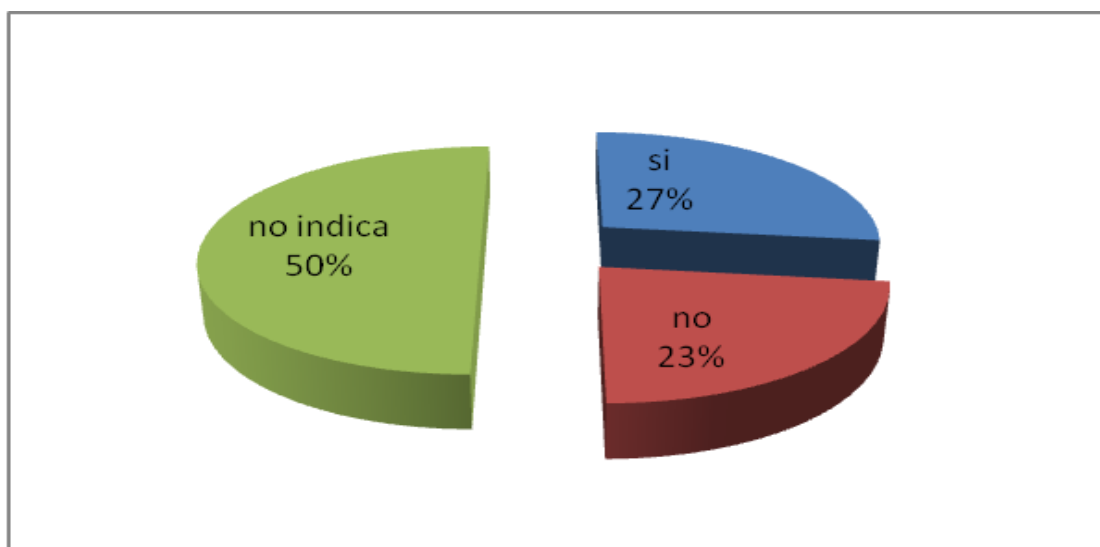
DEPORTIVAS GENERALES

2. Practicas otro deporte

TABLA 22

SI	7
NO	6
NO INDICA	13

GRÁFICO 22



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN La muestra tomada indica que el 23% del grupo no practica otro deporte, el 27% si, el 50% no indica.

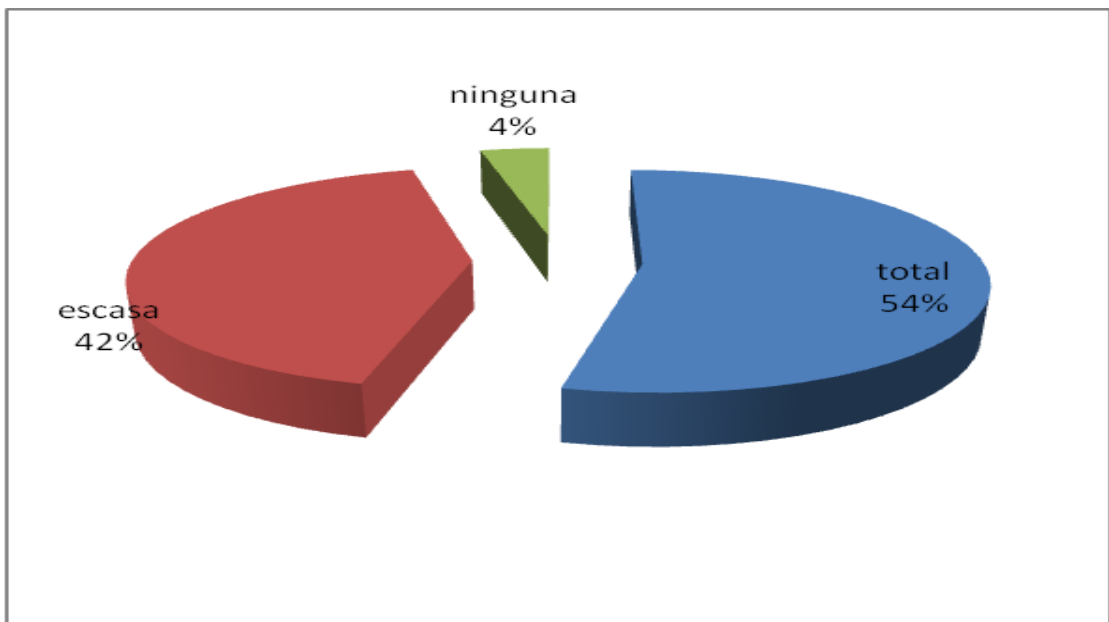
DEPORTIVAS GENERALES

3. Tiene usted el apoyo de sus padres para este tipo de actividades

TABLA 23

TOTAL APOYO	14
ESCASA	11
NINGUNA	1

GRÁFICO 8



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 54% del grupo recibe total apoyo, el 42% escasamente, el 14% y el 4% ninguna.

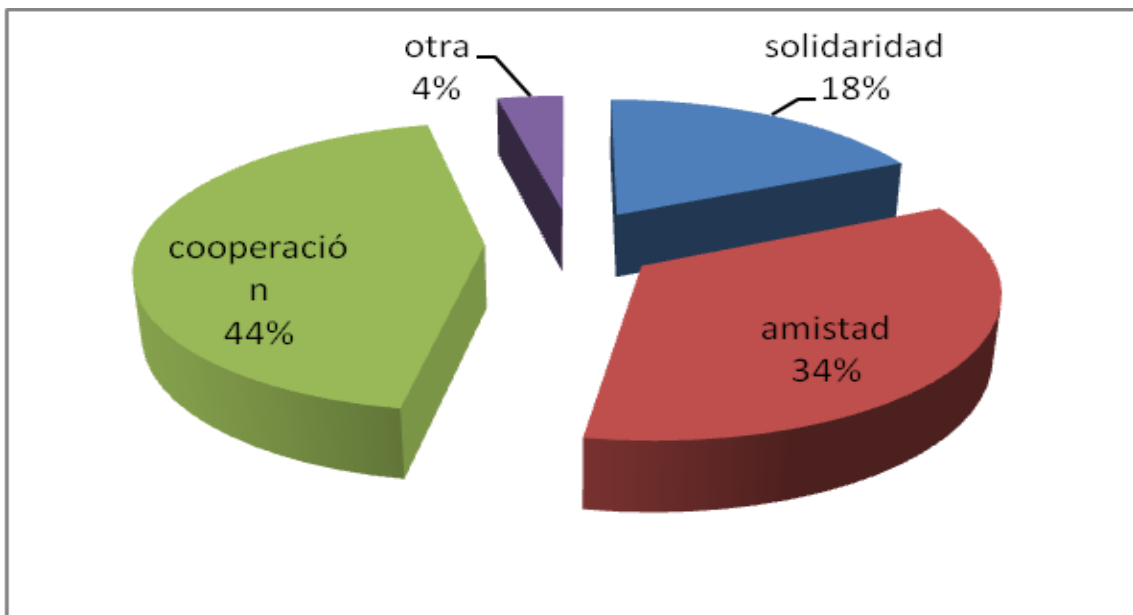
DEPORTIVAS GENERALES

4. Cuál cree usted que sería mejor aporte individual para el trabajo en equipo

TABLA 24

SOLIDARIDAD	4
AMISTAD	9
COOPERACIÓN	15
OTRAS	4
TOTAL	32

GRÁFICO 24



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 44% del grupo considera que la cooperación es el mejor aporte, el 34% es la amistad, el 18% solidaridad y el 4% otras como la coordinación, respeto y comprensión.

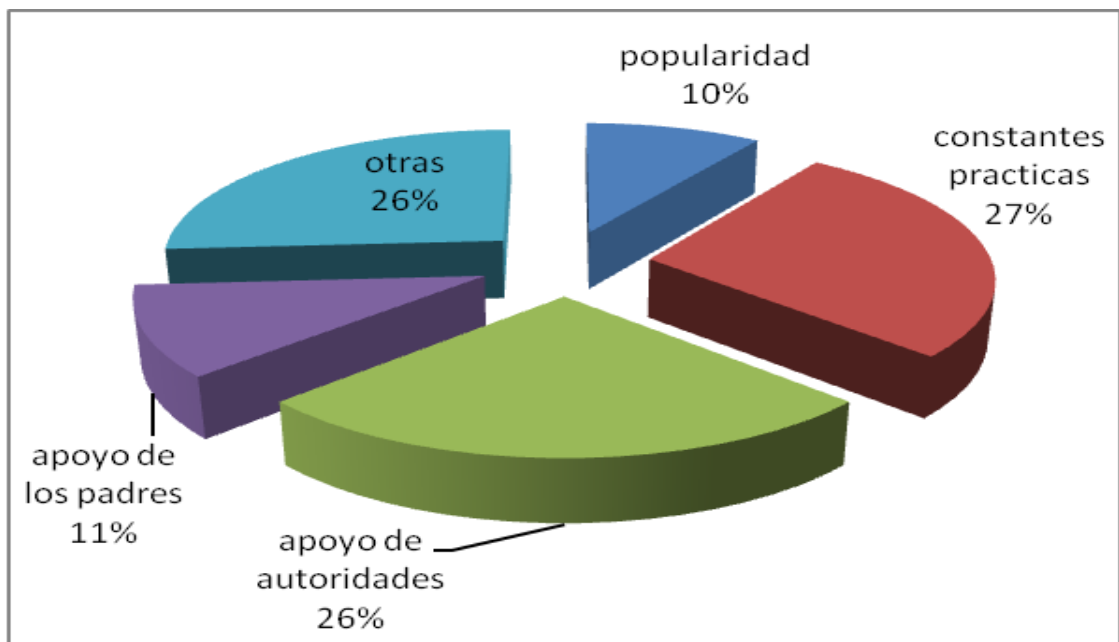
DEPORTIVAS GENERALES

4. Cuáles cree que son las razones para una participación exitosa en las competencias intercolegiales.

TABLA 25

POPULARIDAD	7
CONSTANTES PRÁCTICAS	20
APOYO DE LAS AUTORIDADES	19
APOYO DE LOS PADRES	8
OTRAS	19

GRÁFICO 25



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 27% del grupo considera que las constantes prácticas son el mejor aporte, el 11% el apoyo de los padres, el 10% la popularidad y el 26% el apoyo de las autoridades Y 26% otras.

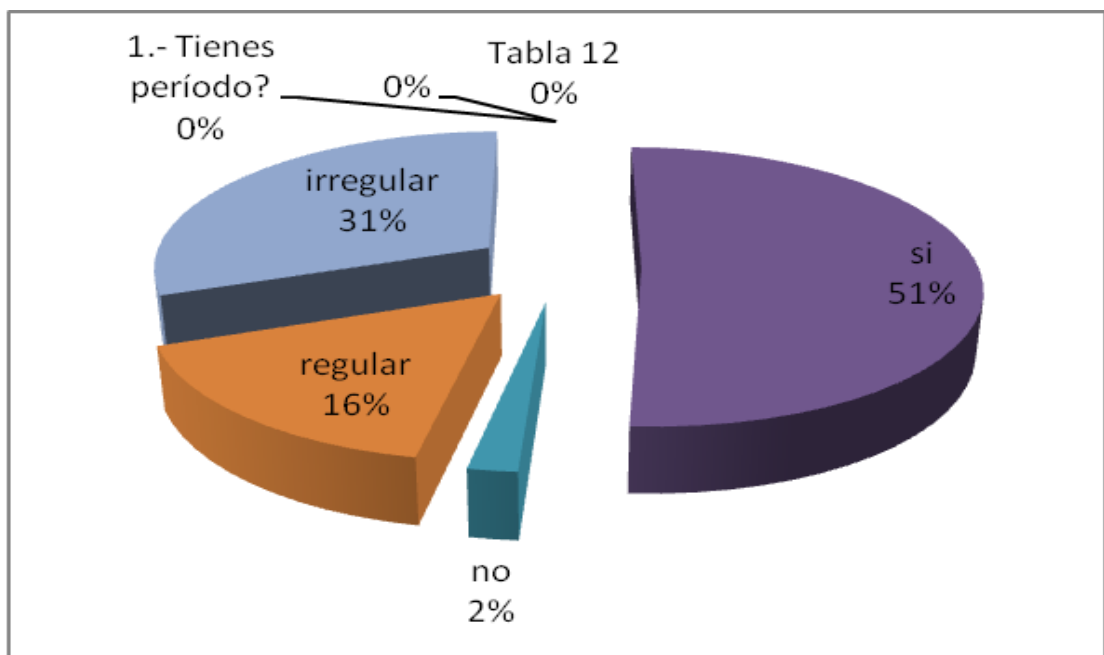
ANATÓMICAS

1. Tienes periodo

TABLA 26

SI	25
NO	1
REGULAR	8
IREGULAR	15

GRÁFICO 26



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 51% del grupo si tiene periodo, el 31% es irregular, el 16% es regular y el 2% no tiene.

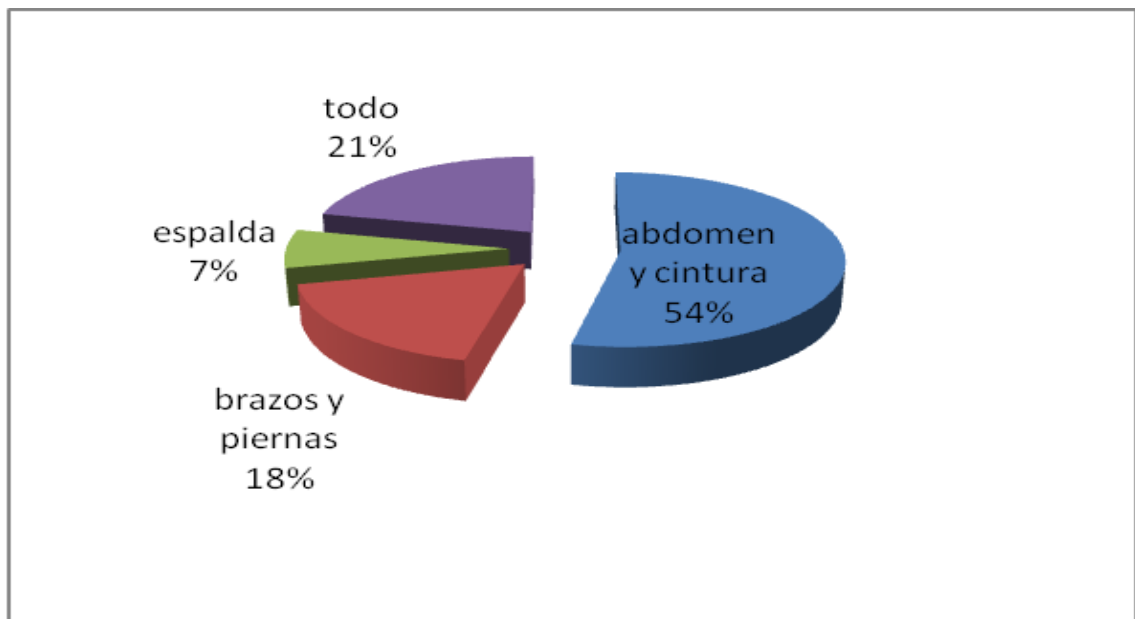
ANATÓMICAS

2. Qué zonas de tu cuerpo desearías mejorar

TABLA 27

ABDOMEN Y CINTURA	15
BRAZOS Y PIERNAS	5
ESPALDA	2
TODOS	6

GRÁFICO 27



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 54% del grupo desea mejorar el abdomen y cintura, el 18% brazos y piernas, el 7% espalda y el 21% todo.

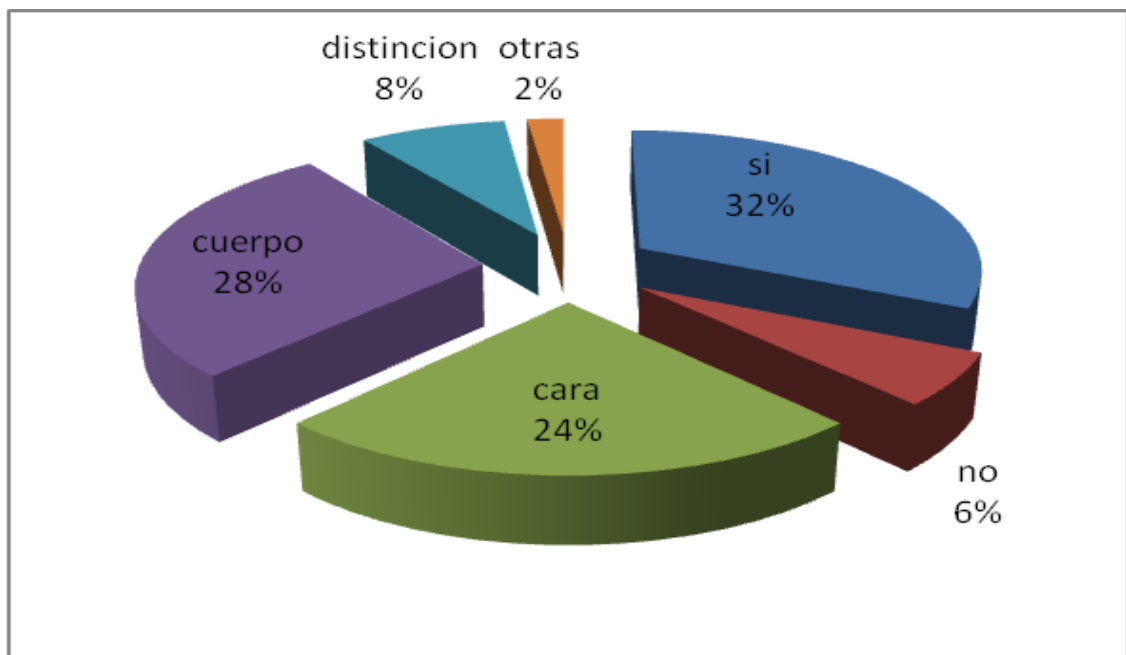
ANATÓMICAS

3. Conoces las preferencias del público con respecto a la imagen de las participantes en estos eventos

TABLA 28

SI	16
NO	3
CARA	12
CUERPO	14
DISTINCIÓN	4
OTRAS	1

GRÁFICO 28



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 32% del grupo si conoce las preferencias, el 6% no, el 28% considera que el cuerpo es de mayor relevancia, la cara el 24% y el 8% la distinción y el 2% otras.

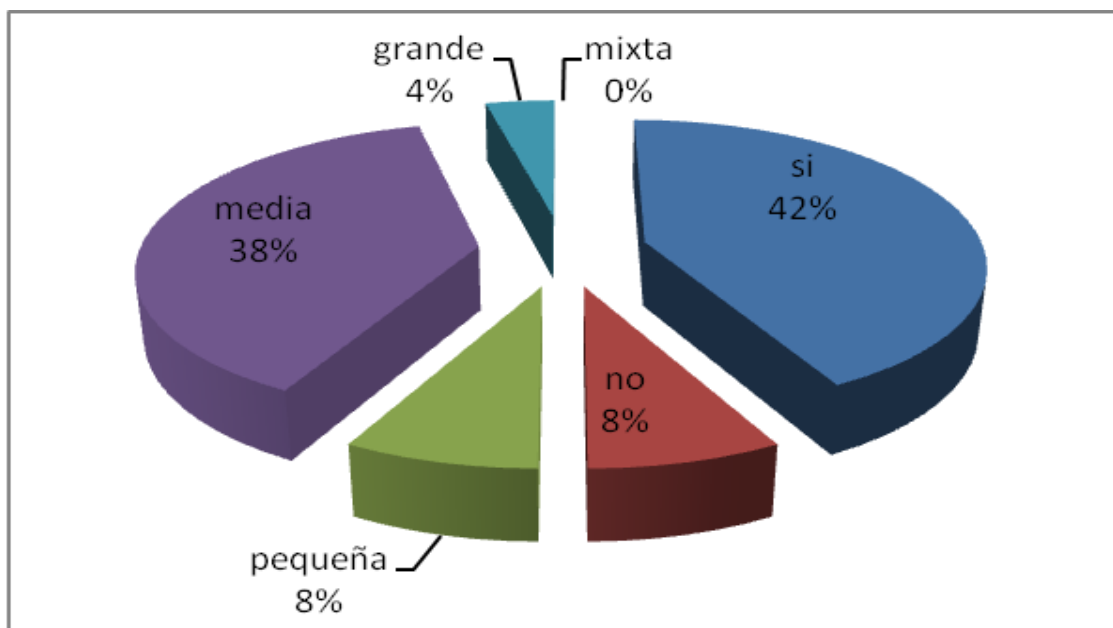
ANATÓMICAS

4. Sabes cuál es tu contextura genética

TABLA 29

SI	11
NO	2
PEQUEÑA	2
MEDIA	10
GRANDE	1
MIXTA	0

GRÁFICO 29



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 8% del grupo no sabe cuál es su contextura genética, el 42% si sabe, el 38% es de contextura media, el 4% grande, 8% pequeña y 0% mixta.

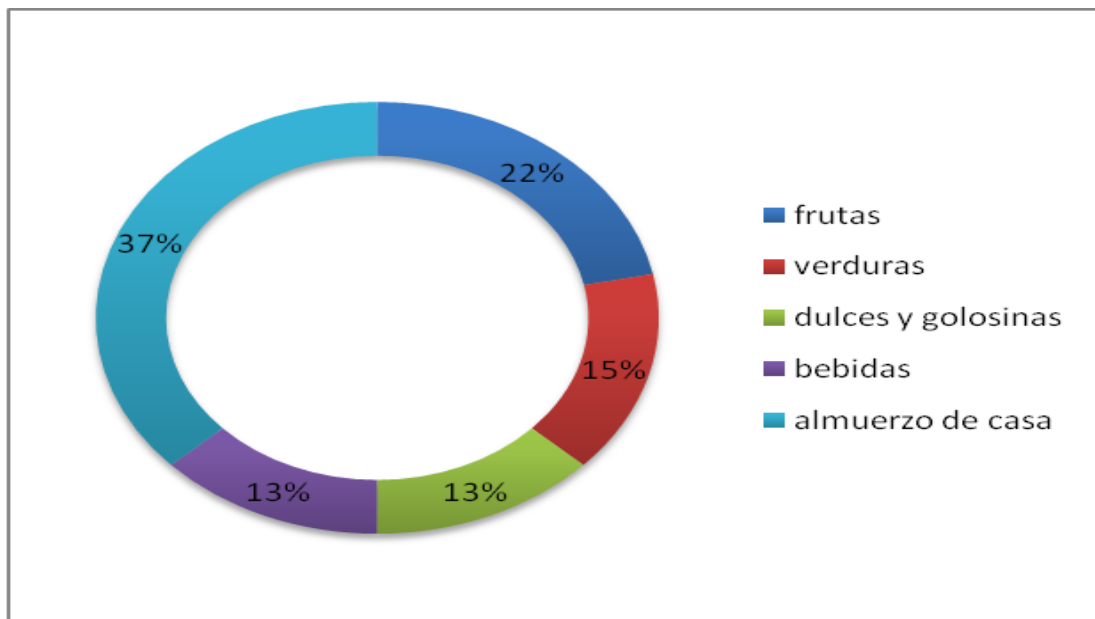
CLUB DE BASTONERAS
CUADROS ESTADÍSTICOS
NUTRICIONALES

1. **Qué alimentos consume con más frecuencia diariamente**

TABLA 30

1. FRUTAS	10
2. VERDURAS	7
3. DULCES Y GOLOSINAS	6
4. BEBIDAS	6
5. ALMUERZO EN CASA	17

GRÁFICO 30



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN; La muestra tomada indica que el grupo consume el 37% almuerzos de casa, el 22% de frutas, el 13% bebida, el 13% dulce y golosinas, y el 15% de verduras

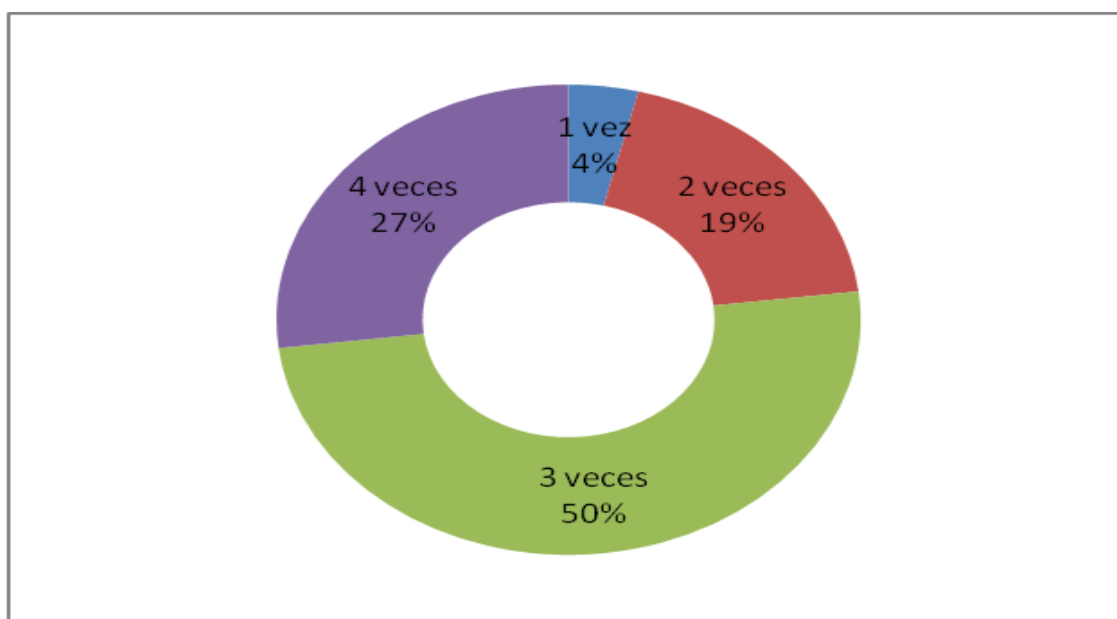
NUTRICIONALES

2. Cuántas veces al día te alimentas

TABLA 31

1 VEZ	1
2 VECES	5
3 VECES	13
4 VECES	7

GRÁFICO 31



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 27% del grupo se alimenta cuatro veces, el 50% tres veces y el 19% dos veces y el 4% una vez

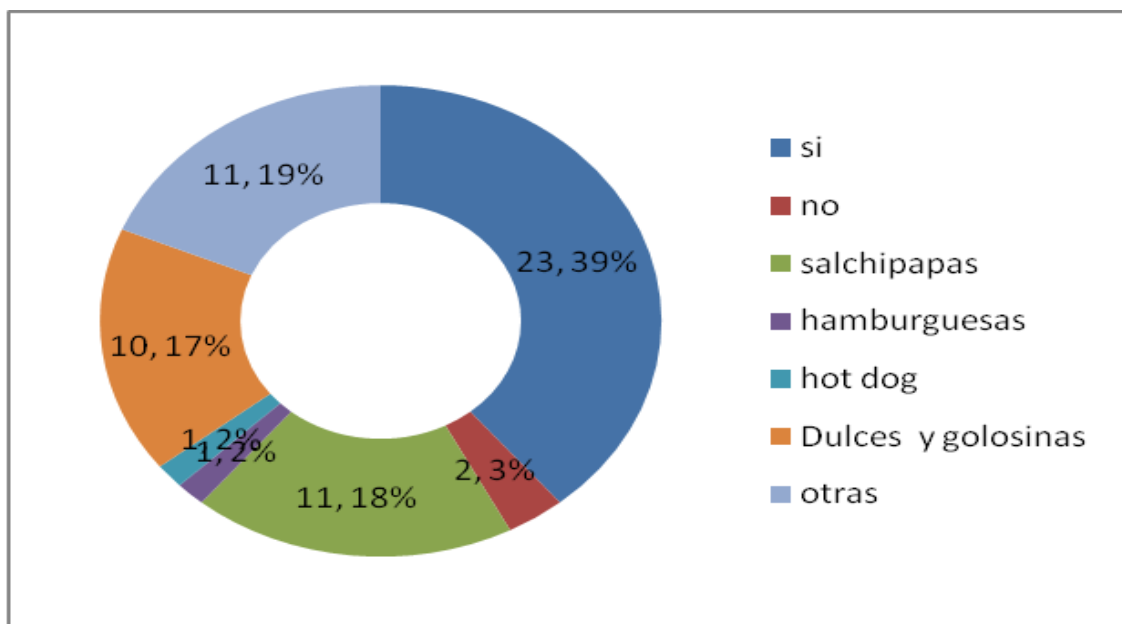
NUTRICIONALES

3. Consumes comida chatarra

TABLA 32

SI	23
NO	2
SALCHIPAPAS	11
HAMBURGUESAS	1
HOT DOGS	1
PASTAS Y GALLETAS	10
OTROS	11

GRÁFICO 32



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 39% si consume comida chatarra, el 2% no, el 18% prefiere Salchipapas, el 17% dulces y golosinas, 2% hamburguesas, el 2% hot dogs, el 19% otros como doritos, chifles, etc.

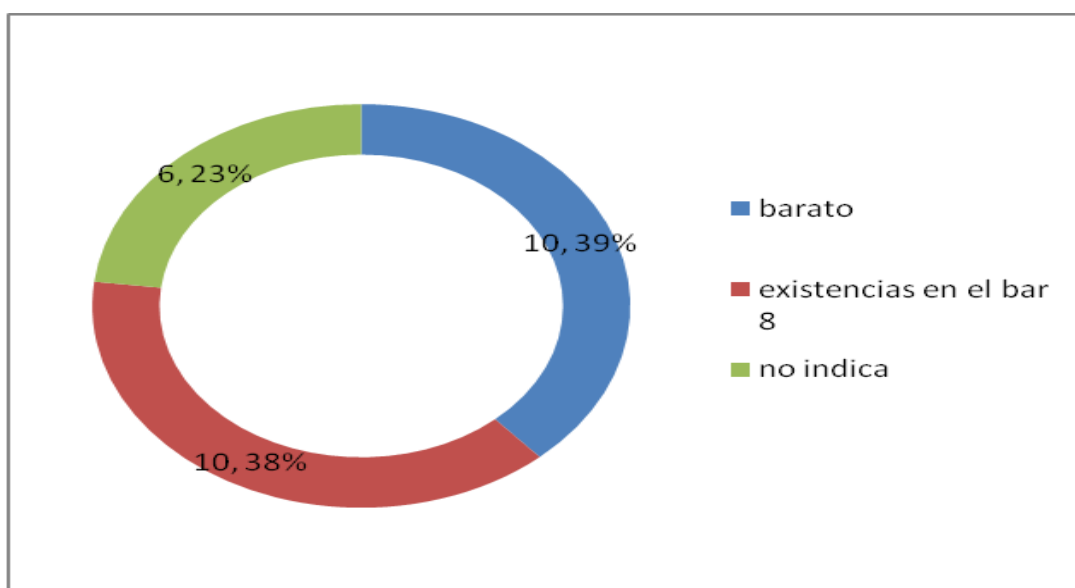
NUTRICIONALES

3. El por qué de la pregunta 3

TABLA 33

BARATO	10
EXISTENCIA DEL BAR	10
NO INDICA	6

GRÁFICO 33



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomad indica que el 39% consume estos alimentos porque son más baratos, el 38% por las existencias en el bar, y el 23% no indica.

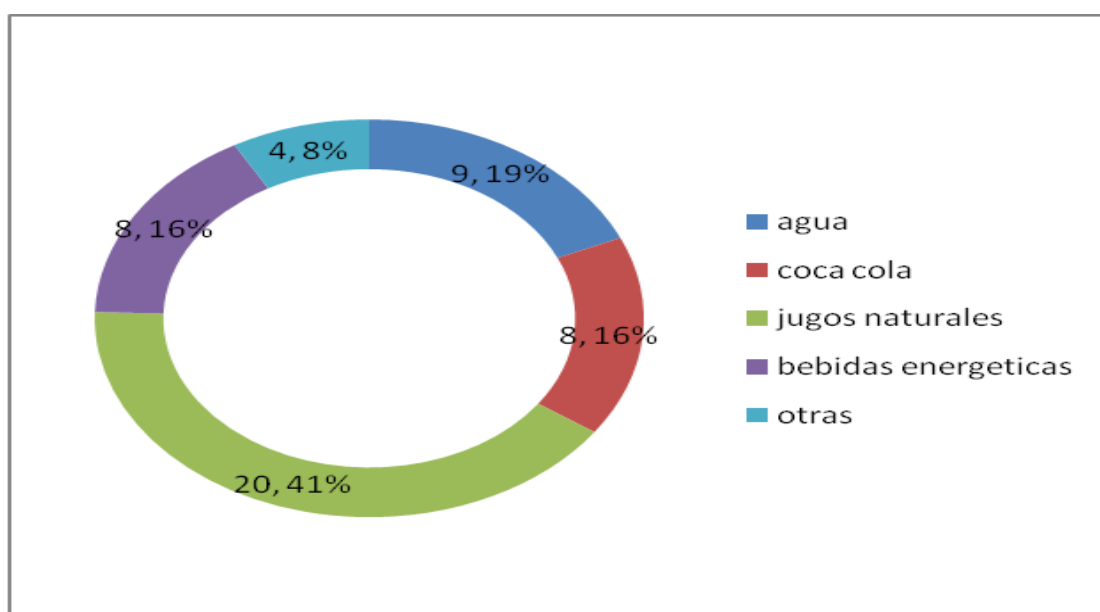
NUTRICIONALES

4. Qué tipo de bebidas consumes con tus comidas

TABLA 34

AGUA	9
COCA COLA	8
JUGOS NATURALES	20
BEBIDAS ENERGÉTICAS	8
OTRAS	4

GRÁFICO 34



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 41% del grupo consume jugos naturales el 19% agua, el 16% bebidas energéticas, el otro 16% coca cola y el 8% otras como: aguas aromáticas.

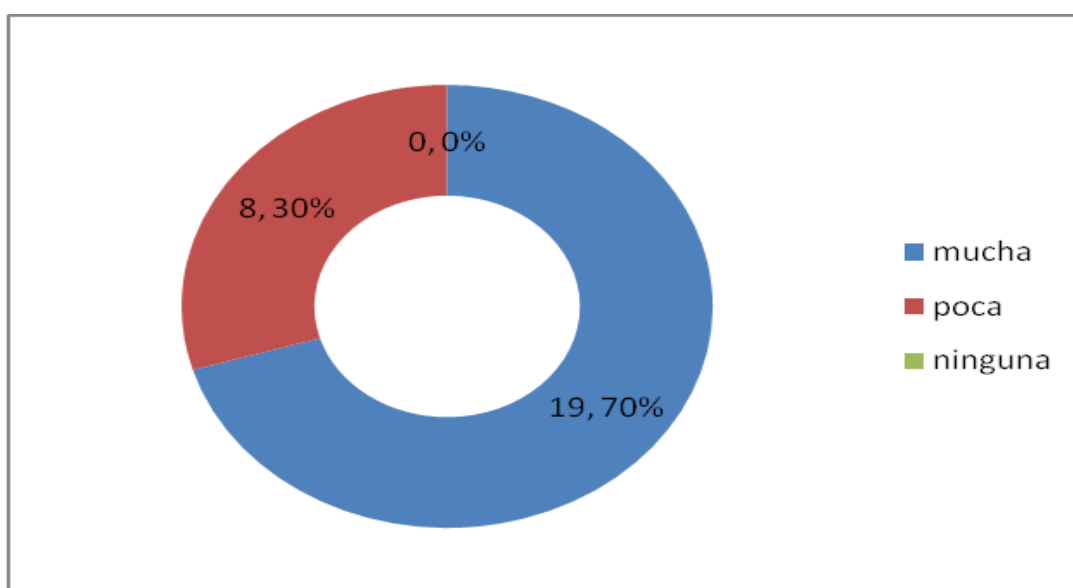
DEPORTIVAS GENERALES

1. tiene usted suficiente motivación para integrar la selección o club de su colegio

TABLA 35

MUCHA	19
POCA	8
NINGUNA	0

GRÁFICO 35



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 70% del grupo tiene mucha motivación, el 30% poca y el 0% ninguna

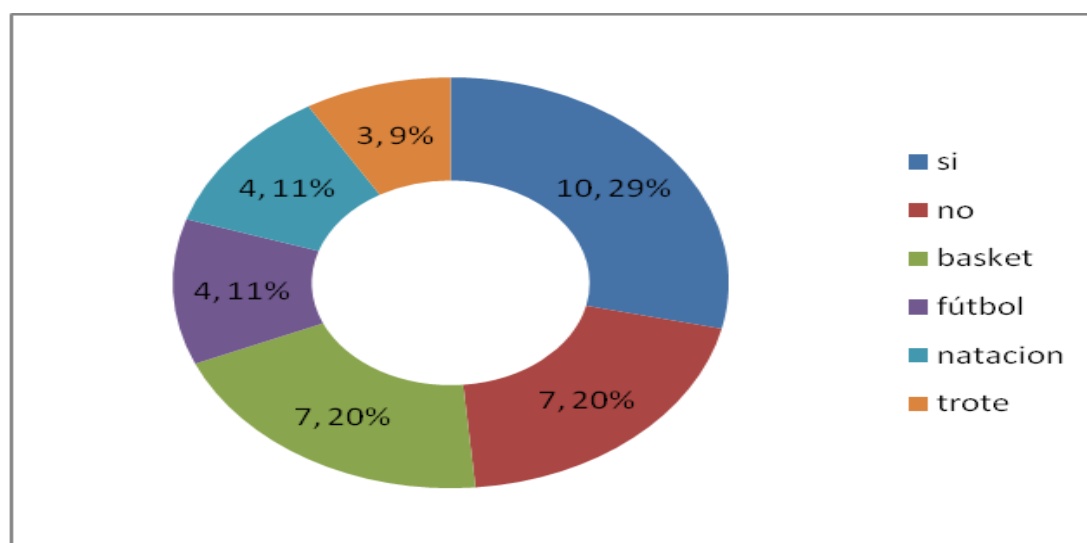
DEPORTIVAS GENERALES

2. Practicas otro deporte, cuál

TABLA 36

SI	10
NO	7
BASQUETBOL	7
FÚTBOL	4
NATACIÓN	4
TROTE	3

GRÁFICO 36



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN La muestra tomada indica que el 29% si practica otro deporte, el 20% no, el 20% basquetbol, 11% fútbol, 11% natación y el 9% trote.

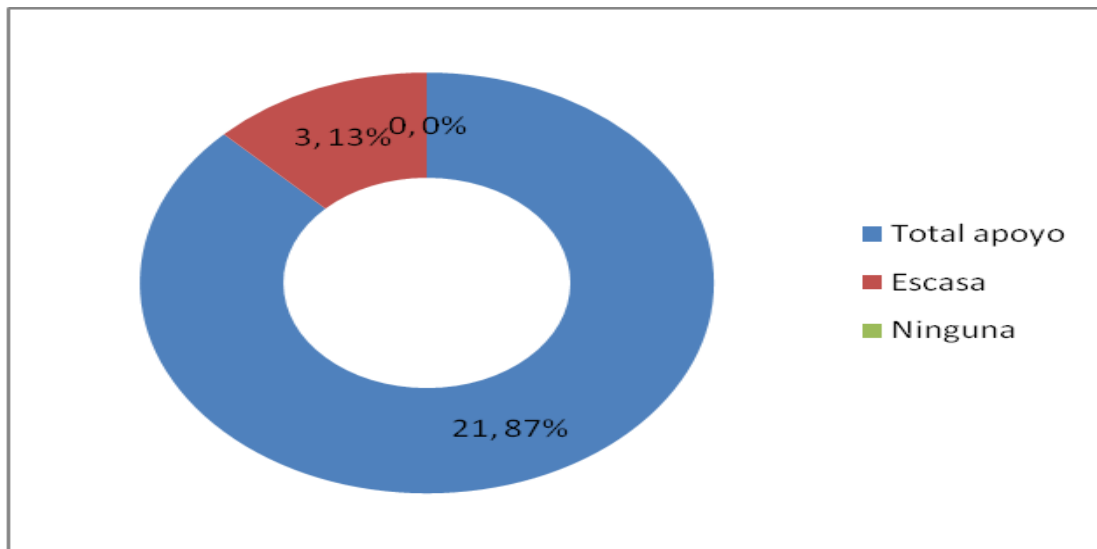
DEPORTIVAS GENERALES

3. Tiene usted el apoyo de sus padres para este tipo de actividades

TABLA 23

TOTAL APOYO	21
ESCASA	3
NINGUNA	0

GRÁFICO 8



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 87% del grupo recibe total apoyo, el 13% escasamente y el 0% ninguna.

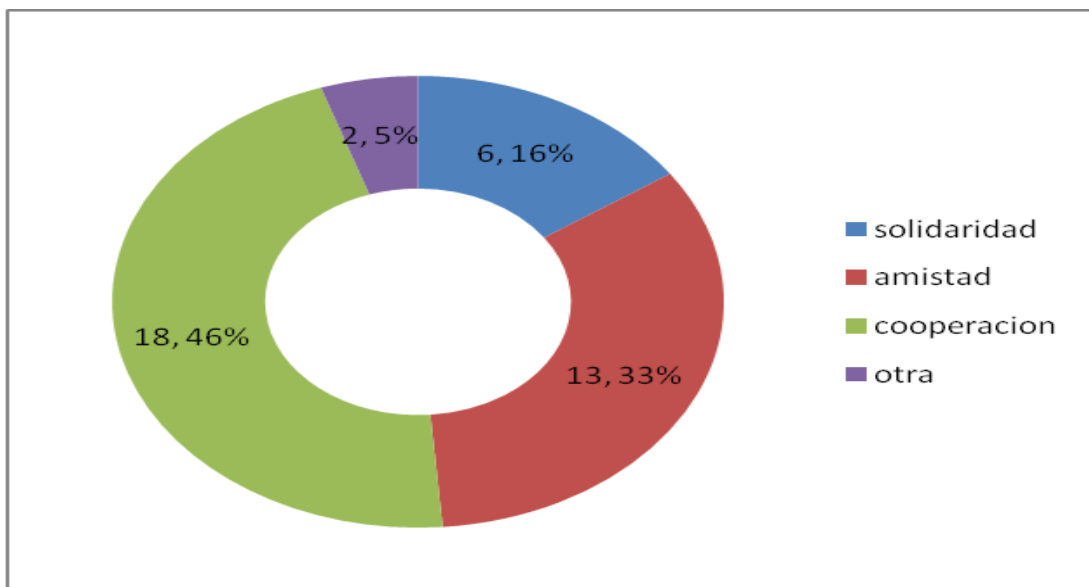
DEPORTIVAS GENERALES

4. Cuál cree usted que sería mejor aporte individual para el trabajo en equipo

TABLA 38

SOLIDARIDAD	6
AMISTAD	13
COOPERACIÓN	18
OTRAS	2

GRÁFICO 38



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 46% del grupo considera que la cooperación es el mejor aporte, el 33% es la amistad, el 16% solidaridad y el 5% otras como la coordinación, respeto y comprensión.

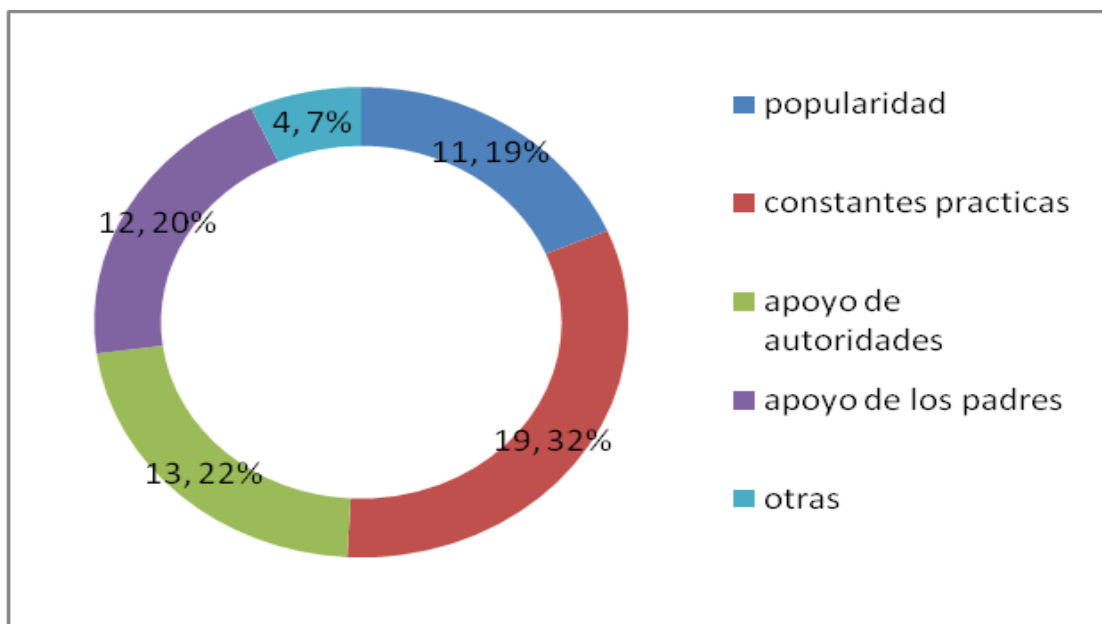
DEPORTIVAS GENERALES

4. Cuáles cree que son las razones para una participación exitosa en las competencias intercolegiales.

TABLA 39

POPULARIDAD	7
CONSTANTES PRÁCTICAS	20
APOYO DE LAS AUTORIDADES	19
APOYO DE LOS PADRES	8
OTRAS	19

GRÁFICO 39



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 32% del grupo considera que las constantes prácticas son el mejor aporte, el 20% el apoyo de los padres, el 19% la popularidad y el 22% el apoyo de las autoridades y 7% otras.

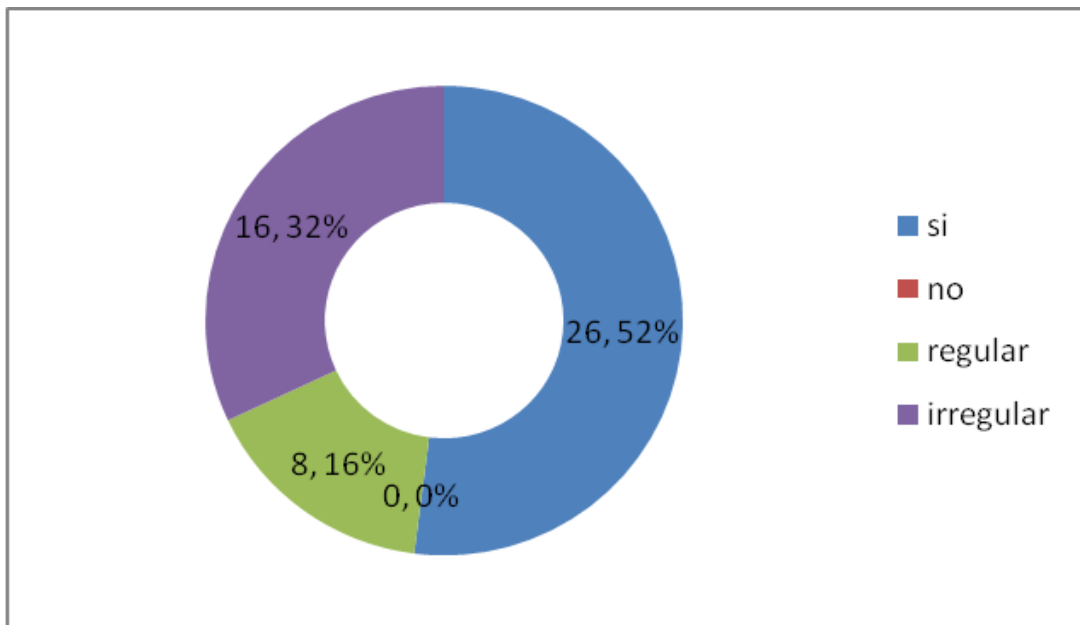
ANATÓMICAS

1. Tienes periodo

TABLA 40

SI	26
NO	0
REGULAR	8
IREGULAR	16

GRÁFICO 40



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 52% del grupo si tiene periodo, el 32% es irregular, el 16% es regular.

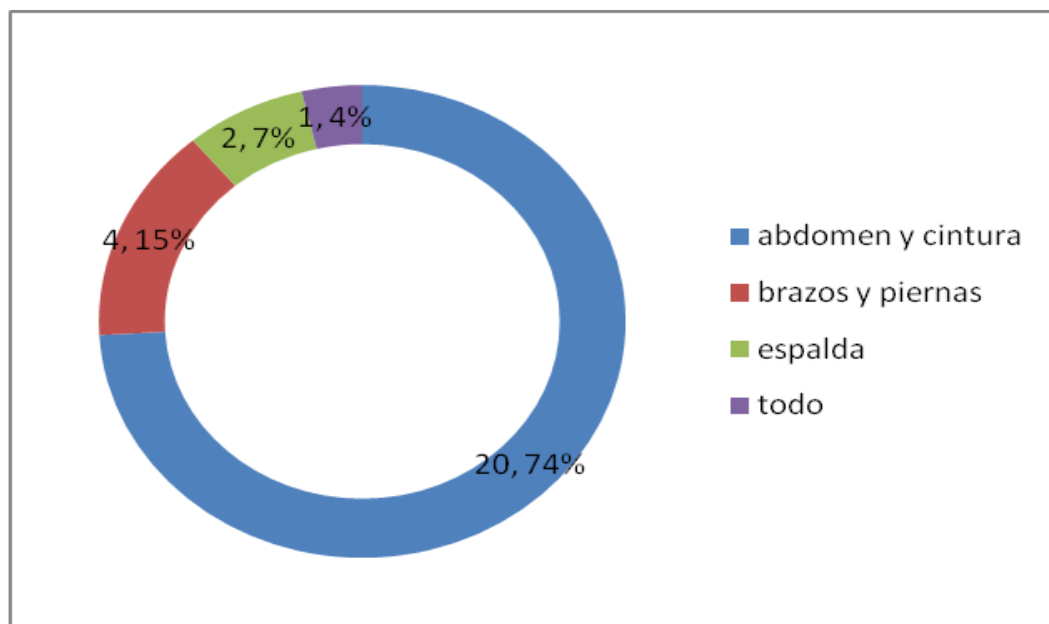
ANATÓMICAS

2. Qué zonas de tu cuerpo desearías mejorar

TABLA 41

ABDOMEN Y CINTURA	20
BRAZOS Y PIERNAS	4
ESPALDA	2
TODOS	1

GRÁFICO 41



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 74% del grupo desea mejorar el abdomen y cintura, el 15% brazos y piernas, el 7% espalda y el 4% todo.

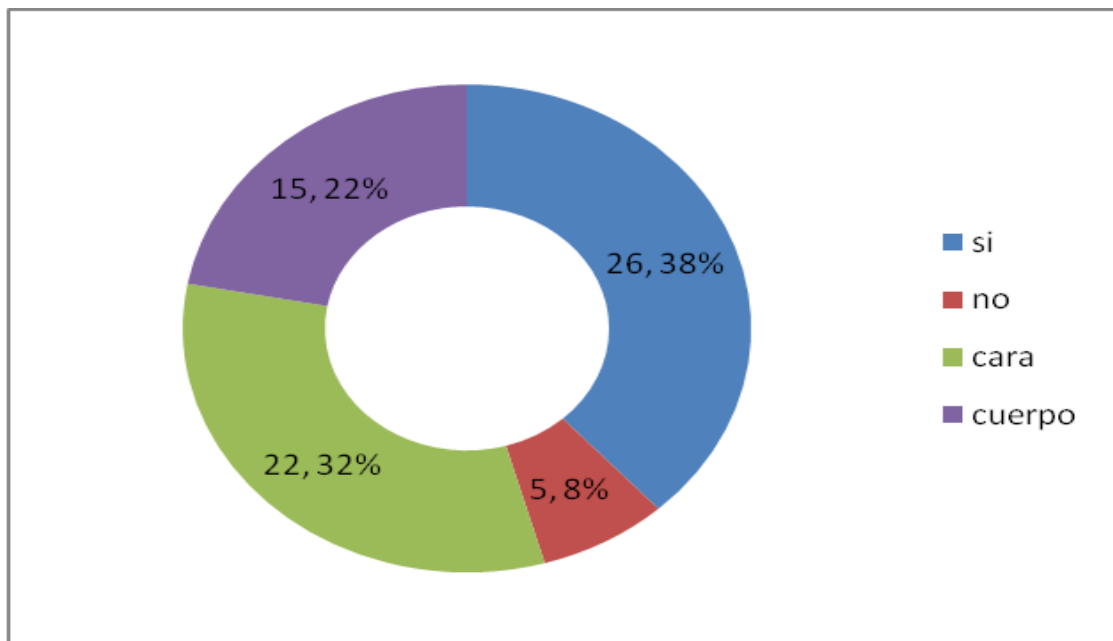
ANATÓMICAS

3. Conoces las preferencias del público con respecto a la imagen de las participantes en estos eventos

TABLA 42

SI	26
NO	5
CARA	22
CUERPO	15

GRÁFICO 42



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 38% del grupo si conoce las preferencias, el 8% no, el 22% considera que el cuerpo es de mayor relevancia, la cara el 32%.

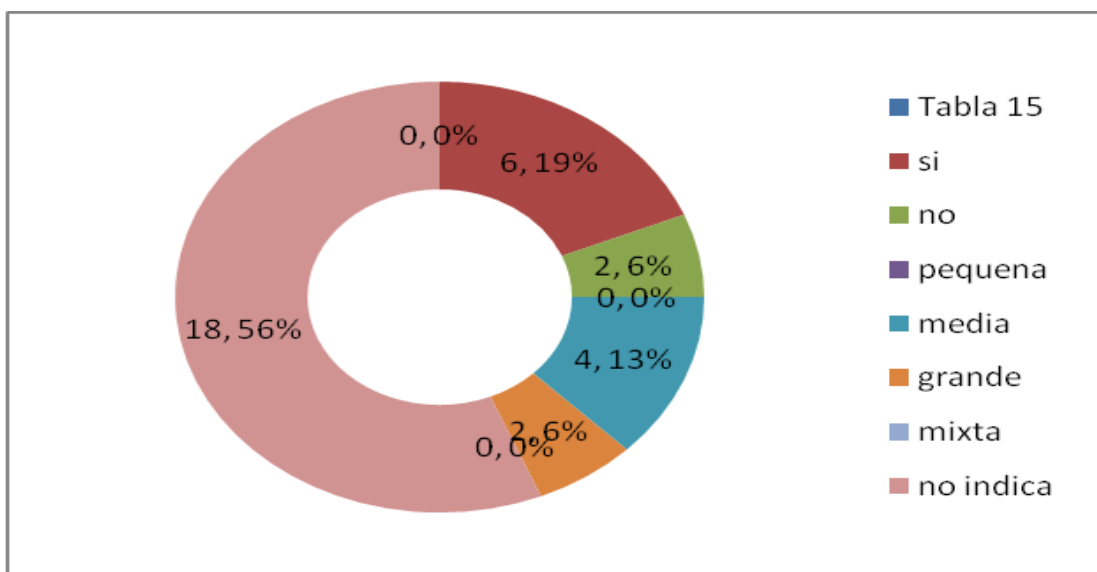
ANATÓMICAS

4. Sabes cuál es tu contextura genética

TABLA 43

SI	6
NO	2
PEQUEÑA	0
MEDIA	4
GRANDE	2
MIXTA	0
NO INDICA	18

GRÁFICO 43



Elaborado por; Ayné Arias

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La muestra tomada indica que el 19% si conoce, el 6% no, 13% mediana, 6% grande 56% no indica.

CUADRO 9

RESUMEN DE CADA ESPECIALIDAD			
PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
1. Que alimento consume con más frecuencia diariamente. Chatarra si Comida sana no NUTRICIONALES	53	21	74
2. Qué tipo de bebidas consumes con tus comidas. Químicas si Naturales no NUTRICIONALES	60	14	74
3. Hay ausencia de apoyo institucional DEPORTIVAS GENERALES	50	24	74
4. Tienes periodo menstrual regular ANATOMICA	31	43	74
5. Sabes cual es tu contextura genética ANATOMICA	22	52	74
TOTALES	216	154	370

ESPERADOS

$$\frac{216 \times 74}{370} = 43.2$$

$$\frac{154 \times 74}{370} = 30.8$$

PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
1	43.2	30.8	74
2	43.2	30.8	74
3	43.2	30.8	74
4	43.2	30.8	74
5	43.2	30.8	74
TOTALES	216	154	370

CUADRO 10

CÁLCULO DEL CHI CUADRADO				
O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
53	43.2	9.8	96.04	2.22
21	30.8	- 9.8	96.04	3.11
60	43.2	16.8	282.24	6.53
14	30.8	- 16.8	282.24	9.16
50	43.2	6.8	46.24	1.07
24	30.8	.6.8	46.24	1.50
31	43.2	-12.2	148.84	3.44
43	30.8	12.2	148.84	4.83
22	43.2	-21.2	449.44	10.40
52	30.8	21.2	449.44	14.59
370	370	0	2045.6	56.76

CHI CUADRADO	56.76
---------------------	--------------

GRADOS DE LIBERTAD

Gl= (grados de libertad)

$$Gl= (f - 1) (c - 1)$$

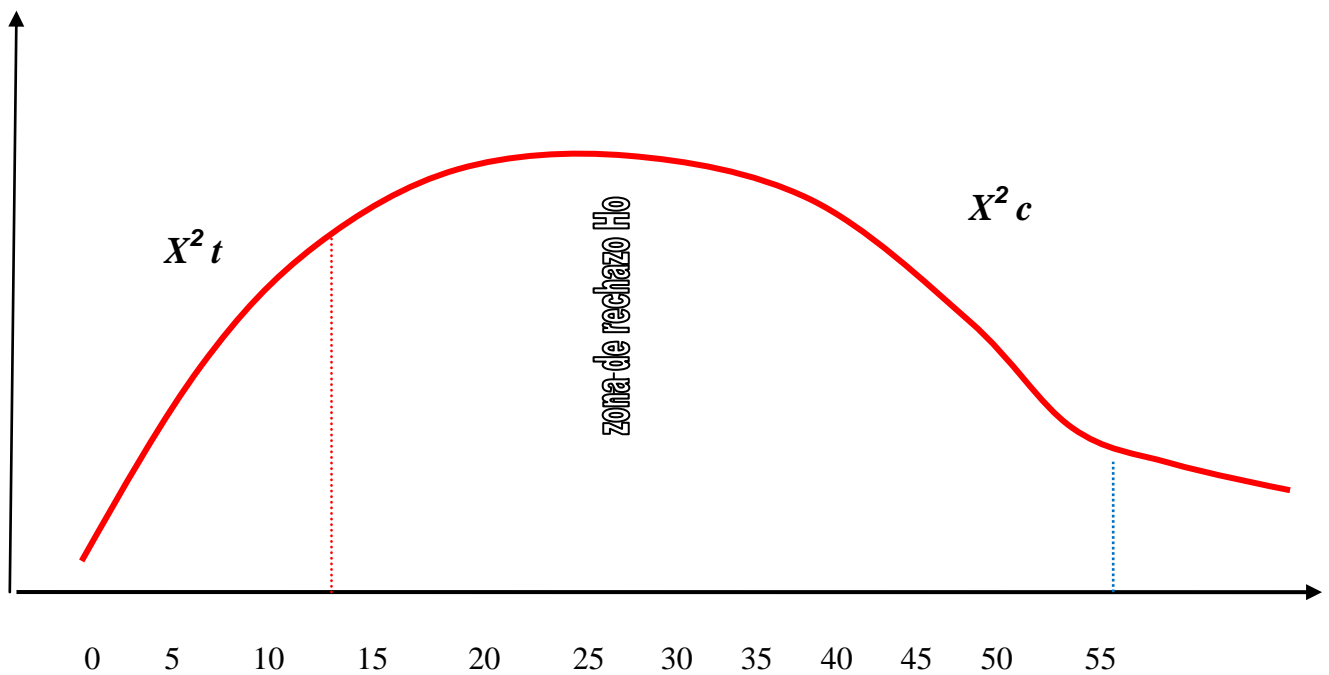
$$Gl= (5- 1) (2- 1)$$

$$Gl= (4)(1)$$

$$Gl=4=13.28$$

CHI CUADRADO TABULAR = 13.28

CAMPANA DE GAUSS



NOTA. Si el Chi Cuadrado Tabular es 13.28 y el Chi Cuadrado Calculado es 56.76 de acuerdo a las regiones planteadas el ultimo valor 56.76 es mayor al 13.28 se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice

- La ingesta de alimentos chatarra y bebidas químicas o procesadas SI inciden en el desempeño deportivo de las estudiantes de los clubes deportivos de modelaje bastoneras y cheerleaders del colegio T.H.E. QUITO con tendencia a desarrollar anorexia y bulimia.

CAPITULO 5

5.1.- CONCLUSIONES

5.1.1.- Los trastornos alimenticios se caracterizan por ser alteraciones graves de la conducta. Específicamente baja autoestima y sociales

5.1.2.- Las falencias nutricionales tanto de herencias como adquiridas crean malos hábitos alimenticios que predisponen a problemas de obesidad, anemia entre otras

5.1.3.- El fácil acceso a alimentos inadecuados y la poca o nada atención que se da a la alimentación de las estudiantes por parte de sus padres.

5.1.4. El desconocimiento de mantener una correcta alimentación a horas adecuadas y la carencia económica para adquirir alimentos de calidad. Crea problemas intestinales tales como gastritis, estreñimiento, entre otras.

5.1.5 El desconocimiento en nutrición básica por parte de los entrenadores de los clubes.

5.2.- RECOMENDACIONES

5.2.1.- Dar a conocer que estas enfermedades son un problema real y de fácil acceso

5.2.2.- Proveer de apoyo equitativo a todos los clubes o hacer un inventario de los logros obtenidos

5.2.3.- Capacitar a los entrenadores en nutrición básica y temas similares

5.2.4.- Hacer seguimientos individuales y colectivos de las deportistas en lo relacionado a la nutrición y como esta influye en su desempeño deportivo.

5.2.5.- Concientizar al cuerpo educativo, la comunidad, y proveer de los conocimientos necesarios dentro del colegio para impedir la propagación de estas enfermedades.

CAPÍTULO 6

6.- PROPUESTA

6.1.- DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN	Colegio T. H. E. “Quito”
ÁREA	Cultura Física
RESPONSABLE	Ayné Arias Quel
LUGAR Y FECHA	Quito, mayo y junio 2010

6.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Toda actividad humana está unida a una serie de actividades encaminadas a adquirir un mejor estilo de vida, por tal motivo las actividades deportivas del ser humano llevarán a una educación que permita el desarrollo y cuidado de su cuerpo con un correcto conocimiento de cómo mantenerlo saludable tanto por dentro como por fuera para su óptimo desarrollo.

Las prácticas deportivas y la creación de estos clubes que han sido creados para fomentar el desarrollo de destrezas y habilidades en las señoritas estudiantes con la finalidad de formar jóvenes fuertes, alegres y con un espíritu sano de competitividad, son la herramienta para lograr estos objetivos.

Por tanto:

Mediante esta investigación se propone crear las fichas de seguimiento deportivo para cada club con la finalidad de que el entrenador tenga un mejor conocimiento de sus deportistas para incrementar su rendimiento.

La difusión de los resultados obtenidos en la investigación pretende concientizar tanto a Padres, entrenadores, estudiantes, autoridades y comunidad sobre los peligros de estas enfermedades; para lo que se implementaría una serie organizada de charlas y conferencias para: Padres, entrenadores y estudiantes.

Y la implementación de clases al aire libre de aeróbicos, gimnasia formativa y ejercicios personalizados los fines de semana dentro del colegio, lo que permitirá dar un soporte técnico y de seguimiento al problema en cuestión.

6.3.- JUSTIFICACIÓN

Los diferentes compromisos deportivos institucionales y externos ameritan preparar adecuadamente a las deportistas para estas participaciones de forma integral, así como formar sus valores a través de la competencia sana y leal.

Es necesario que las diferentes jóvenes tengan un período de preparación antes de la competencia, tanto en lo físico, técnico y psicológico como en su nutrición que es la base de su energía, actividades que les permitirán obtener condiciones físicas, para tener competencias con otras instituciones de una manera responsable. Por este motivo se realiza esta propuesta que conduzca a la preparación de cada deportista.

La misión es orientar a las jóvenes menores de 18 años de edad sobre la importancia de practicar deportes, y al mismo tiempo enseñar las pautas de nutrición y biotipo que pueden mejorar, mantener o desarrollar su condición física y energía orientarlos, para equilibrar el peso sin crear falsas expectativas o el mal hábito de hacer dietas relámpago para lograr encajar dentro de los estándares que impone la sociedad, la institución necesita de la determinación de llevar a cabo este proyecto y dotar a sus

estudiantes de una de las herramientas de salvación como es obtener el conocimiento da la nutrición adecuada y la práctica de deportes.

6.4.- OBJETIVOS

Concientizar a los padres, entrenadores, y estudiantes acerca del peligro de estas enfermedades y lo fácil que pueden ingresar a nuestros hogares.

Lograr que entrenadores y autoridades obtengan los conocimientos necesarios para que pueda monitorear a sus estudiantes y prevenirse ante posibles brotes de estas enfermedades.

Específicos

- ❖ Enseñar a la comunidad educativa y a todos los implicados las medidas antropométricas aplicación y utilidad; para un conocimiento del biotipo y su adecuación a la genética, propia de nuestra raza.
- ❖ Aprovechar de las condiciones tanto físicas como psicológicas de ciertas estudiantes para cuidar su desempeño y el de sus compañeras.
- ❖ Que la estudiante sea capaz de elegir alimentos nutritivos y de fácil acceso.
- ❖ Motivar a las autoridades a una mejor vinculación con los clubes.
- ❖ Encaminar a que toda la comunidad educativa se prevenga y promueva planes que impidan la propagación de estas enfermedades.

6.5.- ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

PLANIFICACIÓN DEL PRESUPUESTO

RUBROS:

De Operaciones:

Institucional: colaboración de luz infocus y computadora.

Financiamiento: autofinanciamiento institucional.

De Materiales:

Fichas deportivas.

Autofinanciamiento institucional.

De Personal:

Instructora de acondicionamiento físico.

Autofinanciamiento y financiamiento de participantes a las jornadas deportivas.

6.6.- FUNDAMENTACIÓN

Presentación de hojas de seguimiento deportivo conferencias charlas talleres trabajo de acondicionamiento físico.

CUADRO 11

**COLEGIO T.H.E. QUITO
FICHA DEPORTIVA**

CLUB BASTONERAS				No Ficha Med.																							
NOMBRE:				F. NACL.																							
CURSO:				CICLO:																							
AÑO DE INICIO CLUB:				RESPONSABLE:																							
ESTA TURA				CONTEXTURA:				PESO ACTUAL:																			
								PESO DESEADO:																			
PROMEDIOS ACADÉMICOS:																											
8 vo				9 no				10 mo				1 ^e ro				2 do				3 ^e ro							
OBSERVACIONES:																											
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:																											
ME D.	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MA R	ABR	MA Y	JUN	JUL																	
PECH O																											
CINT URA																											
CAD ERA																											
OBSERVACIONES:																											
SALUD:																											
ANTECEDENTES. LESIONES Y PROBLEMAS MÉDICOS: FUM																											
COMPETENCIAS, PRESENTACIONES Y EVENTOS AÑO:																											
OCTUBR E				NOVIEM BRE				DICIEM BRE				ENERO				FEBRER O				MARZO				ABRIL			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
MAYO				JUNIO				JULIO				NOMENCLATURA:															
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	C = COMPETENCIA															
												Pc = PRESENTACIONES - COLEGIO															
												Ee = EVENTOS – EXTERNOS															

DIA
o

DIA
o

COMPETENCIAS, PRESENTACIONES Y EVENTOS AÑO:																																							
OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL															
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
DIA																																							
°																																							
MAYO				JUNIO				JULIO				NOMENCLATURA:																											
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	C = COMPETENCIA																											
												Pc = PRESENTACIONES - COLEGIO																											
												Ee = EVENTOS – EXTERNOS																											
COMPETENCIAS, PRESENTACIONES Y EVENTOS AÑO:																																							
OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL															
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
DIA																																							
°																																							
MAYO				JUNIO				JULIO				NOMENCLATURA:																											
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	C = COMPETENCIA																											
												Pc = PRESENTACIONES - COLEGIO																											
												Ee = EVENTOS – EXTERNOS																											

Elaborado por: Ayné Arias

CUADRO 12

**COLEGIO T.H.E QUITO
FICHA DEPORTIVA**

CLUB MODELAJE				No Ficha Med.																
NOMBRE:						F. NACL.														
CURSO:						CICLO:														
AÑO DE INICIO CLUB:						RESPONSABLE:														
ESTA TURA				CONTEXTURA:				PESO ACTUAL:												
								PESO DESEADO:												
PROMEDIOS ACADÉMICOS:																				
10 mo				1 ^e ro				2 ^{do}				3 ^e ro								
OBSERVACIONES:																				
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:																				
ME D.	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MA R	ABR	MA Y	JUN	JUL										
CUEL LO																				
PECH O																				
ESPA LDA																				
AB. ALTO																				
CINT URA																				
AB. BAJO																				
CADE RA																				
GLUT EO																				
BRAZ O																				

PIER										
NA										
PANT										
.										
OBSERVACIONES:										
SALUD:										
ANTECEDENTES. LESIONES Y PROBLEMAS MÉDICOS: FUM										
PRESENTACIONES Y EVENTOS:										
OCTUBRE										
NOVIEMBRE										
DICIEMBRE										
ENERO										
FEBRERO										
MARZO										
ABRIL										
MAYO										
JUNIO										
JULIO										
OBSERVACIONES:										

Elaborado por: Ayné Arias

CUADRO 13

**COLEGIO T.H.E QUITO
FICHA DEPORTIVA**

CLUB CHEERLEADERS				No. _____																			
				Ficha Med. _____																			
NOMBRE:				F. NACL.																			
CURSO:				CICLO:																			
AÑO DE INICIO CLUB:				RESPONSABLE:																			
ESTA				CONTEXTURA:				PESO ACTUAL:															
TURA																							
								PESO DESEADO:															
PROMEDIOS ACADÉMICOS:																							
8				9 ⁿ				10				1 ^e				2				3 ^e			
vo				o				mo				ro				do				ro			
OBSERVACIONES:																							
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:						CATEGORÍA PROBABLE:																	
EVALUACIONES:																							
FUERZ																							
A																							
FLEXIB																							
ILI.																							
BAILE																							
OBSERVACIONES:																							
SALUD:																							
ANTECEDENTES, LESIONES Y PROBLEMAS MÉDICOS: FUM:																							
COMPETENCIAS, PRESENTACIONES Y EVENTOS AÑO:																							
OCTUBR		NOVIEM		DICIEM		ENERO		FEBRER		MARZO		ABRIL											
E		BRE		BRE				O															
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
MAYO		JUNIO		JULIO		NOMENCLATURA:																	
1	2	3	4	1	2	3	4	C = COMPETENCIA															
								Pc = PRESENTACIONES - COLEGIO															
								Ee = EVENTOS - EXTERNOS															

DIA
o

DIA
o

COMPETENCIAS, PRESENTACIONES Y EVENTOS AÑO:																											
OCTUBR E				NOVIEM BRE				DICIEM BRE				ENERO				FEBRER O				MARZO				ABRIL			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
DIA °																											
MAYO				JUNIO				JULIO				NOMENCLATURA:															
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	C = COMPETENCIA															
DIA °																											
Pc = PRESENTACIONES - COLEGIO																											
Ee = EVENTOS - EXTERNOS																											
COMPETENCIAS, PRESENTACIONES Y EVENTOS AÑO:																											
OCTUBR E				NOVIEM BRE				DICIEM BRE				ENERO				FEBRER O				MARZO				ABRIL			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
DIA °																											
MAYO				JUNIO				JULIO				NOMENCLATURA:															
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	C = COMPETENCIA															
DIA °																											
Pc = PRESENTACIONES - COLEGIO																											
Ee = EVENTOS - EXTERNOS																											

Elaborado por: Ayné Arias

CUADRO 14

6.7.- METODOLOGÍA.- MODELO OPERATIVO

PLAN PROPUESTAS SEMINARIO INTERAPRENDIZAJE UTA. F.C.H.C. ESCUELA CULTURA FISICA

objetivos	actividades, planes, programas	meta tiempo		Programación de metas trimestrales								medio de verificación	indicadores de gestión			gasto por fuente	utilizado	observaciones
		programada	Ejecutada	I		II		III		IV			efectividad % g=b/a*100	eficacia % h=g*c/d	eficiencia % i=h*e/f			
				planeado	ejecutado	planeado	Ejecutado	planeado	ejecutado	planeado	Ejecutado							
1	1	1 día		100%								1				1		1
2	2	1 día		70%		15%		15%		0%		2				2		2
3	3	1 a 2 días		100%								3				3		3
4	4	1 a 2 días		100%								4						
5	5	1 a 2 días		100%								5						
6	6	1 día		100%								6						
												promedio	promedio	promedio	Total	total		

SIMBOLOGIA SOBRE EL CUADRO ANTERIOR.

OBJETIVOS

- 1.- Lograr despertar el interés en la comunidad educativa.
- 2.- Organizar y programar las conferencias a padres de familia.
- 3.- Programar las charlas a los entrenadores.
- 4.- Buscar el horario adecuado para conferencias a las estudiantes.
- 5.- Programar las charlas y talleres con las estudiantes.
- 6.- Iniciar la clase piloto de acondicionamiento físico el día sábado.

MEDIO DE VERIFICACION

1. La autorización de la señora rectora.
2. Invitaciones al evento.
3. Hoja de control de padres asistentes a la conferencia.
4. Hoja de control de estudiantes asistentes a las charlas.
5. Hojas de control de asistencia de estudiantes y verificación del producto resultante de los talleres.
6. Hoja de control de asistencia a la clase piloto de acondicionamiento físico.

OBSERVACIONES

1. Comparar los alimentos que actualmente se sirven.
2. Mediante preguntas y respuestas medir el conocimiento adquirido.
3. Medir el interés de la comunidad educativa.

GASTO POR FUENTE

1. Autofinanciamiento
2. Presupuesto institucional Facilitar la implementación tecnológica
3. Aporte de los estudiantes a través de sus padres.

CUADRO 15

6.8.- ADMINISTRACIÓN

Determinación De Actividades

Etapas	Actividades	Recursos	Responsables	Fecha
DE PLANIFICACIÓN	Planificar las fechas y horas para las conferencias	Aulas, e implementos tecnológicos.	Ayné Arias Instructora de Ac. Físico.	Abril 2010
DE ORGANIZACIÓN	Coordinación con autoridades y profesores para lograr su apoyo en la ejecución del Proyecto. Determinación y elaboración del plan de acción	Documentos sobre el tema planteado y diapositivas	Instructora, Maestros de Cultura Física y entrenadores	Abril 2010
DE DESARROLLO	Determinar el nivel de conocimientos de los participantes	Métodos a aplicar en cada conferencia, charla y taller	Instructora de Ac. Físico, Maestros de Cultura Física y entrenadores	Abril y mayo 2010
DE EVALUACIÓN	Seguimiento de las conferencias, charlas y talleres y medir los logros por sugerencias y grado de aceptación	Buzón de sugerencias y comentarios	Autoridades, entrenadores, padres de familia, estudiantes	Mayo y junio 2010

6.9.- PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Seguimiento Y Evaluación

1. Presentación de la propuesta
2. Seguimiento al cambio de normas nutricionales
3. Registro de fichas deportivas en el área de cultura física
4. Registro de asistencia de padres de familia a las charlas y conferencia
5. Registro de asistencia a las prácticas de acondicionamiento físico

BIBLIOGRAFÍA

SÁNCHEZ CUAUHTÉMOC CARLOS Los fantasmas del espejo

VENEGAS JOFFRE Diccionario Deportivo

BURBANO JAIME (1980) Plantas y hierbas medicinales .1º edición Ediciones Nueva Vida. Guayaquil-Ecuador.

HILZINGER REINHOLD. SALAZAR LUIS (1982) Alimentación es salud 2º edición.

Editorial Radio 9 de octubre Guayaquil-Ecuador.

PREVENTION(2009) Televisa publishing Mexico D::F.

w.w.w.healthsystem_virginia.edu

w.w.w.eita.uji/español/investigación.

w.w.w.wikipedia.

ANEXOS

LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN.-

De los alumnos.

Art. 140.- Son alumnos quienes después de haber obtenido matrícula se hallaren asistiendo a un establecimiento educativo.

Art. 141.- (Deberes) Son deberes de los estudiantes:

d) Participar, bajo la dirección de los profesores designados para el efecto, en actividades estudiantiles de carácter cultural, social, deportivo, defensa del medio ambiente y educación para la salud, utilizando sus aptitudes y capacidades especiales

LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN con su correspondiente reglamentación nos dice en sus artículos pertinentes para uso en esta investigación

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;

b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;

Art. 6.- La práctica de la educación física, la cultura física, deporte formativo y recreación es obligatoria en los niveles pre primario, medio y superior. La educación física, deportes y recreación serán coordinados entre la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, el Ministerio de Educación y Cultura y el Consejo Nacional de Universidades y Escuelas Politécnicas CONESUP.

Art. 3. Los planes y programas del Ministerio de Educación y Cultura para actividades deportivas estudiantiles, serán elaborados en coordinación con la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación.

Art. 10.- Las actividades deportivas escolares y colegiales serán dirigidas por la Federación Deportiva Nacional Estudiantil (FEDENAES) y por las filiales en cada provincia de acuerdo a sus estatutos y reglamentos, en concordancia con los planes y programas del Ministerio de Educación y Culturas y en coordinación con la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación.

Art. 35.- Las federaciones deportivas provinciales estudiantiles, son los organismos encargados de planificar, organizar, coordinar, ejecutar, controlar y evaluar las actividades provinciales estudiantiles de los organismos bajo su jurisdicción, se regirán por esta Ley y sus estatutos y tendrán su sede en la respectiva capital de provincia.

Art. 36.- La asamblea de cada federación deportiva provincial estudiantil, estará integrada por los siguientes miembros: dos representantes de los colegios afiliados: rector y vicerrector; y, jefe del área de cultura física o profesor de cultura física.

Art. 37.- El Directorio de las federaciones deportivas estudiantiles provinciales, estará conformado por:

- a) Presidente;
- b) Vicepresidente;
- c) Secretario;
- d) Tesorero;
- e) Tres vocales principales y tres suplentes; y,
- f) Un delegado de la Dirección Provincial de Educación, designado por la autoridad competente.

REGLAMENTO

Art. 32. Las Federaciones Deportivas Provinciales Estudiantiles, para su funcionamiento se regirán por las disposiciones de la Constitución Política de la

República; la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación y el presente Reglamento; y, sus Estatutos.

REGLAMENTO

Art. 33. Los representantes de los colegios ante la Asamblea de la Federación Deportiva Provincial Estudiantil serán obligatoriamente: el Rector; el Vicerrector; y, el Jefe del Área de Cultura Física o Profesor de Cultura Física de cada plantel.

REGLAMENTO

Art. 34. Las actividades de las Federaciones Deportivas Provinciales Estudiantiles, se ejecutarán en coordinación con las delegaciones provinciales de la Secretaria Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación

REGLAMENTO PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE ESTUDIANTIL

Gaceta Oficial N° 32.319 de fecha 24 de septiembre de 1981

Artículo 1. La educación física y el deporte estudiantil son obligatorios en todos los niveles y modalidades del sistema educativo.

Artículo 2. El Ministerio de Educación tendrá a su cargo la dirección y supervisión de la

Educación física y del deporte estudiantil.

Artículo 3. La educación física y el deporte estudiantil serán impartidos con sujeción a los planes y programas oficiales establecidos por el Ministerio de Educación. Los respectivos planes de estudio fijarán para la realización de tales actividades, una

duración mínima de tres horas semanales por alumno. Tal carga horaria se alcanzará progresivamente en el sistema educativo, de acuerdo con los recursos existentes.

Artículo 4. Todos los alumnos tienen derecho a practicar el deporte de su preferencia entre las especialidades contempladas en los programas de estudio.

Artículo 5. El tiempo dedicado al entrenamiento sistemático de un deporte se computará a los efectos del tiempo mínimo a que se refiere el Artículo 3ro.

Artículo 6. El Ministerio de Educación planificará y promoverá la realización de competencias deportivas estudiantiles internas en los planteles y coordinará con el Instituto Nacional de Deportes las competencias interinstitucionales, distritales, zonales, regionales y nacionales correspondientes a la programación de actividades docentes para cada año lectivo.

Artículo 7. En los planteles podrán constituirse clubes y equipos para la organización de las competencias internas y externas. Para la organización de los clubes y equipos se establecerá la ficha deportiva del educando contentiva de sus datos de identificación, registro bioantropométrico, especialidad practicada, rendimiento y demás informaciones que permitan conocer la trayectoria de cada alumno.

Artículo 8. La participación de los institutos docentes en los torneos organizados por el Ministerio de Educación, no excluye la posibilidad de que participen en las competencias organizadas por las entidades deportivas de aficionados. En tal caso, corresponde a los directores de planteles conceder la autorización correspondiente.

Artículo 9. El Ministerio de Educación propiciará la participación de los colegios privados en las competencias deportivas que promueva, y podrá prestar apoyo a las que sean autorizadas para este sector.

Artículo 10. Los planteles y alumnos seleccionados para intervenir en competencias deportivas estudiantiles organizadas por el Ministerio de Educación están en la obligación de participar en ellas. Quedan exceptuados los alumnos que están sometidos a régimen de entrenamiento en razón de su participación en competencias nacionales o internacionales.

Artículo 11. Las delegaciones de los planteles que participen en eventos deportivos organizados por el Ministerio de Educación estarán integrados únicamente por alumnos regulares de los respectivos institutos, sus docentes y por otros miembros de la comunidad educativa que autorice la Dirección del plantel.

Artículo 12. El Ministerio de Educación colaborará con el Instituto Nacional de Deporte para cumplir planes sistemáticos de asistencia, seguimiento, entrenamiento y competencia de aquellos alumnos y equipos que alcancen marcas o posiciones destacadas en competencias deportivas estudiantiles y velará por su incorporación a las entidades deportivas aficionadas.

Artículo 13. Los alumnos que presenten impedimentos psíquicos o biológicos que les imposibiliten o limiten la realización de las actividades prácticas de la educación física y el deporte estudiantil, estarán exentos de recibir el régimen docente ordinario y serán sometidos a un régimen especial de acuerdo con el dictamen médico, expedido por el Servicio de Higiene Escolar u otro servicio médico oficial, que se presentará al Director del respectivo plantel.

Artículo 14. Los planteles privados a los efectos de su inscripción o renovación de la misma en el Ministerio de Educación, demostrarán que disponen de instalaciones apropiada para la educación física y el deporte estudiantil. En su defecto garantizarán el cumplimiento de la obligatoriedad de tales asignaturas mediante la aplicación de medidas aprobadas por el Ministerio de Educación.

Artículo 15. Los directores de los planteles oficiales que carezcan de instalaciones para la practica de la educación física y el deporte estudiantil, gestionaran el uso de

las existentes en la comunidad donde cumple sus funciones el plantel. Los resultados de esta gestión deberán ser informados oportunamente al Ministerio de Educación.

Artículo 16. Las Comunidades Educativas colaborarán en la dotación de material didáctico para la educación física y el deporte estudiantil.

Artículo 17. La evaluación de la educación física y el deporte estudiantil se harán conforme al régimen que al efecto establezca el Ministerio de Educación. Los alumnos que presenten impedimentos psíquicos o biológicos serán evaluados sobre la base del régimen especial al cual hayan sido sometidos.

Artículo 18. A los fines de la evaluación de la educación física y el deporte estudiantil, se tomará en cuenta la participación de los alumnos en competencias deportivas organizadas por el Ministerio de Educación. Igualmente se considerarán las actividades que en forma voluntaria realicen los alumnos, organizadas por las entidades deportivas aficionadas.

Artículo 19. Hasta tanto se dicte la reglamentación relativa al régimen del personal docente, de acuerdo con la Ley Orgánica de Educación, en lo que se refiere al personal docente para la educación física y el deporte estudiantil, se aplicarán las disposiciones siguientes:

a) Se considerará personal docente especializado a:

1. Los profesores egresados de los institutos pedagógicos y universidades en esta especialidad.
2. Los egresados de institutos de educación superior.
3. Los maestros con cursos de educación física.
4. Los bachilleres con mención Docente-Deportiva

b) Se considerará personal técnico auxiliar especializado para la enseñanza del deporte estudiantil, quienes hayan sido acreditados para tal fin por cursos promovidos por instituciones públicas o privadas debidamente autorizadas por el Ministerio de Educación.

El Ministerio de Educación podrá autorizar el ejercicio de la docencia en la especialidad de educación física y deportes estudiantiles, con carácter del interinato, a personas idóneas no comprendidas en los supuestos anteriores, previo el cumplimiento de los requisitos que se establezcan al efecto.



COLEGIO TÉCNICO HUMANÍSTICO EXPERIMENTAL
"QUITO"
RECTORÍA

CERTIFICACIÓN

A petición de la interesada, señora AYNÉ JACQUELINE ARIAS QUEL, certifico que la mencionada estudiante de la Facultad de Ciencias Humanas en Educación, Carrera: Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato, realizó en la institución el trabajo de investigación, previo a la obtención de su licenciatura en Cultura Física, con el tema: "Los desórdenes alimenticios como la Anorexia y la Bulimia y su incidencia en el desempeño deportivo de los clubes de Bastoneras, Cheerleaders y Modelaje del Colegio Técnico Humanístico Experimental Quito".

Este trabajo se desarrolló del 20 de enero hasta el 19 de febrero de 2010, con las siguientes actividades: Observación, aplicación de entrevista y encuestas a las señoritas estudiantes.

Faculto al interesado, hacer uso del presente certificado en la forma lícita que creyere conveniente.

Quito 01 de marzo de 2010

Dra. Sonia Vacas

Dra. Sonia Vacas Armas, MSc.

