



# UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

CARRERA DE CULTURA FISICA

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

TEMA:

---

“LA NUTRICION EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE PRACTICA DOCENTE 4 DE FEBRERO, DE LA PARROQUIA HUAMBALO, DEL CANTON PELILEO, DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA, EN EL PERIODO 2009-2010”

---

AUTOR: Sánchez Paredes Freddy Nolberto

TUTOR: Ing. Mg. Marcia Vásquez

AMBATO – ECUADOR

2010

## **Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias**

### **Humanas y de la Educación:**

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación sobre el tema: “LA NUTRICION EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA 4 DE FEBRERO DE LA PARROQUIA HUAMBALÓ, DEL CANTÓN PELILEO, DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA, EN EL PERÍODO DE NOVIEMBRE 2009 – MARZO 2010”, presentado por el Sr. FREDDY NOLBERTO SANCHEZ PAREDES, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción marzo – julio 2009, una vez revisado el Trabajo de Graduación, considera que dicho informe investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

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

### **LA COMISIÓN**

-----  
Dra. Piedad Aguas

-----  
Dr. M.s.c Danilo Villena

## **APROBACION DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACION O TITULACION**

CERTIFICA:

Yo, Ing. MARCIA VASQUEZ.C.C.1801913508 en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

“LA NUTRICION EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA 4 DE FEBRERO, DE LA PARROQUIA HUAMBALÓ, DEL CANTÓN PELILEO, DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA” desarrollado por el egresado Freddy Nolberto Sánchez Paredes, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, Marzo del 2010.

-----

TUTORA

TRABAJO DE GRADUACION O TITULACION

## **AUTORIA DE LA INVESTIGACION**

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

-----  
Sánchez Paredes Freddy Norberto

C.C: 1803598232

**AUTOR**

## **DEDICATORIA**

Este informe final de investigación es una parte de mi vida y comienzo de otras etapas por esto y más, la dedico a mis padres con toda mi gratitud y amor

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica de Ambato y a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación por haberme brindado la oportunidad de cruzar en sus aulas y ser un profesional para servir a la comunidad.

A Dios creador del universo y dueño de mi vida que me permite construir otros mundos mentales posibles.

A mis padres y a mi hermana por brindarme un hogar cálido y enseñarme que la perseverancia y el esfuerzo son el camino para lograr objetivos.

A la Ing. Marcia Vásquez por su generosidad al brindarme la oportunidad de recurrir a su capacidad y experiencia científica en un marco de confianza, afecto y amistad, fundamentales para la concreción de este trabajo.

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA**  
**EDUCACION**

**CARRERA DE CULTURA FISICA**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA: LA NUTRICION EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA 4 DE FEBRERO, DE LA PARROQUIA HUAMBALO, CANTON PELILEO, PROVINCIA DEL TUNGURAHUA, EN EL PERIODO 2010**

**AUTOR: SANCHEZ PAREDES FREDDY NOLBERTO**

**TUTORA: Ing. Mg. MARCIA VASQUEZ**

Esta institución educativa “4 de febrero” de práctica docente del cantón Pelileo sirve para la enseñanza académica de los niños, calidad en la formación personal y participativa, sirviendo a la comunidad para el mejoramiento del país, creando líderes.

En esta institución que al no alimentarse adecuadamente, lo cual está influyendo en el mal rendimiento deportivo de los niños, se detecto este problema cuando realice las 30 horas practicas como practicante, observando que al no ingerir correctamente los alimentos, consumo de comida chatarra, al no masticar y ensalivar bien los alimentos, y por lo cual tenemos efectos negativos como dolores abdominales, mala

digestión, mal reparto energético, disminución de los ejercicios, cansancio, no se lograba trabajar con individuos activos y participativos, disminuyendo su capacidad de trabajo en los entrenamientos.

Se elaboró el proyecto y a continuación se procedió a efectuar el informe final cuya parte principal fue la aplicación de encuestas y entrevistas dentro del problema, que son los estudiantes y el docente de Cultura Física para conocer su criterio sobre este problema.

Se tabularon las respuestas y se obtuvo como resultado final que la mala nutrición afecta en forma directa en el rendimiento deportivo de los estudiantes, lo que amerita buscar las alternativas de solución que vengan a disminuir o terminar el impacto del problema.

Contamos con el apoyo de las autoridades y los docentes de esta institución educativa, una vez conocidas las alternativas de solución y las pondrán en práctica para mejorar el desempeño deportivo y lograr que la institución salga adelante, tenga una mejor visión, misión al futuro.

Realizamos el trabajo de investigación proponiendo algunas alternativas de solución para que la institución educativa ponga en práctica una o más de ellas, para propiciar el mejoramiento deportivo en base de una buena alimentación adecuada, entrenamientos planificados, coordinados, controlados, preparación del docente y la buena voluntad de trabajo que muestren los estudiantes.



## INDICE GENERAL

Portada.....	i
Al Consejo Directivo de la F.C.H.E.....	ii
Aprobación del Tutor del trabajo de Graduación.....	iii
Autoría de la Investigación.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Resumen ejecutivo.....	vii
Índice general de contenidos.....	ix
Índice de cuadros e ilustraciones.....	xv
Introducción.....	1

### CAPÍTULO I

#### EL PROBLEMA

Tema.....	3
Contextualización.....	3
Análisis crítico.....	4
Prognosis.....	6
Formulación del problema.....	6
Interrogantes.....	6
Delimitación del objeto de investigación.....	6
Justificación.....	7
Objetivos.....	8

General.....	8
Específicos.....	8

## **CAPÍTULO II.**

### **MARCO TEORICO**

Antecedentes investigativos.....	9
Fundamentación filosófica.....	10
Fundamentación legal.....	10
Fundamentación axiológica.....	12
Fundamentación dialéctica.....	12
Fundamentación epistemológica.....	12
Fundamentación ontológica.....	13
Categorías fundamentales.....	14
Fundamentación teórica de la variable independiente.....	15
Nutrición.....	15
Concepto.....	15
Nutrientes.....	15
Uso de los macronutrientes.....	16
Carbohidratos.....	17
Clasificación de los carbohidratos.....	18
Carbohidratos monosacáridos.....	18
Carbohidratos disacáridos.....	18
Carbohidratos polisacáridos.....	18
Lípidos.....	19
Proteínas.....	20
Uso de los micronutrientes.....	20
Vitaminas.....	21
Minerales.....	21

Agua.....	22
Metabolismo energético.....	23
Abastecimiento de energía.....	23
Principales errores de la nutrición.....	24
Fundamentación teórica de la variable dependiente.....	25
Rendimiento deportivo.....	25
Concepto.....	25
Ejercicio y radicales libres.....	26
Efectos de la anemia sobre el rendimiento.....	27
Las lesiones y su relación con el rendimiento deportivo.....	28
Disminución del rendimiento deportivo.....	29
Métodos psicológicos para mejorar el rendimiento deportivo.....	29
Entrenamiento mental.....	29
Hipnosis.....	30
Entrenamiento y rendimiento deportivo.....	30
Mantenimiento médico-biológico.....	30
Descanso.....	31
Motivación personal.....	31
Relaciones sociales.....	31
Alto rendimiento.....	31
Potencial rendimiento deportivo.....	32
Historia de la escuela de Práctica Docente 4 de Febrero.....	34
Hipótesis.....	34
Señalamiento de variables.....	34

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA**

Modalidad básica de la investigación.....	35
Observación naturalista.....	35

Asume una realidad dinámica.....	35
Busca la comprensión de los fenómenos sociales.....	35
Enfoque contextualizado.....	36
Orientado al descubrimiento de hipótesis.....	36
Énfasis en el proceso.....	36
Holístico.....	36
No generalizable.....	36
Nivel o tipo de investigación.....	37
Métodos.....	37
Técnicas.....	37
Población y muestra.....	40
Estudiantes.....	40
Padres de familia.....	40
Expertos.....	40
Operacionalización de variables .....	40
Operacionalización de la variable independiente.....	41
Operacionalización de la variable dependiente.....	42
Plan de recolección de información.....	43
Plan de procesamiento de la información.....	45

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Análisis de los resultados.....	46
Interpretación de datos.....	85
Verificación de hipótesis.....	86

## **CAPÍTULO V**

Conclusiones y recomendaciones.....	89
-------------------------------------	----

## CAPÍTULO VI

### PROPUESTA

Datos informativos.....	92
Antecedentes de la propuesta.....	92
Justificación.....	93
Objetivos.....	93
Alternativas de solución.....	94
Análisis de factibilidad.....	94
Fundamentación.....	95
Metodología .Modelo operativo.....	96
Administración.....	97
Bibliografía.....	99
Anexos.....	99
Anexo 1: Nómina de los alumnos de sexto año de educación básica.....	100
Anexo 2: Nómina de los alumnos de séptimo año de educación básica.....	101
Anexo 3: Nómina de padres de familia.....	102
Anexo 4: Nómina de los expertos.....	103
Anexo 5: Mapa de Ecuador.....	104
Mapa de la provincia de Tungurahua.....	104
Mapa de la parroquia Huambaló, Surangay.....	104
Anexo 6: Entrevistas contestadas por los expertos.....	105
Anexo 7: Modelo de Entrevista de los padres de familia.....	113
Anexo 8: Autorización de la investigación en la Institución.....	115

## INDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

Grafico No 1 árbol de problemas.....	5
Cuadro No 1 de valor y antivalor.....	10
Grafico No 2 variables.....	14
Ficha de observación general.....	46
Ficha de observación No 1.....	60
Ficha de observación No 2.....	62
Ficha de observación No 3.....	64
Tabla 1.....	66
Grafico 1.....	66
Tabla 2.....	67
Grafico 2.....	67
Tabla 3.....	68
Grafico 3.....	68
Tabla 4.....	69
Grafico 4.....	69
Tabla 5.....	70
Grafico 5.....	70
Tabla 6.....	71
Grafico 6.....	71
Tabla 7.....	72
Grafico 7.....	72
Tabla 8.....	73
Grafico 8.....	73

Tabla 9.....	74
Grafico 9.....	74
Tabla 10.....	75
Grafico 10.....	75
Tabla 11.....	76
Grafico 11.....	76
Tabla 12.....	77
Grafico 12.....	77
Tabla 13.....	78
Grafico 13.....	78
Tabla 14.....	79
Grafico 14.....	79
Tabla 15.....	80
Grafico 15.....	80
Tabla 16.....	81
Grafico 16.....	81
Tabla 17.....	82
Grafico 17.....	82
Tabla 18.....	83
Grafico 18.....	83
Tabla 19.....	84
Grafico 19.....	84
Cuadro No 2 frecuencias observadas.....	86
Cuadro No 3 frecuencias esperadas.....	87
Cuadro No 4 chi cuadrado.....	87

## INTRODUCCIÓN

El informe de investigación que he desarrollado sobre la “la nutrición en el rendimiento deportivo de los estudiantes de la escuela “4 de febrero” del cantón Pelileo, durante el año lectivo 2009-2010”, es de gran importancia para esta institución y para toda la constitución educativa, pues de los resultados que se obtengan al aplicar las alternativas de solución se tendrá un futuro mejor en el aspecto deportivo para la misma.

Se contó con el apoyo de la institución para determinar el problema con sus variables, aplicar los instrumentos de investigación, que luego fueron procesados por el investigador para cumplir los objetivos propuestos y aceptar la hipótesis alterna.

Mi trabajo estuvo dirigido por el paradigma cualitativo, que no se contento con estudiarle al problema, sino que luego de entenderlo y comprenderlo se pudieron establecer alternativas de solución factibles de ser aplicadas para disminuir o terminar con el problema.

Se utilizaron técnicas de investigación como la observación, entrevista que se aplicaron a todo el universo de trabajo, conformando por estudiantes y docentes y deportistas para obtener la información necesaria gracias a la colaboración prestada por toda la comunidad educativa lo que facilito mi trabajo investigativo.

**En el I capítulo** se realizó el planteamiento del problema, su contextualización, determinando el análisis crítico y el árbol de problemas respectivo. Luego se delimito el problema, se justifico su realización y se concluyo el capitulo con el enunciado de los objetivos propuestos.

**En el II capítulo** se realizó un análisis de los antecedentes investigativos que sobre el problema se hayan realizado, enunciamos las hipótesis (nula y alterna); y, se realizó el marco teórico del problema con la fundamentación teórica de cada una de las variables identificadas.



**En el III capítulo** que se refiere a la metodología; se detallaron los tipos de investigación realizados, se precisó las técnicas de investigación utilizadas en los diferentes estratos de la población o muestra de trabajo; y, se elaboró la operacionalización de cada una de las variables. Se terminó el capítulo con el plan de recolección y procesamiento de la información.

**En el IV capítulo** es del análisis e interpretación de resultados, que empezó con el procedimiento a utilizarse, para luego realizar los cuadros estadísticos de resultados dados por los estudiantes, con sus respectivos gráficos de pastel y la interpretación que da el investigador sobre esos resultados, que sirvieron para la verificación de la hipótesis alterna.

**En el V capítulo** se refiere a las conclusiones y recomendaciones obtenidas al realizar el análisis estadísticos de los resultados de la aplicación de las técnicas en la comunidad deportiva, sobre la influencia negativa de la nutrición que causa el inadecuado rendimiento deportivo de los estudiantes de la escuela “4 de febrero” del cantón Pelileo.

**En el VI capítulo** hace referencia a la propuesta, con los datos informativos, los antecedentes, con la justificación que amerita su aplicación, los objetivos, el análisis de factibilidad, la fundamentación, el modelo operativo, la administración, la previsión, las alternativas de solución propuestas por el investigador para tratar de solucionar el problema. Se finaliza el informe con la bibliografía utilizada y los anexos que creí necesario incorporarlos

Queda mucho por realizar en la institución, pero este trabajo es el inicio de un cambio que necesita darse la institución, para tener un mejor futuro, especialmente para los estudiantes que son la razón de este trabajo investigativo.

# **CAPITULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1.- Tema**

“La nutrición en el rendimiento deportivo de los estudiantes de 6to y 7mo año de educación básica de la escuela “4 de febrero” de la parroquia Huambaló, cantón Pelileo, provincia de Tungurahua en el año 2009-2010”

### **1.2.- Contextualización**

Es muy posible que la nutrición deportiva se mostrara como una preocupación en los atletas de gran nivel mundial debido quizás a su admiración por el cuerpo humano. "El régimen en la salud" y "El régimen" donde planteaba que la alimentación no bastaba, ya que el comer bien no era suficiente, había que tener una actividad.

La nutrición es la suma total de los procesos implicados en la ingesta y utilización de sustancias alimentarias que se descomponen para liberarse en forma de energía.

El rendimiento deportivo es una acción motriz, que permite expresar sus potencialidades físicas y mentales de la persona y el ejercicio deportivo a realizar.

### **Macro**

En el Ecuador el entrenamiento no lo es todo para los deportistas. Una parte esencial de su preparación de cara a competir es su alimentación, y esta varía de acuerdo al tipo de deporte, contextura del deportista y demás factores físicos. En este punto se puede realizar dos diferenciaciones en cuanto a la alimentación del deportista.

Las recomendaciones hechas por diferentes comités de expertos en nutrición sobre las necesidades proteicas diarias de una persona se encuentran en un rango que

oscilan entre los 0,8 y los 1,2 g/kg/d, pero no está resuelto si estas recomendaciones son suficientes para un deportista.

### **Meso**

En Pelileo la alimentación diaria influye de forma muy significativa en el rendimiento físico de un deportista. Es necesario una adecuada distribución de los nutrientes energéticos: proteínas (10-15%), lípidos (30-35%) e hidratos de carbono (50-60%), así como la presencia de vitaminas y minerales para cubrir las necesidades específicas del deportista. La nutrición es uno de los tres factores que marcan la práctica del deporte, los otros son los factores genéticos particulares del atleta y el tipo de entrenamiento realizado.

### **Micro**

En la escuela “4 de febrero” de la parroquia Huambaló, del cantón Pelileo la alimentación no satisface con las demandas energéticas que el organismo necesita para desarrollar las actividades o deportes a practicarlos influyendo en el rendimiento deportivo de los estudiantes. Se necesita un abastecimiento de nutrientes. Sea cual fuere el tipo de ejercicios practicado, la nutrición de los atletas tiene tres objetivos reconocibles: proporcionar energía, proporcionar material para el fortalecimiento y reparación de los tejidos, mantener y regular el metabolismo.

#### **1.2.1.- Análisis crítico**

Cabe mencionar que cada deportista debe mantener una dieta totalmente personalizada, por lo que se niega tajantemente la existencia de una dieta deportiva general. La alimentación, el descanso adecuado, la hidratación son los factores que determinan el alto rendimiento del estudiante.

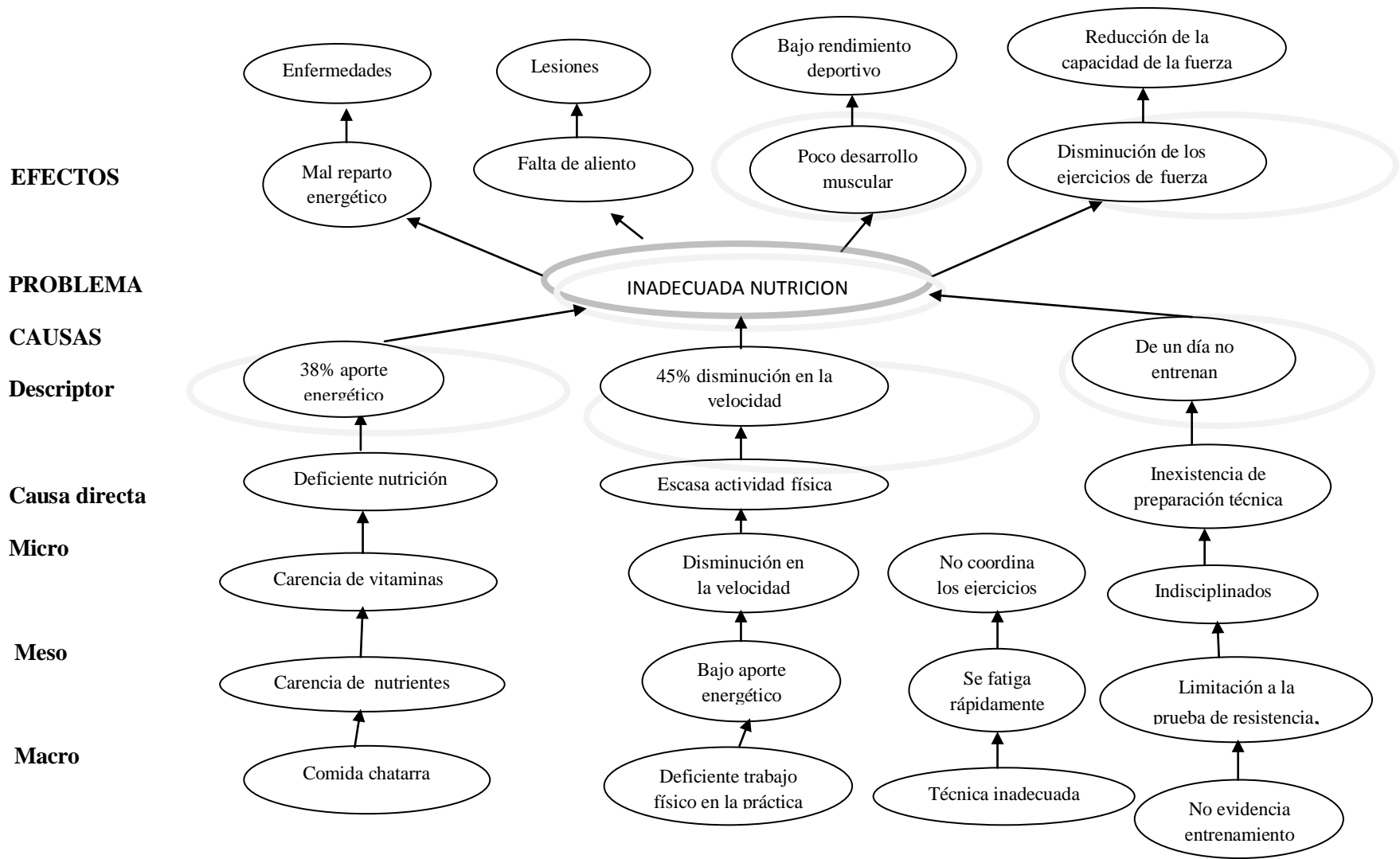


Gráfico No 1

Árbol de problemas

Elaborado por: Freddy Sánchez

### **1.2.2.- Prognosis**

Los estudiantes podrían llegar a tener un mal desarrollo muscular, óseo, intelectual y por ende el fracaso deportivo, al dar solución a este problema se previene enfermedades, lesiones.

### **1.2.3.- Formulación del problema**

¿Influye la nutrición en el rendimiento deportivo de los estudiantes de 6to y 7mo año de educación básica de la escuela “4 de febrero” de la parroquia Huambaló, del cantón Pelileo, en el año 2009?

Variable Independiente: nutrición

Variable Dependiente: rendimiento deportivo

### **1.2.4.- Interrogantes (subproblemas)**

- 1.- ¿Tiene un bajo rendimiento debido a la alimentación inadecuada que consume para que no cumpla aceptables participaciones a nivel escolar?
- 2.- ¿Realiza un buen calentamiento y estiramiento para no sufrir lesiones?
- 3.- ¿Entrena todos los días para el deporte o la actividad física para prevenir enfermedades?
- 4.- ¿Llega puntual a los entrenamientos?
- 5.- ¿Tiene carencia de nutrientes para que no ejecute todos los ejercicios ordenados por su entrenador?
- 6.- ¿Se sale de la práctica deportiva sin autorización del entrenador?

### **1.2.5.- Delimitación del objeto de investigación**

**Delimitación de contenido:**

**Área:** Cultura Física

**Campo:** salud y deporte

**Aspecto:** rendimiento deportivo de los niños

**Delimitación espacial:**

Esta investigación se realiza con los estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica de la escuela “4 de febrero “de la parroquia Huambaló, del cantón Pelileo.

**Delimitación temporal:**

Este trabajo se realizó en el año comprendido en el 2009-2010.

**1.3.-Justificación**

**El interés** de este problema se basan en la alimentación inadecuada y en el desconocimiento de los alimentos que se deberían consumir, la mala nutrición no permite desarrollarse adecuadamente tanto en lo deportivo como en lo académico, que sobre todo en las edades tempranas va a determinar la salud y obtener un óptimo rendimiento deportivo de los niños a través de la correcta alimentación que reciban.

**Factibilidad** para realizarlo porque puedo involucrarme con los niños, padres de familia y maestros, obteniendo la información primaria y así poder dar ideas de cómo mejorar la alimentación de los estudiantes, mejorando su potencial en el deporte a realizarlo.

La **importancia** de este trabajo de investigación se fundamenta en la alimentación inadecuada, que se consume diariamente y que no vienen a satisfacer las necesidades energéticas, que el organismo necesita para el buen desarrollo de los niños en el sistema óseo, muscular y físico para su correcto desempeño deportivo.

**Misión** la nutrición de buena calidad formara niños más competitivos en el campo de la Cultura Física, liderándolos procesos deportivos con estudiantes respetuosos y afectivos, facilitando su formación competitiva para insertarse al mundo actual.

**Visión** la adecuada alimentación será pionera en la salud de los niños, formando estudiantes creativos, participativos y competitivos en la actividad física, con un ideal de desarrollo intelectual, para generar cambios académicos y deportivos que lleven al mejoramiento de la calidad.

Este informe es **original** porque es producto de mi interés y mi preocupación, contando con la ayuda bibliográfica, al detectar este problema y al darse cuenta lo que ocasiona no alimentarse correctamente, mediante la investigación que yo realice.

#### **1.4.- Objetivos**

##### **1.4.1.- General**

Generar la práctica de hábitos alimenticios sanos de los niños @ para el rendimiento deportivo.

##### **1.4.2.- Específicos**

- Identificar a los niños @ que no tengan hábitos de alimentación.
- Comprobar que la nutrición ayuda al desarrollo muscular y físico de los niños.
- Detectar las lesiones que se producen en las prácticas de entrenamiento que afectan al rendimiento deportivo.
- Elaborar la propuesta para mejorar la correcta dieta alimenticia en el hogar.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1.- Antecedentes investigativos**

Investigaciones sobre la relación que existe entre nutrición y rendimiento deportivo no existe, en la escuela” 4 de febrero” de la parroquia Huambaló, del cantón Pelileo, no hay ningún antecedente escrito.

Por la falta de ayuda, no se da la importancia necesaria para mejorar la alimentación y el rendimiento deportivo de los niños, con una buena alimentación sana que venga a cubrir las necesidades energéticas

La dirección de educación ha implementado un programa para la alimentación para los niños, pero se necesita un aporte mayor de nutrientes para la actividad física que vamos a desarrollar, pero la comida escolar para el mes de enero del presente año fue suspendida por la falta de colaboración por las madres de familia y la carencia de los alimentos en la bodega para la comida escolar, dando así una posible solución mediante una educación nutricional de cómo poder mejorar la dieta de los niños, se carece de antecedentes investigativos, este problema sale por primera vez a disposición de la ciudadanía y comunidad para que se tomen las debidas precauciones y no tener niños con una alimentación inadecuada que afecte a su rendimiento deportivo.

La alimentación más adecuada para una persona que realiza actividad física regularmente, ya sea como actividad de ocio, tiempo libre o complemento deportivo sin competir ni como un programa de entrenamiento.

Nos referimos a una persona que realiza una actividad física suave-moderada (caminatas, footing, natación, etc.) sin el objetivo de competir.



## 2.2.- Fundamentación filosófica

Se fundamenta en la aplicación y ejecución de los valores que vienen a formar individuos disciplinados, respetuosos, solidarios, justos que fortalecerá las relaciones sociales con el entrenador que permitirá desarrollar entrenamientos de calidad en la obediencia de lo dispuesto por el docente.

Con la alimentación de buena calidad y apta para el consumo, lograremos mejorar el desempeño de las sesiones o clases de los entrenamientos, influirá para desarrollar las habilidades de los niños, acatando todas las disposiciones del profesional, para que esto se cumpla se necesita la voluntad para poderlo realizarlo, y no llegar al antivalor.

Cuadro No 1

<b>Valor</b>	<b>Antivalor</b>
Amor	Odio
Procreación	Aborto
Sabiduría	Ignorancia
Equidad	Desigualdad
Justicia	Injusticia
Paz	Guerra
Amistad	Envidia

Clotet , J. (1997). Una Introducción al Tema de la Ética. [www.google.com](http://www.google.com) (1980).  
Diccionario Enciclopédico Bruguera. Editorial Bruguera. Caracas.

## 2.3.- Fundamentación legal

De conformidad a los mandatos constitucionales vigentes el Ministerio de Salud Pública es la autoridad sanitaria nacional y en consecuencia ejerce la rectoría del Sistema Nacional de Salud (Art. 361); le corresponde asimismo promover la

generación y producción de conocimiento y fomentar la investigación científica y tecnológica para contribuir a la realización del buen vivir

NUTRICIÓN como parte integrante del Ministerio de Salud Pública tiene competencias y atribuciones definidas que se ejercen a través de dos instancias:

1) El Instituto Nacional de Investigaciones en Alimentación y Nutrición, integrante del Instituto Nacional de Salud Pública, y 2) La Dirección Nacional de Nutrición. Las dos instancias se articularán orgánicamente para el cumplimiento de la misión.

La Dirección Nacional de Nutrición y el Instituto, son las instancias referentes en los temas alimentario-nutricionales en el país, constituyéndose en un apoyo para la planificación sectorial e intersectorial en los temas de soberanía y seguridad alimentaria. Para el efecto: fomentan la investigación científica, divulgan los avances del conocimiento y brindan asesoría en los tópicos de su competencia; mantienen el tema alimentario nutricional en la agenda política, contribuyen al cumplimiento de las normas de alimentación y nutrición en el ciclo de vida de los nacionales; contribuyen a la formación de profesionales de más alto nivel técnico, científico y ético, en disciplinas relacionadas con la alimentación y nutrición humana en coordinación con las universidades y otras instituciones nacionales e internacionales; fortalecen los sistemas de información y comunicación; coordinan sus actividades con otras instancias afines, dentro del propio Ministerio y con otros organismos gubernamentales y no gubernamentales, así como con los organismos internacionales, particularmente los de Naciones Unidas; promueven hábitos de vida saludable y movilizan recursos internos y externos.

La Dirección Nacional y el Instituto contribuirán al fortalecimiento de la rectoría institucional en alimentación y nutrición humana; liderarán la investigación científica y la evaluación de los programas y proyectos del área alimentaria nutricional a fin de asesorar y sustentar la toma de decisiones.; cooperarán con el sector universitario en la formación de personal especializado; serán el ente informado e informador en los temas de alimentación nutrición; fortalecerán la coordinación intra e intersectorial y las relaciones internacionales; brindarán asesoría especializada al sector público y

privado y movilizarán recursos para atender con eficiencia y eficacia las demandas institucionales y ciudadanas, en función de los postulados de la soberanía y seguridad alimentarias y los objetivos del Plan Nacional del Buen Vivir. <http://dinasan.gov.ec/mai/nutricion/>

### **2.3.1.- Fundamentación axiológica**

Está inmersa en la filosofía que permite con la aplicación de los valores y la voluntad para hacerlo, se lograra formar individuos justos, solidarios, disciplinados, para el excelente trabajo en las horas de Cultura Física, permitiendo llegar a potencializar las destrezas y el rendimiento deportivo de los estudiantes, mediante esta aplicación se llegara al éxito deportivo. Clotet , J. (1997). Una Introducción al Tema de la Ética. [www.google.com](http://www.google.com) (1980). Diccionario Enciclopédico Bruguera. Editorial Bruguera. Caracas.

### **2.3.2.- Fundamentación dialéctica**

Se fundamenta, como doctrina de las leyes y categorías que rigen el desarrollo del mundo, es así que nos permite conocer la causa el efecto en que se relaciona la nutrición y el rendimiento deportivo, como la comunidad educativa sufre las causas de una inadecuada alimentación y los efectos que produce en lo deportivo no se trabaja con niños sanos, activos, participativos para desarrollar cualquier actividad deportiva, realizaremos un método general de investigación que adopta una forma específica, cuyos nexos nos ayudan a conocer el objeto de estudio de la realidad.

Lo que los niños hacen entonces es poner al descubierto sus leyes y categorías e interpretar sus manifestaciones en las distintas esferas de la realidad. Es importante también como base para la actividad práctica transformadora; dicha práctica abarca todo el conjunto de formas materiales de la actividad humana que permitirá llegar a la conciencia de sí mismo. <http://www.uaq.mx/voces/n07/fundamentacion.html>.

### **2.3.3.- Fundamentación epistemológica**

La epistemología aportara un conocimiento de las cosas y objetos que nos rodean, posteriormente la alimentación idónea se dará un conocimiento para el buen

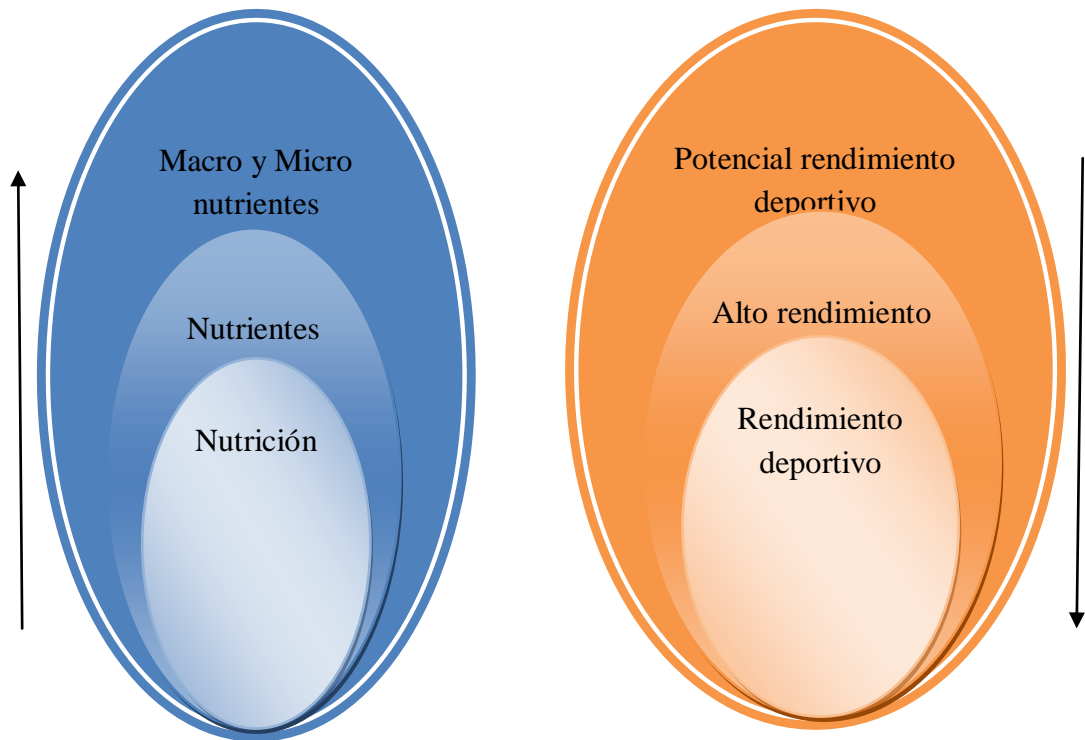
mantenimiento de la salud, aplicando la relación cognoscitiva produciendo un mayor aporte en las cosas, que vengán a fortalecer sus conocimientos para producir cambios excelentes en lo deportivo, lograremos trabajar en la naturaleza y conocerla un poco más, en el cual desarrollaremos actividades recreacionales en espacios verdes y juegos en los bosques de orientación, persecución , etc , adquiriendo información de lo que nos rodea y los mas importante cuidándola y respetándola.  
<http://www.monografias.com/trabajos/epistemologia2/epistemologia2.shtml>

#### **2.3.4.- Fundamentación ontológica**

El fundamento ontológico nos indica las características de una mala alimentación que produce a toda la comunidad educativa, dolores abdominales, problemas gastrointestinales etc. No permitiendo entrenar con niños participativos activos, que afecta de forma directa al desarrollo de la práctica deportiva, los niños se cansaran rápidamente, no tendrán una buena resistencia, no coordinaran los movimientos, etc. Que influirá en su rendimiento para las participaciones escolares. . De estas características, se derivan los principios, dichos principios son un juicio o afirmación que nos sirven de punto de partida para otros conocimientos, que por tanto nos sirve de instrumento para conocer algo que nos es menos claro.  
<http://www.monografias.com/trabajos15/fundamento-ontologico/fundamento-ontologico.shtml>

## 2.4.- Categorías fundamentales

Grafico No 2



Variable independiente ← → Variable dependiente

Elaborado por: Freddy Sánchez

### **2.4.1.-Fundamentación teórica de la variable independiente**

#### **Nutrición**

“La *nutrición* es una ciencia que se encarga de estudiar los nutrientes (sustancias nutricias/alimenticias o nutrimentos) que constituyen los alimentos, la función de estos nutrientes, las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos y nutrientes, y como interaccionan dichos nutrientes respecto a la salud y a la enfermedad (la relación entre la nutrición, la salud y la enfermedad). Además, la ciencia de la nutrición se dedica a investigar las necesidades nutricionales del ser humano, sus hábitos y consumo de alimentos, y la composición y valor nutricional de esos alimentos. La nutrición como un conjunto de procesos se dirige hacia el estudio de la ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción de las sustancias alimenticias (nutrientes/nutrimentos) por medio de los cuales se produce energía para que ese organismo vivo puede sostenerse, crecer, desarrollarse y en la mayoría de los casos reproducirse” (ANDERSON, J.W; 1986,22).

“El concepto de nutrición adecuada es la que cubre, los requerimientos de energía a través de la ingestión en las proporciones adecuadas de nutrientes energéticos como los hidratos de carbono y grasas. Aparte esos son requerimientos energéticos que están relacionados con la actividad física y el gasto energético de cada persona. Los requerimientos del concepto de nutrición plásticos o estructurales proporcionados por las proteínas. Las necesidades de los micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales. La correcta hidratación basada en el consumo de agua, la ingesta suficiente de fibra dietética”. ([www.deportesgratis.com](http://www.deportesgratis.com)).

La nutrición es esencial y aporta nutrientes al organismo para poder realizar cualquier actividad o deporte ya que es importante para poder sostenerse, crecer y desarrollarse y hasta reproducirse.

#### **Los Nutrientes**

“Sabemos que los nutrientes son sustancias químicas importantes que aparecen en los alimentos y que efectúan diversas funciones vitales en el organismo. Estas sustancias

alimenticias poseen varias funciones importantes para el cuerpo humano. Dichas funciones se pueden catalogar como: 1) *específica*, relacionada con la nutrición en sí; 2) *energética*, proporciona al cuerpo el combustible que necesita para producir energía la cual es liberada por medio de oxidaciones; esta energía química es transformada por los seres vivos en calor y trabajo mecánico; 3) *plástica*, proveen las sustancias con las cuales se encuentra formado el individuo con el fin de la construcción y reconstrucción de los tejidos corporales; 4) *reguladora*, suplen las sustancias necesarias para la regulación de las reacciones químicas que ocurren en las células; y 5) *paraespecífica*, relacionada con las funciones de inmunidad, saciedad, apetito, psiquismo, entre otros". (ANDERSON, J.W; 1986,23).

“Los nutrientes pueden ser clasificados bajo dos tipos generales de categorías. Primeramente, los nutrientes se pueden agrupar de acuerdo a sus *funciones* particulares. En este tipo de clasificación se organizan a las sustancias nutricias bajo tres funciones fundamentales, a saber: 1) *función energética*, en la cual se suministran material para la producción de energía; esta es una función principal que llevan a cabo los carbohidratos, grasas y proteínas; 2) *función plástica*, en la cual se forman nuevos tejidos; esta es una función principal de las proteínas y algunos minerales; 3) *función reguladora*, Aquí se favorecen la utilización adecuada de las sustancias plásticas y energéticas; esta es una función principal de las vitaminas y sales minerales". (ANDERSON, J.W; 23).

Los nutrientes tienen sus funciones específicas y sus clasificaciones en las cuales ayudan en las funciones vitales del organismo indispensables para el ser vivo, que brindan energía, reconstrucción de tejidos.

### **Uso de los macronutrientes**

Los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y lípidos) forman parte de la regulación básica nutricional que debe tener en mente todo nutricionista deportivo. El ritmo de la ingesta, la cantidad y la calidad de los mismos debe ser considerada con especial atención en relación con las especificidades del deporte. Los macronutrientes aportan fundamentalmente energía (carbohidratos y grasas) y

soporte estructural (proteínas)". (*www.nutrición deportiva* - Wikipedia, la enciclopedia libre).

En nutrición deportiva dice "Los alimentos que contienen estos macronutrientes son abundantes en las dietas normales, no obstante se aconseja una dieta equilibrada en la que se debe alimentarse con tres principios: **variedad** (cuanto más variedad más oportunidades se tiene de absorber los macronutrientes), **moderación** (evitar la ingesta excesiva de alimentos) y **equilibrio** (responder a las necesidades del cuerpo antes, durante y tras la realización del ejercicio). A veces se hace mención a la pirámide nutricional con el objeto de mostrar gráficamente como debe repartirse la proporción de alimentos en relación con los macronutrientes".

Es importante el uso de los macronutrientes y que son básicos en la nutrición para el deportista y se debe considerar una dieta equilibrada, variada, equilibrada y moderada.

### **Carbohidratos**

"Son compuestos orgánicos formados por carbono, hidrogeno y oxigeno que se hallan principalmente en los vegetales. Proporcionan una fuente energética importante en la alimentación del ser humano (1 g de carbohidratos equivale a 4 Kcal) y también tienen una función reguladora y una función plástica de ácidos nucleicos y muchos mucoproteicos. En cuanto a la fibra, las funciones que esta realiza son: absorción de agua, provocando una estimulación del peristaltismo e incremento de la velocidad del tránsito intestinal , aumento de volumen del bolo alimenticio que produce sensación de saciedad, absorción del colesterol y otras sustancias indeseables y, por último, retraso en la absorción de azúcares en la sangre". (BENNASSAR Marta y otros; 2006, 559).

Considero que los carbohidratos son los que aportan más energía al organismo humano, también aportan en la función reguladora, plástica y absorción de agua.

Considero que los carbohidratos son los que aportan más energía al organismo humano, también aportan en la función reguladora, plástica y absorción de agua.



## **Clasificación de los carbohidratos**

“**Los monosacáridos** son los carbohidratos más simples: están formados por 3, 4,5 y 6 átomos de carbono. En el grupo de las pentosas (5 átomos de carbono) se hallan la D-ribosa y la D-desoxirribosa que forman parte de los ácidos nucleicos; L-arabinosa, en las frutas y raíces, y la D-xilosa, en estructuras vegetales. En el grupo de las hexosas (6 átomos de carbono) se encuentran los azúcares con sabor dulce y solubles en agua, la glucosa, la galactosa, y la fructosa y el azúcar que se encuentra, por ejemplo en la fruta y miel, y cuya absorción es más lenta que la glucosa”. (BENNASSAR Marta y otros; 560).

Los monosacáridos son parte de los carbohidratos siendo esenciales para el aporte energético del cuerpo humano en el deporte que se realiza.

“**Los disacáridos** se obtienen a partir de la unión de 2 a 10 monosacáridos a través de un enlace glucosídico. Entre los disacáridos se encuentran la sacarosa, la lactosa y la maltosa. La sacarosa resulta de la unión de la glucosa y la fructosa, que se obtiene de la remolacha o caña de azúcar, se llama vulgarmente azúcar. La lactosa es el azúcar de la leche, resultante de la unión de la glucosa y galactosa y se descompone en el intestino gracias a la acción de un enzima denominado lactasa”. (BENNASSAR Marta y otros; 560).

Los disacáridos son de la unión de 2 o más monosacáridos, y estos son la sacarosa, lactosa, maltosa siendo un aporte al organismo.

“**Los polisacáridos** se forman a partir de la unión de más de 10 monosacáridos. Entre los polisacáridos están el almidón, el glucógeno y las fibras. El almidón es el carbohidrato más abundante en la alimentación y se encuentra en los vegetales, cereales, tubérculos y legumbres. El glucógeno es la reserva glucídica de los animales, que se almacena en el hígado y en los músculos”. (BENNASSAR Marta y otros; 560).

En los polisacáridos aparecen el almidón, el glucógeno y las fibras que resultan de la unión de 3 monosacáridos esenciales para la alimentación de un deportista.

En [www.nutrición deportiva](http://www.nutrición deportiva) dice “El uso de carbohidratos en la dieta de un deportista debe estar afectado por diversas reglas, la principal a tener en cuenta es la característica energética del deporte a realizar. El empleo de carbohidratos durante la realización del ejercicio (algunos de ellos se comercializan en forma de bebidas o batidos) no está aconsejado a no ser que se realicen deportes de gran resistencia y duración en el tiempo como puede ser un maratón”.

## **Lípidos**

“Conforme se van agotando las reservas de glucógeno, el organismo las emplea como principal combustible energético en pruebas deportivas de larga duración. Las cantidades que debe aportar la dieta de estos nutrientes, en periodo de entrenamiento, son las que se recomiendan a la población general, con un predominio de las grasas insaturadas (aceites, frutos secos o pescado azul) sobre las grasas saturadas (lácteos completos, nata, mantequilla, carnes grasas y derivados, vísceras y repostería industrial)”. ([www.alimentación deportiva](http://www.alimentación deportiva))

“Los carbohidratos son las fuentes de energía durante los ejercicios prolongados de alta intensidad, mientras que en los ejercicios de baja intensidad la oxidación de los lípidos empieza a ser relevante. Los triglicéridos (lo que comúnmente se denomina **grasa**) es la mayor reserva de combustible del cuerpo, se almacena en su gran mayoría en el tejido adiposo de zonas localizadas de la anatomía corporal. Los alimentos con contenido graso alto sacian más que los que poseen un contenido graso menor. La reserva de energía en forma de 'grasa' supera a la de glucógeno en casi cincuenta veces. La oxidación de los ácidos grasos durante la ejecución de ejercicio prolongado retrasa el consumo de glucógeno y la hipoglucemia”. ([www.nutrición deportiva](http://www.nutrición deportiva) - Wikipedia, la enciclopedia libre).

Las grasas o lípidos son importantes para las pruebas deportivas de larga duración ya que son el principal combustible energético que se almacena en el tejido adiposo.

## **Proteínas**

“Las necesidades proteicas de los deportistas son ligeramente superiores a las de las personas sedentarias, debido a un mayor desgaste, a una mayor masa muscular y a la utilización de parte de las mismas como combustible energético. Los alimentos proteicos que se incluyen en la alimentación diaria son suficientes para cubrir estas necesidades sin necesidad de recurrir a suplementos que acarreen problemas de salud (desmineralización, sobrecarga renal)”. (www.alimentación *deportiva*)

“Las principales funciones de las proteínas son: la función estructural de la queratina (en piel, pelos y uñas), del colágeno (en huesos, tendones y cartílagos) y de la elastina (en ligamentos); así como la función reguladora de hormonas, enzimas y neurotransmisores, y un aporte energético de 4 Kcal/g”. (BENNASSAR Marta y otros; 563).

“La palabra proteína proviene del griego “proteicos” que significa “de primera necesidad” o “importancia” denota la importancia que este macronutriente tiene en el desarrollo de la vida según los científicos, estando presente en cada proceso biológico del cuerpo. Los carbohidratos y las grasas no contienen nitrógeno ni azufre, dos elementos esenciales en todas las proteínas. La cantidad de proteína en un cuerpo humano es del 18% del peso”. (www.nutrición deportiva - Wikipedia, la enciclopedia libre).

Los macronutrientes como las proteínas son importantes en la dieta, y el deporte que practican ayudando a mejorar el sistema óseo, muscular y cartílagos del deportista.

## **Uso de los micronutrientes**

“Los micronutrientes se pueden encontrar en diversos alimentos y es habitual que una dieta equilibrada aporte estos micronutrientes de una forma racional, no obstante es posible que el deportista necesite además de suplementos dietéticos que los incluyan para poder reponer el consumo de micronutrientes al que está expuesto su organismo debido a la práctica del deporte. Estos suplementos deben ser incorporados a la dieta deportiva bajo la regla de **RDA** o dosis diaria recomendada

(dosis aconsejada por las agencias estatales alimentarias para el 97% de las personas sanas)”. (www.nutrición deportiva - Wikipedia, la enciclopedia libre).

En www. nutrición deportiva dice “Los micronutrientes (minerales, vitaminas y el agua) desarrollan un gran número de funciones esenciales en el organismo. Los principales minerales (en orden alfabético) son el azufre, calcio, cloro, cobalto, cobre, flúor, fósforo, hierro, magnesio, manganeso, potasio, selenio, sodio, yodo y zinc”.

Es de gran importancia los micronutrientes de acuerdo a la cantidad que se necesite para poder reponer el consumo de los minerales, vitaminas y el agua al que está expuesto el organismo debido a la práctica deportiva.

### **Vitaminas**

“Son sustancias orgánicas sin valor energético, pero que resultan indispensables para el organismo humano e intervienen en distintos procesos metabólicos. Las vitaminas se clasifican en función de su solubilidad en el agua. Las vitaminas solubles reciben el nombre de hidrosolubles (vitaminas del grupo B y vitamina C) y las no solubles, son las vitaminas liposolubles (vitaminas A, D, E y K):” (BENNASSAR Marta y otros; 2006, 564).

Las vitaminas son indispensables para el organismo ayudando a desarrollarse mejor, y que estos intervienen en distintos procesos metabólicos, estas vitaminas son B, C, y las no solubles A, D, E y K.

### **Minerales**

“Si la dieta es equilibrada, variada y adecuada, incluye cantidad suficiente de vitaminas y minerales. Sólo se pautarán suplementos en casos específicos y de mano de un profesional”. (.www. alimentación *deportiva*)

“Los minerales son elementos químicos esenciales, los cuales se clasifican según las cantidades que necesita el organismo. Los macrominerales o minerales esenciales son: calcio, cloro, magnesio, fosforo, potasio, sodio y azufre, y tienen unos

requerimientos de más de 100 mg al día. Los microminerales o minerales traza requieren cantidades inferiores a 100 mg al día; se incluyen en este grupo: hierro, cromo, cobalto, cobre, flúor, yodo, manganeso, molibdeno, selenio, y zinc. Entre ellos, los más importantes por sus posibles carencias son el calcio y el hierro”. (BENNASSAR Marta y otros; 2006, 564).

Los minerales son elementos químicos importantes con las vitaminas que en cantidades adecuadas y necesarias para el organismo se va a poder rendir mejor en los deportes a practicarlos, entre los más importantes por posibles carencias son el calcio y el hierro.

### **El agua**

“La importancia del agua es vital durante el ejercicio, los humanos pueden vivir sin la ingesta de micro- y macro- nutrientes durante un periodo relativamente grande, pero no es posible hacerlo sin agua. El agua es fundamental para todos los procesos metabólicos del cuerpo humano, así como también para aquellos fenómenos de transporte y circulación de sustancias nutritivas. El agua es el compuesto más abundante en el cuerpo humano, alcanzando un porcentaje que está entre el 45% y 70%, los músculos se componen de un 70% a un 75% de agua, mientras que los tejidos grasos del cuerpo se componen de un 10% a un 15%. De esto se puede deducir que el entrenamiento de deportistas con gran masa muscular necesita de grandes cantidades de agua. No existen almacenes de agua en el cuerpo, los riñones excretan toda el agua que pasa por ellos, este efecto hace pensar que los deportistas están sometidos a riesgos de desequilibrio de agua en el cuerpo pudiendo llegar a sufrir la deshidratación. Es por esta razón que la práctica del deporte necesita de un consumo elevado de líquidos. Con el objeto de evitar este efecto se suelen fijar "protocolos" de ingesta de líquidos”. (*www.nutrición deportiva* - Wikipedia, la enciclopedia libre

El agua es vital e importante para cualquier ser vivo, y también más para los deportistas que están en constante actividad y competencia, y el agua ayuda a reponer los líquidos perdidos y llevar sustancias nutritivas.

## **Metabolismo energético**

“Si consideramos el cuerpo humano como un sistema, se puede ver que existe una cierta cantidad de mecanismos para almacenar energía en él. Estos mecanismos proporcionan al cuerpo libertad para demandar continuamente energía desde diferentes fuentes y poder mantener la homeostasis (equilibrio). Los macronutrientes (vistos desde una perspectiva de química alimentaria) existentes en los alimentos contienen su energía en los enlaces químicos que se ceden al cuerpo en las actividades metabólicas. Tras la digestión y su absorción, la energía se almacena como enlaces químicos de fácil disponibilidad en los lípidos (es decir en la 'grasa') y en el glucógeno hepático. Esta energía de los enlaces químicos es almacenada y constituye la única fuente de energía que emplea el cuerpo humano durante la ejecución del deporte (o de una actividad en general). Bajo este aspecto el metabolismo del cuerpo humano actúa como un motor de combustión interna, emplea la energía almacenada (comida en el cuerpo o gasolina en el motor) de acuerdo con la demanda de trabajo requerida”. ( *www.nutrición deportiva* - Wikipedia, la enciclopedia libre).

Considero de gran importancia el metabolismo basal que existe diversos mecanismos para almacenar energía para la ejecución de algún deporte, y así tener un equilibrio.

## **Abastecimiento de energía**

En *www.nutrición deportiva* dice “Dependiendo del nivel y duración del ejercicio 5 minutos, 30 minutos, 1 h, 4 h, y 8 h los mecanismos que abastecen de energía al cuerpo humano son diferentes y dependerán de los hábitos dietarios a los que se someta al deportista. Si la demanda es de unos segundos (máximo 30 s) el ATP de los músculos es el mayor contribuyente, para mayores intervalos de tiempo la energía depende del transporte de oxígeno y el factor VO<sub>2</sub> máx. (denominado también capacidad aeróbica”.

El abastecimiento de energía es importante, depende de la duración o la intensidad del ejercicio y los mecanismos que abastecen de energía al cuerpo en deportes de larga duración, y también del transporte del oxígeno.

### **Principales errores de la nutrición**

“Uno de los problemas más importantes en alimentación deportiva es el bajo aporte de carbohidratos. Muchos deportistas conocen la importancia que tiene estas sustancias en el rendimiento deportivo, sin embargo su consumo suele ser solo de un 40% de la energía total y la consecuencia de esta menor ingestión de glúcidos en la incapacidad de rendir adecuadamente y una mayor facilidad para fatigarse”. (BENNASSAR Marta y otros; 2006, 571).

Otros errores nutricionales son:

“-Mal reparto energético durante el día. Hay deportistas que incluso se entrenan por la mañana sin desayunar, por falta de apetito o miedo que les sienta mal la comida.

-No realizar una dieta equilibrada.

-Utilizar cocciones inadecuadas (rebozados, fritos, guisados).

-Ingerir pocos carbohidratos, muchas grasas, muchas proteínas, mucho colesterol y poca fibra.

-Insuficiencia hídrica, sobre todo en los entrenamientos y las competiciones.

-Consumo de bebidas inadecuadas: refrescos, alcohol, café, etc.

-Preocuparse de la alimentación únicamente el día de la competición.

-No respetar un reposo prospancial adecuado, o sea, comer con menos de 3 h de antelación antes del esfuerzo”. (BENNASSAR Marta y otros; 571).

Los principales errores de la nutrición se presentan en los atletas debido a su escaso consumo de carbohidratos y al no desayunar por las mañanas, consumir muchas grasas, colas, refrescos, alcohol.

## **2.4.2. Fundamentación teórica de la variable dependiente**

### **Rendimiento deportivo**

“Podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar”. ([www.paidotribo.com/pdfs/621/621.0.pdf](http://www.paidotribo.com/pdfs/621/621.0.pdf)).

Rendimiento deportivo de la escuela 4 de febrero de la parroquia Huambaló, del Cantón Pelileo, de la provincia del Tungurahua en el año 2010.

La comunidad educativa hace notar las deficiencias que existe actualmente en la institución, la falta de colaboración para efectuar de una manera normal los entrenamientos, se tienen una técnica inadecuada, no coordina los movimientos, no tiene una técnica de carrera, se salen de los entrenamientos, para llegar a un alto rendimiento deportivo necesitamos de la hidratación, la alimentación, y el respectivo descanso, además la disciplina, la puntualidad, responsabilidad, son cosas que nos llevaran al éxito deportivo de toda la institución educativa.

“El rendimiento deportivo es un fenómeno complejo que para ser abordado con garantías exige un tratamiento interdisciplinar. En el Entrenamiento Deportivo, en la actualidad, se hace necesario integrar los aportes procedentes de diversas áreas de conocimiento como la fisiología, la psicología, la teoría y práctica del entrenamiento, la nutrición, etc.”([www.monografias.com/trabajos/deportivo/deportivo.shtml](http://www.monografias.com/trabajos/deportivo/deportivo.shtml)).

“Pretender un óptimo rendimiento deportivo implica no sólo procurar unos entrenamientos de calidad, adecuados a las características personales del atleta en cada momento, sino asegurar que los procesos de recuperación puedan explotarse en su máximo. Muchos de éstos forman parte del comúnmente mencionado "entrenamiento invisible", y tres son especialmente destacables: el descanso, la hidratación y la alimentación”



([www.noticiasdegipuzkoa.com/ediciones/2006/10/23/deportes/otros/d23otr54.344776.php](http://www.noticiasdegipuzkoa.com/ediciones/2006/10/23/deportes/otros/d23otr54.344776.php)).

En [www.noticiasdegipuzkoa](http://www.noticiasdegipuzkoa) dice “Los alimentos tienen tres funciones fundamentales: aportar energía para la contracción muscular, remodelar los tejidos dañados (incorporando más tejido en el caso de los niños y jóvenes en crecimiento) y facilitar la entrada en el organismo de vitaminas y minerales. Por medio de la alimentación (y de la hidratación), aportamos a nuestro organismo los tres nutrientes principales: hidratos de carbono o azúcares, lípidos o grasas y proteínas, además de agua, vitaminas y minerales. De una dieta adecuada en calorías y en nutrientes dependerá nuestro rendimiento deportivo”.

“Es importante en el rendimiento deportivo no solo realizar entrenamientos de calidad, y tener un buen cuerpo, sino entrenar de acuerdo a las características del deportista, y también lo más importante la alimentación, la hidratación y el descanso adecuado.

### **Ejercicio y radicales libres**

“Actualmente se conoce que el ejercicio físico intenso y continuado, se acompaña de la producción de radicales libres causantes de la alteración de las membranas celulares. Se han sugerido muchos factores implicados en la producción de radicales libres y de la peroxidación lipídica subsiguiente al ejercicio físico, el aumento de la captación y utilización de oxígeno, la depleción de los sustratos energéticos, la disminución de la cadena respiratoria, la elevación de la temperatura corporal y la relativa isquemia que se produce durante la contracción muscular, están involucrados en la peroxidación citado por”. (GONZALEZ, J.C, 10).

“El aporte energético al músculo durante el ejercicio debe hacerse de manera rápida y coordinada, lo que requiere variaciones precisas del flujo de oxígeno a través de los tejidos y de la cadena respiratoria mitocondrial. El incremento en la utilización de oxígeno durante el ejercicio conduce a un aumento de la utilización mitocondrial que no se apareja con un aumento del aporte de oxígeno, lo que puede conducir a la

producción de radicales libres. La producción de radicales libres es una secuela del aumento del consumo de oxígeno concomitante con el ejercicio, y tiene una estrecha relación con el daño muscular. Para varios autores, la producción de radicales libres se origina durante el ejercicio y durante el estado de reposo en el periodo de recuperación”. (GONZALEZ, J.C, 10).

El ejercicio físico intenso va acompañado de la producción de radicales libre en cual es importante el aporte del oxígeno para los músculos durante el ejercicio debe hacerse de manera rápida y coordinada, en el cual aumenta el consumo de oxígeno.

### **Efectos de la anemia sobre el rendimiento**

“La anemia afecta negativamente la capacidad para realizar ejercicios. El rendimiento óptimo o el rendimiento pico puede verse reducido en personas que padecen anemia. También hay una reducción en el rendimiento durante ejercicios de resistencia submáximos. Dependiendo de la severidad de la anemia, las actividades cotidianas pueden presentar cierta dificultad y causar falta de aliento. Si bien el mecanismo principal es la reducción en el transporte de oxígeno, la anemia puede causar otros efectos que reducen la capacidad de trabajo (e.g.,) desmejora en la termorregulación y en la inmunidad). En reposo hay un incremento en el gasto cardíaco y en la tasa ventilatoria para compensar la baja capacidad de transporte de oxígeno/dióxido de carbono asociada con la anemia”. (DANG, M. D; 2001, 714).

“Un atleta puede tener niveles de Hgb dentro de los niveles de referencia estándar pero debajo de lo que es normal para él o ella. Esto en ocasiones se denomina anemia relativa. Esto probablemente no afecte el rendimiento las actividades cotidianas pero si puede afectar negativamente el rendimiento deportivo. Si bien se ha especulado que la depleción de hierro en ausencia de anemia puede desmejorar el rendimiento deportivo, esto no parece ser cierto (2, 6, 9). Es importante señalar que los atletas no pueden alcanzar niveles de Hgb excesivamente altos, a menos que exista una tendencia genética o se utilice eritropoyetina. Durante la realización de ejercicios, el gasto cardíaco y el flujo sanguíneo muscular se incrementan a una mayor tasa en personas con anemia”. (DANG, M.D; 714).

Considero que la anemia reduce la capacidad de trabajo o la realización de los ejercicios del deportista, también afecta en las pruebas de resistencia lo cual perjudica notablemente al rendimiento.

### **Las lesiones y su relación con el rendimiento deportivo**

“En la vida de un atleta ya sea de base o de alto rendimiento existe algo que pende sobre su cabeza como una Espada de Damocles, la inexorable posibilidad de sufrir una lesión. Entiéndase como lesión el daño o herida de los tejidos del cuerpo, infligido por una fuerza externa. Todo aquel que esté seriamente enrolado en un proceso de entrenamiento-competición está sin duda alguna a lo largo de su carrera deportiva condenado a esa posibilidad. Para comprender las características y naturaleza de las lesiones en el deporte primeramente es factible analizar la clasificación general de las mismas”. (KARPMAN. V.L; 1989)

“Las lesiones agudas son de aparición súbita, de síntomas intensos y corta duración, las de tipo fortuito son imposibles de evitar o prevenir y tenemos en este subgrupo las provocadas por choques, resbalones, caídas, pelotazos, entre otras. Una amplia gama de las lesiones que abundan en el deporte es provocada como consecuencia de una incorrecta dirección, planificación y ejecución del entrenamiento por parte de los entrenadores o de los mismos jugadores, en las cuales haremos hincapié más adelante”.(KARPMAN. V.L; 1989)

“Las lesiones mio-tendinosas se refieren a las distensiones, contusiones, y rupturas musculares, a los desgarres, rupturas y depreciones de tendones, cuyas causas pueden ser de origen fortuito, inexorable, o provocadas. Las lesiones articulares son concernientes a daños en ligamentos, cápsulas articulares, cartílagos de recubrimiento y/o fibrocartílagos, epífisis o cabezas óseas y otras, las que a su vez pueden ser de carácter fortuito o provocadas” (KARPMAN. V.L; 1989).

Un deportista en toda su carrera no está libre de sufrir lesiones que no le permitan entrenar o si lo hacen pero con cuidado que pueden ser leves, graves, articulares, muscular, tendones.

## **Disminución del rendimiento deportivo**

“La fatiga fisiológica es aquella cuyo origen es intrínseco al deportista, y se considera un proceso de mala adaptación, pero todavía no de enfermedad. Está relacionada con el entrenamiento, la alimentación, el descanso, el número de competiciones, etc. La fatiga patológica incluye una serie de enfermedades que puede padecer cualquier individuo, y cuyo síntoma principal, inicial o residual, es la presencia de un cansancio y astenia generalizada. Estas enfermedades pueden ser de origen infeccioso, neurológico, neoplásico, cardiorrespiratorio, endocrino, o quizá evolutivo. Existen también otras causas en el ámbito de la patología, pero debidas al trabajo físico excesivo o en condiciones adversas, el síndrome de sobreentrenamiento y el síndrome miopático del deportista fatigado (SMDF). No olvidemos que también las alteraciones psicológicas y psiquiátricas como la depresión, los estados de ansiedad, los trastornos de personalidad o de la conducta (anorexia, bulimia) pueden presentarse como un estado de fatiga crónica en el deportista”. (BUCHWALD, D; 1990, 44).

La fatiga también afecta al rendimiento de deportista que puede ser por no tener un descanso adecuado, una mala adaptación, el sobre entrenamiento, la fatiga puede causar una serie de enfermedades.

## **Métodos psicológicos para mejorar el rendimiento deportivo** **Entrenamiento mental.**

“Se entiende por entrenamiento mental al aprendizaje o mejora del desarrollo de un movimiento por medio de una representación psíquica intensa, sin ejercicio real simultáneo. Durante el aprendizaje de una técnica deportiva que requiera de coordinaciones complejas no sólo se recurre a la ejecución real del gesto sino también a su representación mental para lograr una mejor fijación del movimiento. El E. M. se desarrolla según tres grados: verbalización del conjunto del desarrollo del movimiento, visión de un modelo y ejecución del movimiento por desarrollo gestual”. (www.psicologia y rendimiento deportivo)

La importancia de trabajar métodos psicológicos para el deportista tratando de mejorar el desarrollo de un movimiento sin que el ejercicio sea real.

### **Hipnosis:**

En [www.psicologia y rendimiento deportivo](http://www.psicologia y rendimiento deportivo) dice " El rendimiento deportivo puede ser influido por procedimientos hipnóticos de sugestión, aunque tiene mayor influencia en el aspecto psíquico, el temor al fracaso, la inquietud, la ansiedad, etc. Sin embargo el aumento del rendimiento físico se hace posible en la medida en que las perturbaciones o inhibiciones de orden psíquico influyan sobre un rendimiento potencial, en cuyo caso pueden ser eliminadas por la hipnosis".

La psicología ayuda al rendimiento mediante procesos hipnóticos de cómo poder llegar a ganar una medalla y tratar de que no esté nervioso, la ansiedad, ayudándole en el aspecto psíquico.

### **Entrenamiento y rendimiento deportivo**

"Al entrenamiento deportivo, lo denominamos "sesión de entrenamiento", y los atletas de elite, realizan normalmente dos y hasta tres "sesiones diarias de entrenamiento. El contenido de la sesión estará en función de los objetivos que deciden entre el entrenador y el atleta. Del nivel actual de dicho atleta y del periodo en que se trate, estos pueden ser: Inicial, Fundamental I, Fundamental II, Precompetición, Competición y Descanso.

También de la edad, sexo y madurez deportiva. Y por último de los medios y tiempo disponible para el entrenamiento". ([www.entrenamiento y rendimiento deportivo](http://www.entrenamiento y rendimiento deportivo))

En todo deporte se realizan sesiones de entrenamiento y se plantean los objetivos, las partes del entrenamiento especificando que y como se va a trabajar con el o los deportistas.

### **El Mantenimiento Médico – Biológico.**

En [www.entrenamiento y rendimiento deportivo](http://www.entrenamiento y rendimiento deportivo) dice "Consiste en la realización periódica de analíticas completas, para comprobar que tenemos los valores adecuados en la sangre y en la orina. Tener el peso adecuado, procurar tener el menor

sobrepeso posible, y estar dentro de los valores del peso ideal durante toda la temporada”.

Este mismo autor dice “**El Descanso**, respetando los ciclos de trabajo/descanso. Recordar que no por mucho entrenar, el rendimiento mejorará. En el equilibrio está el mejor desarrollo”

Continúa este autor y dice “**La Motivación Personal**. Cada atleta tiene unos motivos y factores psicológicos, que le harán rendir de distinta manera en las competiciones. No es lo mismo participar en una carrera popular de barrio, que en un Campeonato de España. Habiendo atletas que se crecen con las dificultades y otros que se derrumban o se atenazan ante compromisos más importantes que una carrera de barrio”

Sigue este mismo autor y dice “**Las Relaciones Sociales**. Son muy importantes las relaciones que cada deportista tiene en sus círculos sociales, como son la “familia”, los “amigos”, los “compañeros de estudios y/o trabajo”

La importancia de la revisión médica de los respectivos exámenes, tratando de tener el peso ideal, también el descanso adecuado, la motivación personal y las relaciones sociales influyen de manera directa en el rendimiento.

### **Alto rendimiento**

“Resumiendo lo anteriormente expuesto el entrenamiento deportivo podríamos definirlo también como un proceso sistemático y metódico que tiene como objetivo mejorar el rendimiento deportivo. El Alto Rendimiento Deportivo debe ser entendido como un proceso producto de la coordinación sistemática, científicamente apoyada a corto y largo plazo de todas las medidas necesarias de programación, organización y control del entrenamiento con el fin de alcanzar un rendimiento óptimo”. (GROSSER, M; 1989)

“Es importante conocer el entorno de las exigencias del deporte actual no menos resulta la discusión de los condicionantes del deporte de alto rendimiento. La discusión ha gravitado en torno a la insatisfacción general de los diversos sectores con los resultados deportivos alcanzados. Dicha insatisfacción ocurre porque el pueblo percibe que su desarrollo (calidad de vida) no es consonó con su nivel

deportivo. La mayoría de las expresiones, acciones y propuestas muestran cada vez más que el asunto de la valoración del rendimiento deportivo tiene un claro trasfondo ideológico. Planteando un silogismo de que un supuesto desarrollo económico resulta el condicionante directo del alto rendimiento deportivo. aunque no es interés primordial del texto extender esta discusión ofrecemos una síntesis de los aspectos más sobresalientes para su reflexión”. (GROSSER, M; 1989)

- 1.” Los resultados obtenidos en la práctica deportiva es la expresión del lugar que ocupa el deporte en la sociedad y su nivel de desarrollo científico técnico”. (GROSSER, M; 1989)
2. “Que el Alto Rendimiento Deportivo es producto de un proceso sistemático vinculado con la educación física, el deporte infantil, juvenil y federativo”. (GROSSER, M; 1989)
3. “Que sin cambios en la estrategia de transformar los factores del Rendimiento Deportivo no habrá mejoría en la capacidad competitiva”. (GROSSER, M; 1989).

Es fundamental para obtener un alto rendimiento deportivo realizar procesos no solo a corto plazo sino a largo plazo, programando, organizando, controlando las actividades del entrenamiento.

### **Potencial rendimiento deportivo**

“Podemos afirmar que el potencial del entrenamiento deportivo en cuanto a la obtención del máximo rendimiento deportivo dependerá del grado de calidad de los factores comprendidos de los conceptos de HABILIDADES O CAPACIDADES ATLÉTICAS Y CALIDAD DEL ENTRENAMIENTO. Esto significa que mientras mayor calidad se disponga en los factores incluidos en los conceptos de habilidades atléticas y calidad del entrenamiento mayor será el potencial del entrenamiento a manifestarse en el rendimiento deportivo”. (LEVESQUE, Daniel; 1993).

## PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO

- 4 Alto Rendimiento
- 3 Entrenamiento  
Metódico y Científico
- 2 Plan Largo Plazo
- 1 Selección Talento Deportivo

“Este parámetro significa que solo un entrenamiento organizado cuidadosamente durante varios años puede conducir al máximo rendimiento deportivo”. (LEVESQUE, Daniel; 1993).

“La planificación del entrenamiento deportivo debe orientarse con unos objetivos a alcanzarse por años hasta elevar el máximo nivel de rendimiento del atleta así como las tareas, medios y criterios de evaluación necesarios para el cumplimiento de las metas trazadas”. (LEVESQUE, Daniel; 1993).

“La selección natural es considerada el acercamiento natural para el desarrollo de un atleta en el deporte. Se asume que el individuo incursiona en la práctica deportiva en un deporte específico y la evolución de su rendimiento está determinado por la coincidencia de su selección. Cuando hablamos del potencial del entrenamiento deportivo nos referimos a la capacidad que tiene el entrenamiento en producir cambios en el rendimiento deportivo. Por tal razón es necesario identificar los factores que influyen en la posibilidad de condicionar el grado de manifestación del rendimiento deportivo”. (LEVESQUE, Daniel; 1993).

Para potencializar el rendimiento deportivo se necesita de la planificación la cual es la base para cualquier trabajo deportivo y obtener los objetivos deseados.



## **Historia de la escuela de Práctica Docente 4 de Febrero**

La escuela Fiscal de Práctica Docente “4 de Febrero” se halla ubicada en el caserío Surangay, de la parroquia Huambaló, Cantón Pelileo. Esta escuela fue construida con el esfuerzo de la comunidad organizada y dirigida por en ese entonces la brigada de alfabetización, a la cabeza por el Lic. Rodrigo Nielar Rodríguez. El esfuerzo desinteresado de los padres de familia y la labor ardua de la primera profesora Fanny Benavides quien por el año de 1970 gestiona ante las autoridades de la Dirección de estudios y por su intermedio al Ministerio de Educación la creación y otorgándole el Acuerdo Ministerial, el funcionamiento de dicho plantel educativo en un CUATRO DE FEBRERO DE 1970 fecha por la cual el plantel lleva su nombre.

Las primeras labores diarias se realizan en la casa del señor Antonio Cruz, conforme pasaron los días se empezó a construir la planta física con ayuda de todos los padres de familia en un terreno donado por las familias Paredes y Freire. La escuela ha crecido y continua solicitando el incremento de profesores y la adquisición de un terreno donde actualmente se construyó 5 aulas en la que los niños ya estén más cómodos como también ya contaba con 4 maestros de planta tres de primaria y uno de pre-primaria y también el contingente de 2 maestros a contrato.

### **2.5.- Hipótesis**

Ho = La nutrición no influye en el rendimiento deportivo de los niños.

H1 = La nutrición influye en el rendimiento deportivo de los niños.

### **2.6.- Señalamiento de variables**

Variable independiente: nutrición

Variable dependiente: rendimiento deportivo

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA**

#### **3.1.- Modalidad básica de la investigación**

El presente trabajo de investigación se fundamenta en el paradigma cualitativo porque orientara de una manera especial al problema propuesto, que permita tener un enfoque especial del problema.

##### **a.- Observación naturalista**

Permite observar en la institución educativa directamente con los involucrados como son los estudiantes de 6to y 7mo año de educación, en el entorno en que ellos se alimentan para luego realizar las actividades deportivas como influye la alimentación en el rendimiento deportivo, de una forma natural tal como se presenta, se observará y se recopilará la información del evento en su ambiente.

##### **b.-Asume una realidad dinámica**

Los estudiantes presentan cambios en sus hábitos de alimentación, es decir que van cambiando constantemente de la alimentación que ellos ingieren, que puede afectar las capacidades físicas y deportivas de los estudiantes, que por medio de la alimentación pueden tener un excelente o deficiente rendimiento deportivo en sus prácticas deportivas.

##### **c.- Busca la comprensión de los fenómenos sociales**

Busca comprender como están siendo afectados los estudiantes de la escuela 4 de febrero, especialmente los estudiantes de 6to y 7mo año, las causas y sus consecuencias de una inadecuada alimentación que por ende influye en sus entrenamientos cotidianos.

#### **d.- Enfoque contextualizado**

Se realizó en la escuela “4 de febrero” de la parroquia Huambaló del cantón Pelileo con los estudiantes de 6to y 7mo año de educación básica, dentro del ambiente para poder conocerlo desde su origen, es decir desde cuando se ha iniciado, su historia, el lugar donde se presentó, desde cuando vienen los niños siendo afectados por este problema.

#### **e.- Orientado al descubrimiento de hipótesis**

Mediante la investigación que se realizó, se conoció el problema de la deficiente alimentación que los niños consumen que afecta al desarrollo de la práctica deportiva, se ha orientado al descubrimiento de alternativas de solución con una educación nutricional para llegar al éxito deportivo.

#### **f.- Énfasis en el proceso**

La constancia y la perseverancia para realizar la investigación, acudiendo las veces que se necesita para recolectar la información de los estudiantes de la institución educativa aplicación de los instrumentos, para determinar el efecto de la mala alimentación para el rendimiento deportivo.

#### **g.- Holístico**

Se refiere a todos los estudiantes de 6to y 7mo año de educación básica que están inmersos en este problema con sus causas y efectos de la mala nutrición que influye en el rendimiento de los niños de la institución educativa.

#### **h- No generalizable**

El problema de la escuela 4 de febrero de la deficiente nutrición que afecta al rendimiento deportivo de los niños, es diferente y no ocurre en otra institución educativa, cómo tiene su respectiva realidad y estudia el caso dentro de su contexto.

### 3.2.- Nivel o tipo de investigación

**Población.-** Estudiantes de 6to y 7mo año de educación básica de la escuela “4 de Febrero” de la parroquia Huambaló, del cantón Pelileo de la provincia del Tungurahua

<b>Niveles o tipos de investigación</b>	<b>Métodos</b>	<b>Técnicas</b>
<p><b><u>INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL</u></b></p> <p><b><u>Explicativa: Causa.-</u></b> La nutrición</p> <p><b><u>Efecto:</u></b> El rendimiento deportivo</p> <p><b><u>Descriptiva:</u></b> Es una investigación <b>descriptiva</b> por que nos permitirá describir el problema como se manifiesta en su realidad y en su entorno en el cual el niño consume alimentos diariamente para el rendimiento deportivo.</p> <p>Como afirma Dankhe, que “los estudios descriptivos buscan identificar las características más importantes de las personas o comunidades objeto de estudio”. Se realizo esta caracterización en la escuela “4 de febrero” de la parroquia Huambaló del cantón Pelileo,.</p>	<p>Los métodos básicos y esenciales para la presente investigación son:</p> <p><b>MÈTODO CIENTÍFICO</b></p> <p>Es científico porque se aplicarán técnicas de investigación, que permitan comprobar hechos investigativos, en cuanto a la alimentación que ingieren los niños para desenvolverse en el ámbito deportivo y obtener resultados comprobables.</p> <p><b>MÈTODO EMPRÍRICO</b></p> <p>Permite observar de una manera directa al problema en el lugar de los hechos, de una forma natural tal como se presenta, se observa y se recopila la información del evento en su ambiente, es decir en la institución educativa en las horas de recreo donde se observa que consume como consume y como se presenta para la práctica deportiva y en que condiciones, lo que permite tener una idea clara de cómo las cosas ocurren en realidad, el investigador observa desde afuera para que su</p>	<p><b><u>LA OBSERVACIÓN</u></b></p> <p><b>-Plan de observación.-</b></p> <p>Nombre del lugar donde se realizó la observación.</p> <p>Nombre del informante.</p> <p>Fecha.</p> <p>Aspecto de la guía de observación en el ángulo superior derecho.</p> <p>Tema, al centro.</p> <p>Texto: descripción de la observación.</p> <p>Iniciales del investigador, en el ángulo inferior izquierdo.</p>

<p><b>Correlacional:</b> Es una investigación <b>correlacional</b> por que se estableció la íntima relación de la variable independiente nutrición sobre la variable dependiente rendimiento deportivo, a tal punto que su influencia es decisiva sobre los involucrados estudiantes. De la alimentación influye en el rendimiento de los niños.</p> <p><b>Exploratoria:</b> Tendrá su propia identidad</p> <p><b>Bibliográfica:</b> Debido a que permite revisar, analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar y diferenciar varios puntos de vista de autores, teorías y criterios, y temas referentes a la nutrición y su incidencia en el rendimiento deportivo de los estudiantes</p> <p><b><u>INVESTIGACIÓN DE CAMPO</u></b></p> <p><b>La observación: Investigación participante</b> porque como investigador participaré y me involucrare en la vida de los niños, conviviré con ellos en la alimentación para después desarrollar los entrenamientos, y observar los hechos que requiero.</p>	<p>presencia no altere el curso normal del caso respectivo.</p> <p><b>MÉTODO DE LA OBSERVACIÓN</b></p> <p>Este método que está implícito en todo trabajo de investigativo se observará, se dialogará con los involucrados, permitiendo una versión de que ingieren y como consumen los alimentos los niños y como se desempeñan en lo deportivo, y se detectará como la nutrición incide en el rendimiento deportivo de sus habilidades y destrezas.</p> <p><b><u>MÉTODOS TEÓRICOS</u></b></p> <p><b>MÉTODO HISTÓRICO-LÓGICO</b></p> <p>El problema es global, todos están incluidos, todo en conjunto, por cuanto este abarca todo es decir causas, efectos, involucrados, si su alimentación no es la adecuada que puede llegar a causar dolores abdominales, mal reparto energético, mala digestión, disminución de los ejercicios, cansancio, esto se refiere a la totalidad del problema que están inmersos o intervienen en el mismo.</p> <p><b>MÉTODO ANALÍTICO SINTÉTICO</b></p> <p>Visto el problema nos permitirá analizar el contexto de la nutrición y su incidencia en el rendimiento deportivo de los niños que no se</p>	<p><b>- Entrevistas.</b></p> <p><b>Planeación de la entrevista</b></p> <p>Elaborare la guía.</p> <p>Definir de manera clara los propósitos de la misma.</p> <p>Planear las citas con los entrevistados, mostrando respeto por el tiempo del mismo.</p> <p>Ejecución de la entrevista</p> <p>. Presentarse y explicar los propósitos de la misma.</p> <p>Mostrar interés y saber escuchar.</p> <p>Actuar con naturalidad.</p> <p>Emplear un tono de voz modulado.</p> <p>Ser franco.</p> <p>No extraer información del entrevistado sin su voluntad.</p> <p><b>Control de la entrevista</b></p>
--	---	--

<p><b>La observación simple no controlada</b> la realizaré con el propósito de "explorar" los hechos o fenómenos de estudio que permitan precisar la investigación de la alimentación en los entrenamientos.</p> <p><b>La observación sistemática</b> se realizará de acuerdo con un plan de observación preciso, en el que se han establecido variables y sus relación, de la nutrición sobre el rendimiento deportivo, objetivos y procedimientos de observación.</p>	<p>alimentan saludablemente.</p> <p><b>MÉTODO EXPLORATORIO</b></p> <p>El trabajo de investigación permitirá conocer más sobre el problema de la inadecuada alimentación (explorar nuevas formas de una buena alimentación adaptadas a la realidad institucional) de la nutrición para el mejoramiento del desempeño deportivo de los niños.</p> <p><b>MÉTODO INDUCTIVO- DEDUCTIVO Y SISTEMÁTICO</b></p> <p>La inducción consiste en ir de los casos particulares a la generalización. La deducción, en ir de lo general a lo particular. El proceso deductivo no es suficiente por sí mismo para explicar el conocimiento.</p> <p>Algo similar ocurre con la inducción, que solamente puede utilizarse cuando a partir de la validez del enunciado particular se puede demostrar el valor de verdad del enunciado general. La combinación de ambos métodos significa la aplicación de la deducción en la elaboración de hipótesis, y la aplicación de la inducción en los hallazgos. Inducción y deducción tienen mayor objetividad cuando son consideradas como probabilísticas.</p>	<p>Verificar si todas las preguntas han tenido respuesta.</p> <p>Detectar contradicciones.</p> <p>Evitar desviaciones del tema y oportunidades para distraer la atención.</p> <p><b>Cierre de la entrevista</b></p> <p>Despedirse, dejando el camino abierto por si es necesario volver.</p> <p>Si se requiere de una entrevista larga, programarla en sesiones.</p> <p><b>Cuestionarios.</b></p> <p>Se utilizarán preguntas cerradas a las que sólo permitirán una opción para contestar, y abiertas a las que dejan plena libertad para responder</p> <p><b>Medición.-</b></p> <p>Razones estadísticas</p>
---	---	--

### **3.3.- Población y muestra**

Para realizar el trabajo de investigación se tomó en cuenta a los diferentes actores o involucrados en el problema dentro de la institución “4 de febrero” de la parroquia Huambaló del cantón Pelileo, como son: estudiantes y profesor.

#### **a.- Estudiantes**

Se aplicó la encuesta estructurada a los señores estudiantes de la escuela que son en un número de 31. (Anexo 1)

#### **b.- Padres de familia**

Se aplicó la encuesta a los señores padres de familia en un número de 10, son 5 padres de familia de sexto y 5 padres de familia de séptimo año de educación básica. (Anexo 2)

#### **c.- Expertos**

Se aplicó la entrevista focalizada a expertos como son médicos y nutricionistas para tener una idea y entender mejor el problema. (Anexo3)

### **3.4.- Operacionalización de variables**

### 3.4.1.- Operacionalización de la variable independiente: nutrición.

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos	
Nutrición es la suma total de los procesos implicados en la ingesta y utilización de sustancias alimentarias, cómo se descomponen para liberarse en forma de energía para que ese organismo vivo pueda sostenerse, crecer, desarrollarse y en la mayoría de los casos reproducirse.	Buena calidad	Selecciona los alimentos.	¿Antes de consumir selecciona los alimentos?	Observación y Encuesta a los estudiantes. Entrevista a los padres de familia y expertos	
		Ingiere variedad de alimentos	¿Consume gran variedad de alimentos?		
		Come a las horas establecidas.	¿Come siempre a las horas correspondientes?		
		Tiene una dieta equilibrada de alimentos.	¿Realiza dietas equilibradas de alimentos?		
		Mastica bien los alimentos	¿Mastica y ensaliva bien los alimentos?		
		Realiza las tres comidas diarias de obligado cumplimiento	¿Come siempre las tres comidas diarias?		
	Mala calidad	Come comida chatarra	¿Ingiere comida chatarra?		Observación y Encuesta a los estudiantes. Entrevista a los padres de familia y expertos
		Se salta las comidas establecidas	¿Cumple con las 3 comidas?		
		Come a deshoras.	¿Come pasado las horas?		
		Come en exceso	¿Ingiere siempre demasiada comida?		
		Consume alimentos de la calle	¿Con que frecuencia consume comida de la calle?		
		No se lava las manos para comer	¿Come los alimentos sin lavarse las manos?		



### 3.4.2.- Operacionalización de la variable dependiente: rendimiento deportivo.

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
El rendimiento deportivo es una acción motriz, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales, la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de la persona y el ejercicio deportivo a realizar	Aceptable	Llega a todos los entrenamientos Activo en las competencias escolares Ejecuta todos los ejercicios con repeticiones. Coordina bien sus movimientos	¿Acude normalmente a los entrenamientos? ¿Participa en todas las competencias escolares? ¿Realiza todos los ejercicios del entrenamiento? ¿Tiene una buena coordinación en sus movimientos?	Observación y Encuesta a los estudiantes Entrevista a los padres de familia y expertos.  Observación y Encuesta a los estudiantes. Entrevista a los padres de familia y expertos
	No aceptable	Tiene una adecuada técnica deportiva Gana en las competencias escolares No concluye con los entrenamientos No entrena todos los días Se fatiga rápidamente No realiza bien todos los ejercicios. Poco desarrollo en sus músculos No coordina correctamente los movimientos	¿Realiza una buena técnica en la práctica deportiva? ¿Siempre gana en todas las competencias? ¿Es disciplinado en sus entrenamientos? ¿Entrena solo dos días a la semana? ¿En la práctica se cansa rápido? ¿Realiza en forma inadecuada los ejercicios? ¿No desarrolla su musculatura? ¿Tiene des coordinación en sus movimientos?	

### 3.5.- Plan operativo de investigación o plan de recolección de datos

Etapa	1 Planificación	2 Diseño de investigación	3 1ra revisión	4 2da revisión	5 3ra revisión	6 Versión definitiva de la investigación
Plazo días						
CONTENIDO						Directora Licenciada Martha Carrasco
1.-Contacto con las autoridades	1.- Oficio para aprobar la investigación	25-01-2010	Autorización para la investigación	✓	✓	
2.-Investigación de campo	2.- Técnicas 2.1.- Observación a los 31 estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica 2.2.- Entrevista	Del 27 al 29 de Enero del 2010 De 10:30 a 12:30  Del 01 hasta el 05 de Febrero 2010.	Observación a los estudiantes  Obtener información de los expertos en el tema	✓  ✓	✓  ✓	Ficha de observación Se realizo la observación a toda la comunidad educativa el consumo de alimentos, que consumen, como consumen los alimentos, la gran mayoría ingiere alimentos como chitos, dulces, colas, además para el consumo de los alimentos no se asean las manos, la gran parte de estudiantes prefiere la comida chatarra.  Dr. Juan Jaramillo, Dra. Amparito Pullutaxi  Dr. Rodrigo Cahuasqui, Dr. Francisco Llerena, Dr. Eduardo
	Nutricionista  Médicos					

	Padres de familia	5 de sexto y 5 de séptimo de básica.				Riofrio.
						Questionarios
3.-Análisis de resultados	2.3.- Encuestas Son 16 mujeres y 15 hombres	Del 08 al 11 de febrero del 2010.	Conocer la alimentación que ellos ingieren para los deportes	✓	✓	Se aplico las encuestas a los estudiantes en las aulas de institución educativa.
4.-Interpretación de los resultados	3.1.- Tabulación	Del 15 al 17 de febrero del 2010				A los padres de familia se aplico las entrevistas a cada uno en sus respectivos domicilios.
5.-Comprobación de Hipótesis	4.1.-Calculos estadísticos.	Del 18 al 20 de Febrero del 2010 23 de Febrero del 2010				
6.-Conclusiones y recomendaciones		20 de Marzo del 2010				
7.-Propuesta		27 de Marzo del 2010				

### **3.6.- Plan de procesamiento de la información**

Luego que se aplicaron las encuestas a los niños y la entrevista a los expertos y padres de familia, se procedió a tabular los resultados, tomando en cuenta los resultados obtenidos en cada uno de las técnicas de investigación aplicada.

Se tomo en cuenta los códigos de respuesta o alternativas de respuesta, estableciendo en cada uno de ellas la frecuencia o repetición de la información.

Con la frecuencia se procedió a calcular los porcentajes con que intervienen cada una de las alternativas de respuesta, lo que me sirvió para establecer el grado de influencia que tiene ese ítem sobre la respectiva variable o si es la respuesta favorable o desfavorable sobre la variable.

Todo esto es cuestión de interpretación o análisis lógico de la frecuencia emitido en cada uno de las alternativas de respuesta emitidas por los estudiantes y/o expertos.

Luego se realiza el resumen general de porcentajes tanto de las encuestas y entrevistas, para conocer en forma general el grado de influencia de la variable dependiente sobre la variable independiente con los gráficos respectivos.

Con estos resultados se establecieron finalmente las conclusiones y recomendaciones que el proceso respectivo amerita.

Con todo este trabajo estadístico más las conclusiones se procedió a establecer la implementación de la propuesta, que no son sino las alternativas de solución que se propone a las autoridades, técnico, deportologos de la institución donde se realizo el trabajo de la investigación para tratar de solucionar lo más pronto posible y poder terminar con el problema que influye en forma directa a los involucrados.

## CAPÍTULO IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### 4.1.-Análisis de los resultados (Encuestas, Entrevistas)    Ficha de observación general

INSTITUCION: Escuela de práctica docente “4 de febrero” de la parroquia Huambaló, del cantón Pelileo, de la provincia de Tungurahua.															
Objetivo. Profundizar en el estudio de la alimentación para el rendimiento deportivo de los estudiantes															
Si= negativo                      No= positivo												Hora	Día		
NOMBRE	Edad	Peso	Estatura	Come los alimentos sin masticarlos bien	Come en exceso	Come rápidamente los alimentos	Consume comida chatarra	Come sin lavarse las manos	Es indisciplinado en el entrenamiento	Se cansa rápido en los entrenamientos	Descoordinación de movimientos	Llega atrasado a los entrenamientos	Entrena sin hacer el calentamiento		

1.Guato Priscila	11	50 kg	1.29	SI	NO	SI	SI	NO	SI	NO	SI	NO	NO	10H30	miércoles
2.Guilcapi Jessica	11	65	1.37	NO	NO	NO	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	10H35	Miércoles
3.Núñez Dayana	11	40	1.38	NO	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO	10H40	Miércoles
4.Pallo Vanessa	10	60	1.27	SI	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO	SI	10H45	Miércoles
5.Quispe Paola	11	62	1.36	NO	SI	NO	SI	NO	NO	SI	NO	NO	NO	10H50	Miércoles
6.Quispe Johanna	11	48	1.28	NO	NO	SI	SI	SI	NO	SI	NO	SI	NO	11H00	Miércoles
7. Yumiseva Diana	13	70	1.39	SI	SI	SI	SI	NO	SI	NO	SI	NO	NO	11h10	Miércoles
8.Gordón Elvis	11	42	1.39	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO	11h20	Miércoles
9.Paredes Alexis	10	52	1.32	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	11h30	Miércoles
10.Pilagusin Álvaro	13	68	1.41	SI	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	11H40	Miércoles
11.Ponce Ronaldo	11	40	1.35	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	11H50	Miércoles
12.Quispe Daniel	11	38	1.37	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	NO	12H00	Miércoles
13.Rodríguez Robert	12	62	1.41	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	NO	12h10	Miércoles
14.Sánchez Diego	13	65	1.44	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	12h20	Miércoles

15.Apo Viviana	10	55	1.23	SI	SI	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO	10H30	Jueves
16.Cruz Daniela	9	52	1.20	NO	NO	NO	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	10h40	Jueves
17.Freire Dayana	10	42	1.25	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	10h50	Jueves
18.Freire Kerly	10	45	1.33	NO	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	NO	NO	11h00	Jueves
19.Guilcapi Jazmín	10	40	1.40	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	11h10	Jueves
20.Paredes Ibeth	10	46	1.39	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO	11h20	Jueves
21.Quispe Verónica	10	52	1.33	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	11H30	Jueves
22.Sánchez Erika	10	40	1.34	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	11H40	Jueves
23Ulcuango Génesis	10	45	1.32	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	NO	SI	NO	11H50	Jueves
24.Barrera Luis	10	50	1.30	SI	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO	12H00	Jueves
25.Cruz Ismael	10	60	1.28	SI	NO	SI	SI	NO	SI	SI	SI	NO	NO	12H10	Jueves
26.Chauca Freddy	12	48	1.37	SI	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	12H20	Jueves
27.Godón Luis	12	44	1.41	SI	NO	NO	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO	11H00	Viernes
28.Paredes Vinicio	10	50	1.30	SI	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	11H10	Viernes

29. Paredes Stalin	10	40	1.31	SI	NO	SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	11H20	Viernes
30. Quispe Leandro	10	45	1.23	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	NO	11H30	Viernes
31. Quispe Paúl	10	38	1.32	SI	NO	SI	SI	NO	NO	SI	SI	NO	SI	12H00	Viernes

1.- Negativo 10 - 100      x= 500      50%  
                   5 -    x                    10  
 Positivo 10 - 100      x= 500      50%  
                   5 -    x                    10

El 50% indica que no se alimenta adecuadamente para desarrollar la práctica deportiva

El 50% se cuida en la alimentación para mejorar su rendimiento deportivo

2.- Negativo 10 - 100      x= 600      60%  
                   6 -    x                    10  
 Positivo 10 - 100      x= 400      40%  
                   4 -    x                    10

El 60% indica que no se alimenta sanamente para desarrollar los entrenamientos

El 40% se cuida en la alimentación para mejorar su rendimiento en los deportes



3.- Negativo	10	-	100	x= 300	30%
	3	-	x	10	
Positivo	10	-	100	x= 700	70%
	7	-	x	10	

El 30% indica que no se alimenta correctamente para hacer los entrenamientos

El 70% se cuida en la alimentación para mejorar su rendimiento en las prácticas deportivas

4.- Negativo	10	-	100	x= 500	50%
	5	-	x	10	
Positivo	10	-	100	x= 500	50%
	5	-	x	10	

El 50% indica que consume comida chatarra para no desarrollar buenos entrenamientos

El 50% indica que se alimenta bien para elevar su potencial deportivo.

5.- Negativo	10	-	100	x= 300	30%
	3	-	x	10	
Positivo	10	-	100	x= 700	70%
	7	-	x	10	

El 30% indica que consume comida chatarra para no realizar buenos entrenamientos

El 70% se cuida en la alimentación para mantener un excelente rendimiento deportivo

6.- Negativo	10	-	100	x= 500	50%
	5	-	x	10	
Positivo	10	-	100	x= 500	50%
	5	-	x	10	

El 50% indica que consume comida inadecuada para no desarrollar sus habilidades en los entrenamientos

El 50% se preocupa en la alimentación para mantener un aceptable rendimiento deportivo

7.- Negativo	10	-	100	x= 600	60%
	6	-	x	10	
Positivo	10	-	100	x= 400	40%
	4	-	x	10	

El 60% indica que consume comida chatarra para no demostrar sus capacidades en la práctica deportiva

EL 40% se preocupa una pequeña parte en la alimentación para mejorar el rendimiento deportivo

8.- Negativo	10	-	100	x= 500	50%
	5	-	x	10	
Positivo	10	-	100	x= 500	50%
	5	-	x	10	

El 50% indica que consume comida de mala calidad para no desarrollar sus destrezas deportivas

El 50% se preocupa en la alimentación para mantener un aceptable rendimiento

9.- Negativo	10	-	100	x= 500	50%
	5	-	x	10	
Positivo	10	-	100	x= 500	50%
	5	-	x	10	

El 50% indica que consume comida inadecuada para no realizar sus habilidades en los entrenamientos

El 50% se preocupa en la alimentación para mantener un aceptable rendimiento en los deportes

10.- Negativo	10	-	100	x= 300	30%
	3	-	x	10	
Positivo	10	-	100	x= 700	70%
	7	-	x	10	

El 30% indica que no se alimenta bien para no desarrollar sus destrezas deportivas

El 70% se preocupa en la alimentación para seguir en el éxito deportivo

11.- Negativo	10	-	100	x= 200	20%
	2	-	x	10	
Positivo	10	-	100	x= 800	80%
	8	-	x	10	

El 20% indica que no se alimenta adecuadamente para no demostrar su potencial deportivo

El 80% se preocupa en la alimentación para mantener un alto rendimiento deportivo

12.- Negativo	10	-	100	x= 600	60%
	6	-	x	10	
Positivo	10	-	100	x= 400	40%
	4	-	x	10	

El 60% indica que consume comida chatarra para no llegar al éxito deportivo

El 40% se preocupa en una pequeña parte de la alimentación para llegar al aceptable rendimiento deportivo

13.- Negativo	10	-	100	x= 600	60%
	6	-	x	10	
Positivo	10	-	100	x= 400	40%
	4	-	x	10	

El 60% indica que se alimenta inadecuadamente para no demostrar su capacidad de trabajo en la práctica deportiva

El 40% se preocupa en la alimentación para seguir aumentando su rendimiento

14.- Negativo	10	-	100	x= 200	20%
	2	-	x	10	
Positivo	10	-	100	x= 800	80%
	8	-	x	10	

El 20% indica que no se alimenta bien para no demostrar su potencial deportivo

El 80% se preocupa en la alimentación para mantenerse en un alto rendimiento deportivo

15.- Negativo	10	-	100	x= 500	50%
	5	-	x	10	
Positivo	10	-	100	x= 500	50%
	5	-	x	10	

El 50% indica que no se alimenta sanamente para no ejecutar correctamente la carrera de velocidad

El 50% se preocupa en la alimentación para seguir aumentando progresivamente la velocidad en la práctica deportiva

16.- Negativo	10	-	100	x= 600	60%
	6	-	x	10	
Positivo	10	-	100	x= 400	40%
	4	-	x	10	

El 60% indica que la alimentación que ingiere no es la adecuada y no permitirá el correcto desarrollo de las fibras musculares

El 40% se preocupa en la alimentación para poder incrementar una buena masa muscular para ganar más fuerza en los deportes

17.- Negativo	10	-	100	x= 600	60%
	6	-	x	10	
Positivo	10	-	100	x= 400	40%
	4	-	x	10	

El 60% considera la comida chatarra que ingiere no permite un buen desempeño para la ejecución de los ejercicios

El 40% determina con una buena alimentación se puede mejorar la ejecución de todos los ejercicios

18.- Negativo 10 - 100 x= 500 50%

5 - x 10

Positivo 10 - 100 x= 500 50%

5 - x 10

El 50% considera que la alimentación de mala calidad no permite el normal desempeño de las actividades deportivas

El 50% determina que una alimentación sana permite trabajar con toda la capacidad del estudiante en los deportes

19.- Negativo 10 - 100 x= 200 20%

2 - x 10

Positivo 10 - 100 x= 800 80%

8 - x 10

El 20% indica que la alimentación inadecuada no permite el normal crecimiento de los huesos y se expone a lesiones

El 80% determina que una alimentación equilibrada ayuda a fortalecer los huesos para prevenir lesiones

20.- Negativo 10 - 100 x= 500 50%

5 - x 10

Positivo 10 - 100 x= 500 50%

5 - x 10

El 50% considera que la alimentación inapropiada proporciona un bajo aporte de energía para los entrenamientos

El 50% determina que la alimentación variada se distribuye de mejor manera la energía para el trabajo físico

21.- Negativo	10	-	100	x= 200	20%
	2	-	x	10	
Positivo	10	-	100	x= 800	80%
	8	-	x	10	

El 20% indica que la alimentación inadecuada no permite el normal crecimiento de los huesos y se expone a lesiones

EL 80% determina que una alimentación equilibrada ayuda a fortalecer los huesos para prevenir lesiones

22.- Negativo	10	-	100	x= 600	60%
	6	-	x	10	
Positivo	10	-	100	x= 400	40%
	4	-	x	10	

El 60% indica la comida de mala calidad provoca un deficiente rendimiento en la práctica deportiva

El 40% considera que la alimentación balanceada permite mejorar el desempeño deportivo

23.- Negativo	10	-	100	x= 600	60%
	6	-	x	10	

Positivo 10 - 100 x= 400 40%  
 4 - x 10

El 60% considera la alimentación que no es la apropiada influye en el bajo rendimiento deportivo

El 40% determina que la alimentación adecuada permite fortalecer el rendimiento

24.- Negativo 10 - 100 x= 400 40%  
 4 - x 10

Positivo 10 - 100 x= 600 60%  
 6 - x 10

El 40% indica que la alimentación de mala calidad provoca cansancio rápidamente afectando el rendimiento

El 60% determina que la alimentación variada permite potencializar su desempeño deportivo

25.- Negativo 10 - 100 x= 600 60%  
 6 - x 10

Positivo 10 - 100 x= 400 40%  
 4 - x 10

El 60% considera la alimentación que no es la apropiada influye en el bajo rendimiento deportivo

El 40% determina que la alimentación adecuada permite fortalecer el rendimiento

26.- Negativo 10 - 100 x= 300 30%  
 3 - x 10



Positivo	10	-	100	x= 700	70%
	7	-	x	10	

El 30% indica que no se alimenta bien para no desarrollar sus destrezas deportivas

El 70% se preocupa en la alimentación para seguir en el éxito deportivo

27.- Negativo	10	-	100	x= 300	30%
	3	-	x	10	

Positivo	10	-	100	x= 700	70%
	7	-	x	10	

El 30% indica que consume comida chatarra para no demostrar sus capacidades en la práctica deportiva

El 70% se preocupa una pequeña parte en la alimentación para mejorar el rendimiento deportivo

28.- Negativo	10	-	100	x= 200	20%
	2	-	x	10	

Positivo	10	-	100	x= 800	80%
	8	-	x	10	

El 20% indica que consume comida inadecuada para no realizar sus habilidades en los entrenamientos

El 80% se preocupa en la alimentación para mantener un aceptable rendimiento en los deportes

29.- Negativo	10	-	100	x= 400	40%
	4	-	x	10	

Positivo 10 - 100      x= 600      60%  
                  6 - x                              10

El 40% indica que la alimentación de mala calidad provoca cansancio rápidamente afectando el rendimiento

El 60% determina que la alimentación variada permite potencializar su desempeño deportivo

30.- Negativo 10 - 100      x= 600      60%  
                          6 - x                              10

Positivo 10 - 100      x= 400      40%  
                  4 - x                              10

El 60% considera la alimentación que no es la apropiada influye en el bajo rendimiento deportivo

El 40% determina que la alimentación adecuada permite fortalecer el rendimiento

31.- Negativo 10 - 100      x= 600      60%  
                          6 - x                              10

Positivo 10 - 100      x= 400      40%  
                  4 - x                              10

El 60% indica que no se alimenta bien para no demostrar su potencial deportivo

El 40% se preocupa en la alimentación para ir incrementando su rendimiento y llegar al éxito deportivo.

FICHA DE OBSERVACION No 1

Objetivo: Identificar a los 10 estudiantes de los 31 a los mejores estudiantes que cumplen estos parámetros de la ficha

NOMBRE	Come los alimentos sin masticarlos bien	Come en exceso	Come rápidamente los alimentos	Consume comida chatarra	Come sin lavarse las manos	Es indisciplinado en el entrenamiento	Se cansa rápido en los entrenamientos	Descoordinación de movimientos	Llega atrasado a los entrenamientos	Entrena sin hacer el calentamiento
1.- Guilcapi Jazmín	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO
2.-Nunez Dayanna	SI	NO	NO	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO
3.- Quispe Veronica	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO
4.-Quispe Paola	NO	NO	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO
5.-Chauca Freddy	SI	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO
6.-Gordón Luis	SI	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO
7.-Paredes Vinicio	SI	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO

8.-Pilagusin Álvaro	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO
9.-Ponce Ronaldo	SI	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO
10.- Sánchez Diego	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO

De la observación realiza se clasifico a los estudiantes que son muy buenos en los parámetros escritos en la ficha de observación, del 100% ellos cumplen un 80% a un 70% lo cual les permite estar entre estos 10 estudiantes.

FICHA DE OBSERVACION No 2

Objetivo: Identificar a los 10 estudiantes de los 31 que son buenos en estos parámetros de la ficha

NOMBRE	Come los alimentos sin masticarlos bien	Come en exceso	Come rápidamente los alimentos	Consume comida chatarra	Come sin lavarse las manos	Es indisciplinado en el entrenamiento	Se cansa rápido en los entrenamientos	Descoordinación de movimientos	Llega atrasado a los entrenamientos	Entrena sin hacer el calentamiento
1.-Apo Viviana	NO	SI	NO	SI	SI	NO	SI	SI	NO	NO
2.-Guato Priscila	SI	NO	SI	SI	NO	SI	NO	SI	NO	NO
3.-Freire Kerly	NO	SI	NO	SI	SI	NO	SI	SI	NO	NO
4.-Pallo Vanessa	NO	NO	NO	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI
5.-Paredes Ibeth	SI	NO	SI	SI	NO	NO	SI	SI	NO	NO
6.-Quispe Johanna	NO	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	NO

7.-Barrera Luis	SI	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO
8.- Gordon Elvis	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO
9.-Paredes Alexis	SI	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO
10.-Paredes Stalin	SI	NO	NO	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO

De la observación realizada se clasifico a los estudiantes que son buenos en los parámetros escritos en la ficha de observación, del 100% ellos cumplen de un 60% a un 50% lo cual les permite estar entre estos 10 estudiantes.

FICHA DE OBSERVACION No 3

Objetivo: Identificar a los 11 estudiantes de los 31 que son de bajo rendimiento en estos parámetros de la ficha

NOMBRE	Come los alimentos sin masticarlos bien	Come en exceso	Come rápidamente los alimentos	Consume comida chatarra	Come sin lavarse las manos	Es indisciplinado en el entrenamiento	Se cansa rápido en los entrenamientos	Descoordinación de movimientos	Llega atrasado a los entrenamientos	Entrena sin hacer el calentamiento
1.-Cruz Daniela	SI	NO	NO	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI
2.-Freire Daniela	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	NO	SI	NO
3.-Guilcapi Jessica	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	NO	NO
4.-Sánchez Erika	NO	NO	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI
5.-Ulcuango Génesis	SI	NO	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	NO
6.-Yumiseva Diana	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI

7.-Cruz Ismael	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI
8.-Quispe Alexis	SI	NO	NO	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI
9.-Quispe Daniel	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	NO
10.-Quispe Paul	NO	SI	NO	SI	SI	NO	SI	SI	NO	SI
11.-Rodriguez Roberto	NO	NO	NO	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI

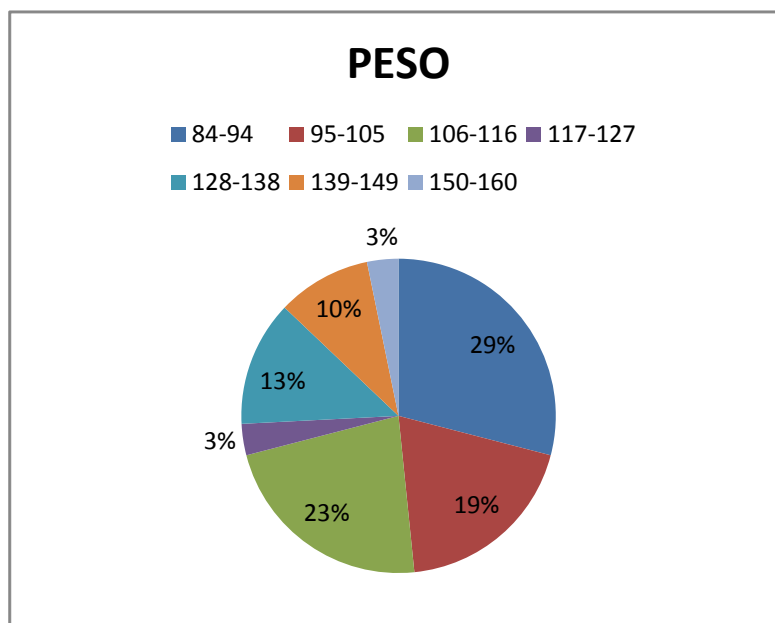
De la observación realizada se clasifico a los estudiantes que son de bajo rendimiento en los parámetros escritos en la ficha de observación, del 100% ellos cumplen un 40% lo cual les permite estar entre estos 11 estudiantes.



Tabla No 1

PESO LIBRAS	TOTAL
84-94	9
95-105	6
106-116	7
117-127	1
128-138	4
139-149	3
150-160	1
	31

Grafico No 1



Fuente: Freddy Sánchez

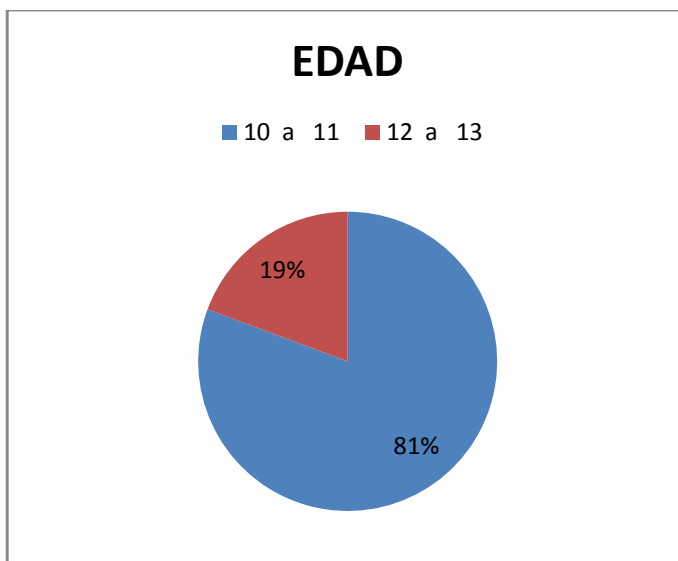
#### Análisis e interpretación

De la muestra tomada el 29% corresponde al peso de 84 a 94 libras, el 23% corresponde al peso de de 106 a 116 libras, el 19% corresponde al peso de 95 a 105 libras, el 13% corresponde al peso de 128 a 138 libras, el 10% corresponde al peso de 139 a 149 libras, el 3% corresponde al peso de 150 a 160 y de 117 a 127 libras.

Tabla No 2

EDAD	TOTAL
10 a 11	25
12 a 13	6
	31

Grafico No 2



Fuente: Freddy Sánchez

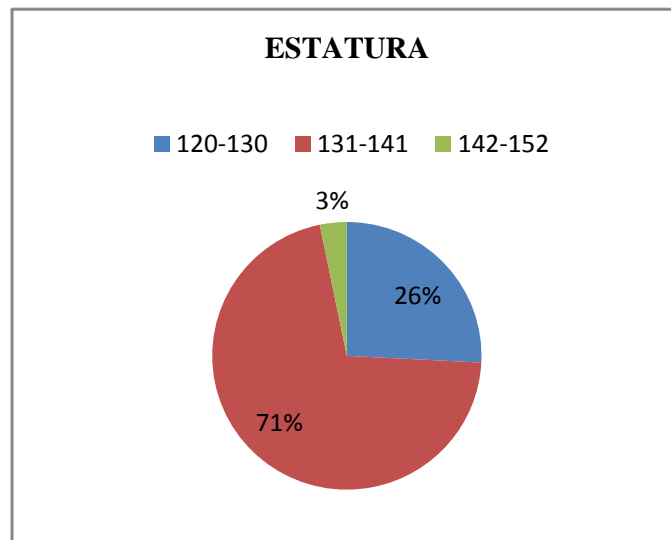
Análisis e interpretación

De la muestra tomada el 81% indica la edad de 10 a 11 años, el 19% corresponde la edad de 12 a 13 años.

Tabla No 3

<b>ESTATURA</b>	<b>TOTAL</b>
120-130	8
131-141	22
142-152	1
	31

Grafico No 3



Fuente: Freddy Sánchez

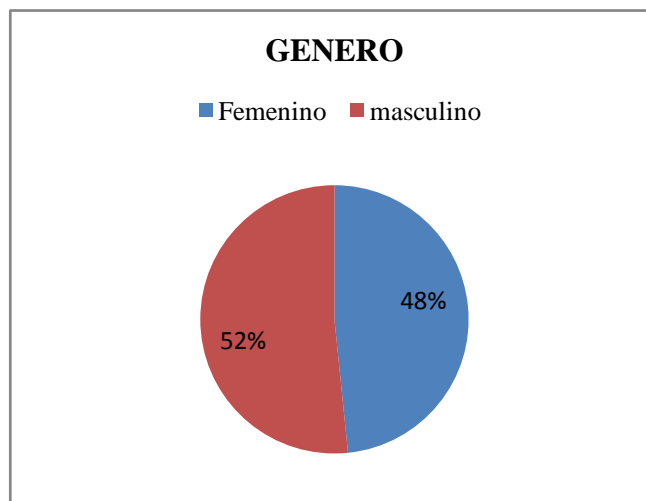
#### Análisis e interpretación

De la muestra tomada el 71% corresponde a la estatura de 131 a 141cm, el 26% corresponde a la estatura de 120 a 130 cm, el 3% corresponde a la estatura de 142 a 152 cm.

Tabla No 4

GENERO	TOTAL
Femenino	15
masculino	16
	31

Grafico No 4



Fuente: Freddy Sánchez

Análisis e interpretación

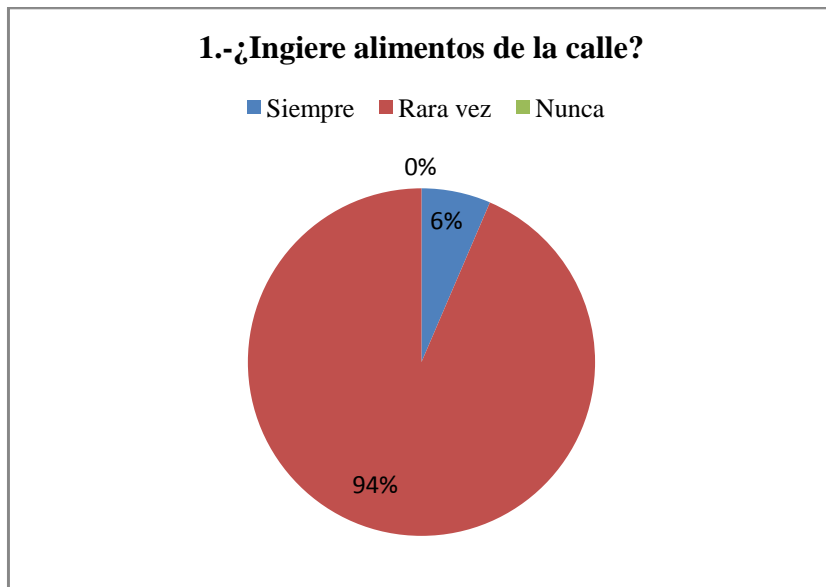
De la muestra tomada el 52% corresponde al género masculino, el 48% corresponde al género femenino.

## 1.- ¿Ingieren alimentos de la calle?

Tabla No 5

Siempre	2
Rara vez	29
Nunca	0
	31

Grafico No 5



Fuente: Freddy Sánchez

Análisis e interpretación

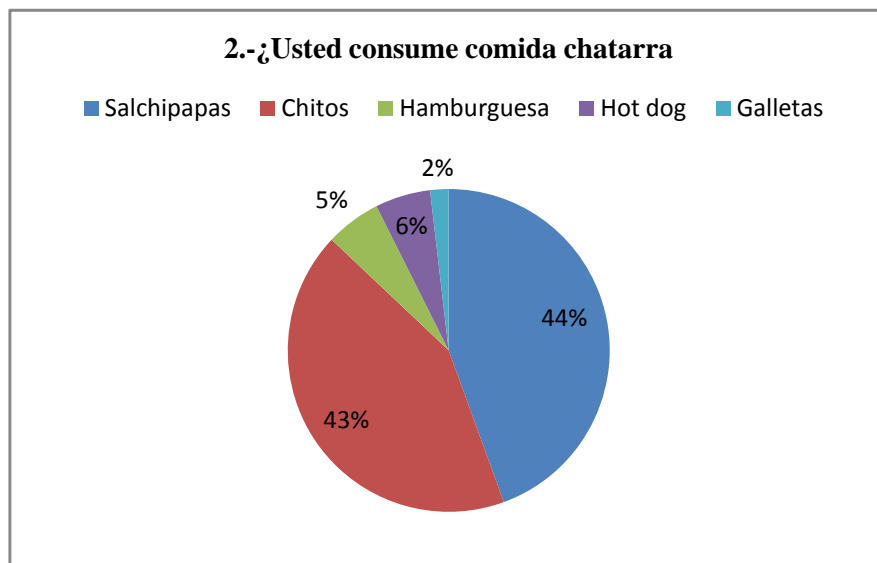
De la muestra tomada el 94% corresponde a que rara vez ingieren alimentos de la calle, el 6% corresponde a que siempre ingieren alimentos de la calle.

## 2.- ¿Usted consume comida chatarra?

Tabla No 6

Salchipapas	24
Chitos	23
Hamburguesa	3
Hot dog	3
Galletas	1
	54

Grafico No 6



Fuente: Freddy Sánchez

### Análisis e interpretación

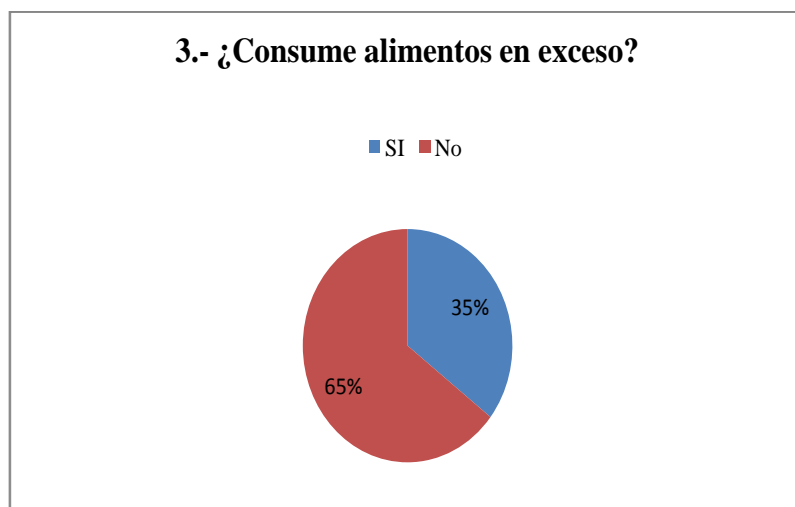
De la muestra tomada el 44% indican que consumen salchipapas, el 43% indican que consumen chitos, el 6% indican que consumen Hot dog, el 5% indican que consumen Hamburguesa, el 2% indican que consumen galletas.

### 3.- ¿Consume alimentos en exceso?

Tabla No 7

SI	11
No	20
	31

Grafico No 7



Fuente: Freddy Sánchez

Análisis e interpretación

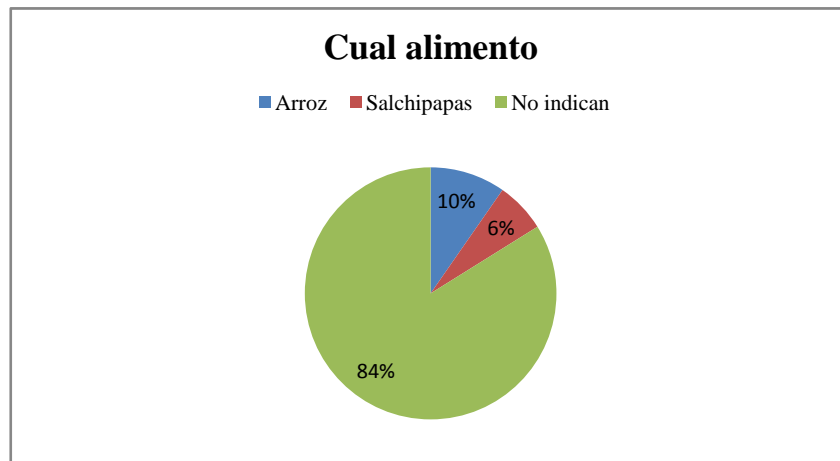
De la muestra tomada el 65% corresponde a que no consumen alimentos en exceso, el 35% corresponde a que si consume alimentos en exceso.

### 3.1. Cual alimento

Tabla No 8

Arroz	3
Salchipapas	2
No indican	26
	31

Grafico No 8



Fuente: Freddy Sánchez

Análisis e interpretación

De la muestra tomada el 84% no indican que alimentos consumen en exceso, el 10% indica que consumen arroz en exceso, el 6% indica que consumen salchipapas en exceso.

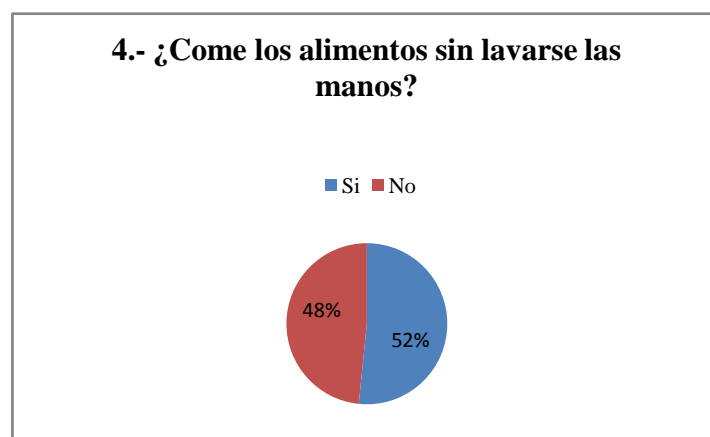


#### 4.- ¿Come los alimentos sin lavarse las manos?

Tabla No 9

Si	16
No	15
	31

Grafico No 9



Fuente: Freddy Sánchez

Análisis e interpretación

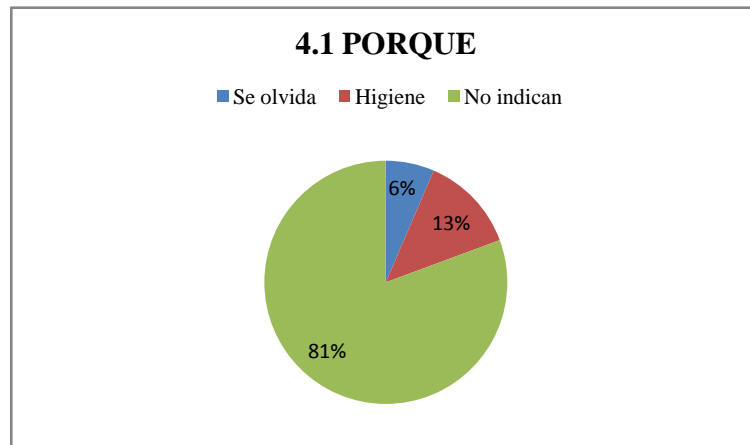
De la muestra tomada el 52% si consume los alimentos sin lavarse las manos, el 48% consume los alimentos sin lavarse las manos.

#### 4.1 Porque

Tabla No 10

Se olvida	2
Higiene	4
No indican	25
	31

Grafico No 10



Fuente: Freddy Sánchez

#### Análisis e interpretación

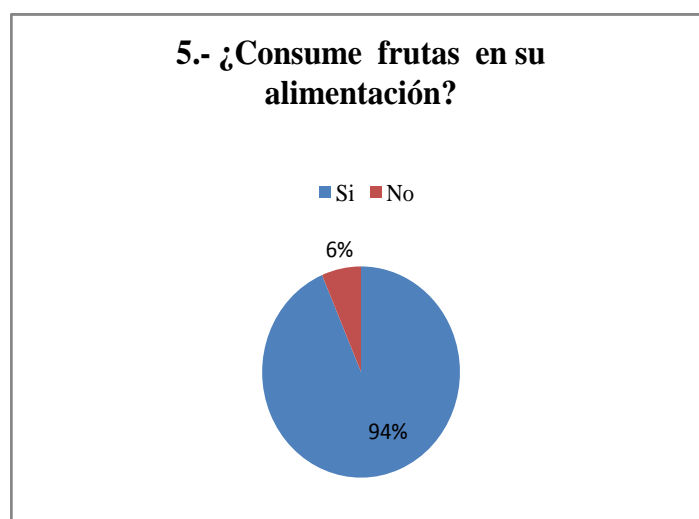
De la muestra tomada el 81% no indican porque deben lavarse la manos antes de comer, el 13% se lavan las manos por higiene, el 6% no se lavan las manos porque se olvidan.

### 5.- ¿Consume frutas en su alimentación?

Tabla No 11

Si	29
No	2
	31

Grafico No 11



Fuente: Freddy Sánchez

Análisis e interpretación

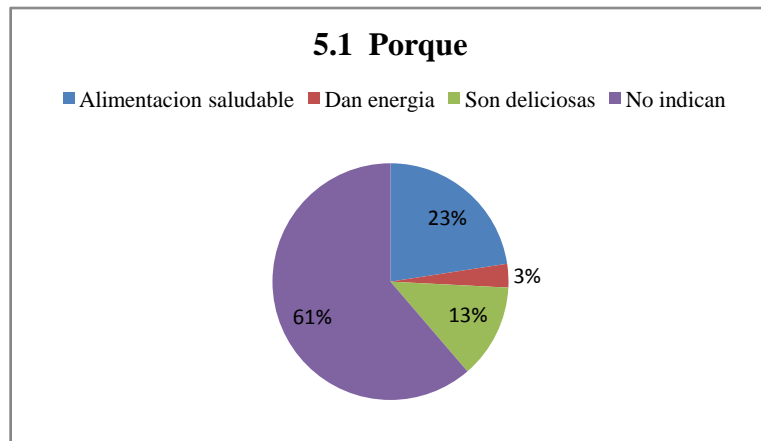
De la muestra tomada el 94% indica que si consumen frutas en su alimentación, el 6% no consume frutas en su alimentación.

## 5.1 Porque

Tabla No 12

Alimentación saludable	7
Dan energía	1
Son deliciosas	4
No indican	19
	31

Grafico No 12



Fuente: Freddy Sánchez

### Análisis e interpretación

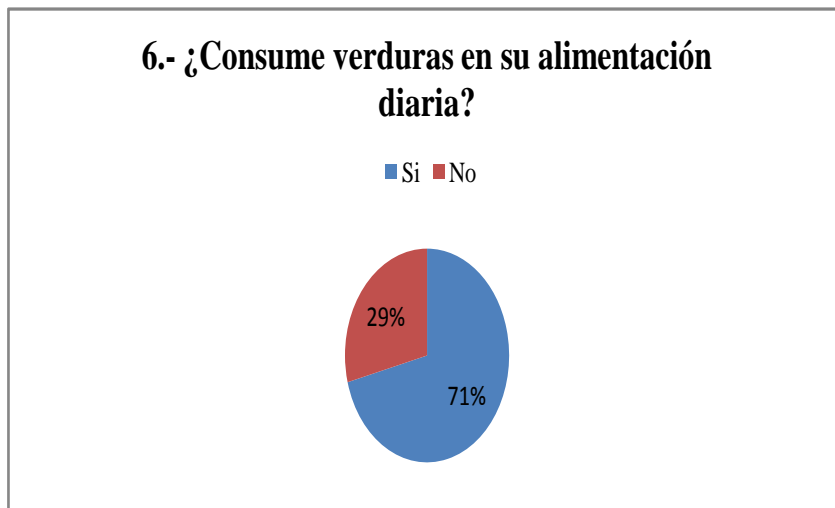
De la muestra tomada el 61% no indican porque se debe consumir frutas, el 23% indica que consumen frutas porque es una alimentación saludable, el 13% indican que consumen frutas porque son deliciosas, el 3% indica que consume frutas porque dan energía.

## 6.- ¿Consume verduras en su alimentación diaria?

Tabla No 13

Si	22
No	9
	31

Grafico No 13



Fuente: Freddy Sánchez

Análisis e interpretación

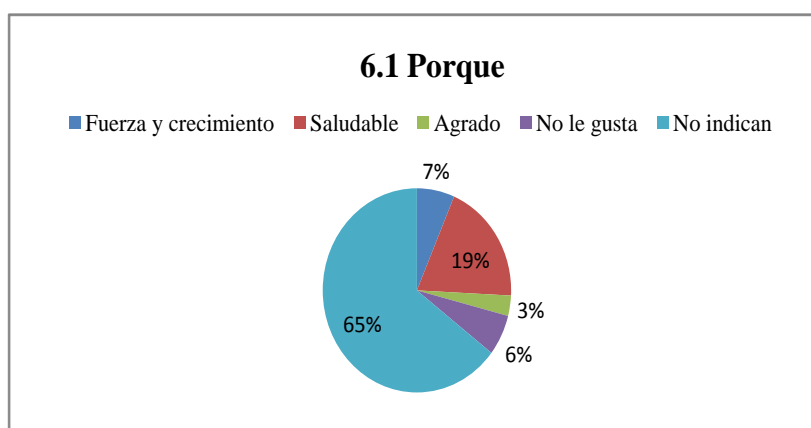
De la muestra tomada el 71% si consume verduras en su alimentación diaria, el 29% no consume frutas en su alimentación diaria.

## 6.1 Porque

Tabla No 14

Fuerza y crecimiento	2
Saludable	6
Agrado	1
No le gusta	2
No indican	20
	31

Grafico No 14



Fuente: Freddy Sánchez

### Análisis e interpretación

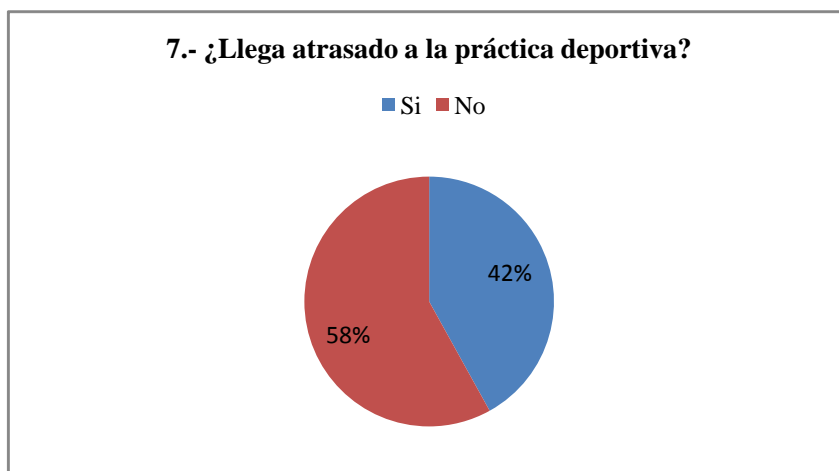
De la muestra tomada el 65% no indican porque no consumen verduras en su alimentación, el 19% indican que consumen verduras porque son saludables, el 7% indican que las verduras les da fuerza y crecimiento, el 6% indican que no consumen verduras porque no les gusta, el 3% indican que consumen verduras porque les agrada.

## 7.- ¿Llega atrasado a la práctica deportiva?

Tabla No 15

Si	13
No	18
	31

Grafico No 15



Fuente: Freddy Sánchez

Análisis e interpretación

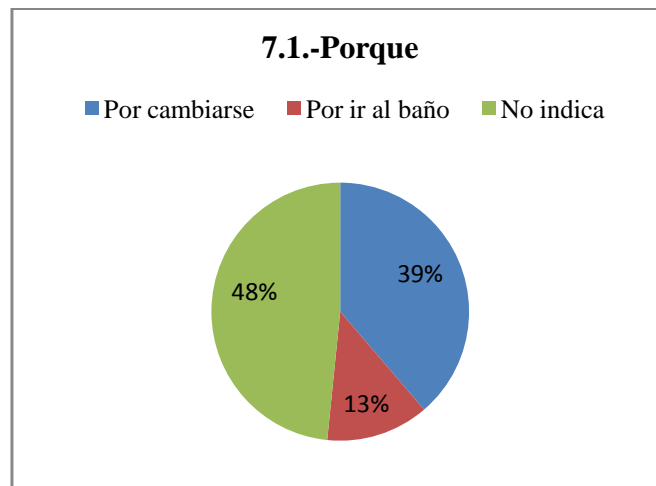
De la muestra tomada el 48% corresponde a que a veces llega atrasado a la práctica deportiva, el 42% corresponde a que nunca llega atrasado a la práctica deportiva, el 10% corresponde a que frecuentemente llega atrasado a la práctica deportiva.

### 7.1.- Porque

Tabla No 16

Por cambiarse	12
Por ir al baño	4
No indica	15
	31

Grafico No 16



Fuente: Freddy Sánchez

Análisis e interpretación

De la muestra tomada el 48% no indica ninguna respuesta, el 39% indica que por cambiarse llega atrasado a la práctica deportiva, el 13% indica que por irse al baño llega atrasado a la práctica deportiva.

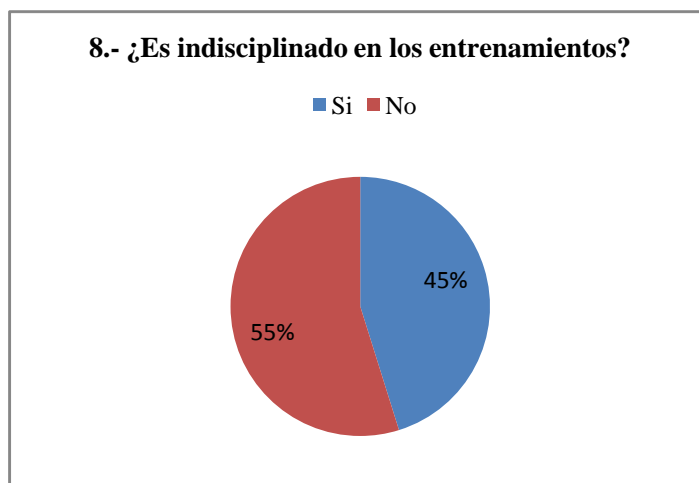


## 8.- ¿Es indisciplinado en los entrenamientos?

Tabla No 17

Si	14
No	17
	31

Grafico 17



Fuente: Freddy Sánchez

Análisis e interpretación

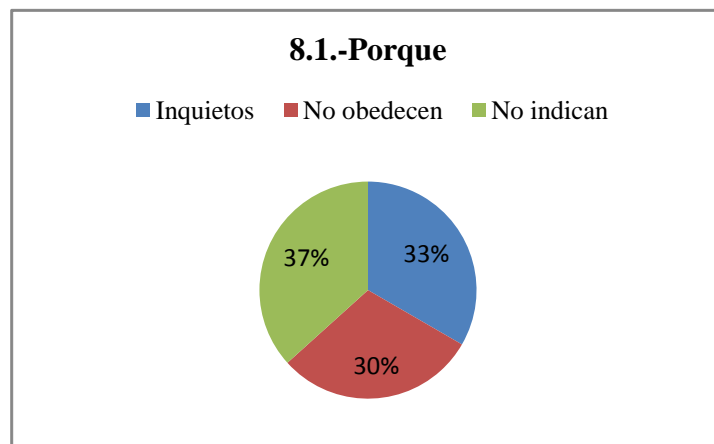
De la muestra tomada el 55% corresponde que no son indisciplinados en los entrenamientos, el 45% corresponde que si son indisciplinados en los entrenamientos.

### 8.1.-Porque

Tabla No 18

Inquietos	10
No obedecen	9
No indican	11
	31

Grafico No 18



Fuente: Freddy Sánchez

Análisis e interpretación

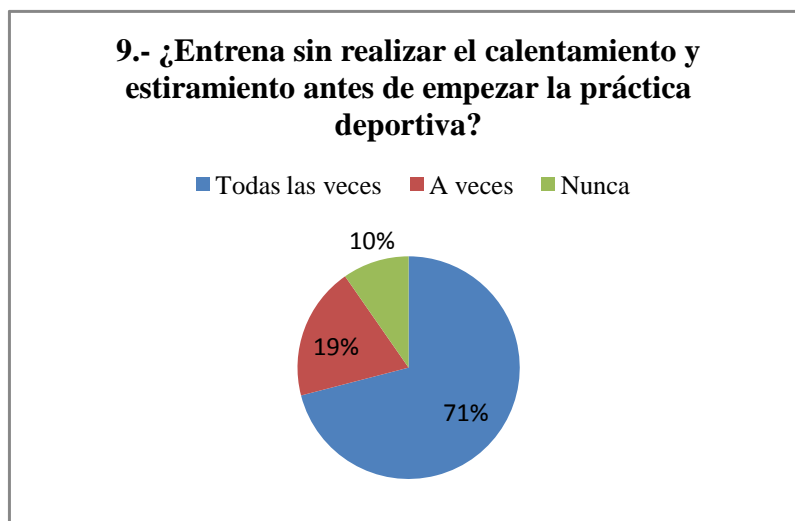
De la muestra tomada el 37% no indica ninguna respuesta, el 33% indica que por inquietos son indisciplinados en los entrenamientos, el 30% indica que no obedecen y son indisciplinados en los entrenamientos.

**9.- ¿Entrena sin realizar el calentamiento y estiramiento antes de empezar la práctica deportiva?**

Tabla No 19

Todas las veces	22
A veces	6
Nunca	3
	31

Grafico No 19



Fuente: Freddy Sánchez

Análisis e interpretación

De la muestra tomada el 71% indica que todas las veces entrena sin realizar el calentamiento y estiramiento antes de empezar la práctica deportiva, el 19% indica que a veces entrena si realizar el calentamiento y estiramiento antes de empezar la práctica deportiva, el 10% indica que nunca entrena sin realizar el calentamiento y estiramiento antes de empezar la práctica deportiva.

## **4.2.-Interpretación de datos**

Los resultados de la investigación que se presentan en este capítulo, están articulados con la operacionalización de las variables, que permitió la elaboración de los instrumentos de investigación (encuestas y entrevistas), para luego ser aplicados a todo el universo de trabajo.

De la tabulación de los datos se diseñaron una serie de cuadros estadísticos y gráficos comparativos en pastel, que contienen los porcentajes de opinión por parte del universo de trabajo, en torno a cada una de las interrogantes planteadas para cada una de las variables.

Se diseñan los cuadros estadísticos con los valores de la frecuencia y porcentajes de las respuestas a las encuestas o entrevistas realizadas a los componentes de la comunidad educativa de la escuela “4 de febrero” de la ciudad de Pelileo, estudiantes y docente; con su respectiva media aritmética en cada una de las variables.

A continuación se grafican los resultados en pastel, y se realiza el análisis porcentual general de cada una de las respuestas, de la incidencia de la nutrición sobre el rendimiento deportivo de los niños.

Estos resultados parciales se agrupan en un resumen general con la frecuencia y valores porcentuales con el respectivo grafico final y el comentario final sobre lo que piensa la comunidad educativa y la interpretación por parte del investigador de la influencia de la nutrición sobre el rendimiento deportivo.

La información que se obtuvo está organizada de tal manera que se da respuesta a los objetivos planteados en la investigación y se utiliza sus valores para la comprobación estadística de una de la hipótesis planteadas.

### 4.3 Verificación de hipótesis

Se plantearon dos hipótesis: la nula y la alterna, que se sometieron a su investigación para determinar cuál de ellas se cumple y cual es rechazada.

#### Frecuencias observadas

Cuadro No 2

<b>PREGUNTAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SUBTOTAL</b>
3.-¿Consume alimentos en exceso	11	20	31
5.- ¿Consume frutas en su alimentación?	29	2	31
7.- ¿Llega atrasado a la práctica deportiva?	13	18	31
8.- ¿Es indisciplinado en sus entrenamientos?	14	16	31
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>57</b>	<b>124</b>

#### Frecuencias esperadas

$$67 \times 31$$

$$\frac{\quad}{124} = 16.75$$

$$124$$

$$57 \times 31$$

$$\frac{\quad}{124} = 14.25$$

$$124$$

Cuadro No 3

<b>PREGUNTAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SUBTOTAL</b>
3.-¿Consume alimentos en exceso	16.75	14.25	31
5.- ¿Consume frutas en su alimentación?	16.75	14.25	31
7.- ¿Llega atrasado a la práctica deportiva?	16.75	14.25	31
8.- ¿Es indisciplinado en sus entrenamientos?	16.75	14.25	31
<b>TOTAL</b>	<b>73.48</b>	<b>57</b>	<b>124</b>

Chi cuadrado

Cuadro No 4

<b>O</b>	<b>E</b>	<b>O-E</b>	<b>(O-E)<sup>2</sup></b>	<b>(O-E)<sup>2</sup>/E</b>
11	16.75	-5.75	33.0625	1.9738
20	14.25	5.75	33.0625	2.3201
29	16.75	12.25	150.0625	8.9589
2	14.25	-12.25	150.0625	10.5307
13	16.75	-3.75	14.0625	0.8395
18	14.25	3.75	14.0625	0.9868
14	16.75	-2.75	7.5625	0.4514
17	14.25	2.75	7.5625	0.5307
<b>124</b>	<b>124</b>	<b>0</b>	<b>409.5</b>	<b>26.5919</b>

Chi cuadrado calculado= 26.5919

### Grados de libertad

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

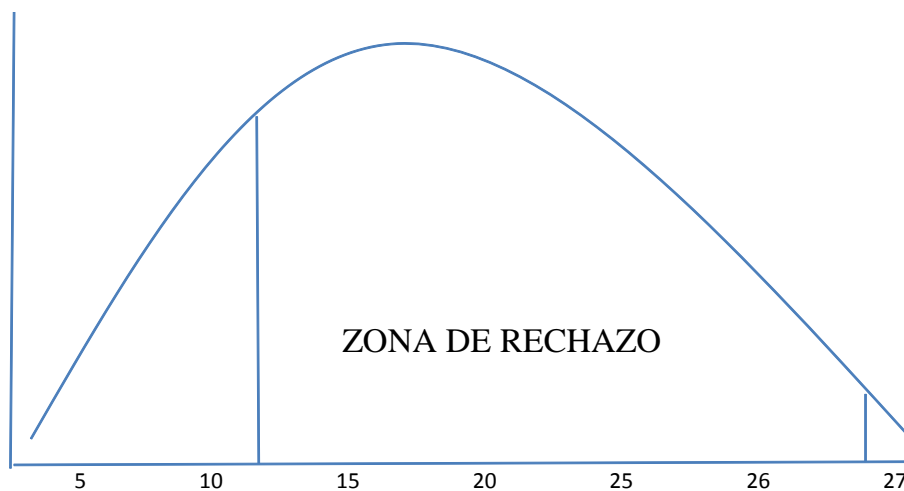
$$gl= (2-1) (4-1)$$

$$gl= (1) (3)$$

$$gl= 3= 11.345$$

Chi cuadrado a tabular= 11.345

### Campana de gauss



Si el chi cuadrado a tabular es 11.345 y el chi cuadrado calculado es 26.5919 de acuerdo a las regiones planteadas el último valor 26.5919 es mayor al 11.345 se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice:

La nutrición **si** influye en el rendimiento deportivo de los niños de la Escuela 4 de febrero

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

De acuerdo con los objetivos cumplidos y verificada la hipótesis alterna, puedo deducir las siguientes.

#### **Conclusiones**

La mala nutrición de los niños de la escuela “4 de febrero” del cantón Pelileo, no ayuda a suministrar la energía necesaria y las cantidades adecuadas, pues las actividades cotidianas pueden presentar cierta dificultad y causar falta de aliento, un bajo desarrollo en las fibras musculares, al sistema óseo y orgánico, dificultando el correcto desarrollo de la práctica deportiva.

La mala dirección y la escasa preparación del profesional, tanto de una incorrecta dirección, planificación y ejecución del entrenamiento, y la inadecuada alimentación que ingieren diariamente los niños, influirá notablemente en los entrenamientos, se presentará lesiones, fatiga, disminución en la ejecución de los ejercicios, inadecuada ejecución de la técnica deportiva.

Ni maestros, ni autoridades se han preocupado por mejorar la calidad de la alimentación, una nutrición más sana, los alimentos no cumplen y no aportan los nutrientes al organismo, para el desarrollo de todas sus habilidades atléticas y deportivas, perjudicando en los entrenamientos para que no se realicen trabajos a su máxima capacidad, obteniendo una mala participación deportiva en las competencias inter escolares.

En mi calidad de investigador considero que en la actualidad el consumo de la comida chatarra y la falta de recursos económicos, está influyendo en sus habilidades atléticas no permitiendo desarrollar las mismas en su totalidad para tener un entrenamiento de calidad, lo cual el problema persiste diariamente y está afectando a



toda la comunidad educativa, llegando a generar un bajo rendimiento deportivo.

### **Recomendaciones**

La adecuada nutrición tendrá como fin ayudar a mantener a los niños en un estado de suficiencia nutritiva para un excelente rendimiento deportivo respondiendo a las necesidades del cuerpo antes, durante y tras la realización del ejercicio para lograr el éxito deportivo, la buena alimentación aporta energía para la contracción muscular e incorpora mas tejido en los niños en crecimiento

Actualización continua y la correcta planificación, dirección, coordinación de sus entrenamientos por parte del docente, y la alimentación más idónea para los niños resultara fundamental, respetando cada día el numero de comidas, su composición y los horarios, esto permitirá llegar a un alto rendimiento deportivo de los estudiantes Se recomienda distribuir la alimentación en cinco tomas: desayuno, comida y cena y un almuerzo o merienda al menos una hora antes del entrenamiento, esto garantizará obtener a largo plazo deportistas de gran talento.

Se deberá darle más importancia y preocuparse por la alimentación de los niños, elaborando un listado de los alimentos más sanos y su correcto consumo por parte de los estudiantes, la selección y variedad de los alimentos para que se mantenga un buen estado de salud y aprovechar al máximo sus capacidades físicas, atléticas y deportivas, llegando a un alto rendimiento deportivo apoyado en la programación y la organización de los entrenamientos.

Considero como investigador que se deberá cambiar los hábitos alimenticios, y tratar de disminuir el consumo de la comida chatarra, ingiriendo frutas, verduras y alimentos ricos en nutrientes, esta alimentación sana y rica en nutrientes que venga a satisfacer sus necesidades nutricionales y energéticas diarias, mediante el cambio de actitud en conjunto para el beneficio de todos, para llegar a potencializar el rendimiento deportivo de los niños a largo plazo.

Una copia de este informe final se hará llegar al señor director para que conozca el problema en todo su fundamento teórico práctico dentro de la institución, y pueda poner en práctica las alternativas de solución que como investigador propongo, para que el problema disminuya paulatinamente desaparezca en forma definitiva en la escuela

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

**TEMA: Planificación de programa de educación nutricional para llegar al deporte de alta competición**

#### **6.1.- Datos informativos**

INSTITUCIÓN	4 DE FEBRERO
ÁREA	Cultura Física
RESPONSABLE	Freddy Nolberto Sánchez Paredes
LUGAR Y FECHA	Ambato año 2009-2010

#### **6.2.- Antecedentes de la propuesta**

La nutrición es la suma total de los procesos implicados en la ingesta y utilización de sustancias alimentarias que se descomponen para liberarse en forma de energía.

La mala nutrición de los niños no ayuda a suministrar la energía necesaria y en cantidades adecuadas, provoca notablemente una reducción en el rendimiento deportivo durante la ejecución de la técnica deportiva.

Los alimentos no cumplen y no aportan los nutrientes al organismo, perjudicando en los entrenamientos.

El consumo de la comida chatarra y la falta de recursos económicos, está influyendo en sus habilidades, destrezas y capacidades atléticas no permitiendo desarrollar las mismas en su totalidad.

El consumo inadecuado de los alimentos que diariamente se consume no satisface las necesidades nutritivas no obtendremos los resultados a conseguir, que al tener un cuerpo bien formado no garantiza que ganaremos en todas las competencias

deportivas, la buena alimentación debe ser sin carencia ni exceso, la variedad y la selección de los alimentos la digestión correcta permitirá al niño desempeñarse de mejor manera tanto en los entrenamientos como en las competiciones deportivas.

### **6.3.- Justificación**

Se pueden enunciar algunas alternativas de solución o propuestas válidas para detener o disminuir paulatinamente la incidencia de la mala alimentación en el rendimiento deportivo, en los estudiantes, por las siguientes razones:

a.- Con la adecuada nutrición se tienen mejores posibilidades de mejorar el rendimiento deportivo para el buen desarrollo de las destrezas atléticas.

b.- Los estudiantes en lo que se refiere a la nutrición se volverán individuos creativos, críticos, participativos, innovadores, visionarios, mejorando su rendimiento deportivo.

c.- Abra que mejorar el nivel académico-técnico del profesor, para que los estudiantes obtengan el beneficio directo de una mejor preparación, elevando su autoestima y se sientan capaces de superar los problemas.

### **6.2.- Objetivos**

#### **General**

Mejorar el programa de alimentación escolar de calidad para el nivel aceptable del rendimiento deportivo de los estudiantes.

#### **Específicos**

Analizar la educación nutricional para llegar al deporte de alta competición mediante los entrenamientos coordinados cuidadosamente durante varios años.

Comprobar que una excelente nutrición ayuda al óptimo desarrollo de las habilidades deportivas de los niños para el cumplimiento de las metas.

Socializar con la trilogía de la institución educativa, autoridades, estudiantes, padres de familia.

#### **6.4.1 Alternativas de solución**

- a) Planificación didáctica con el uso del internet.
- b) Utilización de videos.
- c) Implementación para la práctica deportiva.
- d) Competencias deportivas internas.
- e.- Información de la pirámide nutricional
- f.- Venta de frutas
- g.- Planificación de los entrenamientos
- h.- Métodos psicológicos para mejorar el rendimiento deportivo
- i.- Realizar una campaña de alimentación

#### **6.5.- Análisis de factibilidad**      Cuadro No 5

<b>RUBRO DE GASTOS</b>	<b>VALOR</b>
1.- Personal de apoyo	60.00
2.- Adquisición de equipos	30.00
3.- Material de escritorio	15.00
4.- Material bibliográfico	10.00
5.- Transporte	30.00
6.- Transcripción del informe	20.00
7.- Imprevistos	10.00
8.- Otros	8.00
<b>TOTAL</b>	<b>183.00</b>

## **6.6.- Fundamentación**

### **Planificación de programa de educación nutricional para llegar al deporte de alta competición.**

Mediante la pirámide alimentaria se ofrecerá las pautas proporcionales de cada uno de los grupos y alimentos recomendados, con el objeto de mostrar gráficamente como debe repartirse. Un primer grupo comprenderá pasta, arroz, cereales, pan, un segundo grupo, verduras, hortalizas y frutas; otros alimentos proteicos, como carnes, huevos, pescados y aves; un cuarto grupo, lácteos y el grupo de grasas, aceites y dulces, mejorando sus hábitos alimenticios, entregando en cada aula de 6to y 7mo año de educación básica, para incorporar mas tejido en los niños en crecimiento, permitir su correcto desarrollo físico.

Existen diferentes grupos de alimentos, cada uno de los cuales es rico en determinados tipos de nutrientes, por lo que la dieta debe ser variada para asegurar un buen estado nutricional, que permitirá llegar al éxito deportivo.

El responsable es el profesor y la directora en coordinar y elaborar esta actividad propuesta para el inicio del año escolar

## 6.7.- Metodología

### Plan propuestas seminario interaprendizaje uta F.C.H.E escuela Cultura Física

Objetivos	actividades, planes, programas	meta tiempo		programación de metas trimestrales						medio de verificación	Indicadores de gestión			gasto por fuente		Observaciones
				I		II		III			efectividad	eficacia	Eficiencia	programado	utilizado	
		planeado	ejecutado	planeado	ejecutado	planeado	ejecutado	%	%		%					
		programada	ejecutada	planeado	ejecutado	planeado	ejecutado	planeado	ejecutado		$g = b / a * 100$	$h = g * c / d$	$i = h * e / f$			
a	a	11 meses		50%		30%		20%								
b	b	3 mes		60%		20%		20%								
c	c	2 mes		100%												
d	d	1 mes		100%												
e	e	4 meses		50%		30%		20%								
f	f	10 meses		60%		20%		20%								
g	g	11 meses		100%												
h	h	1 mes		50%		30%		20%								
i	i	2meses		60%		20%		20%								
											promedio	promedio	Promedio	Total	total	

## 6.8.- Administración

ETAPAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	FECHA
a  DE  PLANIFICACIÓN	Utilización de la información actualizada y científica del internet para las planificaciones didácticas	Laboratorios de Internet	Docente y la directora de la institución educativa.	<b>Durante todo el año escolar</b>
b  DE  UTILIZACION	Proyección de videos que servirá de motivación para los estudiantes de 6to y 7mo año de básica	Material audiovisual	Docente y apoyo de los estudiantes de 6to y 7mo año de básica	<b>Mensual</b>
c  DE  IMPLEMENTACION	Revisión y verificación de implementos deportivos	Implementos deportivos	Docente y directora de la institución educativa	<b>Principio del año lectivo</b>
d  DE  COMPETENCIAS	Competencias deportivas internas	Estudiantes de la institución	Profesor de cultura física y estudiantes	<b>A mediados del año lectivo</b>
e  DE  INFORMACIÓN	Pautas proporcionales de los alimentos recomendados	Material bibliográfico	Docente de cultura física	<b>Todo el año lectivo</b>



<b>f</b>	<b>DE VENTA</b>	Inclusión de frutas en el bar	Frutas nutritivas	Docente de cultura física y la directora	<b>Todo el año lectivo</b>
<b>g</b>	<b>DE METODOS PSICOLOGICOS</b>	Aprendizaje del desarrollo de un movimiento por medio de la presentación psíquica	Psicólogo deportivo	Docente de cultura física	<b>A mediados del año lectivo</b>
<b>h</b>	<b>DE CAMPAÑA</b>	Periódicos murales y los beneficios de una buena nutrición	Material bibliográfico	Profesor de cultura física	<b>A principios de año</b>

## BIBLIOGRAFIA

ANDERSON, J.W; 1986,22

BENNASSAR Marta y otros; 2006, 561

BUCHWALD, D; 1990, 44

DANG, M. D; 2001, 714

GONZALEZ, J.C, 1999; 9

GROSSER, M; 1989

KARPMAN. V.L; 1989

LEVESQUE, Daniel; 1993

[www.alimentación deportiva](#)

[www.deportes gratis.com\).](#)

[www.entrenamiento y rendimiento deportivo](#)

[www.hidratacion.importante para el rendimiento deportivo](#)

[www.monografias.com/trabajos/deportivo/deportivo.shtml](#)

[www.nutrición deportiva - Wikipedia, la enciclopedia libre\).](#)

[www.noticiasdegipuzkoa.com/ediciones/2006/10/23/deportes/otros/d23otr54.344776.php](#)

[www.paidotribo.com/pdfs/621/621.0.pdf](#)

[www.psicologia y rendimiento deportivo](#)

ANEXOS

## **ANEXO No 1**

### **NÓMINA DE LOS ALUMNOS DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA**

- 1.- Barrera Delgado Luis Alexander
- 2.- Cruz Gómez Ismael Bernardino
- 3.- Chauca Quilpe Freddy Rolando
- 4.- Górdon Paredes Luis Rodolfo
- 5.- Paredes Quispe Vinicio Alejandro
- 6.- Paredes Villacís Stalin Oldemar
- 7.- Quispe Chauca Leandro Alexis
- 8.- Quispe Poaquiza Paúl Alexander
- 9.- Apo Campos Marilyn Liliana
- 10.- Freire Campos Geidy Dayana
- 11.- Freire Paredes Kerly Nathaly
- 12.- Guilcapi Chauca Jennifer Jazmín
- 13.- Paredes Gordón Johanna Ibeth
- 14.- Quishpe Freire Verónica Lizbeth
- 15.- Sánchez Freire Erika Daniela
- 16.- Ulcuango Guilcapi Génesis Estefanía

## **ANEXO No 2**

### **NÓMINA DE LOS ALUMNOS DE SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA**

- 1.- Gordon Hidalgo Elvis Alexander
- 2.- Paredes Freire Alexis Gabriel
- 3.- Pilaguisin Chisag Alvaro Fabián
- 4.- Ponce Campos Ronaldo Joel
- 5.- Quispe Garzón Daniel Arsenio
- 6.- Rodríguez Chauca Milton Roberto
- 7.- Sánchez Freire Diego Robinson
- 8.- Guato Villalba Priscila Beatriz
- 9.- Guilcapi Turusina Jessica Anabel
- 10.- Núñez Gordon Dayana Jahaira
- 11.- Pallo Silva Vanessa Lisstte
- 12.- Quispe Muñoz Alicia Paola
- 13.- Yumiseva Aseicha Diana Carolina

## **ANEXO No 3**

### **NOMINA DE PADRES DE FAMILIA**

- 1.- BARRERA ENRIQUE
- 2.- CHAUCA LUISA
- 3.- FREIRE ANIBAL
- 4.- MUÑOZ GLORIA
- 5.- QUISPE EMILIO
- 6.- QUISPE ELOYDA
- 7.- POAQUIZA MARTHA
- 8.- PAREDES ROSARIO
- 9.- PAREDES GEOVANNA
- 10.- PAREDES EDMUNDO

## **Anexo 4: Nómina de los expertos**

Médicos

Doctor. Rodrigo Cahuasqui.

Dr. Francisco Llerena.

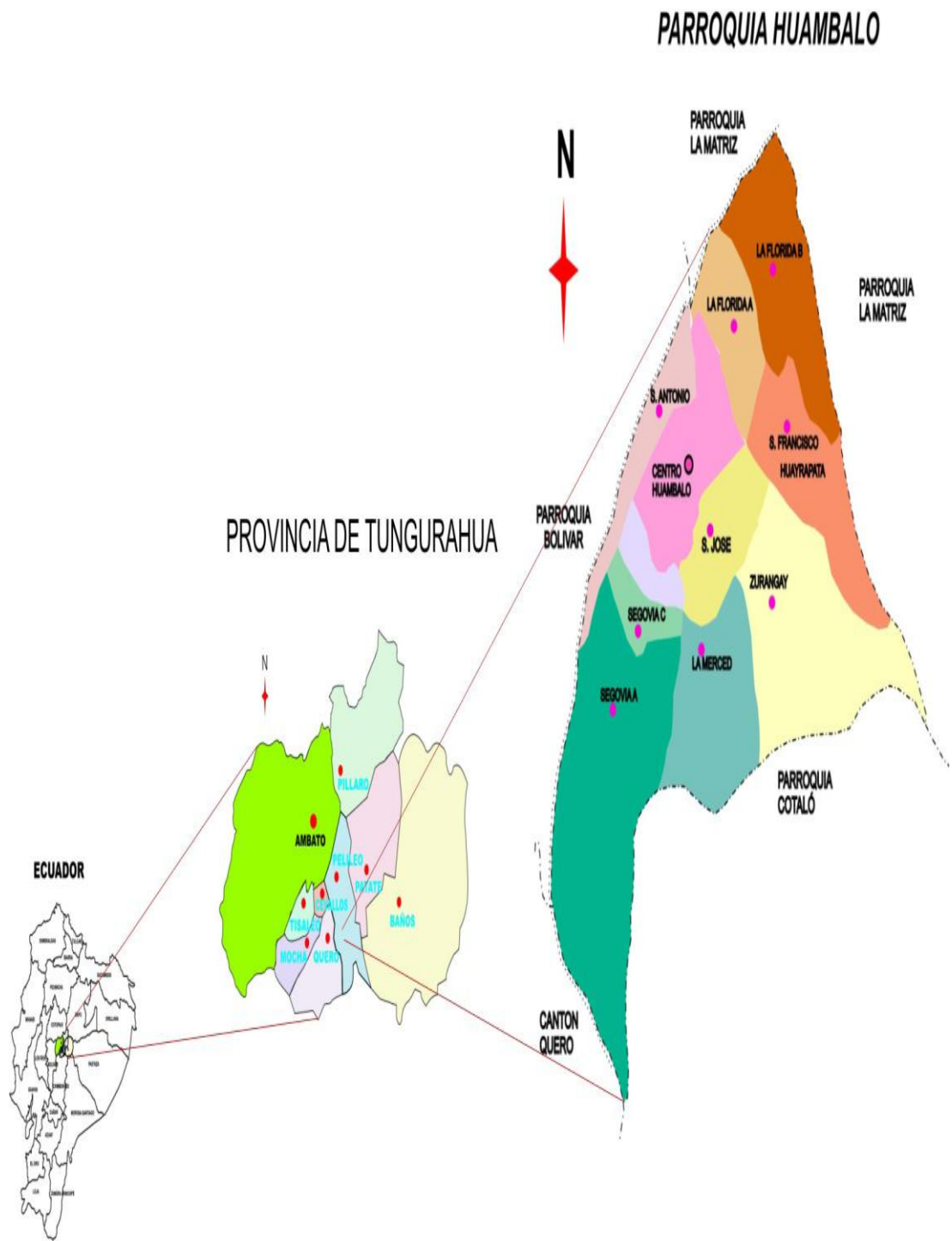
Doctor. Eduardo Riofrío

Nutricionistas

Doctor. Juan Jaramillo. Nutricionista.

Doctora. Amparito Pullutaxi.

**ANEXO 5: MAPA DE ECUADOR**



## **ANEXO 6: Entrevistas contestadas por los expertos**

### **MODELO DE ENTREVISTA**

#### **UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

#### **ESCUELA DE PRACTICA DOCENTE “4 DE FEBRERO”**

**OBJETIVO:** Conocer como la alimentación influye en la salud del niño.

### **CUESTIONARIO**

**1.- ¿La alimentación excesiva produce enfermedades cardiovasculares, los infartos, la Obesidad y la diabetes?**

Sobre todo si es rica en grasas, recomendamos una dieta sana, poca cantidad y mucha variedad.

**2.- ¿La comida chatarra influye en el desarrollo muscular de los niños?**

Si influye puesto que el niño necesita en su desarrollo proteínas, minerales y otras vitaminas que estas comidas no la tienen.

**3.- ¿Cree usted que comer a deshoras produce enfermedades?**

Indudablemente es importante la masticación detenida para asegurar que todas sus funciones puedan ser aprovechados por el organismo.

**4.- ¿Consumiendo rápidamente los alimentos no se producirá una buena digestión?**

Se doblaría el trabajo para metabolizar toda la comida, en cambio el masticar bien si aprovecharía todos los nutrientes.

**5.- ¿Saltarse las comidas de obligado cumplimiento afecta al desarrollo físico del niño?**



En parte afecta por que es importante ciertos nutrientes en las primeras horas de la mañana

**6.- ¿No ensalivar ni masticar bien los alimentos provocara un buen reparto de energía para trabajar en los entrenamientos?**

Al contrario debería masticar bien los alimentos para que el organismo tenga un mejor rendimiento.

Una vida sana consiste en comer bien (dieta equilibrada), mantenerse en forma (ejercicio físico de forma habitual y constante) y combatir los enemigos de la salud (estrés, tabaco, drogas, etc.)

Doctor. Rodrigo Cahuasqui.

## **MODELO DE ENTREVISTA**

### **UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

#### **ESCUELA DE PRACTICA DOCENTE “4 DE FEBRERO”**

**OBJETIVO:** Conocer como la alimentación influye en la salud del niño

#### **CUESTIONARIO**

**1.- ¿La alimentación excesiva produce enfermedades cardiovasculares, los infartos, la Obesidad y la diabetes?**

Efectivamente la mala alimentación, tales como mucha grasa, fritos, alimentos repetidos en exceso, comer en exceso y entre otras producen las enfermedades cardiovasculares o enfermedades que afectan al corazón

**2.- ¿La comida chatarra influye en el desarrollo muscular de los niños?**

Es cierto que la comida rápida o chatarra repercute en el desarrollo muscular de los niños y adolescentes puesto que esa comida no posee nutrientes, proteínas, carbohidratos, etc. que permitan desarrollarse bien.

**3.- ¿Cree que usted qué comer a deshoras produce enfermedades?**

La famosa gastritis es la enfermedad que adquieren las personas por comer a deshoras o en muchos casos no comer nada; puesto que las tres comidas diarias son las más elementales de la persona.

**4.- ¿Consumiendo rápidamente los alimentos no se producirá una buena digestión?**

Ciertamente que no se producirá una buena digestión, porque al no masticarlo bien no podría formar el bolo alimenticio que permitan tener una fácil digestión y que los nutrientes que den al cuerpo

**5.- ¿Saltarse las comidas de obligado cumplimiento afecta al desarrollo físico del niño?**

Las comidas de orden regular no podrá saltarse por ningún motivo, puesto que en la niñez es de mucha importancia; para su desarrollo, intelectual, psico motriz, desarrollo corporal y físico.

**6.- ¿No ensalivar ni masticar bien los alimentos provocara un buen reparto de energía para trabajar en los entrenamientos?**

Un niño bien alimentado es apto para rendir con éxito en todo campo: como en el estudio, el deporte, etc. Los nutrientes que se encuentran en los alimentos tales como: los carbohidratos son lo que ayuda a tener un buen trabajo en los entrenamientos físicos.

Dr. Francisco Llerena.

## **MODELO DE ENTREVISTA**

### **UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

#### **ESCUELA DE PRACTICA DOCENTE “4 DE FEBRERO”**

**OBJETIVO:** Conocer como la alimentación influye en la salud del niño.

### **CUESTIONARIO**

**1.- ¿La alimentación excesiva produce enfermedades cardiovasculares, los infartos, la Obesidad y la diabetes?**

El exceso en todo, sobre todo en la alimentación produce varias enfermedades que afectan al corazón, eso se debe a una mala alimentación; la mucha grasa, muchos fritos entre otros.

**2.- ¿La comida chatarra influye en el desarrollo muscular de los niños?**

El ingerir la comida chatarra llena pero no nutre al cuerpo humano, y no ayuda a desarrollar los músculos en los niños.

**3.- ¿Cree que usted qué comer a deshoras produce enfermedades?**

Cuando no se come a tiempo las comidas diarias elementales, el estomago se llena de aire, gases estomacales los mismos que repercuten en la salud.

**4.- ¿Consumiendo rápidamente los alimentos no se producirá una buena digestión?**

Para tener una buena digestión; es conveniente que los alimentos sean bien masticados y que nuestra alimentación sea completamente balanceada.

**5.- ¿Saltarse las comidas de obligado cumplimiento afecta al desarrollo físico del niño?**

No se debe saltar las comidas diarias puesto que afectan al desarrollo corporal, físico emocional y en su totalidad.

**6.- ¿No ensalivar ni masticar bien los alimentos provocara un buen reparto de energía para trabajar en los entrenamientos?**

La energía que produce en nuestro cuerpo se debe a una buena alimentación; pues ciertos alimentos específicos tales como la leche, huevos, carbohidratos entre otros son los que producen energía a nuestro cuerpo.

Doctor. Eduardo Riofrío

## **MODELO DE ENTREVISTA**

### **UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

#### **ESCUELA DE PRACTICA DOCENTE “4 DE FEBRERO”**

**OBJETIVO:** Comprobar que la nutrición en los niños es esencial en el rendimiento deportivo

#### **CUESTIONARIO**

**1.- ¿La carencia de nutrientes en la alimentación disminuye la capacidad de trabajo en los entrenamientos?**

Si, ya que los nutrientes ayudan en el entrenamiento, ya sea produciendo energía o masa muscular.

**2.- ¿La alimentación de mala calidad provoca un mal uso de los almacenes de energía durante el ejercicio prolongado?**

Si, y no genera reservas de energía necesario en el ejercicio prolongado

**3.- ¿Los malos hábitos alimenticios influyen en forma directa en la salud de los niños?**

Si, los malos hábitos no generan los nutrientes necesarios, para mantener una buena salud.

**4.- ¿Una inadecuada dieta alimenticia no responde a las necesidades del cuerpo antes, durante y tras la realización del ejercicio?**

Si, el cuerpo no tiene los elementos necesarios para poder realizar una actividad física.

**5.- ¿Por no hidratarse adecuadamente en los entrenamientos se puede producir desmayos?**

No necesariamente, una buena parte de los desmayos se debe a Hipoglicemia (azúcar).

**6.- ¿Al no tener una variada alimentación puede producir un bajo desarrollo en las fibras musculares?**

Si, la buena dieta equilibrada aumenta las fibras musculares y mejora la musculatura.

Dr. Juan Jaramillo. Nutricionista.

## **MODELO DE ENTREVISTA**

### **UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

#### **ESCUELA DE PRACTICA DOCENTE “4 DE FEBRERO”**

**OBJETIVO:** Comprobar que la nutrición en los niños es esencial en el rendimiento deportivo

### **CUESTIONARIO**

**1.- ¿La carencia de nutrientes en la alimentación disminuye la capacidad de trabajo en los entrenamientos?**

Sí, porque el organismo necesita de macronutrientes y micronutrientes porque cada uno de los nutrientes cumple una función específica en nuestro organismo, y cuando el aporte de nutrientes no cubre los requerimientos nutricionales va a influir en la capacidad de trabajo en general.

**2.- ¿La alimentación de mala calidad provoca un mal uso de los almacenes de energía durante el ejercicio prolongado?**

Sí, porque un deportista debe tener una dieta variada y equilibrada.

**3.- ¿Los malos hábitos alimenticios influyen en forma directa en la salud de los niños?**

Sí, porque los malos hábitos alimenticios conllevan a enfermedades por déficit nutricional como la desnutrición o puede presentarse enfermedades crónicas como obesidad, diabetes.

**4.- ¿Una inadecuada dieta alimenticia no responde a las necesidades del cuerpo antes, durante y tras la realización del ejercicio?**

La dieta de un deportista tiene que cubrir el requerimiento nutricional de acuerdo a la actividad física; que realice, antes, durante y tras la realización del ejercicio. Cubrirá en un 100% el valor calórico total distribuido en proteínas 12 al 15%, grasa 30% hidratos de carbono 50 – 60%.



**5.- ¿Por no hidratarse adecuadamente en los entrenamientos se puede producir desmayos?**

Sí, porque se pierde electrolitos.

**6.- ¿Al no tener una variada alimentación puede producir un bajo desarrollo en las fibras musculares?**

La alimentación tiene que ser equilibrada de acuerdo a los requerimientos nutricionales de cada individuo, por lo que una dieta que no aporte el porcentaje adecuado en proteínas no permitirá un buen desarrollo del tejido muscular.

Dra. Amparito Pullutaxi.

## **Anexo 7: Modelo de Entrevista de los padres de familia**

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

**ESCUELA DE PRACTICA DOCENTE “4 DE FEBRERO”**

**OBJETIVO:** Profundizar en el estudio de la nutrición de los niños y la influencia en el rendimiento deportivo.

### **CUESTIONARIO**

**1.- ¿El niño prefiere la comida chatarra?**

Si ( ) No ( )

Porque dice que es muy rica

**2.- ¿El niño consume demasiados dulces en exceso?**

Siempre ( ) Casi siempre ( ) Nunca ( )

**3.- ¿El niño ingiere alimentos diariamente sin lavarse las manos?**

Frecuentemente ( ) A veces ( ) Nunca ( )

**4.- ¿El niño consume alimentos de la calle?**

Si ( ) No ( )

Porque le gusta estar solo comiendo

**5.- ¿El niño come las tres comidas diarias de obligado cumplimiento?**

Siempre ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )

**6.- ¿Usted tiene poca variedad de alimentos para la dieta del niño?**

Frecuentemente ( ) A veces ( ) Nunca ( )

**7.- ¿El niño se alimenta en los horarios establecidos?**

Si ( )

No ( )

Porque por cuestiones de horario

GRACIAS POR SU COLABORACION