



UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA

MODALIDAD: **SEMIPRESENCIAL**

Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la obtención del título de Licenciado En Ciencias de la Educación

MENCIÓN: **CULTURA FISICA**

TEMA:

“LA DEFICIENTE ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE FÚTBOL DE LOS ESTUDIANTES DEL 10mo AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE INTERNACIONAL (CEBI) DE LA CIUDAD DE AMBATO”

AUTOR: Sr. Fausto Rolando Vera López

TUTOR: Dr. Patricio Ortiz

Ambato-Ecuador

2013

APROBACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

CERTIFICA

Yo Dr. Patricio Ortiz con CI.180160026-1 En calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema **LA DEFICIENTE ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE FÚTBOL DE LOS ESTUDIANTES DEL 10mo AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE INTERNACIONAL (CEBI) DE LA CIUDAD DE AMBATO** desarrollado por el Egresado Sr. Rolando Vera, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos, Técnicos, Científicos y reglamentación, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

.....
Dr. Patricio Ortiz

TUTOR

TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente proyecto de investigación **LA DEFICIENTE ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE FÚTBOL DE LOS ESTUDIANTES DEL 10mo AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE INTERNACIONAL (CEBI) DE LA CIUDAD DE AMBATO**, elaborado por quien suscribe la presente, declara que los análisis opiniones y comentarios que consta en este trabajo de graduación son de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

.....
Sr. Rolando Vera

CI. 180408827-4

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Adjudico los derechos patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA DEFICIENTE ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE FÚTBOL DE LOS ESTUDIANTES DEL 10mo AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE INTERNACIONAL (CEBI) DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de la regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....
Sr. Rolando Vera
CI. 180408827-4
AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

La comisión de estudios y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA DEFICIENTE ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE FÚTBOL DE LOS ESTUDIANTES DEL 10mo AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE INTERNACIONAL (CEBI) DE LA CIUDAD DE AMBATO** “Presentado por el Sr. Rolando Vera egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Septiembre 2011 – Febrero 2012 una vez revisado el trabajo de Graduación o de Titulación, considera que dicho informe 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 legales y pertinentes.

Ambato, 07 de Noviembre del 2013

Dra. Marlene Barquín
PRESIDENTA

.....
Lcdo. Christian Barquín
MIEMBRO

.....
Lcdo. Ángel Sailema
MIEMBRO

DEDICATORIA

Dedico este trabajo investigativo a DIOS por encender en mi la llama de la sabiduría para poder seguir superándome cada día más.

A mi familia que siempre es el pilar fundamental para cosechar mis logros y triunfos en mi vida diaria.

A mi esposa que con su amor supo apoyarme para seguir luchando y ser prospero en la sociedad.

Sr. Fausto Rolando Vera López

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a DIOS por darme salud y vida.

A mi madre que con su eterno esfuerzo y sacrificio supo apoyarme en los momentos duros de mi vida académica.

A mi esposa que me brinda su amor y comprensión, como también las energías para seguir escalando uno a uno los peldaños de mi vida.

A mis amigos por el apoyo y la amistad brindada todo el tiempo de estudio, dentro y fuera de la Institución.

A mis maestros que supieron guiarnos por el camino correcto convirtiéndonos en unos profesionales dentro de la sociedad.

Sr. Fausto Rolando Vera López

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A.- PÁGINAS PRELIMINARES

| | |
|---------------------------------------|------|
| Portada | i |
| Aprobación del tutor | ii |
| Autoría de la investigación | iii |
| Cesión de Derechos | iv |
| Aprobación del Tribunal De Grado..... | v |
| Dedicatoria | vi |
| Agradecimiento | vii |
| Índice General de Contenidos | viii |
| Índice de Cuadros y Gráficos | xii |
| Resumen Ejecutivo | xiii |

B.- TEXTO

| | |
|--------------------|---|
| Introducción | 1 |
|--------------------|---|

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

| | |
|---|---|
| 1.1 Tema..... | 2 |
| 1.2 Planteamiento del Problema | 2 |
| 1.2.1.- Contextualización | 2 |
| 1.2.2.- Análisis Crítico | 6 |
| 1.2.3.- Prognosis..... | 7 |
| 1.2.4.- Formulación del problema. | 7 |
| 1.2.5.- Preguntas directrices (interrogantes) | 7 |

| | |
|--|----|
| 1.2.6.- Delimitación del problema de investigación | 8 |
| 1.3 Justificación..... | 9 |
| 1.4 Objetivos | 10 |
| 1.4.1.- General | 10 |
| 1.4.2.- Específicos..... | 10 |

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

| | |
|--------------------------------------|----|
| 2.1 Antecedentes Investigativos..... | 12 |
| 2.2 Fundamentación filosófica | 12 |
| 2.3 Fundamentación legal..... | 14 |
| 2.4 Categorías fundamentales. | 16 |
| 2.5 Hipótesis | 51 |
| 2.6 Señalamiento de variables..... | 52 |

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

| | |
|--|----|
| 3.1 Enfoque investigativo. | 53 |
| 3.2 Modalidad básica de la investigación | 53 |
| 3.3 Nivel o tipo de investigación | 54 |
| 3.4 Población y muestra | 55 |
| 3.5 Operacionalización de las variables | 57 |
| 3.6 Técnicas o instrumentos..... | 59 |
| 3.7 Plan de recolección de información..... | 60 |
| 3.8 Plan de procesamiento de la información..... | 61 |

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

| | |
|--|-----|
| 4.1 Análisis de datos. | 62 |
| 4.2 Interpretación de resultados | 63 |
| 4.3 Verificación de la hipótesis | 117 |

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

| | |
|---------------------------|-----|
| 5.1 Conclusiones. | 123 |
| 5.2 Recomendaciones | 124 |

CAPÍTULO VI
PROPUESTA

| | |
|--|-----|
| 6.1 Datos informativos. | 125 |
| 6.2 Antecedentes de la propuesta. | 126 |
| 6.3 Justificación. | 127 |
| 6.4 Objetivos..... | 128 |
| 6.5 Análisis de factibilidad | 129 |
| 6.6 Fundamentación Científica. | 130 |
| 6.7 Metodología. Modelo Operativo..... | 155 |
| 6.8 Administración de la propuesta. | 157 |
| 6.9 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta. | 158 |

C.- MATERIALES DE REFERENCIA

| | |
|--|-----|
| 1.- Bibliografía..... | 159 |
| 2.- Anexos..... | 161 |
| Encuestas dirigida a estudiantes | 162 |
| Encuestas dirigida a docentes. | 164 |
| Encuestas dirigida a padres de familia. | 166 |
| Fotografías..... | 168 |

INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

| | |
|---|-----|
| Grafico N° 1 Árbol de problemas | 5 |
| Grafico N° 2 Categorías fundamentales..... | 16 |
| Grafico N° 3 Constelación de ideas de la variable independiente | 17 |
| Grafico N° 4 Constelación de ideas de la variable dependiente | 18 |
| Grafico N° 32 Representación del ji cuadrado | 118 |
| Cuadro N° 1 Población y Muestra | 55 |
| Cuadro N° 2 Porcentaje y Muestra..... | 56 |
| Cuadro N° 3 Operacionalización de la variable independiente | 57 |
| Cuadro N° 4 Operacionalización de la variable dependiente | 58 |
| Cuadro N° 5 Recolección de la información | 60 |
| Cuadro N° 33 Frecuencias Observadas | 119 |
| Cuadro N° 34 Frecuencias Esperadas | 120 |
| Cuadro N° 35 Cálculo del ji cuadrado | 121 |
| Cuadro N° 36 Modelo Operativo | 155 |
| Cuadro N° 37 Plan de Acción | 156 |
| Cuadro N° 38 Administración de la Propuesta | 157 |
| Cuadro N° 39 Recursos Humanos | 157 |
| Cuadro N° 40 Plan de Monitoreo y Evaluación | 158 |

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FISICA
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: LA DEFICIENTE ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE FÚTBOL DE LOS ESTUDIANTES DEL 10mo AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE INTERNACIONAL (CEBI) DE LA CIUDAD DE AMBATO.

AUTOR: Sr. Rolando Vera

TUTOR: Dr. Patricio Ortiz

RESUMEN

Este trabajo investigativo esta detallado en la problemática de los estudiantes o adolescentes a la hora de alimentarse puesto que ellos son los más propensos a sufrir trastornos alimenticios por la inadecuada alimentación como el horario de comer.

Es por tal motivo que este trabajo investigativo nos indicara los problemas por la deficiente alimentación como también los beneficios que causa una alimentación balanceada y optima mejorando la calidad de vida de los estudiantes ante la práctica de una actividad física como es en este estudio la práctica deportiva de fútbol en los estudiantes del 10mo año de educación básica del CEBI.

Palabras claves:

Alimentación, desarrollo físico, desarrollo mental, desarrollo psicomotor, energía, flexibilidad, vómitos, calidad de vida, proteínas, calorías.

INTRODUCCIÓN

La alimentación debe ser una herramienta indispensable en la vida diaria y cotidiana de un estudiante especialmente para quienes practican una actividad física como es en este caso la práctica deportiva de fútbol, en la que se debe establecer un régimen dietético particular más conveniente para el deportista, según el deporte que se realice, consiguiendo así mantener un buen estado nutricional y unas condiciones óptimas de reserva de energía y nutrientes que le permitan afrontar con garantías el momento de la actividad física al que ellos estén inmersos.

Esta tesis consta de seis capítulos importantes la cual se ha desarrollado el estudio detenidamente según la importancia del tema, el cual se limitó a la investigación dentro del Centro Educativo Bilingüe (CEBI) de la ciudad de Ambato.

El capítulo I el cual describe el problema del tema a investigar.

El capítulo II en el que se desarrolla el Marco teórico.

El capítulo III describe el tipo de metodología que se utilizó en esta tesis producto de nuestra investigación.

El capítulo IV nos explica los análisis e interpretación de resultados de las encuestas planteadas en el Centro Educativo Bilingüe (CEBI) de la ciudad de Ambato.

El capítulo V en el que se detalla las conclusiones y recomendaciones que se ha dado por la investigación.

El capítulo VI representa la propuesta que se da como una posible solución a la investigación planteada.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA:

LA DEFICIENTE ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE FÚTBOL DE LOS ESTUDIANTES DEL 10MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE INTERNACIONAL (CEBI) DE LA CIUDAD DE AMBATO.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

Se suele señalar a los trastornos alimenticios como consecuencia de una crianza conflictiva y un desarrollo psicoafectivo no adecuado.

La relación o vínculo madre-hijo suele estar distorsionada o no haber sido lo más adecuado.

Para tener en cuenta las causas de posibles patologías como un trastorno alimenticio como una dieta desbalanceada, se puede tomar aspectos históricos desde el pre concepción hasta el momento actual, así como aspectos contextuales relacionados con los modelos.

Otro de los factores son los problemas conflictivos que sufren los adolescentes en la familia, divorcio de los padres, sobreprotección de los hijos, muerte de un familiar, antecedentes familiares de anorexia o depresión o incluso ser el primero o el último de los hermanos se han

rebelado como factores que pueden empujar a un adolescente con predisposición a sufrir una deficiente alimentación.

Se puede decir que la deficiente alimentación no es sino una enfermedad psicológica y emocional o trastornos que da a sufrir al cuerpo humano, que son llamados también como trastornos alimenticios, que existen la problemática a nivel general en varias instituciones del Ecuador.

Hoy en la actualidad existe varios los problemas con la alimentación en los niños y adolescentes sufriendo así trastornos alimenticios que no permiten que se desarrollen de la mejor manera sus capacidades e intelecto del individuo.

En varias instituciones de la ciudad de Ambato existen varios adolescentes que tienen un mal hábito alimenticio provocando así mareos, vomito, dolores de estomago la causa sería una mala alimentación, debemos enfocarnos en el desarrollo de un niño y adolescente con una adecuada alimentación.

La falta de nutrientes, especialmente durante las etapas de crecimiento, puede marcar a los pequeños, pues, de por vida: desde el momento en que nuestro hijo/a manifieste su insatisfacción por su aspecto físico, un desmedido interés por adelgazar o un incremento sustancial en las horas de actividad física diaria, fuera de los márgenes de lo común entre otros niños o adolescentes de su edad, no está de más interesarse por cuáles son sus motivaciones o sus puntos de vista.

Otras señales de alarma: la pérdida repentina de peso, cambios en la conducta sobre la mesa (rechazar comer pan o el postre, negarse a terminar el plato, comer menos de lo habitual o por el contrario comer mucho de una sentada y luego sentir una gran frustración), 'escaparse' al baño tras la comida, cambios de humor, mareos, sensación de frío

permanente por la falta de calorías o la pérdida del período entre las niñas una vez llegada la pubertad.

Por eso, y para prevenirlo antes que curar, uno de los factores clave a la hora de construir una imagen corporal saludable entre tus hijos es proyectarla en casa cada día.

Comer sano y de todo, juntos a la mesa, sin que los niños y adolescentes vean que los padres se obsesionan por los productos light o bajos en calorías, aporta normalidad a los 'peques' en su visión de una alimentación y un estilo de vida saludable.

El centro educativo bilingüe internacional CEBI demuestra poco interés por el problema de la Deficiente Alimentación, en la que se debe poner más énfasis al problema a tratar de la Alimentación pues es el primer paso de desarrollo y crecimiento de los niños y adolescentes ante cualquier actividad física.

A muchos niños, sobre todos a los adolescentes, les preocupa su aspecto físico y algunos se sienten acomplejados con su cuerpo.

Esto es particularmente cierto durante un proceso de cambios del cuerpo humano, momento en que experimentan importantes cambios corporales y en que han de afrontar nuevas presiones sociales.

El centro educativo bilingüe internacional CEBI se observa características de personalidad dependiente, falta de autonomía, gran necesidad de aprobación por los demás, dificultad de las relaciones interpersonales, dificultad en percibir su entorno social pues existirán críticas por los demás.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

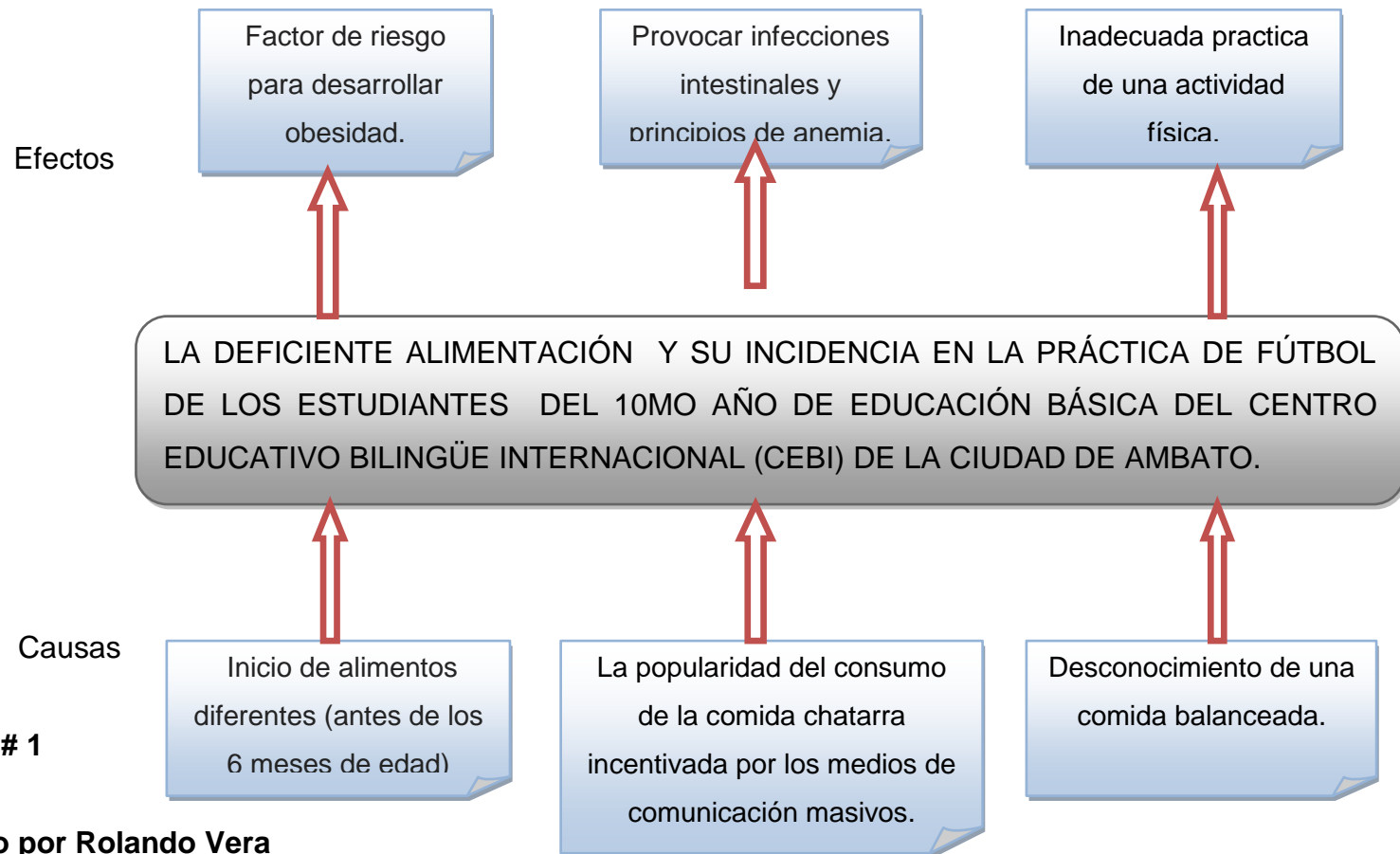


GRAFICO # 1

Elaborado por Rolando Vera

1.2.2 ANÁLISIS CRITICOS

La importancia del inicio del consumo de alimentos a temprana edad es fomentar desde el primer año de vida hábitos alimenticios sanos y equilibrados, que le ayudarán al bebe a llevar una dieta saludable en los años venideros, un inadecuado cambio de alimentos en él bebe puede generar en un futuro un desarrollo a la obesidad pues el cuerpo empieza a adaptarse a los cambios que se le da en la alimentación desde un inicio de vida.

Hoy en la actualidad estamos envueltos en la popularidad del consumo de la comida chatarra incentivada por los medios de comunicación masivos, que a corto mediano y largo plazo puede generar infecciones intestinales como generar un principio de anemia, que será un paso perjudicial para el desarrollo y crecimiento de los niños.

Otro de los problemas que acarrea los niños es la dieta desbalanceada que provocan los padres por la falta de conocimiento sobre la buena alimentación o alimentación correcta que se les debe dar para un adecuado desarrollo y crecimiento del niño como también estar aptos para realizar cualquier actividad física como es en este caso la práctica de fútbol.

Las víctimas de una dieta desbalanceada poseen un carácter obsesivo que acaba traduciéndose en una preocupación constante por el peso y la dieta.

Los adolescentes una serie de cambios sociales, físicos y psíquicos que pueden, en algunas cosas, derivar en trastornos de la alimentación.

1.2.3 PROGNOSIS

Hoy en día los niños y adolescentes deben estar encaminados a tener una adecuada dieta balanceada que contribuya con el desarrollo y crecimiento con el beneficio de poseer capacidades y un gran intelecto personal, mejorando notablemente cada una de las aptitudes físicas y mentales.

Si la investigación no se realizara de una manera científica los estudiantes del 10mo Año de Educación Básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI) serán los más perjudicados puesto que sin una buena alimentación balanceada sufrirán problemas como son los trastornos alimenticios dando un desgaste físico ante la actividad deportiva de fútbol inclusive puede traer más complicaciones a la larga o en un futuro de no haber podido desarrollar sus funciones principales del cuerpo humano como una buena digestión o alteraciones en su metabolismo que a la larga tendrán problemas de salud..

1.2.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incidí la Deficiente Alimentación en la práctica deportiva de fútbol de los estudiantes de 10mo año del Centro Educativo Bilingüe Internacional (CEBI) de la Ciudad de Ambato?

1.2.4 INTERROGANTES

¿Cuáles son los efectos de una deficiente alimentación de los estudiantes del 10^{mo} año de educación básica del Centro Educativo Bilingüe Internacional (CEBI) de la ciudad de Ambato?

¿Cuáles son las causas que impiden el rendimiento ante la práctica de fútbol de los estudiantes del 10mo Año de educación básica del Centro Educativo Bilingüe Internacional (CEBI) de la ciudad de Ambato?

¿Es importante diseñar una guía teórica y práctica sobre la correcta alimentación que se debe dar en los estudiantes del 10^{mo} año de educación básica que están inmersos en la práctica de fútbol del Centro Educativo Bilingüe Internacional (CEBI) de la ciudad de Ambato?

1.2.5 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

El tema de la investigación está dado a:

“La deficiente alimentación y su incidencia en la práctica de fútbol de los estudiantes del 10mo año de educación básica del Centro Educativo Bilingüe Internacional (CEBI) de la ciudad de Ambato.

CAMPO: EDUCATIVO

AREA: CULTURA FISICA

ASPECTO: PRÁCTICA DE FÚTBOL

UNIDADES DE OBSERVACIÓN:

Docentes del Centro Educativo Bilingüe Internacional (CEBI).

Estudiantes

Padres de familia

DELIMITACIÓN ESPACIAL

El trabajo de investigación se realizara en el Centro educativo CEBI.

DELIMITACIÓN TEMPORAL

La investigación se realizara en el Año lectivo 2012-2013.

1.3 JUSTIFICACIÓN

Relacionar la buena alimentación con la pirámide alimenticia de un deportista, realizando charlas en la escuela acerca de la nutrición, higiene y la buena salud ante la presencia de los padres de familia para fomentar el alto grado de interés que tienden los niños al desarrollo de su crecimiento.

Es **importante** la investigación de la Deficiente Alimentación para medir el grado de las consecuencias que puede atraer este problema.

Por lo que se refiere a las consecuencias, las personas con trastornos de la conducta alimentaria suelen presentar una serie de alteración de tipo físico, cognitivo, conductual y aspectos psicopatológicos.

La Deficiente Alimentación es un tema **original** dentro de la vida de los adolescentes por que se ven influidos en un mundo de distantes críticas sobre el aspecto físico que tiene cada una de ellas, siendo apariencias en geniosas que afectan su estado emocional y tratar de buscar la confirmación.

Es de gran **utilidad** hablar del tema porque influye en la realidad del conocimiento que viven hoy en día los adolescentes sobre los aspectos físicos de sentirse bien y estar conforme con su cuerpo.

Conocer y dar a conocer más sobre el tema de la Deficiente Alimentación, para combatir los trastornos alimenticios que decaen sobre los adolescentes por problemas de depresión o por realizar un mal control de su peso.

El **impacto** son las causas de enfermedades que puede dar la Deficiente Alimentación, los estudios sobre las consecuencias físicas de la anorexia han revelado que a corto y medio plazo los pacientes sufren: cardiopatías, desajustes de electrolitos, anormalidades reproductivas.

Es **factible** tener una dieta y control de su peso adecuado, ayudar a emprender la motivación dentro de los adolescentes, para que no tengan que caer en depresión por las malas influencias y malas opiniones que dan las personas sobre otras.

Encaminarse a dar un sin número de oportunidades con apoyo psicológico dentro de la institución y con otras instituciones que intervengan en la charla del tema.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 GENERAL

Determinar las incidencias de una Deficiente Alimentación en el rendimiento del futbol en los estudiantes del 10mo año del Centro Educativo Bilingüe Internacional (CEBI).

1.4.2 ESPECIFICOS

- Identificar los efectos de una deficiente alimentación de los estudiantes del 10mo Año de educación básica del Centro Educativo Bilingüe Internacional (CEBI) de la ciudad de Ambato.

- Determinar las causas que impiden el rendimiento ante la práctica de fútbol de los estudiantes del 10mo Año de educación básica del Centro Educativo Bilingüe Internacional (CEBI) de la ciudad de Ambato.
- Diseñar una guía teórica y practica que contribuya al mejoramiento sobre una alimentación eficiente ante la práctica de fútbol de los estudiantes del 10mo Año de educación básica del Centro Educativo Bilingüe Internacional (CEBI) de la ciudad de Ambato.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Investigaciones realizadas sobre el tema:

El tema de investigación, ha sido consultado e investigado en diferentes bibliotecas con temas de tesis de pregrado en la Universidad Técnica de Ambato y no se encontró trabajos que tengan similitud con el tema en estudio.

Por lo que se procede a realizar la presente investigación; La deficiente alimentación y su incidencia en la práctica de fútbol de los estudiantes del 10mo año de educación básica del Centro Educativo Bilingüe Internacional (CEBI) de la ciudad de Ambato.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Cada alimento tiene su carácter y personalidad, su efecto y reacción en nosotros.

Es un conocimiento vital que no nos han ofrecido en nuestra educación.

Todos los alimentos conllevan una acción y una reacción. Hay alimentos con energía acumulativa y pesada, como los embutidos, carnes rojas, huevos, pan.

También están los que proporcionan energía rápida y más dispersa: frutas tropicales, verduras solanáceas (pimiento, patata, berenjena y tomate), o estimulantes como el azúcar, el alcohol o el vinagre.

Estos dos tipos de comida son extremos, hay que intentar ir al centro, donde están los alimentos moderados, como los cereales, pescados, legumbres, verduras, frutas o frutos secos, que son los que más deberían abundar en nuestra dieta.

Los alimentos moderados ayudan a generar endorfinas, la hormona del bienestar. Los alimentos extremos y de energía dispersa, como el café, fomentan la producción de adrenalina.

Por supuesto, hay comida que nos debilita. Generalmente, son aquellos alimentos a los que nos hemos referido como extremos.

Nos proporcionan una energía o bien muy pesada, o muy débil. Hay que moverse hacia el centro, hacia los alimentos moderados.

Las algas, que suponen una enorme fuente de minerales.

Contienen yodo, muy bueno para depurar la radioactividad, a la que hoy en día estamos sometidos constantemente con los teléfonos móviles, ordenadores, televisión.

Hay que fomentar su consumo. Yo recomiendo dos o tres cucharadas de algas de mar por cada comida.

La alimentación de esta escuela es totalmente personalizada según las necesidades por edad, sexo, constitución, clima, estación del año, estado anímico.

“El cocinar, preparar alimentos para generar salud, energía, equilibrio y paz interior es un arte olvidado, ¡que hay que volver a recuperar a toda costa! Todo el mundo, por ocupado que esté, puede dedicar unos minutos

a confeccionar platos simples, sabrosos y satisfactorios para toda la familia.”¹

2.3. FUNDAMENTACION LEGAL

ECUADOR dentro de la constitución

Artículo 23.20

El derecho a una calidad de vida que asegure la salud, alimentación y nutrición, vivienda, vestido, atención médica y otros servicios sociales necesarios.

Artículo 42

El Estado garantizará el derecho a la salud, su promoción, y protección, por medio del desarrollo de la seguridad alimentaria.

Artículo 43

El Estado promoverá la cultura por la salud y la vida, con énfasis en la educación alimentaria y nutricional de madres y niños.

Artículo 49

Los niños y adolescentes. El Estado les asegurará y garantizará el derecho a la salud integral y nutrición.

Artículo 50

¹ Montse Bradford

El Estado adoptará las medidas que aseguren a los niños y adolescentes las siguientes garantías:

1. Atención prioritaria para los menores de seis años que garantice nutrición, salud, educación y cuidado diario.

Conclusiones del UNICEF Infancia

Entre los artículos de la nutrición de los niños se dice.

Todo niño y niña tienen derecho a un hogar ser tratados bien, ser amados, y tener una **buena alimentación**, dentro del hogar o como suplemento de **colación en las instituciones**, aumentar los niveles de vacunación y lograr que todos los chicos vayan a la escuela.

PNAI

El desarrollo social, económico, político y cultural de un país se basa en el desarrollo humano. El desarrollo humano es el resultado de una inversión en educación y salud física y emocional que prepara al ciudadano a realizar sus capacidades intelectuales y aprovechar todas las oportunidades a plenitud.

Un ciudadano inteligente y hábil es principalmente **el producto de una buena alimentación** durante la gestación, nutrición y estimulación durante los tres primeros años de vida.

La niñez es una oportunidad única para invertir en el desarrollo integral del individuo. Todos los niños tienen derechos. El Plan Nacional de Acción por la Infancia y la Adolescencia (PNAI) propone mecanismos de protección de estos derechos.

2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

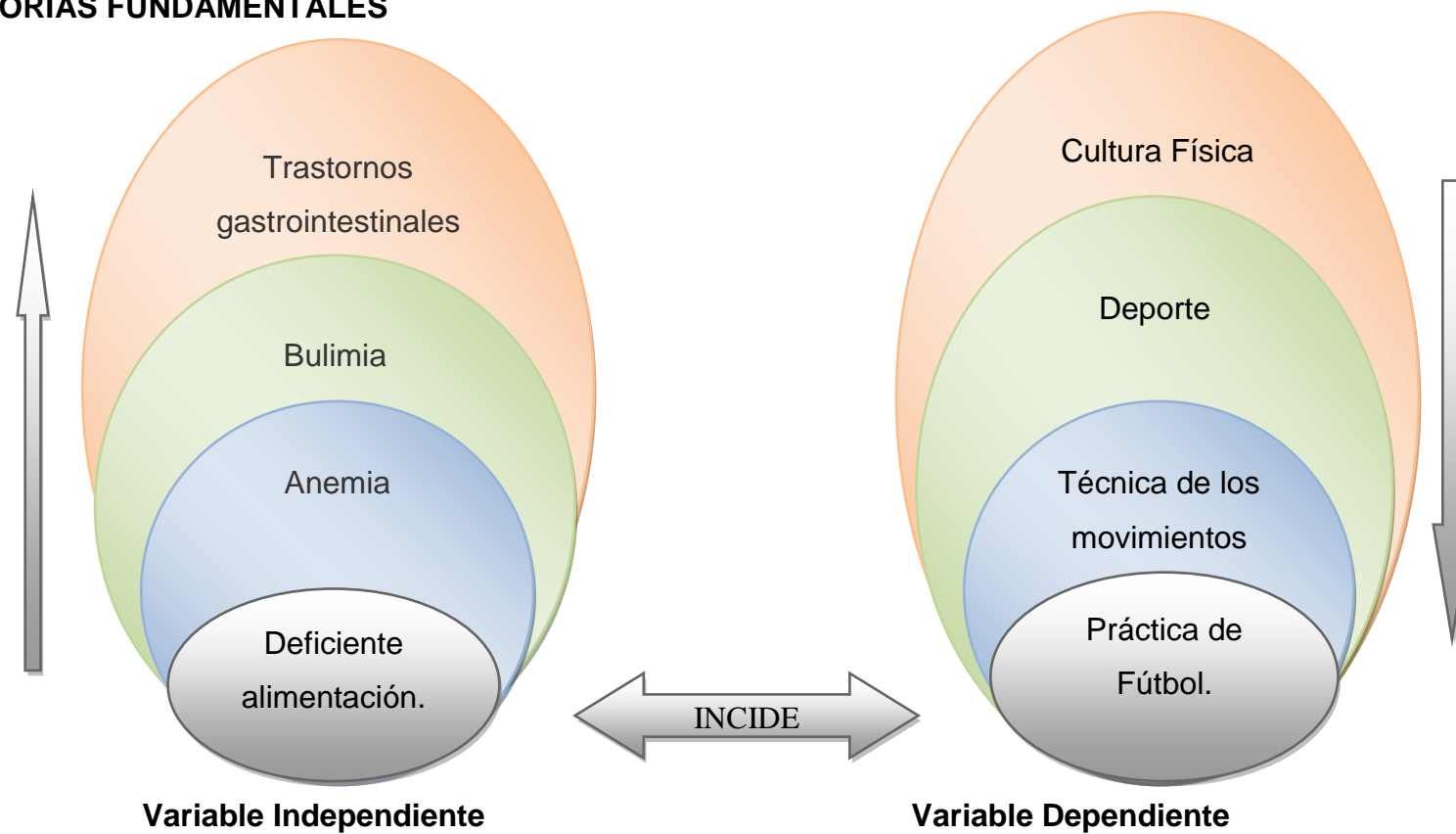


GRAFICO # 2

Elaborado por Rolando Vera

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE:

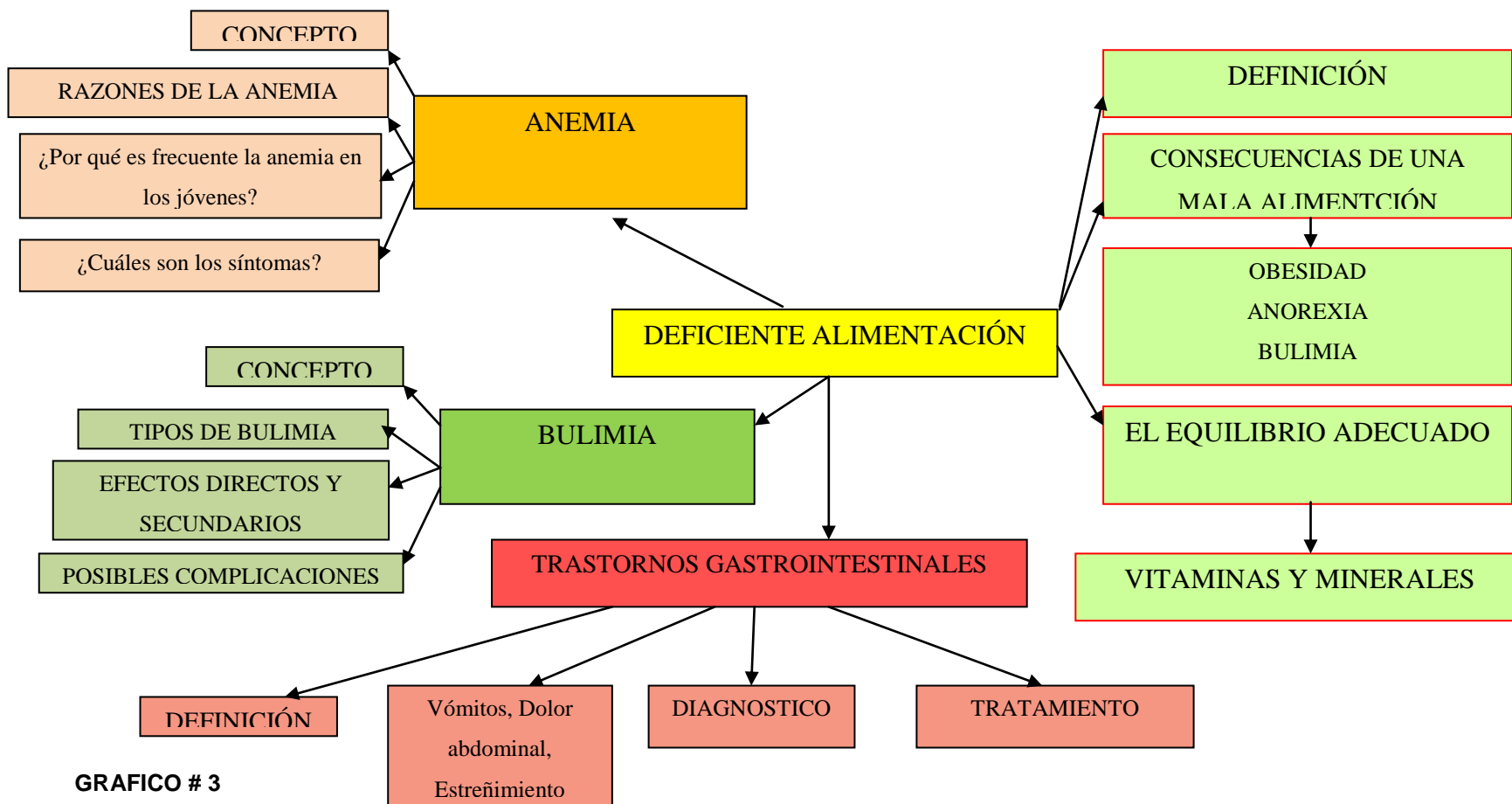


GRAFICO # 3

Elaborado por Rolando Vera

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:

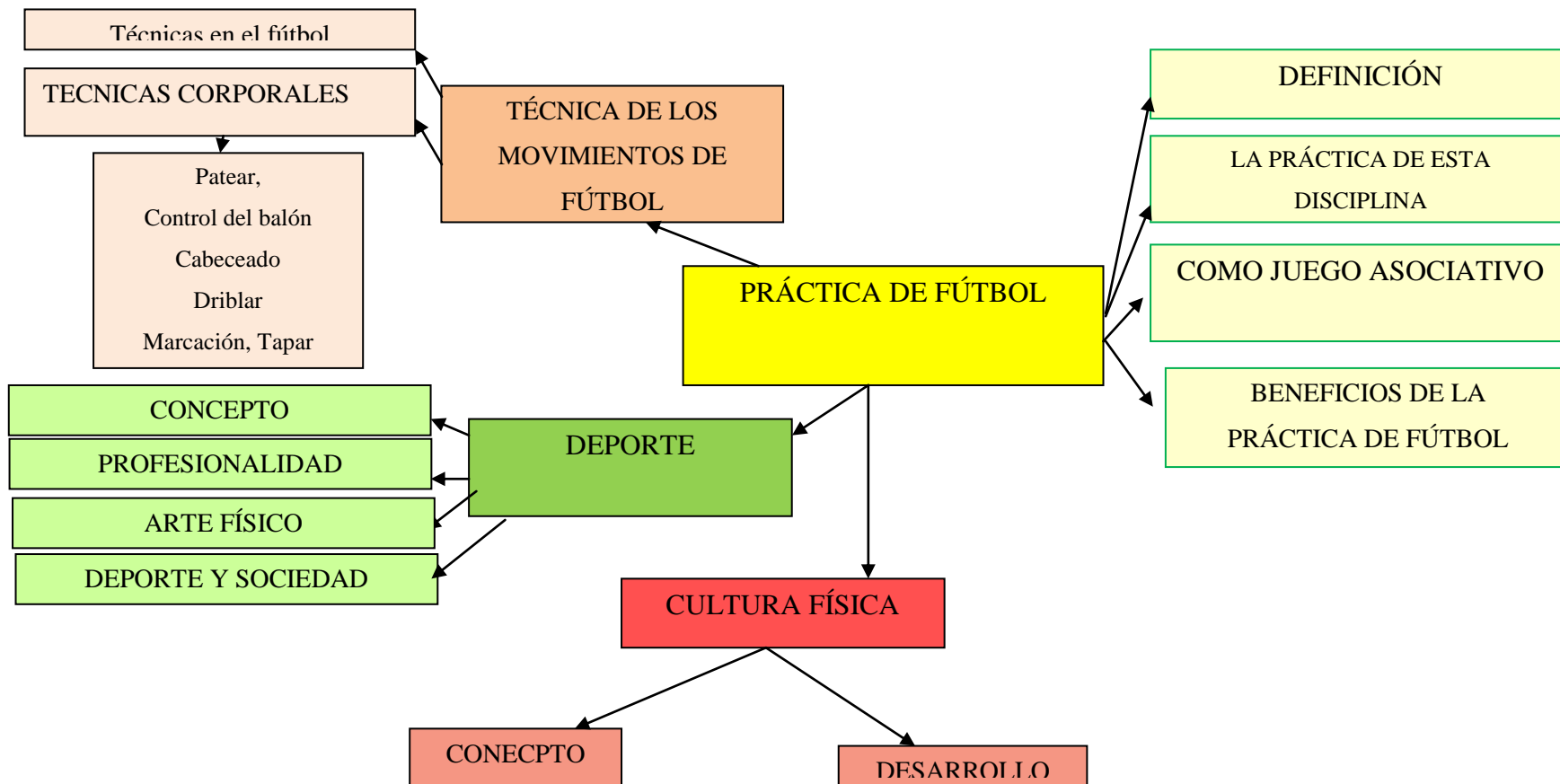


GRAFICO # 4

Elaborado por Rolando Vera.

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

2.4.1 LA DEFICIENTE ALIMENTACIÓN

DEFINICIÓN

La alimentación durante la adolescencia juega un papel importante, no sólo para un adecuado crecimiento y desarrollo físico, sino también para un equilibrio emocional, por ello deben llevar una dieta que contenga proteínas, carbohidratos y grasas; y que al mismo tiempo sea suficiente en energía, equilibrada en nutrimentos, completa (cereales, frutas y verduras, proteínas de origen animal y leguminosas), variada (consumir distintos alimentos de cada grupo) e higiénica.

Los problemas nutricios que se pueden presentar en esta etapa están: obesidad, que es una enfermedad en la que hay mayor acumulación de tejido adiposo o grasa en el organismo; anorexia nerviosa, es una alteración psicológica en la que la paciente (normalmente la padece la adolescente mujer) se siente obesa cuando en realidad está delgada y no muestra apetito; bulimia, es una enfermedad en la que el paciente consume compulsivamente una gran cantidad de alimentos y como se siente gordo se provoca vómito o consume laxantes para bajar de peso.

Estas enfermedades requieren atención especial con expertos en psicología y nutrición. Además en el caso de la obesidad el tratamiento incluye un programa de actividad física.

Agregarón que una de las preocupaciones en esta etapa de la vida en hombres y mujeres es la apariencia física, esta no siempre coinciden con la que algunos quisieran tener.

En ocasiones, el estado físico real del adolescente no coincide con su percepción, es decir, hay muchachos(as) que tienen un peso y estatura adecuados; sin embargo, ellos mencionan estar inconformes con su aspecto y por el otro lado, pueden presentar problemas de obesidad o delgadez extrema y no reconocen que la tienen.

Es decir, no siempre lo que percibimos acerca de nuestro cuerpo corresponde con la realidad y en este sentido hay que tener mucho cuidado ya que modificar la alimentación para sentirse bien puede ser perjudicial para la salud si no se lleva a cabo un programa de nutrición acorde con las necesidades de nutrición tan específicas que se tienen en esta edad.

Los adolescentes son un grupo de población entre 12 y 18 años, con unas preferencias alimentarias muy marcadas y, en cierta medida, bastante alejadas de los patrones dietéticos más saludables para esta franja de edad.

La práctica común de aligerar las cenas (a base de ensaladas, o sólo fruta o yogur), la tendencia a picotear más que a ingerir una verdadera comida, la preferencia por la comida rápida, el inicio en el consumo de bebidas alcohólicas los fines de semana, etc., son algunos de los hábitos que conforman el día a día de la alimentación.

Estas prácticas dietéticas insanas afectan a la sincronización de los ritmos circadianos y predisponen a los jóvenes a desarrollar desde edades tempranas problemas digestivos. Incluso, aumentan el riesgo de enfermedades crónicas, como las cardiovasculares y la obesidad.

Además, la presencia de alimentos integrales como el pan, los cereales, el arroz o la pasta, es muy escasa en los menús de estos jóvenes.

A estas costumbres se suman otras tendencias marcadas por los horarios irregulares de las comidas, sobre todo los fines de semana, la ausencia de alguna de ellas -como el desayuno o la cena- y la ingesta de raciones exageradas de alimentos o de productos poco saludables.

Consecuencias De Una Mala Alimentación En Los Adolescentes

Consecuencias de la mala alimentación en los adolescentes.

- ✓ Obesidad
- ✓ Anorexia
- ✓ Bulimia
- ✓ Desnutrición

OBESIDAD

Uno de los problemas más importantes en los mexicanos es la obesidad gracias a que consumimos un número de calorías mayor al que el cuerpo necesita.

Este es una importante consecuencia de la mala alimentación de un joven. La obesidad es una amenaza para la vida, es una enfermedad progresiva y crónica de proporciones epidémicas que afecta a todo el mundo.

ANOREXIA

La gente que sufre de anorexia tiene mucho miedo de engordar y tiene una imagen distorsionada de las dimensiones y la forma de su cuerpo.

Por eso es que no pueden mantener un peso corporal normal, algunas personas anoréxicas restringen su ingesta de alimentos haciendo dieta, ayuno o ejercicio físico excesivo.

Apenas comen y lo poco que ingieren se convierte en una obsesión.

Otras personas que padecen anorexia recurren a los atracones: comen grandes cantidades de alimentos y tratan de deshacerse de las calorías obligándose a vomitar, utilizando laxantes o haciendo ejercicios físicos en exceso.

BULIMIA

La bulimia es similar a la anorexia ya que la persona que la padece se da grandes atracones de comida y después trata de compensarlo con medidas drásticas, como el vómito forzado o el ejercicio físico excesivo, para evitar subir de peso.

Con el tiempo, estas medidas pueden resultar peligrosas.

DESNUTRICIÓN

La desnutrición se da desde que un niño en desarrollo no adquiere las suficientes vitaminas, nutrientes, proteínas, etc.

Esto llega a traer consecuencias de adultos o de jóvenes.

Cuando un organismo recibe sistemáticamente menos calorías de las que necesita, lo primero que le ocurre es que adelgaza, porque va quemando las grasas acumuladas para obtener energía.

Al mismo tiempo se produce también la falta de proteínas; aunque en su alimentación se aporten algunas, el organismo las quemará para obtener energía vital por ser más apremiante.

Y todo ello depende de la alimentación

Una alimentación sana y equilibrada conseguirá que el organismo de nuestros adolescentes se forme adecuadamente.

Una mala alimentación, por el contrario, puede provocar problemas en el crecimiento y también suponer más riesgo de padecer enfermedades durante la madurez.

Una mala alimentación puede ser tanto comer demasiado poco como hacerlo en exceso.

Por eso es fundamental estar atentos a cómo se alimentan nuestros hijos adolescentes.

Buscar el equilibrio adecuado a cada caso

Está claro que no hay una dieta sana común para todos los adolescentes.

En cada caso hay que buscar el equilibrio adecuado.

Las necesidades nutricionales de cada chica o chico dependerán de su sexo, su edad, el tamaño de su cuerpo y su actividad.

No debemos olvidar también que la adolescencia suele ser el momento en el que nuestros hijos practican más deportes, eso quiere decir que tendrán más desgaste energético y, por lo tanto, necesitarán mayor aporte de alimentos.

Por eso puede ser conveniente consultar con su médico para saber cómo debe ser la alimentación correcta de nuestros hijos adolescentes.

Existen algunas pautas recomendadas por los expertos en nutrición adolescente:

- Aumentar el consumo de leche, aunque es preferible que sea baja en grasa. También puede sustituirse por yogur o queso fresco.
- Elegir carnes de ave como pavo o pollo y pescado que tienen menos colesterol.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras frescas y legumbres.
- Consumir aceites vegetales preferiblemente crudos y dejar las frituras solo para momentos ocasionales.
- Disminuir el consumo de azúcar. Una buena forma de conseguir esto es ingerir menos bebidas azucaradas y comer menos dulces como helados, tortas o pasteles.
- Disminuir el consumo de snacks y otros alimentos procesados que contienen mucha sal.

Vitaminas y minerales

Durante la adolescencia es muy importante que los chicos y chicas consuman las vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento de su organismo.

Los padres deben saber que una alimentación variada y sana les aporta la suficiente cantidad de vitaminas y minerales que necesitan.

Por eso es fundamental que antes de darle al adolescente cualquier suplemento vitamínico o de minerales, se consulte con su médico.

Implicar al adolescente en su alimentación

Alimentarse de forma adecuada no es solo el acto de consumir alimentos.

Conocerlos y saber cómo deben ser preparados e incluso prepararlos es una parte del proceso de la alimentación que ayuda a tener una relación más sana con la comida.

2.4.2 LA ANEMIA

CONCEPTO

Para entender la anemia, ayuda empezar recordando en qué consiste respirar.

El oxígeno que inhalamos no se queda en los pulmones. Nuestros cuerpos lo necesitan como combustible del cerebro y demás órganos y tejidos que nos permiten funcionar.

El oxígeno llega a todos esos órganos a través del torrente sanguíneo, transportado por los glóbulos rojos.

Los glóbulos rojos, que se fabrican en la médula ósea, actúan a modo de buques transportadores, transportando el oxígeno por los canales del torrente sanguíneo.

Los glóbulos rojos contienen **hemoglobina**, una proteína que se une al oxígeno. Para fabricar suficiente hemoglobina, el cuerpo necesita tener

mucho hierro. Obtenemos ese hierro, junto con los demás nutrientes necesarios para fabricar glóbulos rojos, de los alimentos que ingerimos.

La anemia ocurre cuando una persona tiene menos glóbulos rojos de lo normal. Esto puede deberse a tres razones principales:

Razones de la anemia

- 1.- Está perdiendo glóbulos rojos.
- 2.- Su cuerpo está produciendo una cantidad insuficiente de glóbulos rojos.
- 3.- Se están destruyendo glóbulos rojos en su cuerpo.

La anemia en los adolescentes es más frecuente durante su etapa de crecimiento entre 10 años a 19 años.

La anemia es uno de los problemas nutricionales más comunes en el mundo, pero existen grupos en los que esta condición predomina, como son los adolescentes.

Lo preocupante es que la mayoría de casos de anemia adolescente se presentan en su etapa de crecimiento.

En esta etapa se observa un aumento de los casos de anemia debido a que los jóvenes se someten a dietas desequilibradas para bajar de peso sin ningún tipo de supervisión, “lo que puede derivar en la aparición de anemia y otros problemas de salud”.

Los adolescentes son vulnerables a la anemia debido a las mayores necesidades de hierro que tiene el organismo durante esta etapa de

desarrollo corporal y en el caso de las mujeres por la pérdida de hierro a través de la menstruación.

Por ello, se recomienda ingerir complementariamente alimentos enriquecidos con hierro como la espinaca, la alcachofa, el brócoli y legumbres, además de menestras. Otros alimentos con altos niveles de hierro son la carne de res, pollo, pescado, hígado, riñón, entre otros.

A pesar que muchas personas con deficiencia de hierro no presentan señales de alerta, puede reconocerse varios síntomas: cansancio y debilidad, piel pálida, rápidos latidos del corazón y soplo cardiaco (detectado por el médico durante un examen), irritabilidad, inapetencia, vértigos y mareos.

De identificar algún síntoma es importante acudir al médico para una oportuna evaluación y tratamiento. Finalmente, a los apasionados del café y té, es recomendable su consumo una hora antes o después de las comidas porque son inhibidores de la absorción de hierro.

¿Por qué es tan frecuente la anemia en los jóvenes?

Puesto que durante la adolescencia se hacen rápidos estirones, los adolescentes están en situación de riesgo de padecer anemia ferropénica.

Durante un estirón, el cuerpo tiene mayor necesidad de todo tipo de nutrientes, incluyendo el hierro, que solo podemos incorporar a través de los alimentos que ingerimos.

Tras la pubertad, las chicas tienen más probabilidades que los chicos de padecer anemia ferropénica.

Esto obedece a que necesitan más hierro para compensar la sangre perdida a través de la menstruación.

El embarazo también puede ser una causa de anemia. Y algunas dietas de adelgazamiento contienen una cantidad insuficiente de hierro.

Los vegetarianos tienen más probabilidades de desarrollar anemia ferropénica que las personas que comen carne, ya que la carne roja es la mejor fuente de hierro de fácil absorción. Aunque los cereales y algunas verduras, frutas y legumbres también contienen hierro, no son tan ricos en este nutriente como la carne, y el hierro que contienen no se absorbe tan bien.

¿Cuáles son los síntomas de la anemia?

Es fácil pasar por alto los síntomas de la anemia porque este es un trastorno que, por lo general, se instaura gradualmente.

Estar pálido puede ser un signo de anemia porque por los vasos sanguíneos circulan menos glóbulos rojos.

El corazón de una persona anémica late más deprisa en un intento de bombear la misma cantidad de oxígeno al resto del cuerpo, por lo que puede tener el pulso más acelerado de lo normal.

A medida que la anemia va progresando, los afectados suelen sentirse muy cansados y faltarles el aliento, sobre todo al subir escaleras o hacer ejercicio. También pueden tener dolor de cabeza.

La deficiencia de hierro, que ocurre antes de que se desarrolle la anemia ferropénica propiamente dicha, puede afectar a la capacidad de concentración, el aprendizaje y la memoria.

La anemia no es contagiosa, de modo que no te la puede contagiar nadie.

Unas personas necesitan más hierro que otras: por ejemplo, las chicas necesitan más hierro que los chicos, y las chicas que pierden mucha sangre en la menstruación necesitan más hierro que las que pierden poca sangre.

Para estar seguro de que ingieres suficiente hierro, sigue cada día una dieta equilibrada, empezando con un buen desayuno que incluya una fuente de hierro, por ejemplo, pan o cereales enriquecidos con hierro, la carne magra, las pasas, las espinacas, los huevos, las judías secas y la melaza también son ricos en hierro.

Si la anemia de una persona está provocada por otro trastorno médico, su médico hará lo adecuado para identificar y tratar la causa.

Las personas que tienen ciertos tipos de anemia necesitan ir a un especialista, denominado hematólogo, para que les proporcione cuidados médicos adaptados a sus necesidades.

2.4.3 LA BULIMIA

CONCEPTO

La **bulimia** o **bulimia nerviosa** es un trastorno alimentario caracterizado por la adopción de conductas en las cuales el individuo se aleja de las pautas de alimentación saludables consumiendo comida en exceso en períodos de tiempo muy cortos (lo que le genera una sensación temporal de bienestar), para después buscar o eliminar el exceso de alimento a través de vómitos, purgas o laxantes.

Una de sus características esenciales consiste en que la persona sufre episodios de atracones compulsivos, seguidos de un gran sentimiento de culpabilidad, sensación de angustia y pérdida de control mental por haber comido en "exceso".

Suele alternarse con episodios de ayuno o de muy poca ingesta de alimentos, pero al poco tiempo vuelven a surgir episodios de ingestas compulsivas.

Un atracón consiste en ingerir en un tiempo inferior a dos horas una cantidad de comida muy superior a la que la mayoría de individuos comerían.

Otra característica esencial de este trastorno la constituyen las conductas compensatorias inapropiadas para evitar la ganancia de peso. Muchos individuos usan diferentes medios para intentar compensar los atracones: el más habitual es la provocación del vómito.

Este método de purga (patrones cíclicos de ingestión excesiva de alimentos y purgas) lo emplean el 80-90 por ciento de los sujetos que acuden a centros clínicos para recibir tratamiento. Los efectos inmediatos de vomitar consisten en la desaparición inmediata del malestar físico y la disminución del miedo a ganar peso.

Otras conductas de purga son: el uso excesivo de laxantes y de diuréticos, enemas, realización de ejercicio físico muy intenso y ayuno.

Para que una persona sea diagnosticada de Bulimia Nerviosa los siguientes criterios deben cumplirse (DSM-IV):

A. Presencia de atracones recurrentes. Un atracón se caracteriza por:

1.- ingesta de alimento en un corto espacio de tiempo (p. ej., en un período de 2 horas) en cantidad superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un período de tiempo similar y en las mismas circunstancias

2.- sensación de pérdida de control sobre la ingesta del alimento (p. ej., sensación de no poder parar de comer o no poder controlar el tipo o la cantidad de comida que se está ingiriendo)

B. Conductas compensatorias inapropiadas, de manera repetida, con el fin de no ganar peso, como son provocación del vómito; uso excesivo de laxantes, diuréticos, enemas u otros fármacos; ayuno, y ejercicio excesivo.

C. Los atracones y las conductas compensatorias inapropiadas tienen lugar, como promedio, al menos dos veces a la semana durante un período de 3 meses.

D. La autoevaluación está exageradamente influida por el peso y la silueta corporales.

E. La alteración no aparece exclusivamente en el transcurso de la anorexia nerviosa.

Tipos de bulimia

En función del tipo de purga que utilizan para compensar el atracón, tenemos:

Tipo purgativo: cuando se utiliza como conducta compensatoria el vómito (emesis), los laxantes, los diuréticos, enemas, jarabe de

ipecacuana o incluso la teniasis, (infestación por solium), para eliminar lo más pronto posible el alimento del organismo.

Tipo no purgativo: Entre el 6% y el 8% de los casos de bulimia se llevan a cabo otras conductas compensatorias, como el ejercicio físico intenso, no hacer nada o ayunar mucho; es un método menos efectivo para contrarrestar y deshacerse de las calorías.

El tipo no purgativo se da solo en, aproximadamente, el 6%-8% de los casos de bulimia, ya que es un método menos efectivo de eliminar del organismo un número tan elevado de calorías.

Este tipo de bulimia suele presentarse también en quienes presentan el tipo purgativo, pero es una forma secundaria de control del peso.

Efectos directos y secundarios

- Aspiración (paso del contenido gástrico al árbol bronquial).
- Rotura esofágica o gástrica.
- Neumomediastino o neumotorax (entrada de aire al interior de la cavidad torácica).
- Hipopotasemia (niveles bajos de potasio en la sangre).
- Arritmia cardíaca
- Ansiedad o compulsión por comer.
- Obsesión por mantener un peso corporal debajo del normal
- Abuso en el consumo de medicamentos laxantes y diuréticos.
- Seguimiento de regímenes dietéticos diversos.
- Deshidratación
- Alteraciones menstruales y amenorrea; esterilidad.
- Incremento y reducción bruscos de peso, desestabilidad en el peso.

- Aumento en la frecuencia de caries dentales.
- Aumento del tamaño de las glándulas salivales e infección de estas.
- Pérdida de cabello
- Desmayos muy frecuentes, mareos.
- Heridas de la mucosa bucal.
- Alteración o pérdida esmalte dental.
- Dolores de cabeza y migraña.
- Dolores en la garganta (después de vomitar).
- Piel seca
- Debilidad en las piernas.
- Disfonía

Posibles complicaciones

La bulimia puede ser peligrosa y llevar a que se presenten complicaciones graves con el paso del tiempo. Por ejemplo, el vómito frecuente deja ácido estomacal en el esófago (el tubo que va de la boca al estómago), lo cual puede causar daños permanentes en esta área.

Las posibles complicaciones abarcan:

- Estreñimiento
- Deshidratación
- Caries dentales
- Desequilibrios electrolíticos
- Hemorroides
- Pancreatitis
- Inflamación de la garganta
- Rupturas del esófago a causa del vómito excesivo

2.4.4 TRASTORNOS GASTROINTESTINALES

DEFINICIÓN

El aparato gastrointestinal (también conocido como aparato digestivo o sistema gastrointestinal) incluye todo el tracto digestivo, desde la boca hasta el recto. Los trastornos gastrointestinales son todas las enfermedades que involucran el sistema gastrointestinal.

Esta sección sobre los niños y los trastornos gastrointestinales incluye temas como:

- dolor abdominal crónico
- enfermedad de Crohn
- gastrostomía
- reflujo gastroesofágico
- hepatitis
- hernias
- hernia hiatal
- enfermedad de Hirschsprung
- enfermedad inflamatoria del intestino
- ictericia
- hígado
- enterocolitis necrotizante
- ostomías
- pancreatitis
- úlcera péptica
- alimentación por tubo
- colitis ulcerativa
- vómitos

Náuseas y vómitos. La náusea es una sensación desagradable en el abdomen que a menudo concluye con el vómito.

El vómito es la expulsión violenta del contenido del estómago a través de la boca.

Las náuseas y los vómitos son causados por la activación del centro del vómito en el cerebro.

El vómito es una de las formas más llamativas de eliminar el organismo las sustancias nocivas. Puede ser causado por la ingesta de alimento, por haber tragado una sustancia irritante o tóxica o por la ingestión de alimentos en mal estado.

Algunas personas sufren náuseas y pueden vomitar debido a los movimientos de un barco, un coche o un avión. Los vómitos pueden ocurrir durante el embarazo, particularmente en las primeras semanas y sobre todo por las mañanas, pudiendo ser intensos.

Muchos fármacos, incluso los anticancerosos (quimioterapia) y los analgésicos opiáceos, como la morfina, pueden provocar náuseas y vómitos.

La obstrucción mecánica del intestino provoca finalmente la expulsión (vómito) de los alimentos y líquidos detenidos por encima de la obstrucción.

También pueden causar vómitos una irritación o una inflamación del estómago, del intestino o de la vesícula biliar.

Los problemas psicológicos también pueden causar náuseas y vómitos (vómitos psicógenos). Tales vómitos pueden ser intencionados (por ejemplo, una persona con bulimia vomita para perder peso).

O pueden ser no intencionados (una respuesta condicionada involuntaria, para obtener un beneficio, como evitar ir a la escuela).

Los vómitos psicógenos también pueden ser el resultado de una situación amenazante o desagradable que causa ansiedad.

En algunos casos, los factores psicológicos que causan vómitos dependen del trasfondo cultural de la persona.

Por ejemplo, en algunos países la mayoría de la gente encontraría repulsivo comer hormigas recubiertas de chocolate, pero en otras partes del mundo se considera una exquisitez.

Los trastornos funcionales se definen como una asociación de síntomas gastrointestinales crónicos o recurrentes no explicados por alteraciones estructurales, bioquímicas o metabólicas.

Constituyen un espectro amplio de enfermedades, incluyendo algunas que se relacionan con el nivel de desarrollo madurativo normal de los niños.

Involucran factores fisiológicos, psíquicos y culturales, que aumentan la percepción de los síntomas y alteran la calidad de vida de los pacientes y sus familias.

Vómitos y aerofagia

a. Rumiación adolescente

b. Síndrome vómito cíclico

c. Aerofagia

Dolor abdominal

a. Dispepsia funcional

b. Síndrome intestino irritable

c. Migraña abdominal

d. Dolor abdominal funcional

H3. Estreñimiento e incontinencia

a. Estreñimiento funcional

b. Incontinencia fecal no retentiva

Diagnóstico

El diagnóstico se hace por la historia clínica, la mayoría de causas comentadas son obvias por lo que no suelen ser precisas gran cantidad de exploraciones complementarias.

Suele hacerse una analítica para valorar la deshidratación y repercusión electrolítica de las pérdidas en vómitos y no suelen ser necesarias más exploraciones.

Tratamiento

Se realizaran unas medidas generales no farmacológicas como, mantener al enfermo alejado de los olores fuertes y de comida, y se fraccionara la dieta en múltiples comidas de pequeña cantidad (dos o tres bocados) en vez de las tres comidas tradicionales.

El estreñimiento es la causa más frecuente de nauseas en el paciente con cáncer avanzado por lo que se tomaran todas las medidas posibles para solucionarlo al igual que con las otras causas corregibles como la tos (antitusígenos), la hipertensión intracraneal (esteroides), o las alteraciones metabólicas.

Se deben modificar y si es posible retirar los medicamentos irritantes para el estomago como antiinflamatorios, antibióticos, esteroides y otros y si no es posible se añadirá al tratamiento un fármaco antiulceroso.

Finalmente se iniciara tratamiento farmacológico de los vómitos teniendo en cuenta que este tratamiento es más efectivo si se administra de forma profiláctica antes de que aparezcan los vómitos.

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

2.4.5 CULTURA FÍSICA

DEFINICIÓN

La **Cultura Física**, más conocida como **Educación Física** , es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la

calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo.

Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.²

Entonces, la cultura física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.



En tanto, a la cultura física se la designa como una disciplina y no como una ciencia como consecuencia que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto sino que en realidad toma elementos de diferentes ciencias y a partir de ello es que conforma su propio marco teórico.

Por otra parte, la cultura física ha evolucionado aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención.

Existen distintas corrientes de cultura física, las cuales se diferencian entre sí de acuerdo a la forma en la que se focaliza la disciplina. Por ejemplo, están quienes se centran en la educación y entonces el campo de acción será la escuela y el sistema educativo en general. Por

² Desde Definición ABC: <http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php#ixzz2VSB1U9PI>

otro lado, las que se focalizan en la salud, consideran a la cultura física como un agente promotor de salud que tiene una clara incidencia en la prevención de enfermedades, tales como las cardiovasculares; es común que a quienes sufren de estas se les aconseje la práctica de la cultura física para así atenuar síntomas.

Las que se centran en la competencia entienden a la cultura física como entrenamiento deportivo para el desarrollo del alto rendimiento.

Por su lado, las que ponen el foco en la recreación, priorizan actividades lúdicas que vinculen al sujeto con el medio.

Y las que promueven la expresión corporal, se nutren de influencias como ser: el yoga, la danza y la música

Desarrollo

Las ciencias de la actividad física son clasificadas en cuatro grupos según el punto de vista de dicha actividad física: el físico entre las que se encuentran la biomecánica, kinesiología, kinantropología, etc., el fisiológico donde se incluye la fisiología y la fisiología del ejercicio, la cultural incluyendo las ciencias del deporte, ciencias de la comunicación no verbal, historia del deporte, psicología del deporte y sociología y el educativo que incluye la educación física.

2.4. 6 DEPORTE

CONCEPTO

El **deporte** es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada

(campo de juego, cancha, tablero, mesa, etc) a menudo asociada a la competitividad deportiva.

Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás.

Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas.

También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo.

La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.

Popularmente, la palabra «deporte» es utilizada para señalar una actividad que provee a sus practicantes de salud física.

De este modo, la recomendación médica para gran parte de enfermedades, problemas físicos, emocionales y síquicos, así también como para la prevención de todo lo anterior, suele ser practicar deportes o algún tipo de actividad física mínima.

Profesionalidad

El aspecto de entretenimiento del deporte, junto al crecimiento de los medios de comunicación y el incremento del tiempo de ocio, ha provocado que se profesionalice el mundo del deporte.

Esto ha conducido a cierta polémica, ya que para el deportista profesional puede llegar a ser más importante el dinero o la fama que el propio acto deportivo en sí. Al mismo tiempo, algunos deportes han evolucionado para conseguir mayores beneficios o ser más populares, en ocasiones perdiéndose algunas valiosas tradiciones.

Arte físico

Los deportes comparten un alto grado de afinidad con el arte.

Disciplinas como el patinaje sobre hielo así como el hockey sobre patines o el taichí, son deportes muy cercanos a espectáculos artísticos en sí mismos.

Actividades tradicionales como la gimnasia y el yoga, o más recientes como el culturismo, el tricking y el parkour también comparten elementos propios del deporte con elementos artísticos.

El hecho de que el arte sea tan cercano al deporte en algunas situaciones está probablemente relacionado con la naturaleza de los deportes.

La definición de deporte establece la idea de ejecutar una actividad no solo para el propósito habitual; por ejemplo, no correr solo para llegar a alguna parte, sino correr por propia voluntad, con el fin de mantener el estado físico.

Esto es similar a una visión común de la estética, que contempla los objetos más allá de su utilidad.

Por ejemplo, valorar un coche no por llevarnos de un sitio a otro, sino por su forma, figura, etc.

Del mismo modo, una actividad deportiva como el salto no se valora solo como un modo efectivo de evitar obstáculos; también cuentan la habilidad, la destreza y el estilo.

Deporte y sociedad

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional.

En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.

2.4.7 TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS DE FÚTBOL

Técnicas en el Fútbol

Mucha gente confunde habilidades del fútbol con técnicas del fútbol. Las habilidades se refieren a la capacidad del jugador de lograr usar técnica(s) particulares durante situaciones reales de juego.

Por otro lado, las técnicas son las posibilidades de un jugador para realizar un movimiento mecánico dado, como una patada por ejemplo.

Los jugadores experimentados tienen mecánicas suaves y de poca energía y pueden ejecutar una sucesión de técnicas en un sólo movimiento elegante.

Con la repetición, observación o visualización se pueden lograr técnicas de fútbol sólidas.

Con un entrenamiento y práctica regular de una técnica específica se fortalece la confianza y el movimiento dado se hace natural en el jugador.

Otro tipo de “entrenamiento” que debería considerar es ver juegos de fútbol de calidad en Televisión (o mejor aún ir al estadio).

Trate de entender cómo los jugadores se mueven cuando ejecutan las técnicas de fútbol.

Casi todas las estrellas hoy en día admiten que han aprendido observando a los mejores jugadores.

El visualizar las técnicas de fútbol por métodos especiales es una nueva forma radical de verificación y desarrollo de habilidades.

Estas secciones descomponen las mecánicas básicas de las técnicas del fútbol más frecuentemente usadas en el juego.

- patear
- control del balón
- cabeceado
- driblar

- marcación
- tapando

Poseer destreza y habilidad en el dominio del balón. Cuando se busca el arco en la concreción de un gol, tener la capacidad de patear con diferentes superficies de contacto, desde diversas distancias y con variedad de ángulos.

Poder driblar y fintar oponentes.

Tener poder de decisión en las diferentes jugadas que se presentan.

Poseer sentido de anticipación a la jugada, ya sea en ataque como en defensa, esto permitirá recuperar el balón.

El jugador que se destaque será aquel que posea en gran medida un buen manejo de las técnicas citadas, pero además posea calidad y variedad para contactar y transportar el balón.

También se diferenciará de los demás jugadores por la precisión y orientación de sus remates, así como por su incidencia en el juego y el equipo.

Existen diferentes características de personalidad como la concentración, iniciativa, libre expresión, creatividad, desenvoltura, imaginación, etcétera; que influirán en la técnica del jugador y en su aporte al colectivo.

Para lograr una buena técnica es necesario que el jugador maneje ciertas habilidades y manejos de situación.

El estar en el momento justo a la hora indicada no es una cualidad de todos, los goleadores se diferencian por poseer el olfato para estar presentes en ese momento justo.

Pero todo jugador debe manejar un grado de intuición sobre la trayectoria que recorre el balón para anticiparse a su recorrido y captarla.

Esta es una de las bases de la técnica.

Otra de las bases es no perder la concentración en el balón, porque si lo perdemos de vista no aseguramos realizar un buen remate.

Prosiguiendo, no debemos dejar de lado las cualidades motrices y físicas como son la coordinación de movimientos, el dominio del cuerpo, estar relajado y poseer equilibrio sobre el pie de apoyo. También podríamos ubicar entre éstas la destreza de ejecución.

La técnica individual implica todas las acciones que el jugador de fútbol es capaz de desarrollar dominando y jugando el balón sin requerir ayuda colectiva.

La técnica individual incluye acciones tales como el cabezazo, el tiro, el regate, la conducción del balón, su cobertura por medio de la oposición corporal y la recuperación e interceptación del esférico.

La técnica colectiva consigue, siempre buscando el final eficaz de la jugada, que dos jugadores de un mismo equipo unan sus acciones individuales para lograr la concreción de la jugada.

Aquí se incluyen las siguientes acciones: el pase, la finta, el relevo, la estrategia, la puesta en práctica de circuitos técnicos.

Como pudimos ver la técnica en el fútbol puede ser individual o colectiva, y es necesario que las 2 sean dominadas para lograr un buen juego del fútbol.

2.4.8 PRÁCTICA DEPORTIVA DE FÚTBOL

DEFINICIÓN

El fútbol se juega siguiendo una serie de reglas, llamadas oficialmente reglas de juego.

Este deporte se practica con una pelota esférica (de cuero u otro material con una circunferencia no mayor a 70 cm y no inferior a 68 cm, y un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido), donde dos equipos de once jugadores cada uno (diez jugadores "de campo" y un arquero) compiten por encajar la misma en la portería rival, marcando así un gol.

El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos no marcan, o marcan la misma cantidad de goles, entonces se declara un empate. Puede haber excepciones a esta regla.

La regla principal es que los jugadores, excepto los guardametas, no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus brazos o manos durante el juego, aunque deben usar sus manos para los saques de banda.

En un juego típico, los jugadores intentan llevar la pelota hasta la portería rival, lo que se denomina gol, a través del control individual de la misma, conocido como regate, o de pases a compañeros o tiros a la portería, la cual está protegida por un guardameta.

Los jugadores rivales intentan recuperar el control de la pelota interceptando los pases o quitándole la pelota al jugador que la lleva; sin embargo, el contacto físico está limitado.

El juego en el fútbol fluye libremente, y se detiene sólo cuando la pelota sale del terreno de juego o cuando el árbitro decide que debe detenerse. Luego de cada pausa, se reinicia el juego con una jugada específica.

Al final del partido, el árbitro compensa el tiempo total en minutos que se suspendió el juego en diferentes momentos.

Las reglas no especifican ninguna otra posición de los jugadores aparte de la del guardameta, portero o arquero, pero con el paso del tiempo se han desarrollado una serie de posiciones en el resto del campo.

A grandes rasgos, se identifican tres categorías principales: los delanteros, cuya tarea principal es marcar los goles; los defensas o defensores, ubicados cerca de su portería, quienes intentan frenar a los delanteros rivales; y los centrocampistas, mediocampistas o volantes, que manejan la pelota entre las posiciones anteriores.

A estos jugadores se los conoce como jugadores de campo, para diferenciarlos del guardameta.

A su vez, estas posiciones se subdividen en los lados del campo en que los jugadores se desempeñan la mayor parte del tiempo. Así, por ejemplo pueden existir centrocampistas derechos, centrales (de contención) e izquierdos.

Los diez jugadores de campo pueden distribuirse en cualquier combinación: por ejemplo, puede haber cuatro defensas, cuatro centrocampistas y dos delanteros; o tres defensas, cuatro

centrocampistas y tres delanteros, y la cantidad de jugadores en cada posición determina el estilo de juego del equipo: más delanteros y menos defensas creará un juego más agresivo y ofensivo, mientras que lo contrario generará un juego más lento y defensivo.

Aunque los jugadores suelen mantenerse durante la mayoría del tiempo en una posición, hay pocas restricciones acerca de su movimiento en el campo.

El esquema de los jugadores en el terreno de juego se llama la formación del equipo, y ésta, junto con la táctica, es trabajo del entrenador.

LA PRÁCTICA DE FÚTBOL

Es una manera distinta de **aumentar tus cualidades** físicas sin tener que acudir a una clase de gimnasio o a una sala de musculación.

En el fútbol corres, saltas, cabeceas, pateas, dribleas por lo que trabajas prácticamente todas tus cualidades físicas como resistencia, velocidad, fuerza y coordinación.

Se calcula que se gasta aproximadamente 9.6 kilocalorías por minuto jugando al fútbol, cifra que va a depender de tu propio peso, y de la cantidad de km recorridos en el partido, como así también a la velocidad con la que te desplazaste.

Las piernas son el grupo muscular que más se desarrollan en este juego. Los saltos, los arranques de velocidad corta o los recorridos de 50 metros hacen que trabajen casi a su máxima capacidad, desarrollando, fuerza, potencia y resistencia muscular, como así también coordinación ojo-pie, aumentando por tanto tu destreza motora.

Como juego asociativo, donde existen muchos adversarios y situaciones cambiantes, permite que desarrolles tu pensamiento táctico, y tu capacidad de tomar decisiones casi instantáneamente, en un grado de complejidad superior a la de un deporte individual.

Este desarrollo táctico, hace que el cerebro crezca como resultado de la creación de nuevas conexiones neuronales.

Por eso es importante el deporte en los niños, no sólo por su beneficio físico, sino que se socializan y además, desarrollan la capacidad de pensar.

Por último, como en fútbol corres a diferentes velocidades, el resultado es que quemarás grasas y al mismo tiempo desarrollarás músculo, por lo que constituye una suerte de síntesis entre un entrenamiento aeróbico y uno de fuerza muscular.

Beneficios en la práctica del fútbol

El deporte no se puede concebir sin la aplicación de un reglamento específico para cada disciplina, una competencia leal y el placer soláz y disfrute de la actividad lúdica.

Es así como el deporte del fútbol en nuestros días presenta un sin número de beneficios propios por la práctica de esta actividad física.

Entre otros podemos tener la descarga de energía propia del ser humano provocada principalmente por el stress y actividades académicas o laborales, que en determinado momento se acumulan a lo largo de las semanas, esto en particular lo vemos representado por la práctica sabatina o dominical de uno o más encuentros futbolísticos.

También otro de los beneficios es el disfrute placentero de una actividad que promueve el ocio entre los seres humanos, una práctica liberadora y a su vez recreativa, creadora de sentimientos y actitudes positivas frente a la vida.

Tal vez uno de los beneficios en la práctica del fútbol sea el aprendizaje y experimentación de actitudes y valores morales y volitivas, al establecer una relación de amistad y trabajo en grupo junto con los compañeros de grupo, la aparición del espíritu de lucha y la disciplina que dan como resultado el triunfo con humildad o la aceptación propia de la derrota en donde en nuestras vidas se pueden ver reflejadas estas actitudes para poder enfrentar de una mejor forma la problemática social y económica que nos aqueja en nuestro país.

Por último y pudiendo en un futuro ampliar cada uno de estos y otros beneficios no podemos dejar de mencionar la mejora física y mental de nuestro cuerpo a través del desarrollo de nuestras cualidades físicas.

2.5. HIPOTESIS

Ho La Deficiente Alimentación **no** incide en la práctica deportiva de futbol de los estudiantes del 10mo Año de Educación Básica del Centro Educativo Bilingüe Internacional CEBI de la ciudad de Ambato.

Hi La Deficiente Alimentación **si** incide en la práctica deportiva de futbol de los estudiantes del 10mo Año de Educación Básica del Centro Educativo Bilingüe Internacional CEBI de la ciudad de Ambato.

2.6. SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES

Variable independiente

La Deficiente Alimentación

Variable dependiente

Práctica deportiva de futbol

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1. Enfoque de la investigación

Una vez analizado el problema y la necesidad de mejorar la alimentación en los niños y adolescentes para su mejor crecimiento y desarrollo ante la práctica deportiva de futbol de los estudiantes del 10mo Año de educación básica del Centro Educativo Bilingüe Internacional CEBI de la ciudad de Ambato.

La modalidad de la presente investigación se la aplico desde el enfoque **cuantitativo**, pues abarca del contenido de las cualidades y utilidad de la misma.

Cuantitativo, porque vamos a utilizar funciones matemáticas y estadísticas en la recopilación, análisis e interpretación de los datos recogidos en las encuestas.

3.2. MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACION

De campo

Por cuanto se realizó en el lugar de los hechos

Bibliográfica

Porque será la encargada de recoger la información científica actualizada del problema en cuestión.

Documental

Se basa en documentación especializada tanto de bibliografía como de páginas web este y los anteriores instrumentos facilitaron el desarrollo para que la investigación permita tener el éxito deseado.

3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Exploratoria

Es una investigación exploratoria ya que está abierta a todo campo permitiéndonos con facilidad incursionarnos a la problemática de una mala alimentación sus trastornos y sus efectos, con el cual nos permite plantearnos objetivos que detallen una opción cierta al tema de investigación.

Descriptiva

Se trata de una investigación aplicada al campo pedagógico y didáctico en un nivel básico, puesto que se debe dar a conocer una metodología de inicio ante la pirámide alimenticia y adecuar una dieta balanceada, que servirá para mejorar los conocimientos sobre una correcta alimentación.

Asociación de Variables

De acción

La investigación producirá cambios dentro del Centro Educativo Bilingüe Internacional CEBI

Factible

Contamos con los conocimientos y recursos para la realización de este proyecto.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

Es la totalidad del universo en la cual se va realizar la investigación del tema escogido.

Para la presente problemática se ha tomado como muestra a los estudiantes del 10mo Año de educación básica, docentes y padres de familia del cual están formado parte del Centro Educativo Bilingüe Internacional CEBI.

Cuadro Nº 1 Población y Muestra

| INTEGRANTES | NUMERO |
|--------------------------|---------------|
| DOCENTES | 4 |
| ESTUDIANTES | 90 |
| PADRES DE FAMILIA | 20 |
| Total | 114 |

Elaborado por el investigador: Rolando Vera

MUESTRA

$$n = \frac{N}{E^2(N - 1) + 1}$$

- n= tamaño de la muestra
- N= población
- E= error de muestreo

$$n = \frac{114}{0.06^2(114 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{114}{0.0036 (113) + 1}$$

n= 81.03

n= 81 estudiantes

La muestra se divide en la unidad de observación que es:

Cuadro № 2 Porcentaje y Muestra

| POBLACIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| ESTUDIANTES | 57 | 100% |
| PADRES DE FAMILIA | 20 | 100% |
| DOCENTES | 4 | 100% |
| TOTAL | 81 | 100% |

Elaborado por el investigador: Rolando Vera

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Cuadro № 3

Operacionalización de la variable independiente: DEFICIENTE ALIMENTACIÓN

| Concepto | Categorías | Indicadores | Ítems | Instrumentos |
|---|--|--|---|---|
| Puede generarse a corto y largo plazo trastornos alimenticio como la anorexia bulimia problemas cardiacos inclusive provoca la inactividad física también altera el desarrollo de su crecimiento, los adolescentes sufren una etapa de la vida de la cual refleja la apariencia física, esta no siempre coinciden con la que algunos quisieran tener. | Trastornos alimenticios. Anorexia-Bulimia. Problemas cardiacos. Inactividad física Alteraciones en la etapa de crecimiento | ❖ Falta de apetito alimenticio ❖ Mareos, Vómitos ❖ Fatiga. ❖ Aumento del peso corporal ❖ Trastornos en el desarrollo psicomotor. | ¿Piensa usted que los trastornos alimenticios se genera por la deficiente alimentación? SI () NO () ¿Sabía usted que una deficiente alimentación puede provocar anorexia como bulimia? SI () NO () ¿Una mala alimentación produce problemas cardiacos generando fatiga ante el ejercicio? SI () NO () ¿Cree usted que la inactividad física es generador de un aumento corporal llegando a la obesidad s por la mala alimentación? SI () NO () ¿Una inadecuada alimentación durante la etapa de crecimiento puede generar trastornos en el desarrollo psicomotor? SI () NO () | Encuestas Cuestionarios estructurados. |

Elaborado por: Sr Rolando Vera

Cuadro № 4

Operacionalización de la variable dependiente: PRÁCTICA DEPORTIVA DE FÚTBOL

| Concepto | Categorías | Indicadores | Ítems | Instrumentos |
|---|----------------------|---|--|---|
| Práctica deportiva de fútbol, genera movimientos técnicos, que satisfacen las necesidades al desarrollo de sus capacidades físicas, produciendo así un estado de salud óptimo mejorando la calidad de vida de un deportista o una persona que realice actividad física. | Movimientos técnicos | ❖ Patear, driblar, marcar, cabecear. | ¿Piensa usted que los movimientos técnicos mejora la práctica deportiva de fútbol? SI () NO () | Encuestas Cuestionarios estructurados. |
| | Capacidades físicas. | ❖ Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad | ¿Cree usted que la práctica de fútbol incrementa el desarrollo de las capacidades físicas tales como; fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad? SI () NO () | |
| | Actividad física | ❖ Reduce el riesgo de enfermedades. Cardiovasculares, fátiga. | ¿Piensa usted que un estado de salud óptimo se lo puede adquirir mediante la práctica deportiva de fútbol? SI () NO () ¿Cree que la actividad física reduce el riesgo de enfermedades como cardiovasculares mediante la práctica deportiva de fútbol? SI () NO () | |

Elaborado por: Sr Rolando Vera

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

La técnica que se utilizara para esta e investigación son las encuestas y consultas determinadas hacia los estudiantes del 10mo Año de educación Básica en diferentes aspectos como también las sugerencias que se presentan ante el mejoramiento de una alimentación balanceada para el desarrollo optimo de una práctica deportiva de futbol.

Observación directa

Se aplicara una guía de observación dirigida a contribuir con la alimentación y su desempeño en la actividad deportiva de futbol con los estudiantes del Centro Educativo Bilingüe Internacional CEBI.

Encuesta

Se realizara una encuesta a los estudiantes, profesores y padres de familia del Centro Educativo Bilingüe Internacional CEBI, mediante la utilización de cuestionarios con preguntas objetivas que permitan la recolección de los datos sobre los lineamientos de la investigación.

3.7. PLAN DE RECOLECCION DE LA INFORMACION

Cuadro № 5

| PREGUNTAS BASICAS | EXPLICACION |
|-------------------------------|--|
| ¿Para qué? | Para alcanzar los objetivos de investigación. |
| ¿De qué personas u objetos? | Hacia los estudiantes del Centro Educativo Bilingüe Internacional CEBI |
| ¿Sobre qué aspectos? | Indicadores operacionalización de variables. |
| ¿Quién? ¿Quiénes? | Investigador Rolando Vera |
| ¿Cuándo? | Fecha: desde Noviembre 2012 a Marzo 2013 |
| ¿Dónde? | Escuela CEBI |
| ¿Cuántas veces? | Aplicaciones 1 |
| ¿Qué técnicas de recolección? | Encuestas, entrevistas. |
| ¿Con que? | Cuestionarios estructurados |
| ¿En qué situación? | Horas de práctica de fútbol |

Elaborado por: Rolando Vera.

3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

- Lo primero que haremos será la realización del instrumento de investigación previo al problema planteado.
- Se procede a la codificación de las respuestas.
- Se tabula las respuestas.
- Se presenta gráficamente las tabulaciones.
- Con ese insumo se procede a elaborar resultados teniendo en cuenta el marco teórico
- Como otro punto es la realización de las tablas y cuadros que permiten interpretar los resultados recogidos durante las entrevistas planteadas a los niños, padres de familia y docentes
- Con el análisis, la interpretación de resultados y la aplicación estadística se verifica la hipótesis.
- Se realiza las conclusiones generales y las recomendaciones.
- A partir de las conclusiones se formula una propuesta del problema investigado.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

A continuación detallaremos las variables independiente y dependiente del tema de investigación y observaremos el índice del que refleja nuestro tema como son “La deficiente alimentación y su incidencia en la práctica de fútbol de los estudiantes del 10mo año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI) de la ciudad de Ambato”

Realizado a los estudiantes, docentes y padres de familia.

4.1 ANÁLISIS DE DATOS

4.2 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS:

Pregunta N° 1

¿Piensa usted que los trastornos alimenticios se genera por la deficiente alimentación?

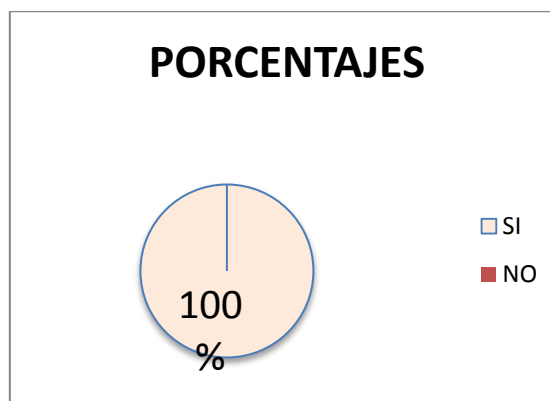
Cuadro N° 6: Trastornos alimenticios

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 57 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 57 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 10mo Año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Grafico N° 5 Trastornos alimenticios



Análisis

En la pregunta 1 en la que se aplicó a los estudiantes sobre si los trastornos alimenticios se producen por una inadecuada alimentación,

como podemos observar que todos están de acuerdo tal y como se muestra en la gráfica dando el 100% de los encuestados

Interpretación

De la pregunta 1 aplicada a los 57 estudiantes sobre los trastornos alimenticios en la que se genera por la deficiente alimentación ellos contestaron en su totalidad estar de acuerdo con la pregunta planteada por lo que equivale al 100% de los encuestados en la que conocen que una alimentación inadecuada produce trastornos alimenticios.

Pregunta N° 2

¿Sabía usted que una deficiente alimentación puede provocar anorexia como bulimia?

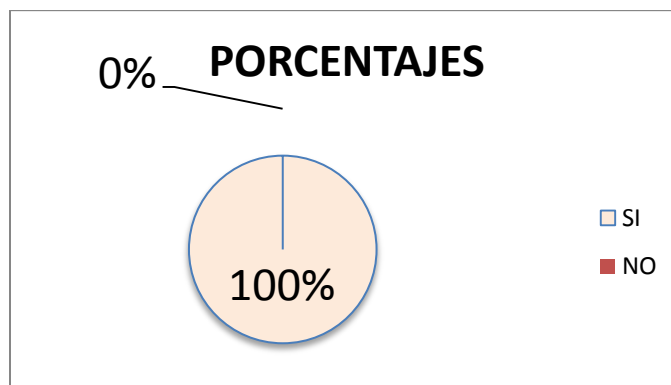
Cuadro N° 7: Deficiente alimentación

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|------|
| SI | 57 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 57 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 10mo Año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Gráfico N° 6 Deficiente alimentación



Análisis

De igual manera en la pregunta dos en la que se describe si la inadecuada alimentación puede provocar anorexia como bulimia, por lo que podemos observar que todos están en acuerdo con la pregunta tal y como se muestra en la gráfica dando el 100% de los encuestados.

Interpretación

En la pregunta 2 aplicada a los 57 estudiantes sobre la pregunta en la que se enuncia sobre la deficiente alimentación que produce anorexia como también bulimia ellos anuncia conocer sobre la pregunta aplicada por lo que equivale al 100% de los encuestados.

Pregunta N° 3

¿Una mala alimentación produce problemas cardiacos generando fatiga ante el ejercicio?

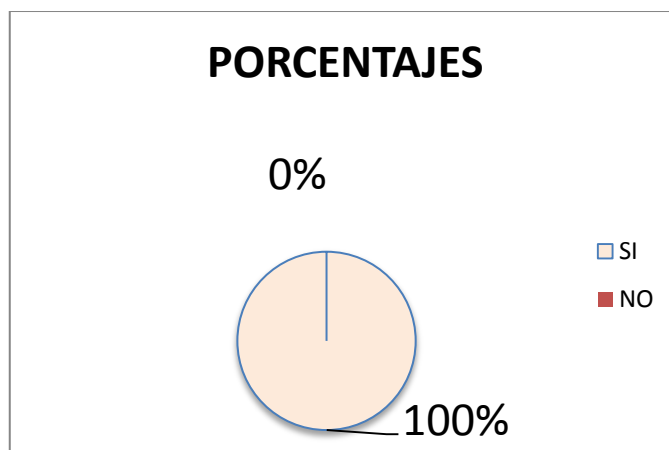
Cuadro N° 8: Mala alimentación y los problemas cardiacos

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 57 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 57 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 10mo Año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Grafico N° 7 Mala alimentación y los problemas cardiacos



Análisis

En la pregunta 3 todos contestaron positivamente, en la que se muestra que una mala alimentación puede provocar problemas cardiacos ante el ejercicio físico, tal y como se muestra en la gráfica dando como resultado el 100% de los encuestados.

Interpretación

En esta pregunta 3 aplicada a los 57 estudiantes encuestados contestaron en un 100% afirmando la pregunta ya que una mala alimentación puede provocar problemas cardiacos generando fatiga ante el ejercicio por lo que están de acuerdo con la pregunta aplicada.

Pregunta N° 4

¿Cree usted que la inactividad física es generador de un aumento corporal llegando a la obesidad por la mala alimentación?

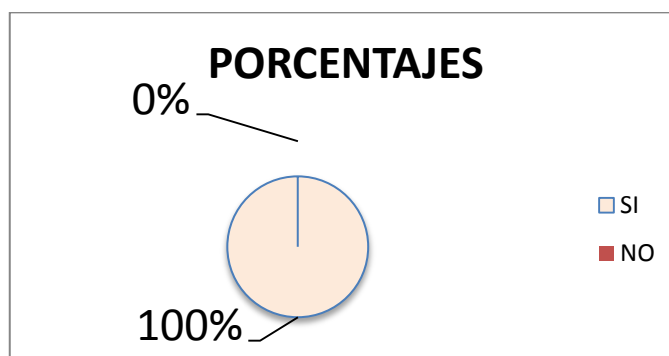
Cuadro N° 9: Inactividad física

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 57 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 57 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 10mo Año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Grafico N° 8 Inactividad física



Análisis

En esta cuarta pregunta hemos indicado que si la mala alimentación como el estar en una inactividad física puede provocar la obesidad a los estudiantes ellos contestaron positivamente en la que están de acuerdo con esta pregunta tal y como se observa en la gráfica.

Interpretación

De la pregunta 4 aplicada a los 57 estudiantes del 10mo año de educación básica ellos contestaron estar de acuerdo con la pregunta aplicada por lo que equivale al 100% de los encuestados en la que conocen que la inactividad física puede provocar obesidad a tempranas edades.

Pregunta N° 5

¿Una inadecuada alimentación durante la etapa de crecimiento puede generar trastornos en el desarrollo psicomotor?

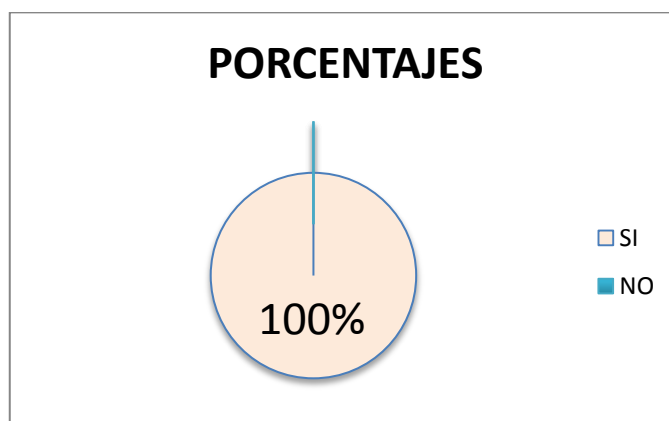
Cuadro N° 10: Trastornos en el desarrollo psicomotor

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 57 | 100% |
| NO | 0 | 0 |
| TOTAL | 57 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 10mo Año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Grafico N° 9 Trastornos en el desarrollo psicomotor



Análisis

Podemos indicar que en esta quinta pregunta están de acuerdo que una mala alimentación en la etapa de crecimiento puede generar trastornos en el desarrollo psicomotor del estudiante o adolescente, por lo que podemos

observar en la gráfica que el 100% de los encuestados comparten los criterios.

Interpretación

De la pregunta 5 aplicada a los 57 estudiantes del 10mo año de educación básica en la que se anuncia si una inadecuada alimentación produce trastornos alimenticios ellos contestaron positivamente por lo que equivale al 100% del total de los encuestados.

Pregunta N° 6

¿Piensa usted que los movimientos técnicos mejora la práctica deportiva de fútbol?

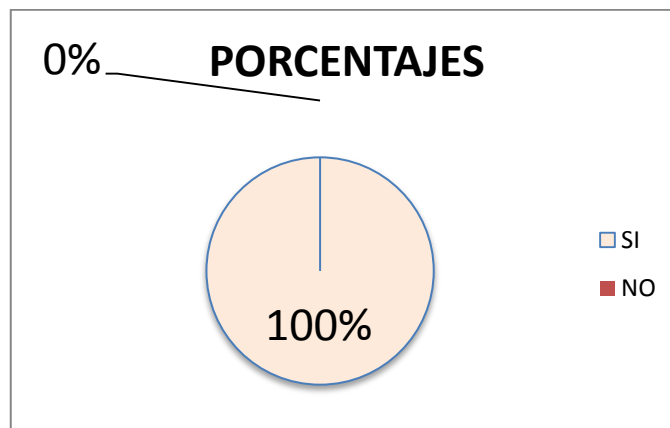
Cuadro N° 11: Movimientos técnicos

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 57 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 57 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 10mo Año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Grafico N° 10 Movimientos técnicos



Análisis

Los estudiantes los cuales fueron encuestados contestaron positivamente a la pregunta aplicada en la que están de acuerdo que los movimientos técnicos ayudan a mejorar la práctica de fútbol, tal y como se observa en la gráfica.

Interpretación

En esta pregunta 6 aplicada a los 57 estudiantes del 10mo año de educación básica sobre si los movimientos técnicos mejora la práctica deportiva de futbol ellos están de acuerdo con la pregunta aplicada por lo que equivale al 100% de los encuestados.

Pregunta N° 7

¿Cree usted que la práctica de fútbol incrementa el desarrollo de las capacidades físicas tales como; fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad?

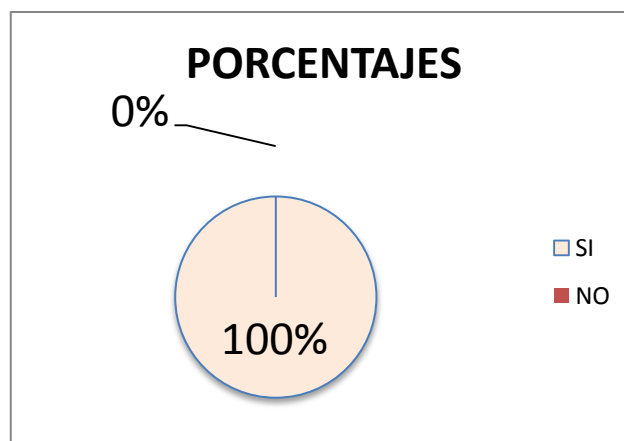
Cuadro N° 12: Desarrollo de capacidades físicas

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 57 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 57 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 10mo Año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Grafico N° 11 Desarrollo de capacidades físicas



Análisis

Como podemos indicar en esta pregunta siete a la que se aplicó a los estudiantes sobre si la práctica de fútbol ayuda a mejorar las capacidades físicas por lo que están de acuerdo con esta pregunta como se observa en la gráfica que el 100% de los encuestados comparten los criterios positivamente.

Interpretación

De la pregunta 7 aplicada a los 57 estudiantes del 10mo año de educación básica sobre si la práctica de fútbol ayuda al desarrollo de las capacidades físicas ellos contestaron positivamente por lo que equivale al 100% de los encuestados.

Pregunta N° 8

¿Piensa usted que un estado de salud óptimo se lo puede adquirir mediante la práctica deportiva de fútbol?

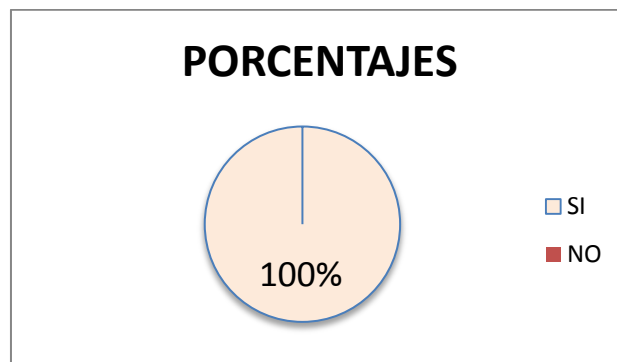
Cuadro N° 13: Buen estado de salud

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 57 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 57 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 10mo Año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Gráfico N° 12 Buen estado de salud



Análisis

En esta pregunta ocho en la que se indica si solo un buen estado de salud se lo puede adquirir mediante la práctica de fútbol ellos están de acuerdo que hacer actividad física mejora la salud del individuo, como podemos observar en la gráfica el 100% de los encuestados comparten la misma idea.

Interpretación

De la pregunta 8 aplicada a los 57 estudiantes del 10mo año de educación básica del centro educativo bilingüe CEBI sobre si el estado de salud optimo se lo puede adquirir mediante la práctica deportiva de fútbol ellos contestaron en un 100% estar de acuerdo con la pregunta aplicada a los respectivos encuestados.

Pregunta N° 9

¿Cree que la actividad física reduce el riesgo de enfermedades como cardiovasculares mediante la práctica deportiva de fútbol?

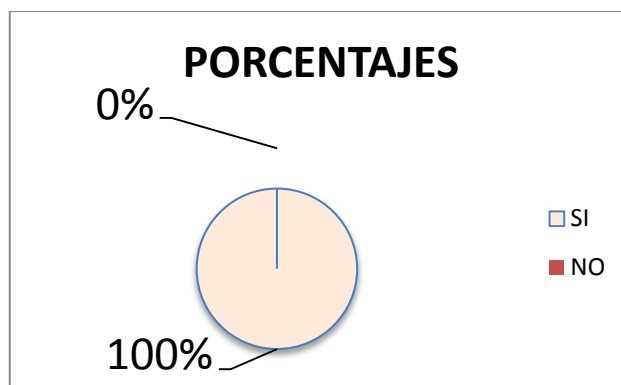
Cuadro N° 14: Actividad física reduce el riesgo de enfermedades.

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 57 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 57 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes del 10mo Año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Gráfico N° 13 Actividad física reduce el riesgo de enfermedades.



Análisis

Como podemos indicar en la novena pregunta en la que se aplicó a los estudiantes sobre si hacer actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares por lo que indicamos que realizar actividad ayuda a mejorar la práctica de fútbol como se observa en la

gráfica que el 100% está de acuerdo con la pregunta realizada a los estudiantes.

Interpretación

En esta pregunta 9 realizada a los 57 estudiantes del 10mo año de educación básica ellos contestaron en un 100% estar de acuerdo con la pregunta aplicada en la que están de acuerdo que la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mediante la práctica deportiva de fútbol.

ENCUESTA A LOS DOCENTES

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS:

Pregunta N° 1

¿Piensa usted que los trastornos alimenticios se genera por la deficiente alimentación en los estudiantes?

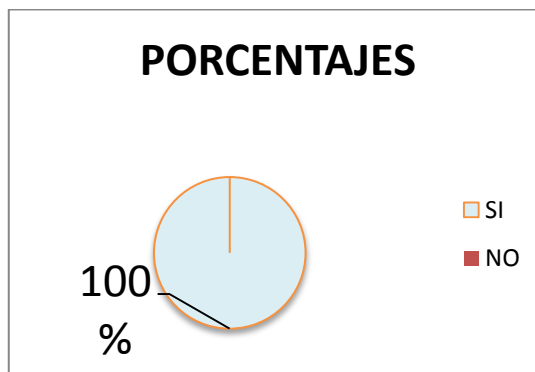
Cuadro N° 15: Trastornos alimenticios

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 4 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 4 | 100% |

Fuente: Encuesta a los docentes del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Grafico N° 14 Trastornos alimenticios



Análisis

En la pregunta 1 en la que se aplicó a los docentes sobre si los trastornos alimenticios se producen por una inadecuada alimentación, como

podemos observar que todos están de acuerdo tal y como se muestra en la gráfica dando el 100% de los encuestados

Interpretación

De la pregunta 1 realizada a los 4 docentes sobre si los trastornos alimenticios se generan por la deficiente alimentación ellos aducen estar de acuerdo con la pregunta aplicada por lo que equivale al 100% de los encuestados.

Pregunta N° 2

¿Sabía usted que una deficiente alimentación puede provocar anorexia como bulimia en los estudiantes?

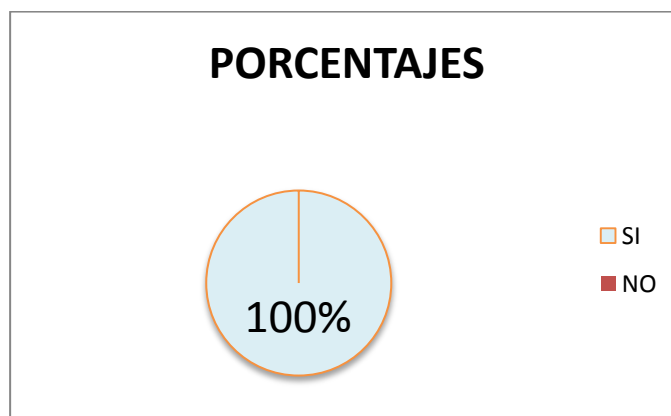
Cuadro N° 16: Deficiente alimentación

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 4 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 4 | 100% |

Fuente: Encuesta a los docentes del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Grafico N° 15 Deficiente alimentación



Análisis

De igual manera en la pregunta dos en la que se describe si la inadecuada alimentación puede provocar anorexia como bulimia en los estudiantes, por lo que podemos observar que todos están en acuerdo

con la pregunta tal y como se muestra en la gráfica dando el 100% de los encuestados.

Interpretación

En la pregunta 2 aplicada a los cuatro docentes ellos contestaron estar de acuerdo con la pregunta por lo que equivale el 100% de su veracidad en la que conocen que una deficiente alimentación puede provocar anorexia como bulimia.

Pregunta N° 3

¿Una mala alimentación produce problemas cardiacos generando fatiga ante el ejercicio en los estudiantes?

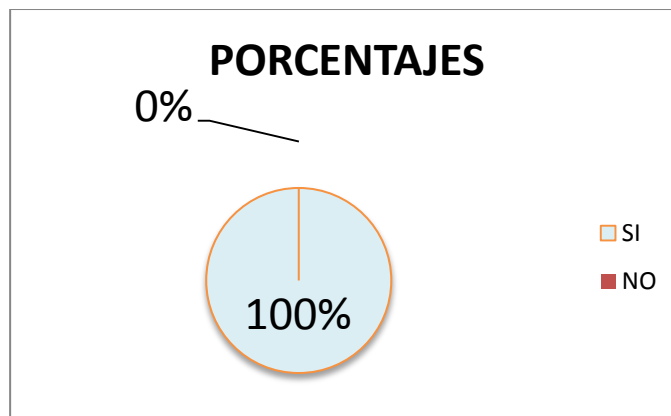
Cuadro N° 17: La mala alimentación

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 4 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 4 | 100% |

Fuente: Encuesta a los docentes del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Gráfico N° 16 La mala alimentación



Análisis

En esta pregunta 3 aplicada a los docentes todos contestaron positivamente, en la que se muestra que una mala alimentación puede provocar problemas cardiacos ante el ejercicio físico, tal y como se muestra en la gráfica dando como resultado el 100% de los encuestados.

Interpretación

En esta pregunta 3 aplicada a los 4 docentes del establecimiento, arrojaron el siguiente resultado todos están de acuerdo con la pregunta realizada por lo que equivale al 100% de los encuestados afirmando su respuesta.

Pregunta N° 4

¿Cree usted que la inactividad física es generador de un aumento corporal llegando a la obesidad por la mala alimentación en los estudiantes?

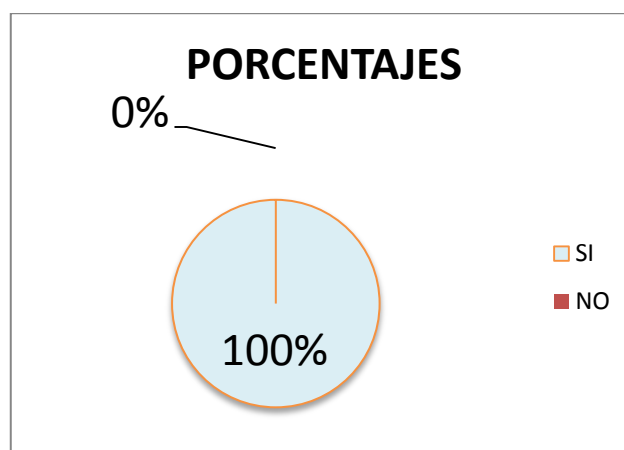
Cuadro N° 18: La inactividad física

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 4 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 4 | 100% |

Fuente: Encuesta a los docentes del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Gráfico N° 17 La inactividad física



Análisis

De igual manera en esta cuarta pregunta hemos indicado que si la mala alimentación como el estar en una inactividad física puede provocar la obesidad en los estudiantes ellos contestaron positivamente en la que están de acuerdo con esta pregunta tal y como se observa en la gráfica.

Interpretación

De la pregunta 4 aplicada a los cuatro docentes del plantel en la que afirman estar de acuerdo que estar en inactividad física puede provocar ser una persona sedentaria por lo que podría sufrir problemas de obesidad por lo que el 100% de los encuestados están de acuerdo con la pregunta planteada a los docentes.

Pregunta N° 5

¿Una inadecuada alimentación durante la etapa de crecimiento puede generar trastornos en el desarrollo psicomotor de los estudiantes?

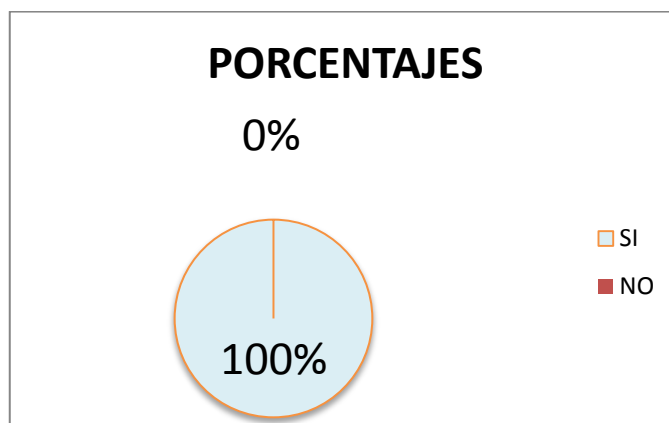
Cuadro N° 19: Trastornos en el desarrollo psicomotor

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|------|
| SI | 4 | 100% |
| NO | 0 | 0 |
| TOTAL | 4 | 100% |

Fuente: Encuesta a los docentes del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Gráfico N° 18 Trastornos en el desarrollo psicomotor



Análisis

De igual manera podemos indicar que en esta quinta pregunta están de acuerdo que una mala alimentación en la etapa de crecimiento de los estudiantes puede generar trastornos en el desarrollo psicomotor del

estudiante o adolescente, por lo que podemos observar en la gráfica que el 100% de los encuestados comparten los criterios.

Interpretación

De la pregunta 5 aplicada a los 4 docentes en la que se detalla que la mala alimentación durante la etapa de crecimiento puede generar trastornos en el desarrollo psicomotor el 100% de los encuestados están de acuerdo con esta pregunta planteada.

Pregunta N° 6

¿Piensa usted que los movimientos técnicos mejora la práctica deportiva de fútbol en los estudiantes?

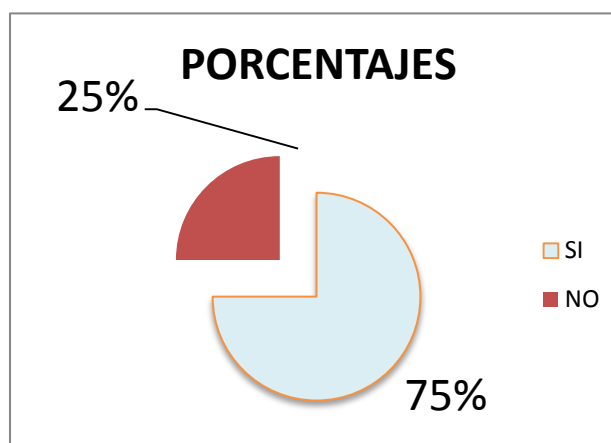
Cuadro N° 20: Movimientos técnicos

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|------|
| SI | 3 | 75% |
| NO | 1 | 25% |
| TOTAL | 4 | 100% |

Fuente: Encuesta a los docentes del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Grafico N° 19 Movimientos técnicos



Análisis

De igual manera hemos realizado la pregunta a los docentes sobre si los movimientos técnicos ayudan a mejorar la práctica de fútbol por lo que podemos observar en la gráfica que el 25% no comparte el criterio

mientras que el 75% si lo hace y nos damos cuenta que es más acertada la pregunta en que es de gran ayuda los movimientos técnicos ayudando a perfeccionar la práctica de fútbol.

Interpretación

De la pregunta 6 aplicada a los 4 docentes sobre si los movimientos técnicos mejoran la práctica deportiva de fútbol ellos contestaron en un 100% estar de acuerdo con la pregunta realizada a los respectivos docentes.

Pregunta N° 7

¿Cree usted que la práctica de fútbol en los estudiantes incrementa el desarrollo de las capacidades físicas tales como; fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad?

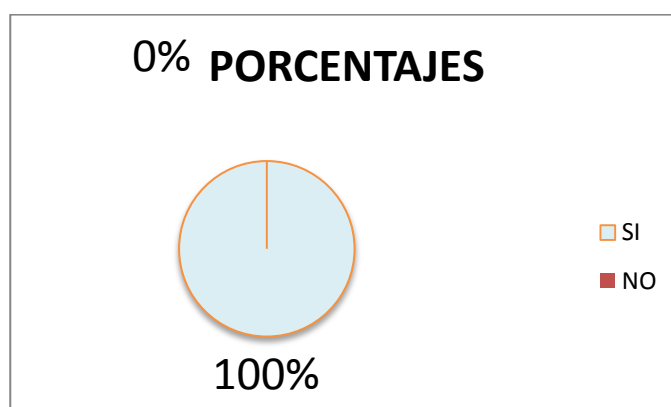
Cuadro N° 21: Las capacidades físicas

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 4 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 4 | 100% |

Fuente: Encuesta a los docentes del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Gráfico N° 20 Las capacidades físicas



Análisis

Como podemos indicar en esta pregunta siete a la que se aplicó a los docentes sobre si la práctica de fútbol ayuda a mejorar las capacidades físicas por lo que están de acuerdo con esta pregunta como se observa en la gráfica que el 100% de los encuestados comparten los criterios

positivamente y conocen la importancia de la práctica de fútbol como parte metodológica para el desarrollo de las capacidades físicas.

Interpretación

En esta pregunta 7 realizada a los 4 docentes nos damos cuenta que el 100% de los encuestados contestaron que si en base a la pregunta planteada en la que la práctica de fútbol ayuda al desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes.

Pregunta N° 8

¿Piensa usted que un estado de salud óptimo en los estudiantes se lo puede adquirir mediante la práctica deportiva de fútbol?

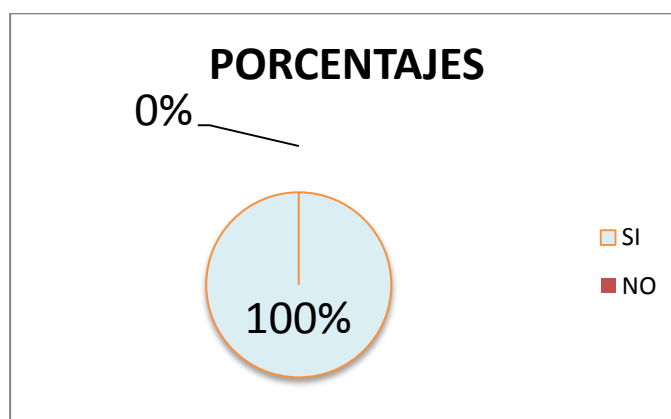
Cuadro N° 22: Buen estado de salud

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 4 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 4 | 100% |

Fuente: Encuesta a los docentes del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Grafico N° 21 Buen estado de salud



Análisis

En esta pregunta ocho a la que se aplicó a los docentes en la que se indica si solo un buen estado de salud se lo puede adquirir mediante la práctica de fútbol ellos están de acuerdo que hacer actividad física mejora la salud del individuo, como podemos observar en la gráfica el 100% de

los encuestados comparten la misma idea y conocen la importancia de la práctica de fútbol en la que es un ente primordial para mejorar el estado de salud de los estudiantes.

Interpretación

En esta pregunta 8 aplicada a los 4 docentes del plantel ellos contestaron estar de acuerdo con la pregunta planteada por lo que equivale al 100% de los encuestados en la que se demuestra que para lograr un buen estado de salud se lo puede adquirir mediante la práctica deportiva de fútbol.

Pregunta N° 9

¿Cree que la actividad física reduce el riesgo de enfermedades como cardiovasculares mediante la práctica deportiva de fútbol en los estudiantes?

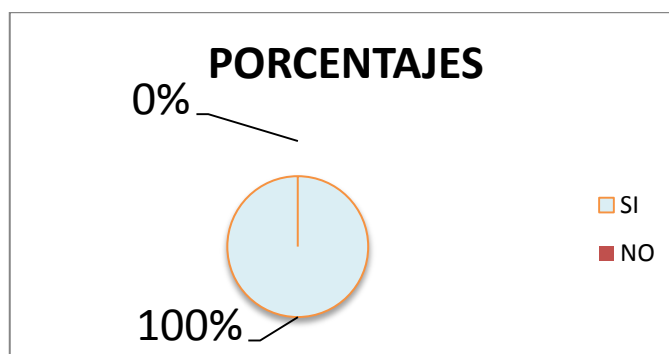
Cuadro N° 23: La actividad física reduce el riesgo de enfermedades

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 4 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 4 | 100% |

Fuente: Encuesta a los docentes del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Gráfico N° 22 La actividad física reduce el riesgo de enfermedades



Análisis

De igual manera se efectuó una novena pregunta a los docentes sobre si hacer actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares por lo que indicamos que realizar actividad ayuda a mejorar la práctica de fútbol como se observa en la gráfica que el 100% está de acuerdo con la pregunta realizada a los docentes.

Interpretación

De la pregunta 9 aplicada a los 4 docentes ellos contestaron en un 100% positivamente ya que están de acuerdo que la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares mediante la práctica deportiva de fútbol en los estudiantes.

ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS:

Pregunta N° 1

¿Piensa usted que los trastornos alimenticios se genera por la deficiente alimentación en su hijo?

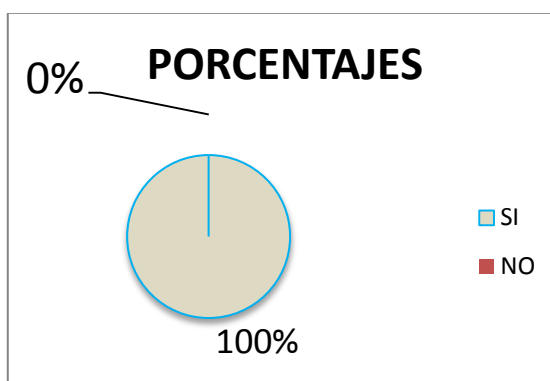
Cuadro N° 24: Los trastornos alimenticios

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 20 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 20 | 100% |

Fuente: Encuesta a los padres de familia del 10mo año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Grafico N° 23 Los trastornos alimenticios



Análisis

En esta pregunta 1 en la que se aplicó a los padres de familia sobre si los trastornos alimenticios se producen por una inadecuada alimentación, como podemos observar que todos están de acuerdo tal y como se

muestra en la gráfica dando el 100% de los encuestados en la que afirman la pregunta.

Interpretación

De la pregunta 1 aplicada a los 20 padres de familia ellos contestaron en un 100% estar de acuerdo con la pregunta ya que los trastornos alimenticios se pueden generar por la mala alimentación en los hijos.

Pregunta N° 2

¿Sabía usted que una deficiente alimentación puede provocar anorexia como bulimia en su hijo?

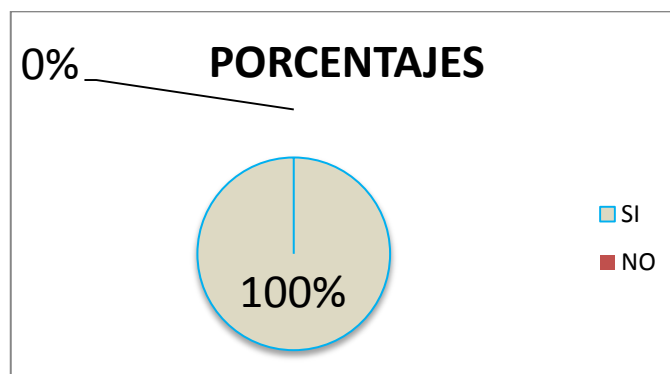
Cuadro N° 25: Deficiente alimentación

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|------|
| SI | 20 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 20 | 100% |

Fuente: Encuesta a los padres de familia del 10mo año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Gráfico N° 24 Deficiente alimentación



Análisis

Como podemos observar en esta pregunta dos en la que se describe si la inadecuada alimentación puede provocar anorexia como bulimia, en los hijos por lo que podemos observar que todos están en acuerdo con la pregunta tal y como se muestra en la gráfica dando el 100% de los

encuestados por lo que confirmamos que una inadecuada alimentación puede perjudicar a los jóvenes.

Interpretación

En esta pregunta 2 aplicada a los 20 padres de familia ellos contestaron en un 100% conocer los riesgos que puede producir si no existe una correcta alimentación en los hijos, por lo que están de acuerdo con la pregunta realizada a los encuestados.

Pregunta N° 3

¿Una mala alimentación en su hijo puede producir problemas cardiacos generando fatiga ante el ejercicio?

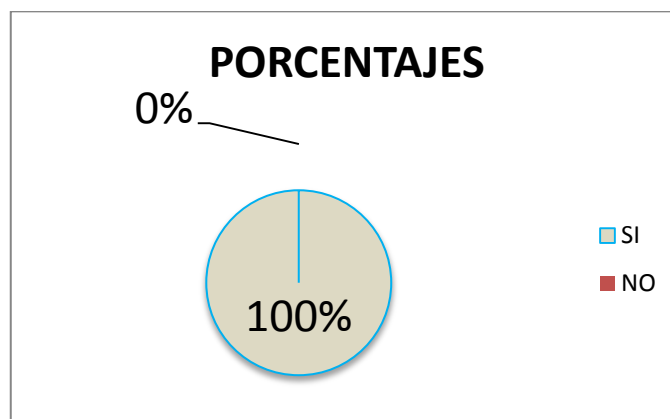
Cuadro N° 26: Formas de patear el balón

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 20 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 20 | 100% |

Fuente: Encuesta a los padres de familia del 10mo año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Grafico N° 25 Formas de patear el balón



Análisis

De igual manera en la pregunta 3 en la que se aplicó a los padres de familia todos contestaron positivamente, en la que se muestra que una mala alimentación puede provocar problemas cardiacos ante el ejercicio

físico, tal y como se muestra en la gráfica dando como resultado el 100% de los encuestados.

Interpretación

En esta pregunta 3 aplicada a los 20 padres de familia se muestra que los 20 encuestados dicen que si, dando un equivalente del 100% en la que están de acuerdo que una mala alimentación puede provocar problemas cardiacos.

Pregunta N° 4

¿Cree usted que la inactividad física en su hijo puede generar un aumento corporal llegando a la obesidad por la mala alimentación?

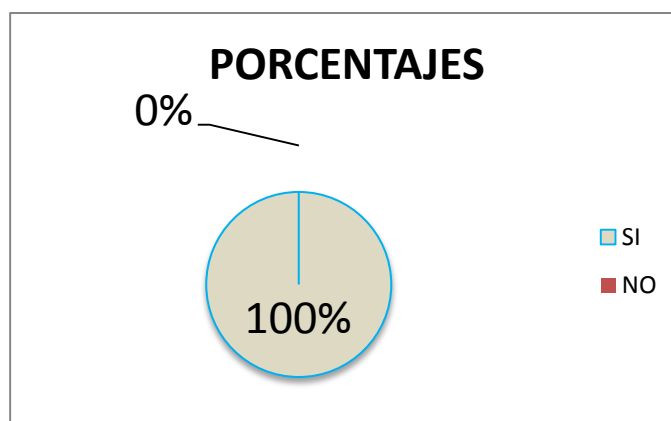
Cuadro N° 27: Inactividad física

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 20 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 20 | 100% |

Fuente: Encuesta a los padres de familia del 10mo año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Gráfico N° 26 Inactividad física



Análisis

Dentro de esta cuarta pregunta hemos indicado que si la mala alimentación como el estar en una inactividad física puede provocar la obesidad a los estudiantes ellos contestaron positivamente en la que están de acuerdo con esta pregunta tal y como se observa en la gráfica.

Interpretación

De la pregunta 4 aplicada a los 20 padres de familia ellos contestaron en un 100% estar de acuerdo que la inactividad física como la mala alimentación puede generar obesidad en los hijos por lo que afirman la pregunta planteada a los padres de familia.

Pregunta N° 5

¿Una inadecuada alimentación en su hijo durante la etapa de crecimiento puede generar trastornos en el desarrollo psicomotor?

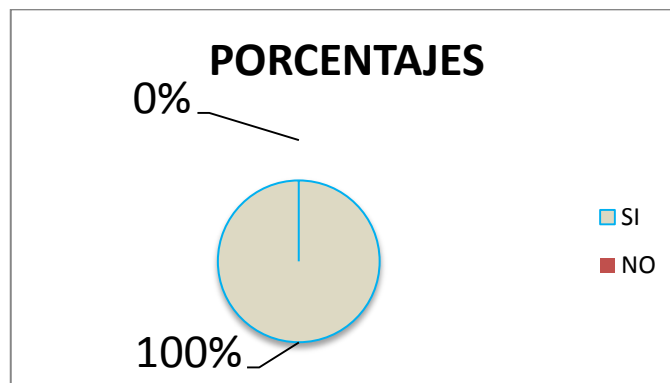
Cuadro N° 28: Inadecuada alimentación

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|------|
| SI | 20 | 100% |
| NO | 0 | 0 |
| TOTAL | 20 | 100% |

Fuente: Encuesta a los padres de familia del 10mo año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Grafico N° 27 Inadecuada alimentación



Análisis

En esta quinta pregunta están de acuerdo que una mala alimentación en la etapa de crecimiento puede generar trastornos en el desarrollo psicomotor del estudiante o adolescente, por lo que podemos observar en la gráfica que el 100% de los encuestados comparten los criterios.

Interpretación

De la pregunta 5 aplicada a los 20 padres de familia de igual manera ellos contestaron en un 100% estar de acuerdo que una inadecuada alimentación durante la etapa de crecimiento en sus hijos puede provocar trastornos en el desarrollo psicomotor, por lo que afirman positivamente a la pregunta realizada a los padres de familia.

Pregunta N° 6

¿Piensa usted que los movimientos técnicos mejora la práctica deportiva de fútbol en su hijo?

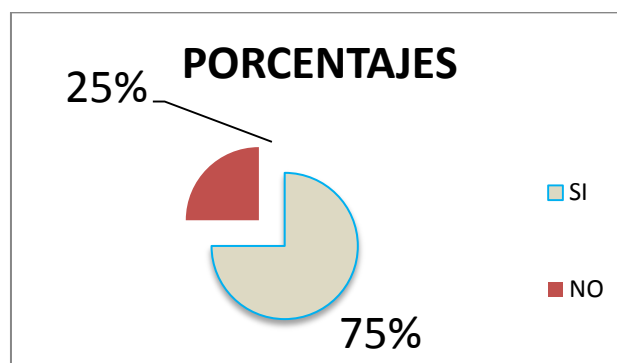
Cuadro N° 29: Movimientos técnicos

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 15 | 75% |
| NO | 5 | 25% |
| TOTAL | 20 | 100% |

Fuente: Encuesta a los padres de familia del 10mo año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Gráfico N° 28 Movimientos técnicos



Análisis

Como podemos observar en la gráfica de acuerdo a la pregunta aplicada a los padres de familia sobre si los movimientos técnicos ayudan a mejorar la práctica de fútbol por lo que podemos observar en la gráfica que el 25% no comparte el criterio mientras que el 75% si lo hace por lo

que podemos darnos cuenta que es mas importante los movimientos técnicos que contribuyen a la formación y perfeccionamiento de los ejercicios efectuados en la práctica de fútbol.

Interpretación

De la pregunta 6 aplicada a los 20 padres de familia ellos contestaron de la siguiente manera 15 aduce estar de acuerdo por lo que equivale al 75% mientras que 5 de ellos dice no estar de acuerdo por lo que equivale al 25%, en la que nos damos cuenta que se debe trabajar por el 20 % para unificar los criterios positivamente y concuerden con los demás.

Pregunta N° 7

¿Cree usted que la práctica de fútbol incrementa el desarrollo de las capacidades físicas tales como; fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad en su hijo?

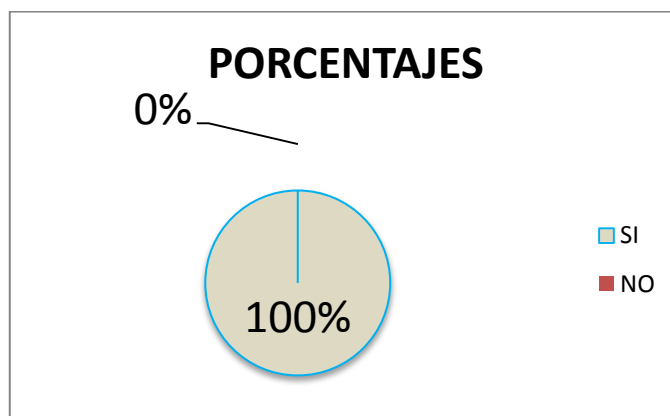
Cuadro N° 30: El desarrollo de las capacidades físicas

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 20 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 20 | 100% |

Fuente: Encuesta a los padres de familia del 10mo año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Gráfico N° 29 El desarrollo de las capacidades físicas



Análisis

De igual modo podemos indicar en esta pregunta siete a la que se aplicó a los padres de familia sobre si la práctica de fútbol ayuda a mejorar las capacidades físicas por lo que están de acuerdo con esta pregunta como se observa en la gráfica que el 100% de los encuestados comparten los

criterios positivamente tal y como se muestra en la gráfica de acuerdo a los padres de familia.

Interpretación

En esta pregunta 7 aplicada a los 20 padres de familia todos contestaron estar de acuerdo con la pregunta por lo que equivale al 100% de los encuestados en la que saben que la práctica de fútbol ayuda al desarrollo de las capacidades físicas en sus hijos.

Pregunta N° 8

¿Piensa usted que un estado de salud óptimo en su hijo se lo puede adquirir mediante la práctica deportiva de fútbol?

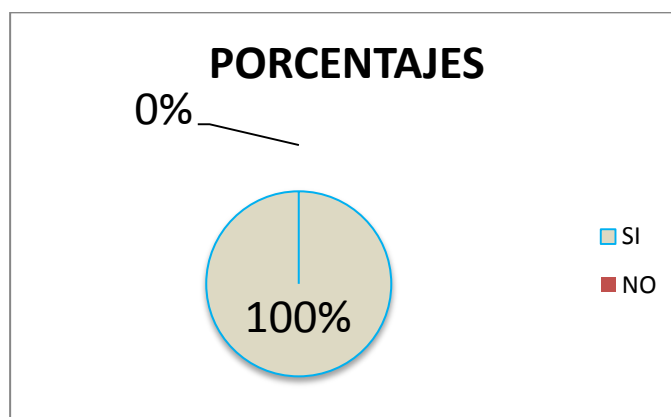
Cuadro N° 31: Buen estado de salud

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 20 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 20 | 100% |

Fuente: Encuesta a los padres de familia del 10mo año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Grafico N° 30 Buen estado de salud



Análisis

De acuerdo a la pregunta ocho a la que se aplicó a los padres de familia en la que se indica si solo un buen estado de salud se lo puede adquirir mediante la práctica de fútbol ellos están de acuerdo que hacer actividad

física mejora la salud de su hijo, como podemos observar en la gráfica el 100% de los padres de familia afirman la pregunta.

Interpretación

En esta pregunta 8 aplicada a los 20 padres de familia en el que todos están de acuerdo que un buen estado de salud en su hijo se lo puede adquirir mediante la práctica deportiva de fútbol por lo que todos contestaron positivamente a lo que equivale el 100% de los encuestados.

Pregunta N° 9

¿Cree que la actividad física en su hijo reduce el riesgo de enfermedades como cardiovasculares mediante la práctica deportiva de fútbol?

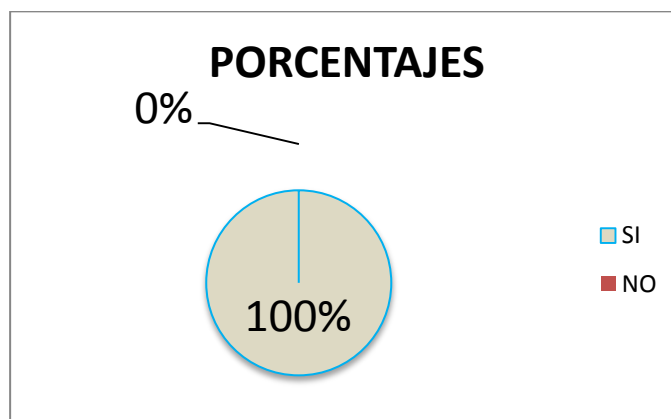
Cuadro N° 32: La actividad física

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | % |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 20 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 20 | 100% |

Fuente: Encuesta a los padres de familia del 10mo año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional (CEBI)

Elaborado por: Rolando Vera

Gráfico N° 31 La actividad física



Análisis

En esta pregunta nueve aplicada a los padres de familia, podemos observar en la gráfica que el 100% de los encuestados están de acuerdo que solo la actividad física puede reducir el riesgo de distintas enfermedades en las etapas de crecimiento de su hijo.

Interpretación

De la pregunta 9 aplicada a los 20 padres de familia ellos contestaron en un 100% estar de acuerdo con la pregunta planteada en la que se detalla que la actividad física en los hijos reduce el riesgo de enfermedades como cardiovasculares mediante la práctica deportiva de fútbol.

4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS: Hipótesis, Argumento y Verificación

ARGUMENTO.

4.3.1 Combinación de Frecuencias.

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió nueve preguntas de la encuesta, cinco de la variable independiente y cuatro de la variable dependiente.

4.3.2 Hipótesis.

Ho La Deficiente Alimentación **no** incide en la práctica deportiva de futbol de los estudiantes del 10mo Año de Educación Básica del Centro Educativo Bilingüe Internacional CEBI de la ciudad de Ambato.

Hi La Deficiente Alimentación **si** incide en la práctica deportiva de futbol de los estudiantes del 10mo Año de Educación Básica del Centro Educativo Bilingüe Internacional CEBI de la ciudad de Ambato.

4.3.3 Selección del nivel de significación.

Se utilizó el nivel $\alpha = 0,05$

4.3.4 Descripción de la Población.

Se trabajó con toda la muestra que corresponde a **81** integrantes dentro de la unidad de observación.

4.3.5 Especificación del Estadístico.

De acuerdo a la tabla de contingencia 9 X 2 se utiliza la siguiente fórmula:

$$X^2 = \Sigma (O-E)^2 / E$$

4.3.6 Especificación de la región de aceptación y rechazo.

Primero se determina los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 8 filas y 2 columnas.

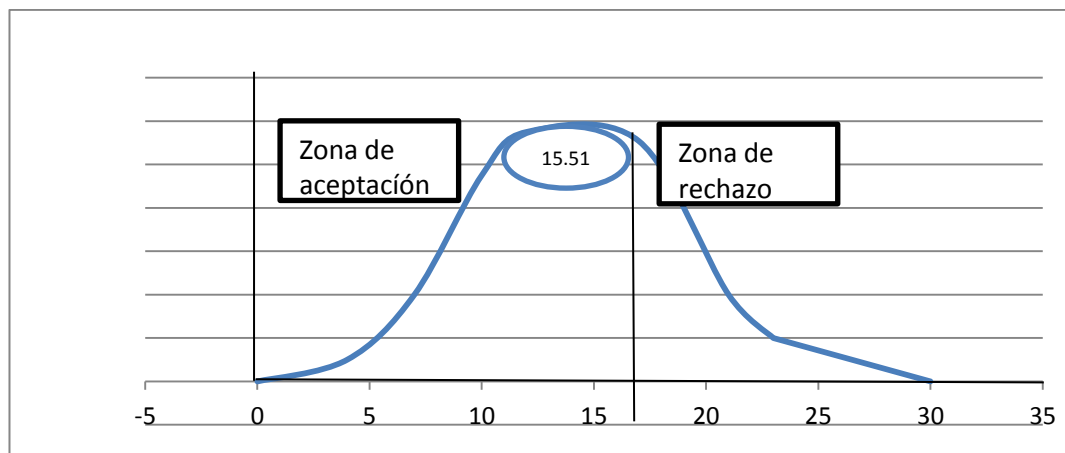
$$Gl = (f-1) \cdot (c-1)$$

$$Gl = (9-1) \cdot (2-1)$$

$$Gl = 8 \cdot 1 = 8$$

Entonces con 8 Gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de ji cuadrado, el valor es de 15.51 por consiguiente se acepta la hipótesis alternativa para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 15.51 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 15.51.

La representación gráfica sería:



Chi square distribución

Chi square 48.72

Gráfico 32: Representación del ji cuadrado

Elaborado por: Rolando Vera

4.3.7 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos.

Cuadro 33: Frecuencias Observadas.

| PREGUNTA | CATEGORÍAS | | SUB TOTAL |
|--|------------|----------|--------------|
| | SI | NO | |
| 1. ¿Piensa usted que los trastornos alimenticios se genera por la deficiente alimentación? | 81 | 0 | 81 |
| 2. ¿Sabía usted que una deficiente alimentación puede provocar anorexia como bulimia? | 81 | 0 | 81 |
| 3. ¿Una mala alimentación produce problemas cardiacos generando fatiga ante el ejercicio? | 81 | 0 | 81 |
| 4. ¿Cree usted que la inactividad física es generador de un aumento corporal llegando a la obesidad s por la mala alimentación? | 81 | 0 | 81 |
| 5. ¿Una inadecuada alimentación durante la etapa de crecimiento puede generar trastornos en el desarrollo psicomotor? | 81 | 0 | 81 |
| 6. ¿Piensa usted que los movimientos técnicos mejora la práctica deportiva de fútbol? | 75 | 6 | 81 |
| 7. ¿Cree usted que la práctica de futbol incrementa el desarrollo de las capacidades físicas tales como; fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad? | 81 | 0 | 81 |
| 8. ¿Piensa usted que un estado de salud optimo se lo puede adquirir mediante la práctica deportiva de fútbol? | 81 | 0 | 81 |
| 9. ¿Cree que la actividad física reduce el riesgo de enfermedades como cardiovasculares mediante la práctica deportiva de fútbol? | 81 | 0 | 81 |
| SUBTOTAL | 723 | 6 | 729 |

Elaborado por: Rolando Vera

Cuadro 34: Frecuencias Esperadas.

| PREGUNTA | CATEGORÍAS | | SUB TOTAL |
|--|------------|----------|------------|
| | SI | NO | |
| 1. ¿Piensa usted que los trastornos alimenticios se genera por la deficiente alimentación? | 80.33 | 0.66 | 81 |
| 2. ¿Sabía usted que una deficiente alimentación puede provocar anorexia como bulimia? | 80.33 | 0.66 | 81 |
| 3. ¿Una mala alimentación produce problemas cardiacos generando fatiga ante el ejercicio? | 80.33 | 0.66 | 81 |
| 4. ¿Cree usted que la inactividad física es generador de un aumento corporal llegando a la obesidad s por la mala alimentación? | 80.33 | 0.66 | 81 |
| 5. ¿Una inadecuada alimentación durante la etapa de crecimiento puede generar trastornos en el desarrollo psicomotor? | 80.33 | 0.66 | 81 |
| 6. ¿Piensa usted que los movimientos técnicos mejora la práctica deportiva de fútbol? | 80.33 | 0.66 | 81 |
| 7. ¿Cree usted que la práctica de futbol incrementa el desarrollo de las capacidades físicas tales como; fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad? | 80.33 | 0.66 | 81 |
| 8. ¿Piensa usted que un estado de salud optimo se lo puede adquirir mediante la práctica deportiva de fútbol? | 80.33 | 0.66 | 81 |
| 9. ¿Cree que la actividad física reduce el riesgo de enfermedades como cardiovasculares mediante la práctica deportiva de fútbol? | 80.33 | 0.66 | 81 |
| SUBTOTAL | 723 | 6 | 729 |

Elaborado por: Rolando Vera

Cuadro 35: Cálculo del Ji Cuadrado.

| O | E | O-E | (O-E)² | (O-E)²/E |
|------------|------------|------------|--------------------------|----------------------------|
| 81 | 80.33 | -0.66 | 0.4356 | 0.00542 |
| 0 | 0.66 | 0.66 | 0.4356 | 0.66 |
| 81 | 80.33 | -0.66 | 0.4356 | 0.00542 |
| 0 | 0.66 | 0.66 | 0.4356 | 0.66 |
| 81 | 80.33 | -0.66 | 0.4356 | 0.00542 |
| 0 | 0.66 | 0.66 | 0.4356 | 0.66 |
| 81 | 80.33 | -0.66 | 0.4356 | 0.00542 |
| 0 | 0.66 | 0.66 | 0.4356 | 0.66 |
| 81 | 80.33 | -0.66 | 0.4356 | 0.00542 |
| 0 | 0.66 | 0.66 | 0.4356 | 0.66 |
| 75 | 80.33 | -5.33 | 28.41 | 0,3536 |
| 6 | 0.66 | 5.33 | 28.41 | 43.04 |
| 81 | 80.33 | -0.66 | 0.4356 | 0.00542 |
| 0 | 0.66 | 0.66 | 0.4356 | 0.66 |
| 81 | 80.33 | -0.66 | 0.4356 | 0.00542 |
| 0 | 0.66 | 0.66 | 0.4356 | 0.66 |
| 81 | 80.33 | -0.66 | 0.4356 | 0.00542 |
| 0 | 0.66 | 0.66 | 0.4356 | 0.66 |
| 729 | 729 | | | 48.72 |

Elaborado por: Rolando Vera

4.3.8 Decisión Final.

Con 8 grados de libertad y un nivel de 0.05, se obtiene en la tabla 15.51, y como el valor de ji cuadrado es de **48.72** como la hipótesis nula se encuentra fuera de la región de aceptación se rechaza y se acepta la hipótesis alternativa.

VERIFICACIÓN.

Ante las evidencias comprobadas sobre: La Deficiente Alimentación **si** incide en la práctica deportiva de fútbol de los estudiantes del 10mo Año de Educación Básica del Centro Educativo Bilingüe Internacional CEBI de la ciudad de Ambato.

Se valora que la alimentación si incide en la problemática sobre la práctica deportiva de fútbol de los estudiantes del 10mo Año de Educación Básica del Centro Educativo Bilingüe Internacional CEBI de la ciudad de Ambato.

Por tanto se comprueba la Hipótesis como verdadera.

En consecuencia la hipótesis queda comprobada mediante las respuestas arrojadas por los encuestados ya que dan respuestas contundentes sobre el tema de investigación donde se muestra que una correcta alimentación contribuye a una adecuada práctica deportiva de fútbol.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Al analizar el tema de investigación se ha podido llegar a las siguientes conclusiones:

- La adecuada alimentación en los estudiantes es primordial ya que contribuye al desarrollo de su crecimiento físico y mental.
- La alimentación en los estudiantes es primordial hacia el desarrollo psicomotor.
- La práctica deportiva de fútbol contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes.
- La alimentación y la actividad física son primordiales para obtener un buen estado de salud.

5.2. RECOMENDACIONES

- Es recomendable que los estudiantes deban alimentarse correctamente como también descansar ya que ayudara al desarrollo físico y mental del estudiante.
- Se debe balancear la comida adecuadamente y alimentarse en los horarios establecidos de manera que contribuya al mejoramiento de se estado de salud.
- Es primordial que dentro de la práctica de fútbol u otra actividad se hable sobre las buenas formas de alimentarse mejorando así el desenvolvimiento del estudiante ante una actividad física.
- Tanto los padres de familia como dentro de la institución se debe dar a conocer sobre la alimentación adecuada y balanceada que se debe llevar en los estudiantes conociendo el rol de la pirámide alimenticia y las 5 comidas recomendables que se debe realizar, fluyendo así al desarrollo psicomotor del estudiante.

CAPITULO VI

PROPUESTA

TÍTULO DE LA PROPUESTA

GUIA PRÁCTICA DE LA CORRECTA ALIMENTACIÓN QUE SE DEBE DAR EN LOS ESTUDIANTES QUE REALIZAN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE FÚTBOL COMO ES LOS DEL 10mo AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE INTERNACIONAL CEBI DE LA CIUDAD DE AMBATO.

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Institución: Centro Educativo Bilingüe Internacional CEBI

Ubicación: Calle Alfredo Sevilla y Av. Pedro Vásconez Sevilla

Parroquia: Izamba

Cantón: Ambato

Provincia: Tungurahua

Educación: Laico

Incluye: Preescolar, Escuela, Colegio hasta Tercer Año de Bachillerato

Teléfonos: 032854400-032854165

Pagina web: www.cebi.edu.ec

Número de estudiantes del plantel: 500

Número de docentes del plantel: 67

6.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Al realizar este tema de investigación se pudo observar que una correcta alimentación en niños jóvenes y adultos es indispensable especialmente hacia los estudiantes que practican el fútbol a temprana edad, pues ellos necesitan de nutrientes para abastecerse de energía durante las horas de entrenamiento sabiendo también que están en pleno desarrollo físico como mental ayudando a incrementar su potencial de estudio.

Una de las características de la adolescencia es que el cuerpo crece y adquiere más peso.

En este periodo se producen los “estirones”, en general, se considera que en este tiempo, los seres humanos adquieren el 25% de la que será su estatura definitiva, además del 50% de la masa esquelética –es decir de la formación de los huesos- y el 50% del peso corporal y todo esto se debe a la forma de alimentarse y un gran aporte balanceado de nutrientes lo que hará que el organismo crezca adecuadamente.

Debemos tener en claro que el propósito de nuestro tema de investigación es el de fomentar dentro de la institución los buenos hábitos y costumbres de una adecuada alimentación mejorando en ellos una alimentación balanceada permitiendo que puedan desenvolverse correctamente dentro de la vida académica como también en la vida deportiva dando como resultado un buen estado de salud en los estudiantes.

La alimentación balanceada debe ir de la mano con la realización de una actividad física adecuada, como en este tema se profundiza hacia la práctica deportiva de fútbol es primordial una dieta balanceada en los

estudiantes predominando en ellos el desarrollo en su etapa de crecimiento como también optimizar su buen estado de salud.

6.3.- JUSTIFICACIÓN

Mediante la realización de este tema de investigación estaremos contribuyendo hacia la importancia que se debe dar en los estudiantes sobre la adecuada alimentación que hay que emplearlos en ellos puesto que estarán desarrollándose física como mentalmente, mejorando así la calidad de vida de los adolescentes, y no dejarlos que sean personas sedentarias puesto que ello puede dar origen a la obesidad o problemas de salud.

Este tema de investigación es de suma **importancia** puesto que se dará a conocer a los docentes como también a los estudiantes y padres de familia la correcta alimentación que se debe dar a los adolescentes pues esta es una etapa de crecimiento y desarrollo del cuerpo humano indispensable hacia la vida académica como también a la práctica deportiva de fútbol.

Es **importante** también ya que se da a conocer que la alimentación en el deportista no todos los alimentos tienen el mismo valor ni gozan del mismo prestigio a la hora de elaborar una dieta balanceada.

Se puede decir que los alimentos energéticos son las estrellas de la dieta de los deportistas.

Estos alimentos aportan al organismo hidratos de carbono y ácidos grasos que son utilizados por el organismo como fuente básica de energía: pan, galletas, patatas, cereales, pasta y arroz, chocolate, frutos secos y aceites vegetales. A estos les siguen en importancia los alimentos

reguladores que son los ricos en fibra, minerales y vitaminas: verduras, frutas, hortalizas y legumbres.

Por último los alimentos plásticos: carnes, pescados y huevos que aportan proteínas, fundamentalmente.

En la dieta no se debe olvidar ninguno de ellos pero se deben aportar en cantidades suficientes y adecuadas al deporte que se practica y al momento deportivo.

Más calorías = más energía

Con la realización y la finalización de este trabajo investigativo estaremos **beneficiando** hacia los estudiantes como padres de familia y dentro de la sociedad educativa la correcta alimentación que se debe impartir en los estudiantes pues se estará contribuyendo con el desarrollo de su organismo como también al desarrollo psicomotor influyendo en ellos un buen estado de salud mejorando la calidad de vida de los adolescentes.

6.4.-OBJETIVOS

6.4.1.- OBJETIVO GENERAL

Elaborar una guía práctica de la correcta alimentación que se debe dar en los estudiantes que realizan la práctica deportiva de fútbol como es los del 10mo año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional CEBI de la ciudad de Ambato.

6.4.2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS

Contribuir a la práctica adecuada de fútbol mediante la correcta alimentación en los estudiantes.

Realizar charlas educativas sobre la correcta alimentación que se debe impartir en los estudiantes mejorando el desempeño deportivo de los adolescentes.

Obtener estudiantes que puedan desempeñarse correctamente en la práctica deportiva de fútbol de acuerdo a una correcta alimentación balanceada optimizando la energía del estudiante.

6.5.- ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

La etapa del estudiante o del adolescente es primordial ya que es una fase de crecimiento y desarrollo que les impone ingerir determinadas calorías por kilogramo de peso por día, a las que debemos sumar las que necesiten según el tipo de deporte que se realice, para así evitar una baja de peso por la pérdida de grasa corporal y disminución de la masa que conduzca a estados de malnutrición.

Estas necesidades calóricas variarán según la edad, el sexo, el deporte y el tiempo en que se ejecute, pero nunca deben estar por debajo de 2.000 calorías por día.

En cuanto a la distribución de los alimentos, los carbohidratos deberán proporcionar un aporte energético del 55 al 60% del total de las calorías ingeridas; la proporción de grasas se sitúa en el 30% del total del aporte energético diario; y las necesidades de proteínas deben constituir del 12 al 15%. Se debe respetar una proporción de, al menos, el 50% de proteínas animales para asegurar un aporte suficiente de aminoácidos esenciales.

Y el reparto de los alimentos debe ser de la siguiente manera: el desayuno deberá contener el 25% de las calorías totales del día; la comida, el 30%; la merienda, el 25% y la cena, el 20%.

Este trabajo de investigación es factible puesto que se realizara con el apoyo de personas colaboradoras como son las siguientes:

- Padres de Familia de la Institución
- Estudiantes del 10mo año de educación básica
- Autoridades del plantel
- Personal docente.

Dentro del aspecto económico, existirá un gran apoyo por las personas colaboradoras que estén inmersas dentro de nuestro tema de investigación, las cuales se encuentran colaborando hasta la culminación de esta investigación.

6.6.- FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

La alimentación en el estudiante y en el deportista debe abastecer las necesidades primordiales tanto como para su crecimiento como también para la práctica deportiva de una actividad física.

Una correcta alimentación está determinada a satisfacer las demandas energéticas durante el ejercicio.

Esa energía proviene de una dieta acorde a los requerimientos, en base a hidratos de carbono y grasas.

En ejercicios muy intensos y una duración entre algunos minutos y 4 horas los hidratos de carbono son los alimentos que aportan el mayor rendimiento.

En los ejercicios de baja intensidad pero prolongados, de 2 a 8 horas, son indispensables las grasas.

La alimentación debe ir comprendida en una dieta balanceada el cual se detalla a continuación:

- El desayuno que debería contener el 25% de las calorías totales del día.
- La comida el 30%.
- La merienda el 25%.
- La cena el 20%

La alimentación regula una serie de indicadores hacia la selección correcta de alimentos como es:

1- Ley de la cantidad: La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo. Los alimentos que proveen fundamentalmente calorías (energía) son los hidratos de carbono y las grasas. La cantidad de calorías deberá ser suficiente como para proporcionar calor para mantener la temperatura corporal, la energía de la contracción muscular y el balance nutritivo. Desde el punto de vista calórico, una dieta puede ser: suficiente, insuficiente, generosa o excesiva.

De acuerdo a esta ley, los regímenes adelgazantes se consideran “insuficientes”, ya que permiten un descenso de peso a expensas de un contenido calórico reducido. El requerimiento calórico para cada persona en particular deberá ser determinado por un profesional en nutrición, considerando edad, sexo, contextura, actividad, situaciones especiales: diabetes, obesidad, desnutrición, etc.

2- Ley de la calidad: Toda dieta deberá ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En todo régimen deberán estar presentes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. De acuerdo a esta ley, los regímenes se clasifican en completos (variados) e incompletos.

3- Ley de la armonía: Las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción

entre ellos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total. Se recomienda que toda dieta normal contenga: - proteínas: 12 a 15% del valor calórico total - grasas: 30 a 35% del valor calórico total - carbohidratos: 50 a 60% del valor calórico total.

4- Ley de la adecuación: Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. Ello implica una correcta elección de los alimentos, así como una correcta preparación.

INTRODUCCIÓN

La alimentación además de una necesidad vital, es una actividad cultural.

Conseguir que nuestros hijos estudiantes o adolescentes se interesen por los alimentos, su origen o sus posibles preparaciones enriquecerá sus puntos de vista.

Y no debemos olvidar que en la comida participan todos los sentidos: enseñemos a nuestros hijos a disfrutar de ello.

También es muy importante que prestemos atención a posibles alteraciones en los hábitos alimenticios de los adolescentes ya que esta también es la etapa en la que suelen aparecer los trastornos de la alimentación como la anorexia y la bulimia.

Tenemos en claro que el propósito planteado para nuestra propuesta es: Elaborar una guía práctica de la correcta alimentación que se debe dar en los estudiantes que realizan la práctica deportiva de fútbol como es los del 10mo año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional CEBI de la ciudad de Ambato.

Esta guía práctica consta de dos fases importantes en las que se detalla a continuación:

- **La fase I** describe la alimentación en los adolescentes
- **La fase II** describe la alimentación y la práctica deportiva de fútbol:

FASE I

LA ALIEMNTACIÓN EN LOS ADOLESCENTES

Los jóvenes cada día deciden más que comer. Y no tan solo deciden qué comer, sino que también dónde, cómo y cuándo quieren comer. Esta especie de caos alimenticio puede conllevar algunos desarreglos en la alimentación.

Esto, unido a una oferta excesiva de alimentos y sumándole el culto al cuerpo excesivo, hace que la alimentación en esta etapa no sea todo lo correcta que debiera ser, siendo los adolescentes especialmente vulnerables y fáciles de influir.

Los adolescentes crean asociaciones principalmente negativas con los alimentos sanos, pero positivas con los alimentos "chatarra".

Los malos hábitos de alimentación tarde o temprano contribuyen a diversas enfermedades debilitantes.

En esta etapa de desarrollo y crecimiento está aumentando la obesidad, con todos los problemas de salud que ello conlleva en la etapa adulta.

Estos problemas están siendo cada vez más vistos en todas las sociedades y en cualquier estrato social y los profesionales se sienten con una responsabilidad social más grande de educar a los jóvenes sobre una correcta alimentación, para lograr llevarlos por un camino saludable a conseguir los objetivos y previniendo así que caigan en enfermedades relacionadas a la alimentación

Un adecuado aporte de nutrientes, así como una correcta metabolización de los mismos constituyen los pilares para lograr un crecimiento óptimo.

Sin embargo, distintos factores, de origen social, psicológico, y cultural, afectan el adecuado crecimiento fisiológico, de manera que cada niño, adolescente o persona presenta un patrón individual de crecimiento y desarrollo.

La adolescencia se caracteriza además por una diferencia sexual en la tasa de adquisición de masa magra.

En la primera fase de la pubertad, los jóvenes presentan un aumento rápido y sostenido de peso alipídico, que coincide con el crecimiento rápido en la talla y continúa hasta los 20 o 25 años de edad.

Las mujeres desarrollan mayor contenido en masa grasa y la adquisición en masa libre de grasa cesa alrededor de los 16 años, en tanto que el crecimiento en la talla disminuye marcadamente poco después de la menstruación.

La mayor velocidad de crecimiento en las mujeres es entre los 10-12 años y en los varones entre 14-16 años.

La adolescencia se caracteriza además por una diferencia sexual en la tasa de adquisición de masa magra.

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes transformaciones emocionales, sociales y fisiológicas, donde la alimentación cobra una especial importancia.

Por ello es relevante evitar tanto el déficit nutritivo como los excesos, ya que ambos pueden ocasionar graves trastornos de la salud.

Las necesidades de energía están estrechamente relacionadas con el sexo, edad y nivel de actividad física, una ingesta de calcio insuficiente en

esta etapa puede implicar el desarrollo de osteoporosis en la etapa adulta, por eso es necesario el consumo de 2-3 raciones de lácteos diarias.

Por ello, es conveniente evaluar y clasificar la actividad física ligera, moderada o intensa y consumir la cantidad y variedad adecuada de alimentos para satisfacer esos requerimientos.

En primer lugar, hay una mayor demanda de nutrimentos debido al aumento drástico en el crecimiento físico y en el desarrollo.

En segundo término el cambio en el estilo de vida y en los hábitos alimentarios de los adolescentes afecta tanto al consumo como a los requerimientos de nutrimentos.

En tercer lugar, hay necesidades especiales de nutrimentos debido a la participación de deportes, embarazo, desarrollo de algún trastorno de alimentación, sometimiento a dietas excesivas, consumo de alcohol y drogas u otras situaciones comunes en los adolescentes.

Por tal motivo enseñamos una tabla de acuerdo a la composición, valor calórico y contenido vitamínico de los principales alimentos

Composición, valor calórico y contenido vitamínico de los principales alimentos

| Alimentos 100 gr | Proteínas | Grasas | Carbo- hidratos | Agua | Calorías | Vitaminas |
|---------------------|-----------|--------|--------------------|------|----------|-----------|
| Ternera | 21.0 | 7.0 | | 71.0 | 150 | A |
| Cordero | 21.0 | 28.4 | | 49.8 | 360 | |
| Cerdo | 19.3 | 43.1 | | 35.8 | 493 | A,B1,C |
| Pollo | 9.6 | 76.0 | | 11.0 | 698 | B1,B2 |

| | | | | | | |
|-----------------|------|------|------|------|-----|---------------|
| Merluza | 20.9 | 0.3 | | 76.0 | 95 | D |
| Aceite de oliva | | 95.0 | | | 905 | |
| Huevos | 12.5 | 12.0 | | 74.9 | 166 | A,B1,B2,D,E |
| Leche | 3.5 | 4.0 | 4.8 | 87.0 | 68 | A,B1,B2,C |
| Mantequilla | 0.7 | 81.2 | 0.5 | 15.0 | 760 | A,B1,B2,D,E |
| Pan blanco | 7.0 | 0.5 | 52.0 | 39.7 | 267 | A,B1,B2,E |
| Pan integral | 5.4 | 1.8 | 47.1 | 44.7 | 231 | A,B1 |
| Café | 0.16 | 0.5 | | | 5 | |
| Azúcar | | | 86.5 | | 394 | |
| Arroz | 6.5 | 0.3 | 76.9 | 16.0 | 345 | A,B1,B2 |
| Zanahoria | 1.1 | 0.2 | 8.9 | 89.0 | 46 | A,B1,B2,C |
| Col | 1.2 | 0.3 | 5.2 | 91.5 | 31 | A,B1,B2,C |
| Cebolla | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 87.3 | 47 | B1,C |
| Tomates | 0.9 | 0.6 | 3.8 | 94.3 | 22 | A,B1,C,D |
| Lechuga | 1.4 | 0.3 | 2.9 | 94.7 | 19 | A,B1,B2,C,D,E |
| Patatas | 1.7 | 0.1 | 17.7 | 78.7 | 81 | A,B1,C |
| Guisantes | 1.6 | 0.2 | 8.0 | 89.4 | 48 | A,B1,C |
| Espinacas | 1.6 | 0.3 | 3.2 | 93.3 | 22 | A,B1,B2,C |
| Naranjas | 0.8 | 0.2 | 11.6 | 86.9 | 51 | A,B1,B2,C,E |
| Plátanos | 1.3 | 0.2 | 22.0 | 75.9 | 101 | A,B1,B2,C |
| Cerezas | 0.8 | 0.7 | 15.1 | 82.9 | 52 | B1 |
| Higos | 1.5 | | 18.8 | 79.2 | 83 | A,B1 |
| Higos secos | 4.1 | 0.3 | 74.2 | 19.6 | 325 | A,B1 |
| Fresas | 0.8 | 0.5 | 6.8 | 91.4 | 34 | A,B1,B2,C |
| Limonas | 0.8 | 0.6 | 7.7 | 90.5 | 40 | A,B1 |
| Almendras | 21.0 | 54.9 | 17.3 | 5.3 | 661 | A,B1,B2 |
| Nueces | 17.0 | 59.5 | 16.0 | 5.4 | 666 | B1 |
| Melocotones | 0.7 | 0.1 | 9.4 | 89.6 | 41 | B2 |
| Peras | 0.6 | 0.5 | 12.7 | 86.0 | 50 | B1,B2 |
| Uvas | 1.3 | 1.6 | 19.2 | 75.3 | 99 | A |
| Miel | 0.4 | 0.5 | 12.8 | 86.0 | 57 | A,B1,B2,C |

Hidratos de carbono

Deben suponer el 50-60 % de las calorías totales. Dentro de éstos se encuentra la fibra, que está formada mayoritariamente por hidratos de carbono no digeribles, cuya ingesta debe ser superior a 30 g/d. El arroz, el pan, la pasta y las galletas son alimentos ricos en hidratos de carbono.

Proteínas

Durante la adolescencia conviene que el 12-15% de la energía proceda de las proteínas. Al llegar a la juventud, las proteínas podrían pasar a suponer el 10-15 % de la energía de la dieta. Los alimentos más ricos en proteínas son las carnes, los pescados, los huevos, la soja, los quesos y las legumbres (estas últimas también son fuente importante de hidratos de carbono).

Grasas

Las grasas deben representar el 30-35 % del valor calórico de la dieta, y es importante tener en cuenta el perfil lipídico, es decir, el tipo de grasas que tomamos.

Vitaminas

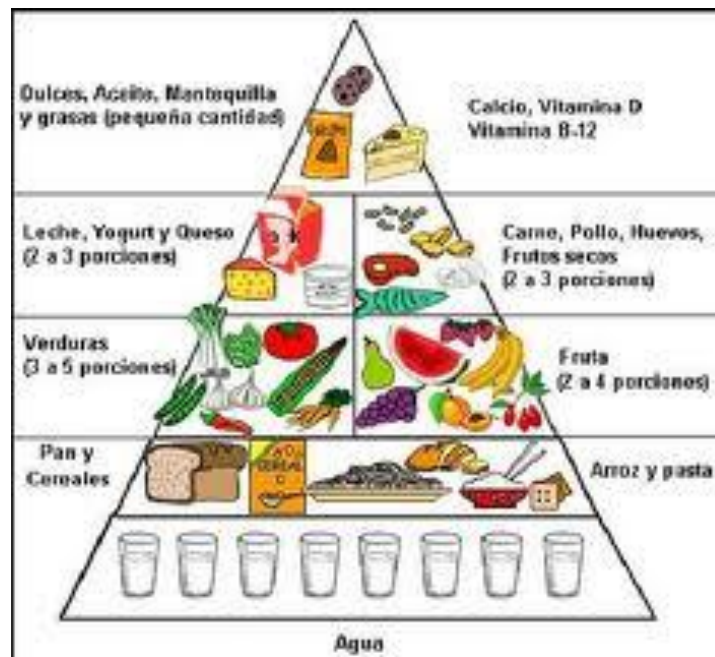
Durante esta etapa de la vida se necesita la ingesta de todas las vitaminas, pero algunas son más críticas que otras por su implicación en el proceso de desarrollo y crecimiento. Estas vitaminas son:

Vitamina A: esencial para la visión, crecimiento, diferenciación y proliferación celular, reproducción e integridad del sistema inmune.

Alimentos ricos en esta vitamina: el hígado, foie-gras, patés y zanahorias

Vitamina B6: su función es importante en el metabolismo de las proteínas y de los aminoácidos.

Alimentos ricos en esta vitamina: soja, sardinas, salmón, lentejas, judías blancas, garbanzos, nueces, pipas de girasol, avellanas y cacahuetes, que aportan entre 1-0.60 mg/ 100g de porción comestible.



LA FASE II

LA ALIMENTACIÓN Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE FÚTBOL

El mundo del fútbol ha inspirado a gente de todas las edades a practicar ejercicio, pero ahora también está preparado para inspirarles a comer bien. "Un estilo de vida saludable también está basado en una buena alimentación".

Los niños están adoptando cada vez más estilos de vida no saludables, las enfermedades crónicas (enfermedades del corazón, diabetes...) junto con otras causas mayores como sobrepeso, dietas pobres en determinados nutrientes, tabaquismo e inactividad física, se están viendo de forma alarmante en personas cada vez de menor edad.

Los factores que causan la obesidad son muchos e incluyen un consumo elevado de comidas ricas en calorías, proteínas, grasas y carbohidratos, así como de azúcar.



ALIMENTACIÓN Y FÚTBOL

Es frecuente que la alimentación y el fútbol sean relacionados únicamente con la comida previa al partido y con algunos alimentos y /o comidas que pueden resultar "milagrosos" y que aumentarían la performance.

Esto está muy alejado de ser así ya que estudios recientes muestran una estrecha relación entre la performance en este deporte con la alimentación que se lleva en periodos de entrenamiento, antes de los partidos, durante y después de estos.

Es un ejercicio de tipo intervalico, aciclico con esfuerzos máximos superpuestos a ejercicios de baja o moderada intensidad, este tipo de

ejercicios tiene demandas muy altas que de no ser cubiertas puede transferirse en la aparición de la fatiga.

Un factor determinante en la aparición de la fatiga es el vaciamiento de las reservas de glucógeno, como en otros deportes.

Al caer las reservas de glucógeno local (en piernas) y la glicemia se produce un gran crecimiento en la utilización de ácidos grasos (los cuales son usados en ejercicios de baja y moderada intensidad como el trote suave o la caminata), este hecho limita la capacidad de los jugadores disminuyendo la posibilidad de realizar piques.

Las reservas de glucógeno comienzan a caer a partir del 1 er tiempo por lo cual al comenzar el 2 do ya tienen reservas disminuidas si estas no son adecuadamente repletadas en el entrenamiento.

Si sumamos a esto el hecho que generalmente el futbolista no lleva un plan de alimentación con alto contenido de hidratos de carbono.

Es muy difícil que este pueda mantener el rendimiento a lo largo del juego.

NUTRIENTES EN EL FÚTBOL

Es fundamental el correcto aporte de calorías para mantener el peso y la composición corporal de los deportistas.

Es necesario planificar individualmente la dieta de cada futbolista para determinar cuáles son los alimentos de preferencia, generalmente consumen adecuadas cantidades de energía pero no de nutrientes.

GASTO ENERGÉTICO:

Para conocer las necesidades diarias se necesita determinar el metabolismo basal, sumarle el efecto térmico de los alimentos y el gasto inducido por actividad, que es la cantidad de energía que se necesita para realizarla.

Es importante saber cómo influye las condiciones climáticas ya que las altas temperaturas aumentan el metabolismo basal mientras que el frío se relaciona con la cantidad de tejido adiposo de la persona a mayor tejido adiposo menor gasto.

Para fijar el valor calórico se debe tener en cuenta el objetivo del tratamiento, previa estimación de las calorías que el deportista consume, que se realiza de no menos de 4 a 7 días.



HIDRATOS DE CARBONO:

Los carbohidratos son la fuente más importante de energía de la dieta de estos jugadores, la primera fuente de glucosa para el músculo es su propio depósito de glucógeno, cuando se agota, en el hígado se activan la glucogenólisis y la gluconeogénesis, que conservan el abastecimiento de la glucosa.

A veces este mecanismo se puede agotar disminuyendo así el rendimiento.

Es recomendable que durante el entrenamiento se supere el 60% Kcal. proveniente de los hidratos de carbono, dependiendo esta recomendación del total de kilocalorías.

El aporte de los mismos se deberá cubrir con alimentos como panes, arroz, cereales, legumbres, vegetales feculentos (papa, batata), frutas.

Con un plan de alimentación y un entrenamiento adecuado se puede aumentar la reserva de glucógeno muscular por lo menos al doble, conociéndose esto como sobrecarga de glucógeno.

Durante el ejercicio, la ingesta de carbohidratos puede retardar la fatiga al permitir que los músculos activos dependan de la glucosa sanguínea para obtener su energía.

Luego de 2 horas aproximadamente.

La mayor parte de la energía se obtiene de la glucosa que es proveniente de la dieta.

Para los deportistas que practiquen deportes que duran más de 90 minutos o que sean muy intensos, se recomienda la ingesta de este nutriente durante la competencia, siendo de utilidad el agregado de hidratos de carbono (azúcar, miel) a las bebidas.

La ingesta de 45 a 75 gr. de hidratos de carbono / hora es suficiente, considerando que la tasa de oxidación es de 60 gr./hora, lo que equivale a 1 litro de bebida de rehidratación al 6% de hidratos de carbono.

Terminada la competencia y agotadas las reservas, se requieren de 12 a 24 horas para restituir los valores normales de glucógeno y hasta 48 horas para compensarlos, siendo la velocidad de resistencia mayor cuanto más desgastadas estén las reservas.

En las primeras 10 horas se puede restituir del 50-60% del glucógeno muscular.

Los deportistas deben consumir alrededor de 1.5g/Kg. de peso de hidratos cada 2 a 4 horas en forma de bebidas azucaradas o bebidas para deportistas, fría y en varias ingestas.

Se debe hacer hincapié en la alimentación en el momento posterior al partido que debe ser acompañado por ejercicio regenerativo sistemático mas dieta alta en hidratos de carbono.

PROTEINAS:



Para determinar el requerimiento de proteínas es necesario tener en cuenta:

1. El nivel de entrenamiento: A veces al inicio del entrenamiento el balance nitrogenado puede dar negativo, por cierto que va a ser mayor las necesidades.

El balance de nitrógeno va mejorando a medida que avanza el periodo de adaptación.

2. Ingreso calórico: Debe haber un adecuado aporte calórico para evitar que las proteínas se utilicen como combustible.

3. Utilización de las proteínas como energía: Durante la actividad las principales de energía son los hidratos de carbono y las grasas, siendo menor el aporte de proteínas que se aumentan en periodos de ayuno o de baja reserva de glucógeno.

4. Tipo de actividad:

1. Ejercicios de fuerza: Requieren de un incremento de proteínas, cuando los deportistas consumen más de 2.4g/Prot./Kg. la oxidación aumenta, indicando una sobrecarga proteica.

Aun cuando las calorías totales sean las adecuadas, los deportistas que realizan ejercicios de fuerza se beneficiarían con un consumo de 1.4-1.8g/Kg/día. No existen actualmente estudios que demuestren que ingesta mayores resulten beneficiosas.

2. Ejercicios de resistencia: Para ser utilizada como energía durante este tipo de actividad es suficiente una cantidad que varía del 5 al 10%.

La tasa aumenta en deportes prolongados y de baja intensidad, pero a la vez esto se balancea con una disminución del catabolismo y aumento del anabolismo cuando se cesa la actividad.

La hidrólisis y la oxidación aumentan cuando el deportista tiene un insuficiente aporte energético proveniente de hidratos de carbono.

Las posibles causas del aumento de los requerimientos de proteínas serían la necesidad de cubrir las pérdidas más elevadas de aminoácidos oxidados durante la actividad y brindar materia prima adicional para reponer el daño muscular inducido por el ejercicio.

Las recomendaciones para el deportista es de 1.2-1.4g/Kg/peso/día.

3. Deporte en equipo: La recomendación es de 0.8g/Kg. Cuando el deportista este bien entrenado. No es necesario suplementar con proteínas porque las ingestas son cubiertas normalmente.

El aporte de proteínas se puede hacer con el consumo de carnes, lácteos, legumbres, claras de huevo.

Por lo general los deportistas consumen más proteínas que las recomendadas.

Existe la creencia que de esta manera aumentan el tamaño del músculo y la fuerza muscular.

La realidad es todo lo contrario, el consumo excesivo de proteínas, más allá de las recomendaciones, se almacena en forma de grasas y si las cantidades son muy elevadas, se eliminan con ellas calcio (aumentando el riesgo de sufrir osteoporosis y fracturas) y agua con sus consecuentes pérdidas.

Las carnes, los lácteos y el huevo tienen aminoácidos esenciales son aquellos que el cuerpo no los sintetiza y los necesita recibir de los alimentos.

Las proteínas vegetales no son tan completas, por tal motivo para mejorar la calidad de las mismas, hay que realizar ciertas mezclas de diferentes vegetales para obtener una calidad proteica superior.

Algunas de las combinaciones son:

- Legumbres y cereales: (sopa de lentejas, pan integral y arroz integral) o (arroz con lentejas, porotos o garbanzos).
- Legumbres y semillas: (brotes de soja y semillas de girasol, garbanzos y semillas de sésamo)
- Granos y lácteos: (arroz con leche, harina de maíz con leche)

Como descenso de la tasa de sudor, aumento de la temperatura corporal, colapso, etc.

El volumen de líquido va a depender de la intensidad y duración de la actividad física, de la temperatura y humedad del ambiente, de la vestimenta y de la radiación solar.

Se debe tener en cuenta que el mecanismo de la sed se activa cuando se ha perdido mucho líquido corporal, por eso es importante controlar el peso previamente y el posterior para conocer las pérdidas de líquido corporal

Como guía para una adecuada hidratación, se sugiere:

- Pesarse antes y después del ejercicio y verificar el color de la orina.
- Por cada kilo de peso perdido restituir 2 vasos de líquido.
- No restringir los líquidos antes de la competencia u ejercicio o durante la misma.
- Ingerir 2 y $\frac{1}{2}$ vasos de líquido 32 horas antes de la práctica deportiva.
- Ingerir 1 y $\frac{1}{2}$ vaso de líquido 15 minutos antes de la competencia o entrenamiento
- Ingerir por lo menos 1 vaso de líquido cada 15 a 20 minutos durante el entrenamiento.
- No ingerir café ni alcohol.
- Los líquidos seleccionados deben contener en su composición hidratos de carbono y sales (bebidas deportivas, limonadas caseras con azúcar y una pizca de sal.)

Las bebidas utilizadas para la rehidratación del deportista son adicionadas con sodio.

La razón es restituir las pérdidas que se tiene por transpiraciones excesivas durante las cantidades muy intensas y o largas, estimular la absorción de agua mediante el mecanismo de transporte glucosa-sodio y aumentar el sabor de las bebidas.

Se debe recordar que el sudor es hipotónico con respecto a los líquidos corporales, por eso 1-2 gr. de CLNa por litro son suficientes.

Todos los deportistas que realicen una alimentación adecuada, variada y equilibrada no necesitan de ningún suplemento nutricional extra para mejorar su entrenamiento, actividad y rendimiento.

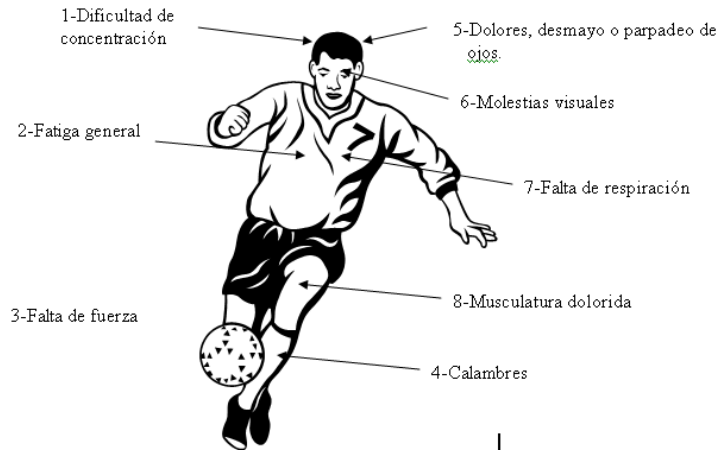
Son muchas las consideraciones que intervienen en el establecimiento de una dieta, no puede ser más que una dieta personal adaptada de forma muy precisa a cada individuo.

La nutrición en conjunto con el entrenamiento puede beneficiar favorablemente el desempeño de los deportistas, es fundamental hacer hincapié en este aspecto de la misma forma que se hace en el entrenamiento.

RECORDAR QUE PARA TENER UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA LA MISMA DEBE CUMPLIR CON LAS 4 LEYES DE LA ALIMENTACIÓN: CANTIDAD-CALIDAD-ARMONIA-ADECUACION.

“Dime lo que comes y te diré como Rindes”

SI NO SE TIENE UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN



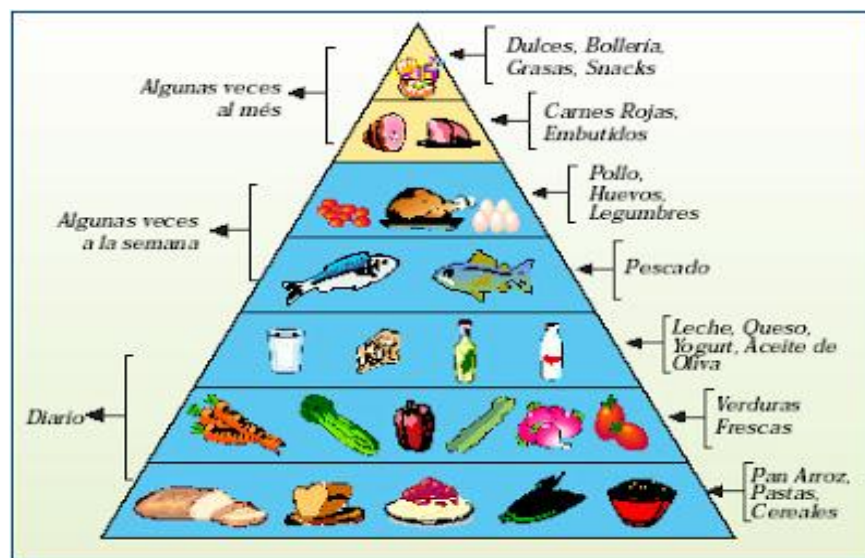
Aquí van algunas **recomendaciones**:

- Comer gran variedad de alimentos.
- Comidas equilibradas.
- Comer pescado. No abusar de la carne.
- Comer mucha fruta y verduras.
- Beber agua en abundancia.
- Consumo moderado de refrescos.
- Consumo moderado de golosinas y dulces.
- Desayuno abundante.
- Cenas ligeras.
- Evitar acostarse tras comidas.
- Se aconsejan 4 comidas diarias.
- Consumir suficiente leche y productos lácteos (calcio).
- Recuerden que durante un partido hay que darles siempre agua o bebidas tipo gatorade para estarse hidratando.

En esta tabla se presenta un ejemplo de alimentación equilibrada que, en sus cantidades, cubre las necesidades de un deportista con un gasto energético diario de unas 3500 kcalorías.

TABLA DE ALIMENTOS PARA UN GASTO DE 3500 KCALORÍAS

| COMIDA | MOMENTO DÍA | ALIMENTOS |
|----------|--------------|--|
| Desayuno | Mañana | 1 zumo de fruta o una pieza de fruta 1 vaso de leche descremada 3 biscotes integrales ó 1 taza de cereales ó 1 panecillo integral 1 cucharada de mermelada por panecillo café, té o infusión |
| Almuerzo | Media mañana | 1 pieza de fruta 2 panecillos integrales |
| Comida | Mediodía | 1 plato de pasta o arroz o legumbres 1 ensalada 1 filete de carne o 2 de pescado algo de verdura como guarnición 1 panecillo 1 fruta |
| Merienda | Media tarde | 1 yogur 4 galletas integrales frutos secos (bolsa de 40-50g) |
| Cena | Noche | 1 plato de pasta o arroz o legumbres 1 pechuga de pollo o tortilla 2 huevos un poco de verdura o 2 patatas pequeñas como guarnición 1 panecillo 1 fruta 1 yogur |



En la siguiente tabla presentamos varias opciones de alimentación cotidiana para un jugador que necesite reponer unas 2500-3000 kcal:

TABLA PARA UN JUGADOR QUE NECESITE REPONER UNAS 2500-3000 KCAL

| DESAYUNOS | | | | |
|--|--|---|---|---|
| DÍA 1 | DÍA 2 | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 |
| 1 taza grande de leche entera (250 ml) colacao 50 g de cereales tipo KELLOGG'S K ó NESTLE Fitness una pieza de fruta mediana (125 g) | 2 yogures 2 rebanadas de pan blanco tostado (50 g) 1 cucharada sopera mermelada 1/2 taza de macedonia de frutas | 1 trozo de queso semicurado de 40 g o 100 g queso fresco 2 rebanadas de pan blanco (50 g) 1 zumo de fruta | 1 taza grande de leche entera (250 ml) colacao 2 rebanadas de pan integral tostado (50 g) 1 cucharada sopera mermelada 1 pieza de fruta mediana (125 g) | 2 yogures 50 g de cereales tipo KELLOGG'S K ó NESTLE Fitness 1 zumo de fruta |
| ALMUERZO | | | | |
| 1 bocadillo (60 g pan) y 2 lonchas de queso fresco (30-40 g) agua | 1 bocadillo (60 g pan) y 2 lonchas de jamón york (30-40 g) zumo de frutas | 1 bocadillo (60 g pan) y 1 lata de atún sin aceite agua | 1 bocadillo (60 g pan) y 2 lonchas de pavo (30-40 g) zumo de frutas | 1 bocadillo (60 g pan) y 2 lonchas de jamón serrano (30-40 g) agua |
| COMIDA | | | | |
| plato de ensalada 300 g (lechuga, tomate, cebolla, pimiento, ...) 200 g arroz cocido 150 g de carne (pechuga de pollo) 2 rebanadas de pan o 1 panecillo (60 g) 1 o 2 yogures | plato de verduras 250 g (judías verdes, coliflor) y 150 g patatas cocidas 200 g de pasta cocida 200 g de pescado (bonito, sardinas, ...) 2 rebanadas de pan o 1 panecillo (60 g) 1 o 2 frutas (80-160 g) | plato de ensalada 300 g (tomate, maíz, acelunas, zanahoria, ...) 125 g de lentejas, guisantes, garbanzos o alubias cocidas 1 tortilla de 2 huevos 2 rebanadas de pan o 1 panecillo (60 g) 1 o 2 yogures | plato de verduras 250 g (puerro, espinacas, ...) y 150 g patatas cocidas 200 g arroz cocido 150 g de carne (pavo o filete de ternera) 2 rebanadas de pan o 1 panecillo (60 g) 1 o 2 frutas (80-160 g) | plato ensalada 300 g (lechuga, tomate, cebolla, pimiento, ...) 200 g de pasta cocida 200 g de pescado (merluza, gallo, ...) 2 rebanadas de pan o 1 panecillo (60 g) zumo de fruta natural |
| MERIENDA | | | | |
| 6 galletas tipo María zumo de frutas | 1 yogur descremado 3 galletas tipo María | 1 fruta (125 g) 1 bocadillo (60 g pan) y 2 lonchas de jamón serrano (30-40 g) | 1 yogur descremado 1 fruta (125 g) | 1 bocadillo (60 g pan) y 2 lonchas de jamón york (30-40 g) zumo de frutas |
| CENA | | | | |
| 200 g de sopa de pasta ensalada de lechuga, tomate... lata de atún y loncha de jamón dulce 150 g de pescado 2 rebanadas de pan o 1 panecillo (60 g) 125 g de fruta | 60 g crudos de lentejas 150 g de arroz cocido 2 huevos: tortilla francesa o fritas 2 rebanadas de pan o 1 panecillo (60 g) 100 g de queso fresco | 200 g de pasta cocida ensalada de lechuga, tomate... lata de atún y loncha de jamón dulce 100 g de carne 2 rebanadas de pan o 1 panecillo (60 g) 125 g de fruta | 200 g de sopa de pasta 60 g guisantes crudos tortilla de patata de 2 huevos 2 rebanadas de pan o 1 panecillo (60 g) | 150 g de arroz cocido ensalada de lechuga, tomate... lata atún y loncha jamón dulce 100 g de carne 2 rebanadas de pan o 1 panecillo (60 g) 100 g de queso fresco |

Iniciar cada sesión de entrenamientos bien hidratados, beber durante todas las sesiones, rehidratarse suficientemente después de las sesiones de entrenamiento con el fin de recuperar el peso perdido.

Una sesión de 1 hora puede suponer pérdidas de 1 a 2 kg de peso (la pérdida de peso corresponde en su mayor parte a una pérdida de agua).

BENEFICIOS DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

| | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Manzana | Protege el corazón | Previene resfriados | Evita diarrea | Mejora capacidad pulmonar | Suaviza las articulaciones |
| Albaricoque | Combate el cáncer | Controla la presión sanguínea | Salva la visión | Escudo contra el Alzheimer | Retarda el proceso de envejecimiento |
| Aicachofa | Ayuda a la digestión | Reduce el colesterol | Protege el corazón | Estabiliza el azúcar en la sangre | Protege contra enfermedades renales |
| Aguacate | Combate la diabetes | Reduce el colesterol | Ayuda a detener derrames | Controla la presión sanguínea | Suaviza la piel |
| Plátano | Protege el corazón | Calma la tos | Fortalece los huesos | Controla la presión sanguínea | Detiene la diarrea |
| Guisantes | Previene resfriados | Ayuda contra hemorroides | Reduce colesterol | Combate el cáncer | Estabiliza el azúcar en la sangre |
| Remolacha | Controla la presión sanguínea | Combate el cáncer | Fortalece los huesos | Protege el corazón | Ayuda a perder peso |
| Moras | Combate el cáncer | Protege el corazón | Estabiliza el azúcar en la sangre | Tonifica la memoria | Previene el resfriado |
| Brócoli | Fortalece los huesos | Salva la visión | Combate el cáncer | Protege el corazón | Controla la presión sanguínea |
| Col | Combate el cáncer | Previene el resfriado | Promueve la pérdida de peso | Protege el corazón | Ayuda contra las hemorroides |
| Melón Cantaloupe | Salva la visión | Controla la presión sanguínea | Reduce el colesterol | Combate el cáncer | Apoya al sistema inmunológico |
| Zanahoria | Salva la visión | Protege el corazón | Previene el resfriado | Combate el cáncer | Promueve la pérdida de peso |
| Coliflor | Protege contra el cáncer de próstata | Combate el cáncer de mamas | Fortalece los huesos | Desaparece los moretones | Protege contra enfermedades cardiacas |
| Cerezas | Protege el corazón | Combate el cáncer | Elimina los insomnios | Retarda el proceso de envejecimiento | Escudo contra el Alzheimer's |
| Castañas | Promueve la pérdida de peso | Protege el corazón | Reduce el colesterol | Combate el cáncer | Controla la presión sanguínea |
| Chile | Ayuda a la digestión | Calma dolores de garganta | Despeja los senos nasales | Combate el cáncer | Refuerza el sistema inmunológico |
| Higos | Promueve la pérdida de peso | Ayuda a detener derrames | Reduce el colesterol | Combate el cáncer | Controla la presión sanguínea |
| Pescado | Protege el corazón | Potencia la memoria | Protege el corazón | Combate el cáncer | Apoya al sistema inmunológico |
| Ajo | Reduce el colesterol | Controla la presión sanguínea | Combate el cáncer | Mata las bacterias | Elimina los hongos |
| Pomelo | Protege contra ataques cardiacos | Promueve la pérdida de peso | Ayuda a detener derrames | Combate el cáncer de próstata | Reduce el colesterol |
| Uvas | Salva la visión | Combate los cálculos renales | Combate el cáncer | Realiza la flora sanguínea | Protege el corazón |
| Té verde | Combate el cáncer | Protege el corazón | Ayuda a detener derrames | Promueve la pérdida de peso | Elimina las bacterias |

| | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| Miel | Cura heridas | Ayuda a la digestión | Protege contra las úlceras | Incrementa energía | Combate las alergias |
| Limones | Combate el cáncer | Protege el corazón | Controla la presión sanguínea | Suaviza la piel | Detiene el escorbuto |
| Lima | Combate el cáncer | Protege el corazón | Controla la presión sanguínea | Suaviza la piel | Detiene el escorbuto |
| Mango | Combate el cáncer | Potencia la memoria | Regula la tiroides | Ayuda a la digestión | Escudo contra el Alzheimer |
| Champiñones | Controla la presión sanguínea | Reduce el colesterol | Elimina las bacterias | Combate el cáncer | Fortalece los huesos |
| Avena | Reduce el colesterol | Combate el cáncer | Combate la diabetes | Previene el resfrio | Suaviza la piel |
| Aceite de Oliva | Protege el corazón | Promueve la pérdida de peso | Combate el cáncer | Combate la diabetes | Suaviza la piel |
| Cebolla | Reduce el riesgo de ataque cardiaco | Combate el cáncer | Elimina las bacterias | Reduce el colesterol | Combate los hongos |
| Naranja | Apoya el sistema inmunológico | Combate el cáncer | Protege el corazón | Regula la respiración | |
| Melocotón | Previene la gripe | Combate el cáncer | Ayuda a detener derrames | Ayuda a la digestión | Ayuda contra las hemorroides |
| Maní | Protege contra afecciones cardiacas | Promueve la pérdida de peso | Combate el cáncer de próstata | Reduce el colesterol | Agrava la diverticulitis |
| Piña | Fortalece los huesos | Alivia el resfrio | Ayuda a la digestión | Disuelve las berrugas | Detiene la diarrea |
| Ciruela | Retarda el proceso de envejecimiento | Previene la gripe | Potencia la memoria | Reduce el colesterol | Protege contra afecciones cardiacas |
| Arroz | Protege el corazón | Combate la diabetes | Combate los cálculos renales | Combate el cáncer | Ayuda a detener derrames |
| Fresas | Combate el cáncer | Protege el corazón | Potencia la memoria | Calma el stress | |
| Batata | Salva la visión | Levanta el ánimo | Combate el cáncer | Fortalece los huesos | |
| Tomate | Protege la próstata | Combate el cáncer | Reduce el colesterol | Protege el corazón | |
| Nueces | Reduce el colesterol | Combate el cáncer | Potencia la memoria | Levanta el ánimo | Protege contra afecciones cardiacas |
| Agua | Promueve la pérdida de peso | Combate el cáncer | Combate los cálculos renales | Suaviza la piel | |
| Sandia | Protege la próstata | Promueve la pérdida de peso | Reduce el colesterol | Ayuda a detener derrames | Controla la presión sanguínea |
| Germen de Trigo | Combate el cáncer de colon | Previene la gripe | Reduce el colesterol | Ayuda a detener derrames | Mejora la digestión |
| Salvado de Trigo | Combate el cáncer al colon | Previene la gripe | Reduce el colesterol | Ayuda a detener derrames | Mejora la digestión |
| Yogurt | Protege contra las úlceras | Fortalece los huesos | Reduce el colesterol | Ayuda al sistema inmunológico | Ayuda a la digestión |

6.7.-METODOLOGIA. MODELO OPERATIVO

TEMA: Elaboración de una guía práctica de la correcta alimentación que se debe dar en los estudiantes que realizan la práctica deportiva de fútbol como es los del 10mo año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional CEBI de la ciudad de Ambato.

Cuadro Nº 36 Modelo Operativo

| OBJETIVOS | CONTENIDOS | ACTIVIDADES | RECURSOS | RESPONSABLES | TIEMPO |
|--|---|--|---|---|---|
| Elaborar una guía práctica de la correcta alimentación que se debe dar en los estudiantes que realizan la práctica deportiva de fútbol como es los del 10mo año de educación básica del centro educativo bilingüe internacional CEBI de la ciudad de Ambato. | Composición, valor calórico y contenido vitamínico de los principales alimentos. La alimentación en los adolescentes | Orientar a los docentes padres de familia y estudiantes del 10mo año de educación básica del CEBI sobre la correcta alimentación balanceada de nutrientes en el cuerpo humano. | Se cuenta con una guía práctica sobre el consumo de alimentos que beneficien al desarrollo físico y mental del adolescente. | Investigador. Estudiantes del 10mo año de educación básica. Docentes del área de cultura física. Padres de familia | De acuerdo a un cronograma específico que facilite las autoridades del plantel. |

Elaborado por: Rolando Vera

Cuadro № 37 Plan de Acción

| FASES | METAS | ACTIVIDADES | RECURSOS | TIEMPO |
|--|--|--|---|--|
| Concientización de los resultados de la investigación. | Hasta el 27 de Marzo del 2013 se socializara el 100% de la propuesta en el Centro Educativo Bilingüe Internacional CEBI para conocer los resultados de la investigación. | Organizar el esquema de concientización y orientación sobre la alimentación en los estudiantes. Reunir a los docentes del área de Cultura Física para la explicación sobre el tema de investigación | Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria. | De acuerdo a un cronograma específico que facilite las autoridades del plantel |
| Planificación de la propuesta | Hasta el 27 de Marzo del 2013 | Analizar los resultados. Construir la propuesta. Presentar a las autoridades del plantel | Equipo de computación Materiales de oficina. | |
| Ejecución de la propuesta | En el año lectivo 2012-2013 se ejecutara la propuesta en el 100% | Poner en marcha la propuesta de acuerdo a las fases programadas. | | |
| Evaluación de la propuesta | La propuesta será evaluada permanentemente. | Capacitar a los docentes del área de Cultura Física Elaborar informes sobre el aprendizaje del estudiante. | | |

Elaborado por: Rolando Vera

6.8.-ADMINISTRACION DE LA PROPUESTA

Cuadro Nº 38

| ORGANISMO | RESPONSABLES | FASES DE RESPONSABILIDAD |
|---|--|---|
| Autoridades del plantel Equipo de trabajo Trabajo con los estudiantes del 10mo año de educación básica. | Autoridades del plantel. Docentes del área de Cultura Física. Investigador. Sr. Rolando Vera | Organización del proceso de investigación. Diagnostico situacional. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto. |

Elaborado por: Rolando Vera

Cuadro Nº 39 Recursos humanos

| RECURSOS HUMANOS | Nº |
|--|-----------|
| Estudiantes del 10mo año de educación básica | 57 |
| AUTORIDADES DEL PLANTEL Rector(a): Lic. Verónica López Loaiza Vicerrector: Lic. Héctor Chiguano Profesor de Cultura Física Departamento DOBE | 4 |
| INVESTIGADOR: Sr. Rolando Vera | 1 |
| RECURSOS ECONOMICOS Todos los gastos requeridos para el desarrollo del presente trabajo investigativo correrán a cargo del investigador. | |

Elaborado por: Rolando Vera

6.9.-PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro Nº 49

| PREGUNTAS BÁSICAS | EXPLICACIÓN |
|-----------------------------|--|
| ¿Quiénes solicitan evaluar? | Interesados en la evaluación. Equipo de gestión Personal docente del área de Cultura Física |
| ¿Por qué evaluar? | Razones que justifican la evaluación. Para saber las necesidades que se presentan en los estudiantes |
| ¿Para qué evaluar? | Objetivos del plan de acción. Para mejorar la práctica deportiva de futbol de acuerdo a una correcta alimentación. |
| ¿Qué evaluar? | Aspectos a ser evaluados. Las necesidades de cada uno de los estudiantes que están inmersos en la actividad deportiva |
| ¿Quién evalúa? | Personal encargado de evaluar. Docentes de área de Cultura Física. |
| ¿Cuándo evaluar? | En periodos determinados de la propuesta. Al inicio del proceso y al final de las clases impartidas dentro de la práctica de fútbol. |
| ¿Cómo evaluar? | Proceso metodológico. Mediante observación. Test, entrevistas, evaluaciones de lo aprendido. |
| ¿Con que evaluar? | Recursos Fichas, registro, cuestionarios |

Elaborado por: Rolando Vera

MATERIALES DE REFERENCIA

1.- BIBLIOGRAFIA

BRADFORD/MONTSE “Alimentación para nuestros hijos, para crecer con salud y vitalidad” Año 2009 Edición 3, Castellano.

BURKE Lousise , Phd “Nutrición del deporte” Edición 2010 .Australia

CARRERA Gabriela “Manual de educación física” Madrid España 2004.

Diccionario básico ilustrado “ Joffre Venegas Jiménez”

ONZARI Marcia “Alimentación Deporte” Editorial El Ateneo Año 2010.

ONZARI Marcia “Alimentación para la actividad física y el deporte” Editorial El Ateneo 2010.

PEREZ Blasco María Esther, “ABC De la alimentación” Edición 1.

SANCHEZ López Mairene/ MARTINEZ Vizcaíno Vicente “Actividad física y prevención de la obesidad” Año 2009 Edición 1..

SALVAT Juan “Enciclopedia Salvat de los deportes” Año 1976 Barcelona-España.

Texto de la ley de Cultura Física, Deportes y Recreación.

WEITZNER Andrea “El camino hacia la recuperación de anorexia nerviosa y bulimia” Año 2007 Editorial. Pox México

LINKOGRAFÍA

- <http://a7.com.mx/vida/salud/4690-la-mala-nutricion-en-los-adolescentes-les-puede-causar-obesidad-anorexia-o-bulimia.html>
- <http://elblogdelnutricionista.blogspot.com/2010/06/mala-alimentacion-en-adolescentes.html>
- <http://www.buenastareas.com/ensayos/concecuencias-de-una-mala-alimentacion-en/2200086.html>
- <http://adolescentes.about.com/od/salud/a/la-alimentacion-en-la-adolescencia.htm>
- http://www.scp.com.co/precop/precop_files/modulo_9_vin_1/Trastornos_gastrointestinales.pdf
- <http://informe21.com/anemia/anemia-los-adolescentes-mas-frecuente-epoca-verano>
- http://kidshealth.org/teen/en_espanol/enfermedades/anemia_esp.html
- <http://es.wikipedia.org/wiki/bulimia>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000341.htm>
- <http://www.noticiero semanal.com/articles/comunes-945-gastrointestinales-trastornos.html>

- <http://www.phoenixchildrens.com/espanol/emily-center/child-health-topics/trastornos-gastro.html>
- <http://www.seom.org/en/infopublico/guia-actualizada/cuidados-de-soporte/1271-trastornos-gastrointestinales>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/f%C3%batbol>
- [http://www.fmf.com.mx/beneficios en la practica del futbol.htm](http://www.fmf.com.mx/beneficios_en_la_practica_del_futbol.htm)
- <http://www.innatia.com/s/c-tipos-deportes/a-practica-del-futbol.html>
- <http://expertfootball.com/es/tapando.php>
- <http://html.rincondelvago.com/planificacion-del-entrenamiento-deportivo.html>
- <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>

ANEXO N° 1

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA
LICENCIATURA EN CULTURA FISICA

ENCUESTA A ESTUDIANTES

Encuesta dirigida a los estudiantes de la escuela CEBI.

Objetivo.- conocer la opinión de los estudiantes de La escuela CEBI acerca de la deficiente alimentación y su incidencia en la práctica deportiva de futbol.

1. ¿Piensa usted que los trastornos alimenticios se genera por la deficiente alimentación?

SI

NO

2. ¿Sabía usted que una deficiente alimentación puede provocar anorexia como bulimia?

SI

NO

3. ¿Una mala alimentación produce problemas cardiacos generando fatiga ante el ejercicio?

SI

NO

4. ¿Cree usted que la inactividad física es generador de un aumento corporal llegando a la obesidad s por la mala alimentación?

SI

NO

5. ¿Una inadecuada alimentación durante la etapa de crecimiento puede generar trastornos en el desarrollo psicomotor?

SI

NO

6. ¿Piensa usted que los movimientos técnicos mejora la práctica deportiva de fútbol?

SI

NO

7. ¿Cree usted que la práctica de futbol incrementa el desarrollo de las capacidades físicas tales como; fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad?

SI

NO

8. ¿Piensa usted que un estado de salud optimo se lo puede adquirir mediante la práctica deportiva de fútbol?

SI

NO

9. ¿Cree que la actividad física reduce el riesgo de enfermedades como cardiovasculares mediante la práctica deportiva de fútbol?

SI

NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 2

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA
LICENCIATURA EN CULTURA FISICA

ENCUESTA A LOS DOCENTES

Encuesta dirigida a los docentes de la escuela CEBI.

Objetivo.- conocer la opinión de los docentes de La escuela CEBI acerca de la deficiente alimentación y su incidencia en la práctica deportiva de futbol de los estudiantes.

1. ¿Piensa usted que los trastornos alimenticios se genera por la deficiente alimentación en los estudiantes?

SI

NO

2. ¿Sabía usted que una deficiente alimentación puede provocar anorexia como bulimia en los estudiantes?

SI

NO

3. ¿Una mala alimentación produce problemas cardiacos generando fatiga ante el ejercicio en los estudiantes?

SI

NO

4. ¿Cree usted que la inactividad física es generador de un aumento corporal llegando a la obesidad por la mala alimentación en los estudiantes?

SI

NO

5. ¿Una inadecuada alimentación durante la etapa de crecimiento puede generar trastornos en el desarrollo psicomotor de los estudiantes?

SI

NO

6. ¿Piensa usted que los movimientos técnicos mejora la práctica deportiva de fútbol de los estudiantes?

SI

NO

7. ¿Cree usted que la práctica de futbol en los estudiantes incrementa el desarrollo de las capacidades físicas tales como; fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad?

SI

NO

8. ¿Piensa usted que un estado de salud optimo se lo puede adquirir mediante la práctica deportiva de fútbol?

SI

NO

9. ¿Cree que la actividad física reduce el riesgo de enfermedades como cardiovasculares mediante la práctica deportiva de fútbol en los estudiantes?

SI

NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 3

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA
LICENCIATURA EN CULTURA FISICA

ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA

Encuesta dirigida a los padres de familia de la escuela CEBI.

Objetivo.- conocer la opinión de los padres de familia de La escuela CEBI acerca de la deficiente alimentación y su incidencia en la práctica deportiva de futbol respecto a sus hijos.

1. ¿Piensa usted que los trastornos alimenticios se genera por la deficiente alimentación en su hijo?

SI

NO

2. ¿Sabía usted que una deficiente alimentación puede provocar anorexia como bulimia en su hijo?

SI

NO

3. ¿Una mala alimentación en su hijo puede producir problemas cardiacos generando fatiga ante el ejercicio?

SI

NO

4. ¿Cree usted que la inactividad física en su hijo puede generar un aumento corporal llegando a la obesidad por la mala alimentación?

SI

NO

5. ¿Una inadecuada alimentación en su hijo durante la etapa de crecimiento puede generar trastornos en el desarrollo psicomotor?

SI

NO

6. ¿Piensa usted que los movimientos técnicos mejora la práctica deportiva de fútbol en su hijo?

SI

NO

7. ¿Cree usted que la práctica de futbol incrementa el desarrollo de las capacidades físicas tales como; fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad en su hijo?

SI

NO

8. ¿Piensa usted que un estado de salud optimo en su hijo se lo puede adquirir mediante la práctica deportiva de fútbol?

SI

NO

9. ¿Cree que la actividad física en su hijo reduce el riesgo de enfermedades como cardiovasculares mediante la práctica deportiva de fútbol?

SI

NO

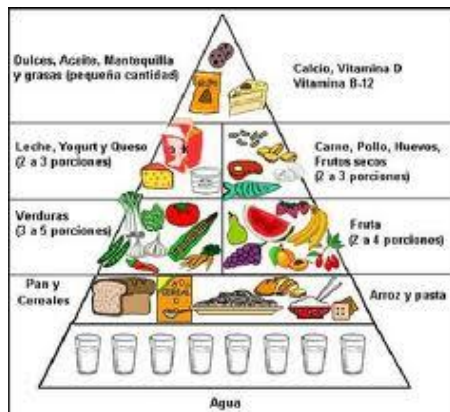
GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

GRAFICOS

INADECUADA ALIMENTACIÓN



UNA BUENA ALIMENTACIÓN



TRASTORNOS ALIMENTICIOS



GRAFICOS DENTRO DE LA INSTITUCIÓN

CENTRO EDUATIVO BILINGÜE INTERNACIONAL CEBI



