



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMI-PRESENCIAL

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

TEMA:

**“LA HIDRATACIÓN DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO EN LA
DISCIPLINA DE BALONCESTO EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA
FISCAL 9 DE OCTUBRE DEL CANTON AMBATO, PROVINCIA DE
TUNGURAHUA.”**

AUTOR: Carmen Isabel Becerra Robalino

TUTOR: Lcdo. Mg.Luis Alfredo Jiménez Ruiz

Ambato - Ecuador

2014

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz, CC.180339446-7, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA HIDRATACIÓN DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL 9 DE OCTUBRE DEL CANTON AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”** Desarrollado por la egresada, Srta. Carmen Isabel Becerra Robalino, 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.

.....
Lcdo. Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

TUTOR

AUTORIA DELA INVESTIGACIÓN

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

Ambato, Enero del 2014

.....
Carmen Isabel Becerra Robalino

C.C.180349600-7

AUTORA

CESION DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de Grado Titulación sobre el tema: “**LA HIDRATACIÓN DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL 9 DE OCTUBRE DEL CANTON AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.**” autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, Enero del 2014

.....

Carmen Isabel Becerra Robalino

C.C.180349600-7

AUTORA

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 HIDRATACIÓN DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL 9 DE OCTUBRE DEL CANTON AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”**Presentada por el Srta. Carmen Isabel Becerra Robalinoegresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Septiembre 2011 - Febrero 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

Lcdo.Mg. Edgar M. Medina R.

MIEMBRO TRIBUNAL

Lcdo. Mg. María G. Romero R.

MIEMBRO TRIBUNAL

DEDICATORIA

A Dios nuestro creador por darme la vida, y colmarme de bendiciones; a todas las personas q directa o indirectamente han contribuido de alguna manera para poder alcanzar esta meta.

De manera especial a mis Abuelitos a los que les debo todo lo que soy, gracias por su nobleza, entusiasmo y ejemplo; ellos que son los pilares fundamentales en los q he podido apoyarme para poder llegar hasta este lugar; el camino a sido muy duro pero tengo la satisfacción de haber cumplido con este propósito, demostrándole a todos q con un poco de sacrificio se puede vencer muchos obstáculos y alcanzar muchas metas gracias por su confianza.

ISABEL

AGRADECIMIENTO

A mi madre que aunque en la distancia siempre ha estado apoyándome de la forma más cariñosa con su absoluta confianza y con sus sabios consejos

A la Universidad Técnica de Ambato por su contribución en la formación de profesionales nutridos con espíritu de cambio, críticos y reflexivos.

A cada uno de los Tutores por sus conocimientos y experiencias.

Al Dr. Luis Jiménez director de mi proyecto por su tiempo dedicado al asesoramiento del mismo, al cual le estaré eternamente agradecida, y en general a todas las personas que han contribuido a la culminación de mi carrera.

A la por permitirme iniciarme y consolidarme en el ámbito profesional.

ISABEL

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PÁGINAS PRELIMINARES

Portada	i
Aprobación del Tutor.....	ii
Autoría de la Investigación.....	iii
Cesión de Derechos de Autor	iv
Al Consejo Directivo.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento	vii
Índice General de Contenidos.....	viii
Índice de Cuadros	xi
Índice de Gráficos	xii
Resumen Ejecutivo	xiii

B: TEXTO

INTRODUCCION	1
--------------------	---

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN	3
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO	7
1.2.3 PROGNOSIS	7
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES	8
1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN	8
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	9
1.4 OBJETIVOS.....	11
1.4.1 GENERAL.....	11
1.4.2 ESPECÍFICOS	11

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	12
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	12
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	13
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	15
2.5 HIPÓTESIS.....	31
2.6 SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES	31

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE	32
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	32
3.3 NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN	33
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	33
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	34
3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	36
3.7 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	37

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES	39
4.2 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES.....	49

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES	64
5.2. RECOMENDACIONES.....	65

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1. DATOS INFORMATIVOS	66
6.2. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	66
6.3. JUSTIFICACIÓN.....	67
6.4. OBJETIVOS.....	67
6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	68
6.6. FUNDAMENTACIÓN	70
6.7 METODOLOGÍA MODELO OPERATIVO	97
6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.....	99
6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....	99

C. MATERIALES DE REFERENCIA..... 100

1. BIBLIOGRAFIA

100

2. ANEXOS.....

101

Anexo 1. Modelo de encuesta

101

Anexo 2. Fotografías.....

105

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Población y muestra.....	33
Cuadro 2. Variable Independiente	34
Cuadro 3. Variable Dependiente.....	35
Cuadro 4. Plan de Recolección.....	36
Cuadro 5. Pregunta 1 Docentes.....	39
Cuadro 6. Pregunta 2 Docentes.....	40
Cuadro 7. Pregunta 3 Docentes.....	41
Cuadro 8. Pregunta 4 Docentes.....	42
Cuadro 9. Pregunta 5 Docentes.....	43
Cuadro 10. Pregunta 6 Docentes.....	44
Cuadro 11. Pregunta 7 Docentes.....	45
Cuadro 12. Pregunta 8 Docentes.....	46
Cuadro 13. Pregunta 9 Docentes.....	47
Cuadro 14. Pregunta 10 Docentes.....	48
Cuadro 15. Pregunta 1 Estudiantes	49
Cuadro 16. Pregunta 2 Estudiantes	50
Cuadro 17. Pregunta 3 Estudiantes	51
Cuadro 18. Pregunta 4 Estudiantes	52
Cuadro 19. Pregunta 5 Estudiantes	53
Cuadro 20. Pregunta 6 Estudiantes	54
Cuadro 21. Pregunta 7 Estudiantes	55
Cuadro 22. Pregunta 8 Estudiantes	56
Cuadro 23. Pregunta 9 Estudiantes	57
Cuadro 24. Pregunta 10 Estudiantes	58
Cuadro 25. Calculo del chi cuadrado.....	61
Cuadro 26. Tabla de verificación del chi cuadrado.....	63

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Árbol de problemas	6
Gráfico 2. Categorías Fundamentales	15
Gráfico 3. Constelación de ideas VI.....	16
Gráfico 4. Constelación de ideas VD..	17
Gráfico 5. Pregunta 1 Docentes.....	39
Gráfico 6. Pregunta 2 Docentes.....	40
Gráfico 7. Pregunta 3 Docentes.....	41
Gráfico 8. Pregunta 4 Docentes.....	42
Gráfico 9. Pregunta 5 Docentes.....	43
Gráfico 10. Pregunta 6 Docentes.....	44
Gráfico 11. Pregunta 7 Docentes.....	45
Gráfico 12. Pregunta 8 Docentes.....	46
Gráfico 13. Pregunta 9 Docentes.....	47
Gráfico 14. Pregunta 10 Docentes.....	48
Gráfico 15. Pregunta 1 Estudiantes.	49
Gráfico 16. Pregunta 2 Estudiantes..	50
Gráfico 17. Pregunta 3 Estudiantes..	51
Gráfico 18. Pregunta 4 Estudiantes..	52
Gráfico 19. Pregunta 5 Estudiantes..	53
Gráfico 20. Pregunta 6 Estudiantes..	54
Gráfico 21. Pregunta 7 Estudiantes..	55
Gráfico 22. Pregunta 8 Estudiantes..	56
Gráfico 23. Pregunta 9 Estudiantes..	57
Gráfico 24. Pregunta 10 Estudiantes..	58
Gráfico 25. Zona de aceptación y rechazo.....	62

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

CARRERA: CULTURA FÍSICA
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA HIDRATACIÓN DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL 9 DE OCTUBRE DEL CANTON AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”

AUTOR: Carmen Isabel Becerra Robalino

TUTOR: Lcdo. Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

Resumen

El término hidratación suele usarse para referirse a las reacciones de hidratación. Este tipo de reacción consiste en la adición de una o más moléculas de agua a un determinado compuesto. Si la hidratación se produce en un mineral se le denomina hidratación mineral. La hidratación es el proceso mediante el cual se agrega o adiciona líquido a un compuesto, a un organismo o a un objeto. La hidratación más común y fácilmente realizable es aquella que se obtiene a partir de la adición de agua a otro espacio en el cual no hay suficiente líquido ya que el agua es el líquido más abundante del planeta. Cuando hablamos de hidratación en términos de salud y bienestar, es importante señalar que todos los organismos vivos están compuestos casi en su totalidad por agua. Así, ante la pérdida del líquido natural del cuerpo u organismo se produce el fenómeno de deshidratación. La hidratación es el único medio por el cual se combate la deshidratación y, por lo menos en los casos comunes, se puede realizar a partir de la simple ingesta de líquidos. Los casos de deshidratación grave o profunda requieren, además de líquidos, la entrada de diferentes nutrientes que se pierden al mismo tiempo que se pierde agua. La hidratación adecuada permite al organismo funcionar mucho mejor ya que el líquido actúa como parte del alimento que se necesita para generar energía y así poder subsistir. Al mismo tiempo, un proceso de hidratación que implique la ingesta de dos o tres litros de líquido por día es considerado como uno de los mejores y más efectivos métodos que colaboran con la pérdida de peso y la purificación del organismo.

Palabras claves: Hidratación, reacción, agua, minerales, líquido, salud, deshidratación, nutrientes, función, purificación.

INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Graduación está encaminado a evidenciar la relación entre la Hidratación Deportiva y el Rendimiento físico en la disciplina de baloncesto de los niños de la Escuela Fiscal 9 de Octubre del cantón Ambato, de la provincia de Tungurahua.

El Trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

CAPITULO I, EL PROBLEMA; se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el Árbol de problemas y el correspondiente Análisis crítico, la Prognosis, se plantea el Problema, los Interrogantes del problemas, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos general y específicos.

CAPÍTULO II, EL MARCO TEÓRICO; se señalan los Antecedentes Investigativos, las Fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPÍTULO III, LA METODOLOGIA; se señala el Enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS, se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, se describen las Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

CAPÍTULO VI, LA PROPUESTA; se señala el Tema, los Datos informativos, los Antecedentes, la Justificación, la Factibilidad, los Objetivos, la Fundamentación, el Modelo Operativo, el Marco Administrativo y la Previsión de evaluación de la misma.

Finalmente se hace constar la Bibliografía, así como los Anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

LA HIDRATACIÓN DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL 9 DE OCTUBRE DEL CANTON AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

En el mundo, cuando se reflexiona sobre los entrenamientos que realiza el profesor, aparece sin lugar a duda la hidratación deportiva como uno de ellos.

La hidratación deportiva que realizan los entrenadores ha transcurrido por etapas que han estado marcados por inconformidad y sobre todo falta de claridad a la hora de obtener resultados de la verdadera cantidad de líquidos que se debe consumir en un sistema de entrenamiento nacional y no se ha difundido ni manejo la buena práctica de la hidratación deportiva para establecer la pérdida y recuperación de líquidos durante la sesión de entrenamiento.

El agua es el principal componente químico de nuestro cuerpo y representa cerca del 60% del peso corporal. Cada célula y cada sistema de tu organismo depende del agua: ya sea para transportar nutrientes, eliminar toxinas o para mantener hidratados ciertos órganos y tejidos. Si no tomas agua, te da sed, que es una señal de que tu cuerpo se está deshidratando, es decir, que está perdiendo el agua que necesita para poder cumplir con todas las funciones vitales.

Cada día, pierdes agua a través del sudor, de la orina, de la respiración y de las heces fecales. Por eso debes estar reemplazando constantemente el agua que pierdes. Pero

¿Cómo saber cuánta agua necesitas?

- Esto también depende de cada persona: de su estilo de vida, de su actividad física y de los factores ambientales como el clima. En general, los médicos sí recomiendan entre 8 y 9 vasos y fue así como llegaron a calcular esta cifra:
- El promedio de orina de una persona equivale a 6.3 vasos al día (1.5 litros). A esto se le suma que pierdes el equivalente a 4 vasos (1 litro) a través del sudor, la respiración y las heces. A través de la comida, consumes un total de 20% de los líquidos que necesitas. Por eso, si además consumes 8 vasos (2 litros) de agua al día, vas a poder reemplazar todo lo que pierdes.
- El Instituto de Medicina aconseja que los hombres consuman cerca de 13 vasos (3 litros) de bebidas al día y las mujeres, alrededor de 9 vasos (2.2 litros) de líquidos diariamente.

Según el entrenador. Aquí se detecta la falta de una cultura de hidratación deportiva bien pronunciados de los docentes afectado aun directamente el desempeño físico del deportista infantil de baloncesto.

En la provincia de Tungurahua, refiriéndose a sus centros deportivos primarios todavía no se aplican bien la hidratación deportiva del baloncesto infantil, y no se establece una verdadera aplicación de los mismos. A pesar de los esfuerzos que actualmente se dan por parte de los organismos que tienen a su cargo el deporte.

En la página de internet <http://baloncesto/ecuador.org.ec>. Se menciona que en relación a los años anteriores en nuestra provincia el porcentaje del desarrollo de la hidratación deportiva del baloncesto han bajado considerablemente aproximadamente un 35% del total.

En la escuela fiscal 9 de Octubre de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua se hace indispensable la aplicación del desarrollo de la hidratación deportiva en el baloncesto infantil, debido al poco interés de los profesores y los entrenadores en mejorar la hidratación deportiva y su desempeño físico de la disciplina en cuestión.

Por tanto mediante este trabajo de investigación se pretende que los entrenadores y profesores de baloncesto conozcan que cantidad de líquidos se deben ingerir antes, durante y después, para mantener el equilibrio saludable.

Árbol de Problemas

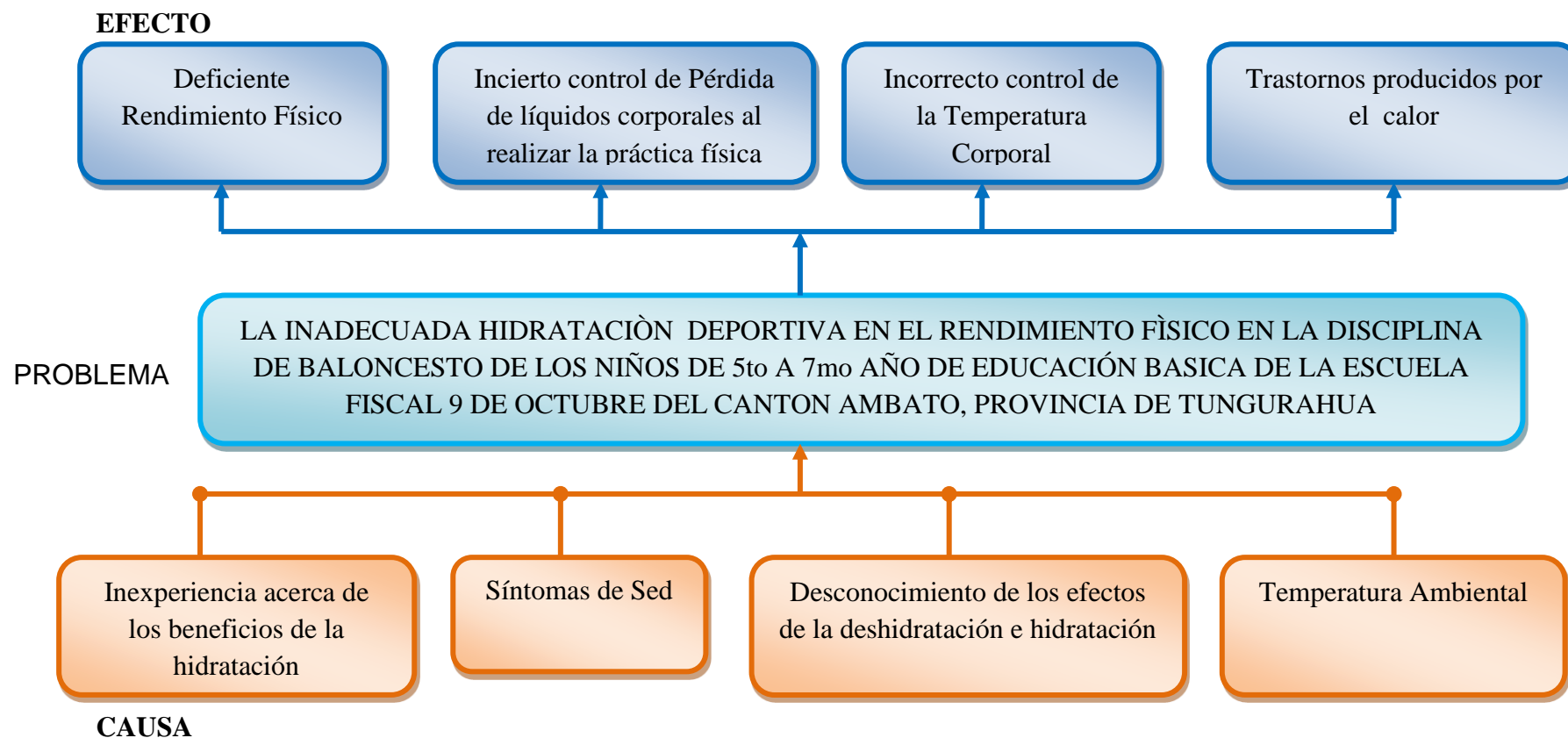


Gráfico N° 1: Árbol de problemas

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

La inexperiencia por parte de los docentes o entrenadores a la hora de impartir su clase, evadiendo la importancia de la hidratación y en otros casos desconocen los beneficios de la misma ya que es muy importante hidratarse para optimizar los resultados que se desean lograr en un entrenamiento, antes, durante y después, debe el deportista ingerir líquidos para que su rendimiento físico no disminuya de igual forma se debe realizar el mismo proceso en cualquier actividad física que se realice.

La falta de aplicación de un proceso en la hidratación deportiva se da por el desconocimiento total o parcial de lo que la federación Ecuatoriana de baloncesto está implementando y por no haber un control de aplicación por parte de autoridades, esto ha hecho que los entrenadores y los profesores de cultura física e instituciones deportivas, se han obligado a escoger lo que más les favorece.

La improvisación de la hidratación deportiva es ocasionado en gran parte por el entrenador por la falta de planificación, por falta de esfuerzo de la disciplina deportiva y por falta de capacitación y actualización en su desempeño físico, esto conlleva al fracaso del deportista quien siente impotencia y hasta sufre una baja de su autoestima.

Toda pérdida de agua ha traído alteraciones que lleva no sólo a la disminución de rendimiento físico, sino a un cuadro grave como el golpe de calor.

1.2.3 PROGNÓISIS

Es preciso tomar en cuenta que existen alimentos y bebidas que repongan las sales minerales que se pierden por el esfuerzo físico o la actividad diaria, especialmente cuando se realiza un entrenamiento sofocante con aumento de la temperatura en el ambiente.

Si no se atiende el presente problema, de la inadecuada dosis de hidratación deportiva las consecuencias a futuro servirán para que los basquetbolistas no consigan un rendimiento físico óptimo, lo cual se comprobará al finalizar una temporada o un campeonato.

De acuerdo a los conocimientos acerca de la hidratación, se puede determinar si existe un incremento significativo en el rendimiento físico del deportista al aplicar correctamente el uso de la hidratación deportiva en la disciplina de baloncesto en los estudiantes de la escuela fiscal 9 de Octubre de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

Tiene que facilitar una actividad que debe cumplirse como parte del entrenamiento, la hidratación deportiva será una regla general

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la Hidratación Deportiva en el Rendimiento Físico en la disciplina de baloncesto de los estudiantes de la escuela fiscal 9 de Octubre de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua?

1.2.5 INTERROGANTES

- ¿Cuáles son los beneficios brinda la adecuada hidratación en la disciplina de baloncesto a los niños?
- ¿Existe alguna solución frente al problema de la inadecuada hidratación deportiva en la disciplina de baloncesto en los niños?

1.2.6 DELIMITACIÓN

- 🚩 CAMPO: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
- 🚩 ARÉA: BALONCESTO INFANTIL
- 🚩 DELIMITACIÓN TEMPORAL: Durante el periodo Septiembre 2013 – Febrero 2014
- 🚩 DELIMITACIÓN ESPACIAL: En la escuela fiscal 9 de Octubre de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua

1.3 JUSTIFICACIÓN

El **interés** de esta Investigación es ayudar a tener una buena hidratación deportiva, ya que es mi deseo que aprendan y apliquen la ingesta de líquidos ya que es la base primordial en cualquier disciplina deportiva que se practique.

Hay que tener una primacía para realizar esta investigación para dar a conocer el desempeño deportivo y mantener su forma óptima tanto física como mental durante el desarrollo del campeonato aplicando una buena hidratación durante los procesos de entrenamientos y competencias.

Esta investigación es muy **importante**, puesto que en los momentos actuales es necesario mantener una adecuada hidratación dentro del proceso de entrenamiento y durante la competencia, hidratarse adecuadamente antes, durante y después de las prácticas deportivas y competencias es vital ya que esto nos permite mantener el equilibrio del nuestro cuerpo.

La **recomendación por edad** sobre el consumo de agua diario, es la siguiente:

Mujeres embarazadas y en lactancia:

- Embarazo: 2.5 L como bebidas totales.
- Lactancia: 3 L como bebidas totales.
- 0 a 5 meses de edad: 250-850 ml/día. Proveniente de leche materna.
- 6 a 12 meses de edad: 900-1300 ml/día. Proveniente de leche materna, alimentos y bebidas adicionales.

Niños y adolescentes:

- 1 a 3 años: 1 L como bebidas totales.
- 4 a 8 años: 1.2 L como bebidas totales.

- 9 a 13 años (hombres): 2 L como bebidas totales.
- 9 a 13 años (mujeres): 1.5 L como bebidas totales.
- 14 a 18 años (hombres): 2.5 L como bebidas totales.
- 14 a 18 años (mujeres): 2 L como bebidas totales.

Adultos:

- 19 a 50 años (hombres): 3 L como bebidas totales.
- 19 a 50 años (mujeres): 2 L como bebidas totales.

Adultos Mayores:

- Hombre: 3 L como bebidas totales.
- Mujer: 2 L como bebidas totales.

Así que si quieres conservarte sano, una alimentación balanceada, ejercicio físico diario y el consumo de 2 litros de agua diariamente, no importa si es natural o de sabores, son algunos de los factores protectores más importantes para lograrlo.

La **adecuada hidratación** brindara un óptimo rendimiento tanto físico como mental a los niños de la escuela fiscal 9 de Octubre de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua

La **Factibilidad** del trabajo de esta investigación es gracias al apoyo y colaboración de las autoridades de la Escuela fiscal 9 de Octubre de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

Se cuenta con los recursos económico para su ejecución, existe suficientes recursos materiales y bibliográficos, se dispone del tiempo suficiente para el desarrollo de la Investigación y con el conocimiento necesario para que lo contemplado en esta Investigación sea lo correcto.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVOS GENERAL

Determinar la incidencia de la Hidratación Deportiva en el Rendimiento Físico de la disciplina de baloncesto de los niños de la escuela fiscal 9 de Octubre de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar el aporte que brinda la hidratación adecuada en en la disciplina de baloncesto en los niños de la escuela fiscal 9 de Octubre de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua
- Diseñar un Plan de mejoramiento de hidratación deportiva para potencializar el rendimiento físico en la disciplina de baloncesto en los niños de la escuela fiscal 9 de Octubre de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

La presente investigación no tiene un antecedente investigativo sobre la hidratación deportiva en la disciplina de baloncesto infantil a nivel profesional hay registros por parte de la Federación Ecuatoriana de baloncesto, que permitan dar cuenta de un trabajo sistemático y científico, orientado a los deportistas con capacidades excepcionales en esta disciplina deportiva, siendo este antecedente una base para iniciar una nueva investigación sobre la utilización adecuada de los líquidos, en los estudiantes de la Escuela 9 de Octubre de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua en el periodo académico 2013-2014

Entonces la investigación es totalmente factible, lo que significa que será ejecutado por primera vez; en la Escuela 9 de Octubre y la información recolectada sobre este tema sentara algunas bases para beneficio de la sociedad.

Por otra parte para dar viabilidad a este trabajo ha sido necesario acudir a fuentes de información tales como el internet, folletos, textos, revistas y libros de las cuales se tomo las conclusiones más relevantes.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

El Modelo Crítico Propositivo mira a la realidad haciéndose, a la ciencia interpretando esa realidad y determinando que la verdad científica es relativa. Centrándose en categorías Dialógicas, con criterios sistémicos de Totalidad, Autonomía y Contexto. La investigación presentada tiene un enfoque Social-Crítico y se fundamenta sobre todo en el Pensamiento

Complejo y en la teoría del construccionismo Social ya que plantea solución a la problemática expuesta.

2.2.1 Fundamentación Axiológica.- La implementación de valores es fundamental en donde los estudiantes, van a mejorar los resultados a través de un análisis de la práctica de la hidratación, orientar y guiar hacia el incremento del rendimiento físico por medio de la aplicación de valores como el respeto, aceptar victorias y derrotas, tener una capacidad de reacción positiva ante los diferentes estímulos sociales, unión, colaboración, siempre buscado el beneficio común

2.2.2 Fundamentación Epistemológica.- El conocimiento de los beneficios de la hidratación, es un factor importante en la realización del proyecto porque formar, educar, guiar, impartir conocimientos es una tarea difícil, este proyecto se fundamenta en la capacidad cognoscitiva del ser humano porque es necesario conocer la hidratación y sus beneficios para que ayude al rendimiento físico en la disciplina del baloncesto.

Tanto en lo teórico como práctico la hidratación debe generar distintas propuestas a todas las personas que practican cualquier deporte para futuras capacitaciones en la correcta hidratación y demás formas de hidratarse. Además de sugerencias para próximos eventos, tales como ampliación de tiempo de trabajo, filmación del evento, mayor profundización, escenarios más abiertos, entre otros

2.3 Fundamentación legal

La fundamentación legal se basa en la Constitución del Ecuador del 2010, aprobada por la Asamblea Nacional.

Ley de la Salud cuyo artículo es:

Art. 32.- **La salud** es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la

alimentación, la Educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

CAPÍTULO I

LAS Y LOS CIUDADANOS.

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 14.- Funciones y atribuciones.- Las funciones y atribuciones del Ministerio son:a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior

2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

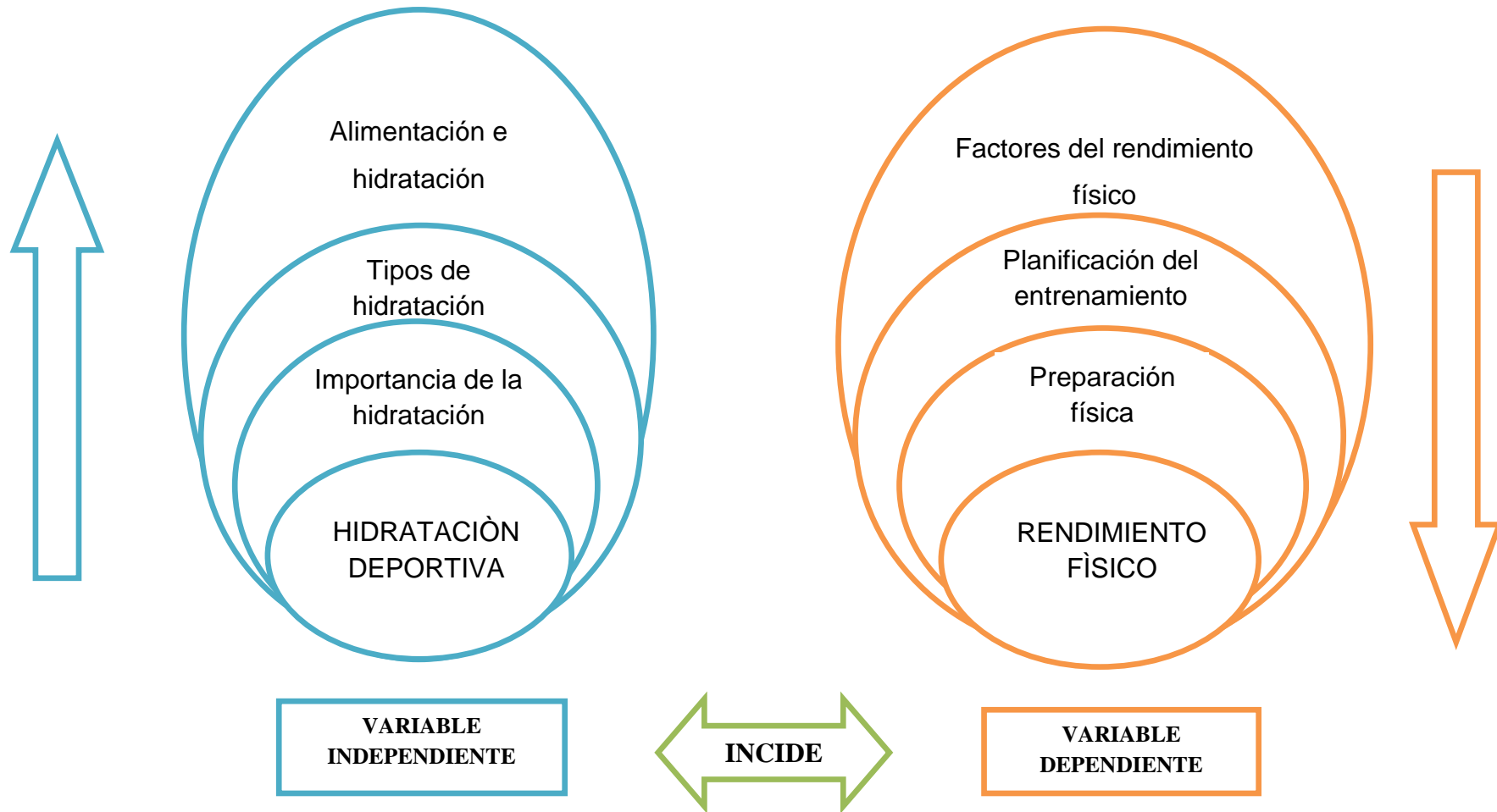


Gráfico N° 2: Categorías fundamentales

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Constelación de ideas: Variable independiente: Hidratación deportiva

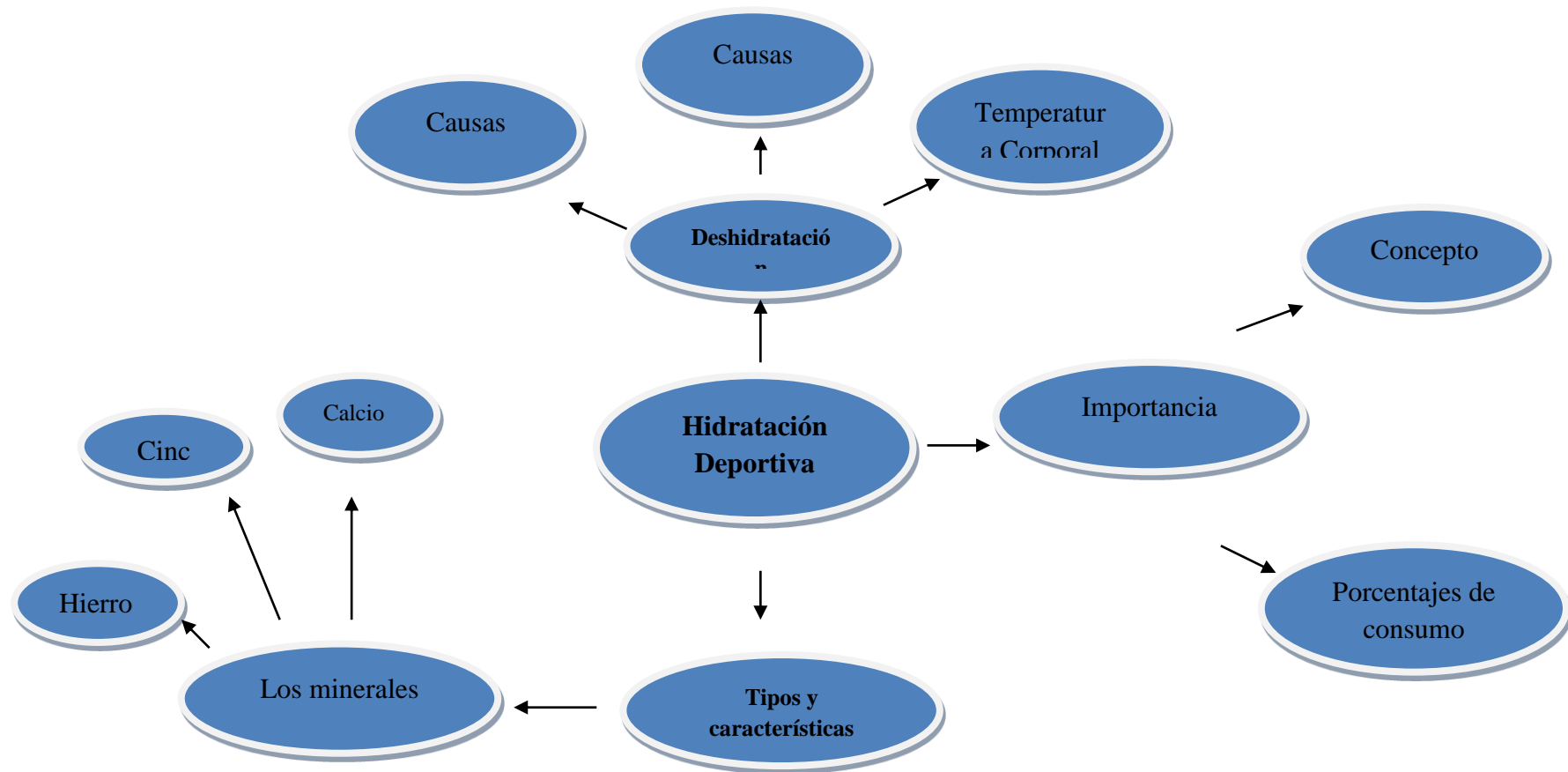


Gráfico Nº 3: Constelación de Ideas de la Variable Independiente

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Constelación de ideas: Variable independiente: El Rendimiento Físico.

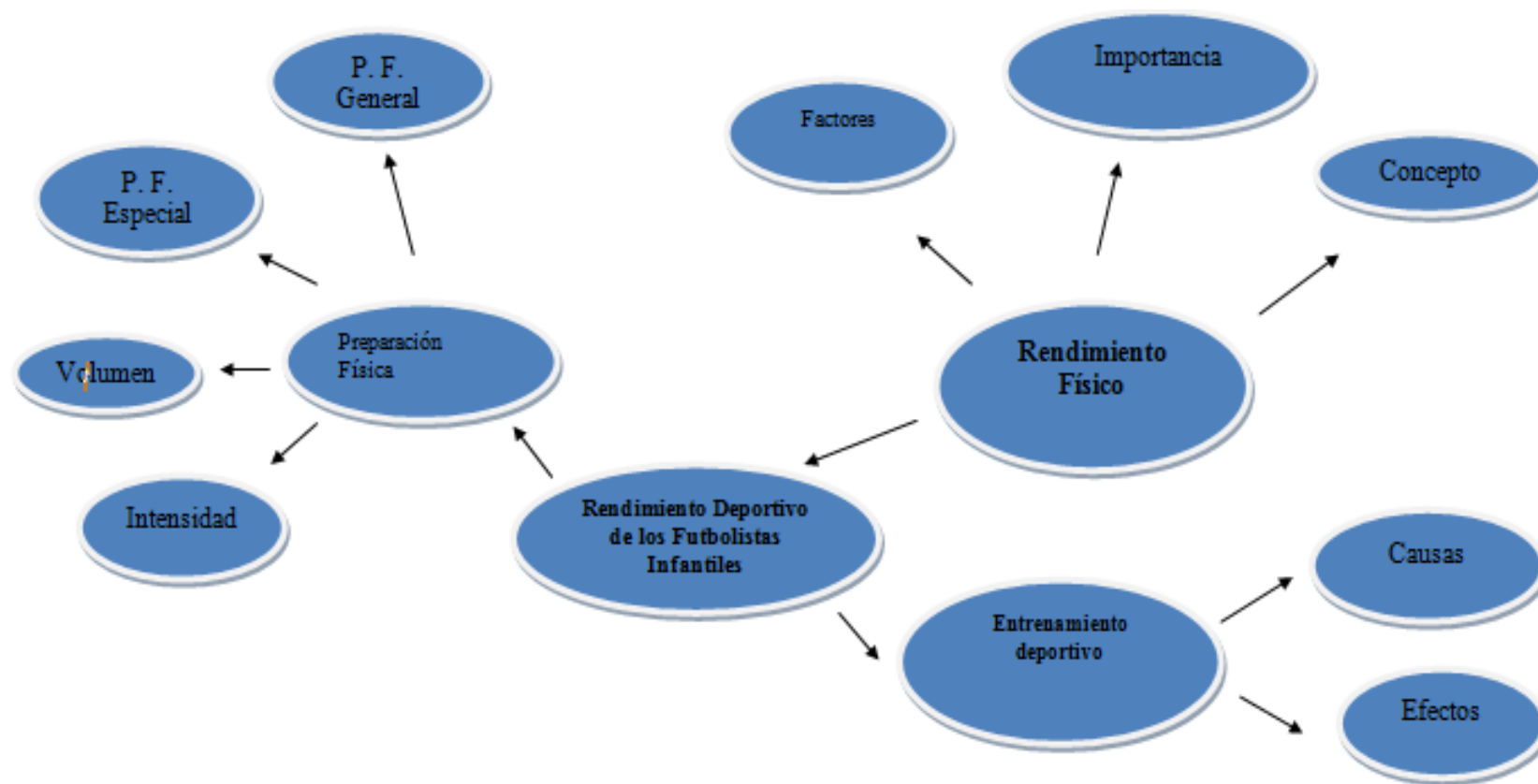


Gráfico Nº 4: Constelación de Ideas de la Variable Dependiente

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

2.4.1 CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

2.4.1.1 HIDRATACIÓN DEPORTIVA DE LOS BASQUETBOLISTAS INFANTILES

CONCEPTO.

En los últimos 20 años numerosas investigaciones han reflejado los efectos beneficiosos de la nutrición durante la realización de ejercicio físico. No hay duda de que lo que un deportista come y bebe puede afectar a su salud, a su peso y composición corporal, a la disponibilidad de substratos durante el ejercicio, al tiempo de recuperación tras el ejercicio y, por último, a la realización del propio ejercicio (ACSM, 2000).

El deportista que quiere optimizar sus resultados necesita seguir una buena nutrición e hidratación, usar suplementos y ayudas ergo génicas con cuidado, minimizar las grandes pérdidas de peso, así como comer cantidades adecuadas de diferentes alimentos. Este trabajo se centra en el análisis de uno de estos aspectos que pretenden mejorar el rendimiento de nuestros deportistas: la hidratación.

El consumo o ingesta hídrica procede principalmente de tres fuentes: bebidas, alimentos y agua metabólica resultante de las reacciones químicas que se suceden en nuestro organismo (Iturriza y cols., 1995). Mediante el control del peso corporal antes y después del ejercicio, podemos intuir cuál ha sido el grado de deshidratación del sujeto (Bacharach y cols., 1994). En la Tabla 1 se indican las pérdidas y aportes de agua de un sujeto sedentario de peso medio en un ambiente normal.

El término hidratación suele usarse para referirse a las reacciones de hidratación. Este tipo de reacción consiste en la adición de una o más moléculas de agua a un determinado compuesto. Si la hidratación se produce en un mineral se le denomina hidratación mineral.

La hidratación es el proceso mediante el cual se agrega o adiciona líquido a un compuesto, a un organismo o a un objeto. La hidratación más común

y fácilmente realizable es aquella que se obtiene a partir de la adición de agua a otro espacio en el cual no hay suficiente líquido ya que el agua es el líquido más abundante del planeta. Hoy en día, el término hidratación se relaciona en gran modo con la necesidad de los deportistas y de quienes realizan ejercicio de mantener su organismo hidratado.

Cuando hablamos de hidratación en términos de salud y bienestar, es importante señalar que todos los organismos vivos están compuestos casi en su totalidad por agua. Esta agua no aparece en forma líquida o visible si no que es la que compone los músculos, los huesos, los diferentes tejidos. Así, ante la pérdida del líquido natural del cuerpo u organismo se produce el fenómeno de deshidratación. El mismo supone síntomas de diverso tipo tales como fatiga, cansancio, falta de atención y de concentración, mal humor, irritabilidad, piel de color verdoso o rojizo, etc.

La hidratación es el único medio por el cual se combate la deshidratación y, por lo menos en los casos comunes, se puede realizar a partir de la simple ingesta de líquidos. Los casos de deshidratación grave o profunda requieren, además de líquidos, la entrada de diferentes nutrientes que se pierden al mismo tiempo que se pierde agua. La variedad de bebidas especialmente creadas para permitir la hidratación de personas que realizan ejercicio o actividad física es hoy muy grande.

La hidratación adecuada permite al organismo funcionar mucho mejor ya que el líquido actúa como parte del alimento que se necesita para generar energía y así poder subsistir. Al mismo tiempo, un proceso de hidratación que implique la ingesta de dos o tres litros de líquido por día es considerado como uno de los mejores y más efectivos métodos que colaboran con la pérdida de peso y la purificación del organismo.

2.4.1.2 Importancia de la hidratación

Si tenemos en cuenta que nuestro cuerpo está compuesto en aproximadamente un 80% de agua, es fácil comprender por qué la hidratación es una acción sumamente importante para mantener un buen

estado de salud. Entendemos por hidratación a la acción de consumir líquidos en variadas formas de modo continuo y permanente. Esta acción tiene por objetivo reemplazar los líquidos naturales que el organismo gasta en diferentes actividades, especialmente cuando se realiza ejercicio, a través de la sudoración o transpiración. Además, podemos decir que el agua es un elemento fundamental para el funcionamiento de cualquier ser vivo por lo cual el peligro de consumir los líquidos del organismo sin que estos sean repuestos puede generar severas complicaciones de salud.

2.4.1.3 TIPOS DE HIDRATACIÓN Y CARACTERÍSTICAS

- **BEBIDAS ISOTÓNICAS:** son las que tienen una concentración de sales y azúcares similar a las del plasma (unos 300 mOsm/l). Pasan rápido por el estómago y el intestino las asimila rápidamente. Representan en cualquier circunstancia una eficaz respuesta a la sed. Es la bebida ideal para proporcionar equilibrio entre rehidratación y reabastecimiento de energía y electrolitos.
- **BEBIDAS HIPERTÓNICAS:** (más de 300 mOsm/l) poseen mayor concentración que el plasma, son asimiladas más lentamente pero presentan una particularidad importante: contienen bastantes carbohidratos, se utilizan más que nada para reponer energía que para reponer líquidos. Por lo que se pueden utilizar en pequeños sorbos durante el entrenamiento de más de 1 hora alternadas con bebidas hipo ó isotónicas. También son útiles justo después de finalizar un esfuerzo para recuperar reservas de energía.
- **BEBIDAS HIPOTÓNICAS:** (menos de 300mOsm/l) apagan la sed con mayor rapidez, aportan pocas calorías y pasan con la máxima velocidad por el estómago, asimilándose también rápidamente en el intestino. Se utilizan en entrenamientos menores a una hora ó de baja intensidad donde no se necesita un aporte extra de carbohidratos ó electrolitos.

Las bebidas hidratantes o isotónicas están destinadas a dar energía y reponer las pérdidas de agua y sales minerales tras esfuerzos físicos de más de una hora de duración, para mantener el equilibrio metabólico suministrando fuentes de energía y rápida absorción.

La ingestión de agua no es efectiva para producir una hidratación normal, ya que la absorción del agua disminuye la osmolaridad plasmática, suprimiendo la sed e incrementando la producción de orina. Cuando se aporta sodio ya sea por bebidas re hidratantes o por los alimentos, se mantiene el estímulo osmótico de la sed y se reduce la producción de orina.

Existen muchas ocasiones durante el entrenamiento o la competencia cuando resulta difícil o si no imposible, la ingestión de alimentos, por lo cual es importante que los atletas tengan a su disposición fluidos que contengan cloruro de sodio y otros electrolitos.

El ejercicio requiere combustible. Durante la actividad física el cuerpo usa carbohidratos que generan energía para que los músculos trabajen. Consecuentemente la cantidad de carbohidratos puede afectar el trabajo.

Consumir muchos carbohidratos durante el ejercicio, puede disminuir la absorción de fluidos en la sangre. Muy pocos carbohidratos, no permiten que los músculos trabajen normalmente. Como resultado el atleta puede cansarse rápidamente y su eficiencia disminuye. El fluido apropiado es la clave para un buen rendimiento y una buena hidratación.

Su calificativo de isotónicas se refiere a que contienen la misma osmolaridad que los fluidos del organismo, lo que significa que contienen aproximadamente el mismo número de partículas (azúcares y electrolitos) por 100 ml. Y por consiguiente es absorbida tanto o más rápidamente que el agua. La mayoría de bebidas isotónicas comerciales contienen entre 4 y 8 gramos de azúcar por 100 ml.

Estas bebidas están recomendadas antes, durante y después de la práctica de deportes de una duración superior de 60 minutos y se aconseja beber frías, (entre 8 y 13°C), cada 10 o 15 minutos para recuperar la pérdida de líquidos y energía rápidamente.

En teoría, las bebidas isotónicas proporcionan el equilibrio ideal entre rehidratación y reabastecimiento. Mayoritariamente estas bebidas son una mezcla de agua, hidratos de carbono solubles y sales minerales.

AGUA: Su aporte de agua contrarresta satisfactoriamente las pérdidas de la misma por el sudor.

HIDRATOS DE CARBONO O AZUCARES: La proporción de estos debe ser adecuada, entre un 5% y un 10% siendo generalmente una mezcla de glucosa y fructosa. Por debajo del 5% de azúcar, se comportaría como una bebida hidratante de poco valor clórico y si su concentración es elevada, por encima del 10% se asimilaría de forma más lenta y nuestro cuerpo necesitaría digerirla como si se tratara de un alimento.

Sus hidratos de carbono proporcionan la energía necesaria para el ejercicio, reducen la degradación de las reservas de glucógeno muscular y ayudan a mantener estables los niveles de glucosa en la sangre, al mismo tiempo que aceleran la asimilación de agua.

MINERALES: Estas bebidas contienen sodio, cloro y potasio que mejoran su sabor y en el caso del sodio favorece la retención de agua impidiendo de que esta se elimine por la orina.

VITAMINAS: Son numerosas las bebidas que incorporan vitaminas en sus formulas, lo que más bien sirve como reclamo comercial más que otra cosa. Además suelen contener colorantes, generalmente de color naranja para dar un aspecto más agradable y en algunos casos edulcorantes.

Cuando se está involucrado en una actividad física extrema se necesita una bebida especialmente diseñada para reemplazar los carbohidratos y minerales rápidamente.

El agua no ofrece carbohidratos y minerales. Los jugos y bebidas regulares tienen alto contenido de carbohidratos lo que disminuye la absorción de los fluidos en la sangre.

Cada vez es más frecuente entre los deportistas ingerir bebidas isotónicas con el objetivo de rehidratarse durante y después del ejercicio físico. La composición de estas bebidas varía de forma importante entre los diferentes preparados comerciales que existen en la actualidad, sin embargo, hay un ingrediente que se considera indispensable y que debe figurar siempre en la fórmula de un producto isotónico: El sodio.

CARACTERISTICAS

El principio fundamental de estas bebidas es el aprovechamiento de la bomba glucosa-sodio, empleados en la rehidratación oral, de ahí su sabor discretamente salado.

Las bebidas comerciales están supeditadas a que sirvan para una variedad grande de deportes no adaptándose adecuadamente a sujetos específicos.

Un aspecto que interesa a los deportistas es que al consumir este tipo de bebidas puedan recuperar energía y minerales además del agua perdida rápidamente.

Concentración de electrolitos según el artículo 6 de los requisitos de las bebidas hidratantes y energéticas para deportistas.

2.4.1.4 ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

La dieta adecuada para una persona que hace actividad física es, básicamente, la dieta variada y equilibrada. El deportista tiene que ser consciente de que una dieta con menos hidratos de carbono de lo aconsejable puede ser el origen de una fatiga temprana. Cuando se trata de un ejercicio de resistencia aeróbica (maratón, ciclismo, triatlón,

montañismo...), esta fatiga aparece, generalmente, como consecuencia de una hipoglucemia y/o de un agotamiento del glucógeno muscular.

Es necesario comer alimentos ricos en hidratos de carbono. Son preferibles alimentos ricos en hidratos de carbono complejos como legumbres, granos, frutas y vegetales porque, por su contenido en vitaminas, minerales y fibra, son más nutritivos y tienen niveles muy bajos de grasa. Asimismo, hay que consumir pasta, arroz, pan, etc., de manera que el 70 por ciento de las calorías de la dieta provengan de los hidratos de carbono. Para evitar que estos alimentos produzcan molestias gastrointestinales se puede sustituir parte de los mismos por bebidas ricas en glucosa y malto dextrina, bajas en residuos y muy energéticas.

Alimentos recomendables en las horas previas al ejercicio:

Una alimentación que sea pobre en fibra y grasa y rica en hidratos de carbono; de modo que, por ejemplo, aporte 3 gramos de hidratos de carbono por kilo de peso corporal si faltan 3 horas para el comienzo de la competición, o 1 gramo de hidratos de carbono por kilo de peso corporal si falta una hora. Además, todo alimento que se tome una hora antes de la competición debe ser líquido.

Es bueno beber agua en las horas previas a una sesión de entrenamiento o competición. Se recomienda que, sobre todo en las 24h. Previas a la competición, se beba una cantidad adecuada de líquido en relación a las condiciones atmosféricas (calor y humedad).

Se bebe agua para:

- * Mantener el equilibrio hídrico corporal.
- * Aprovechando que el deportista bebe agua se puede incluir una dosis de hidratos de carbono.

Alimentación e hidratación durante el ejercicio: Las dos razones fundamentales para alimentarse y rehidratarse cuando se realiza un

ejercicio físico que se prolonga por encima de los 70-90 minutos son: evitar el desmayo y la deshidratación.

Es recomendable un alimento líquido o sólido pobre en grasa y en fibra que aporte no menos de 45 gramos (entre 0.7 y 1g/ Kg.) de hidrato de carbono de rápida asimilación (glucosa y/o malto dextrina) cada hora de entrenamiento o competición. Por supuesto, podemos beber más cantidad de agua sola si las condiciones atmosféricas son adversas (mucho calor y humedad).

La sed aparece después de que el cuerpo ha comenzado a deshidratarse. Por esto el deportista deberá beber agua con o sin hidratos de carbono regularmente, dependiendo del calor y/ o humedad, antes de que comience la sensación de sed. La bebida es recomendable que esté a una temperatura entre 15 y 22º grados; Y es mejor tomar menos veces agua, pero más volumen cada vez. Hay que acostumbrarse a todo y en los entrenamientos también hay que entrenarse para acostumbrarse a beber.

Con respecto al sodio y potasio del agua, en principio, salvo en condiciones extremas de calor y humedad, en actividades físicas que se prolongan más allá de 4-5 horas y la pérdida de agua y electrolitos puede llegar a ser importante, no es imprescindible que el agua contenga sodio y potasio. El cuerpo almacena suficientes reservas de estos electrolitos.

Sin embargo, se sabe que el sodio, además de mejorar el sabor de la bebida, ejerce un efecto estimulante en la absorción intestinal de la glucosa, y que la combinación de sodio y glucosa estimula la absorción intestinal de agua.

* No existe relación entre la pérdida de potasio con el sudor y los calambres musculares; No obstante hay varios mecanismos que pueden ayudar a prevenir estos calambres (como hacer estiramientos musculares antes de entrenar o competir, mejorar la condición física, entrenamiento de fuerza, etc.), una adecuada cantidad de hidratos de carbono en la

comida precompetitiva, lo mismo que una adecuada toma de líquido e hidratos de carbono durante el entrenamiento y competición ayudará a prevenir la aparición de estos calambres musculares.

Alimentación e hidratación posterior al ejercicio:

La clave es recuperar las reservas corporales de glucógeno y rehidratarse.

Es importante tomar proteínas después de un ejercicio físico, fundamentalmente por dos razones:

1. Porque ayuda a recuperar más fácilmente el glucógeno.
2. Para evitar pérdidas de proteínas del músculo, cosa que puede ocurrir después de esfuerzos importantes.

2.4.2 CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

2.4.2.1 RENDIMIENTO FÍSICO

Conceptualización.

El rendimiento físico está relacionada con la capacidad de reacción de un individuo en determinadas circunstancias o escenarios. Adicionalmente, tiene que ver con la movilización de recursos los cuales podemos clasificar en generales e individuales.

Es entendido como una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción deportiva. De la misma forma, ahora desde una perspectiva propia del deportista, se define como la capacidad de responder satisfactoriamente

RENDIMIENTO FÍSICO: "Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar".

Cuando corremos quemamos mucha energía. Esta energía, le da poder a los músculos, y el trabajo que el musculo realiza es liberado en forma de calor.

El agua en nuestro cuerpo, no deja que este se caliente. El sudor y la evaporación del mismo en nuestra piel enfrían nuestro cuerpo.

Entonces esta reacción se da en el proceso de enfriamiento del mismo si el agua no se repone, puede ser muy peligroso, porque el cuerpo se calienta.

Perdiendo solamente el 2 % del agua en el cuerpo, aparece una merma en el rendimiento.

BIOLOGÍA.

La biología comprueba que todos los organismos vivos que modifican sus dimensiones a lo largo de la vida, y sobre esa constatación se basa en la concepción del crecimiento. En los organismos unicelulares, el crecimiento se debe exclusivamente al aumento del tamaño de la célula (hipertrofia) en los pluricelulares en ese aumento de las dimensiones se debe el aumento del tamaño de las células individuales.

Ya no es necesario demostrar que la actividad física sistemática influye favorablemente sobre el crecimiento humano; el crecimiento óseo muscular precisa del movimiento para alcanzar sus máximas posibilidades potenciales; la maduración del sistema nervioso se ve potenciada por el ejercicio motor; y lo mismo sucede con las grandes estructuras responsables de las funciones vitales (miles de trabajos científicos hablan de la necesaria influencia de la motricidad en el desarrollo cardio/pulmonar). Pero es obvio también que la producción de movimientos cada vez más amplios y coordinados dependerá a su vez del crecimiento óseo, del desarrollo muscular y pigmentario, y de la maduración del sistema nervioso; mientras que la posibilidad de

realizarlos continuamente en el tiempo soportando la fatiga, va a estar determinada por el desarrollo pulmonar y cardíaco.

NUTRICIÓN

El deporte presupone siempre una orientación hacia el logro de elevados resultados deportivos y a su constante mejoramiento.

Los resultados deportivos son importantes no solo por lo que representan en si, como índices concretos que supone una adecuada hidratación deportiva.

La práctica de este principio supone:

- Estructuración del proceso
- Empleo de los medios y métodos más eficientes
- Especialización profunda durante todo el año y el transcurso de muchos años.

HIDRATACIÓN Y RENDIMIENTO

Los estudios científicos recientes han resaltado los beneficios tanto fisiológicos como de rendimiento físico que determina una buena hidratación antes, durante y después de la actividad física. Los deportistas deben iniciar el juego bien hidratado para ello se recomienda en el baloncesto infantil; la ingesta de líquidos más o menos alrededor de 500 ml, es decir, 2 vasos de agua antes del juego, cada deportista ingiere el líquido necesario para compensar la pérdida por sudoración esto es antes y después del juego o la práctica de actividad física.

2.4.2.2 PREPARACIÓN FÍSICA

Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales

que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo.

Esta concepción es lógicamente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso.

- La Preparación Física tiene 2 etapas principales:

1- La Preparación Física General.

2- La Preparación Física Específica.

1- La Preparación Física General, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

2- La Preparación Física Específica, se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

Sin una buena Preparación Física General, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la Preparación Física General.

2.4.2.3 PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Las cargas se establecen de acuerdo a las posibilidades del organismo en la etapa del desarrollo a medida que se eleven las posibilidades funcionales y de adaptación por efecto del entrenamiento, debe crecer gradualmente la aplicación de las mismas.

Por lo tanto es necesaria la aplicación de la teoría del entrenamiento deportivo que posibilite el aumento de las llamadas cualidades físicas deportivas.

2.4.2.4 FACTORES DEL RENDIMIENTO FÍSICO.

En el entrenamiento deportivo pueden ser utilizadas diferentes vías de aumento de carga, es decir la rectilínea, la escalonada y la ondulatoria. Para el entrenamiento deportivo es característica en mayor medida la dinámica ondulatoria, la cual se debe ante todo al alto nivel de exigencias que se plantean a las posibilidades funcionales y de adaptación del organismo del deportista.

La usencia de este principio demanda que cuando se aplica una carga grande, después es necesario aplicar y bajar el nivel de la carga .Esto es fundamental fisiológicamente en que mientras mayor sea la carga mayores serán los cambios que se produzcan y mayor el tiempo de recuperación de la capacidad de trabajo y de adaptación de dicha carga.

Los factores que determinan la necesidad de realizar los cambios ondulatorios de la carga son:

- Las oscilaciones periódicas en la actividad del organismo por el régimen general de vida y los procesos del metabolismo.
- Por la acción conjunta de los procesos de la fatiga y el restablecimiento.
- La presencia de los procesos de adaptación del organismo a la carga

2.5 HIPÓTESIS

H0: La hidratación no incide en el rendimiento físico en la disciplina de baloncesto en los niños de la escuela fiscal 9 de Octubre de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

H1: La hidratación incide en el rendimiento físico en la disciplina de baloncesto de los niños de la escuela fiscal 9 de Octubre de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

Variable Independiente: Hidratación Deportiva.

Variable Dependiente: Rendimiento Físico.

Unidad de observación: Estudiantes de la Escuela 9 de Octubre

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque

La siguiente investigación es cualitativa y cuantitativa.

Es cuantitativa debido a que se utilizan procesos matemáticos (datos estadísticos) para interpretar los datos que arrojarán las encuestas de la investigación.

Es cualitativa porque se va a valorar como la buena hidratación tiene relación con el rendimiento físico por medio de un análisis de las diferentes circunstancias en las que los estudiantes la practican, y obtener el mejor proceso para el mejoramiento y practica del baloncesto.

3.2 Modalidad básica de la investigación

3.2.1.- Investigación Bibliográfica Documental

El presente trabajo de investigación es bibliográfica documental debido a que permitirá revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar o comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes a la hidratación y el rendimiento físico.

3.2.2.- Investigación de Campo

El trabajo de investigación se realiza en el lugar de los hechos, escuela, etc., donde en base a encuestas se trabajará con los alumnos, docentes y padres de familia de la Escuela 9 de Octubre.

3.3.- Nivel o tipo de Investigación

Los métodos más comunes que se utilizan en el trabajo de investigación son los siguientes:

A través de diferentes observaciones podemos establecer los primeros parámetros de medición sobre el tema en cuestión.

Exploratorio

Este método permitirá conocer más sobre las características y beneficios de una buena hidratación permitiendo analizar de esta manera cual es la relación con el rendimiento físico de los niños de la Escuela fiscal 9 de Octubre de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

Las soluciones que se plantean, serán debidas a las causas que surgen del problema, y presentar los lineamientos de la alternativa de solución, que surtan efectos que corroboren la solución del problema.

Nivel correlacionar: En donde se busca determinar la relación entre las dos variables desde el inicio del proceso de investigación.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población a utilizarse es de 148 niños de la Escuela fiscal 9 de Octubre de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua y 7 docentes.

Personal a investigar	Frecuencia
Estudiantes	148
Docentes	07
TOTAL	155

Cuadro N° 1: Población y muestra

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Variable dependiente: Rendimiento físico

Contextualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas Instrumentos
Rendimiento físico es la "Pérdida de la efectiva técnica a causa de no poder realizar la táctica planteada por falta de condición física".	Técnica Táctica	Destreza y habilidad Concentración Iniciativa Creatividad Imaginación Avanzar Superar al rival Organizar el contraataque Mantener el balón	¿Se recomienda tomar el peso antes y después del ejercicio, para tener un mejor cálculo de la cantidad de líquido que se debe consumir durante el ejercicio? ¿Qué tipo de problemas se presentan cuando la persona nunca ha hecho ejercicio? ¿Qué cualidades físicas debería trabajar o desarrollar más un deportista?	Observación Entrevista Encuesta Cuestionario

Cuadro N°3: Variable dependiente

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

En la recolección de la información del presente trabajo se utilizó la técnica de la Encuesta.

Según GÁLTUN, Johan. (2002). La encuesta “consiste en la obtención de datos de interés social mediante la interrogación a los miembros de la sociedad”. (Pág. 200).

Como se puede dar cuenta la encuesta es una técnica o una manera de obtener información de la realidad, a través de preguntar o interrogar a una muestra de personas; pero para recoger dicha información se auxilia o se apoya en el cuestionario.

Cuestionario, no es otra cosa que un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra.

PLAN DE RECOLECCION

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿A qué personas está dirigido?	A los estudiantes de la Escuela 9 de Octubre
¿Sobre qué aspectos?	Sobre la hidratación
¿Quién investiga?	Investigador: Carmen Isabel Becerra Robalino
¿Cuándo?	Septiembre 2013-Febrero 2014
Lugar de recolección de la información	Escuela Fiscal “ 9 de Octubre” de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua
¿Cuántas veces?	Una
¿Qué técnica de recolección?	Encuestas

¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué situación?	En la Escuela Fiscal “ 9 de Octubre” porque existió la colaboración de parte de los involucrados

Cuadro N°4: Recolección de información

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Para dar solución a este tema de investigación, es de vital importancia establecer ciertas estrategias metodológicas que permitirán de manera clara y precisa orientar el desarrollo del tema planteado.

La base de este proceso de investigación se sustentó en la utilización de dos técnicas: la bibliográfica y la del trabajo, la primera dedicada a escoger información conceptual localizada en libros, periódicos, revistas, folletos, internet y documentos varios; la segunda nos brinda información de primera fuente mediante la observación, la encuesta etc. Estos datos nos permitieron tener una visión general del hecho o fenómeno a investigarse para lo cual utilizamos investigación aplicada en virtud de poder alcanzar la interpretación cualitativa de las causas y consecuencias del fenómeno en estudios apoyados en los métodos inductivo y deductivo, los mismos que nos permitieron comprobar o modificar el hecho investigado.

El universo de esta investigación se hizo con los niños y docentes de la Escuela Fiscal “9 de Octubre” de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua

3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

Se revisó y analizó la información recogida es decir se implementará la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes.

Se tabularon los cuadros según las variables y según la hipótesis que se propuso y se representó gráficamente.

Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteada.

Se interpretó los resultados con el apoyo del marco teórico.

Se comprobó y se verificó la hipótesis.

Se estableció las respectivas conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Encuesta dirigida a los Docentes

1.- ¿Usted conoce la forma correcta de hidratar a su deportista?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	1	14
POCO	2	29
NADA	4	57
TOTAL	07	100

Cuadro N°5

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

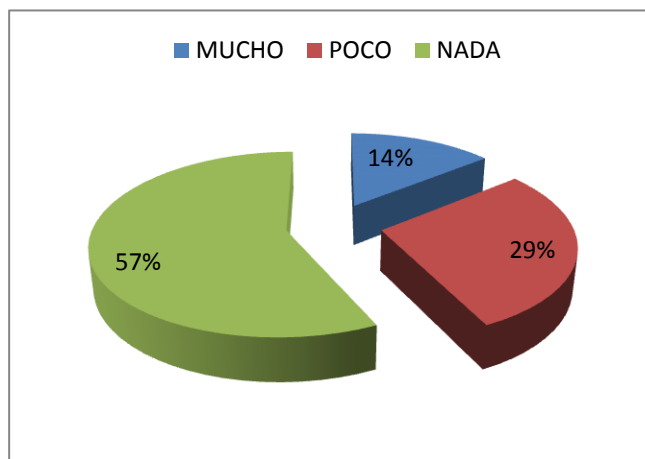


Gráfico N° 5

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 14% de los docentes encuestados conocen mucho la forma correcta de hidratar a su deportista, el 29% de los docentes encuestados conocen poco la forma correcta de hidratar a su deportista y el 57% de los docentes encuestados no conocen nada la forma correcta de hidratar a su deportista.

Interpretación: La encuesta demuestra que los docentes en su mayoría no conocen sobre la forma correcta de hidratarse, por eso es muy necesario que se socialice los beneficios la hidratación.

Pregunta2.- ¿Conoce ud cuales son los frutos que contienen más líquido?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	1	14
POCO	3	43
NADA	3	43
TOTAL	07	100

Cuadro N°6

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

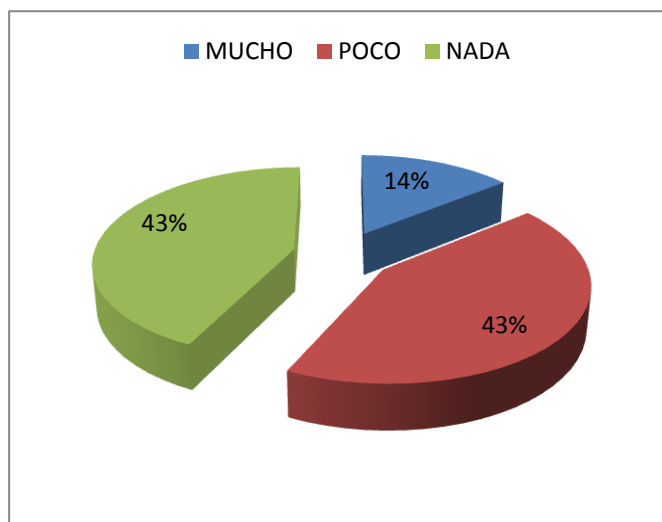


Gráfico N° 6

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 14% de los docentes encuestados manifiestan conocer los frutos que tienen más líquidos, el 43% de los docentes encuestados manifiestan conocer poco acerca de los frutos que tienen líquido y el 43% de los docentes encuestados manifiestan desconocer acerca de los frutos que tienen líquido.

Interpretación:

El conocimiento del ser humano es indispensable e importante el cual se va adquiriendo todos los días y por ende se va aprendiendo más sobre nuevos conocimientos sobre los beneficios de la hidratación y así poder socializar a los niños.

Pregunta 3.- ¿Considera usted que la hidratación en un deportista es importante?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	4	57
POCO	2	29
NADA	1	14
TOTAL	07	100

Cuadro N°7

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

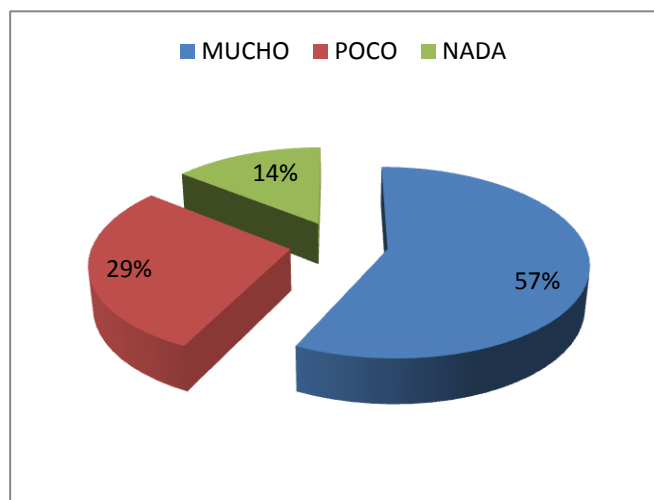


Gráfico N° 7

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis:

De los datos obtenidos se puede observar que el 57% de los docentes encuestados consideran que la hidratación en un deportista tiene mucha importancia, el 29% de los docentes encuestados consideran que la hidratación en un deportista tiene poca importancia y el 14% de los docentes encuestados consideran que la hidratación en un deportista no tiene nada de importancia.

Interpretación:

Los datos demuestran que la mayoría de los docentes consideran que la hidratación es muy importante para un deportista por eso es muy primordial que formen una cultura de hidratación desde muy tempranas edades.

Pregunta 4.- ¿Cuándo el deportista se hidrata cree que mejora en su rendimiento?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	3	43
POCO	3	43
NADA	1	14
TOTAL	07	100

Cuadro N°8

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

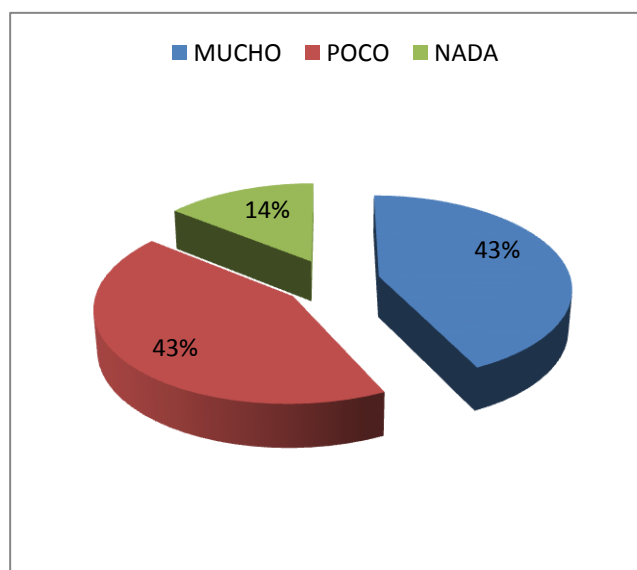


Gráfico N° 8

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis:

De los datos obtenidos se puede observar que el 43% de los docentes encuestados dicen que cuando se hidratan mejora mucho su rendimiento, el 43% de los docentes encuestados dicen que cuando se hidratan mejora poco su rendimiento y el 14% de los docentes encuestados dicen que cuando se hidratan no mejora nada su rendimiento.

Interpretación:

Los docentes deben saber muy bien la importancia de una buena hidratación y considerar que el agua es fuente de hidratación además se debe considerar que la hidratación debe ser antes durante y después de cualquier actividad física.

Pregunta 5.- ¿Antes de un partido de baloncesto usted recomienda ingerir líquidos?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	1	14
POCO	4	57
NADA	2	29
TOTAL	07	100

Cuadro N°9

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

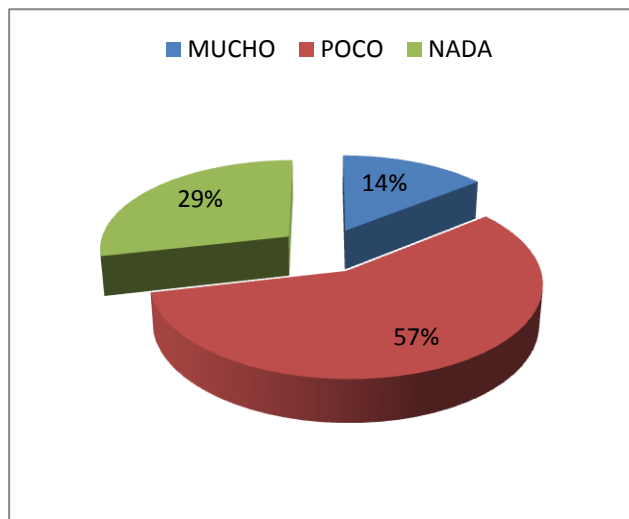


Gráfico N° 9

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis:

De los datos obtenidos se puede observar que el 14% de los docentes encuestados dicen que antes de un partido de baloncesto recomiendan ingerir muchos líquidos, el 57% de los docentes encuestados dicen que antes de un partido de baloncesto recomiendan ingerir pocos líquidos y el 29% de los docentes encuestados dicen que antes de un partido de baloncesto no recomiendan ingerir nada de líquidos.

Interpretación:

La recomendación de ingesta de líquidos al momento de realizar una actividad física o un deporte en específico es muy importante debido a que va ayudar a la recuperación de sales y minerales perdidos por el esfuerzo físico realizado por la persona.

Pregunta 6.- ¿Con que frecuencia Ud. ha recibido charlas acerca de la hidratación?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	2	28
POCO	2	29
NADA	3	43
TOTAL	07	100

Cuadro N°10

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

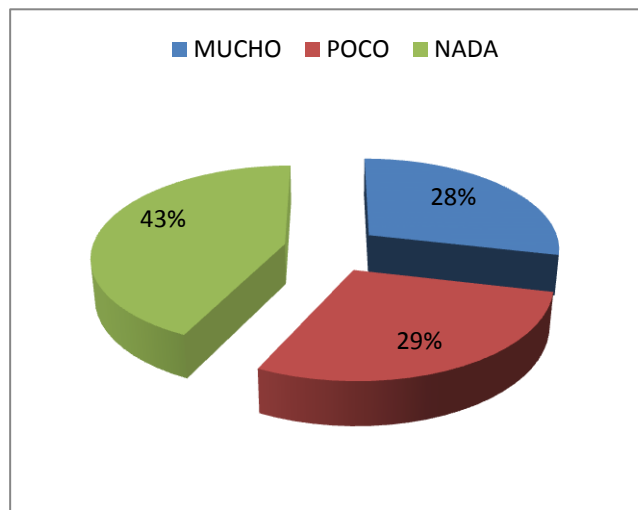


Gráfico N° 10

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis:

De los datos obtenidos se puede observar que el 28% de los docentes encuestados dicen que tiene mucha frecuencia de haber recibido charlas acerca de la hidratación, el 29% de los docentes encuestados dicen que tienen poca frecuencia de haber recibido charlas acerca de la hidratación y el 43% de los docentes encuestados dicen que no tienen frecuencia de haber recibido charlas de la hidratación.

Interpretación: El conocimiento de los beneficios que tiene la charla acerca de la hidratación en cualquier ámbito y a cualquier edad es muy importante porque va ayudar al correcto desarrollo de las diferentes destrezas que tiene cada persona y esto va a contribuir a un aceptable desempeño en el ámbito cognitivo.

Pregunta 7.- ¿Cree usted que la mala hidratación disminuye su rendimiento?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	71
NO	2	29
TOTAL	07	100

Cuadro N°11

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

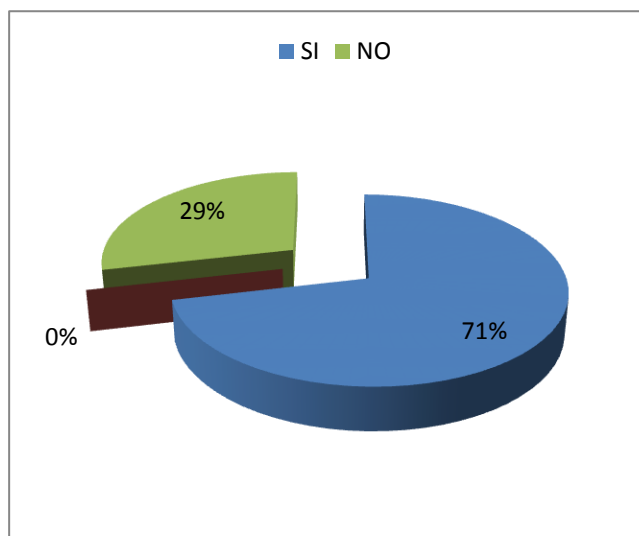


Gráfico N° 11

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis:

De los datos obtenidos se puede observar que el 71% de los docentes encuestados creen que la mala hidratación si disminuye en el rendimiento y el 29% de los docentes encuestados creen que la mala hidratación no disminuye en el rendimiento.

Interpretación:

Una persona con desconocimiento de lo que ingiere líquidos superficiales creyendo hidratarse puede que cause a su cuerpo diversos cambios a su metabolismo y desarrollo, porque hoy en día existe muchos líquidos que no cumplen con la función de hidratar si no tiene otro tipo de efecto en el cuerpo como son los energizantes.

Pregunta 8.- ¿La práctica del baloncesto en un tiempo prolongado causa deshidratación en el niño?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	86
NO	1	14
TOTAL	07	100

Cuadro N°12

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

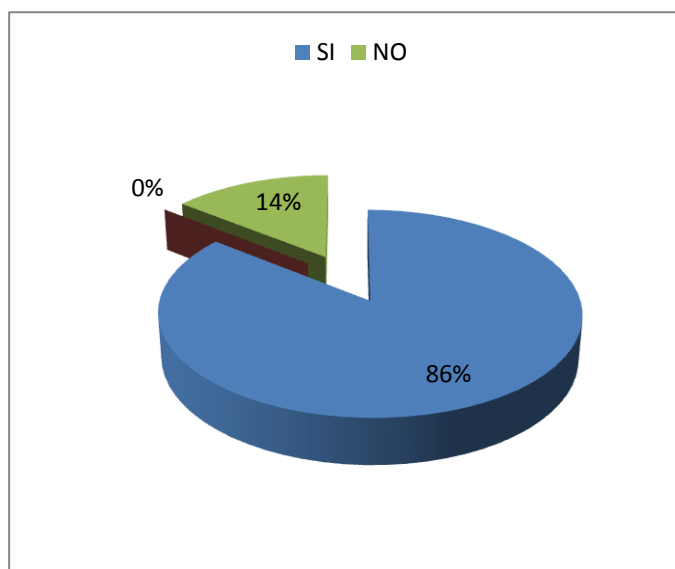


Gráfico N° 12

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis:

De los datos obtenidos se puede observar que el 86% de los docentes encuestados consideran que la práctica del baloncesto si causa deshidratación al niño el 14% de los docentes encuestados consideran que la práctica del baloncesto no causa deshidratación al niño.

Interpretación:

La práctica del baloncesto por parte del docente es muy importante debido a que la movilidad que da al cuerpo realizar actividad física ayuda al correcto desenvolvimiento.

Pregunta 9.- ¿Señores docentes con qué frecuencia practican baloncesto?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NUNCA	3	43
SIEMPRE	3	43
A VECES	1	14
TOTAL	07	100

Cuadro N°13

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

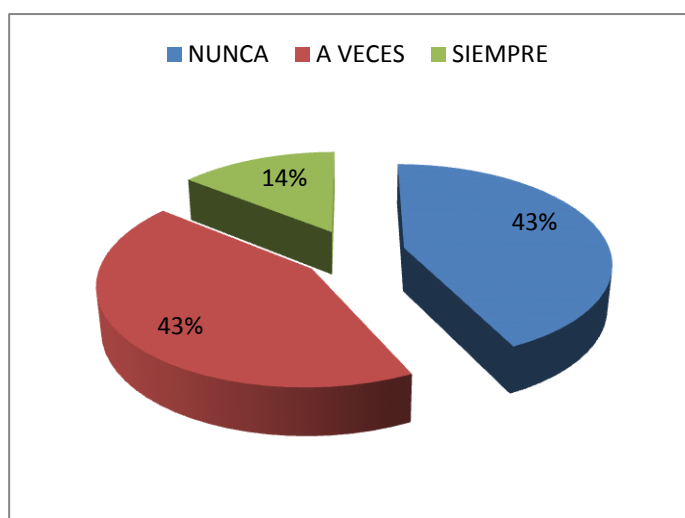


Gráfico N° 13

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis:

De los datos obtenidos se puede observar que el 43% de los docentes encuestados dicen que nunca practican con frecuencia el baloncesto, el 43% de los docentes encuestados dicen que siempre practican con frecuencia el baloncesto y el 14% de los docentes encuestados dicen que a veces practican con frecuencia el baloncesto.

Interpretación:

Para poder enseñar los procesos metodológicos del baloncesto por parte del docente, es necesario que se ilustre en el proceso que va enseñar para así tener un buen fundamento para poder indicar a los niños las formas correctas de aprender el baloncesto.

Pregunta 10.- ¿Cree ud que el consumo de bebidas hidratantes en el transcurso de la práctica de baloncesto es aconsejable?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	71
NO	2	29
TOTAL	07	100

Cuadro N°14

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

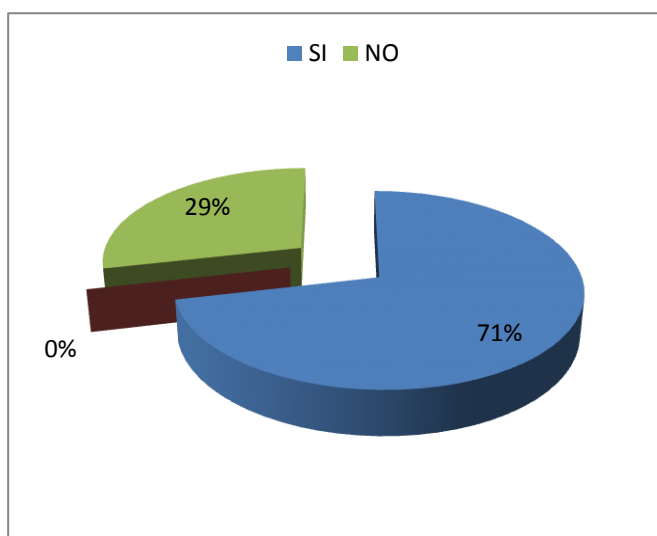


Gráfico N° 14

Fuente: Encuesta dirigida a los Docentes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis:

De los datos obtenidos se puede observar que el 71% de los docentes encuestados creen que el consumo de bebidas hidratantes en el baloncesto si es aconsejable y el 29% de los docentes encuestados creen que el consumo de bebidas hidratantes en el baloncesto no es aconsejable.

Interpretación:

Con los consejos de las bebidas hidratantes y un organismo bien entrenado siempre va alcanzar la performance deseada y esto va ayudar a conservar las capacidades físicas más aun si es que practican un deporte como es el baloncesto.

Encuesta dirigida a los Estudiantes

Pregunta 1.- ¿Te han hablado de lo que es hidratación?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	33	22
POCO	58	39
NADA	57	39
TOTAL	148	100

Cuadro N°15

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

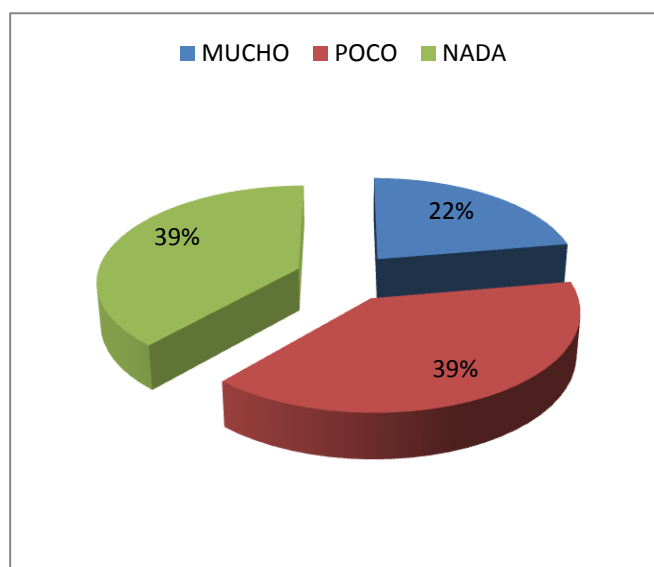


Gráfico N° 15

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 22% de los estudiantes encuestados si han hablado de lo que es hidratación, el 39% de los estudiantes encuestados le han hablado poco de lo que es hidratación y el 39% de los estudiantes encuestados no le han hablado de lo que es hidratación.

Interpretación: La encuesta demuestra que los estudiantes no tienen charlas con los Docentes de que es hidratación y esto puede ser causante de muchos problemas de salud con los estudiantes.

Pregunta2.- ¿Te han hablado de los beneficios del consumo de líquidos?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	23	15
POCO	72	49
NADA	53	36
TOTAL	148	100

Cuadro Nº16

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

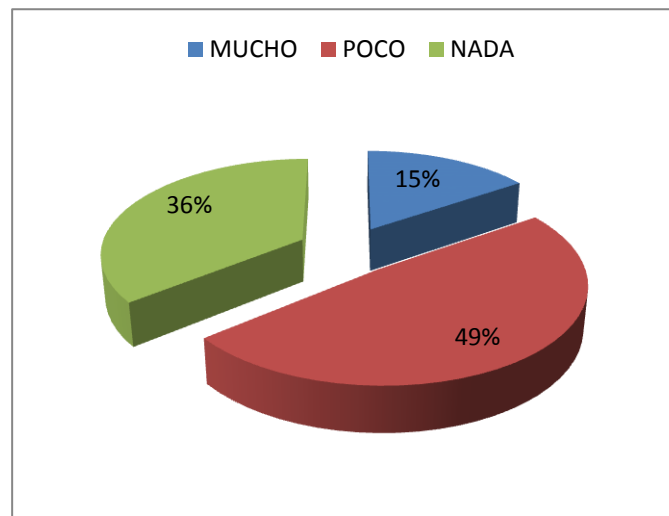


Gráfico Nº 16

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 15% de los estudiantes encuestados manifiestan que les han hablado mucho de los beneficios del consumo de líquidos, el 49% de los estudiantes encuestados manifiestan que les han hablado poco de los beneficios del consumo de líquidos y el 36% de los estudiantes encuestados manifiestan que no les han hablado nada de los beneficios del consumo de líquidos.

Interpretación: El conocimiento del ser humano es indispensable e importante el cual se va adquiriendo todos los días y por ende se va aprendiendo más sobre nuevos conocimientos, es por eso que los estudiantes deben conocer los beneficios de una buena hidratación.

Pregunta 3.- ¿Consideras que la hidratación en un deportista es importante?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	74	49
POCO	40	26
NADA	38	25
TOTAL	148	100

Cuadro N°17

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

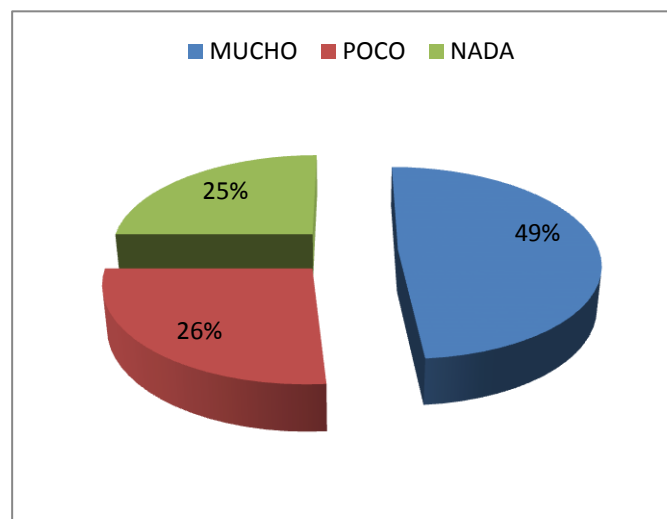


Gráfico N° 17

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 49% de los estudiantes encuestados consideran que la hidratación en un deportista tiene mucha importancia, el 26% de los estudiantes encuestados consideran que la hidratación en un deportista tiene poca importancia y el 25% de los estudiantes encuestados consideran que la hidratación en un deportista no tiene importancia.

Interpretación: La hidratación en un deportista es un pilar fundamental para cumplir su meta como deportista y por ello es muy indispensable que los estudiantes conozcan los beneficios de una correcta hidratación.

Pregunta 4.- ¿Cuándo te hidratas mejora tu rendimiento?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	82	55
POCO	51	35
NADA	15	10
TOTAL	148	100

Cuadro N°18

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

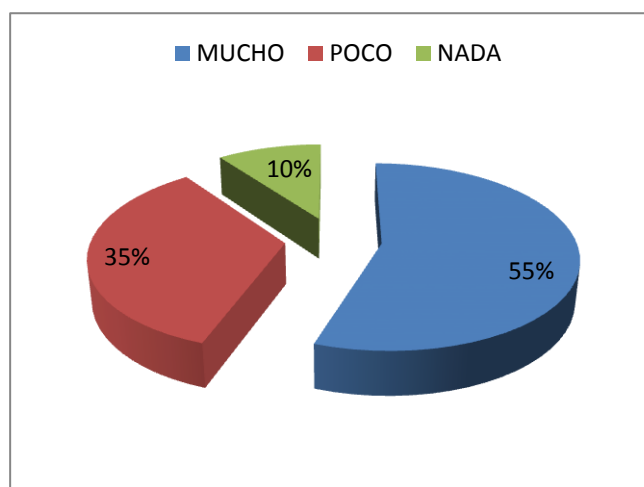


Gráfico N° 18

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 55% de los estudiantes encuestados consideran que cuando se hidratan mucha mejora su rendimiento, el 35% de los estudiantes encuestados consideran que cuando se hidratan poco mejora su rendimiento y el 10% de los estudiantes encuestados consideran que cuando se hidratan nada mejora su rendimiento.

Interpretación: La correcta hidratación en el transcurso de la realización de cualquier actividad física es muy necesaria e indispensable porque va ayudar a mejorar el estado físico de cada estudiante y con esto se lograra que cumplan sus metas.

Pregunta 5.- ¿Antes de un partido de baloncesto ingieres líquidos?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	62	42
POCO	38	26
NADA	48	32
TOTAL	148	100

Cuadro N°19

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

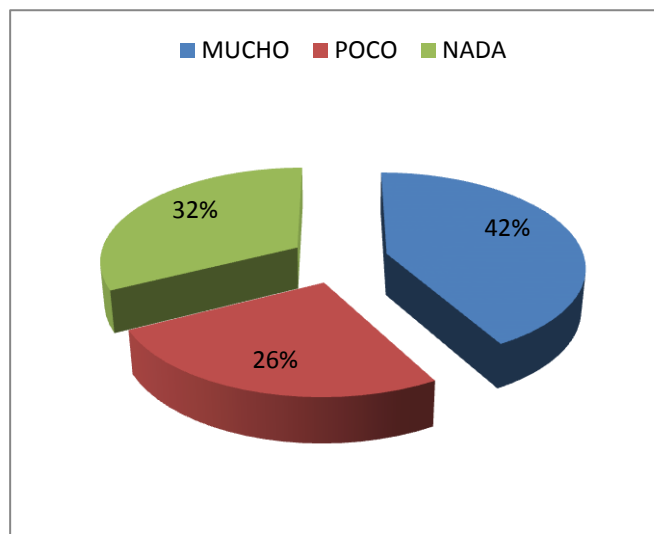


Gráfico N° 19

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 42% de los estudiantes encuestados dicen que ingieren mucho líquido antes de un partido de baloncesto, el 26% de los estudiantes encuestados dicen que ingieren poco líquido antes de un partido de baloncesto y el 32% de los estudiantes encuestados dicen que no ingieren nada de líquido antes de un partido de baloncesto

Interpretación: La ingesta de líquidos al momento de realizar una actividad física o un deporte en específico es muy importante debido a que va ayudar a la recuperación de sales y minerales perdidos por el esfuerzo físico realizado por la persona.

Pregunta 6.- ¿Qué tiempo le dedicas a la práctica deportiva?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	53	36
POCO	70	47
NADA	25	17
TOTAL	148	100

Cuadro N°20

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

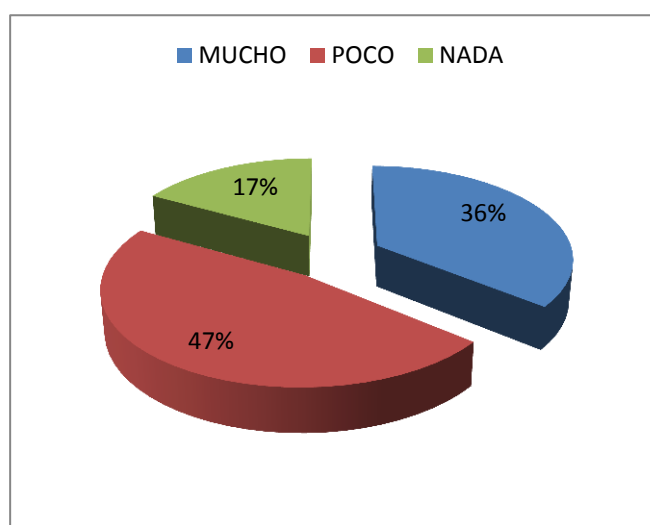


Gráfico N° 20

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 36% de los estudiantes encuestados dicen que realizan mucha práctica deportiva, el 47% de los estudiantes encuestados dicen que realizan poca práctica deportiva y el 17% de los estudiantes encuestados dicen que no realizan práctica deportiva.

Interpretación: El conocimiento de los beneficios que tiene de las actividades deportivas o cualquier tipo de actividad física planificada o no debe de ser socializada con todo los estudiantes por parte de los docentes con su respectiva planificación y evaluación.

Pregunta 7.- ¿Crees que la escases de actividad física causa daños a la salud?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	101	68
NO	47	32
TOTAL	148	100

Cuadro N°21

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

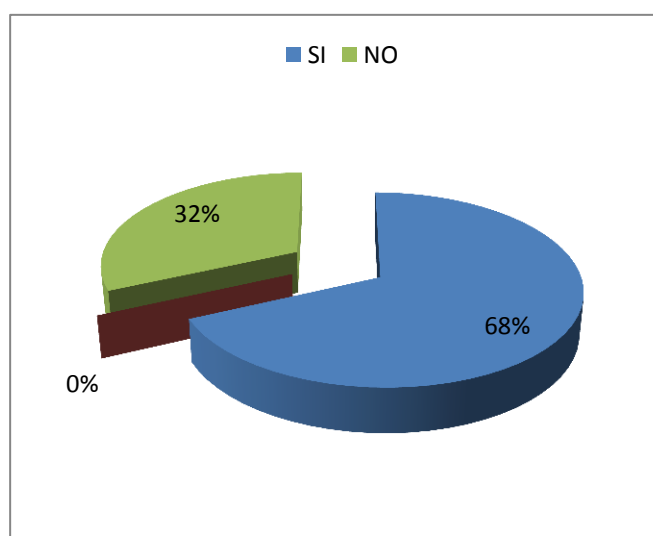


Gráfico N° 21

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 68% de los estudiantes encuestados creen que la escases de actividad física si causa daños a la salud mientras que el 32% de los estudiantes encuestados creen que la escases de actividad física no causa daños a la salud.

Interpretación: Una persona sedentaria puede tener muchos problemas en el momento de realizar algún tipo de actividad física por eso es necesario e indispensable que los estudiantes realicen alguna actividad física y tengan una buena hidratación para evitar cualquier daño a la salud.

Pregunta 8.- ¿Cree ud que la práctica del deporte influye en el consumo de líquidos?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	94	64
NO	54	36
TOTAL	148	100

Cuadro N°22

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

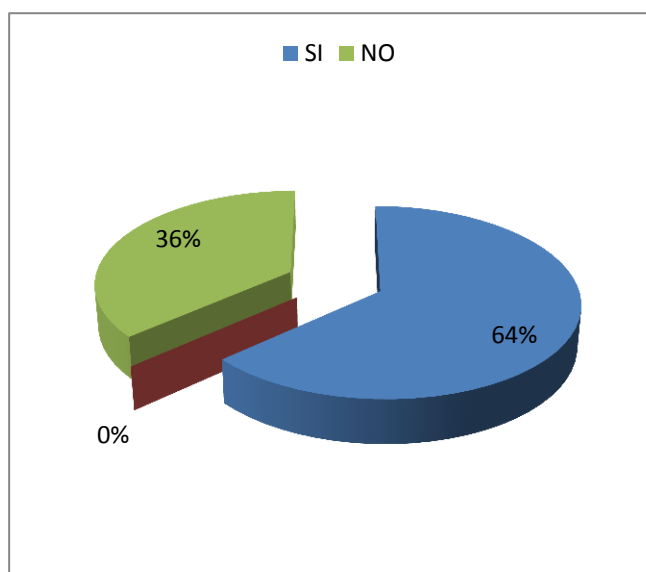


Gráfico N° 22

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 64% de los estudiantes encuestados creen que la práctica del deporte si influye en el consumo de líquidos de líquidos, y el 36% de los estudiantes encuestados creen que la práctica del deporte no influye en el consumo de líquidos.

Interpretación: La actividad física en el transcurrir de la vida es muy importante por sus múltiples beneficios por eso es muy beneficioso practicarla hasta la madurez de nuestro cuerpo para mejorar el estilo de vida y aun mas un deporte en especifico como es el baloncesto ayudando a desarrollar la motricidad del que lo practique.

Pregunta 9.- ¿Cree ud que la deshidratación provoca inactividad en el baloncesto?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NUNCA	48	33
SIEMPRE	33	22
A VECES	67	45
TOTAL	148	100

Cuadro N°23

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

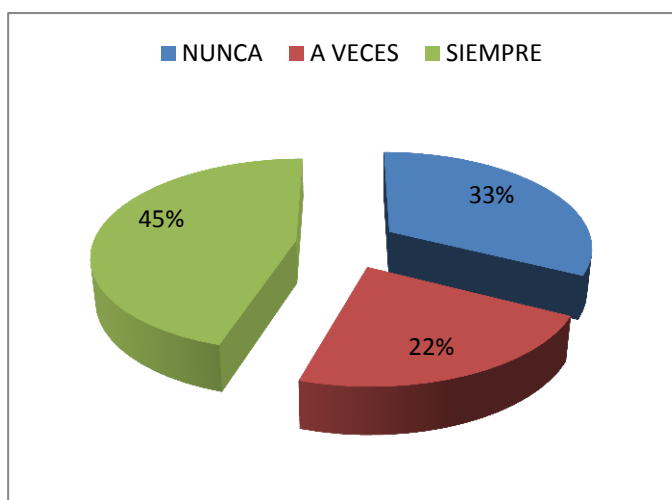


Gráfico N° 23

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 33% de los estudiantes encuestados dicen que la deshidratación nunca provoca inactividad en el baloncesto, el 22% de los estudiantes encuestados dicen que la deshidratación siempre provoca inactividad en el baloncesto y el 45% de los estudiantes encuestados dicen que la deshidratación a veces provoca inactividad en el baloncesto.

Interpretación: Para obtener una buena práctica en el baloncesto debemos hidratarnos adecuadamente para no tener un desgaste físico y así continuar con las demás actividades en nuestro diario vivir.

Pregunta 10.- ¿Conoces tú cuantos vasos con agua debe consumir al día una persona activa?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	106	28
NO	42	72
TOTAL	148	100

Cuadro N°24

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

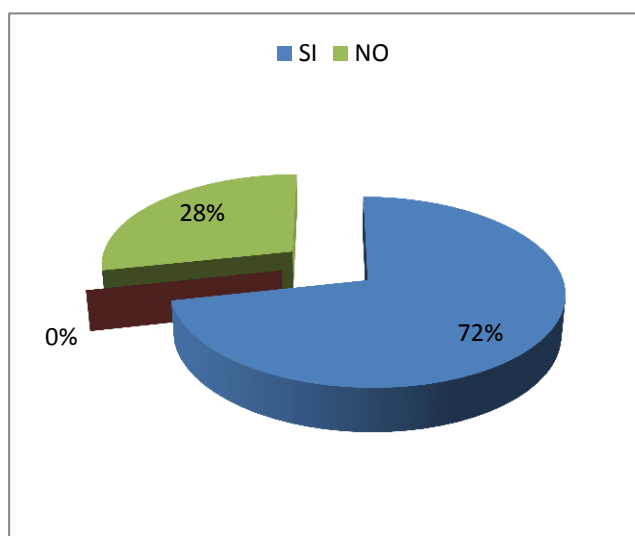


Gráfico N° 24

Fuente: Encuesta dirigida a los Estudiantes

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 28% de los estudiantes encuestados creen que la práctica del baloncesto si ayuda a controlar la obesidad y el 72% de los estudiantes encuestados cree que la práctica del baloncesto no ayuda a controlar la obesidad.

Interpretación: Un organismo bien entrenado para cualquier tipo de actividad física o deporte siempre va alcanzar la performance deseada y esto va ayudar a conservar las capacidades físicas más aun si es que practican un deporte como es el baloncesto.

2.4.1 Comprobación de la Hipótesis

Encuesta dirigida al personal docente:

Pregunta 1.- ¿Usted conoce la forma correcta de hidratar a su deportista?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	1	14%
POCO	2	29%
NADA	4	57%
TOTAL	7	100%

Encuesta dirigida a los estudiantes:

Pregunta 3.- ¿Conoces si la hidratación en un deportista es importante?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	74	49%
POCO	40	26%
NADA	38	25%
TOTAL	148	100%

Planteamiento de la hipótesis

H0: La hidratación no incide en el rendimiento físico en la disciplina de baloncesto en los niños de la escuela fiscal 9 de Octubre de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

H1: La hidratación incide en el rendimiento físico en la disciplina de baloncesto de los niños de la escuela fiscal 9 de Octubre de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua

Nivel de significación: $\alpha = 0,05$

Descripción de la población:

La encuesta se aplicó a todos el personal docente y estudiantes de la Institución.

Especificación del estadístico.

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, mediante la técnica de Chi cuadrado, aplicaremos la siguiente fórmula.

$$x^2 = \frac{(O - E)^2}{E}$$

Dónde:

X^2 = Chi o ji cuadrado

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada

CRITERIO: Rechace la hipótesis nula si: $x_c^2 \geq x_t^2 = 5,99$

Donde x_c^2 es el valor del Chi cuadrado calculado y x_t^2 es el Chi teórico de la tabla el mismo que se lo obtiene ingresando el grado de libertad y el nivel de significación (0,05)

GL = (Renglones -1) (Columnas-1)

GL= Grados de libertad.

GL= (3-1) (2-1)

GL = (2) (1) =2

Donde él x_t^2 es 5,99

CÁLCULOS:

FRECUENCIAS OBSERVADAS

	MUCHO	POCO	NADA	TOTAL
PREGUNTA 1	1	2	4	07
PREGUNTA 3	74	40	38	148
TOTAL	75	42	42	155

FRECUENCIAS ESPERADAS

	MUCHO	POCO	NADA	TOTAL
PREGUNTA 1	3.5	1.89	1.79	07
PREGUNTA 3	71.61	40.10	40.10	148
TOTAL	75	42	42	155

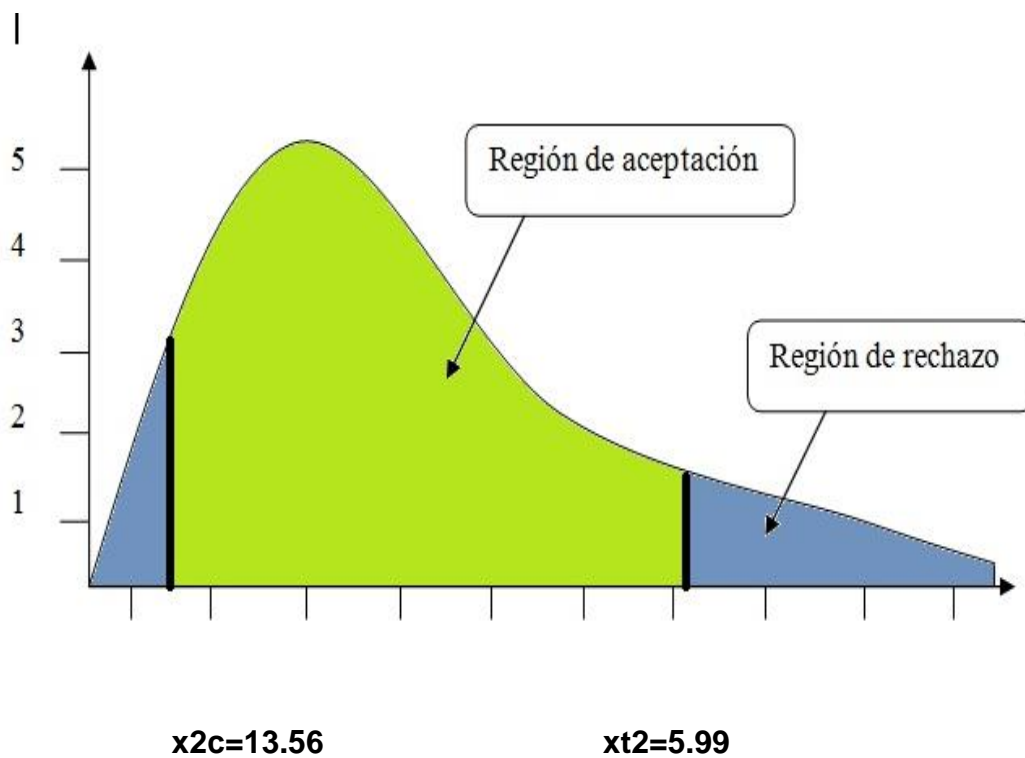
CÁLCULO DEL CHI CUADRADO

OBSERVADO	ESPERADO	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
1	3.5	-2.5	6.25	1.78
2	1.89	0.11	0.0121	6.40
4	1.79	2.21	4.8841	2.72
74	71.61	2.39	5.7121	0.07
40	40.10	-0.1	0.01	2.49
38	40.10	-2.1	4.41	0.10
				13.56

Cuadro Nº25

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

GRAFICO DE ZONA DE ACEPTACIÓN Y RECHAZO



Decisión: Como el Chi cuadrado calculado (13.626) es mayor que el Chi cuadrado teórico (5,99) se acepta la hipótesis alternativa, es decir:

Ha (Hipótesis Alternativa): La hidratación incide en el rendimiento físico en la disciplina de baloncesto de los niños de la escuela fiscal 9 de Octubre de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua

Grafico N°25

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

TABLA DE VERIFICACIÓN DEL CHI-CUADRADO

Grados libertad	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95
9	14,68	16,92	19,02	21,67	23,59
10	15,99	18,31	20,48	23,21	25,19
11	17,28	19,68	21,92	24,73	26,76
12	18,55	21,03	23,34	26,22	28,3
13	19,81	22,36	24,74	27,69	29,82
14	21,06	23,68	26,12	29,14	31,32
15	22,31	25	27,49	30,58	32,8

Cuadro N°26

Elaborado por: Carmen Isabel Becerra Robalino

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

1. Después de haber llevado un proceso de encuesta dirigida hacia los docentes y estudiantes sobre la hidratación y su incidencia en el rendimiento físico se ha llegado a la conclusión que es importante la socialización de la hidratación y los múltiples beneficios que conlleva practicarla ayudando al estudiante a desarrollar de buena manera un buen rendimiento físico.
2. Se ha verificado que la mayoría de los estudiantes no practican una buena hidratación, y no reciben una guía adecuada para realizar una correcta recuperación de sales y minerales, pero es necesario implementar nuevas gamas de estrategias y métodos para una mejor conservación y desarrollo del rendimiento físico por intermedio de una buena hidratación, lo que permitirán obtener un óptimo rendimiento en la práctica del baloncesto.
3. Cuando la hidratación no es la correcta en los estudiantes, su rendimiento físico se ve afectado debido a que no recuperan toda la energía eliminada por medio del sudor, y esto acarrea problemas posteriores como el apareamiento de fatiga y otros problemas de salud.
4. Se determinó que los maestros no motivan a los estudiantes a realizar una buena hidratación, ni tampoco tienen unos buenos conocimientos de los beneficios que tiene el practicar la misma.

5. Como conclusión se debería diseñar una Guía de hidratación para la práctica del baloncesto que ayuden al desarrollo del rendimiento físico de los estudiantes.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda una mayor supervisión de los docentes con los estudiantes en el momento en que practican el baloncesto, para que se los puedan supervisar y realizar una correcta y adecuada hidratación para mejorar su rendimiento físico.
2. Se recomienda revisar siempre la planificación física de cada deporte y las estrategias metodológicas para saber qué tipo de ejercicios debemos aplicar para mejorar el rendimiento físico y evitar deshidratación para obtener mejores resultados.
3. La práctica de una buena hidratación es muy importante ya que ayuda al deportista a mejorar su rendimiento físico dentro del campo de juego, mejorando así su estado físico.
4. De la misma manera se recomendaría dictar cursos de capacitación dirigida hacia autoridades, docente, padres de familia y estudiantes sobre los beneficios que tiene la hidratación para el beneficio de un buen estado físico.
5. Se recomienda Diseñar una Guía de hidratación para la práctica del baloncesto que ayuden al desarrollo del rendimiento físico de los estudiantes.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema: Diseño de una Guía de Hidratación para la práctica del baloncesto que ayuden al Rendimiento Físico de los niños de la Escuela Fiscal 9 de octubre del cantón Ambato.

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Escuela Fiscal 9 de Octubre

Beneficiarios: Docentes, niños

Ubicación: Cantón Ambato, Provincia del Tungurahua.

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: Enero 2014

Finalización: Mayo 2014

Equipo responsable:

Investigadora: Carmen Isabel Becerra Robalino

6.2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que el Diseño de una Guía de Hidratación para la práctica del baloncesto va ayudar al Rendimiento Físico de los niños de la Escuela Fiscal 9 de Octubre además ayudará a mejorar el desarrollo físico en los deportistas DE baloncesto y les dará a los dirigentes y docentes de la Escuela un mejor rendimiento y podrán alcanzar los objetivos propuestos.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información, sin embargo algunas instituciones educativas han hecho el esfuerzo por diseñar algunos documentos que sirven de apoyo para el mejoramiento de la preparación física, las cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

6.3 JUSTIFICACIÓN

El propósito fundamental de la elaboración de esta Guía de Hidratación es dotar de un recurso didáctico aplicable que permita conocer la importancia de la práctica de una correcta hidratación y como esto influye en el rendimiento en la práctica del baloncesto, y a la vez les facilite acrecentar estos dos aspectos esenciales en el proceso de enseñanza-aprendizaje aportando al mismo tiempo a la formación integral de sus estudiantes.

Además se pretende mejorar los hábitos de los deportistas en lo que se refiere a la hidratación, realizando una serie de ejercicios que beneficien a los mismos, como son el calentamiento y la vuelta a la calma.

Es indudable que el básquet es un deporte colectivo y que el equipo siempre debe prevalecer frente a lo individual, pero no debemos olvidar que el rendimiento del grupo pasa por el rendimiento de cada jugador.

El Diseño de la Guía de Hidratación servirá como un medio eficaz para la realización de los planes propuestos que en él se contempla a fin de mejorar la calidad y oportunidad de la información.

El diseño de 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 de la Institución. Además son medios viables para comunicar políticas y decisiones sobre los cambios a implementarse.

6.4 OBJETIVOS:

Objetivo General.-

- Elaborar una Guía de Hidratación para mejorar el rendimiento físico en la práctica de baloncesto de los niños de la Escuela Fiscal 9 de Octubre de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua.

Objetivos Específicos.-

- Socializar la Guía de Hidratación para que ayuden a mejorar el rendimiento físico en la práctica de baloncesto de los niños de la Escuela Fiscal 9 de Octubre.
- Ejecutar la Guía de Hidratación para que sirva de soporte y ayuden a mejorar el rendimiento físico en la práctica de baloncesto de los niños de la Escuela Fiscal 9 de Octubre.
- Monitorear y evaluar la aplicación de la Guía de Hidratación es una parte fundamental para observar los cambios que se presente en el transcurso de su aplicación ya que los docentes deben conocer el propósito de la aplicación de esta Guía

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará no solo a los niños y docentes de la Escuela Fiscal 9 de Octubre ya que la Guía puede ser socializada tanto a la comunidad educativa, como otras instituciones, de esta manera se convertirá en un proyecto factible e incluso de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad en educativa en general.

- **Política.**

La propuesta es factible políticamente por cuanto la institución educativa tiene como eje central la capacitación permanente del personal docente para que esté en mejores condiciones de llevar adelante el proceso enseñanza-aprendizaje de los niños/as.

- **Sociocultural.**

La factibilidad sociocultural de la propuesta radica en el hecho de que la sociedad en general demanda tener cada vez profesores más capacitados y un excelente estilo de vida por cuanto eso tiene una influencia directa en la educación de niños/as.

- **Organizacional.**

La institución educativa cuenta con un esquema organizacional adecuado para implementar la Guía Didáctica de hidratación facilitando tanto las instalaciones físicas, la logística necesaria y la concurrencia de los docentes y niños/as.

- **Equidad de género.**

La factibilidad de la propuesta en lo relacionado a la equidad de género es evidente por cuanto la capacitación beneficiara tanto a maestras como maestros, así como niños/as.

- **Económico financiera.**

La propuesta tiene factibilidad económico financiero por cuanto el presupuesto necesario para su aplicación correrá por cuenta de la investigadora

Normas de legalidad

Constitución de la República del Ecuador

Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes gozarán 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 sus

pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

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

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y 119 constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

HIDRATACIÓN

La importancia de una correcta ingesta de agua, líquidos y bebidas (mayoritariamente compuestas por agua) radica en que ésta es el principal componente de nuestro cuerpo. En el feto, más del 90% del peso corporal es agua, porcentaje que desciende al 75% en los recién nacidos y va disminuyendo hasta alcanzar la edad adulta un 60%.

El agua no es sólo abundante sino que resulta esencial para la vida pues los procesos metabólicos ocurren en un medio acuoso.

Según los expertos, las necesidades de agua varían en función de las condiciones ambientales, fisiológicas, y de los diferentes momentos vitales, siendo la infancia y juventud dos de las etapas en las que debemos prestar mayor atención para mantener unos niveles óptimos de hidratación.

Al igual que las personas mayores, los niños, bebés en periodo de lactancia así como los jóvenes, son los colectivos más vulnerables de sufrir deshidratación, ya que además de las necesidades fisiológicas

propias de su edad, suelen llevar a cabo actividad y ejercicio físico de forma continuada, lo que hace que en su organismo aumente la pérdida de agua que debe reponerse.

Los niños y la Hidratación

Los niños son vulnerables a deshidratarse porque no saben expresar que están sedientos, sobre todo cuando aún no hablan, además no están conscientes de que tienen sed si se entretienen en alguna actividad. Es importante conseguir que beban agua, ¿pero cuánto deben ingerir para mantenerse hidratados?

La Organización Mundial de la Salud, la Asociación Española de Pediatría y la Academia Americana de Pediatría recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida. Durante esa etapa el bebé que es amamantado no necesita tomar agua o jugos porque obtiene el líquido suficiente con el agua que le aporta la leche de la madre.

A partir de los seis meses las necesidades de hidratación infantil aumentan progresivamente y los niños corren el riesgo de deshidratarse, lo cual se hace evidente con la falta de producción de lágrimas; piel, boca y lengua reseca; ojos hundidos, epidermis grisácea y menos cantidad de orina, entre otros aspectos. El hundimiento de las fontanelas de la cabeza (separaciones entre los huecos del cráneo), cuando se trata de un recién nacido, también es muestra de deshidratación.

Los síntomas de la deshidratación severa en los niños, arriesgan sus vidas y obliga a buscar atención médica de inmediato, para evitar daños o secuelas irreparables.

Siempre precaución

Aunque el riesgo de deshidratación aumenta cuando el calor es más intenso época en que hay que extremar la vigilancia infantil y controlar más la reposición de líquidos, se deben tomar precauciones con los pequeños y medidas para mantenerlos hidratados durante todo el año, ya

que por su intensa actividad física, fácilmente pueden transpirar copiosamente.

Los cuidados y el control tienen que ser mayores con los recién nacidos y los menores de 2 años, porque no pueden expresar su necesidad de beber y corren mayor riesgo de deshidratación, no solo durante los días más calurosos, sino también en los días fríos, ya que los adultos tienden a arrojarlos más de la cuenta, y eso les provoca que suden y pierdan líquido.

Para evitar llegar a esos extremos, los mayores deben ayudarlos a refrescarse, a que recuperen los líquidos perdidos y a que estén hidratados en todo momento. Aunque los niños tienen menor capacidad para transpirar, sus necesidades de hidratación no se diferencian demasiado de las de los adultos. Debido a ello, la temperatura de su cuerpo aumenta con más rapidez en comparación con los mayores.

Por ello, los padres y las personas a cargo del cuidado infantil, deben alentar a los niños activos a que beban líquidos con más frecuencia, a que sean capaces de reconocer los síntomas de la deshidratación y a proporcionarles y enseñarles que elijan el tipo de bebidas más adecuadas y no solo refrescos y gaseosas.

Pequeños susceptibles

Según el Observatorio Hidratación y Salud (OHS), la deshidratación constituye un riesgo para todo el mundo, pero son más susceptibles los niños, puesto que no siempre piden bebidas porque tienen poco desarrollado el mecanismo de la sed, y los adolescentes, que al estar creciendo y desarrollar más actividad, gastan más líquido.

“Los niños presentan un sistema inmunológico menos formado y por tanto están más expuestos a sufrir enfermedades. Una de las más frecuentes son las diarreas que, en muchas ocasiones, asocian una pérdida de líquidos y un aumento del riesgo de deshidratación”, de acuerdo a los expertos del OHS.

La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria brinda una orientación sobre los requerimientos de agua en la edad infantil, que incluyen el agua bebida y otros líquidos como zumos, caldos, batidos o infusiones.

Se calcula que las bebidas aportan cerca del 80 por ciento de la ingesta diaria de líquidos, mientras el resto proviene de los alimentos. Estos porcentajes se han calculado con una temperatura ambiental y actividad física moderadas.

Evitar la deshidratación

Además de los efectos “agudos” que una inadecuada ingesta de líquidos tiene sobre la deshidratación, el Prof. Lluís Serra, Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, advierte que una hidratación incorrecta está científicamente relacionada “con enfermedades dentales, estreñimiento, alteraciones del metabolismo proteico y lipídico”, etc.

Entre las principales recomendaciones en relación a la hidratación de niños y jóvenes, figuran tomar bebidas en cada comida y entre las mismas; tomar ocho vasos de líquidos al día; no confiar únicamente en la sensación de sed; mantener las bebidas a temperatura moderada, pues si están muy frías o muy calientes se suele beber menos; elegir las bebidas según el nivel de actividad física realizado; y aumentar la ingesta de líquidos en época de calor y antes, durante y después del ejercicio, entre otras.

Importancia de la Hidratación en Niños

El agua es un elemento esencial para la vida, nuestro organismo requiere de agua para funcionar con normalidad, representa dos tercios del peso de un ser humano, es decir más del 60%, presentándose en todas partes del cuerpo: 20% en los huesos, 85% en el encéfalo, 70% en la piel, 80% en el corazón y 0.2% en los dientes.

La infancia es una etapa fundamental para el desarrollo intelectual y físico de la persona. La carencia de algún nutriente puede ser un impedimento

para el desarrollo, precisamente el agua es un nutriente que juega un papel primordial en el crecimiento y desarrollo del niño.

Diferentes investigaciones han comprobado que beber agua frecuentemente durante el tiempo que se está recibiendo clases o cualquier tipo de instrucción, mantiene el cerebro alerta y listo para aprender.

El agua activa el cerebro para:

Mantener la eficiencia de los impulsos eléctricos y la química cerebral entre el cerebro y el sistema nervioso.

- ✓ Más eficiencia en el almacenamiento y recuperación de datos
- ✓ La hidratación adecuada mejora todas las habilidades académicas
- ✓ Mejora la adaptación y manejo de situaciones estresantes, como tomar exámenes.
- ✓ Mejora la concentración
- ✓ Mejora la coordinación mental y física
- ✓ Consumo de Agua adecuado en niños

El consumo de las bebidas satisface, por término medio, el 80 % de las exigencias de agua del organismo, en comparación con los alimentos que sólo lo hacen en un 20%.

En la infancia las necesidades de agua se determinan de acuerdo a la edad del niño o niña, de 2 a 8 años de edad se recomienda un consumo mínimo de 1 a 1.5 litros de agua pura al día. Recomendación que puede aumentar por diferentes situaciones: temperaturas muy elevadas, ejercicio excesivo, fiebre, vómitos, diarreas, entre otras.

La Deshidratación en niños

Debido a que la deshidratación severa puede poner la vida en peligro, es muy importante que conozca cuáles son los síntomas de la deshidratación en los niños y que reaccione con rapidez para ayudarlos a refrescarse y rehidratarse.

Los síntomas de la deshidratación en los niños pequeños son:

Ausencia de producción de lágrimas, piel, boca y lengua reseca, Ojos hundidos, Piel reseca, Disminución de producción de orina, Fatiga, mareos.

El mejor momento para tomar agua

Saber cuándo los niños deben tomar agua también es importante. Pensar en ofrecerle a los niños 1.5 litros de agua al día puede que suene demasiado pero, si su distribución se planifica adecuadamente la tarea será mucho más fácil. Intente que el niño tome agua de la siguiente manera: 1 vaso de agua pura al levantarse ya que así se conseguirá una mejor hidratación y se activarán los mecanismos de limpieza del organismo. El resto a lo largo del día: antes de comenzar cada comida, desde el desayuno hasta la cena, y 1 vaso de agua a media mañana y media tarde.

Consejos para la adecuada hidratación en los niños

Tenga presente que es importante que los niños pequeños se hidraten cuando juegan al aire libre, en especial, durante días muy calurosos. Pídeles que beban líquido antes de empezar a jugar y llámelos con frecuencia para que descansen y tomen bebidas.

Sirva bebidas a temperaturas moderadas a fin de estimular un mayor consumo de líquido, las temperaturas muy frías no permiten que consuman volúmenes muy altos.

Recuerde que existe una gran variedad de alimentos con un alto contenido de agua que contribuyen al consumo total de líquidos. Las frutas, las verduras, las sopas y hasta las paletas de helado tienen un alto contenido de agua.

Facilite la disponibilidad de agua en casa para los niños, no espere a que ellos se lo pidan. Ponga a su alcance botellitas de agua, depósitos atractivos e higiénicos para que tenga agua en todo momento.

Platiqué con sus hijos sobre los beneficios del agua y hágalos desde pequeños partícipes de cuidar de su salud.

En casa predique con el ejemplo, recordar que una acción vale más que mil palabras, si los adultos tenemos el buen hábito de tomar agua pura, les facilitaremos a nuestros hijos poder hacer cambios positivos.

Plan de Mejoramiento de Hidratación Deportiva



Guía de Hidratación

Hidratación y desarrollo físico

PRESENTACIÓN

Cuando hablamos de hidratación en términos de salud y bienestar, es importante señalar que todos los organismos vivos están compuestos casi en su totalidad por agua. La presente guía está enfocada principalmente a la hidratación que se relaciona en gran parte con la necesidad de los deportistas y de quienes realizan ejercicio de tal modo que deben procurar mantener su organismo hidratado.

Una hidratación adecuada permite al organismo funcionar mucho mejor ya que el líquido actúa como parte del alimento que se necesita para generar energía y así poder subsistir. Al mismo tiempo,

Logrando desempeñarse eficazmente y tener un óptimo rendimiento en las actividades a realizarse.



HIDRATACIÓN

Ahora es una buena oportunidad para enseñar a los deportistas la importancia de tomar agua y mantenerse hidratado mientras hace ejercicio. ¿Sabía usted que nuestro cuerpo se estima componerse de 60 a 70% de agua?

El agua tiene varias funciones importantes para el cuerpo.

- Ayuda a regular la temperatura del cuerpo
- Ayuda a los nutrientes llegar a todos los órganos
- Protege todas las coyunturas
- Es buena para la piel
- Ayuda al cuerpo a procesar los alimentos más eficientemente



PIRAMIDE DE LA HIDRATACIÓN



¿Ingerir líquidos en cada sesión de entrenamiento?

Durante el ejercicio por medio de la medición de tu peso corporal antes, durante y después de las practicas y competencias comparándolo con tu consumo normal de liquido. (Mide también tu consumo de líquido). Por cada 0.5 kg de peso que pierdas durante el periodo de ejercicio, tu déficit de líquido es cerca de 0.5 L por ejemplo, si tu pierdes 1.5 kg durante una carrera de entrenamiento de 2 horas, tu has sudado 1.5 L más de líquido del que ha consumado.

- Utiliza una alarma de reloj o algún otro método para recordarte cuando es tiempo de tomar una bebida.
- Pide a los entrenadores, compañeros de equipo o amigos, tener bebidas disponibles en lugares y momentos apropiados durante el entrenamiento y la competencia.
- Beber pequeñas cantidades más frecuentes (cada 15 a 20 min) para minimizar el malestar estomacal

- Elije una bebida q contenga carbohidratos y una pequeña cantidad de sodio .Los carbohidratos pueden ayudar a mejorar el rendimiento, y el sodio es importante para minimizar la deshidratación y mantener el balance de sodio corporal.

¿No esperar tener sed para ingerir líquidos durante el entrenamiento?

“Aunque un deportista no tenga sensación de sed no debe esperar para beber agua, antes, durante y después del ejercicio físico”, asegura el Dr. Carlos Díez, director de los Servicios Médicos Sanitas-Real Madrid. Tal como destaca, “es en las épocas en las que no hace calor cuando los deportistas más deben incidir en el consumo regular de agua”, y recuerda que “la gran mayoría no son conscientes de la reducción en su rendimiento físico”.

Para un rendimiento óptimo, el contenido de agua y de electrolitos del cuerpo debe permanecer relativamente constante. Bajo condiciones de reposo, el agua que se bebe es igual a la expulsada. En cambio, durante el ejercicio físico se produce un aumento de las pérdidas hídricas sobre todo debido a evaporación de sudor desde la piel necesaria para eliminar el calor generado durante la práctica deportiva, por lo que se debe aumentar la ingesta de agua.



¿Las bebidas en un estado al ambiente?

- **Contenido de la bebida:** La bebida debe ser hipotónica (pocas partículas de soluto por unidad de agua). Con bajo contenido de azúcar (menos de 2.5 gramos por cada 100 ml de agua). Temperatura ambiente o no muy fría. Agradable (consumir volúmenes entre 100 y 400 ml).



¿Elegir las bebidas de acuerdo al nivel de actividad física de los deportistas?

El consumir líquidos fríos porque el agua se absorbe más rápido. Además, hay que desechar las grasas (por su efecto diurético), y los jugos de frutas asidas, naranja, limón, etc. Una forma práctica de estar bien hidratado los días que practicas una actividad física es tomar agua fría a pequeños sorbos antes, durante y después del entrenamiento y también consumir bebidas para deportistas porque están preparadas con los ingredientes ideales para hidratar tu organismo en pocos minutos. **Valor de las bebidas:** Poseen un valor significativo que duran más de 50 a 60 minutos

¿Cuál sería la cantidad apropiada que debo ingerir?

- **Cantidad que debe ingerirse antes de una competencia ó actividad física:** Beber de 300 a 600 ml de agua ó bebida 30 minutos antes de comenzar la competencia o de la actividad física.
- **Cantidad que debe beberse durante la competencia o actividad física:** Debe ingerirse de 100 a 200 ml en un intervalo de 10 a 15 minutos.
- **Dieta después de la actividad:** Agregado moderado de sal a los alimentos y a la ingestión de bebidas con los minerales esenciales puede reponer adecuadamente los electrolitos (sodio y potasio) perdidos con el sudor.

¿Frutas, verduras y ensaladas también son aporte de líquidos que alimentan?

En nuestro proceso de hidratación influye también el agua que se encuentra en los alimentos sólidos en las frutas como sandías, melón, cítricos, etc. Verduras como zanahoria, remolacha, papa nabo, tomate, etc. Hortalizas como acelga, col, nabo, berro, espinaca, etc. son ricas en agua y aunque no lo parezca, el agua también está presente en la carne, los huevos e incluso en el pan



“El Agua Que Necesita el Niño Activo”

Es más importante que su niño esté hidratado durante sus deportes.

La recomendación actual para los niños es tomar por lo menos 4 onzas (media taza) de agua cada 20 minutos mientras hacen ejercicio. Perdemos agua cada día sudando, yendo al baño, ¡y aun respirando! Explíquelo a su niño que el agua mantiene al cuerpo hidratado y, si no toma suficiente agua, puede empezar a sentirse deshidratado.



- ✓ Si su niño juega deportes como el voleibol, el básquetbol o soccer, es importante que tome agua 20 minutos antes de su práctica o juego. Su cuerpo suda el líquido para mantenerlo fresco. Así que si su niño es muy activo y/o hace mucho calor, recuerde hacerle que tome cada 20 minutos incluyendo después del juego.
- ✓ Haga que su niño o niña tome agua por lo menos media hora antes de empezar su práctica
- ✓ Lleve una botella de agua para asegurarse de que tome durante los descansos durante el juego

Puede ofrecerle sandía después del juego, ya que contiene 90% de agua



La Deshidratación

Los niños que no reciben suficiente cantidad de agua durante la actividad pueden mostrar señas de deshidratación.

Las señas de deshidratación pueden incluir:

- Sentirse cansado o confuso
- Mareo
- Tener dolor de cabeza
- Boca seca o pegajosa
- Tener calambre en las piernas o el estómago
- Sentir sed

Si su niño muestra señas de deshidratación

Haga que descanse fuera del sol en un lugar de sombra.

Ofrézcale sorbos de agua ya que se quejaron de sed.

Déjelo que tome agua para saciar la sed.

Comuníquese con su médico si su niño no mejora o si tiene alguna preocupación.

Actividad física

La deshidratación que se produce durante el ejercicio puede reducirse o prevenirse mediante la ingesta de suficientes cantidades de bebidas, incluidas las bebidas isotónicas, durante y antes de las actividades deportivas en las que se producirá una pérdida de agua.

Las bebidas isotónicas proporcionan líquidos, electrolitos e hidratos de carbono. Durante el ejercicio se debe beber regularmente, pero la frecuencia de la ingesta y la cantidad adecuada dependerán de muchos factores como la intensidad y duración del ejercicio físico, el clima y las características físicas del individuo como son el peso y las características individuales de sudoración.



En climas muy cálidos y húmedos, los deportes exteriores deben realizarse pronto por la mañana o al atardecer, y es recomendable evitar esfuerzos físicos innecesarios durante las horas más calurosas del día.

Cuando se realiza ejercicio durante cortos periodos de tiempo o a bajas intensidades, puede que no sea necesario beber nada: en caso de querer beber algo, el agua es una opción perfectamente adecuada. Debido a su variedad y sabor, las bebidas isotónicas son una buena alternativa en esta situación.

Cuando el ejercicio dura más de 30-40 minutos, es preferible una bebida isotónica ya que un beneficio clave de estas bebidas es que puede reducir la sensación de esfuerzo. De esta manera el ejercicio resulta más fácil y por tanto el individuo lo disfrutará más y lo realizará con mayor frecuencia.



El rendimiento físico suele disminuir cuando la deshidratación supera un 1-3% del peso corporal, aproximadamente. El ejercicio prolongado en condiciones de calor, con una deshidratación que se corresponde con una pérdida de tan sólo un 1% del peso corporal, aumenta la temperatura corporal, lo cual se debe tanto a una menor sudoración como a una reducción del flujo sanguíneo cutáneo inducido por la deshidratación. Se ha comprobado que una pérdida de agua corporal de más de un 2% inducida por el ejercicio realizado en condiciones calurosas disminuye el rendimiento en una amplia variedad de pruebas de rendimiento físico y mental. Los niños y adolescentes pueden presentar mayor riesgo de afectación de la función cognitiva (concentración, estado de alerta y memoria a corto plazo) producida por una incorrecta o nula hidratación.

HIDRATACIÓN EN NIÑOS

EL PELIGRO DE LA DESHIDRATACIÓN

Los niños que juegan o practican ejercicio en ambiente caluroso están en riesgo de deshidratarse si sudan intensamente y no toman suficiente líquido para reponer lo que pierden en sudor. La deshidratación puede llevarlos a sufrir problemas en la regulación de su temperatura corporal y causar un aumento excesivo en el calor interno lo cual puede resultar en problemas de salud y afectar el rendimiento deportivo. Un factor que agrava esta situación es que los niños no toman suficiente para reponer la pérdida por sudor aún cuando se les provean las bebidas durante el ejercicio. Esto es especialmente evidente cuando solo tienen agua

disponible para tomar durante la actividad física. Sin embargo, cuando se les proveen bebidas que contienen carbohidratos y electrolitos durante o después del ejercicio prolongado, el volumen de ingesta es mayor lo cual es importante para reducir la deshidratación al mínimo.



CANTIDAD Y TIPO DE LÍQUIDO RECOMENDADO

- ✚ Es importante que el niño comience el ejercicio o juego bien hidratado lo cual se logra ingiriendo 250 a 300 mililitros de líquido antes del ejercicio (1 vaso).



- ✚ Durante el ejercicio, se recomienda tomar periódicamente aproximadamente 150 mililitros (1/2 vaso) cada 20 minutos o 7 mililitros por kilogramo de peso por hora.



- ✚ Si la actividad es prolongada (>2 horas), se recomienda añadir sodio y carbohidrato a un líquido que tenga el sabor preferido del niño. Se debe de considerar proveer una mayor cantidad de líquido a aquellos niños que están climatizados al calor y que viven en el trópico.



- ✚ Estas recomendaciones pueden ser modificadas de acuerdo a condiciones especiales de salud que aumentan el riesgo de desbalances metabólicos, desbalances en el agua corporal y de electrolitos como lo son la diabetes melitos, la fibrosis quística, infecciones gastrointestinales y el uso de diuréticos.

¿SON ADECUADAS LAS BEBIDAS DEPORTIVAS PARA LOS NIÑOS?

Una pregunta común es si los niños pueden ingerir bebidas deportivas (los llamados isotónicos). Aunque estas bebidas fueron elaboradas para adultos, también son adecuadas para los niños que se ejercitan, sin contraindicaciones. Estas bebidas tienen un contenido de carbohidratos y electrolitos que no representa una sobrecarga para el cuerpo y si se ingieren en cantidades adecuadas no aumentan los niveles de electrolitos y glucosa en sangre. A diferencia de las sodas y los jugos, las bebidas deportivas han sido elaboradas para facilitar la absorción de agua y la velocidad del vaciado del estómago. Esto ayuda a optimizar la rehidratación y evitar la incomodidad gastrointestinal durante el ejercicio.



LA EDUCACIÓN ES IMPORTANTE

Es recomendable que las bebidas estén disponibles en botellas que faciliten la ingesta de acuerdo a la preferencia del niño. Es importante informarle a los padres, maestros de educación física y entrenadores que deben de educar y estimular a los niños a tomar antes, durante y después del ejercicio aunque no sientan sed. Esto es crucial para prevenir problemas de salud asociados a la deshidratación y para mejorar el rendimiento deportivo.

Aguas y/o jugos para hidratarse

- ✚ Agua de botella
- ✚ Agua hervida



- ✚ Jugos de todas las clases de frutas



“Recomendaciones”

Uso Correcto de las Bebidas Hidratantes

Las bebidas hidratantes son beneficiosas para aquellas personas que realizan actividad física de forma intensa y de larga duración. Sin embargo, si no son utilizadas adecuadamente pueden provocar riesgos en la salud. El siguiente artículo es una guía sobre el apropiado uso de las mismas.

¿Qué es una bebida hidratante?

Una bebida hidratante es una mezcla de agua y sales minerales (sodio, potasio, magnesio y cloro). La función principal de las bebidas hidratantes o deportivas es reponer las pérdidas de líquido y electrolitos o sales minerales que ocurren como consecuencia de la sudoración, provocada por hacer ejercicio físico de alta intensidad y larga duración. Algunas bebidas hidratantes también pueden contener carbohidratos, los cuales proporcionan energía.



Importancia de la hidratación al hacer ejercicio.

Algunas funciones del agua cuando se hace ejercicio es regular la temperatura corporal (por medio de la sudoración), lubricar las articulaciones y ayudar a transportar los nutrientes necesarios para obtener energía y mantener la salud. Si usted no está adecuadamente hidratado, su cuerpo no podrá funcionar a su máximo nivel de capacidad, causando fatiga, calambres musculares, mareos y hasta un inadecuado funcionamiento del cerebro.

Durante el ejercicio la importancia de la hidratación se basa en contrarrestar la pérdida de agua corporal que se da por el sudor. Además de la pérdida de agua, muchos nutrientes, como el sodio, se pierden por el sudor y por ello es necesaria la reposición de los mismos para un adecuado funcionamiento del cuerpo.

¿Cuándo debo tomar bebidas hidratantes?

Las bebidas hidratantes se recomiendan cuando se realiza ejercicio físico de alta intensidad y de larga duración (más de 1 hora y media).

El clima es otro factor que debe de tomarse en consideración ya que un ambiente caliente fomenta aún más la sudoración y con esto una mayor pérdida de líquidos, electrolitos y glucosa que deben ser reemplazados. La reposición de los mismos mejora el rendimiento, retrasa la fatiga y acelera la recuperación.

Se recomienda la ingesta de 1 a 2 onzas por toma, en intervalos de 10 a 15 minutos, comenzando desde el inicio del ejercicio. La bebida debe estar a una temperatura “fresca” (aproximadamente de 12 a 18°C), es decir ni muy fría ni tibia.



Carbohidratos en las bebidas hidratantes

Cuando hacemos ejercicio, nuestro cuerpo requiere de combustible. El carbohidrato es el nutriente por excelencia que ayuda a que el cuerpo genere energía para lograr una adecuada actividad física.

Este nutriente también promueve el aporte de glucosa al cerebro, manteniendo a la persona alerta y con una correcta actividad cerebral durante el ejercicio. Un estudio de la Universidad de Birmingham en Inglaterra, realizado en atletas de alto rendimiento, demostró que en 1 hora de ejercicio intenso, el rendimiento de los atletas puede aumentar simplemente al saborear (sin tragar) una bebida alta en carbohidrato. No sucedió lo mismo cuando saboreaban agua o alguna otra bebida endulzada artificialmente.

¿Se pueden usar bebidas hidratantes bajas en azúcar? ¿Funcionan igual?

Esto depende de la intensidad del ejercicio y la duración del mismo. Cuando no hay reemplazo de energía por medio de los carbohidratos, el nivel de azúcar en la sangre disminuye afectando de forma negativa el rendimiento de la persona. Por ello durante la práctica de ejercicio intenso de más de 90 minutos de duración no se recomienda el consumo de bebidas hidratantes sin azúcar.

Otro factor a tomar en cuenta es que las bebidas hidratantes sin azúcar no aportan carbohidratos por lo que su contribución calórica es muy baja. Esto es beneficioso para aquellas personas que quieran controlar su peso, sin embargo no proporciona energía para el cuerpo. Consulte a un nutricionista acerca del consumo de estas bebidas con respecto a su rutina de ejercicio.

¡Recuerde!

¿Cómo elegir el tipo de bebida al hacer ejercicio?

- ✚ **Agua o bebidas sin azúcar:** Junto con una dieta equilibrada, son la mejor opción para estar bien hidratado si no se realiza gran desgaste físico.
Ejercicio leve, moderado o intenso, 60 minutos o menos de duración.
- ✚ **Bebida hidratante sin azúcar:** Para reponer líquidos y electrolitos perdidos durante la sudoración. Sin aporte de carbohidratos como fuente de energía.
Ejercicio intenso entre 60 y 90 minutos.
- ✚ **Bebida hidratante con azúcar:** Para reponer líquidos y electrolitos perdidos durante la sudoración. Con aporte de carbohidratos como fuente de energía.
Ejercicio intenso de más de 90 minutos.
- ✚ **Bebida energética:** Dan cierta sensación de fuerza y vitalidad, pero no son adecuadas para recuperar líquidos perdidos.

No se recomiendan para hacer ejercicio.

Limitar las bebidas hidratantes altas en fructosa (tipo de carbohidrato) ya que estos son de difícil digestión y pueden provocar malestar afectando el rendimiento deportivo.

Uso de bebidas hidratantes como refresco.

Las bebidas hidratantes nunca deben ser usadas como refresco. Éstas deben ser utilizadas exclusivamente para la reposición de electrolitos tras el ejercicio físico intenso y de larga duración. El consumo innecesario y excesivo de sodio, potasio y otros electrolitos contenidos en estas bebidas, pueden sobrecargar la función renal generando problemas a largo plazo.

6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

Tema: Diseñar de una Guía de Hidratación dirigida a los niños/as.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Dar a conocer las formas correctas de hidratarse.	Hidratación Rendimiento físico	Socialización de las Guía con docentes y niños/as de la Institución.	Se cuenta con un infocus portátil y con la guía en dispositivo magnético para ser proyectado ante los niños y padres de familia	Investigadora, autoridades, docentes y niños de la Institución.	En el periodo académico 2013-2014o cuando lo dispongan los dirigentes, se realizara en el salón de actos de la Institución

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPOS
Planificación	Planificar las actividades para la Guía de Hidratación buscando el mejoramiento del rendimiento físico trabajando con sus respectivos procesos a realizarse en el 100%	Obtener la suficiente información sobre el tema. Elaboración y estructura de la propuesta. Indicar las actividades en cada una de las etapas.	Humanos Equipo de computación Materiales de oficina Documentos bibliográficos	Investigadora Autoridades	07-01-2014
Socialización	Socialización con las Autoridades y Docentes sobre la importancia de la Hidratación en el Rendimiento físico en los niños y niñas.	Convocar a los asistentes. Difundir los temas a tratarse.	Humanos Infocus computadora Copias Manual	Investigadora Autoridades Padres de familia	09-01-2014
Ejecución	Ejecutar la Guía de Hidratación para mejorar el rendimiento físico.	Aplicar la Guía durante las realizaciones de los ejercicios.	Humanos Materiales Institucionales	Investigadora Autoridades	10-01-2014
Evaluación	Evaluar el grado de interés y participación en la aplicación de la Guía.	Observación y dialogo permanente.	Humanos Materiales Institucionales	Investigadora Autoridades	14-01-2014

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
Equipo de gestión de la Institución	Autoridades de la Institución	Organización previa al proceso.
Equipo de trabajo (micro proyectos)	Investigadora	Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Mejorar el rendimiento físico
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Conocer los niveles de participación de los estudiantes Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar la Guía
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto ha tenido la Guía para el mejoramiento de la misma
5. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante observación, test, entrevistas, revisión de documentos
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios

C. MATERIALES DE REFERENCIA

1. BIBLIOGRAFIA

ACTON. (1994) "La actividad física en ambiente caluroso". En Sport& Medicina, nº 27.

ALMÉRICO NOVARINI. (1990) "La hidratación del deportista". En Sport& Medicina, nº 1.

ARANCETA BARTRINA, Javier. Clínicas españolas de nutrición. Volumen II: Nutrición infantil, 1ª ed. ELSEVIER ©, 2007, pp. 176.

BAUTISTA, Juan Expósito (2010) Escuelas de fútbol base: planificación y programación. Editorial wanceulen. Madrid- España.

FERRER, Nacho (2012). Fútbol: el entrenador de éxito editorial wanceulen. Madrid- España.

LÓPEZ, Javier; BERNAL, Javier; WANCEULEN, Antonio (2012) Metodología de enseñanza del fútbol. Editorial wanceulen. Madrid-España.

LÓPEZ, Javier; BERNAL, Javier; WANCEULEN, Antonio (2007) 225 juegos para entrenamiento del pase en el Fútbol. Editorial wanceulen. Madrid- España.

R., FARRON, M., (2000). Dieta Nacional y Nutrición: jóvenes de entre 4-18 años, vol. 1.

SINTZAS et al. (1995) "Influencia de las bebidas con hidratos de carbono y electrolitos en el rendimiento de la maratón". En Actualizaciones en fisiología del ejercicio, nº 2.

SPORTS SCIENCE EXCHANGE 84, VOLUMEN 15 (2002) NUMERO 1, Bebidas "energéticas": estimulan, ayudan o dañan? Leslie Bonci, M.P.H., R.D.

VENEGAS, Joffre. Diccionario Gráfico Ilustrado.1997, pp. 197.

www.wikipedia.com

www.monografías.com

2. ANEXOS



Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Semipresencial
Encuesta dirigida a los docentes de la Escuela Fiscal 9 de Octubre
Objetivo:

•Determinar cómo influye la Hidratación en el rendimiento Físico disciplina del baloncesto.

Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

Pregunta 1.- ¿Usted conoce la forma correcta de hidratar a su deportista?

Mucho () Poco () Nada ()

Pregunta2.- ¿Conoce ud cuáles son los frutos que contienen más líquido?

Mucho () Poco () Nada ()

Pregunta 3.- ¿Considera usted que la hidratación en un deportista es importante?

Mucho () Poco () Nada ()

Pregunta 4.- ¿Cuándo el deportista se hidrata cree que mejora en su rendimiento?

Mucho () Poco () Nada ()

Pregunta 5.- ¿Antes de un partido de baloncesto usted recomienda ingerir líquidos?

Mucho () Poco () Nada ()

Pregunta 6.- ¿Con que frecuencia Ud. ha recibido charlas acerca de la hidratación?

Mucho () Poco () Nada ()

Pregunta 7.- ¿Cree usted que la mala hidratación disminuye su rendimiento?

SI () NO ()

Pregunta 8.- ¿La práctica del baloncesto en un tiempo prolongado causa deshidratación en el niño?

SI () NO ()

Pregunta 9.- ¿Señores docentes con qué frecuencia practican baloncesto?

NUNCA () SIEMPRE () A VECES ()

Pregunta 10.- ¿Cree ud que el consumo de bebidas hidratantes en el transcurso de la práctica de baloncesto es aconsejable?

SI () NO ()



Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Semipresencial

Encuesta dirigida a los estudiantes de la Escuela Fiscal 9 de Octubre

Objetivo:

•Determinar cómo influye la Hidratación en el rendimiento Físico disciplina del baloncesto.

Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borradores o enmendaduras

Pregunta 1.- ¿Te han hablado de lo que es hidratación?

Mucho () Poco () Nada ()

Pregunta 2.- ¿Te han hablado de los beneficios del consumo de líquidos?

Mucho () Poco () Nada ()

Pregunta 3.- ¿Consideras que la hidratación en un deportista es importante?

Mucho () Poco () Nada ()

Pregunta 4.- ¿Cuándo te hidratas mejora tu rendimiento?

Mucho () Poco () Nada ()

Pregunta 5.- ¿Antes de un partido de baloncesto ingieres líquidos?

Mucho () Poco () Nada ()

Pregunta 6.- ¿Qué tiempo le dedicas a la práctica deportiva?

Mucho () Poco () Nada ()

Pregunta 7.- ¿Crees que la escases de actividad física causa daños a la salud?

SI () NO ()

Pregunta 8.- ¿Cree ud que la práctica del deporte influye en el consumo de líquidos?

SI () NO ()

Pregunta 9.- ¿Cree ud que la deshidratación provoca inactividad en el baloncesto?

NUNCA () SIEMPRE () A VECES ()

Pregunta 10.- ¿Conoces tú cuantos vasos con agua debe consumir al día una persona activa?

SI () NO ()

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!

Anexos

FOTOGRAFIAS





