



# **UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

**FACULTAD : CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**

**CARRERA : CULTURA FISICA**

**Informe final del Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación,**

**Mención: Cultura Física**

## **TEMA**

---

**“ LA NUTRICION DEPORTIVA INCIDE EN EL DESENVOLVIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA SIMON BOLIVAR “**

---

**AUTOR:** Sr. Hugo Andrés Ortega García

**TUTORIA :** Lcda. Msc . Graciela Jeannette Guevara Ganan

Ambato – Ecuador

2010

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

La Comisión de Estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema : “ La nutrición deportiva incide en el desenvolvimiento de los deportistas de la Escuela Simón Bolívar “ presentada por el Sr. HUGO ANDRES ORTEGA GARCIA egresado de la Carrera de Cultura Física promoción Marzo – Agosto 2009 una vez revisado el Trabajo d Graduación o Titulación, considera que dicho informe investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el organismo pertinente , para los tramites pertinentes

### **LA COMISION**

.....  
**LCDA. MSC NOEMY GAVIÑO**  
**MIEMBRO**

.....  
**ING. MG MARCIA VASQUEZ**  
**MIEMBRO**

## **APROBACION POR LA TUTORA**

Yo Lcda. Guevara Ganán Graciela Jeannette , CC. 1802657518 en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema :

“LA NUTRICION DEPORTIVA INCIDE EN EL DESENVOLVIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA SIMON BOLIVAR “

Desarrollado por el egresado Hugo Andrés Ortega García , considero que dicho informe investigativo , reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios 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.

Ambato, Marzo del 2010

**TUTORA**

.....  
**LCDA. MSc. GUEVARA GANAN GRACIELA JEANNETTE**  
**CI. 2802657518**

## **AUTORIA DEL TRABAJO DE GRADUACION**

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

.....  
**HUGO ANDRES ORTEGA GARCIA**  
**C.C. 050234717-2**

## AGRADECIMIENTO

*El hombre que es dueño de si mismo  
es capaz de concluir con una penal tan fácilmente  
como crear un placer  
pues todo poder humano se forma con paciencia y tiempo*

Extiendo mi más sincero agradecimiento a mis profesores de la Universidad Técnica de Ambato quienes con sus sabios conocimientos, su tiempo y dedicación forjaron un nuevo profesional dirigiéndolo a servir a la patria que lo vio crecer .

A mis padres y hermanas quienes han sido el pilar fundamental en el desarrollo de mi carrera y hacer posible un sueño que solo con esfuerzo y responsabilidad lo he conseguido con la presentación de mi trabajo de graduación o titulación.

A Dios por hacer de mi un hombre digno y luchador .A la virgen y a los santos por guiarme por el sendero correcto y cubrirme con su manto . ya que con ellos todos hemos visto la luz en alborada .

## DEDICATORIA

*El camino visualmente indefinido,  
es el final de un recorrido ciego ,  
el comienzo de una búsqueda  
y el encuentro constante de algo*

*He ahí el hecho de hoy; mañana seguiré  
caminando*

## INDICE

<b>A. PAGIPRELIMINARES</b>	<b>PAGINAS</b>
PORTADA.....	i
AL CONSEJO DIRECTIVO.....	ii
APROBACION DEL TUTOR.....	iii
AUTORIA DE LA INVESTIGACION.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
INDICE ENERAL.....	vii
INDICE DE CUADROS.....	ix
INDICE DE GRAFICOS.....	x
RESUMEN EJECUTIVO.....	xi

## **B.TEXTO**

### **CAPITULO I EL PROBLEMA**

Tema.....	1
Planteamiento del problema.....	1
Contextualización del problema.....	1
Análisis crítico.....	1
Prognosis.....	4
Formulación del problema.....	4
Interrogantes.....	4
Delimitación del objeto de investigación.....	5
Justificación.....	5
Objetivo general.....	6
Objetivo específico.....	6

### **CAPITULO II EL MARCO TEORICO**

Antecedentes investigativos.....	7
Fundamentación filosófica.....	7
Fundamentación legal.....	8
Hipótesis.....	42
Señalamiento de variables.....	42

### CAPITULO III MARCO METODOLOGICO

Metodología.....	43
Modalidad básica de la investigación.....	43
Nivel o tipo de investigación.....	44
Población y Muestra.....	45
Formulas para la muestra de un Universo o Población grande.....	46
Operacionalizacion de variables.....	48
Plan de recolección de información.....	50
Plan de procesamiento de información.....	51

### CAPITULO IV ANALISIS TTERPRETACION DE RESULTADOS

Analisi e interpretación de resultados.....	52
Interpretación de datos.....	52
Verificacion de la hipótesis.....	68

### CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones .....	74
Recomendaciones.....	75

### CAPITULO VI PROPUESTA

Propuesta.....	77
Datos informativos} antecedentes de la propuesta.....	77
Justificación.....	78
Objetivo general .....	79
Objetivos específicos.....	80
Análisis de factibilidad.....	80
Fundamentación teorica .....	81

**MATERIAL DE REFEREWNCIA**  
**BIBLIOGRAFIA**  
**ANEXO**

**INDICE DE CUADROS**

<b>Cuadro N°1.....</b>	<b>45</b>
<b>Cuadro N°2.....</b>	<b>48</b>
<b>Cuadro N°3.....</b>	<b>49</b>
<b>Cuadro N°4.....</b>	<b>50</b>
<b>Cuadro N°5.....</b>	<b>52</b>
<b>Cuadro N°6.....</b>	<b>53</b>
<b>Cuadro N°7.....</b>	<b>54</b>
<b>Cuadro N°8.....</b>	<b>55</b>
<b>Cuadro N°9.....</b>	<b>56</b>
<b>Cuadro N°10.....</b>	<b>57</b>
<b>Cuadro N°11.....</b>	<b>58</b>
<b>Cuadro N°12.....</b>	<b>59</b>
<b>Cuadro N°13.....</b>	<b>60</b>
<b>Cuadro N°14.....</b>	<b>61</b>
<b>Cuadro N°15.....</b>	<b>62</b>
<b>Cuadro N°16.....</b>	<b>63</b>
<b>Cuadro N°17.....</b>	<b>64</b>
<b>Cuadro N°18.....</b>	<b>65</b>
<b>Cuadro N°19.....</b>	<b>67</b>
<b>Cuadro N°20.....</b>	<b>68</b>
<b>Cuadro N°21.....</b>	<b>69</b>
<b>Cuadro N°22.....</b>	<b>70</b>
<b>Cuadro N°23.....</b>	<b>85</b>
<b>Cuadro N°24.....</b>	<b>86</b>
<b>Cuadro N°25.....</b>	<b>90</b>
<b>Cuadro N°26.....</b>	<b>91</b>

**INDICE DE GRAFICOS**

<b>Grafico N°1.....</b>	<b>3</b>
<b>Grafico N°2.....</b>	<b>13</b>
<b>Grafico N°3.....</b>	<b>15</b>
<b>Grafico N°4.....</b>	<b>15</b>
<b>Grafico N°5.....</b>	<b>16</b>
<b>Grafico N°6.....</b>	<b>52</b>
<b>Grafico N°7.....</b>	<b>53</b>
<b>Grafico N°8.....</b>	<b>54</b>
<b>Grafico N°9.....</b>	<b>55</b>
<b>Grafico N°10.....</b>	<b>56</b>
<b>Grafico N°11.....</b>	<b>57</b>
<b>Grafico N°12.....</b>	<b>58</b>
<b>Grafico N°13.....</b>	<b>59</b>
<b>Grafico N°14.....</b>	<b>60</b>
<b>Grafico N°15.....</b>	<b>61</b>
<b>Grafico N°16.....</b>	<b>62</b>
<b>Grafico N°17.....</b>	<b>63</b>
<b>Grafico N°18.....</b>	<b>64</b>
<b>Grafico N°19.....</b>	<b>65</b>
<b>Grafico N°20.....</b>	<b>66</b>
<b>Grafico N°21.....</b>	<b>67</b>
<b>Grafico N°22.....</b>	<b>68</b>
<b>Grafico N°23.....</b>	<b>73</b>

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

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA :** “La nutrición deportiva incide en el desenvolvimiento de los deportistas de la Escuela Simón Bolívar”

**AUTOR:** Sr . ANDRES ORTEGA

**TUTORA :** Lcda. Msc. Guevara Ganan Graciela Jeannette .

El trabajo realizado nos permite determinar que la institución educativa “Simón Bolívar” acorde con la sociedad moderna no escapa a la problemática de la realidad actual como es la influencia en sus estudiantes de diversos medios entre ellos una incorrecta nutrición deportiva en los que se refleja en esta Institución del Cantón Latacunga ,en la que tuvimos todas las facilidades par realizar la investigación y la aplicación de encuestas para alcanzar la realidad deseada .Siendo el proyecto educativo un documento que permite la participación directa de las autoridades , profesores, estudiantes y padres de familia , el mismo que ha sido elaborado para un grupo reducido de personas ( muestra ) a sido factible generar el compromiso con la Institución ante lo cual se establece una propuesta significativa tomando en cuenta las conclusiones y recomendaciones .Las conferencias sobre nutrición y desenvolvimiento de los deportistas servirá de apoyo para que el proyecto educativo cumpla con los objetivos par los cuales fue creado de igual manera que falta una concientización y capacitación dentro de la institución.

La responsabilidad de la aceptación y la aplicación estará a cargo de las autoridades de la Institución Educativa .Considero que la problemática planteada que motivo esta investigación se transformara en una oportunidad de crecimiento , fortalecimiento , calidad y buena salud para la comunidad Educativa de esta Institución .

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 TEMA:**

“ LA NUTRICION DEPORTIVA INCIDE EN EL DESENVOLVIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA “SIMÓN BOLIVAR” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA

#### **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

##### **1.2.1 CONTEXTUALIZACION**

Tenemos muy claro, cuán importante y trascendental es la nutrición deportiva en el crecimiento y desarrollo de los estudiantes en el ámbito deportivo , conjugándose con una serie de disciplinas , podemos observar que no solo es necesario este aspecto en dicha población, sino también en las diversas categorías de todos los competidores que llevan un liderazgo que ponen en alto nuestra especialidad .

Podemos observar que la nutrición deportiva ayuda a fortificar el sistema inmunológico y orgánico del estudiante y vigorosidad en la realización de un mayor esfuerzo físico.

##### **1.2.2 ANALISIS CRITICO**

Observamos métodos alimenticios que se han corrompido por la presencia del bienestar propio; en este caso sobre la venta de alimento innecesarios en la dieta de un niño , que en vez de ayudarle a desarrollar sus intelectos recibe un desequilibrio en su sistema inmunológico y orgánico dificultando la actuación física .

Seguidamente tendríamos, la situación económica que es uno de los factores fundamentales ya que una buena nutrición depende de la calidad mas no de la

cantidad de alimentos que consume el individuo, a este mal también se asocia la responsabilidad familiar; porque los niños en especial los de la población mencionada anteriormente se encuentran en un proceso de crecimiento donde necesitan una serie de mecanismos que les ayude a vigorizar su cuerpo ; y de esta manera llegar a una concientización de mantener una dieta balanceada que proporcione capacidad para poder desempeñarse mejor en las diferentes actividades deportivas.

Tomando en cuenta que si no se comienza a controlar y asumir la importancia de la nutrición deportiva; en un futuro no muy lejano podríamos observar discapacidades que afectarían al ser humano.

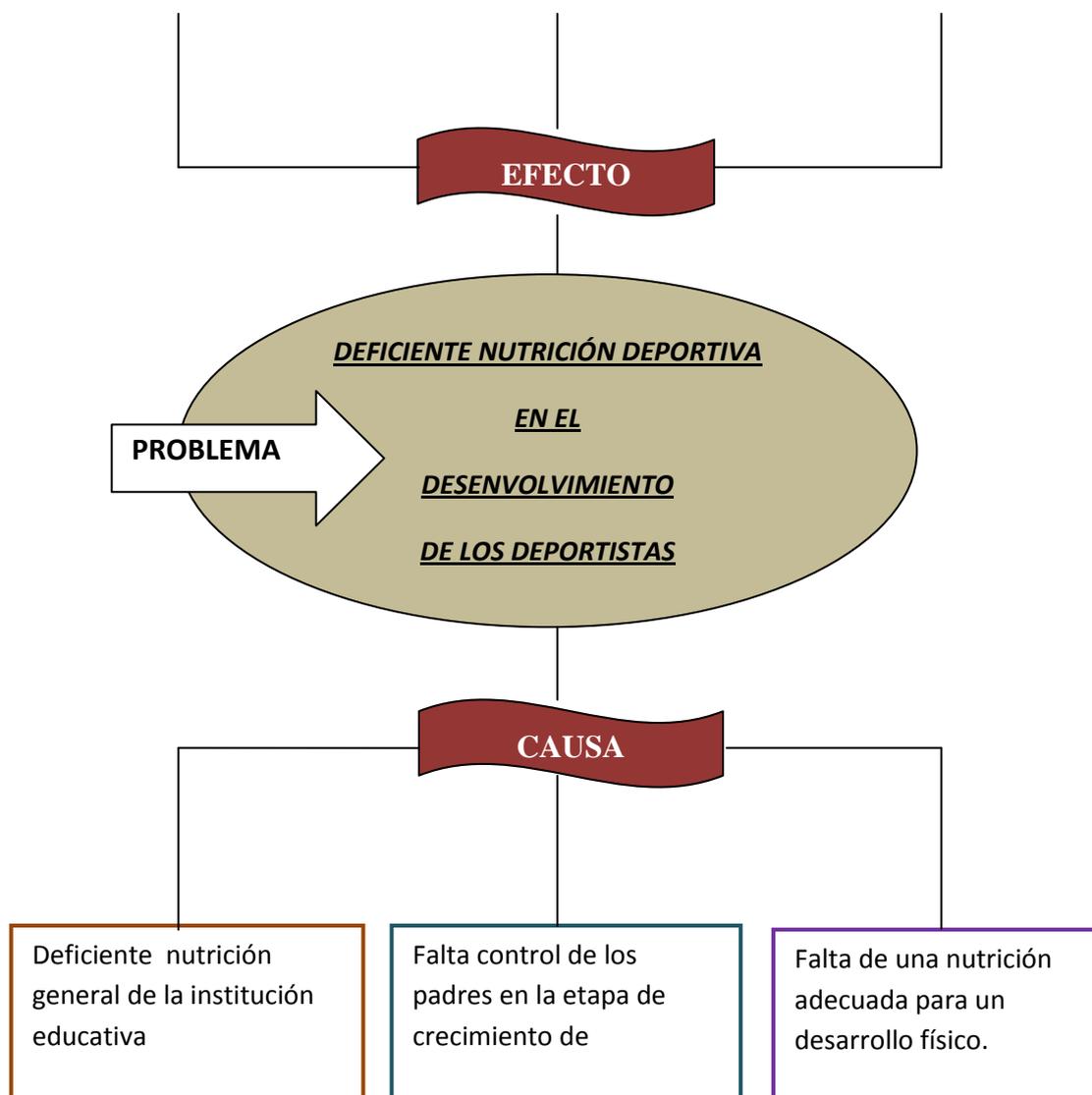
La población estudiantil escogida nos servirá para poder analizar más a fondo la verdadera jerarquía que tiene la nutrición deportiva en la salud de participantes destacados en varias disciplinas deportivas y de esta manera poder llegar a la comprobación de nuestras expectativas.

### **Grafico N.- 1**

Niños enfermos mal alimentados

Desinterés hacia los niños en la etapa de crecimiento

Malos deportistas en las competencias



**ELABORADO POR : ANDRES ORTEGA**

### 1.2.3 PROGNOSIS

En el área deportiva en especial si mencionamos a la nutrición deportiva podríamos erradicar los problemas sociales ,porque sería una clara y clave ejemplificación de una sociedad sana en todo el sentido de la palabra, ya de que desde muy pequeños los integrantes deportivos tendrían una mentalidad y personalidad uniforme de los

triunfos que desean alcanzar y al partir de este parámetro no se permitiría que otros factores destruyan una organización alimenticia ,que nos traslade inmediatamente al éxito , pero percibiendo la responsabilidad y disciplina que nos caracteriza como seres humanos .

#### **1.2.4 FORMULACION DEL PROBLEMA**

¿La nutrición deportiva incide notoriamente en el desenvolvimiento de los deportista de la Escuela Fiscal de niños “Simón Bolívar “de la ciudad de Latacunga durante el periodo Noviembre 2009 - Marzo 2010 ?

#### **1.2.5 INTERROGANTES**

- 1.- ¿Cómo incide la nutrición deportiva en el desenvolvimiento de los deportistas ?
- 2.- ¿Sería conveniente proponer una guía de nutrición deportiva para mejorar el desenvolvimiento de los deportistas ?
- 3.- ¿Cuál es la problemática que origina el bajo rendimiento de los deportistas ?

#### **1.2.6 DELIMITACION DEL OBJETO DE INVESTIGACION**

El presente trabajo de investigación se realizara en la Escuela Fiscal de niños “Simón Bolívar “ observando y participando activamente con todo el personal de la Institucion aquellos que se tomaran en cuenta son 6 autoridades incluyendo dentro de ellas a 3 docentes de la especialidad de cultura física y 70 estudiantes de la

escuela la misma que se encuentra ubicada en la ciudad de Latacunga perteneciente a la provincia de Cotopaxi.

### **Delimitación temporal.**

Se realizará durante el período Noviembre 2009 - Marzo 2010.

## **1.2 JUSTIFICACION**

- Es un tema de gran categoría en el desenvolvimiento deportivo de dicha población, el cual nos ayudara a captar y analizar la nutrición que necesitan en esta etapa los estudiantes .pues de esta forma lograremos asistir posteriormente a los mismos brindándoles conocimiento básicos de interrelación entre el deporte y la nutrición ;además conseguir grandes participantes no solo a nivel nacional sino también internacional y en un futuro saber coaligar entre la realidad y lo esencial, entre la mente y el cuerpo, el alma y el espíritu de infalibles y auténticos deportistas.
- Quiero aportar a mi Universidad con ideas nuevas, que podrían ser la base de la excelencia en esta rama de la educación.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 OBJETIVOS GENERALES**

Identificar la incidencia de la nutrición deportiva en el desenvolvimiento de los deportistas de la Escuela Fiscal de niños “Simón Bolívar” de la ciudad de Latacunga durante el periodo Noviembre 2009 – Marzo 2010

### **1.4.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- 1.- Determinar como incide la nutrición deportiva en el desenvolvimiento de los deportistas.
- 2.- Proponer una guía d nutrición deportiva para mejorar el desenvolvimiento de los deportistas.
- 3.- Identificar cual es la problemática que origina el bajo rendimiento de los deportistas.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Desde los albores de la historia el hombre ha buscado la forma de satisfacer sus necesidades empleando herramientas e instrumentos ancestrales y prehistóricos, diseñados a través de sus ingenios , es así como ya en la época primitiva el hombre empezó a indagar innatamente sobre la faz de la tierra sobre las formas de sobrevivencia entre ellas tenemos la caza , y la pesca , así como la recolección de

alimentos, agua , sal, y minerales , pues en ellos radica la importancia y trascendencia de la nutrición deportiva en el ámbito social , cultural y deportivo , porque justamente el organismo al realizar un sin número de actividades físicas necesita mayor ingesta de alimentos esenciales para el propósito a conseguir , siendo este el buscar energía y vitalidad para las mismas , asiendo mención a lo antedicho observamos como el hombre da un paso adelante en la ciencia y en la comercialización , he aquí donde se destaca mas el aspecto deportivo , ya que para lo consiguiente el hombre debió atravesar ciertos obstáculos naturales como : correr, saltar y al llegar al lugar de intercambio de productos por el trajín Él consume abundante agua , liquido que en la nutrición vendría a desempeñar el papel de hidratante o energisante , a su vez de forma precaria , Él llevaba varios baldes de agua sobre sus hombros sosteniéndolos con un palo largo y pesado para lo cual , hoy en día podemos hacer referencia con el levantamiento de pesas , la posición corporal

## **2.2 FUNDAMENTACION FILOSOFICA**

El presente trabajo investigativo esta centrado dentro del paradigma critico propositivo ya que nos permite analizar la problemática de la nutricion deportiva de fondo y forma atravez de la experiencia y el razocinio para coadjuntar las misma y buscar posibles alternativas y llegar a soluciones por médio de una propuesta.

Una vez analizado y comprendida la situacion se recurrira a técnicas e instrumentos de “Enseñanza – Aprendizaje”de la nutricion deportiva que se lo llevara acabo, a traves de charlas , videoconferencias y seminariso para niños , padres , y personal docente , involucrando temas que ayuden a la nutricion deportiva correcta de cda uno de los individuos

## **2.3 FUNDAMENTACION LEGAL**

Para cumplir con este proyecto de investigación, me baso en la fundamentación legal en base a lo que el estado garantiza en ciertas partes de la Constitución de la República del Ecuador como norma de mayor jerarquía para la realización de:

deberes y derechos los cuales también están en concordancia con otras leyes Ecuatorianas como la ley orgánica de la salud , EL código de niñez y adolescencia ,la ley de cultura física , deportes y recreación, en las cuales nos podemos amparar cuando existan formas de vulnerar los deberes y derechos del ciudadano ecuatoriano recocado como tal .

## **CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR.**

### **CAPITULO III**

#### **SECCION QUINTA**

#### **“ NIÑAS , NIÑOS Y AOLSCENTES “**

**Art : 45** Las niñas, niños y adolescentes gozaran de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad.

El estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción.

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición ; a la educación y cultura , al deporte y recreación; a la seguridad social ; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social ; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten ; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de los pueblos y nacionalidades ; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes , salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

El estado garantizara su libertad de expresión y asociación, el funcionamiento libre de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas.

**CAPITULO SEXTO**  
**DERECHOS DE LIBERTAD**

**Art: 66.**

**Num 2.-** El derecho a la vida que asegure la salud, la alimentación y nutrición , agua potable , vivienda , saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso, y ocio, cultura física, vestido, seguridad social, y otros servicios sociales necesarios.

**TITULO VII DEL REGIMEN DEL BUEN VIVIR**

**CAPITULO PRIMERO**

**SECCION SEXTA**

**CULTURA FISICA Y TIEMPO LIBRE**

**Art 381.-** El estado protegerá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación , como actividades que contribuyen a la salud , formación y desarrollo integral de las personas ; impulsara el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas al nivel formativo, barrial y parroquial ; auspiciara la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales , que incluyen los juegos olímpicos y paraolímpicos ; y fomentara la participación de personas con discapacidad.

El estado garantizara los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetaran al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa

**Art 382.-** Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

**Art 383 .-** Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades ala tiempo libre , la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento descanso y desarrollo d la personalidad

## **LEY ORGANICA DE SALUD**

### **CAPITULO II DE LA ALIMENTACION Y NUTRICION**

**Art. 16.-** El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.

Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencias de micro nutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios.

**Art. 17.-** La autoridad sanitaria nacional conjuntamente con los integrantes del Sistema Nacional de Salud, fomentarán y promoverán la lactancia materna durante los primeros seis meses de vida del niño o la niña, procurando su prolongación hasta los dos años de edad. Garantizará el acceso a leche materna segura o a sustitutivos de ésta para los hijos de madres portadoras de VIH-SIDA.

**Art. 18.-** La autoridad sanitaria nacional, en coordinación con los gobiernos seccionales, las cámaras de la producción y centros universitarios desarrollará actividades de información, educación, comunicación y participación comunitaria dirigidas al conocimiento del valor nutricional de los alimentos, su calidad, suficiencia e inocuidad, de conformidad con las normas técnicas que dicte para el efecto el organismo competente y de la presente Ley.

**Art. 19.-** La autoridad sanitaria nacional velará por la protección de la salud en el control de las enfermedades por deficiencia de yodo, mediante el control y monitoreo de la yodización de la sal para consumo humano.

### **CODIGO DE LA NINEZ Y ADSOLESCENCIA**

#### **ART 26 .- DERECHO A UNA VIDA DIGNA**

Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna , que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral , este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una la alimentación nutritiva , equilibrada y suficiente , recreación y juego , acceso a los servicios de salud , a educación de calidad adecuado , vivienda segura ,vestuario, higiénica y dotada de los servicios básicos .

### **LEY DE CULTURA FISICA,DEPORTE Y RECREACION**

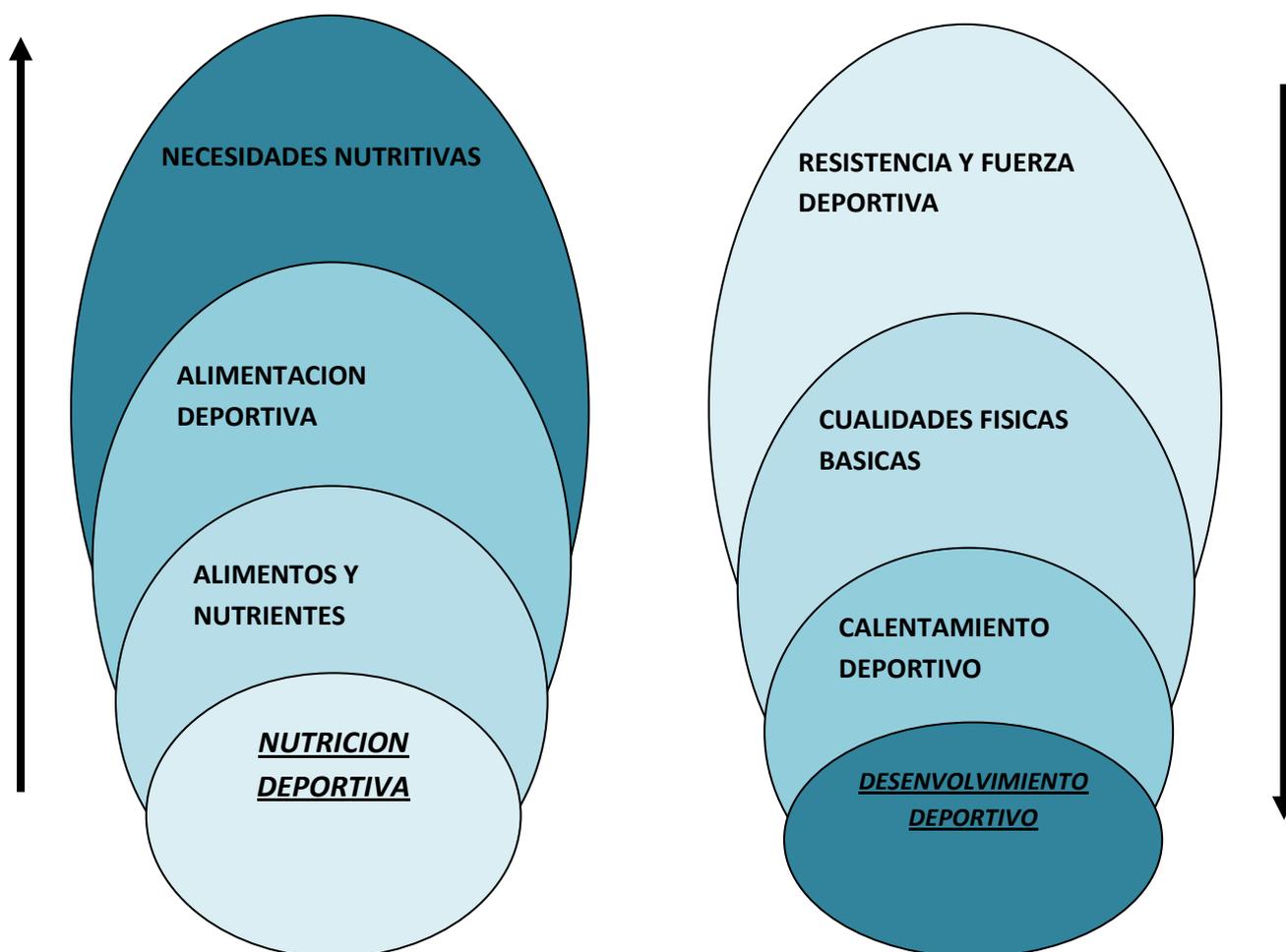
**Art 2.-**

**Lit c)** Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas.

**Art. 3.-** El Estado proveerá los recursos necesarios a los organismos rectores del deporte ecuatoriano para el cumplimiento de sus obligaciones en el Presupuesto General del Estado. Así mismo garantizará la preparación de los deportistas de alto rendimiento, para lo cual proveerá los recursos económicos y técnicos necesarios para el funcionamiento del programa ECUADEPORTES, el cual debe ser considerado prioritario.

## 2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES.

**Grafico °2**





**VARIABLE INDEPENDIENTE**

**VARIABLE DEPENDIENTE**

**ELABORADO POR : ANDRES ORTEGA**

**VARIABLE INDEPENDIENTE**

**NUTRICION DEPORTIVA**

La nutrición deportiva es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

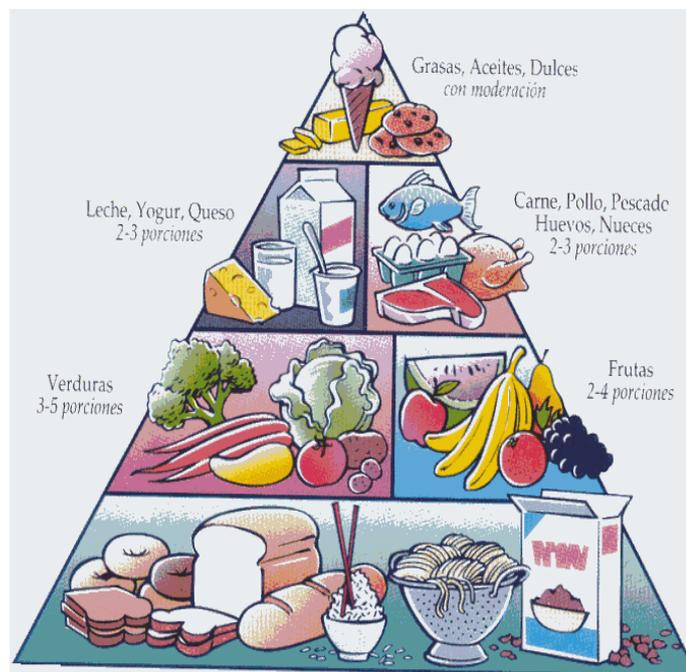
La nutrición deportiva tiene como principal objetivo el desarrollo de las capacidades de los deportistas, siendo una rama especializada de la alimentación humana aplicada a las personas que practican deportes intensos, aquellos que requieren esfuerzos prolongados en el tiempo, lo que se denomina deportes de resistencia, como por ejemplo: corredores de maratón, ciclismo o triatlón. Dependiendo de los objetivos finales del deporte realizado y de sus entrenamientos, la nutrición hace hincapié en unos u otros alimentos, por ejemplo en los deportes anaeróbicos, como puede ser el culturismo, es más importante los alimentos proteicos que favorezcan la hipertrofia muscular (incremento de la masa muscular). En los deportes aeróbicos, como puede ser el ciclismo, son importantes aquellos alimentos que favorezcan el esfuerzo energético prolongado como la ingesta de alimento con glúcidos.

La nutrición deportiva cubre todos ciclos del deporte: el descanso, la fase activa y la de recuperación. Los alimentos que se incluyen en una dieta deportiva atienden a tres objetivos básicos: proporcionan energía, proporcionan material para el fortalecimiento y reparación de los tejidos, mantienen y regulan el metabolismo. No existe una dieta general para los deportistas, cada deporte tiene unas demandas

especiales y una nutrición específica. respuesta a la demanda de pureza y consistencia en el alimento .

### Gráficos.Nº3

#### PIRAMIDE ALIMENTARIA



#### CLASIFICACION POR DIGESTIBILIDAD

### Carbohidratos simples

### Gráfico N° 4

Los carbohidratos simples se encuentran en alimentos como frutas, leche y hortalizas

Los pasteles, los dulces y otros productos de azúcar refinada son azúcares simples que también suministran energía, pero carecen de vitaminas, minerales y fibra



## Carbohidratos complejos

Grafico N° 5

Los carbohidratos complejos suministran vitaminas, minerales y fibra



Alimentos tales como panes, legumbres, arroz, pasta y vegetales que producen fécula contienen carbohidratos complejos

ADAM.

### Alimentos y Nutrientes

**La Cantidad y calidad de los elementos que ingerimos están determinados por las costumbres , por hábitos personales.**

Para elegir adecuadamente los alimentos que consumir, tenemos que aprender a reconocer las situaciones nutritivas apostando por los alimentos, y las funciones que cumplen en el cuerpo humano.

**Una nutrición adecuada es la que cubre:**

- Los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.
- Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.

- La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial del agua.
- La ingesta suficiente de fibra dietética.

Los objetivos dietéticos se representan mediante diferentes recursos gráficos, uno de ellos es la pirámides de los alimentos.

- **Nutrición autótrofa**. (la que produce su propio alimento) Los seres autótrofos son organismos capaces de sintetizar sustancias esenciales para sus metabolismos a partir de sustancias inorgánicas. El término autótrofo procede del griego y significa "que se alimenta por sí mismo".

Los organismos autótrofos producen su masa celular y materia orgánica, a partir del dióxido de carbono, que es inorgánico, como única fuente de carbono, usando la luz o sustancias químicas como fuente de energía. Las plantas y otros organismos que usan la fotosíntesis son fotolitoautótrofos; las bacterias que utilizan la oxidación de compuestos inorgánicos como el anhídrido sulfuroso o compuestos ferrosos como producción de energía se llaman quimiolitotróficos.

Los seres autótrofos son una parte esencial en la cadena alimenticia, ya que absorben la energía solar o fuentes inorgánicas como el dióxido de carbono y las convierten en moléculas orgánicas que son utilizadas para desarrollar funciones biológicas como su propio crecimiento celular y la de otros seres vivos llamados heterótrofos que los utilizan como alimento. Los seres heterótrofos como los animales, los hongos, y la mayoría de bacterias y protozoos, dependen de los autótrofos ya que aprovechan su energía y la de la materia que contienen para fabricar moléculas orgánicas complejas. Los heterótrofos obtienen la energía rompiendo las moléculas de los seres autótrofos que han comido. Incluso los animales carnívoros dependen de los seres autótrofos porque la energía y su composición orgánica obtenida de sus presas procede en última instancia de los seres autótrofos que comieron sus presas.

- **Nutrición heterótrofa**. (la que necesita de otros organismos para vivir) Los organismos heterótrofos (del griego "hetero", otro, desigual, diferente y "trofo", que se alimenta), en contraste con los organismos autótrofos, son aquellos que deben alimentarse con las sustancias orgánicas sintetizadas por

otros organismos, bien autótrofos o heterótrofos a su vez. Entre los organismos heterótrofos se encuentra multitud de bacterias y cuando los animales.

### **Alimentación Sugerida para practicar deportes**



**La conservación de la salud física y mental constituye una responsabilidad individual, independientemente de las acciones establecidas dirigidas a la preservación del ciudadano, ya que representa un deber cívico para la sociedad, dando la posibilidad de alcanzar una vejez sana y a su vez, un estilo de vida que será el legado para la juventud.**

### **Alimentación para Deportistas**

**Entrenadores y deportistas tanto profesionales como aficionados saben que una alimentación adecuada permite optimizar el rendimiento físico y retrasar la fatiga.**

La dieta ha de ser equilibrada y ajustada a las necesidades de cada deportista, al tipo y duración del ejercicio, al momento (entrenamiento o competición) y a las condiciones en las que se realiza.

**¿Cómo cubrir las necesidades nutritivas?**

**Hidratos de carbono.** Son los que mayor presencia deben tener en la dieta del deportista. Nuestro cuerpo los acumula en forma de glucógeno en el músculo y en el hígado. Las reservas son limitadas; se agotan hora y media o dos horas después de comenzar el ejercicio intenso, de ahí que la dieta deba aportar cantidad suficiente de carbohidratos para restituir las pérdidas y evitar la fatiga temprana.

Son fuente de carbohidratos: cereales (pan, arroz, pastas, cereales de desayuno, galletas, etc.), legumbres, patatas, frutas, lácteos azucarados, bebidas para deportistas y dulces.

En ocasiones se recurre a medidas que incrementan las reservas de glucógeno, conocidas como "sobre compensación" o "sobrecarga de carbohidratos". Para conseguirlo, inicialmente se insta una dieta pobre en carbohidratos junto con un entrenamiento fuerte, lo que reduce al mínimo las reservas de glucógeno. A continuación y durante tres días, se aplica una dieta de alto contenido de carbohidratos con un entrenamiento ligero y por último, se aconseja una ingesta elevada de carbohidratos en el día de la competición.

**Las características que deben vigilarse en el consumo de carbohidratos durante el deporte deben ser eventos tales como:**

1. Entrenamiento diario
2. La semana después tras un prolongado evento deportivo
3. Unas horas antes de realizar el ejercicio. Por regla general más de dos horas es suficiente.
4. Durante las tareas del ejercicio.
5. El periodo tras el ejercicio (4–48 h)

**Entrenamiento diario**

Los carbohidratos deben ser la fuente de alimentación primordial, los alimentos deben de ser cereales, verduras y frutas. Se aconseja reducir el consumo de productos con azúcar como pueden ser refrescos azucarados o snacks con fuerte contenido en azúcar. El consumo de carbohidratos complejos debe ser preferible al de los simples, y estos últimos a ser posible deben estar acompañado de fibra. Se debe vigilar la proporción de 55–60% o más haciendo énfasis en los carbohidratos complejos, pudiendo llegar a un 65-70% en el caso de entrenamiento exhaustivo. Si se superan estos contenidos el cuerpo ganará peso y el cuerpo acumulará energía en el tejido adiposo, si está por debajo puede sufrir una ketosis. Para aquellos atletas que realizan un exhaustivo entrenamiento diario es aconsejable una dieta que contenga cada día una cantidad de por encima de 10 g de carbohidrato por kg de cuerpo con el objeto de poder reponer el glucógeno de los músculos. Los deportistas con una menor actividad pueden llegar a los 7 g/kg de cuerpo, o más, dependiendo de la intensidad del entrenamiento.

### **Una semana antes del evento**

La modificación de la dieta (en lo que a carbohidratos se refiere) y del nivel de entrenamiento alrededor una semana antes de ocurrir un evento deportivo de competición ha mostrado niveles supranormales de glucógeno, lo que mejora la oxidación de carbohidratos y mejora la capacidad de resistencia en actividades prolongadas como puede ser correr maratones o en carreras de ciclismo. Esta estrategia se denomina "carga de carbohidratos" o "Supercompesación glucógena de los músculos", la mayoría de los estudios realizados muestran un periodo de tiempo mayor para agotar el músculo en los ejercicios realizados a intensidad medio o moderada.

No obstante se ha optado por técnicas mixtas en las que se comienza con una dieta baja en carbohidratos (por debajo del 50%) al comenzar la semana y por el contrario alta en grasas y proteínas, a lo largo de la semana se mantiene este ritmo hasta que tres días antes ("fase de carga") se cambia repentinamente a una con un 70% de

carbohidratos de esta forma el cuerpo se estimula a almacenar glucógeno.

### **Comida antes del ejercicio**

La ingesta de carbohidratos antes del ejercicio o del entrenamiento deben hacerse con la idea de maximizar el almacenamiento de energía en el cuerpo, así como mejora del rendimiento. Se ha demostrado que el ayuno antes de los ejercicios de larga duración tienden a disminuir el rendimiento del atleta, por esta razón se aconseja hacer una comida rica en carbohidratos (1-2 g de hidratos de carbono por kg de deportista) una hora antes del ejercicio de resistencia y de larga duración. Se debe tener en cuenta este tiempo para que se eliminen los jugos gástricos y la actividad digestiva y de absorción. Es todavía un área de discusión el nivel de carga glicémica e índice glicémico que deben tener los carbohidratos consumidos antes del ejercicio.

### **Durante el ejercicio prolongado**

Durante la realización del ejercicio se va consumiendo la energía en forma de glucógeno que el hígado proporciona, existen evidencias que mantienen que el consumo de carbohidratos durante la práctica deportiva prolongada mejora la resistencia a la fatiga. Su consumo mantiene los niveles de glucosa en sangre. La ingesta de carbohidratos se realiza mediante bebidas o batidos con contenido bajo de carbohidratos (0,5 a 1 g/kg de deportista) que se suele ingerir con una periodicidad de una hora. La mayoría de estas bebidas contienen azúcares simples como maltodextrinas que se han mostrado eficaces frente a otros azúcares de menor índice glucémico como la fructosa. Se ha demostrado que el empleo de estas bebidas no sólo disminuye el consumo de glucógeno, sino que además permite su reconstrucción durante el ejercicio, para ejercicios de más de 45 min se recomienda que al menos se ingiera 20 g/h, siendo óptimo 60 g/h en una solución acuosa durante el ejercicio. El consumo de bebidas deportivas es muy común durante la práctica de ejercicios prolongados, mientras que el consumo de alimentos sólidos es poco tolerado en

actividades como correr, mientras que posee una aceptación mayor en el ciclismo. Las bebidas tienen la ventaja de ofrecer líquido necesario para renovar la temperatura corporal. Las marcas más populares de bebidas deportivas contienen entre un 6% y un 8% de carbohidratos y esta cantidad es suficiente para mejorar la resistencia a la fatiga. Los estudios de nutrición deportiva se centran ahora en investigar las proporciones de monosacáridos y disacáridos ofrecen mayores rendimientos durante el consumo de carbohidratos en la práctica de deportes de larga resistencia.

### **Inmediatamente tras el ejercicio**

La renovación de los almacenes de glucógeno es un buen objetivo nutricional para cualquier tipo de atleta, aunque la necesidad dependerá del tipo de ejercicio. Un atleta que corre un maratón una vez cada trimestre, tras el ejercicio no necesita 'urgentemente' de tal reposición de energía, pero un jugador de fútbol que desarrolla ejercicio cada fin de semana necesita reponer casi 'instantáneamente', un retraso de casi dos horas tras el ejercicio puede resultar en una síntesis de glucógeno menor. La forma en que se ingiera el carbohidrato tras el ejercicio puede influir en la renovación de glucógeno, por ejemplo los carbohidratos con alto índice glucémico tienen respuestas mejores a la renovación, siendo preferible que se reparta en diversas ingestas tras el ejercicio en lugar de una sola.

- ✓ **Grasas.** Conforme se van agotando las reservas de glucógeno, el organismo las emplea como principal combustible energético en pruebas deportivas de larga duración. Las cantidades que debe aportar la dieta de estos nutrientes, en periodo de entrenamiento, son las que se recomiendan a la población general, con un predominio de las grasas insaturadas (aceites, frutos secos o pescado azul) sobre las grasas saturadas (lácteos completos, nata, mantequilla, carnes grasas y derivados, vísceras y repostería industrial).
- ✓ **Proteínas.** Las necesidades proteicas de los deportistas son ligeramente superiores a las de las personas sedentarias, debido a un mayor desgaste, a una mayor masa muscular y a la utilización de parte de la mismas como

combustible energético. Los alimentos proteicos que se incluyen en la alimentación diaria son suficientes para cubrir estas necesidades sin necesidad de recurrir a suplementos que acarreen problemas de salud (desmineralización, sobrecarga renal...).

- ✓ **Vitaminas y minerales.** Si la dieta es equilibrada, variada y adecuada, incluye cantidad suficiente de vitaminas y minerales. Sólo se pautarán suplementos en casos específicos y de mano de un profesional.

### **Tipos de dietas**

#### **Entrenamiento**

Resulta fundamental respetar cada día el número de comidas, su composición y los horarios. Se recomienda distribuir la alimentación en cinco tomas: desayuno, comida y cena y un almuerzo o merienda al menos una hora antes del entrenamiento. La comida fuerte previa al entrenamiento deberá realizarse al menos 3 horas antes del mismo. La dieta diaria puede incluir: 250 gramos de pan integral, un litro de lácteos bajos en grasa, 130 gramos de carne ó 150 gramos pescado ó 2 huevos, 350 gramos de fruta fresca y 250 mililitros en zumo y 50 gramos de fruta seca, 200 gramos de pasta o arroz (cocido) ó 200 gramos de patata, aceite de oliva y otras grasas como la margarina o mantequilla, 30 gramos de miel o azúcar y 40 gramos de frutos secos.

#### **Competición**

La dieta de competición abarca los tres días previos y el día de la competición. Los días previos el deportista tiene mayor motilidad gastrointestinal debido al estrés que

le supone competir, lo que se asocia a diarrea. Conviene que durante esos días la comida sea rica en carbohidratos y pobre en grasas y fibra, para mejorar su tolerancia, reducir la diarrea y la mala absorción de nutrientes. La comida deberá realizarse 3 horas antes de la prueba para asegurar un adecuado vaciado gástrico, optimizar las reservas de glucógeno y conseguir unos niveles de glucosa en sangre normalizados. Recomendaciones generales:

Incluir una buena ración de arroz o pasta y evitar la legumbre y las ensaladas en la comida previa a la prueba.

Disminuir el aporte proteico para facilitar la digestión. Preferir el pescado blanco a la carne y acompañarlo de patatas al vapor o al horno.

Sustituir el pan integral por pan blanco.

Incluir como postre yogur natural, tomar zumos en lugar de fruta fresca.

Asegurar un adecuado aporte de líquidos.

Una hora antes de la competición, conviene ingerir bebidas isotónicas, pan o galletas.

Durante la competición, sólo se debe aportar alimentos en los deportes de larga duración (carreras, ciclismo, etc.).

### **Dieta de recuperación**

Destinada a recuperar las reservas de glucógeno. Se han de tomar alimentos y líquidos en los 15 primeros minutos tras la prueba, momento en el que el organismo asimila con mayor rapidez los nutrientes ingeridos, sobre todo los carbohidratos. Dicha toma debe aportar entre 0,7 gramos y un gramo de carbohidratos por kilo de peso. Por ejemplo: 500 mililitros de bebida isotónica, 2 barritas energéticas de 35 gramos y un plátano o 300 mililitros de zumo de naranja, 300 gramos de compota de fruta y 40 gramos de galletas. Después, cada 2 horas, se aconseja tomar unos 50 gramos de carbohidratos (125 mililitros de zumo, 30 gramos de galletas y una fruta). En ocasiones será preciso recurrir, bajo el control de un especialista, a suplementos de aminoácidos y antioxidantes -que aceleran la recuperación muscular- especialmente si se practican deportes de mucho desgaste (maratón, triatlón, ciclismo, etc.).

## **VARIABLE DEPENDIENTE**

### **DESENVOLVIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS**

El deporte es el conjunto de actividades físicas que el ser humano realiza con intención lúdica o competitiva. Los deportes de competición, que se realizan bajo el respeto de códigos y reglamentos establecidos, implican la superación de un elemento, ya sea humano (el deportista o equipo rival) o físico (la distancia, el tiempo, obstáculos naturales). Considerado en la antigüedad como una actividad lúdica que redundaba en una mejor salud, el deporte empezó a profesionalizarse durante el siglo XX. La forma física, es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, subordinación, coordinación y flexibilidad.

Existe también la salud mental, la cual se caracteriza por el equilibrado estado psíquico de una persona y su autoaceptación (gracias al autoaprendizaje y autoconocimiento); en palabras clínicas, es la ausencia de cualquier tipo de enfermedad mental.

El ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla. A menudo también es dirigido hacia el mejoramiento de la capacidad atlética y/o la habilidad. El ejercicio físico frecuente y regular es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades como problemas cardíacos, enfermedades cardiovasculares, Diabetes mellitus tipo 2, sobrepeso, dolores de espalda entre otras.

El ejercicio físico se debe practicar con mesura y de forma equilibrada, prestando atención a los cambios físicos internos para aprender a comprender la relación causa-efecto entre el movimiento físico concreto y su efecto directo con los cambios internos percibidos.

El ejercicio físico excesivo no es recomendable porque puede llevar a un desgaste físico de ciertas partes del cuerpo. Por eso, cabe insistir en el equilibrio de fuerzas,

tanto internas como externas, y a ello ayuda el autoconocimiento mediante un crítico autoanálisis (autoexámenes de conciencia mientras se desarrolla la actividad física).

El ejercicio físico es necesario para una salud equilibrada; además, debe complementarse con una dieta equilibrada y una adecuada calidad de vida.(Ortega, G. 2007,pps).Sus beneficios pueden resumirse en los siguientes puntos:

- Aumenta la vitalidad, por lo que proporciona más energía y capacidad de trabajo.
- Auxilia en el combate a estrés, ansiedad y depresión.
- Incrementa autoestima y autoimagen.
- Mejora tono muscular y resistencia a la fatiga.
- Facilita la relajación y disminuye tensión.
- Quema calorías, ayudando a perder peso excesivo o a mantenerse en el peso ideal.
- Ayuda a conciliar el sueño.
- Fomenta la convivencia entre amigos y familiares, además de que da oportunidad de conocer gente.
- Reduce la violencia en personas muy temperamentales.
- Favorece estilos de vida sin tabaco, alcohol y drogas.
- Mejora la respuesta sexual.
- Atenúa la sensación de aislamiento y soledad entre ancianos.
- Fortalece los pulmones y con ello mejora la circulación de oxígeno en la sangre.
- Disminuye colesterol y riesgo de infarto, y regulariza la tensión arterial.
- Es eficaz en el tratamiento de depresión.
- Estimula la liberación de endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad".
- Permite una distracción momentánea de las preocupaciones, con lo que se obtiene tranquilidad y mayor claridad para enfrentarlas más adelante.<sup>[2]</sup>

La cantidad mínima para prevenir enfermedades es 30 minutos diarios de actividad física moderada. Otros hábitos que deben combinarse con la realización de ejercicio

son: la buena alimentación, el descanso adecuado, la higiene y evitar el consumo de sustancias perjudiciales para el organismo, como el tabaco, el alcohol y otros estimulantes.

## **EL CALENTAMIENTO.**

### **1- Concepto:**

- Serie de ejercicios físicos.
- Suaves, moderados.
- Para actividad superior o para competición.
- Para prevenir lesiones y aumentar el rendimiento.

### **2- Objetivos:**

- Preparar físicamente las articulaciones, la musculatura...
- Preparar fisiológicamente el sistema nervioso, el aparato cardiovascular...
- Preparar psicológicamente, empezando por la motivación, preparación en cuanto stress...

### **3- Efectos:**

- Sobre el sistema respiratorio.
- Sobre el sistema nervioso.
- Sobre el sistema cardiovascular.
- Sobre la contracción muscular.

### **4- Metodología:**

- Ordenado; Hay que llevar un orden, empezando de cabeza a pies, o viceversa, o por grupos musculares.
- Progresivo; Empezar muy suave en todo, e ir de menos a más, por ejemplo las carreras, los estiramientos...
- Total; Calentar todas las partes del cuerpo, las articulaciones, los grupos musculares... Calentar más las partes que se más se utilicen dependiendo del deporte, por ejemplo, en el caso del fútbol calentar las piernas.
- Prolongado; Mínimo de 10 minutos y máximo de 30 minutos.

- Clases; General (tipos de ejercicios para todos los deportes), y específico (movimientos o gestos específicos del tipo de deporte de que se trate).

#### **5- Tipos de ejercicios:**

- Trote suave ( de frente, espaldas, elevando piernas...)
- De gran dinamismo ( de gran amplitud articular).
- Variados ( muchos ejercicios variados).
- De coordinación ( que intervengan varias articulaciones con dificultad).
- De flexibilidad ( estiramientos).
- De gran amplitud articular.
- Pocas repeticiones.
- Ejercicios generales y localizados.

#### **6- Formas:**

- Activo.
- Pasivo (masajes, saunas...)

#### **7- Vuelta a la calma:**

- Normalización.
- Respiración.
- Relajación.
- Soltura.
- Estiramientos.
- Tremolación.
- Evaluación, ( Hacerse uno mismo las consideraciones;¿Ha trabajado bien el equipo?, ¿he trabajado bien yo?, ¿el plan de trabajo está preparado bien o mal?. Buscar las respuestas y el porqué de ellas y aprender de las conclusiones para veces posteriores.

## **Tema 2**

### **CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS (Clasificación)**

**1- Orgánicas:**

- Resistencia general.

**2- Musculares:****\* Fuerza;**

- Explosiva (potencia)
- Máxima.
- Resistencia.
- General.
- Local.

**\* Resistencia anaerobica general o muscular (Deuda de oxígeno o específica);**

- Láctica (los esfuerzos son largos)
- Aláctica (los esfuerzos son cortos)

**\* Flexibilidad;**

- Elasticidad.
- Movilidad articular.
- Elongación.

**3- Conducción motriz;****\* Velocidad:**

- Reacción.
- Translación.
- Resistencia.
- Segmentaria.

**\* Coordinación.****\* Equilibrio;**

- Estático.
- Dinámico.
- Mixto.

**\* Agilidad:**

- Cambios de dirección.
- Saltos de obstaculos.

- Ejercicios de descenso del centro de gravedad.

\* Destreza.

### **TEMA 3**

### **FLEXIBILIDAD**

#### **1- Definición;**

Es la capacidad que tiene el deportista para poder efectuar movimientos de gran amplitud articular.

Depende de;

- Movilidad articular; es la propia capacidad de movimiento que tiene la articulación, por tanto depende de su propia configuración (es un factor genético)
- Elongación; Capacidad que tiene el musculo de estirarse.
- Elasticidad; Capacidad que tiene el musculo de volver a su posición primitiva después de estirarse.

#### **2- Tipos de articulaciones:**

Clasificadas de mayor a menor movilidad.

- Enartrosis.
- Condiartrosis.
- Trocieartrosis.
- Silla de montar.
- Trocoides.
- Anfiartrosis.
- Sinartrosis.

#### **3- Valoración de movimientos;**

- Posición cero; posición anatómica donde los medicos estudian el cuerpo humano ( posición de firmes con laspalmas de las manos hacia delante)
- Valor angular: espacio que recorre una palanca ósea.

- Arco de movimiento; diferencia entre la posición cero y el arco de movimiento.

#### 4- **Factores que influyen en la flexibilidad:**

- Aparato cápsulo-logamentoso.
- Distensión musculo-antagonista (favorece la flexibilidad)
- Topes musculares externos (las grandes masas musculares impiden la flexibilidad)
- Actividad del sujeto (la vida sedentaria va en detrimento de la flexibilidad)
- Temperatura (a buena temperatura, mayor flexibilidad)
- Cansancio muscular (a mayor cansancio, menor flexibilidad)
- Coordinación (hacer los ejercicios sin brusquedades)
- Estado emocional (la alegría ayuda a la flexibilidad)
- Edad y sexo (a mayor edad, menos flexibilidad. Las chicas son más flexibles)

#### 5- **Métodos:**

- Pasivo: consta de ejercicios en los cuales actúan también fuerzas externas (un compañero, bañ medicinal, rebotes, inercia...)
- Activo; consta de ejercicios realizados por uno mismo para llegar a porciones externas.
- Stretching; Consta de 3 partes:
  - Contracción isométrica; entre 10 y 30 segundos.
  - Soltura; entre 3 y 5 segundos.
  - Estiramiento; dura lo mismo que lacontracción isométrica
    - P.F.N: ejercicio realizado por parejas e el cual, una vez conseguida la máxima amplitud articular, se opone resistencia, sin llegar a vencerla (dura 10 segundos).
    - Dinámico.
    - Estático.

#### 6- **Cuando se aplica:**

- Fatiga.

- Recuperación de lesiones.
- Descanso activo (periodos de vacaciones).
- Después de un esfuerzo intenso.
- Calentamiento.
- Vuelta a la calma.
- Objetivo principal, es decir, sesión específica.

### **7- Flexibilidad:**

- Cualidad física básica involutiva (nacemos con mucha flexibilidad y se pierde rápidamente).
  - 10 años, pérdida de flexibilidad.
  - 11-14 años; fase ideal para su desarrollo, es cuando se debe trabajar.
  - Con la pubertad, pérdida de flexibilidad.
  - 12-17 años, ejercicios con métodos pasivos.
  - 17 años, ejercicios activos y especialidad (grupo muscular que interese).
  - Antes de los 10 años;
- Por elongación músculo ligamentoso, pérdida de la coordinación dinámica general.
- Laxitud de las articulaciones (ya es flexible).
- Columna vertebral muy plástica ( con sobrecarga se pueden producir modificaciones perjudiciales para ella (escoliosis...)).

## **TEMA 4**

### **RESISTENCIA**

#### **1- Concepto:**

Capacidad del organismo de aguantar un esfuerzo y mantenerlo durante el mayor tiempo posible.

#### **2- Clases:**

Según las fuentes de energía utilizadas:

- Aeróbica; es el esfuerzo moderado en el cual, con el Oxígeno que respiramos se produce la combustión de las grasas para producir la energía necesaria.
- Anaeróbica;
  - Aláctica; cuando el esfuerzo es más intenso y corto, no hay suficiente con dicha energía, entonces el organismo, la obtiene a partir de ATP y el FC (fosfato de creatina), que no dejan ningún producto residual.
  - Láctica; si el esfuerzo continúa una vez consumidos el ATP y el FC, entonces el organismo recurre a obtener la energía a partir de la glucosa y el glucógeno (almacenado en el hígado principalmente), cuya degradación deja un producto residual que es el ácido láctico. Este ácido láctico se convierte de nuevo en glucosa y glucógeno con el descanso y la alimentación.

### **3- Características:**

- Aeróbica;
  - Larga duración.
  - Ritmo medio (suave, moderado).
  - 140 p/m.
  - Sin recuperación (no es necesaria).
  - Equilibrio oxígeno (el oxígeno respirado es el que necesita el organismo).
- Anaeróbica;
  - Larga duración.
  - Ritmo elevado.
  - 180 p/m.
  - Recuperación 120 p/m-
  - Deuda de oxígeno (el organismo necesita más oxígeno del respirado).
- Aláctica;
  - Corta duración con intensidad.
  - Máxima intensidad.
  - 8/10 segundos.
  - Recuperación 90 p/m.
  - Toma ATP y FC como producto de la musculatura.

- No deja residuos.
  - Láctica;
- Media duración con intensidad.
- Intensidad submáxima.
- Duración entre 1 y 3 minutos.
- Recuperación 120 p/m, de 3 a 5 minutos.
- Toma de glucosa y glucógeno.
- Deja residuos (ácido láctico).

Los esfuerzos que van desde los 10 segundos a 1 minuto depende del estado de entrenamiento del atleta (para unos bien entrenados será aláctico y para otros con menor nivel será láctico, porque el organismo tendrá que recurrir a la glucosa y el glucógeno).

#### **4- Finalidad:**

- Aeróbica:
  - Aumenta el volumen del corazón.
  - Aumenta la capacidad cardíaca.
  - Más hemoglobina en sangre (aumenta el transporte de oxígeno).
  - Disminuye el peso (como consecuencia de la combustión de las grasas).
  - Mayor ventilación pulmonar.
- Anaeróbica:
  - Hipertrofia de las paredes del corazón.
  - Mejora la musculatura.
  - Mejora el recambio a nivel celular.
  - Se acorta el tiempo de recuperación.

#### **5- Evolución según edad:**

- Aeróbica;
  - Siempre es adecuado, nunca es perjudicial.
  - Básico como fundamento para las otras C.F.B: antes de desarrollar cualquier otra cualidad hay que desarrollar ésta, ya que es la base para todas las demás.
- Anaeróbica;

- No es adecuado en las primeras edades (hasta los 14 años) como sistema de entrenamiento. Hay que desarrollarlas por medio del juego (el niño recupera cuando lo cree conveniente y se dosifica).

### **6- Sistemas de entrenamiento:**

Natural: Procede de los países nórdicos. Se ha desarrollado siempre en ambientes naturales (bosques, montañas, etc...) y de ahí procede su nombre.

- Carrera continua.
- Fartlek: juegos de ritmos y distancias.
- Carrera alegre de los polacos.
- Cuestas; subidas y bajadas ( ayuda a la sincronización de la zancada).
- Método Ceruty; entrenamiento en playas y dunas.
- Entrenamiento total; correr por el campo aprovechando elementos naturales.
- Pistas finlandesas; tipo de circuito, con pausas para realizar algún ejercicio.
- Pasillos verdes.
- Entrenamiento de duración.
  - Fraccionado:
- Interval Training; su filosofía se basa en la recuperación.
- Carreras de ritmo.
- Entrenamientos por repeticiones.
- Circuitos; postas en circuito para desarrollar sobre todo la resistencia.

## **TEMA 5**

### **FUERZA**

#### **1- Concepto;**

Es la capacidad que tenemos de vencer una resistencia.

## **2- Clases de contracciones:**

- Isométricas: Aquellas en las que no hay alargamiento ni acortamiento del músculo. No son recomendables para los niños, ya que no hay coordinación dinámico-general. Son importantes para la recuperación de lesiones.
- Isotónicas: Aquellas en las que hay alargamiento y acortamiento de los músculos.

## **3- Clases de fuerza:**

- Fuerza máxima; capacidad de vencer una resistencia sin tener en cuenta la velocidad y con carga máxima. Intensidad lenta, carga máxima.
- Fuerza resistencia; capacidad de realizar muchas repeticiones sin tener en cuenta la velocidad. Intensidad normal, repeticiones máximas.
- Fuerza explosiva (potencia); capacidad de realizar el movimiento con mucha velocidad, sin tener en cuenta las repeticiones. Intensidad máxima, carga normal.

## **4- Factores:**

\* Fuerza absoluta músculo.

- Volumen; a mayor volumen muscular, más fuerza.
- Estructura ( viene marcado genéticamente).

- Disposición fibras.

- Clases de fibras.

- Longitud de las fibras.

- Sistema nervioso.

\* Fuerza efectiva músculo.

- Longitud; a más longitud muscular, mayor fuerza.
- Inercia.
- Ángulos.
- Coordinación (destreza).

- Técnica de ejecución.

- **5- Evolución:**

- El desarrollo de la fuerza es necesario a todas las edades.
- Siempre hay que desarrollar fuerza máxima, fuerza resistencia y fuerza explosiva.
- Antes de los 8 años desarrollar la fuerza mediante juegos.
- De los 8 a los 12 años desarrollar la fuerza resistencia. La fuerza máxima (potencia) como sistema de entrenamiento va en detrimento de la habilidad.
- De los 14 a los 16 años no aplicar todos los sistemas de entrenamiento.
- De los 17 a los 20 años, cuando se ha completado la osificación, aplicar los sistemas de entrenamiento.

- **6- Efectos:**

- \*Positivos:

- Hipertrofia muscular; con ejercicios de fuerza, aumenta la masa muscular.
- Más irrigación sanguínea; aumentan las arterias y venas.
- Más hemoglobina en sangre, con lo que hay mayor aporte de oxígeno al músculo.
- Más reservas energéticas.
- Más excitabilidad nerviosa; es buena para la coordinación (más reflejos).

- \*Negativos:

- Más peso (al aumentar la musculatura).
- Menos resistencia.
- Riesgo de lesiones (al trabajar con pesas).

- **7- Sistemas de entrenamiento:**

- Gimnasia: los ejercicios pueden ser localizados, generales, isotónicos, isométricos, manos libres (autocargas), en aparatos...
- Circuitos: trabajo en círculo para desarrollar la fuerza explosiva. consiste en series seguidas de saltos. Una sesión puede durar de 10 a 15 minutos. En los niños aplicar a partir de los 14 o 15 años.
- Pliometría: entrenamiento de los saltadores. A una altura determinada (1'10 m.) saltar, caer flexionando la/las piernas y dar un salto de altura o longitud. Entre 30 y 40 saltos por sesión. Aplicar a partir de los 14-15 años.

- Isometría: Ejercicios isométricos. Mantener 12-20 segundos y hacer 20-30 repeticiones.
- Isocinéticos: ejercicios de fuerza con máquinas.
- Estático-dinámico: Ejercicios que son a la vez estáticos y dinámicos.
- Barras y discos (pesas): Desarrolla todos los tipos de fuerza, pero sobre todo la absoluta.
- Halteras: Aplicación de la halterofilia.
- Body-Building: Entrenamiento en circuito de los americanos. Se trabaja con pesas con una intensidad máxima y un 75-80% de carga máxima durante 8-10 repeticiones. Se trabaja de 2 a 4 veces el circuito que consta de 8 postas.
- Electroestimulación: Consiste en realizar contracciones musculares mediante descargas eléctricas. Se utiliza en caso de lesiones para no perder mucha masa muscular o para ayudar a recuperarla.

## **TEMA 6**

### **VELOCIDAD**

#### **1- Concepto:**

Es la capacidad de recorrer un espacio en el menor tiempo posible. Es una cualidad física heredada.

\* Características:

- La velocidad es la última cualidad física a desarrollar.

- El entrenamiento de la velocidad cansa psicológicamente.

- La velocidad sólo se mejora con velocidad ( los estímulos introducidos en el entrenamiento son al 100%)

#### **2- Tipos de velocidad:**

- Cíclica; Se llama velocidad cíclica cuando los gestos realizados son similares ( ejemplo: un corredor de 100 m., un ciclista en pista, etc).
- Acíclica: Se llama velocidad acíclica cuando hay sucesivos movimientos distintos.
- Básica: Se llama velocidad básica a la máxima velocidad alcanzada mediante un desarrollo cíclico.

### **3- Factores de que depende la velocidad:**

- Tipo de musculatura: composición de la musculatura; mayor cantidad de fibras blancas o rojas. Viene marcado genéticamente.
- Fuerza de la musculatura: A mayor masa muscular, más velocidad.
- Medidas antropométricas: Cuando más larga sea la pierna, mayor velocidad (mayor longitud de zancada).
- Bioquímica del músculo: si un músculo ha acumulado mucho ATP, más mantendrá la velocidad.
- Contractibilidad: La capacidad del músculo de alargarse y de contraerse ayuda a la velocidad.
- Flexibilidad: La flexibilidad ayuda a la velocidad.
- Influencias psíquicas: La voluntad, la motivación y el hábito de correr influyen en la velocidad.
- Calentamiento: Un buen calentamiento pone a punto para una buena velocidad.
- Fatiga: A mayor cansancio, menos velocidad.

### **4- Clases:**

- Translación: Velocidad propiamente dicha (espacio recorrido en el menor tiempo posible).
- Segmentaria: Velocidad de un segmento del cuerpo (ejemplo; pierna al golpear un balón).

- Reacción: Capacidad de ponerse en movimiento ante un estímulo sensitivo, auditivo o visual.
- Resistencia: Capacidad a la resistencia en velocidad.

#### **5- Evolución según la edad:**

- Preescolar: Mejorar los movimientos, mejorar la amplitud de movimientos y realizar ejercicios que engloben muchos tipos de movimientos.
- 6-10 años: Velocidad por juegos, continuamos mejorando movimientos y aplicamos juegos en los que intervengan la velocidad ( relevos, juego del pañuelo, etc).
- 11-14 años: Mejorar la técnica de carrera, continuaremos mejorando los conceptos anteriores y enseñamos la técnica de carrera).
- 15-16 años: Mejorar C.F.B, desarrollarlas todas.
- 17-18 años: Sistemas de entrenamientos con menos volumen, aplicar todos los sistemas de entrenamiento en poca cantidad.

#### **6- Sistemas de entrenamiento:**

- Técnica de carrera.
- Musculación:
  - Pesas.
  - Pliometría.
  - Circuito.
  - Cuestas.
  - Multisaltos.
- Sistemas de repeticiones: Recorres a intensidad máxima distancias que se recorren en fútbol en velocidad. Recuperación entre carrera y carrera (90 p/m). distancia total: 500-700 m.
- Series de velocidad resistencia: Recorrer distancias a una intensidad su máxima (80-90%). Puede ser corta y larga. Recuperación entre carrera y carrera: 120 p/m. Distancia total: 2000-3000 m.
- Velocidad de reacción.

**Factores que afectan al GER:**

- ☉ **Talla**
- ☉ **Composición corporal**
- ☉ **Edad**
- ☉ **Sexo**
- ☉ **Estado hormonal**

**2.5 HIPOTESIS**

La nutrición deportiva incide notoriamente en el desenvolvimiento de los deportistas de la Escuela Fiscal de niños “Simón Bolívar “de la ciudad de Latacunga durante el periodo Noviembre 2009 - Marzo 2010.

**2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLE**

**Variable Independiente :** NUTRICION DEPORTIVA

**Variable Dependiente :** DESENVOLVIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS

**CAPITULO III  
METODOLOGIA****ENFOQUE DE LA INVESTIGACION**

El problema de investigación se basara en el enfoque predominante cuantitativo cualitativo ,la utilización de el método inductivo y deductivo a través de técnicas e instrumentos ya que el método establecido sirve para estudiar de manera científica

una muestra reducida de objetos a investigar, para llegar a una información que será debidamente analizada .

### **3.1 MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACION**

Hemos tomando en cuenta las siguientes

#### **De campo**

El presente trabajo de investigación de campo se realizo en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado tomando contacto con la realidad para de acuerdo a las variables objetivos y a la Hipótesis planteada.

#### **Documental histórica**

Este tipo de investigación facilito la recopilación de información primaria de los archivos . como folletos y revistas deportivas y libros de nutrición deportiva de años pasados donde pudimos observar algunos personajes que dejaron su trayectoria marcada en el deporte , y a su vez analizar como el tiempos pasados ya se practicaban estrategias para alcanzar el triunfo mediante la correcta nutrición deportiva . Alejándonos de los mitos y acercándonos a la verdad

#### **Documental bibliográfica**

Se utilizo la consulta bibliográfica porque se amplio y se profundizo las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros ,revistas e Internet. Para de esta manera llegar a reflexionar y comprender la importancia de la nutrición deportiva en desenvolvimiento deportivo .

### **3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACION**

En es escogido dos tipos de investigación que nos permite cumplir a cabalidad nuestra investigación

**EXPLORATORIA** .- La investigación descriptiva comprende : la descripción , registro analítico e interpretación de las condiciones existentes en el momento de comparación y puede intentar descubrir la causa y el efecto entre las variables de estudio. Es por ello que el presente trabajo es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis , reconoce las variables que son de interés educativo y social descriptiva.

**DESCRIPTIVA** .- A través de ellas se describen las características y causas d la problemática a investigar mediante la formulación y desarrollo del trabajo indagación .

### 3.3 POBLACION Y MUESTRA

Por ser un universo de 223 estudiantes se aplica la formula estadística para obtener una muestra representativa , como lo explicamos a continuación.

**Cuadro N ° 1**

POBLACION	MUESTRA	TOTAL
<b>AUTORIDADES</b>	3	<b>6</b>
<b>PERSONAL DOCENTE</b>	3	
<b>ESTUDIANTES</b>	223	<b>223</b>
		<b>229</b>

Sujetos de la Información.

Profesores: 6

Estudiantes: 223

Población.- 223 Estudiantes de la Escuela Fiscal de niños “Simón Bolívar “

Muestra .- 70 Alumnos

**Fórmula para seleccionar una muestra representativa de un universo o población grande**

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

n = tamaño de la muestra

N= universo (223)

PXQ = constante d la varianza ( 0.25 )

E = 10 % del margen de error ( 0.1 )

K = 2 ( coeficiente de corrección de error )

$$n = \frac{0.25 \times 223}{(223 - 1) (0.1/2)^2 + 0.25}$$

$$n = \frac{55.75}{222 (0.01/4) + 0.25}$$

$$n = \frac{55.75}{0.55 + 0.25}$$

55.75

n=

0.8

n = 69.687**n= 70****3.5 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES**

MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Variable Independiente : **La Nutrición Deportiva****CUADRO****Nº 2**

CONTEXUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS INSTRUMENTOS
Es el componente básico para el desarrollo corporal y mental en la actividad física	Desarrollo corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidad</li> <li>Destreza</li> <li>Movilidad</li> <li>Fortaleza</li> </ul>	<b>Estudiante</b> ¿Cree usted que la nutrición deportiva ayuda mas a mejorar el rendimiento físico ? <b>Docente</b> ¿Usted imparte conocimiento de nutrición deportiva en sus estudiantes? <b>Estudiante</b> ¿Cree usted que la aplicación de nutrición deportiva nos ayuda a distinguirmos entre los demás : entre ganadores y perdedores? <b>Docentes</b> ¿Cree usted que la	<b>Técnica:</b> Encuesta dirigida a docentes y estudiantes  <b>Instrumento:</b> Cuestionario
	Desenvolvimiento mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentración mental</li> <li>Persistencia y dinamismo</li> </ul>		
	Alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proteínas</li> <li>Vitaminas y minerales</li> <li>Carbohidratos</li> <li>Grasas</li> </ul>		
	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caminar</li> <li>Saltar</li> <li>Correr</li> <li>Trotar</li> </ul>		
Los alimentos que ingieren los niños antes y después de la actividad física en cada uno de sus esparcimientos				
Ver su proceso y desenvolvimiento pues aun hace falta brindar mayor prioridad a la soberanía alimentaria y nutricional				

		<p>nutrición física ayuda a mantener el aspecto físico y corporal correspondiente a la salud proporcionando energía y vitalidad</p> <p>¿Cree usted que con la aplicación de la nutrición deportiva dentro de la institución en un futuro daría grandes triunfos a nivel deportivo y educacional ?</p>
--	--	---

MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Variable dependiente : **Desenvolvimiento Deportivo**

**CUADRO N°3**

CONTEXTUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS INSTRUMENTOS
-------------------	-------------	-------------	---------------	-----------------------

<p>El desenvolvimiento deportivo es la consecuencia de una nutrición deportiva adecuada desde los primeros años de crecimiento y desarrollo de los niños</p>	<p>El desenvolvimiento de los deportistas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motricidad</li> <li>• Calentamiento</li> <li>• Entrenamiento</li> <li>• Actividades</li> </ul>	<p><b>Estudiante</b> ¿Practica usted constantemente e ejercicios que demanden mayor esfuerzo físico ? SI ( ) NO ( )</p>	<p><b>Técnica:</b> Encuesta dirigida a estudiantes y docentes</p>
<p>El desenvolvimiento deportivo ayuda a mantener ciertos aspectos necesarios dentro del ejercicio físico</p>	<p>Ejercicio físico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitalidad</li> <li>• Mejora el tono muscular</li> <li>• Quema calorías</li> <li>• Protege el sistema inmunológico</li> <li>• Revitaliza los sistemas y aparatos del cuerpo humano</li> </ul>	<p><b>Docentes</b> ¿Es hábil para darse a entender teórica y prácticamente en sus clases ? SI ( ) NO ( )</p> <p><b>Estudiante</b> ¿Demuestra usted respeto y atención aquellos compañeros que no ejecutan fácilmente sus tareas ? SI ( ) NO ( )</p> <p><b>Docente</b> ¿Enseña usted a nutrirse adecuadamente para obtener un desenvolvimiento deportivo a excelencia ? SI ( ) NO ( )</p>	<p><b>Instrumento :</b> Cuestionario</p>

### 3.5 PLAN DE RECOPIACION DE INFORMACION

**Cuadro N° 4**

Preguntas	Explicación
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿A qué personas está dirigido ?	A profesores y estudiantes
¿Sobre qué aspectos?	La nutrición deportiva
¿Quién investiga?	Investigador Andrés Ortega
¿Cuándo?	Agosto 2009 Marzo 2010
¿Lugar de recolección de la información?	Cantón Latacunga escuela Simón Bolívar
¿Cuántas veces?	A 8 profesores 200 estudiantes
¿Que técnicas de recolección?	Preguntas
¿Con qué ?	Cuestionarios
¿En qu situación?	En la escuela porque existió la colaboración de los involucrados

### 3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACION

- Se reviso y analizo la información recogida es decir se implemento la limpieza de la información defectuosa , contradictoria incompleta y en algunos casos defectuosa.

- Se tabularon los cuadros según las variables y la hipótesis que se propuso y se represento gráficamente.
- Se analizo los resultados estadísticos de acuerdo al los objetivos e hipótesis planteada.
- Se interpreto los resultados con el apoyo del marco teórico .
- Se comprobó y se verifico la hipótesis.
- Se establecieron las respectivas conclusiones y recomendaciones.

## CAPITULO IV ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS

### PREGUNTA N°- 1

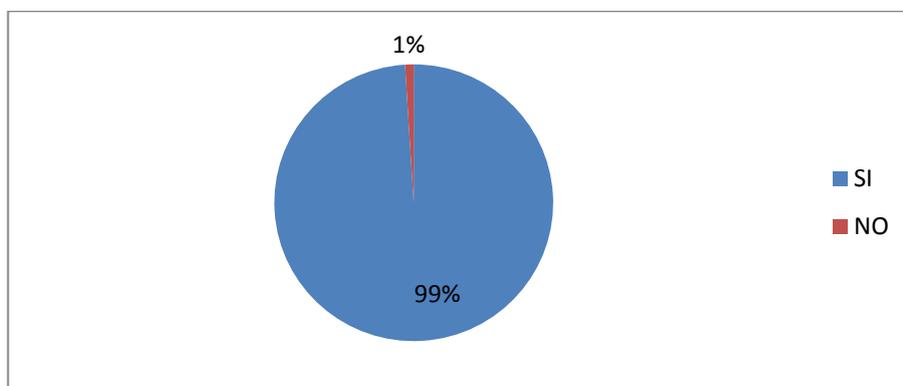
1.- ¿Usted consume en su hogar por lo general la mayor parte de nutrientes los fines de semana?

**Cuadro N° .-5**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	69	99%
NO	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

## REPRESENTACION GRAFICA

**Grafico N° 6**



**Fuente:** Datos de la encuesta

**Elaborado por:** Andrés Ortega

**Análisis e interpretación:** De los Resultados obtenidos se concluye que de las 70 encuestas realizadas el 99 % manifestó que si consumen la mayor parte de alimentos ricos en nutrientes los fines de semana y tan solo el 1 % dijo que no lo consume ,

## PREGUNTA N° - 2

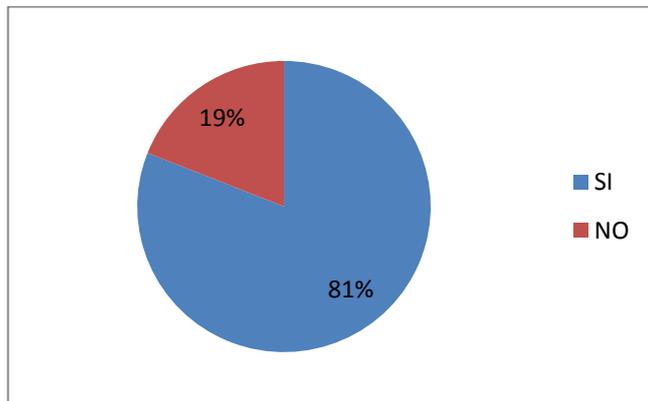
**2.-¿Consumen a menudo los alimentos que se encuentran en las afueras de la Institución ?**

**Cuadro N° 6**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	57	81%
NO	13	19%
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100 %</b>

## REPRESENTACION GRAFICA

**Grafico N° 8**



**Fuente:** Datos de la encuesta

**Elaborado por:** Andrés Ortega

**Análisis e interpretación:** De los Resultados obtenidos se concluye que de un total de 70 estudiantes el 81% consume alimentos en las afueras de la institución , y un 19 % no lo hace .

### PREGUNTA N°- 3

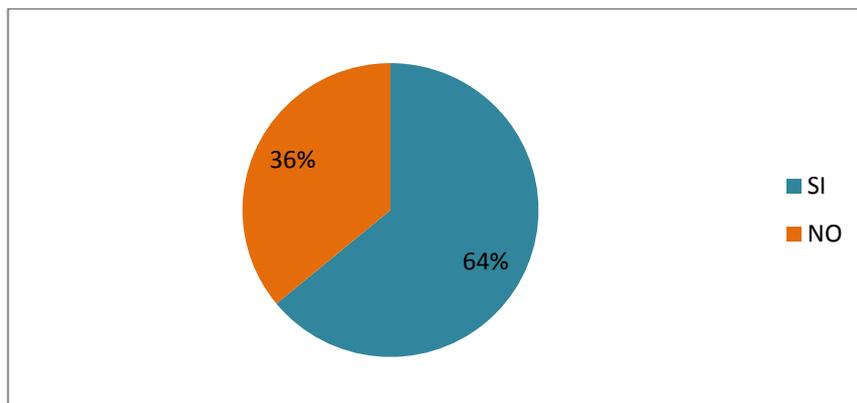
3.- ¿Considera usted que desde temprana edad sus padres le brindaron una alimentación balanceada acorde a su peso y talla ?

**Cuadro N° 7**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	45	64%
NO	25	36%
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

### REPRESENTACION GRAFICA

**Grafico N° 9**



**Fuente:** Datos de la encuesta

**Elaborado por:** Andrés Ortega

**Análisis e interpretación:** De los Resultados obtenidos se concluye que la mayor parte de los estudiantes en un total de 70 encuestados ,el 64% dijeron si fueron alimentados en los primeros años de su vida de acuerdo con el peso y la talla y el 36% dijeron que no fueron alimentados de tal manera.

#### PREGUNTA N ° - 4

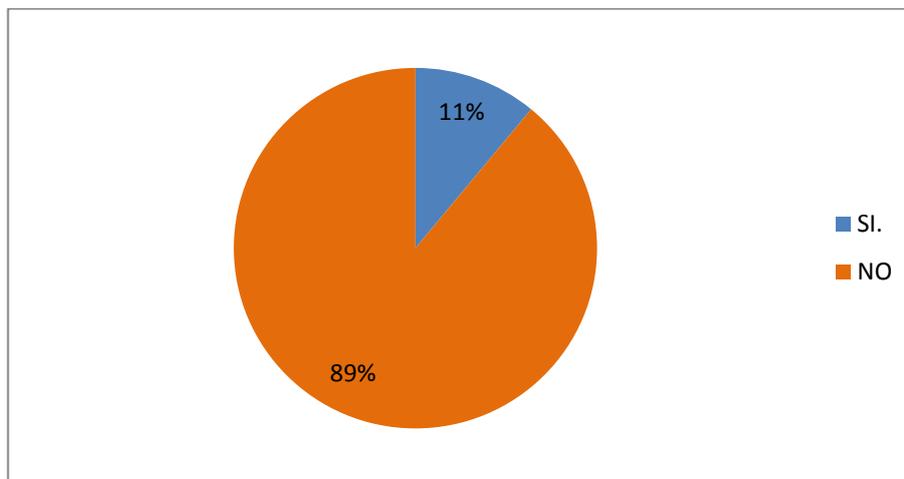
4.- Usted cree que los alimentos que actualmente consume en el bar de su escuela son los adecuados para su nutrición deportiva? **Cuadro**

**N° 8**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	11%
NO	62	89%
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

#### REPRESENTACION GRAFICA

**Grafico N° 10**



**Fuente:** Datos de la encuesta

**Elaborado por:** Andrés Ortega

**Análisis e interpretación:** De los Resultados obtenidos se concluye que la mayor parte de los estudiantes en un total de 70 encuestados , el 11% dijeron que los alimentos que consumen en el bar de la escuela son los adecuados para una correcta nutrición deportiva y el 89% dijeron no lo son.

### PREGUNTA N° - 5

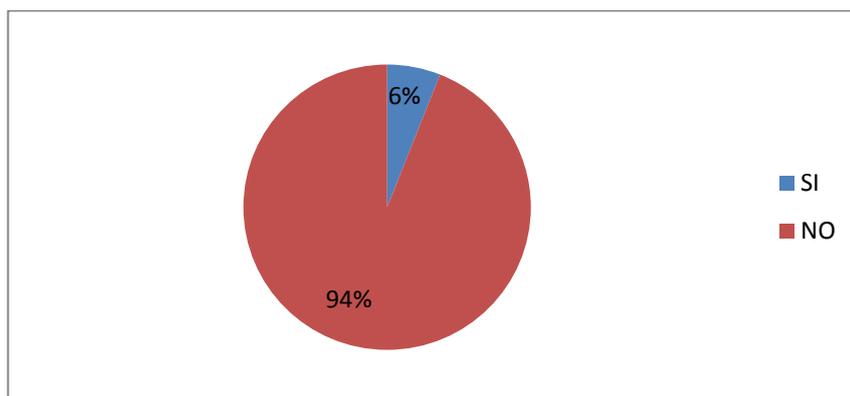
**5.- Conoce los niveles de preparación deportiva para conseguir un optimo rendimiento deportivo**

**Cuadro N° 9**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	6%
NO	66	94%
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

### REPRESENTACION GRAFICA

**Grafico N° 11**



**Fuente:** Datos de la encuesta

**Elaborado por:** Andrés Ortega

**Análisis e interpretación:** De los Resultados obtenidos se concluye que la mayor parte de los estudiantes en un total de 70 encuestados ,el 94% dijeron si conocen los niveles de preparación deportiva en relación con la nutrición deportiva y el 6% dijeron que no tienen conocimiento de lo anterior.

### PREGUNTA N°- 6

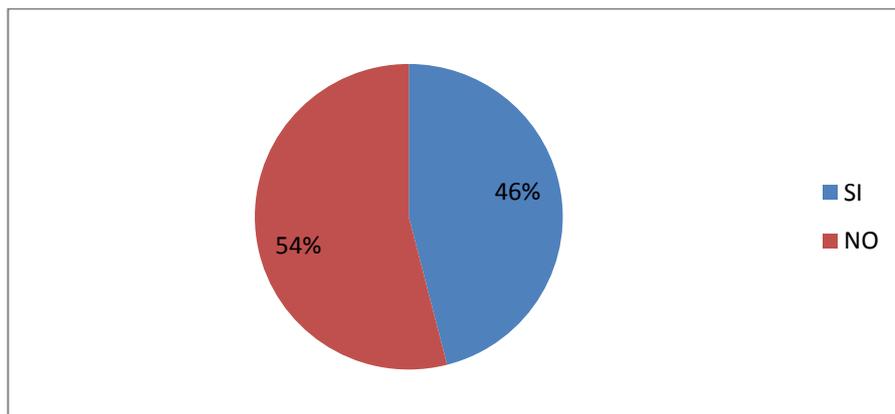
6.- Usted que realiza se continuamente actividad física considera que su desenvolvimiento deportivo es bueno

**Cuadro N° 10**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	32	46%
NO	38	54%
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

### REPRESENTACION GRAFICA

**Grafico N° 12**



**Fuente:** Datos de la encuesta

**Elaborado por:** Andrés Ortega

**Análisis e interpretación:** De los Resultados obtenidos se concluye que la mayor parte de los estudiantes en un total de 70 encuestados ,el 46% dijeron con la práctica de ejercicios físicos se puede llegar a un optimo desenvolvimiento deportivo y el 54% dijeron que no se puede llagar a este optimo desenvolvimiento deportivo

### PREGUNTA N°- 7

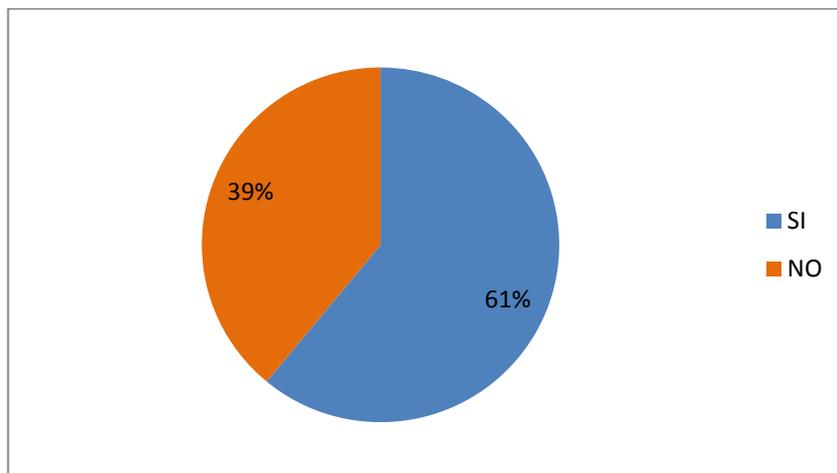
**7.- Consume usted líquidos. hidratantes o energizantés durante el ejercicio físico**

**Cuadro N° 11**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	27	39%
NO	43	61%
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

### REPRESENTACION GRAFICA

**Grafico N° 13**



**Fuente:** Datos de la encuesta

**Elaborado por:** Andrés Ortega

**Análisis e interpretación:** De los Resultados obtenidos se concluye que la mayor parte de los estudiantes en un total de 70 encuestados , el 61% dijeron si consumen líquidos y energizan tés durante el ejercicio físico y el 39% dijeron que no lo consume

### PREGUNTA N°- 8

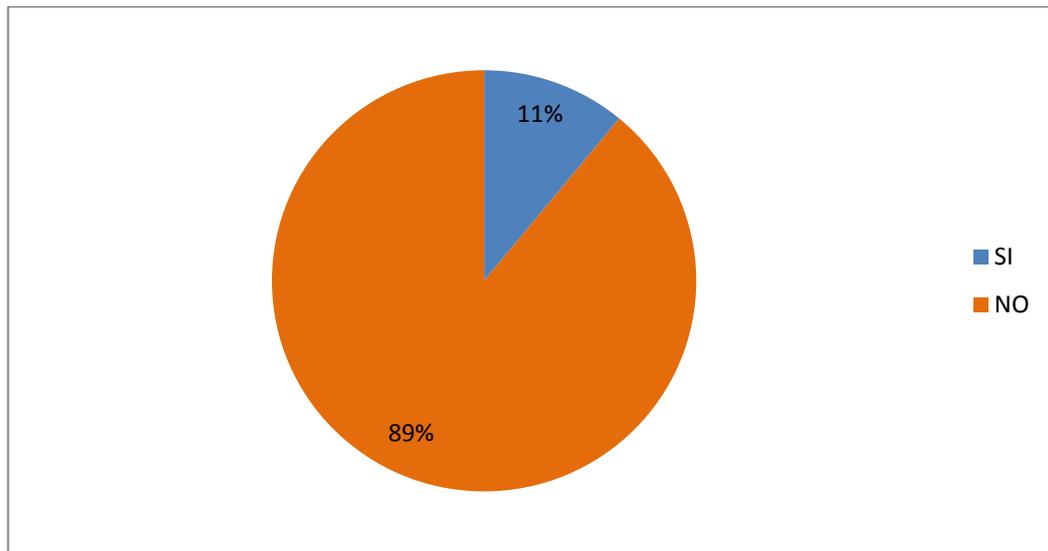
**8.- Usted recibe clases de cultura física practicas y teóricas?**

**Cuadro N° 12**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	11%
NO	62	89%
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

### REPRESENTACION GRAFICA

**Grafico N° 14**



**Fuente:** Datos de la encuesta

**Elaborado por:** Andrés Ortega

**Análisis e interpretación:** De los Resultados obtenidos se concluye que la mayor parte de los estudiantes en un total de 70 encuestados ,el 11% dijeron que las clases de cultura física que reciben si son teóricas y prácticas y el 89% dijeron que no las reciben de tal manera

### PREGUNTA N°- 9

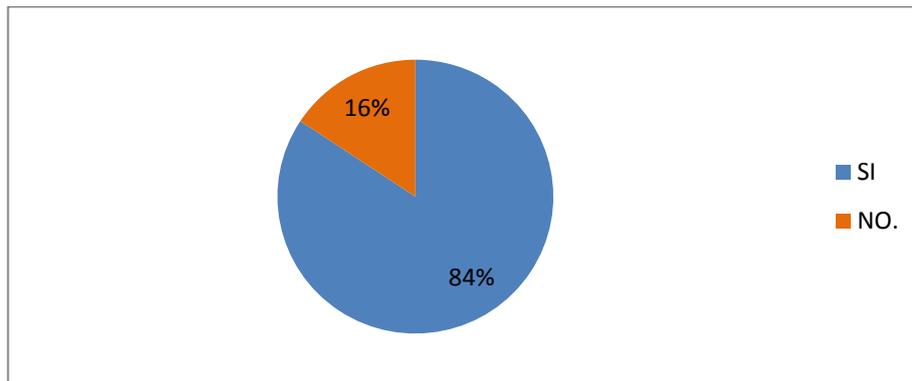
**9.- Cree usted que la alimentación balanceada y el deporte tiene que ver con la higiene mental**

**Cuadro N° 13**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	59	84%
NO	11	16%
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

### REPRESENTACION GRAFICA

**Grafico N15**



**Fuente:** Datos de la encuesta

**Elaborado por:** Andrés Ortega

**Análisis e interpretación:** De los Resultados obtenidos se concluye que la mayor parte de los estudiantes en un total de 70 encuestados ,el 84% dijeron que la alimentación balanceada si tiene que ver con la higiene mental y el 16% dijeron que no posee relación entre la alimentación balanceada y la higiene mental

## ANALISIS DE ENCUESTAS REALIZADAS A LOS DOCENTES

### PREGUNTA N° - 1

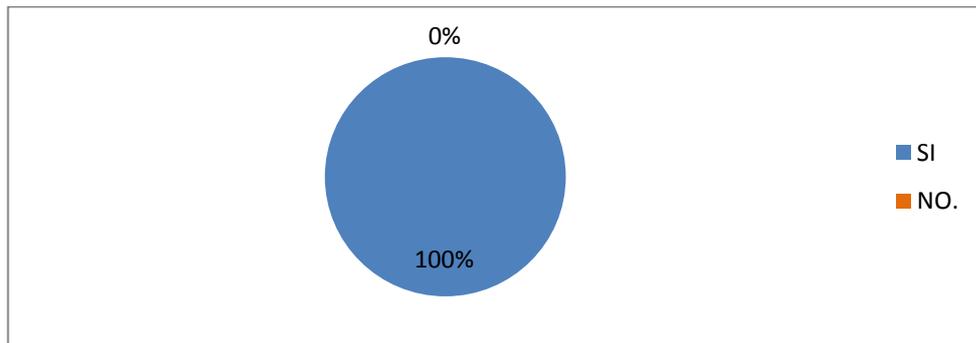
1.- Cree usted que con la aplicación de una nutrición deportiva dentro de la institución en una futuro daría grandes triunfos a nivel deportivo y educacional ?

**Cuadro N° 14**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

## REPRESENTACION GRAFICA

**Grafico N16**



**Fuente:** Datos de la encuesta

**Elaborado por:** Andrés Ortega

**Análisis e interpretación:** De los Resultados obtenidos se concluye que de los 6 docentes el 100% creen que la nutrición deportiva en un futuro llegaría a ser un triunfo deportivo y educacional

## PREGUNTA N° - 2

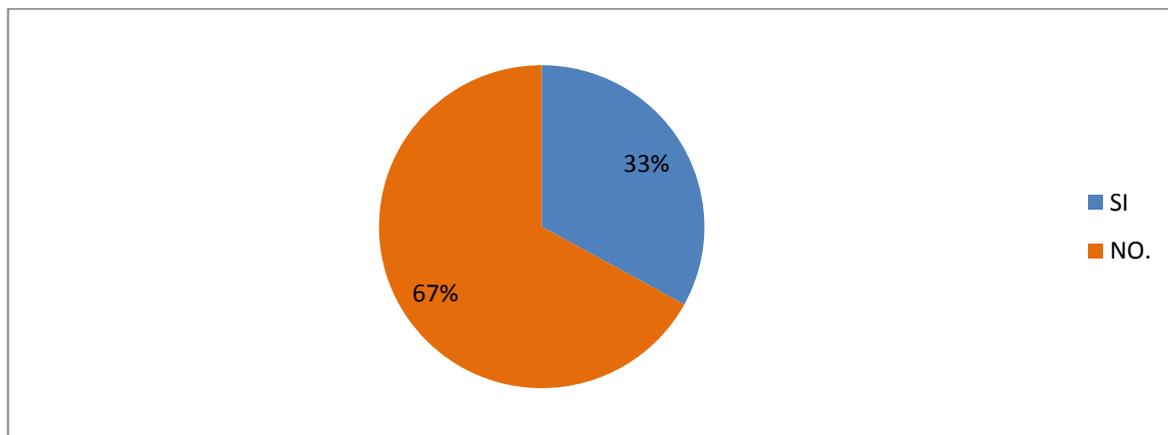
**2.- Usted imparte conocimientos de nutrición deportiva a sus estudiantes**

### Cuadro N° 15

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	33%
NO	4	67%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

## REPRESENTACION GRAFICA

### Grafico N17



**Fuente:** Datos de la encuesta

**Elaborado por:** Andrés Ortega

**Análisis e interpretación :** De los Resultados obtenidos se concluye que de los 6 Docentes el 33% manifestó que si imparten conocimientos de nutrición deportiva y el 67% dijo que no imparten conocimientos de nutrición deportiva.

### PREGUNTA N°- 3

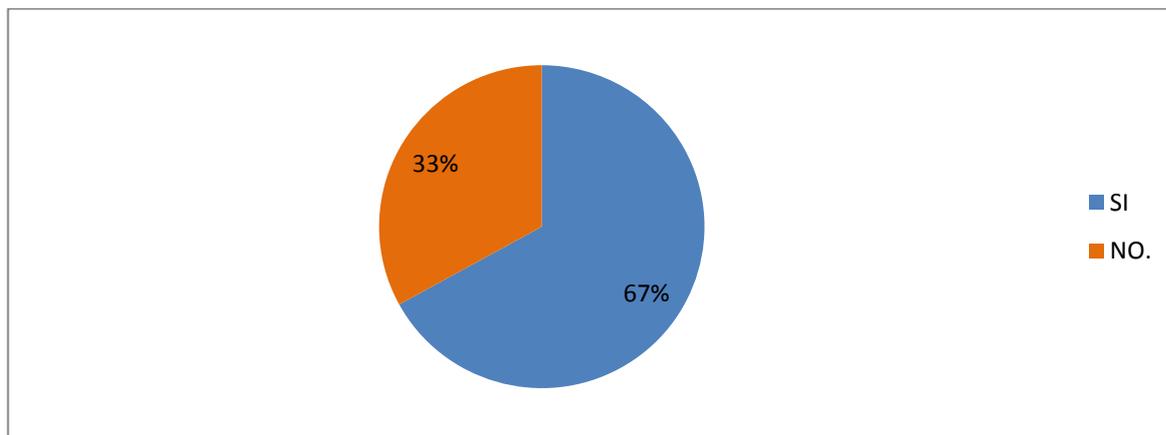
**3.- Es hábil para darse a entender teórica y prácticamente en sus clases ?**

**Cuadro N° 16**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	67%
NO	2	33%
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

### REPRESENTACION GRAFICA

**Grafico N18**



**Fuente:** Datos de la encuesta

**Elaborado por:** Andrés Ortega

**Análisis e interpretación:** De los Resultados obtenidos se concluye que de los 6 docentes el 67% si es hábil para darse a entender teórica y prácticamente en sus clases y el 33% no es hábil para darse a entender teórica y prácticamente en sus clases .

#### PREGUNTA N° - 4

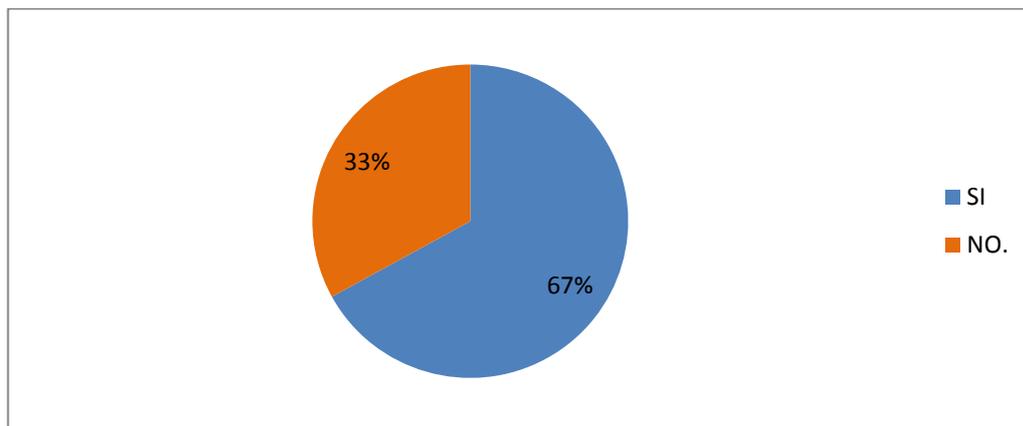
**4.- ayuda usted a los deportistas a prepararse adecuadamente para los diversos tipos de competencia.**

**Cuadro N° 17**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	67%
NO	2	33%
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

#### REPRESENTACION GRAFICA

**Grafico N19**



**Fuente:** Datos de la encuesta

**Elaborado por:** Andrés Ortega

**Análisis e interpretación:** De los Resultados obtenidos se concluye que de los 6 docentes el 67% si ayuda a prepararse a los deportistas para los niveles de competencia y el 33% no lo hace de tal manera.

#### PREGUNTA N° - 5

5.- A notado usted en sus estudiantes un ritmo bajo así el desenvolvimiento deportivo?

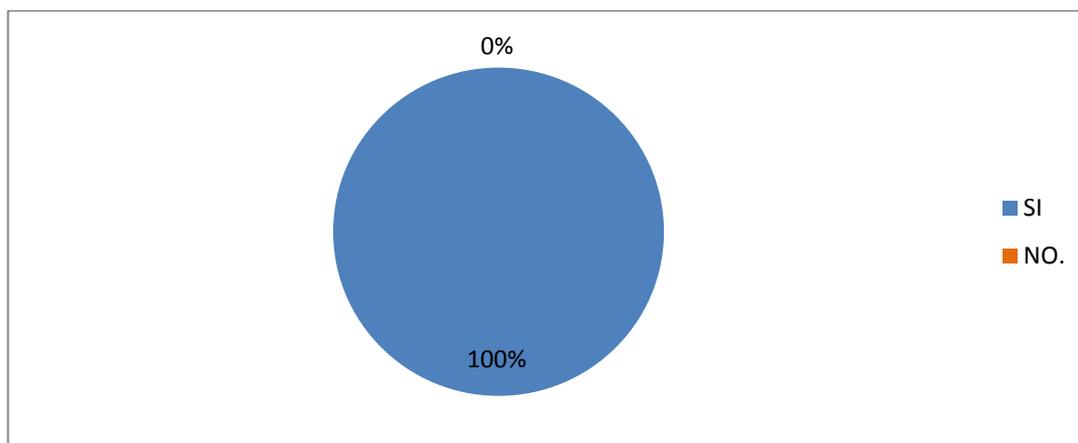
**Cuadro N°**

**18**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

#### REPRESENTACION GRAFICA

**Grafico N20**



**Fuente:** Datos de la encuesta

**Elaborado por:** Andrés Ortega

**Análisis e interpretación :** De los Resultados obtenidos se concluye que de los 6 docentes el 100% a observado un bajo ritmo en el desenvolvimiento deportivo de los estudiantes

### PREGUNTA N° - 6

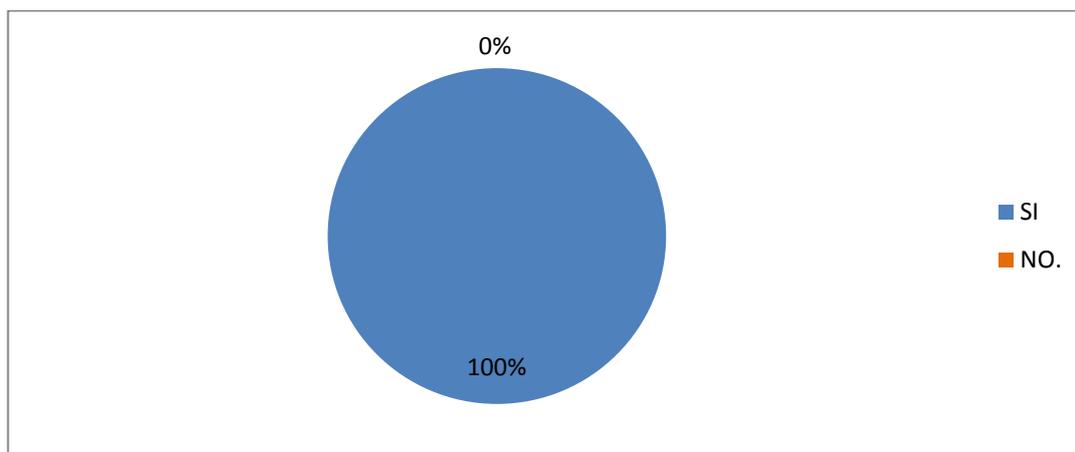
**6.- Cree usted que seria conveniente realizar una guía nutricional como ayuda ala nutrición deportiva de los estudiantes de la Institución ?**

**Cuadro N° 19**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

### REPRESENTACION GRAFICA

**Grafico N21**



**Fuente:** Datos de la encuesta

**Elaborado por:** Andrés Ortega

**Análisis e interpretación:** De los Resultados obtenidos se concluye que de los 6 docentes el 100% a observado conveniente la creación de una guía nutricional como ayuda a la nutrición deportiva de los estudiantes

### PREGUNTA N°- 7

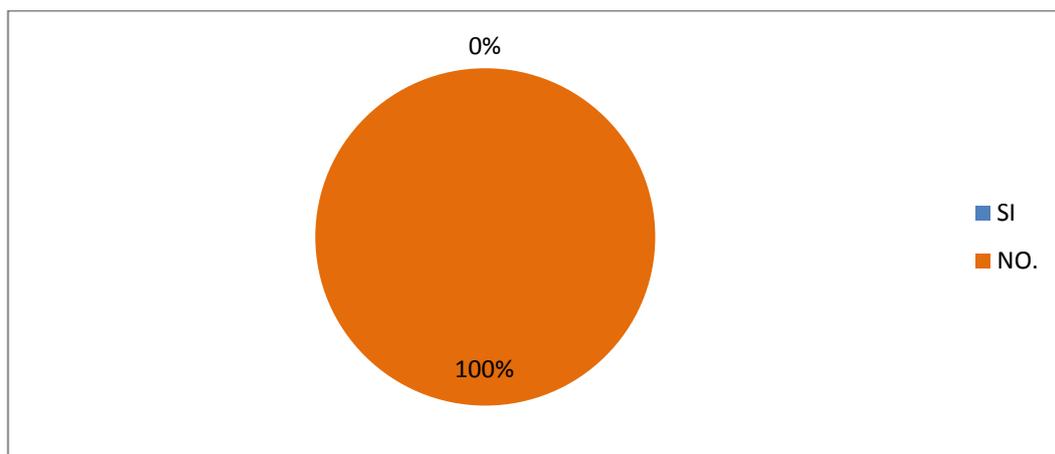
**7.- Cree usted que la comida del bar es adecuada para una correcta alimentación de los deportistas ?**

**Cuadro N° 19**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	6	100%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

### REPRESENTACION GRAFICA

**Grafico N21**



**Fuente:** Datos de la encuesta

**Elaborado por:** Andrés Ortega

**Análisis:** De los Resultados obtenidos se concluye que de los 6 docentes el 100% a observado que la comida del bar no es buena para una correcta nutrición de los deportistas.

### 4.3 VERIFICACION DE LA HIPOTESIS

La nutrición deportiva esta ligada íntimamente con el desenvolvimiento deportivos de los niños de la Escuela Fiscal de niños “ Simón Bolívar “ de la ciudad de Latacunga , comprendiendo a si , que la alimentación no solo ayuda a desarrollar capacidades físicas sino también acciones de salud , así como al higiene mental , y la creación artística , en el deporte . concluyendo que hace falta adentrarnos un poco mas en el tema . para de esta manera conjugar los dos términos teórico y práctico . Para verificar la hipótesis calculamos  $X^2$  a través de los siguientes cuadros

**Frecuencias observada**

**Cuadro N°**

**21**

ALTERNATIVAS	Frecuencias Observadas		SUB TOTAL
	SI	NO	
Preguntas			
1.- ¿Usted consume en su hogar por lo general la	69	1	70

<b>mayor parte de nutrientes los fines de semana?</b>			
<b>2.-¿Consume a menudo los alimento que se encuentran en las afueras de la Instrucción ?</b>	57	13	70
<b>3- Consume usted líquidos. hidratantes o energizantes durante el ejercicio físico</b>	27	43	70
<b>4.- Usted recibe clases de cultura física practicas y teóricas?</b>	8	62	70
<b>SUB TOTAL</b>	<b>161</b>	<b>119</b>	<b>280</b>

## FRECUENCIAS ESPERADAS

Cuadro N°

22

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS ESPERADAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
<b>1.- ¿Usted consume en su hogar por lo general la mayor parte de nutrientes los fines de semana?</b>	40.25	29.75	<b>70</b>
<b>2.-¿Consume a menudo los alimento que se encuentran en las afueras de la Instrucción ?</b>	40.25	29.75	<b>70</b>
<b>3- Consume usted líquidos. hidratantes o energizantés durante el ejercicio físico</b>	40.25	29.75	<b>70</b>
<b>4.- Usted recibe clases de cultura física practicas y teóricas?</b>	40.25	29.75	<b>70</b>
<b>SUB TOTAL</b>	<b>161</b>	<b>119</b>	<b>280</b>

Calculo el  $X^{\circ}$ **Cuadro N 23**

<b>O</b>	<b>E</b>	<b>O-E</b>	<b>( O-E)<sup>2</sup></b>	<b>( O-E)<sup>2</sup>/E</b>
69	40.25	28.75	826.5	20.5
1	29.75	-28.75	826.5	27.7
57	40.25	16.75	280.5	6.9
13	29.75	-16.75	280.5	9.4
27	40.25	-13.25	175.5	4.3
43	29.75	13.25	175.5	5.8
8	40.25	-32.25	1040	25.8
62	29.75	32.25	1040	34.9
<b>280</b>	<b>280</b>	<b>182</b>	<b>4645</b>	<b>135.3</b>

Calculo del  $X^2$

**Gl = (grados de libertad)**

**gl = (f-1)(C-1)**

**Gl = (4-1)(2-1)**

**Gl = (3)(1)**

**Gl = (3)**

**TABLA TABULADA DE ESTADISTICA**

**$X^2 t = 11,34$**

$$3 = 11,34$$

### **CHI CUADRADO CALCULADO**

$$X^2 c = 135.3$$

## **CAMPANA DE GAUSS**

### **HIPOTESIS**

**1.3 H<sub>0</sub>**= La nutrición deportiva NO incide notoriamente en el desenvolvimiento de los deportistas

**1.4 H<sub>1</sub>**= La nutrición deportiva SI incide notoriamente en el desenvolvimiento de los deportistas

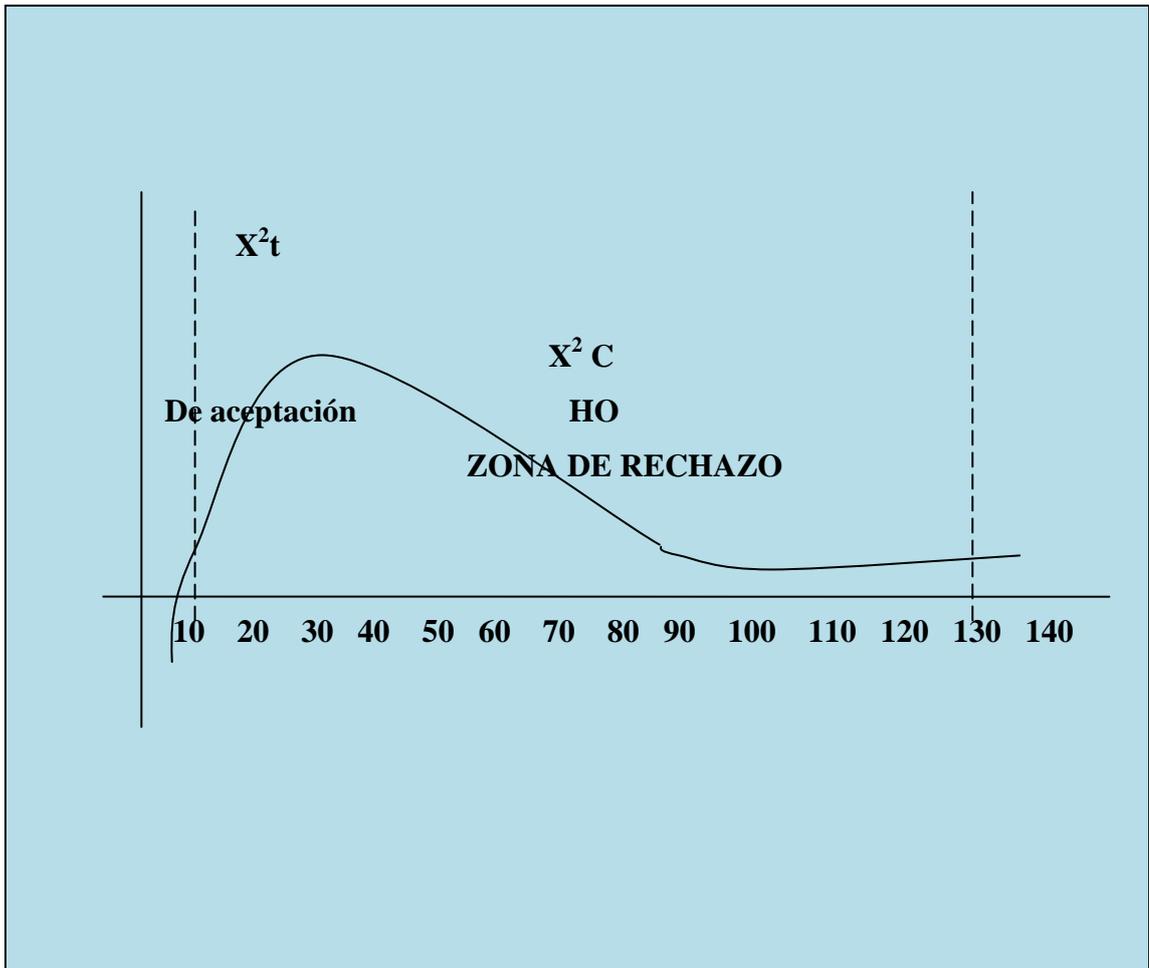
### **DECLARACION FINAL**

$$X^2 t = 11.34 \text{ Y } X^2 C = 135$$

De acuerdo a las regiones planteadas  $X^{2t}$  debe ser menor a  $X^{2c}$  en este caso se cumple por lo tanto se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ )

**Que dice la nutrición deportiva si incide notoriamente en el desenvolvimiento de los deportistas**

**Grafico N° 23**



## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## 5.1 CONCLUSIONES

- ❖ El factor tiempo es uno de los determinantes para una irregular nutrición. ya que a partir de la indagación observamos que los días domingos son los que tanto docentes, padres de familia alumnos consumen mayor cantidad de nutrientes . ya que por diversas situaciones ocupacionales de lunes a viernes, no pueden hacerlo
- ❖ Los niños mencionan al no alimentarse bien durante la semana en donde necesitan mayor energía para la realización de actividades estudiantiles ,físicas y recreativas . pierden un cierto porcentaje, lo cual no les permiten el desarrollo competitivo en dichas actividades.
- ❖ Los niños no tienen los conocimientos esenciales entre la ingesta de alimentos y el desenvolvimiento deportivo dentro de los niveles de competencia deportiva.
- ❖ Los niños mantienen clases solo en un término práctico lo cual no es satisfactorio ya que necesitan lo teórico para conjugarlo y obtener mayor capacidad y rendimiento en la realización de actividades deportivas En cualquier nivel social.

## 5.3 RECOMENDACIONES

- Los padres de familia, deben incentivar a los niños al consumo de alimentos variados ricos en proteínas, vitaminas y otros nutrientes básicos para su desarrollo en el ámbito deportivo, ya que ellos al encontrarse en una etapa de descubrimiento práctico y destrezas armónicas al estar en constante movimiento corporal pierden energía y líquidos. que deberán ser reincorporados nuevamente para que rehabiliten el organismo y así obtener mejores resultados en el área física así como también en la intelectual y orgánica
- Las autoridades. personal docente, administrativo y de servicio así como lo han estado realizando deben adentrarse un poco más en la realidad alimentaria ya que en el hoy buscamos un facilismo dietario, que muchas de las veces nos conlleva a un sedentarismo, y es así como observamos día a día en las puertas de las instituciones educativas así como en los bares de los mismos comida chatarra que es consumida en mayor cantidad, es por ellos que se debería optar por una reforma para conseguir productos vitamínicos y esenciales para el disfrute y goce de los consumidores
- Proponer a los padres de familia deben reeducar las proyecciones actuales en los mercados pues es como observamos productos de mayor cantidad y menor calidad lo que sería un factor más para la decadencia nutricional en los primeros años del niño. es por ello que sería conveniente optar por un plan familiar de productos primos, para en los hogares elaborarlos con materia

orgánica y así destruir la hipótesis primera. De lo antedicho buscar respectivas positivas que estén acorde a una propuesta a realizarse en la Institución . Lo cual se llevara a cabo atreves de videoconferencia , charlas . programas educativo siendo lo principal la nutrición deportiva . teniendo como desenlace la realización de seminarios .

- Incluir dentro del Plan Educativo Institucional un programa primordial para el área de Cultura Física, para así poder patrocinar positivamente el tiempo , consiguiendo así que la mitad de las clase sean teóricas y la otra parte con bases ya fundadas y debidamente establecidas llegar a lo practico , y una vez adjuntas estas dos , comenzar entrenamientos mas disciplinarios que proporcionen grandes logros deportivos .
- **Proponer un guía nutricional basada en el mejoramiento del desenvolvimiento deportivo que ayude a reponer y estimular capacidades físicas y destrezas de los deportistas , las cuales llegaran con ayuda propia y colectiva**

## CAPITULO VI

### PROPUESTA

#### 6.1 DATOS INFORMATIVOS

**Título:**

GUIA NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL DESENVOLVIMIENTO DE LOS  
DEPORTISTAS .

**Nombre de la Institución:** Escuela Fiscal de niños Simón Bolívar

**Beneficiarios:**

Docentes

Alumnos

Padres de familia

De: La Escuela Fiscal de niños Simón Bolívar

**Ubicación**

**Parroquia:** La Matriz      **Del Cantón:** Latacunga      **Provincia:**  
Cotopaxi

**Tiempo estimado para la ejecución**

Inicio: Noviembre 2009

Fin o Finalización Marzo 2010

**Equipo responsable**

**Investigador:** Andrés Ortega

## **6.2 AANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

Necesidades: Luego de la investigación realizada se determino que el diseño de una guía para el proyecto educativo institucional, el mismo que se fundamenta en los datos obtenidos en la aplicación de la encuesta a docentes y estudiantes. La guía nutricional para mejorar el desenvolvimiento de los deportistas de la Escuela Fiscal de niños Simón Bolívar de la ciudad de Latacunga comprendido en el periodo ;desde noviembre 2009 marzo 2010.

Teniendo en cuenta que los estudiantes, docentes y padres de familia conozcan la importancia de la nutrición en un deportista y sus diferentes componentes y niveles, para encaminarnos a diferentes posibilidades de mejoramiento institucional y personal.

Así también observando que cada Institución tiene un PEI nos basaremos en ello para el cumplimiento de la propuesta , con la cooperación de los ya mencionados .

## **6.3 JUSTIFICACION**

La elaboración de guía de nutrición deportiva se justifica por cuanto ha sido elaborado y planificado como una herramienta que servirá para mejorar la gestión institucional partiendo de la planificación ejecución y control en la institución educativa.

El adecuado manejo de la guía de la nutricional que permita un desenvolvimiento de los deportistas de gran realce deportivo enmarcado en potenciales de éxitos institucionales y personales . dentro del ámbito deportivo social y cultural que será el fundamento clave para la aplicación de la visión y misión, a su vez la identidad institucional y su base teórica servirá para la

aplicación práctica de los objetivos y metas propuestos las mismas que se incrementaran en la institución ,en el aula y en el hogar de deportistas

Es necesario contar con una con una planificación didáctica previa a la ejecución de la propuesta . Con el fin de contar con normas y procedimientos como parámetros o estándares que nos den la calidad buscada y mediante el desenvolvimiento adecuado de cada una de las actividades planteadas en la propuesta .

Por otra parte la guía ofrece al personal docente, padres de familia y alumnos una guía para determinar los roles en los cumplimientos de sus labores, que resultará particularmente valioso y de gran utilidad para evitar errores o pasar por alto aspectos fundamentales y elementales que deben abordarse de manera sistémica y sistemática

La elaboración de una guía servirá como un medio eficaz para la realización de los planes propuestos que en él se contempla a fin de mejorar la calidad de la nutrición y el desenvolvimiento deportivo.

Esta guía será una fuente importante de información escrita y será un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el interior y exterior de la institución. Además son medios viables para comunicar políticas y decisiones sobre los cambios a implementarse.

## **6.4 OBJETIVOS**

### **General.**

Realizar una guía nutricional para mejorar el desenvolvimiento de los deportistas

### **Específicos.**

- Establecer una la guía de nutrición deportiva en los estudiantes de la Escuela de niños Simón Bolívar.
- Indicar el manejo correcto del la guía para poder desarrollar aprendizajes y practicas significativas.
- Utilizar la guía como medio didáctico para la enseñanza y aprendizaje de la nutrición deportiva para los estudiantes de la escuela fiscal de niños Simón Bolívar .

## **6.5 ANALISIS DE FACTIBILIDAD**

El presente trabajo se justifica al realizar la guía para el manejo de la nutrición deportiva que nos permite mejorar la capacidad y desarrollo de físico e intelectual de los estudiantes de la escuela fiscal de niños Simón Bolívar de los séptimos años de educación básica comprendido en el periodo noviembre 2009 – marzo 2010 de la provincia de Cotopaxi , del cantón Latacunga dentro de la parroquia la matriz , cuya propuesta será accesible para todos . ya que con el seguimiento de la guía se entregara en cada de los miembros un documental de instrucciones básicas y complementarias para la propuesta que se apoyara en mecanismos que deberán conseguirse a nivel familiar y social.

## **6.6 FUNDAMENTACION**

**Científico – técnica:**

**¿Qué son las guías?**

Las Guías son manuales preparados por los profesores que resumen clases, pero dejan un espacio en “blanco” para conceptos clave, hechos, definiciones, etc. A medida que la clase avanza, el estudiante llena los espacios con contenidos.

Las guías lo ayudan a seguir una clase, identificar sus puntos importantes, y desarrollar un fundamento de contenido para estudiar y aplicar.

Si tiene dificultad tomando apuntes, pregúntele a su profesor si él o ella podría preparar alguna guía para ayudarlo a Ud. en el tomado de notas.

Guía de uso de un sistema de clasificación u otro tipo de lenguaje documental, que proporciona instrucciones, procedimientos, criterios de aplicación, glosarios y ejemplos.

### **He aquí algunas estrategias para el completado y uso de guías:**

#### **Contenido:**

- **Ejemplos:**

¿Puede su profesor agregar ejemplos visuales (resaltado, esquemas, círculos, viñetas, secuencias numeradas, imágenes, etc.) que identifiquen el tipo o cantidad de información a completar?

Por ejemplo: Ideas principales y secundarias, ejemplos, secuencias

- **Visuales:**

¿Podría ser incluida información visual para completar (tablas, gráficos, dibujos, ilustraciones, mapas conceptuales, etc.)?

- **Referencias:**

¿Podrían estos ser incluidos para comparación y estudio?

#### **Antes de la clase:**

- **Preguntas / discusión**

¿Hay oportunidad de discutir las guías, ya sea durante o después de la clase?

- **Modelo / lista de control:**

¿Hay un modelo o lista de control para seguir?

(¿Cuánto escribo? ¿Completé todos los espacios?)

- **Versiones:**

¿Hay versiones más simples o progresivamente más complicadas de las guías? ¿Puedo comenzar con las más simples (menos escritura) y ejercitar para las versiones más difíciles que requieren más información?

### **Después de la clase:**

- **Revisión de la clase:**

Pregunte si la clase puede revisar las guías para comparación y /o feedback

- **Tipos de medios, formato, presentación:**

Pregunte si las guías completadas pueden ser exhibidas mediante una computadora o proyector de transparencias para demostración, discusión ó desarrollo de ejemplos y relaciones

### **Después del período de clase:**

- **Revisión del profesor:**

Revea sus guías con su profesor para ver como las hizo

- **Modelos:**

Pídale a su profesor una copia de la guía ya completa y compare sus apuntes con el modelo

### **Evaluación:**

- **Pruebas / exámenes:**

Pregunte si las preguntas serán tomadas de la información de guías completas

- **Guías desarrolladas por estudiantes**

¿Podrían estas ser usadas para evaluación? ¿Cómo un proyecto de clase?

## **Guía nutricional**

### **Introducción**

lo difícil es asesorar correcta y científicamente, indicarnos qué debemos comer y qué no

de acuerdo con nuestros objetivos específicos, y enseñarnos los conocimientos necesarios para diseñar nuestra propia guía .

para lo cual tendremos en cuenta lo siguiente:

Un buen entrenamiento físico y una adecuada alimentación, mejoran el desenvolvimiento deportivo de un individuo. La dieta balanceada brinda al cuerpo los nutrientes para su funcionamiento y el entrenamiento bien realizado, capacita al organismo para la utilización adecuada de sus reservas de combustible. La energía requerida para realizar movimientos musculares, proviene de la utilización de ácidos grasos y glucosa, almacenados.

PARTICIPANTES	ACTIVIDADES	CONTENIDOS NUTRICIONALES	HORARIOS	IMPORTANCIA
5 A 7 AÑOS	<b>Ejercicios :</b> De corta duración Elasticidad Recreacionales	Minerales Vitaminas Carbohidratos Líquidos Grasas	Por lo general a esta edad no se implanta un horario estricto para la ingesta de alimentos pero se lo podría hacer a cualquier hora del día , ya que por estar en constante actividad requieren de los nutrientes mas a menudo pero sin llegar al desequilibrio nutricional se recomienda seis comidas diarias	Es importante que a esta edad se les proporcione toda clase de nutrientes que ayuden ahora y en lo posterior al desenvolvimiento deportivo , ya que esta etapa es la base para adquirir destrezas y habilidades por encontrarse en el nivel de desarrollo y crecimiento
7 A 9 AÑOS	<b>Ejercicios :</b> De corta duración <b>Ejercicios prolongados:</b> Carrera Velocidad	Minerales Vitaminas Carbohidratos Líquidos Grasas	Se recomienda empezar con una dieta nutricional regular teniendo 5 comidas al día, se realizara ejercicios donde el cuerpo necesita de todos estos en gran potencial	He aquí el consumo de carbohidratos debe tener muy en cuenta ya que por demandar un poco mas de rendimiento por lo general produce hambre que debe complementar sea con vitaminas que pueden ser frutas , estas cantidades de carbohidratos deberán regirse al horario de comida establecidos
9 A 10 AÑOS	Ejercicios prolongados Ejercicios de alta duración	Minerales Vitaminas Carbohidratos Líquidos Grasas	En esta etapa ya se comienza a restringir un poco mas en la comida siendo en 4 horarios la ingesta de nutrientes donde el cuerpo comienza a elegir lo adecuado	Aquí es indispensable el consumo abundante de líquidos ya que por estar en ejercicios de alta duración se encuentran deshidratados , la disminución de grasa en un 50 % , el consumo de

			para un correcto desenvolvimiento deportivo	carbohidratos mínimos
10 A 12 AÑOS	Ejercicios de alta duración Competencia	Minerales Vitaminas Carbohidratos Líquidos Grasas	Llegamos a una dieta totalmente estricta , basada solamente en tres comidas diarias para potenciar y estabilizar lo aprendido y cuando llegamos a esta podrán ser solo 2 comidas al día	Aquí disminuyen los carbohidratos y las grasas a un 25 % de consumo total llegando a un 100 % de consumo de líquidos y de sus equivalentes como vitaminas y minerales ya que hemos llagado a una etapa de competencia

GRAFICO N1.- 25

## 6.7 METODOLOGIA (Modelo Operativo)

GRAFICO N°- 25

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS
Socialización de los resultados de la investigación	Hasta marzo del 2010 se socializara el 100% de la propuesta en al comunidad educativa para conocer los resultados de la investigación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organización de la investigación</li> <li>Reunión con el personal de la institución</li> <li>Reunión con los representantes estudiantiles(asociación)</li> <li>Reunión con los padres de familia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Computadoras</li> <li>Proyectores</li> <li>Documentos de apoyo</li> <li>Circulares de convocatorias</li> <li>Charlas especializadas</li> <li>Video conferencias</li> <li>Otros</li> </ul>
Planificación de la propuesta	Hasta marzo del 2010 se concluirá con la propuesta la misma que estará encaminada a la ejecución de una guía nutricional en esta estarán incluidos todos los miembros responsables del desenvolvimiento de los deportistas .	<p>-Coordinación con las autoridades de la institución , con lo ideológico para de esta manera llegar a un acuerdo no solo en el ámbito nutricional sino también en los permisos para la ejecución , el tiempo y otros factores indispensables para su realización.</p> <p>- Conversación con los estudiantes de la institución para dar a conocer nuestra guía de trabajo y aportar con criterios propios a la misma .</p> <p>-Charla con los padres de familia para su autorización correspondiente y adquisición de responsabilidades para en los posterior analizar resultados</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humanos</li> <li>Elaboración de horarios.</li> <li>Adquisición de permisos</li> <li>Equipo de computo</li> <li>Materiales de oficina</li> <li>Recursos básicos , etc</li> </ul>
Ejecución de la	En el año lectivo	-Propuesta en marcha	

<b>propuesta</b>	2009- 2010 se ejecutara la propuesta en el 100%	-Propuesta de acuerdo a las fases programadas
<b>Evaluación de la propuesta</b>	La propuesta será evaluada permanente	-Capacitación al personal docente sobre evaluación institucional -Autoevaluación de procesos -Elaboración de informes del desempeño. -Aprobaciones institucionales. -Toma de correctivos oportunos

### 6.7.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

#### Sección de unidades didácticas:

1.- Diagnostico e investigaciones	8 horas
2.- Gimnasia formativa educativa y nutritiva	16 horas
3.- Juegos recreacionales	3 horas
4.- Deportes	24 horas
5.- Actividades artísticas	5 horas
6.- Actividades al aire libre	3 horas
7.- Actividades complementarias y nutricionales	5 horas
<b>TOTAL.....</b>	<b>64 horas</b>

### **Contenidos programáticos**

- 1.-Reconocimiento medico.
- 2.- Realización de fichas : Datos antropométricos resultados de las pruebas de aptitud física y habilidad motora.
- 3.- Formación de grupos homogéneos por categorías

### **Descripción del proceso didáctico**

#### **\* Método indirecto**

- 1.- Selección de los recursos alimenticios
- 2.-Orientacion general del trabajo con la nutrición deportiva.
- 3.- Observación directa de las actividades.

#### **\* Método directo**

- 1.- Observación
- 2.-comprensión
- 3.- Ejercitación

4.- Abstracción

5.- Práctica y aplicación.

### **6.7.2 CONFERENCIAS SOBRE LA CORRECTA NUTRICION DEPORTIVA**

- Importancia de la nutrición deportiva
- Higiene de la nutrición deportiva
- Grupos nutricionales
- Ventajas y desventajas de la nutrición deportiva
- Concientización y sensibilización de la nutrición deportiva
- Desarrollo de los deportistas
- Como influye el desenvolvimiento de los deportistas en la competencia
- Relación entre la nutrición y el desenvolvimiento de los deportistas
- Cambio de vida nutricional a favor del desenvolvimiento de los deportistas.

## 6.8 ADMINISTRACION DE LA PROPUESTA

## CUADRO

Nº26

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASE DE RESPONSABILIDAD
<b>Equipo de gestión de la institución</b>	Departamento y comisiones <ul style="list-style-type: none"> <li>• Director</li> <li>• Vicedirector</li> <li>• Directores del área</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización previa al proceso</li> <li>• Diagnostico situacional</li> <li>• Direccionamiento estratégico participativo</li> </ul>
<b>Equipo de trabajo (micro – proyectos )</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comisión técnico pedagógica</li> <li>• Inspector general</li> <li>• Representantes de los padres de familia</li> <li>• Representantes estudiantiles</li> <li>• Coordinadores y colaboradores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusión y aprobación</li> <li>• Programación operativa</li> <li>• Ejecución del proyecto</li> <li>• Análisis de resultados</li> <li>• Informe de resultados .</li> </ul>

## 6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACION DE LA PROPUESTA

GRAFICO N<sup>o</sup>. 27

PREGUNTAS BASICAS	EXPLIACION
1.- ¿Quiénes solicitan evaluar?	<b>Interesados en la evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Equipo de gestión de la institución</li> <li>Equipo de trabajo (micro - proyecto)</li> </ul>
2.- ¿Por qué evaluar?	<b>Razones que justifican</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mejorar la calidad de vida aplicando la correcta nutrición deportiva de los estudiantes de la escuela Simón Bolívar.</li> </ul>
3.- ¿Para qué evaluar?	<b>Objetivos del plan de evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer los niveles de participación</li> <li>Facilitar los recursos adecuados y necesarios</li> <li>Aplicar la guía a nivel institucional</li> <li>Proyectarse a un guía familiar y social</li> </ul>
4.- ¿Qué evaluar?	<b>Aspectos a ser evaluados</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Que efecto a tenido la guía didáctica para mejorar e incentivar la correcta nutrición deportiva</li> </ul>
5.- ¿Quién evalúa ?	<b>Personas encargadas de evaluar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sr. Andrés Ortega</li> </ul>
6.- ¿Cuándo evaluar?	<b>En periodos determinados de la propuesta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Al inicio en el proceso y al final , en consideración a los periodos educativos</li> </ul>
7.- ¿Cómo evaluar?	<b>Proceso metodológico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mediante observación , Test , Entrevistas , revisión de documentos , etc</li> </ul>
8.- ¿Con qué evaluar ?	<b>Recursos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fichas, registros cuestionarios , etc</li> </ul>

## **c. MATERIASLES DE EFERENCIA**

### **1. BIBLIOGRAFIA**

- + Enciclopedia Estudiantil**
- + Biblioteca personal**
- + Archivo .- Revista deportiva “Alaquez”**
- + Nuevo tratado medico “ consejos prácticos para sanos y enfermos Dr. Marcelo a . Hammerly TOMO II**
- + Nuevo tratado medico “ consejos prácticos para sanos y enfermos Dr. Marcelo a . Hammerly TOMO I**
- + Revista memorias 2004 “Victoria Vascones Cuvi “ Consejos**
- + Revista menorías 2005 “ Victoria Vascones Cuvi “**
- + Constitución de la República del Ecuador 2008 “ Corporación de estudios y publicaciones**
- + Código de la Niñez y Adolescencia “ Corporación de estudios y publicaciones “**
- + Ley orgánica de la salud del ecuador “Corporación de estudios y publicaciones “**
- + Ley de Cultura física deportes y recreación “Corporación de estudios y publicaciones “**
- + Encarta 2009**
- + <http://www.fda.gou/opacom/lows/dshes.html>**
- + <http://es.wikipedia.org/wik>**
- + Nutric%B3n-deportive**

**ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS**

**PREGUNTA N°- 1**

**1.- ¿Usted consume en su hogar por lo general la mayor parte de nutrientes los fines de semana?**

SI ( )

NO ( )

**PREGUNTA N°- 2**

**2.-¿Consumo a menudo los alimento que se encuentran en las afueras de la Institución ?**

SI ( )

NO ( )

**PREGUNTA N°- 3**

**3.- ¿Considera usted que desde temprana edad sus padres le brindaron una alimentación balanceada acorde a su peso y talla ?**

SI ( )

NO ( )

**PREGUNTA N ° - 4**

**4.- Usted cree que los alimentos que actualmente consume en el bar de su escuela son los adecuados para su nutrición deportiva?**

**SI ( )**

**NO ( )**

**PREGUNTA N° - 5**

**5.- Conoce los niveles de preparación deportiva para conseguir un optimo rendimiento deportivo**

**SI ( )**

**NO ( )**

**PREGUNTA N° - 6**

**6.- Usted que realiza se continuamente actividad física considera que su desenvolvimiento deportivo es bueno**

**SI ( )**

**NO ( )**

**PREGUNTA N° - 7**

**7.- Consume usted líquidos. hidratantes o energizantés durante el ejercicio físico**

SI ( )

NO ( )

**PREGUNTA N°- 8**

**8.- Usted recibe clases de cultura física practicas y teóricas?**

SI ( )

NO ( )

**PREGUNTA N°- 9**

**9.- Cree usted que la alimentación balanceada y el deporte tiene que ver con la higiene mental**

SI ( )

NO ( )

**OBSERVACIONES**

.....  
.....  
.....

**GRACIAS POR SU COLABORACION**

***ANALISIS DE ENCUESTAS REALIZADAS A LOS DOCENTES***

**PREGUNTA N°- 1**

**1.- Cree usted que con la aplicación de una nutrición deportiva dentro de la institución en un futuro daría grandes triunfos a nivel deportivo y educacional ?**

**SI ( )**

**NO ( )**

**PREGUNTA N°- 2**

**2.- Usted imparte conocimientos de nutrición deportiva a sus estudiantes**

**SI ( )**

**NO ( )**

**PREGUNTA N°- 3**

**3.- Es hábil para darse a entender teórica y prácticamente en sus clases ?**

**SI ( )**

**NO ( )**

**PREGUNTA N°- 4**

**4.- ayuda usted a los deportistas a prepararse adecuadamente para los diversos tipos de competencia.**

**SI ( )**

NO ( )

**PREGUNTA N°- 5**

**5.- A notado usted en sus estudiantes un ritmo bajo así el desenvolvimiento deportivo?**

SI ( )

NO ( )

**PREGUNTA N°- 6**

**6.- Cree usted que seria conveniente realizar una guía nutricional como ayuda a lanutrición deportiva de los estudiantes de la Institución ?**

SI ( )

NO ( )

**PREGUNTA N°- 7**

**7.- Cree usted que la comida del bar es adecuada para una correcta alimentación de los deportistas ?**

SI ( )

NO ( )

**OBSERVACIONES**

.....  
.....  
.....

**GRACIAS POR SU COLABORACION**

***CONCENTRACION DEPORTIVA DE PICHINCHA***



***EXPOSICION DEL PROYECTO DE GRADUACION O  
TITULACION***

***COORDINACION DEL PROYECTO DE GRADUACION O  
TITULACION***



***INTERCAMBIO DE METODOS PARA LA EJECUCION  
DE LA PROPUESTA***

