



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

**CARRERA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**Informe final del trabajo de titulación previo a la obtención del
título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.**

TEMA:

**“HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA CONDICIÓN
FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO
GENERAL UNIFICADO”**

AUTOR: Fernando David Almeida Toledo

TUTOR: Lcda. FT. Flores Robalino Rosita Gabriela, Mg.

Ambato - Ecuador

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Flores Robalino Rosita Gabriela**, con cédula de ciudadanía **1803378072** en calidad de tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”** desarrollado por el estudiante **Fernando David Almeida Toledo**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Lcda. FT. Flores Robalino Rosita Gabriela, Mg.

C.C. 1500438617

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del alumno **Adrián Alejandro Razo León**, con el tema: **“HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, quién basado 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.



Fernando David Almeida Toledo

C.C. 2300070295

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, presentado por el señor **Fernando David Almeida Toledo** estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

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

COMISIÓN CALIFICADORA

Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta , Mg.

C.C. 1600256638

Miembro de comisión calificadora

Lcda. Villalba Garzón Gabriela Alexandra, Mg.

C.C. 1803471570

Miembro de comisión calificadora

DEDICATORIA

El presente trabajo de titulación está dedicado con mucho cariño y afecto en primera instancia a mi Dios, padre amado, quien me ha regalado la oportunidad de estar con vida y salud, a mi amada madre Carmita Toledo por criarme con valores y enseñarme que cuando una persona está lejos los ánimos y el aliento a seguir adelante hace nacer a un luchador y forjador por sus ideales, a mi padre Edgar Almeida a quien lo admiro y respeto mucho, en fin a todos y cada uno de mis familiares, amigos y docentes que hicieron posible mediante consejos y palabras de aliento a que llegue a la meta trazada.

AGRADECIMIENTO

Agradezco de antemano a mis Docentes de cátedra quienes me formaron desde el ciclo inicial, a mis compañeros de salón de clases quienes con su guía me ayudaron a estabilizarme en esta linda ciudad, a las autoridades de la Universidad Técnica de Ambato en general y al personal administrativo.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iii
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN EJECUTIVO.....	xi
ABSTRACT.....	xii
CAPÍTULO I.....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1 Antecedentes de la investigación.....	1
1.2 Marco teórico.....	3
1.2 Objetivos.....	22
1.2.1 Objetivo general.....	22
1.2.2 Objetivos específicos.....	22
1.3 Categorías Fundamentales.....	23

1.3.1 Formulación del problema	24
1.3.4 Hipótesis	24
1.3.5 Preguntas directrices	24
CAPÍTULO II.....	25
METODOLOGÍA	25
2.1 Materiales	25
2.2 Métodos	26
2.2.1 Diseño de investigación.	26
2.2.2 Técnicas e instrumentos de investigación	27
CAPÍTULO III	28
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	28
3.1. Análisis y discusión de los resultados.	28
3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio	28
Resultados por objetivo	29
3.1.3 Discusión de los resultados de la investigación	39
3.2 Verificación de hipótesis	39
CAPÍTULO IV	40
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	40
4.1 Conclusiones	40

4.2 Recomendaciones	41
MATERIALES DE REFERENCIA.....	42
Bibliografía.....	42
Anexos	46

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: clasificación de la alimentación	8
Tabla 2: Niveles de ingesta de total de agua para una buena hidratación	11
Tabla 3: Materiales físicos	25
Tabla 4: Recursos Institucionales.....	25
Tabla 5: Recursos económicos	26
Tabla 6: Recursos humanos.....	26
Tabla 7: Caracterización de la muestra de estudio	28
Tabla 8: Resultados del estado de Hábitos Alimenticios para adolescentes mediante un cuestionario por ítems.	29
Tabla 9: <i>Resultados de los Estados de Hábitos Alimenticios</i>	33
Tabla 10: <i>Media, moda y percentiles de los hábitos alimenticios de los estudiantes</i>	33
Tabla 11: Resultados de la evaluación de la condición física por capacidad evaluada.....	34
Tabla 12: Niveles generales de condición física	36
Tabla 13: Análisis de la relación entre los hábitos alimenticios y la condición física	37
Tabla 14: correlación de variables para el objetivo general.....	38
Tabla 15: Verificación estadística de las hipótesis de investigación	39

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1: Categorías Fundamentales	23
--------------------------------------------------	----

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA: “HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”

AUTOR: Fernando David Almeida Toledo

TUTORA: Lcda. FT. Flores Robalino Rosita Gabriela, Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto de titulación esta suscrito bajo la temática de los HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO misma que consta de un enfoque cuantitativo y cualitativo debido a que sus variables a estudiar son tanto numéricas como sus estados de condición física y sus niveles de hábitos alimenticios de cada una de las variables, procesada mediante una investigación experimental y de campo debido a que todas las recolecciones de datos y aplicaciones de los test se los realizo en la Unidad Educativa para así poder correlacionar la incidencia entre sí, además El objetivo de estudio es analizar las variables y sacar conclusiones de las mismas, los datos que se recopilan en este estudio provienen de variables similares exceptuando aquella que está estudiándose. Los instrumentos para la recolección de datos serán, un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes, misma que consta de cuatro secciones que medirán los niveles inadecuados, parcialmente inadecuado y adecuados según sea la perspectiva de los escolares, y para medir la condición física se procederá a ejecutar cuatro test para medir la resistencia, velocidad, flexibilidad y la fuerza para luego determinar mediante los baremos establecidos las notas pertinente acorde a su desarrollo y para luego determinar la condición física en la que se encuentra cada escolar. Finalmente, todos los datos obtenidos se los llevara al programa estadístico SPSS para ser tratados y poder determinar cada uno de los objetivos generales y específicos y determinar su incidencia y poder aceptar o rechazar la hipótesis plantea en mi proyecto y finalmente poder recomendar y recibir sugerencias

Palabras claves: Hábitos alimenticios, condición física.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
DEGREE IN PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT PEDAGOGY
PRESENTIAL MODE

TOPIC: EATING HABITS IN THE PHYSICAL CONDITION OF UNIFIED GENERAL HIGH SCHOOL STUDENTS

AUTHOR: Fernando David Almeida Toledo

TUTOR: Lcda. FT. Flores Robalino Rosita Gabriela, Mg.

ABSTRACT

The present degree project is subscribed under the theme of EATING HABITS IN THE PHYSICAL CONDITION OF UNIFIED GENERAL HIGH SCHOOL STUDENTS, which consists of a quantitative and qualitative approach because the variables to be studied are both numerical and their states of physical condition and their levels of eating habits of each of the variables, processed by means of an experimental and field research because all the data collection and test applications were carried out in the Educational Unit in order to correlate the incidence among them, in addition, the objective of the study is to analyze the variables and draw conclusions from them, the data collected in this study come from similar variables except the one under study. The instruments for data collection will be a self-completed questionnaire of eating habits for adolescents, which consists of four sections that will measure the inadequate, partially inadequate and adequate levels according to the perspective of the schoolchildren, and to measure the physical condition, four tests will be performed to measure endurance, speed, flexibility and strength to then determine through the established scales the relevant grades according to their development and then determine the physical condition of each schoolchild. Finally, all the data obtained will be taken to the statistical program SPSS to be treated and to be able to determine each of the general and specific objectives and to determine their incidence and to be able to accept or reject the hypothesis raised in my project and finally to be able to recommend and receive suggestions.

Key words: Eating habits, physical condition,

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes de la investigación

Los cambios sociales y curriculares obligan a estudiar variables relacionadas con los futuros profesores de educación física, ya que son los encargados de fomentar y educar en torno a los hábitos de vida saludable al interior de los establecimientos educacionales, y para conseguir dicho propósito es importante fortalecer y cultivar las conductas adecuadas durante su formación profesional (Durán, 2014)

Con respecto a nuestras variables de estudio, el investigador Durán considera que los hábitos alimenticios son responsabilidad no solo de los padres de familia, al contrario, los hábitos se forman en las Unidades Educativas, a raíz de que los docentes de educación física pueden incentivar mediante el deporte, la actividad física y las actividades lúdicas accionares que ayuden a los escolares a tener una vida saludable fuera de desórdenes alimenticios y por ende de enfermedades vasculares.

Por su parte (Valdes, 2015) manifiesta que los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física, han contribuido al aumento sustancial del sobrepeso y la obesidad en todos los grupos etarios, situación que ha favorecido la proliferación de enfermedades no transmisibles como son: la hipertensión, diabetes y dislipidemias, siendo además un problema social de mortalidad a nivel mundial, determinando que casi dos tercios se debe a enfermedades crónicas no transmisibles.

Como lo menciona en su apartado Valdez, es preocupante las cifras mundiales que se generan a causa de los malos hábitos alimenticios, esto además direcciona culpabilidad conjunta entre padres de familia y maestros debido a que muchas de las veces dejamos que los escolares ingieran cualquier comida sin limitarlos o prohibirlos el consumo de los mismos. Esto se debe a que la mayoría de las personas no conocen la pequeña diferencia que existe entre la alimentación y la nutrición, minimizando el ciclo de vida de estas personas.

Los malos patrones alimentarios y la falta de actividad física (AF) se han establecido como factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles de manera exponencial en los escolares, en la actualidad los casos de obesidad infantil son primeros de América Latina, hay que destacar que el rango etario de 10 a 11 años es el que presenta mayor obesidad, con un 27,7 %, según el reporte nutricional de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, esta alta prevalencia de malnutrición por exceso en prepúberes y púberes se ha desarrollado debido a la ingesta de alimentos de alta densidad energética e inadecuados hábitos alimentarios, muy alejados del estilo de la dieta mediterránea (Reyes, 2020).

La relación intrínseca de existe entre la actividad física y los hábitos alimenticios son determinantes para que las personas tenga un mejor estilo de vida, por esta razón concuerdo con lo manifestado con Reyes, además debo acotar que al tener un desgaste energético por la ejecución de actividad física, la compensación es urgente y doblegada a lo que se perdió a un inicio, de esa forma estamos ayudando a nuestro organismo a recuperar su vitalidad energética y para que así pueda seguir funcionando todos los órganos y sistemas.

Los cambios que se están produciendo en nuestra sociedad en las últimas décadas, fruto de un imparable auge y desarrollo de las nuevas tecnologías, de los cambios en los hábitos de trabajo, el uso desmedido de los medios de transporte pasivos o nuevas y estimulantes formas de ocio y socialización para la juventud, están ocasionando altos índices de sedentarismo y obesidad sobre todo en la edad infantil y juvenil, considerando esta situación uno de los problemas de salud pública más importantes del siglo XXI (OMS, 2016), siendo actualmente el cuarto y quinto factor de riesgo para la mortalidad mundial, este factor pone en riesgo al ser humano y el desarrollo de enfermedades crónicas desde edades tempranas, afectando a los jóvenes en su dimensión física, psicológica y social y, sobre todo, en la disminución de su calidad de vida (Fernández, 2018).

Finalmente la descripción emitida por el investigador Fernández al respecto de nuestras variables en estudio, puedo concluir manifestando que la condición física no solo

se la obtiene para lucir estéticamente bien, esta condición física además de ello servirá para que los escolares puedan desarrollar sus habilidades y destrezas, claro está, que para poder desarrollar necesitaran de una buena ingesta de alimentos que ayuden a reponer las energías desgastadas y todos los componentes orgánicos que solo el consumo de vegetales, frutas y carbohidratos los pueden compensar.

1.2 Marco teórico

Variable independiente

Nutrición

En la actualidad muchas personas consideran o piensan que la nutricio es alimentar e ingerir alimentos o cualquier tipo de comidas que satisfagan y sacien el hambre de ellos, por esta razón se cometa la imprudencia de mal alimentarse con cualquier comida en el día a día, y con el tiempo esto se vuelve una rutina que desembocara a futuro en la adquisición de alguna enfermedad crónica, que en muchas de las ocasiones termina con la muerte o la perdida de una buena salud.

Según la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades no transmisibles (ETN) fue el causante de la muerte de 41 millones de personas en todo el mundo en el año 2018, con índice mayor o igual al 77% de estas muertes se originaron en países de ingresos escasos y medianos. Las ETN contienen enfermedades cardiovasculares y cerebrovascular, diabetes mellitus, y están relacionadas con el sobrepeso y la obesidad.

En el Ecuador, los resultados de las Encuestas Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) del 2012 y 2018 señala que el sobrepeso y la obesidad afecta a todos los grupos etarios, con el 62,8% en población adulta, el 29,9% escolares, y el 26% en adolescentes apareciendo por la inactividad física y una alimentación inadecuada.

Según la Organización Panamericana de la Salud, que para disminuir la alimentación inadecuada es promover información nutricional mediante el uso de sistemas de etiquetas

nutricionales. Hay dos tipos de etiquetas la primera etiqueta con el contenido nutricional y la segunda etiqueta nutricional suplementarias y una de las etiquetas suplementarias más conocidos son los “sistemas de semáforo” los mismos que utilizan información textual múltiple asociada con colores que indican el nivel de concentración de nutrientes específicos.

En el año 2013 en el Ecuador se aprobó la regulación técnica para el etiquetado de productos procesados, esta incluyo el uso obligatorio de un etiquetado nutricional suplementario tipo semáforo para todos los productos alimenticios.

Concepto

La nutrición es la ingesta de alimentos que contemplen nutrientes que ayuden a la fabricación interna del cuerpo humano de energías y nutrientes en nuestro organismo.

En el año 1945 se crea la FAO con funciones que abarcan la nutrición y las normas alimentarias internacionales correspondientes y en el año 1948 se crea la OMS (Organización Mundial de la Salud) con funciones que incluyen la salud humana y, en particular, el mandato de establecer normas alimentarias (Moreno, 2020). Estas normas que fueron emitidas por los OMG ayudan a combatir la desnutrición a nivel mundial , aunque muchas personas consideran que la situación económica tiene mucho que ver con esta problemática, debido a que muchas personas se justifican la mala alimentación por esa otra problemática. Con este enunciado debemos entender que huna buena alimentación y nutrición estamos evitando a futuro que nuestros niños caigan en enfermedades que acorten su vida y sobre todo empeore aún más su economía.

Importancia

La importancia que genera en la ciudadanía el alimentarse bien y forjar hábitos alimenticios que fortalezcan su calidad de vida se ve resumido en los siguientes apartados.

- Ayuda a fortalecer los órganos del cuerpo humano

- Genera energía equilibrada para distribuirla según las necesidades que presente.
- Es importante tener una buena nutrición alimenticia ya que de esta forma estaríamos alargando nuestro ciclo vital.

Como mantener una nutrición saludable

- **Instaurar metas realistas:** que tengan un fin en común que ayuden a vencer tus miedos y adicciones(en los escolares muchos de ellos sin darse cuenta comienzan a ser repetitivos en los productos orgánicos e inorgánicos que no son saludables para su sistema digestivo).
- **Jamás saltarse una comida:** las tres comidas recomendadas por la OMS, debido a que el estómago es uno de los sistemas que está en constante trabajo y al no tener algo en la barriga comienzan a descompensar nutrientes, vitaminas y más, que perjudican sin duda su desarrollo en las actividades encomendadas en la escuela como en sus hogares.
- **Sustituir alimentos:** es importante aprender a seleccionar sus alimentos y no eliminar ninguna de las tres comidas diarias que establece la OMS, debido a que el estómago siempre debe tener un alimento procesándose en su interior y así de esta forma suministrar de energía al cuerpo humano, amas de ello estaría evitando una descompensación la su nutrición diaria.
- **Ejecute una dieta equilibrada:** esto nos servirá para tener mejor actitud y aptitud en el día a día.
- **Practica deporte:** así como almacenamos energía gracias a una buena alimentación, de la misma forma esa energía no puede estar retenida en nuestros cuerpos, debido a que esta energía no es desalojada o consumida por algo que genere satisfacción.
- **Hidratarse:** beber agua después de una actividad física o por habito, ayuda a que nuestro organismo asimile de mejor manera los nutrientes.
- **Comer y controlar el peso :** finalmente una persona que desea estar bien consigo mismo y con su alrededor debe mantenerse activo, física y emocionalmente.

Riesgos al no mantener una nutrición adecuada

Sin duda los riesgos que toma el ser humano al no tener una buena nutrición o alimentación diaria es que si esa persona tiene un desorden alimenticio está generando a corto plazo alguna enfermedad asociada con la obesidad, dejando así definitivamente el deporte.

Otro de los factores de riesgo para tener en cuenta son los hábitos nutricionales, la poca ingesta de frutas y verduras, proteínas y lácteos sumado a dietas ricas en carbohidratos son los datos más relevantes encontrados en los participantes de esta investigación, comportamientos que se catalogan como inadecuados (Ceron, 2020).

Tipos de nutrición

A continuación, se procederá a mencionar los tipos de nutrición que existen y pueden ser puestos en práctica por los escolares.

Nutrición autótrofa: esta nutrición se da más en los vegetales ya que ellos son capaces de sintetizar sustancias que ayudan a elaborar su metabolismo.

Nutrición heterótrofa: esta nutrición es contraria a la autótrofa ya que necesitan de otros organismos para producir sus nutrientes y así subsistir. En esta nutrición entramos los seres humanos, siendo los principales nutrientes de ingesta para una equilibrada y adecuada nutrición.

- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales
- Veganismo

Procesos de una buena nutrición

El proceso que se realiza internamente en el cuerpo humano para que sea posible una buena digestión de todo lo consumido se categoriza de la siguiente forma:

- Digestión en el estomago
- Digestión intestinal
- Transporte hasta los tejidos a través de la sangre
- Absorción celular

Todos estos procesos ayudaran a las personas a mantener su salud integra y fuera de peligros asociados con el desorden alimenticio.

Alimentación

La alimentación y la actividad física influyen en la salud, ya sea de manera combinada como cada una por separado. Así pues, mientras que los efectos de la alimentación y la actividad física en la salud suelen interactuar, como en la obesidad, la actividad física aporta beneficios adicionales independientes de la alimentación, entendiéndose por Alimentación un proceso preoral y voluntario y la nutrición, como un proceso pastoral e involuntario; por ello, se plantea que una alimentación saludable es fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas (Mena, 2006).

Una buena alimentación determinará un buen estado de salud y por ende una buena estabilidad económica que a nivel familiar será bien visto, evitando así la destrucción de las personas y de su entorno social.

Concepto

La nutrición es la ciencia que tiene como objeto de estudio la relación que existe entre los alimentos y los seres vivos. En el caso de la nutrición humana los estudios se dirigen a conocer las necesidades de nutrientes que tiene el hombre y las enfermedades que se

producen por la ingestión insuficiente o excesiva. También se dedica al estudio de la calidad de los alimentos (Vargas, 2018).

Clasificación de la alimentación

La alimentación se la clasifica de acuerdo a las funciones que desempeñe nuestro organismo mismo que subsisten en este orden jerárquico:

- **Alimentos constructores:** son aquellos alimentos que contienen proteínas que se las puede localizar en la carne de animales, vegetales y minerales, estos alimentos son: lácteos carnes y huevos.
- **Alimentos energéticos:** son aquellos alimentos que abastecen de energía al ser humano para la ejecución de las múltiples actividades locomotoras, en este grupo de alimentos se encuentran el arroz, pan aceites y frutos secos.
- **Alimentos reguladores:** o también conocidos como protectores debido a que estos alimentos generan en el organismo una buena distribución de lo ingerido.

Tabla 1: clasificación de la alimentación

ENERGÉTICOS	<p>CHO: pasta, arroz, legumbres, patatas, cereales, bollerías, pan, azúcar</p> <p>GRASOS: aceites, mantequillas, margarita, nata, tocino, etc.</p>
PLÁSTICOS	<p>PROTEICOS: carne, pescado, huevos, embutidos, legumbres, frutos secos.</p> <p>LÁCTEOS: leche, yogur, queso, natillas, flanes.</p>
REGULADORES	<p>HORTALIZAS Y VERDURAS: preferentemente crudas</p> <p>FRUTAS: preferentemente crudas</p>

Elaborado por: Fernando David Almeida Toledo

Características de una buena alimentación

La alimentación consiste en ingerir alimentos por parte de los organismos con el objetivo de conseguir energía y desarrollarse, de esta manera, una alimentación saludable es aquella que proporciona al individuo los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, sin embargo, cada persona tiene unos requerimientos nutricionales diferentes, dependiendo esto de la edad, talla, sexo, actividad física que desarrolla y estado de salud (Rodríguez, 2020).

Para que una buena alimentación se genere es importante recalcar cuales deben ser sus cualidades y características, para que de esta forma los escolares puedan tener una mejor visión de cuáles son los pasos para seguir.

- **Debe ser completa:** en esta característica la ingesta de alimentos debe tener todos los nutrientes para que el organismo del ser humano desarrolle todo lo planificado.
- **Debe ser equilibrada:** debido a que de nada servirá si solo ingieren proteínas o más carbohidratos que H₂O, todos estos nutrientes deben ser consumidos en porciones iguales.
- **Consumir lo suficiente:** debido a que muchas personas piensan que mientras más comen estarán protegidos de cualquier enfermedad, pero al contrario esto solo empeoraría las cosas y daría paso a la obesidad y otras enfermedades asociadas.
- **Debe se adaptada y variada:** según la necesidad de la persona.

Tipos de alimentación

La vida se conserva con la ingesta de alimentos que ayudan a fabricar energía y anticuerpos que fortalecen al organismo. La alimentación se clasifica en dos tipos:

- Alimentación autótrofa
- Alimentación heterótrofa

Hidratación

Según (Aranceta, 2018) la hidratación es el proceso fisiológico de absorción de agua por parte de las células, tejidos y órganos del cuerpo, de manera que el balance hídrico es el resultado del equilibrio entre el consumo y la pérdida de agua, ya sea por el riñón (orina), pérdidas insensibles (piel, sudor y aire espirado), que dependen de la actividad física, de factores ambientales y de la pérdida por las heces.

Concordando con lo manifestado por Aranceta la hidratación se fundamenta cada instante de nuestras vidas, y debe ser aplicada en el cuerpo humano para evitar alguna catástrofe mortal ya que si una persona pierde líquido de su cuerpo está comprometiendo a sus órganos y sistemas a que colapsen y posiblemente conllevarlo a la muerte.

Concepto

Para la Organización Mundial de la Salud la hidratación viene a ser la ingesta de líquido vital a cualquier hora del día con la finalidad de mantener al cuerpo hidratado, con una temperatura corporal adecuada y lubricando a nuestra piel, articulación y órganos.

Por su lado (Arquero, 2017) manifiesta que resulta importante inculcar hábitos alimentarios basados en una hidratación continuada, evitar saltarse comidas, evitar una ingesta abusiva de proteínas y grasas saturadas, reducir el consumo de productos de confitería o chucherías, potenciar la ingesta de alimentos vegetales crudos que aporten agua, vitaminas, minerales y fibra, y proveer a los ciudadanos de herramientas educativas frente al consumismo y la publicidad, especialmente cuando nos referimos a la comida rápida o suplementos alimentarios.

Niveles de ingesta de total de agua para una buena hidratación

Para que el desempeño fisiológico de los seres humanos sea el correcto mediante la ingesta de H₂O, según el grupo etario queda estipulado de la siguiente manera.

Tabla 2: Niveles de ingesta de total de agua para una buena hidratación

Rango edad	Ingesta diaria H2O
Niños	
2-3	1.3 L/día
4-8	1.6 L/día
Adolescentes	
9-13	2.1 L/día
14-18	2.5 L/día

Elaborado por: Fernando David Almeida Toledo

Beneficios e Importancia de una buena hidratación

Para (Echávez, 2020) los beneficios de la ingesta líquida, más allá de las demandas de la sed, podrían ser clave para retrasar la progresión de la ERC en estos casos y evitar, como mencionamos anteriormente, en pacientes con COVID-19.

En definitiva, concuerdo con lo expresado por el investigador Echávez a razón de que el agua es el líquido vital que no lo aprovechamos y cuidamos, en este sentido cabe mencionar que todos los seres humanos debemos dar un mejor uso a este líquido, ya que los beneficios son múltiples e indispensables para un buen desarrollo de cada uno de nosotros.

La hidratación en el ser humano es de vital importancia porque ayuda a:

- Regular la temperatura corporal
- Mantiene la piel hidratada
- Lubrica articulaciones y órganos
- Ayuda a una buena digestión
- Colabora en el metabolismo

Hábitos alimenticios

Las prácticas alimentarias en especial las de los escolares durante los últimos años han sufrido grandes cambios, con tendencia al aumento de hábitos no saludables tanto en países desarrollados como en aquellos en vías de desarrollo, estas prácticas se caracterizan por el incremento en el consumo de gaseosas, meriendas, azúcares refinados y comidas rápidas y por una disminución en el consumo de frutas, verduras, leche y leguminosas (Osorio Murillo, 2017).

Mediante lo expresado por el investigador Murillo nos queda claro que los hábitos alimenticios en latino América se vienen desarrollado de una manera equivocada ya que el consumo excesivo de comida chatarra deteriora cada vez la salud de las personas. A nivel de nuestro país y con lo que respecta a mi ciudad e podido palpar que muchos escolares no tienen unos buenos hábitos alimenticios, en los recreos se los observa en los bares y puestos de comidas rápidas bebiendo y comiendo productos que no representan ni aportan nutricionalmente a su organismo.

Concepto

Los hábitos alimenticios vienen a ser procesos repetitivos a nivel de comidas, mismas que deben ser productífera para el organismo y desarrollo personal.

Se considera que en la niñez es la etapa en la cual se debe inculcar estos hábitos para que a futuro se conviertan en rutinas normales y que no se vea como una tarea o algo pesado que a la final les canse y caigan en un desorden alimenticio.

Importancia

La importancia que se da en tener unos buenos hábitos alimenticios según (Guerra, 2018) nos manifiesta en su apartado que los hábitos establecidos a temprana edad suelen persistir con el paso del tiempo, esto hace a los primeros años de vida un tiempo ideal para ayudar a las familias a establecer hábitos saludables de alimentación. El primer año de

vida está marcado por un crecimiento rápido y altos requerimientos nutricionales. Así, como las habilidades orales, motoras y digestivas de los niños maduran, su dieta y comportamiento alimentario atraviesan por grandes transiciones

Por otro lado, alcanzar un peso idóneo, una estatura y físico acorde a la edad son muy importantes para los escolares, ya que solo así lograrán estar lejos de contraer enfermedades coronarias, diabetes, hipertensión, obesidad o desnutrición.

Finalmente para (Flores, 2018)En el Ecuador, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-ECU) se enfocó en conocer la condición nutricional de la población y la evolución de los principales problemas nutricionales, como el retardo de crecimiento, la desnutrición crónica, el sobrepeso y la obesidad para establecer responsabilidades de los gobiernos centrales, provinciales y municipios de velar por la alimentación y nutrición en las distintas etapas de la vida, así como la accesibilidad a los alimentos de primera necesidad, garantizando la óptima salud de la población. Este proceso de investigación realizado por Flores apoya a la indagación y localización de fórmulas de incentivar a los escolares y niños en general a que desarrollen hábitos alimenticios pese las circunstancias que se presenten ya sean económicas, religiosas y políticas.

Variable dependiente

Condición física

El incremento de la prevalencia de conductas y trastornos que pueden afectar gravemente el bienestar emocional infantil es un hecho, sin embargo, aunque la relación causal entre condición física y salud biológica se encuentra bien establecida, la asociación entre la condición física y algunas dimensiones de la salud psicológica es menos evidente (Guillamón A. R., 2018).

Lo manifestado por Guillamón en su enunciado nos da a entender la importancia de tener una condición física, ya que nos ayuda a mantenernos emocionalmente estables y a su vez llevar un buen estilo de vida lejos del sedentarismo y la obesidad infantil.

La AF realizada desde la infancia puede influir en la adopción de hábitos vida activa y el mantenimiento de una condición física (CF) saludable a lo largo del ciclo vital, de diversas investigaciones demuestran que la CF es un importante biomarcador (y predictor) del estado de salud desde la infancia, pudiendo contribuir a la prevención y manifestación más tardía de enfermedades cardiovasculares, y se encuentra relacionada de manera directa con factores tales como la calidad de la dieta (CD) y los patrones de comportamiento sedentario (Rosa Guillamón, 2017).

Concepto

La condición física se determina de acuerdo a la disciplina emitida por una serie de actividades físicas a lo largo de un tiempo, desarrollando íntegramente sus capacidades y habilidades motrices básicas.

Importancia de la condición física

Para (Neira, 2017) Los procesos de formación buscan el perfeccionamiento del ser humano, los autores recalcan en la publicación "Breve análisis de la historia de la Educación Física del Ecuador y el mundo" sobre la importancia de la actividad física y lo describen como un proceso vital y complejo para la formación integral de la personalidad, que alcance la autonomía motriz, sirva a su familia, el estado y la sociedad.

Tipos de condición física

Según expertos la condición física se puede distinguir en dos tipos:

Condición física general, que parte del nivel mínimo de un organismo sano y sería aquella que dota al sujeto de un grado de eficacia necesario para desenvolverse en la vida

cotidiana. Es la condición física base para toda preparación físico-deportiva y es el fundamento de una buena salud.

Condición física especial, parte de una buena condición física general y es particular de cada actividad deportiva.

En definitiva, la condición física y la realización de AF desde edades tempranas puede determinar, en buena parte, la configuración de hábitos de AF saludable y el mantenimiento de una condición física (CF) adecuada a lo largo de la propia vida (Rosa, García-Cantó, Rodríguez-García, Pérez-Soto & Tárraga-Marcos, Tárraga-López, 2017; Gallego, Sánchez, Vacas & Zagalaz, 2016). La consolidación de un estilo de vida activo y saludable basado en la realización de AF es una de las principales estrategias frente a las posibles alteraciones del autoconcepto de los sujetos jóvenes (Guillamón A. R., Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años. , 2019).

Capacidades físicas

Las capacidades o cualidades físicas son caracteres que todos los seres humanos tenemos con la diferencia en su dominio y desarrollo de las mismas, además son congénitas, capaces de medida y mejora.

Para (Jiménez, 2021) considera que las capacidades físicas condicionales se definen como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, fundamentadas en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria. En este grupo se incluyen la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad (Rueda, Daza & Daza, 2019), estas capacidades son medibles, pues se concretan en función de los aspectos anatómico-funcionales y se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico.

Concepto

Las capacidades físicas son propensiones fisiológicas inherentes de las personas, siendo su principal función generar movimiento locomotriz y que a través del tiempo pueden ser mejoradas estas capacidades y perfeccionadas a través del entrenamiento.

Clasificación

Las capacidades físicas se clasifican están catalogadas según la función que desempeñan y su complementación para ejecutar una determinada actividad.

Las capacidades físicas básicas son:

- Fuerza.
- Resistencia.
- Velocidad.
- Flexibilidad.

Y las capacidades físicas complementarias:

- Coordinación
- Equilibrio

Importancia

Para Carrill, (2022) considera que el desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades físicas desarrolla en las clases de Educación Física, ya que con ello la mejora del rendimiento físico de nuestros jóvenes personas se logra, hacia la promoción de la salud; También influye la formación de valores y personalidad cualidades, lo que implica el desarrollo de las habilidades motrices básicas, vitales, productivas y habilidades deportivas, el económico y racional rendimiento de los movimientos, la capacidad para el rendimiento en general y deportivo, la creación de hábitos higiénicos, el desarrollo óptimo de la moral y cualidades sociales de la personalidad dirigidas para lograr una vida sana y placentera.

Argumentando a lo manifestado por Carrillo, debo indicar que las capacidades físicas son perfeccionadas no solo por los maestros de educación física, también es un deber de los padres de familia ya que en muchas de las veces no permiten que sus hijos realicen o ejecuten una actividad física impugnando que es un pasatiempo y que ellos estén la edad de estar solo con los cuadernos. Por esta razón es importante que motivemos a nuestros niños y jóvenes a que practique la actividad física con la única finalidad que desarrollen sus capacidades y habilidades básicas al máximo, ya que esto a futuro los ayudara a ser mejores personas con un temperamento y personalidad definida bajo el margen del respeto y la consideración de su propio cuerpo.

Entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo según (Issurin, 2019) nos manifiesta que es la aplicación de cargas físicas a través de ejercicios físicos con la intención de asegurar una participación satisfactoria en la competición, el entrenamiento y la competición están estrechamente interrelacionados.

La descripción que realiza Issurin sobre lo que representa un entrenamiento deportivo, es muy concreto ya que nos da a entender que cualquiera que sea el deporte que se vaya a ejecutar lo principal siempre será adiestrar y mejorar las capacidades básicas y así de esta forma dar paso a un mejor desempeño en la actividad encomendada.

Concepto

Proceso formativo que estimula el desarrollo de las capacidades y habilidades básicas del individuo, siendo el objetivo principal motivar a mejorar sus capacidades y habilidades a nivel deportivo.

Por otro lado, para (Issurin, 2019) el entrenamiento deportivo es un proceso orientado a conseguir una meta que los deportistas siguen para alcanzar sus aspiraciones y ambiciones esforzándose por obtener sus objetivos y metas, no obstante, un deporte competitivo tiene un objetivo general y específico del entrenamiento del alto rendimiento, para ello los entrenadores y los atletas deben tener la siguiente preparación :

- Preparación deportiva
- Preparación física
- Preparación técnica
- Preparación táctica
- Preparaciones fisiológicas
- Preparación intelectual

Planificación del entrenamiento deportivo

En su apartado (Padilla, 2017) nos indica que se puede entender a la planificación del entrenamiento deportivo como un conjunto de acciones preestablecidas por el entrenador y el cuerpo de colaboradores, las cuales deben estar coordinadas entre sí en los diferentes momentos, por los que transita el proceso de entrenamiento deportivo, orientadas a la mejora y eficacia del rendimiento del deportista, esta planificación se considera el punto de partida, la misma debe estar científicamente fundamentada y en constante análisis para su posterior ajuste, en el caso que así lo requiera.

La planificación para que se genere un entrenamiento deportivo , está lleno de valores y reglamentos internos que deben ser respetados y ejecutados de la mejor manera, solo de esta forma se llega al éxito y a dominar desde lo más básico hasta lo más complejo, siempre con la finalidad de sacar la mejor versión de cada uno de los entrenados.

Importancia del entrenamiento deportivo

Sin lugar a duda los entrenamientos deportivos son muy buenos ya que así estaríamos motivando a los escolares a que se inclinen por una actividad o un deporte que a largo plazo puede convertirse más que un jobi sino una profesión.

La importancia del incremento de las formas estructurales de la técnica y la táctica de la lucha en el proceso de enseñanza-aprendizaje y estudio-entrenamiento del desarrollo del arsenal técnico-táctico, en su dominio y especialización; que, conjugado con la

posibilidad del desarrollo funcional, físico y de las capacidades de trabajo, conllevará a mejores y mayores resultados competitivos (Catalá, 2017).

Deporte

El deporte es toda actividad física que se encuentre regulada con un tiempo límite de juego donde el titular o el equipo que acumule más puntos, goles o aciertos será quien se corone como ganador.

Para (Dosal, 2017) menciona que el deporte podría ser una vía de igualación de condiciones de participación y de aprendizaje sociales, de formación de nexos saludables –ahora tan escasos– de solidaridad en la vida comunitaria.

Aunque en el deporte siempre va a existir las diferencias sociales ya que se puede observar que en muchas ocasiones llegan al pódium los que fueron entrenados, capacitados y contaron con ese recurso económico que a muchos nos hace falta, sin embargo, existen deportes individuales en el cual solo el talento y la constancia hace que una persona de bajos recursos económicos surja y escale las primeras posiciones.

Las actividades físicas y deportivas están enmarcadas dentro de una lógica global y supra cultural, ofreciendo una importante oportunidad de socialización intercultural (Molina, 2010; Paredes & Reina, 2006), así como para la generación de nuevas prácticas culturales, el deporte es un lugar de encuentro para extremos divergentes y un universo de referencias comunes para portadores de distintas culturas, en este mismo sentido, Vianna y Livosl o (2009) consideran que la práctica deportiva asoma como una instancia que favorece los procesos de interacción sociocultural (Thuillier, 2017).

Tipos de deportes

En la actualidad existen diversos tipos de deportes que cada día siguen sumando seguidores y practicantes, por tal motivo a continuación daremos una lista de los principales deportes existentes:

- Deportes de mesa
- Deportes de equipo
- Deportes de pelota
- Deportes acuáticos
- Deportes de montaña
- Deportes de aventura
- Deportes de fuerza
- Deportes extremos
- Deportes de tiro
- Deportes de motor

Además, hoy por hoy muchos deportes en línea se han venido concretado y a empezarse a llamar deportes virtuales, tal es el caso de los videojuegos de disparos individuales y grupales.

Los deportes colectivos

Dentro de los deportes, son los de equipo o colectivos los más utilizados por los docentes, se engloban dentro del grupo de las denominadas habilidades abiertas, caracterizadas por el elevado nivel de incertidumbre que presenta el entorno en el que tiene lugar la actividad; diferenciándose así de aquellos que se manifiestan en un medio estable que permanece invariable durante su desarrollo (Tomás, 2010).

Por lo expuesto en su enunciado Tomás es asertivo al manifestar que los juegos colectivos tendrán como fin común un objetivo grupal que se concretara con la participación de cada uno de los integrantes, de tal forma que, si uno de ellos no este concentrado o no cumple a cabalidad con las reglas estipuladas, el ganador será el equipo que cometa menos infracciones y se ajuste a la modalidad de juego.

Los deportes individuales

De un modo más concreto, en lo concerniente a los deportes individuales, Antón (1989) los define como aquella actividad física de carácter psicomotriz, en la que la incertidumbre en su realización sólo puede provenir del adversario directo o del medio en que se desarrolla, por su parte, Hernández y Rodríguez (2004) los definen como todos aquellos deportes en los que la participación es individual, sin presencia de compañeros ni adversarios que puedan perjudicar la ejecución del gesto distinguiendo, según las características de medio (Valenzuela, 2016).

Acotando mi criterio frente a lo manifestado por Valenzuela debo indicar que los deportes individuales deben ser mentalizado y ejecutado por una persona sin la ayuda y colaboración de nadie, aunque cuando son deportes de alta gama si se provee de una asistencia técnica de un entrenados profesional.

Importancia del deporte en la niñez

Para (Gil, 2019) considera que el deporte y el ejercicio proporcionan un medio importante para que niños, niñas y adolescentes tengan éxito, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de competencia, además, los niños con niveles de actividad más elevados presentan asimismo más probabilidades de tener un mejor funcionamiento cognitivo. Lo manifestado por Gil nos indica que el deporte si es inculcado desde edades tempranas aportaran no solo en su corporeidad, también aportara a su desarrollo cognitivo, social y ayudara a que el niño pueda independizarse, asumiendo la madurez en su carácter y personalidad, dejando a un lado las tentaciones del ocio o cualquier actividad que se contemple como Visio o perjudicial para su salud y vida.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

- Determinar la incidencia de los hábitos alimenticios en la condición física de los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”

1.2.2 Objetivos específicos

- Valorar los hábitos alimenticios en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”
- Evaluar la condición física en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”
- Analizar la relación entre los hábitos alimenticios y la condición física en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”

1.3 Categorías Fundamentales

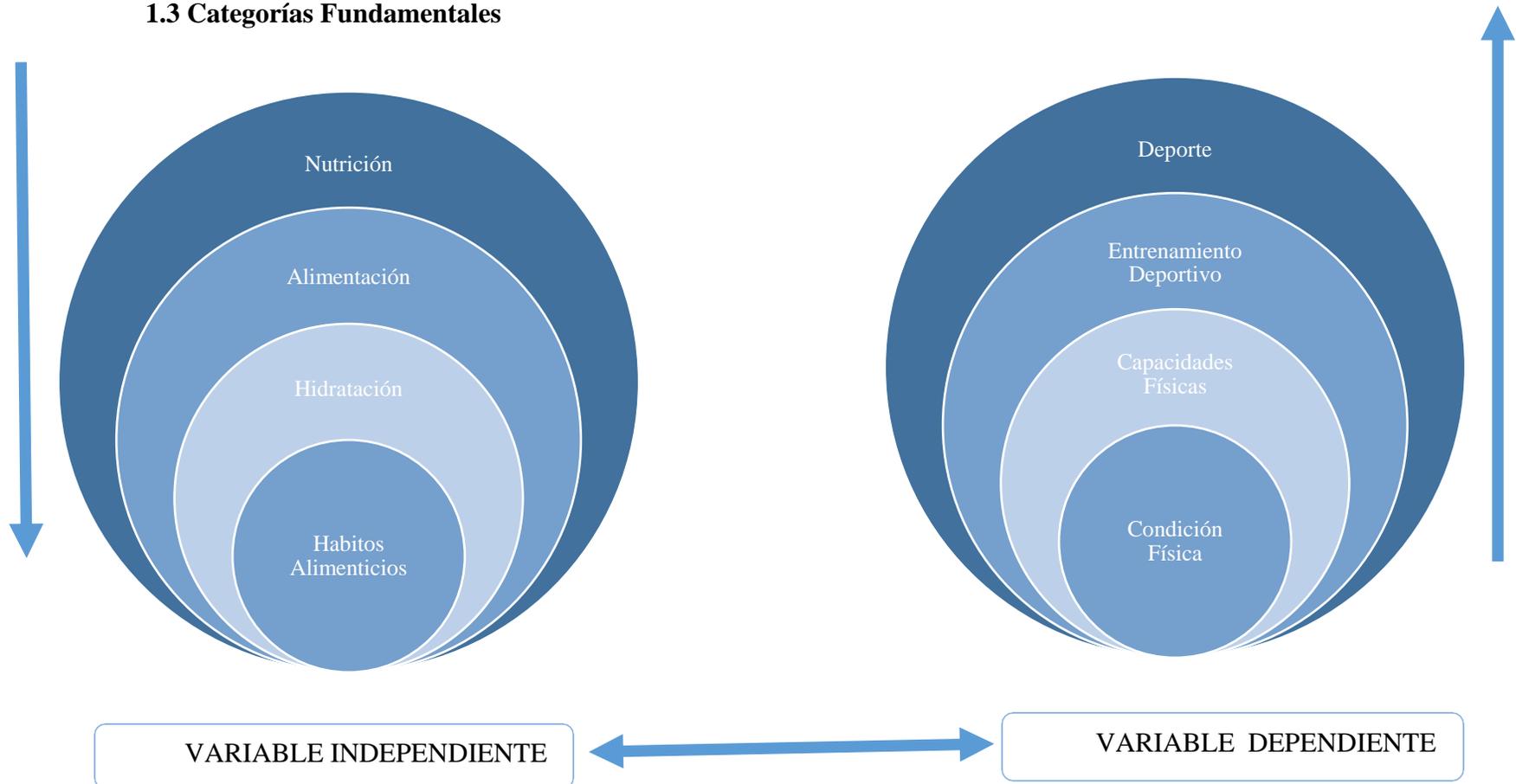


Gráfico 1: *Categorías Fundamentales*
Elaborado por: Fernando David Almeida Toledo

1.3.1 Formulación del problema

¿Cómo incide los hábitos alimenticios en la condición física de los estudiantes de Bachillerato General Unificado en la Unidad Educativa La Salle en el periodo Abril – Julio 2022?

1.3.4 Hipótesis

H0: Los hábitos alimenticios no incide en la condición física en los estudiantes de Bachillerato General Unificado

H1: Los hábitos alimenticios incide en la condición física en los estudiantes de Bachillerato General Unificado

1.3.5 Preguntas directrices

- ¿Cuáles son los niveles de condición física de los escolares de la Unidad Educativa “La Salle” en el periodo Abril – Julio 2022?
- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “La Salle” en el periodo Abril – Julio 2022?
- ¿Cuál es la relación existente entre los hábitos alimenticios y los niveles de condición física de los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “La Salle” en el periodo Abril – Julio 2022?

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

Los materiales y recursos humanos que se aplicó en la presente investigación son detallados y categorizados de la siguiente manera.

2.1 Materiales

Tabla 3: Materiales físicos

Materiales físicos	
Conos	2
Platos de entrenamiento	60
Silbato	2
Hojas	100
Esferos	2

Elaborado por: Almeida Toledo Fernando David

Tabla 4: Recursos Institucionales

Canchas	Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”
Aulas	

Elaborado por: Almeida Toledo Fernando David

Tabla 5: Recursos económicos

Recursos	Cantidad
Transporte	\$10
Internet	\$20
Resma de hojas	\$5
Esferos	\$1
Silbato	\$6
Platos de entrenamiento	\$10
Conos	\$10
Total	\$62

Elaborado por: Almeida Toledo Fernando David

Tabla 6: Recursos humanos

POBLACIÓN	SUJETOS	CANTIDAD
ESTUDIANTES	Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”	60
TUTORA	Lic. Ft. Rosita Gabriela Flores Robalino, Mg	1
INVESTIGADOR	Almeida Toledo Fernando David	1

Elaborado por: Almeida Toledo Fernando David

2.2 Métodos

La metodología establecida en este proyecto investigativo se definió según las variables en estudio y nuestra población, por tal razón a continuación se ofrece el diseño y tipo de investigación en la cual se pudo determinar estadísticamente resultados e incidencias entre las mismas.

2.2.1 Diseño de investigación.

El presente trabajo de titulación está basado en un enfoque cuantitativo a razón de que se procederá a trabajar con datos numéricos y a su vez también es de carácter cualitativo a raíz de que se medirán las cualidades como el sexo para la caracterización

de la muestra de estudio y realizar descripciones entre su peso, talla y edad, procesada mediante una investigación básico, experimental y de campo, ya que se procedió a ejecutar las investigaciones e intervenciones en la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle de la ciudad de Ambato y además por la utilización de cuatro test para la medición de la condición física y un cuestionario para medir el nivel de Hábitos alimenticios y así poder medir su incidencia mediante pruebas no paramétricas y será de carácter descriptivo a razón de que se valorara la incidencia que puede existir entre las variables de estudio.

2.2.2 Técnicas e instrumentos de investigación

Los instrumentos que ayudaron a recolectar importantes datos numéricos y las respectivas cualidades necesarias de la muestra de estudio fueron un cuestionario auto completado de hábitos alimenticios para adolescentes ejecutada y avalada por la investigadora Ana Silvia Flores Vázquez y Gabriela Macedo Ojeda, misma que se caracteriza por ser un cuestionario diseñado para ser autoadministrado, constando de cuatro secciones, aunque para la medición de hábitos alimenticios solo se utilizaría las 3 primeras ya que la cuarta mide el nivel de actividad física, la primera sección consta de 4 ítems con 6 preguntas referente a la frecuencia y cantidad de consumo de alimentos recomendados, as segunda sección consta de 7 ítems con 9 preguntas, aquí trata sobre el consumo de alimentos no recomendades y la tercera con 3 ítems y doce preguntas para medir la frecuencia de la compañía y lugar de los tiempos de comida que ejecutan los escolares, finalmente para la medición de estos hábitos alimenticios se asignó una puntuación de 0 a 3 puntos en los ítems que constan de una sola pregunta y de 0 a 1,5 a los ítems que consta de 2 a más preguntas. Para la variable de condición física se aplicó cuatro test para la medición de las condiciones físicas, es así como para la resistencia se aplicó el test de Ruffier, para la velocidad el test de Letwin, para la fuerza el test del balón medicinal 3 kgr y para la medición de la flexibilidad el test de flexión profunda del tronco, todos estos test tuvieron como resultados una asignación de notas según los baremos establecidos y así finalmente poder sacar los primeros resultados (Anexos 1 y 2).

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Luego de la recolección de datos y su respectiva introducción en una planilla Excel para su respectiva intervención en el programa estadístico SPSS, se procede a continuación a analizar los resultados obtenidos bajo los diferentes parámetros descriptivos establecidos para una mejor comprensión y llegar a una resolución de la problemática de este proyecto investigativo.

3.1. Análisis y discusión de los resultados.

Para el análisis de los objetivos y su previa discusión por los resultados obtenidos, a continuación, se procederá a caracterizar la muestra de estudio para luego de ello analizar cada uno de los objetivos y verificar las posibles hipótesis postuladas.

3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio

Luego de la recolección de datos y las respectivas aplicaciones del cuestionario con respecto a los hábitos alimenticios y os test para medir el nivel de la condición física en la que se encuentran los estudiantes de la Unidad Educativa la Salle, a continuación, se procede a ejecutar la caracterización de la muestra de estudio.

El proceso de caracterización de la muestra de estudio se la caracterizo por su género, edad, peso, estatura (tabla 7).

Tabla 7: *Caracterización de la muestra de estudio*

Variables de caracterización	Masculino (n=41 – 68.3%)		Femenino (n=19 – 31.7%)		P	Total (n=60 – 100%)	
	M	DS±	M	DS±		M	DS±
Edad (años)	17,00	0,63	17,05	0,52	0,756**	17,02	0,60
Peso (kg)	58,53	9,26	57,18	11,94	0,674**	58,10	10,10
Estatura (cm)	1,64	0,09	1,60	0,10	0,113**	1,63	0,089

Nota: Análisis estadístico SPSS: valores medios (M), desviación estándar(DS±), las diferencias significativa $P \geq 0.05$ (**) y $P \leq 0.05$ (*)

Elaborado por: Fernando David Almeida Toledo

En relación a la variable del sexo se puede observar que el sexo masculino posee más integrantes con 36.3% más que el sexo femenino , en cuanto a la variable edad el género masculino posee un 0.05 más que el femenino al igual que el peso el género femenino tiene una mayor incidencia con un 0.35 kilogramos más que el masculino, lo propio sucede en la variable estatura donde el género masculino tiene mayor incidencia con un 0.04 centímetros más que en el femenino aunque en ninguna de las tres variables existen diferencias significativas, lo que nos da a entender que la muestra de estudios están en las mismas condiciones físicas y en el mismo grupo etario.

Finalmente, como se puede observar en la tabla de la categorización de la muestra de estudio por sus variables cualitativas y cuantitativas ninguna de las tres tiene diferencias significativas, a razón de que todos los valores obtenidos son normales por ser mayor a 0.05.

Resultados por objetivo

Para la descripción de los resultados obtenidos y a su vez comprensión de los mismos, mediante el programa estadístico SPSS se procede a la constancia de los resultados obtenidos por objetivos con la finalidad de poder interpretar en primeras instancias estos valores y concurrir a conclusiones y recomendaciones lógicas.

3.1.2.1 Resultados de la valoración de los hábitos alimenticios en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”

Para el procedimiento del primer objetivo general se procedió a evaluar los hábitos alimenticios de la muestra de estudio mediante la aplicación de un cuestionario autocompletado para adolescentes (tabla 8).

Tabla 8: Resultados del estado de Hábitos Alimenticios para adolescentes mediante un cuestionario por ítems.

Ítems	Respuesta	f	Total	%	Total %
¿Cuántos días a la semana come verduras?	0 a 2	11	60	18,3	100%
	3 a 4	26		43,3	
	5 a 6	19		31,7	
	Diario	4		6,7	
De los días que come verduras ¿cuántas porciones consumes?	1 porción	8	60	13,3	100%
	2 porciones	26		43,3	
	3 porciones	24		40,0	
	4 o más porciones	2		3,3	
¿Cuántos días a la semana come frutas?	3 a 4	16	60	26,7	100%
	5 a 6	33		55,0	
	Diario	11		18,3	
De los días que si consumes frutas ¿cuántas porciones consumes?	2 porciones	14	60	23,3	100%
	3 porciones			63,3	
	4 o más porciones			13,3	
		8			
¿Cuántos días a la semana tomas lecha sola, yogur natural (al menos un vaso mediano) o queso?	0 a 2	4	60	6,7	100%
	3 a 4	14		23,3	
	5 a 6	29		48,3	
	Diario	13		21,7	
¿Cuántos vasos de agua natural toma al día?	0 a 2 vasos	4	60	6,7	100%
	3 a 4 vasos	23		38,3	
	5 a 6 vasos	25		41,7	
	7 o más vasos	8		13,3	
¿Cuántos días a la semana comes jamón, salchicha, salami o chorizo?	ninguno	26	60	43,3	100%
	1 a 2	25		41,7	
	3 a 4	9		15,0	
¿Cuántos días a la semana come comida rápida (hamburguesas, pizzas) fuera de casa?	1 a 2	13	60	21,7	100%
	3 a 4	44		73,3	
	5 o mas	3		5,0	
¿Cuántos días a la semana come dulces o chocolates?	1 a 2	6	60	10,0	100%
	3 a 4	34		56,7	
	5 o mas	20		33,3	
¿Cuántos días a la semana come pan dulce, galleta, o pasteles?	ninguno	4	60	6,7	100%
	1 a 2	22		36,7	
	3 a 4	23		38,3	
	5 o mas	11		18,3	
	ninguno	3	60	5,0	100%

¿Cuántos días a la semana come papas fritas, doritos, nachos, o botanas similares?	1 a 2	14		23,3	
	3 a 4	32		53,3	
	5 o mas	11		18,3	
¿Cuántos días a la semana bebe cerveza u otra bebida con alcohol?	ninguno	60	60	100,0	100%
Los días que si bebes cerveza u otra bebida con alcohol ¿cuántas bebidas consumes?	ninguno	60	60	100,0	100%
¿Cuántos días a la semana tomas refrescos, jugos embotellados o aguas frescas?	ninguno	4		6,7	
	1 a 2	15	60	25,0	100%
	3 a 4	35		58,3	
	5 o mas	6		10,0	
Los días que si tomas refrescos, jugos embotellados o aguas frescas ¿cuántos vasos consumes?	1 vaso	4		6,7	
	2 vasos	6	10,0	100%	
	3 vasos	35	58,3		
	4 o más vasos	15	25,0		
Marque con qué frecuencia (días por semana) consume los siguientes tiempos de comida: Desayuno	2 - 3 días	4		6,7	
	4 - 5 días	19	60	31,7	100%
	6 - 7 días	37		61,7	
Marque con qué frecuencia (días por semana) consume los siguientes tiempos de comida: Almuerzo	4 - 5 días	23	60	38,3	100%
	6 - 7 días	37		61,7	
	Marque con qué frecuencia (días por semana) consume los siguientes tiempos de comida: Merienda	4 - 5 días		26	
	6 - 7 días	34	60	56,7	100%
Marque con qué frecuencia (días por semana) consume los siguientes tiempos de comida: Refrigerio	0 - 1 día	3		5,0	
	2 - 3 días	10	60	16,7	100%
	4 - 5 días	27		45,0	
	6 - 7 días	20		33,3	
Marque donde suele consumir sus alimentos (elige solo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente): Desayuno	Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa	11		60	
	En casa	49		81,7	

Marque donde suele consumir sus alimentos (elige solo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente): Almuerzo	Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa	19	60	31,7	100%
	En casa	41		68,3	
Marque donde suele consumir sus alimentos (elige solo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente): Merienda	En restaurante o local establecido	7		11,7	
	Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa	32	60	53,3	100%
	En casa	21		35,0	
Marque donde suele consumir sus alimentos (elige solo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente): Refrigerio	En puestos ambulantes o lo primero que encuentre	18	60	30,0	100%
	En restaurante o local establecido	41		68,3	
	Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa	1	60	1,7	100%
Marque con qué frecuencia suele consumir sus alimentos (elige solo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente): Desayuno	Solo	2		3,3	
	Con conocidos	4		6,7	
	Con amigos	18	60	30,0	100%
	Con mi familia	36		60,0	
Marque con qué frecuencia suele consumir sus alimentos (elige solo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente): Almuerzo	Con amigos	27		45,0	
	Con mi familia	33	60	55,0	100%
Marque con qué frecuencia suele consumir sus alimentos (elige solo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente): Merienda	Con amigos	4	60	6,7	100%
	Con mi familia	56		93,3	
Marque con qué frecuencia suele consumir sus alimentos (elige solo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente): Refrigerio	Solo	14		23,3	
	Con conocidos	3		5,0	
	Con amigos	40	60	66,7	100%
	Con mi familia	3		5,0	

Elaborado por: Fernando David Almeida Toledo

Con respecto a los datos obtenidos en relación a la valorización de los hábitos alimenticios de los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa La Salle, se puede observar cada uno de los ítems con sus preguntas y diversas respuestas según sea la cuestión que se efectúe, además las frecuencias y porcentajes se las hizo acorde a las dimensiones que mide el cuestionario de hábitos alimenticios.

Tabla 9: *Resultados de los Estados de Hábitos Alimenticios*

Estados de hábitos alimenticios		Frecuencia	Porcentaje	% acumulado
Válido	Inadecuados	2	3,3	3,3
	Parcialmente inadecuados	58	96,7	100,0
	Total	60	100,0	

Elaborado por: Fernando David Almeida Toledo

Fuente: Análisis SPSS.

Con respecto a los niveles de estados de hábitos alimenticios se puede observar en la tabla 9 que nadie de la muestra de estudio posee un buen hábito alimenticio adecuado ya que solo existe mayor incidencia en los hábitos parcialmente inadecuados con 58 escolarizados que presentan estos estados, pero a su vez es preocupante ya que dos escolares si presenten hábitos alimenticios inadecuados, lo cual indica que están en un proceso de sobrepeso o desnutrición del ser el caso.

Tabla 10: *Media, moda y percentiles de los hábitos alimenticios de los estudiantes*

N	Válido	60
Mediana	2,00	
Moda	2	
Percentiles	25	2,00
	50	2,00
	75	2,00

Elaborado por: Fernando David Almeida Toledo

Mediante esta tabla se puede deducir que la moda está centrada en los hábitos parcialmente inadecuados a razón de 58 encuestados determinaron según sus respuestas en este rango de hábitos alimenticios y tan solo dos de ellos determinaron que tienen un inadecuado hábito alimenticio.

3.1.2.2 Resultados de la evaluación de la condición física en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”

Para la obtención de resultados específicos y generales de la condición física, a continuación, se procede a generar una tabla en la cual se puede visualizar la frecuencia y el porcentaje de cada test según el sexo para determinar el nivel exacto de la condición física de la muestra de estudio.

Tabla 11: Resultados de la evaluación de la condición física por capacidad evaluada

Test para evaluar la CF		HOMBRES				MUJERES		
	NIVELES	F	%	DS	M	%	DS	M
Test Letwin velocidad	POBRE	9	22,0			10,5		
	REGULAR	6	14,6			15,8		
	BUENA	6	14,6	1,41	3,05	31,6	1,34	3,32
	MUY BUENA	14	34,1			15,8		
	EXCELENTE	6	14,6			26,3		
	Total	41	100			100		
Test balón medicinal fuerza	POBRE	2	4,9			26,3		
	REGULAR	7	17,1			31,6		
	BUENA	9	22,0	1,10	3,44	31,6	0,99	2,26
	MUY BUENA	17	41,5			10,5		
	EXCELENTE	6	14,6			0		
	Total	41	100			100		
Test flexión	POBRE	0	0			0		
	REGULAR	0	0	0,77	3,76	5,3	0,99	3,79
	BUENA	18	43,9			36,8		

profunda del tronco	MUY BUENA	15	36,6			31,6		
	EXCELENTE	8	19,5			26,3		
Flexibilidad	Total	41	100			100		
Test Ruffier resistencia	POBRE	0	0			0		
	REGULAR	4	9,8			10,5		
	BUENA	29	70,7	0,54	3,10	73,7	0,52	3,05
	MUY BUENA	8	19,5			15,8		
	EXCELENTE	0	0			0		
	Total	41	100			100		
Condición Física	POBRE	0	0			0		
	REGULAR	0	0			0		
	BUENA	14	34,1	0,52	3,68	0	0,51	3,47
	MUY BUENA	26	63,4			52,6		
	EXCELENTE	1	2,4			47,4		
	Total	41	100			100		

Elaborado por: Fernando David Almeida Toledo

Fuente: Análisis SPSS.

Para la obtención de la segunda variable se aplicó cuatro test para medir diferentes capacidades físicas, en la cual podemos observar que en la velocidad el género masculino existe una incidencia en el nivel muy bueno con una aceptación de 34,1 % que a diferencia de las mujeres donde se observa que esta capacidad tiene un nivel bueno con un 31,6%, por su parte en la capacidad fuerza existe un nivel excelente con un 85,4% mejor que el de las mujeres, con respecto a la capacidad flexión evaluada se determinó que los hombres tienden a ser más flexibles que las mujeres, y en la resistencia ambos géneros poseen casi la misma calificación con respecto a su porcentaje aunque el género masculino es superior con 0,03.

Finalmente, estas frecuencias, porcentajes y desviaciones estándares ayuda a obtener los resultados de obtención de la capacidad física, mismos que determinan la desviación estándar del género masculino se dispersa con tan solo 0,01 más que el género femenino, determinando que en la mayoría de la muestra de estudio su condición física está en los niveles de buena, muy buena y excelente.

Para la evaluación de la condición física del adolescente se procedió a emplear cuatro test para medir los niveles condiciones físicas de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad para que de esta forma obtener los niveles de condición física.

Tabla 12: Niveles generales de condición física

Valoración	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
BUENA	24	40,0%	40,0%
MUY BUENA	35	58,3%	98,3%
EXCELENTE	1	1,7%	100%
Total	60	100%	

Elaborado por: Fernando David Almeida Toledo

Fuente: Análisis SPSS.

Como se puede visualizar en la tabla 12 los niveles que dan medición a la condición física estadísticamente podría manifestar que existe un buen nivel de condición ya que el 58,3% de la muestra de estudio sobreesa de los puntajes estipulados según los baremos, aunque 24 estudiantes se posesionan en un nivel bueno y tan solo 1 estudiante logro posesionarse en el nivel excelente, siendo el porcentaje más bajo en los niveles de la condición física.

3.1.2.3 Resultados del análisis de la relación entre los hábitos alimenticios y la condición física en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle” .

Para obtener la relación entre las variables de estudio se procedió a elaborar una tabla cruzada con la finalidad de llegar a analizar estadísticamente los datos obtenidos y poder más adelante verificar la hipótesis según sea el caso.

Tabla 13: Análisis de la relación entre los hábitos alimenticios y la condición física

NIVEL CONDICIÓN FISICA	HÁBITOS ALIMENTICIOS			Total
	Inadecuados	Parcialmente inadecuados	Adecuados	
POBRE	0	0	0	0
REGULAR	0	0	0	0
BUENA	1	23	0	24
MUY BUENA	1	34	0	35
EXCELENTE	0	1	0	1
Total	2	58	0	60

Elaborado por: Fernando David Almeida Toledo

Fuente: Análisis SPSS.

En la tabla 13 se puede determinar que en el nivel de condición física muy buena se encuentra el mayor número de estudiantes y a su vez los hábitos alimenticios están en un estado parcialmente inadecuado , por otra parte los estudiantes que obtuvieron un nivel de condición física bueno también estuvieron involucrados con un estado de hábito alimenticio parcialmente inadecuado, siendo este el hábito más puntuado con un 96,6% de la muestra y tan solo en un estudiante llegó a un nivel de condición física excelente aunque con un hábito alimenticio parcialmente inadecuado y por último dos escolares están en un estado inadecuado de hábitos alimenticios pero pese a ese mal estado su nivel de condición física fueron entre bueno y muy bueno.

Para el objetivo general se procedió a Determinar la incidencia de los hábitos alimenticios en la condición física de los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”, mediante una tabla de correlación de las variables de Rho de Spearman ya que las variables a relacionar son de índole cualitativas.

Tabla 14: correlación de variables para el objetivo general

Correlaciones de variables			ESTADO HÁBITOS ALIMENTICIOS	NIVEL CONDICIÓN FISICA
Rho de Spearman	ESTADO HÁBITOS ALIMENTICIOS	Coeficiente de correlación	1,00	0,04
		Sig. (bilateral)	.	0,76
		N	60	60
	NIVEL CONDICIÓN FISICA	Coeficiente de correlación	0,04	1,00
		Sig. (bilateral)	0,76	.
		N	60	60

Elaborado por: Fernando David Almeida Toledo

Fuente: Análisis SPSS.

El nivel de coeficiente de correlación que se evidencia es de 0,04 con respecto a los estados de hábitos alimenticios, determinando que es baja con al nivel de condición física alcanzada, ya que sus hábitos alimenticios son parcialmente inadecuados y su condición física es buena lo que implica que la una no dependa de la otra.

3.1.3 Discusión de los resultados de la investigación

Los resultados obtenidos en el presente trabajo investigativo determinan que los hábitos alimenticios no poseen una incidencia muy fuerte a la hora medir su condición física, los cambios localizados fueron mínimos, esto se determinó cuando se emplearon los test para la medición de la condición física se les proveía de algún alimento en algunas ocasiones para ver si existía alguna mejora.

Aunque si el presente proyecto se trabajara con una nutricionista experta en hábitos alimenticios considero que los resultados pudieron ser más alentadores, ya que, si recordamos que cada comida ingerida por el ser humano ayuda a reconfortar las energías desgastadas en las actividades cotidianas, y por sentido común en ciertas capacidades deberían proporcionar un cierto grado de fuerza y resistencia adicional a de un estudiante que no pudo desayunar o almorzar correctamente.

3.2 Verificación de hipótesis

Para la verificación de la hipótesis se aplicó la prueba estadística Chi-cuadrado de Pearson y así de esta forma obtener los siguientes resultados que demuestren cual de nuestras hipótesis son aceptadas.

Tabla 15: Verificación estadística de las hipótesis de investigación

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	0,111 ^a	2	0,95
Razón de verosimilitud	0,142	2	0,93
Asociación lineal por lineal	0,103	1	0,75
N de casos válidos	60		

Elaborado por: Fernando David Almeida Toledo

Fuente: Análisis SPSS.

El valor asintótico bilateral al ser mayor a 0,95 lo que nos indica que no existe relación entre los hábitos alimenticios y la condición física, debido a que los datos obtenidos son mayores a 0,05 permitiéndonos así considerar la hipótesis nula que recita de la siguiente manera.

H0: Los hábitos alimenticios no incide en la condición física en los estudiantes de Bachillerato General Unificado.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Para finalizar mi proyecto investigativo procederé a entregar las conclusiones y recomendaciones que permitan tener en un futuro más aceptación y a la vez se pueda mejorar la relación entre las variables de estudio.

4.1 Conclusiones

- Se valoro los hábitos alimenticios en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”, mediante un cuestionario autocompletado de hábitos alimenticios para adolescentes, mismo que fue contundente para medir el estado en el que se encontraban los escolares ya que constaba de cuatro secciones, aunque las tres primeras median explícitamente el consumo de alimentos recomendados, no recomendados y la frecuencia de compañía con cual solían ejecutar las comidas diarias.
- Se valuó la condición física en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”, mediante los test Ruffier para la resistencia, el test Letwin para la velocidad, el test de balón medicinal para la fuerza test para medir la flexibilidad, mismos que fueron eficientes en cuanto a la toma de datos y los resultados emitidos.
- Se analizo la relación entre los hábitos alimenticios y la condición física en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”, misma que mediante una prueba de chi-cuadrado de Pearson se constató que no existe ninguna incidencia entre las variables en estudio, por lo que se aceptó la hipótesis nula.

4.2 Recomendaciones

Las recomendaciones que a continuación se emitirán son consideradas necesarias a causa de que es necesario emitir mejoras en los hábitos alimenticios y otros aspectos que fueron observados en el desarrollo del proyecto investigativo.

- Con respecto a la variable de hábitos alimenticios se recomienda valorar su condición alimenticia con otros métodos ya que muchos de los escolares contestaron los ítems a su manera y no como se lo esperaba.
- Se recomienda construir una matriz en la cual se pueda insertar los datos obtenidos con respecto a las capacidades físicas, esto debido a que los procesos de recolección de datos de cada capacidad física tuvieron mucho protocolo para llegar a los datos solicitados y necesarios que serían los que verdaderamente se aplique en el paquete estadístico SPSS.
- Finalmente considero que es importante tomar medidas pedagógicas para mejorar los resultados evidenciados, a razón de que más del 97% de los escolares tuvieron un porcentaje de un hábito parcialmente inadecuado, siendo un índice regular en comparación a lo que se esperaba.

MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía

Aranceta, B. J.-V.-R.-Á.-M.-M.-M. (2018). Hidratación: importancia en algunas condiciones patológicas en adultos. *Medicina interna de México*, 34(2), 214-243. doi:<https://doi.org/10.24245/mim.v34i2.1430>

Arquero, V. P. (2017). Hidratación mediante consumo de bebidas en el alumnado de segundo ciclo de educación primaria (8-10 años). *EmásF: revista digital de educación física.*, 10, 80-90.

Carrill, o. L. (2022). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Revista de Educación Mendive*, 18(4), 794-807. Obtenido de <http://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1629>

Catalá, C. S. (2017). Tipos de táctica y su utilización en la lucha deportiva. *Lecturas: Educación Física y Deportes*,(231).

Ceron, G.-M. &.-F. (2020). Características antropométricas, hábitos nutricionales, actividad física y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Revista de la Universidad Industrial de Santander.* , 52(2), 111-120. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343864478005>

Dosal, U. R. (2017). Deporte y equidad de género. *Economía Unam*, 14(40), 121-133.

Durán, S. V. (2014). Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Revista chilena de nutrición*, 41(3), 251-259.

Echávez, L. G. (2020). Enfermedad renal crónica y COVID-19: la importancia de la hidratación. *Revista Colombiana de Nefrología*, 7, 273-279. doi:<http://dx.doi.org/10.22265/acnef.7.Supl.2.409>

Fernández, J. E. (2018). Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria Analysis of eating habits and physical activity in Galician students of primary education. *Sportis Scientific Tehnical Journal of School Sport, Physical Education*, 4(3), 508-526. doi:DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.3.3398>

Flores, J. A. (2018). Valoración nutricional y hábitos alimenticios en niños de las Comunidades Indígenas Shuar, Morona Santiago-Ecuador1. . *Revista Lasallista de Investigación*, 15(2), 405-411.

Gil, S. (2019). Actividad física en niñez y adolescencia. *CENARD*.

Guerra, M. H. (2018). Hábitos alimenticios y su relación con la caries de la primera infancia. *Revista Venezolana de Investigación Odontológica de la IADR*, 7(1), 41-59.

Guillamón, A. R. (2018). Condición física y bienestar emocional en escolares de 7 a 12 años. *Acta colombiana de Psicología*, 21(2), 282-300. doi: 10.14718/ACP.2018.21.2.13

Guillamón, A. R. (2019). Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 35, 236-241.

Guillamón, A. R. (2019). Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años. . *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 35, 236-241.

Issurin, V. (2019). *Entrenamiento deportivo: Periodización en bloques*.

Jiménez, S. C. (2021). El entrenamiento de las capacidades físicas condicionales de los salvavidas: un enfoque teórico-metodológico. *Ciencia y Deporte*, 6(2), 122-137. Obtenido de Web: <http://revistas.reduc.edu.cu/index.php/cienciaydeporte/>

López, R. N. (2017). La investigación de campo como base para la reflexión docente. En R. N. LOPEZ. EEUU: Palibrio.

Mena, B. C. (2006). ALIMENTACION SALUDABLE. *Horizontes Educativas*,. doi: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97917575010>

Moreno, A. P. (2020). Contextualización del concepto de inocuidad en el concepto de seguridad alimentaria y nutricional. *Alimentos Hoy*, 27(48), 27-50.

Neira, D. J. (2017). Percepción del alumnado sobre condición física, relaciones interpersonales y desarrollo integral. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36 (3), 79-94.

Osorio Murillo, O. P. (2017). Hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional en escolares en situación de discapacidad visual y auditiva. *Revista cubana de salud pública*. *Revista cubana de salud pública*, 43(2), 214-229.

Padilla, J. (2017). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Venezuela: . Editorial Episteme.

Reyes, O. D.-F.-S. (2020). Hábitos alimentarios, imagen corporal y condición física en escolares chilenos según niveles de actividad física y estatus corporal. *Nutrición Hospitalaria*,, 3, 443-449. doi:DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02795>

Rodríguez, F. N. (2020). *Fomento de una alimentación equilibrada en Educación Infantil*.

Rosa Guillamón, A. G.-C. (2017). *Nutrición Hospitalaria*, 34(6), 12. doi:DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.813>

Thuillier, B. C. (2017). Inmigración, deporte y escuela. Revisión del estado de la cuestión. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(32), 19-24.

Tomás, S. V. (2010). La enseñanza de los deportes colectivos en Educación Física en la ESO. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 10(40), 502-520.

Valdes, B. P.-C.-V.-A. (2015). Comparación en hábitos alimentarios y condición física entre estudiantes de educación física y otras carreras universitarias. *Nutrición Hospitalaria*, 32(2), 829-836. doi:DOI:10.3305/nh.2015.32.2.9194

Valenzuela, A. V. (2016). Los deportes individuales. Sus características y taxonomía. *EmásF: revista digital de educación física*(42), 38-48.

Vargas, G. I. (2018). *Revista Cubana de Enfermería*.

Anexos

Anexo 1: Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes

CUESTIONARIO AUTOCOMPLETADO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS PARA ADOLESCENTES

A continuación te preguntamos acerca de tus hábitos alimentarios en el último mes. Sólo deberás señalar una respuesta, a menos que la pregunta indique lo contrario. Recuerda NO ES UN EXAMEN, sólo contesta sinceramente, marcando con una X lo que tú haces. Al final revisa que hayas contestado todas las preguntas.

SECCIÓN 1

- 1a. ¿Cuántos días a la semana comes verduras (al menos 100 g – ejemplo: un pepino o medio chayote)?
 0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario
- 1b. Los días que sí comes verduras ¿Cuántas porciones consumes (de aproximadamente 100g – ejemplo: un pepino o medio chayote)?
 1 porción 2 porciones 3 porciones 4 ó más porciones
- 2a. ¿Cuántos días a la semana comes frutas (al menos 100 g – ejemplo: una manzana mediana o una rebanada de sandía)?
 0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario
- 2b. Los días que sí comes frutas ¿Cuántas porciones consumes (al menos 100g – ejemplo: una manzana mediana o una rebanada de sandía)?
 1 porción 2 porciones 3 porciones 4 ó más porciones
3. ¿Cuántos días a la semana tomas leche sola, yogur natural (al menos un vaso mediano) o queso?
 0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario
4. ¿Cuántos vasos de agua natural tomas al día?
 0 a 2 vasos 3 a 4 vasos 5 a 6 vasos 7 ó más vasos

SECCIÓN 2

1. ¿Cuántos días a la semana comes jamón, salchicha, salami o chorizo?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
2. ¿Cuántos días a la semana comes comida rápida (hamburguesas, pizzas o tacos) fuera de casa?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
3. ¿Cuántos días a la semana comes dulces o chocolates?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
4. ¿Cuántos días a la semana comes pan dulce, galletas o pasteles?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
5. ¿Cuántos días a la semana comes papas fritas, duritos, nachos o botanas similares?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
- 6a. ¿Cuántos días a la semana bebes cerveza u otra bebida con alcohol?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
- 6b. Los días que sí bebes cerveza u otra bebida con alcohol ¿Cuántas bebidas consumes?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguna/menos de 1
- 7a. ¿Cuántos días a la semana tomas refrescos, jugos embotellados o aguas frescas?
 5 ó más 3 a 4 1 a 2 Ninguno
- 7b. Los días que sí tomas refrescos, jugos embotellados o aguas frescas ¿Cuántos vasos consumes?
 4 ó más vasos 3 vasos 2 vaso 1 vaso

SECCIÓN 3

1. Marca con qué frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida:
 - 1a. Desayuno 0-1 día 2-3 días 4-5 días 6-7 días
 - 1b. Comida 0-1 día 2-3 días 4-5 días 6-7 días
 - 1c. Cena 0-1 día 2-3 días 4-5 días 6-7 días
 - 1d. Refrigerio (s) 0-1 día 2-3 días 4-5 días 6-7 días
2. Marca dónde sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):
 - 2a. Desayuno En puesto ambulante o lo primero que encuentre En restaurante o local establecido Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa En casa
 - 2b. Comida En puesto ambulante o lo primero que encuentre En restaurante o local establecido Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa En casa
 - 2c. Cena En puesto ambulante o lo primero que encuentre En restaurante o local establecido Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa En casa
 - 2d. Refrigerio(s) En puesto ambulante o lo primero que En restaurante o local Fuera de casa, los alimentos que En casa
3. Marca con quién sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):
 - 3a. Desayuno Solo Con conocidos Con amigos Con mi familia
 - 3b. Comida Solo Con conocidos Con amigos Con mi familia
 - 3c. Cena Solo Con conocidos Con amigos Con mi familia
 - 3d. Refrigerio (s) Solo Con conocidos Con amigos Con mi familia

SECCIÓN 4

1. Realizas actividad física (desde caminar rápido hasta algún deporte):
 Nunca Casi Nunca Frecuentemente Muy frecuentemente
 2. ¿Cuántas horas practicas actividad física (desde caminar rápido hasta algún deporte) a la semana?
 Menos de 2 De 2 a menos de 4 De 4 a menos de 6 6 ó más
 3. Fuera de la escuela ¿Cuántas veces a la semana realizas al menos 30 minutos de actividad física (desde caminar rápido hasta algún deporte)?
 0 a 2 veces 3 a 4 veces 5 a 6 veces Diario
 4. Tu estilo de vida es:
 Muy inactivo Inactivo Activo Muy activo
-

Fuente: Ana Silvia Flores Vázquez

Anexo 2: Test de evaluación de la condición física

TEST DE RUFFIER

Objetivo: Medir la adaptación cardiovascular al esfuerzo.

Desarrollo: Se efectúa una toma de pulsaciones en reposo (P). El alumno, colocado de pie, espalda recta y manos en la cadera debe realizar 30 flexo-extensiones de piernas en 45 segundos. Al finalizar el ejercicio se toman nuevamente las pulsaciones. (P1). Un minuto después del ejercicio, se repite nuevamente la toma de pulsaciones (P2). Se aplica la siguiente ecuación:

$$(P + P1 + P2 - 200) : 10$$

El resultado es un valor que se conoce como Índice de Ruffier. Este índice se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente.

Normas: La toma de pulsaciones se realiza en 15 segundos multiplicando por 4.

Material: Cronómetro.



TEST DE LETWIN

Objetivo: Medir la velocidad de reacción. Medir el tiempo empleado en dar una respuesta motriz ante un estímulo auditivo.

Desarrollo: El ejecutante de espaldas a tres botes de diferente color (rojo, verde, azul) y a seis metros de distancia de ellos. A la señal sale corriendo hacia los botes y al pasar por la línea situada a 2,40 metros de la salida se le dice un color. El evaluado rápidamente coloca la moneda que lleva en la mano encima del bote del color nombrado. Se sumará el tiempo empleado para ello en las 4 ocasiones que lo realice.

Normas: Es conveniente que los alumnos aprendan la situación de los colores.

Materiales: Tres botes de los colores ya mencionados, o en su defecto hojas pintadas, señales en sillas, etc. cronómetro.



TEST DEL BALÓN MEDICINAL. 3 KG.

Objetivo: Medir la fuerza del tren superior (tronco y brazos)

Desarrollo: Desde la línea lanzar el balón con dos manos por detrás de la cabeza.

Normas: No se puede saltar en el momento del lanzamiento. Los pies estarán separados a la altura de los hombros y el ejercicio se acabará en perfecto equilibrio.

Material: Terreno y balón apropiados



TEST DE FLEXIÓN PROFUNDA DEL TRONCO

Objetivo: Medir la flexión global del tronco y extremidades.

Material: Un banco sobre el que se sitúa una regla.

Desarrollo:

1. Posición inicial: De pie, descalzo, de manera que el talón coincida con el cero de la escala.
2. Realizar una flexión profunda del cuerpo, que se acompañará de flexión de Rodillas, de manera que se llegue con las manos (que han pasado entre las dos piernas) tan atrás como sea posible.

Normas:

- Se mantendrá la posición hasta que se lea la distancia en centímetros.
- Los pies deben estar totalmente apoyados durante la ejecución.
- Se realizarán dos intentos y se anotará la mejor marca.



Anexo 3: Baremos y notas de los test de condición física

Notas	Test de flexión profunda del tronco		Test de Ruffier	Test de Letwin		Test del balón medicinal 3Kgr	
			Chicas y chicos			chicas	chicos
	chicas	chicos			chicas	chicos	chicas
10	51	51	0	9'0"	8"6	7,3	8,10
9,5	49	49	1	9'3"	8"7	7	8
9	47	47	2	9'5"	8"8	6,72	7,83
8,5	44	44	3	9'6"	8"9	6,37	7,45
8	42	42	4	9'8"	9"	6	7,20
7,5	40	40	5	10'0"	9"2	5,8	6,90
7	38	38	6	10'3"	9"3	5,37	6,55
6,5	36	36	7	10'4"	9"4	5,15	6,30
6	35	35	8	10'9"	9"6	4,87	6
5,5	31	31	9	11'0"	9"7	4,5	5,90
5	29	29	10	10'9"	9"8	4,3	5,70
4,5	26	26	11	11'1"	10"	4,2	5,50
4	25	25	12	11'3"	10"1	4	5,20
3,5	22	22	13	11'6"	10"2	3,8	4,52
3	21	21	14	11'8"	10"3	3,5	4,80
2,5	19	19	15	11'9"	10"6	3,2	4,70
2	17	17	16	12'3"	10"7	3	4,20
1,5	15	15	17	12'5"	10"9	2,75	3,91
1	13	13	18	12'9"	11"5	2,5	3,72
0,5	12	12	19	13'1"	12"	2,3	3,50
0	8	8	20	13'4"	12"5	2,20	3,01

Anexo 4: Evidencias de las actividades ejecutadas en la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle” de la ciudad de Ambato.

Aplicación del cuestionario para medir sus hábitos alimenticios



Toma del test para medir sus capacidades físicas

