



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

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

TEMA:

**“LA NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN DE LOS
ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DOCENTE
“GUAYAQUIL” DE LA CIUDAD DE AMBATO”.**

AUTOR: JUAN CARLOS TELENCHANA

TUTOR: DR. JOFFRE VENEGAS JIMÉNEZ

AMBATO - ECUADOR

2013

*APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE
GRADUACIÓN O TITULACIÓN*

CERTIFICA:

Yo, Dr. Venegas Jiménez Joffre con CC N° 180152141-8 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DOCENTE “GUAYAQUIL” DE LA CIUDAD DE AMBATO”, desarrollado por el egresado Juan Carlos Telenchana Moyolema, 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, 11 de Abril del 2013

.....
TUTOR

DR. JOFFRE VENEGAS JIMÉNEZ

CC. 180152141-8

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién 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 vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....
Juan Carlos Telenchana Moyolema

CC. 180397600-8

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DOCENTE “GUAYAQUIL” DE LA CIUDAD DE AMBATO”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, 11 de Abril del 2013

.....
Juan Carlos Telenchana Moyolema

CC. 180397600-8

AUTOR

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

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DOCENTE “GUAYAQUIL” DE LA CIUDAD DE AMBATO”, presentado por el Sr. Juan Carlos Telenchana Moyolema egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción Marzo – Agosto del 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

LA COMISIÓN

.....
Dra. Rosa Marlene Barquín Yuque

PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

.....
Lcdo. Aguilar Chasipanta Walter

MIEMBRO

.....
Mg. Castro Acosta Washington

MIEMBRO

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedico a mis padres y hermanos por ser el motor que impulsa mi vida y son la razón de mi existencia, que me motivaron a alcanzar la meta que me propuse.

Juan Carlos Telenchana

AGRADECIMIENTO

Quiero dar mi sincero agradecimiento a mi Tutor de Tesis, Dr. Joffre Venegas, por sus sabios y oportunos consejos en el desarrollo de este trabajo.

A los maestros de la Universidad Técnica de Ambato, que me brindaron sus conocimientos profesionales en esta etapa de mi formación académica, y sobre todo por darme la oportunidad de prepararme en esta prestigiosa institución y ascender un escalón más en mi vida profesional.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

	Pág.
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	I
AUTORÍA DE LA INVESTIGACION.....	II
CESION DE DERECHOS DE AUTOR.....	III
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	IV
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO.....	VI
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	VII
ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS.....	X
RESUMEN EJECUTIVO.....	XIII
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis Critico.....	6
Árbol de Problemas.....	8
1.2.3. Prognosis.....	9
1.2.4. Formulación del Problema.....	9
1.2.5. Interrogantes.....	10
1.2.6. Delimitación del objeto de Investigación.....	10
1.3. Justificación.....	11
1.4. Objetivos.....	12
1.4.1. General.....	12
1.4.2. Específicos.....	13

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes Investigativos.....	14
2.2. Fundamentación Filosófica.....	16
2.3. Fundamentación Legal.....	16
2.4. Categorías Fundamentales.....	19
2.5. Fundamentación Teórica.....	19
Nutrición.....	19
Nutrientes.....	21
Alimentos.....	25
Salud.....	28
Natación.....	30
Deportes acuáticos.....	32
Deporte competitivo.....	34
Deporte.....	35
2.6. Hipótesis.....	41
2.7. Señalamiento de variables.....	41

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

3.1. Enfoque de la investigación.....	42
3.2. Modalidad básica de la investigación.....	42
3.3. Nivel o tipo de investigación.....	43
3.4. Población y muestra.....	44
3.5. Operacionalización de variables.....	46
3.6. Plan de recolección de la información.....	47
3.7. Plan de procesamiento de la información.....	48

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e interpretación de resultados.....	49
4.2. Verificación de hipótesis.....	71
4.3. Comprobación de hipótesis.....	71

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.....	72
5.2. Recomendaciones.....	73

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1. Tema.....	74
6.2. Datos informativos.....	74
6.3. Antecedentes de la propuesta.....	74
6.4. Justificación.....	75
6.5. Objetivos.....	77
6.6. Análisis de factibilidad.....	77
6.7. Fundamentación.....	78
6.8. Metodología.....	79
Guía nutricional.....	81
6.9. Modelo operativo.....	94
6.10. Administración.....	95
6.11. Previsión de la evaluación.....	96
 BIBLIOGRAFÍA.....	 97
ANEXOS.....	99

INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

CUADRO 1 Deporte.....	36
CUADRO 2 Clasificación deporte.....	38
CUADRO 3 Población.....	45
CUADRO 4 Operacionalización de variables (variable independiente).....	46
CUADRO 5 Operacionalización de variables (variable dependiente).....	47

Encuesta a Autoridades y Docentes

CUADRO 6 Análisis de resultados (Ayuda a la nutrición).....	49
CUADRO 7 Análisis de resultados (Importancia de minerales).....	50
CUADRO 8 Análisis de resultados (Proteínas en natación).....	51
CUADRO 9 Análisis de resultados (Necesidad de grasas).....	52
CUADRO 10 Análisis de resultados (Digestión de alimentos).....	53
CUADRO 11 Análisis de resultados (Absorción de nutrientes).....	54
CUADRO 12 Análisis de resultados (Mejoramiento de salud).....	55
CUADRO 13 Análisis de resultados (Desarrollo físico).....	56
CUADRO 14 Análisis de resultados (Hidratación).....	57
CUADRO 15 Análisis de resultados (Agua como relajante).....	58

Encuesta a Estudiantes

CUADRO 16 Análisis de resultados (Ayuda a la nutrición).....	59
CUADRO 17 Análisis de resultados (Importancia de minerales).....	60
CUADRO 18 Análisis de resultados (Proteínas en natación).....	61
CUADRO 19 Análisis de resultados (Necesidad de grasas).....	62
CUADRO 20 Análisis de resultados (Digestión de alimentos).....	63
CUADRO 21 Análisis de resultados (Absorción de nutrientes).....	64
CUADRO 22 Análisis de resultados (Mejoramiento de salud).....	66
CUADRO 23 Análisis de resultados (Desarrollo físico).....	67

CUADRO 24 Análisis de resultados (Hidratación).....	68
CUADRO 25 Análisis de resultados (Agua como relajante).....	69
CUADRO 26 Frecuencias observadas.....	71
CUADRO 27 Requerimientos energéticos.....	84
CUADRO 28 Raciones alimentos.....	88
CUADRO 29 Alimentos.....	89
CUADRO 30 Modelo operativo.....	94
CUADRO 31 Administración.....	95
CUADRO 32 Previsión evaluación.....	96

GRÁFICO 1 Árbol del problemas.....	8
GRÁFICO 2 Categorías fundamentales.....	19

Encuesta a Autoridades y Docentes

GRÁFICO 3 Análisis de resultados (Ayuda a la nutrición).....	49
GRÁFICO 4 Análisis de resultados (Importancia de minerales).....	50
GRÁFICO 5 Análisis de resultados (Proteínas en natación).....	51
GRÁFICO 6 Análisis de resultados (Necesidad de grasas).....	52
GRÁFICO 7 Análisis de resultados (Digestión de alimentos).....	53
GRÁFICO 8 Análisis de resultados (Absorción de nutrientes).....	54
GRÁFICO 9 Análisis de resultados (Mejoramiento de salud.).....	55
GRÁFICO 10 Análisis de resultados (Desarrollo físico).....	56
GRÁFICO 11 Análisis de resultados (Hidratación).....	57
GRÁFICO 12 Análisis de resultados (Agua como relajante).....	58

Encuesta a Estudiantes

GRÁFICO 13 Análisis de resultados (Ayuda a la nutrición).....	59
GRÁFICO 14 Análisis de resultados (Importancia de minerales).....	60
GRÁFICO 15 Análisis de resultados (Proteínas en natación).....	61

GRÁFICO 16 Análisis de resultados (Necesidad de grasas).....	62
GRÁFICO 17 Análisis de resultados (Digestión de alimentos).....	63
GRÁFICO 18 Análisis de resultados (Absorción de nutrientes).....	65
GRÁFICO 19 Análisis de resultados (Mejoramiento de salud.).....	66
GRÁFICO 20 Análisis de resultados (Desarrollo físico).....	67
GRÁFICO 21 Análisis de resultados (Hidratación).....	68
GRÁFICO 22 Análisis de resultados (Agua como relajante).....	69
GRÁFICO 23 Pirámide nutricional.....	83
GRÁFICO 24 Clasificación alimentos.....	85

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: PRESENCIAL
RESUMEN EJECUTIVO

Tema: “La nutrición en la práctica de la natación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil” de la ciudad de Ambato”.

Autor: Juan Carlos Telenchana

Tutor: Dr. Joffre Venegas

Resumen

Se realizó un estudio sobre la nutrición de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil” de la ciudad de Ambato provincia del Tungurahua. En una muestra de 315 estudiantes, entre los principales resultados se encontró que un gran número de estudiantes presentan sobrepeso y obesidad, y gran porcentaje desnutrición. Los hombres presentan un mayor índice de problemas de malnutrición en comparación a las mujeres.

En relación al consumo de alimentos se observó que un reducido número de estudiantes consume, leche, pescado, frutas, legumbres, verduras, de 5 a 6 días por semana. Siendo el consumo de hidratos de carbono en su gran mayoría, el consumo de golosinas, chocolates, colas y jugos artificiales lo hacen diariamente. En cuanto a la actividad física se observó que la actividad que hacen es reducida por situaciones de estudio. En lo referente a lo económico se encontró que la mayoría de los padres tiene que trabajar para la manutención de la familia dejando de lado las actividades familiares y el cuidado de sus hijos. La mayor parte de tiempo que comparten la familia unida es el fin de semana, tratando muchas veces de cubrir todas las irregularidades alimentarias de la semana en estos dos días, sobrealimentando a sus hijos y creando problemas de salud.

Descriptores: Nutrición, Nutrientes, Alimentos, Salud, Obesidad, Desnutrición, Natación, Deporte Acuático, Actividad Física, Deporte.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se origina por la necesidad de mejorar la nutrición en los estudiantes para obtener un excelente rendimiento en la práctica de la natación ya que una adecuada alimentación contribuirá notablemente a su eficiente desarrollo tanto físico como académico. La malnutrición afecta la productividad y la capacidad intelectual del ser humano. Una alimentación equilibrada permite un mayor rendimiento tanto físico como intelectual en el estudio y trabajo, es por esta razón que la nutrición es un elemento clave para el progreso de los países.

En el capítulo uno se plantea el problema como parte fundamental del estudio, determinando el tema: La nutrición y su incidencia en la práctica de la natación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Docente "Guayaquil" de la ciudad de Ambato, detallando la contextualización, el análisis crítico, el Árbol de Problemas con las causas que provocaron el problema y los efectos que este desencadenó, la Prognosis para evitar el problema a futuro, las Preguntas Directrices que ayudan a considerar aspectos importantes del problema, la Justificación indicando la importancia, la necesidad, factibilidad e impacto de la investigación y finalizando con los objetivos general y específicos.

En el capítulo dos trata sobre el Marco Teórico donde se realizó una investigación bibliográfica para conocer sobre los antecedentes de esta investigación, se determina una fundamentación filosófica ya que ayuda a formar al estudiante con una mentalidad triunfadora, una fundamentación teórica que nos ayuda a conocer

sobre las variables y sus categorías fundamentales, llegando hasta el planeamiento de la hipótesis.

En el capítulo tres se establece la Metodología con la que se realizó la investigación, realizando una investigación de campo en el lugar donde sucede el fenómeno. El nivel o tipo de investigación, se determina la población con la que se va a trabajar, así como las técnicas y los instrumentos con los que se recolecto la información.

En el capítulo cuatro se realiza un análisis e interpretación de los resultados obtenidos de las encuestas aplicadas donde se presentan gráficos de las frecuencias obtenidas, dando paso a la Verificación de la Hipótesis.

En el capítulo cinco se determina las conclusiones y recomendaciones deducidas de los resultados obtenidos, donde se propone varias sugerencias.

Para finalizar en el capítulo seis se trata la propuesta para solucionar el problema de investigación proponiendo una guía nutricional como instrumento educativo para mejorar la alimentación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Docente "Guayaquil".

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA

La nutrición y su incidencia en la práctica de la natación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil” de la ciudad de Ambato en el periodo académico 2012– 2013.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN

El Cuarto Informe de las Naciones Unidas sobre la Situación de la Nutrición Mundial revela que el número de niños de peso bajo menores de cinco años bajó de 175 millones en 1980 a 150 millones en el año 2000, con una disminución de 37% a 27%. En el transcurso del mismo período, el número de niños raquíuticos desnutridos bajó de 220 a 182 millones, con una disminución del 47% al 33%.

El progreso en la nutrición requiere estrategia y acción conscientes, que abarque una gama de iniciativas adaptadas en cada país. Hace falta crear consejos de nutrición como en otros países para tomar acciones en pro del mejoramiento del estado nutricional de la población. Esto es necesario también en los países desarrollados, donde la obesidad está aumentando rápidamente.

La mala nutrición tiene consecuencias para toda la vida, especialmente cuando

la desnutrición entre los niños es seguida por obesidad a mediana edad. La investigación llevada a cabo en el curso de la última década ha demostrado que la enfermedad cardíaca y la diabetes entre personas de 60 a 70 años de edad están estrechamente correlacionadas con la desnutrición materna en el vientre de la madre y durante los primeros dos años de vida. Así un enfoque en la nutrición de las mujeres y de los niños, es el punto de partida de lo que debería ser un enfoque del ciclo de vida para acabar con la desnutrición en el mundo.

La deteriorada situación nutricional de Ecuador es una gran preocupación. En 2004, Ecuador tuvo una tasa de malnutrición crónica de 23% y una tasa de desnutrición crónica grave de 6%. En 1986, la tasa de desnutrición crónica en Ecuador era de 34%. Desde entonces, ha habido una reducción de solo 0.6 puntos porcentuales por año. La prevalencia de desnutrición crónica varía de forma importante entre grupos socioeconómicos y por localización geográfica. La tasa de desnutrición crónica es mayor en poblaciones rurales que en poblaciones urbanas, también es mayor para las familias pobres como en otros países, casi toda la desnutrición en Ecuador es producida en los dos primeros años de vida.

Sin embargo, los niños y adultos con sobrepeso y obesidad también son amenazas importantes. Como en otras partes de América Latina, la dieta y los estilos de vida han cambiado y las enfermedades crónicas y degenerativas son crecientes. A lo largo del país, 40% de los ecuatorianos tienen sobrepeso, y la prevalencia de obesidad es de 15%. En Ecuador el 14% de escolares tiene sobrepeso y en adolescentes aumenta a un 22%. Lastimosamente, a pesar que todos conocemos la fuerte relación que tiene una buena alimentación y nutrición con la salud no controlamos la desnutrición y la salud pública se torna ciega, sin implementar acciones ante la evidente escalada de población obesa en niños y adultos.

Una alimentación inadecuada por excesos o déficit de ingesta de alimentos aumentan cada vez más y no se enmarcan solamente en los problemas de bajo peso o desnutrición y anemia. El no saber alimentarnos nos enferma y acorta nuestra expectativa de vida. La obesidad infantil, la diabetes, los problemas circulatorios, los infartos del corazón, el cáncer, la desnutrición infantil, y más enfermedades, están relacionadas con el no saber alimentarnos y nuestro estilo de vida insano.

Según datos oficiales, la provincia de Tungurahua presenta altos índices de desnutrición, alcanzando al 35% de su población. Los cantones donde se hace mas notorio el problema son: Pelileo donde la tasa de desnutrición es del 47,25%; en el cantón de Píllaro es de 52,67%; en Quero la desnutrición es de 54,13% y en Patate de 48,34%. Estas cifras superan la media nacional que es del 26%. Además, la influencia de otras costumbres ha determinado la ingesta de dietas ricas en grasas saturadas y colesterol que son factores de riesgo en las enfermedades y una de las principales causas de muerte hoy en día, existe también una preocupación creciente debida al aumento de los trastornos de la conducta alimentaria, como la bulimia y la anorexia, que suponen un importante problema.

El problema de una mala nutrición no es la excepción en el instituto Guayaquil ya que la gran mayoría de estudiantes ha cambiado sus estilos de consumir alimentos, se han dejado influenciar por la televisión y otras costumbres alimentarias. Las mismas que no cubren la necesidad nutricional que cada uno de estos necesita para el normal desarrollo de sus actividades diarias. Es común observar estudiantes con sobrepeso o desnutrición, este problema no solo se limita a una mala alimentación sino también a la deficiencia de la misma ya que muchos estudiantes no cuentan con el dinero suficiente para comprar alimentos nutritivos y se limitan al consumo de alimentos básicos y mínimos que no cubren sus requerimientos diarios.

La práctica de la natación es una actividad física que demanda una gran cantidad de energía para poder desarrollarla eficientemente, los estudiantes deben estar en un excelente estado nutricional al momento de realizar esta actividad física con el objetivo de lograr un óptimo desarrollo de las capacidades físicas que se necesitan para esta actividad deportiva. Es por esta razón que una buena y variada alimentación contribuye de forma eficaz al momento de realizar actividad física ya que proporciona variedad de nutrientes que se pierden con la práctica de la natación evitando la aparición de múltiples problemas y enfermedades. Ya que una mala nutrición afecta negativamente la fortaleza física y la habilidad cognitiva de los estudiantes, una alimentación rica en frutas y verduras, puede ayudarnos a tener un estilo de vida más sano.

1.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO

Uno de los problemas más frecuentes que ataca al deporte es la mala o deficiente nutrición esto se deriva de una gran cantidad de causas que han afectado en mayor o menor grado a la eficiente práctica deportiva.

El bajo nivel económico es uno de los principales limitantes al momento de alimentarse adecuadamente ya que varios estudiantes no cuentan con los recursos suficientes para comprar alimentos nutritivos para su alimentación diaria esto hace que supriman comidas importantes de su dieta lo cual contribuye a generar desórdenes alimenticios que a futuro acarrearán problemas de salud graves como anemia, diabetes, caries, etc.

El estilo de vida es otro problema importante ya que los estudiantes han cambiado sus estilos de alimentación, utilizando dietas inadecuadas para perder peso o consumiendo alimentos ricos en calorías que generan problemas de obesidad. A esto se suma el sedentarismo, pues la mayoría de personas no realiza actividad física diaria ya sea por situaciones laborales o estudiantiles.

El desconocimiento nutricional es otra causa que esta presente al momento de alimentarnos adecuadamente ya que desconocemos los requerimientos nutricionales que nuestro cuerpo necesita diariamente para su buen funcionamiento, el consumo de alimentos chatarra no proporciona los nutrientes necesarios para el organismo, generando cansancio mental y un bajo desempeño en las actividades físicas e intelectuales.

La natación es una actividad deportiva que demanda un gran desgaste físico, el organismo debe estar bien alimentado para desarrollar adecuadamente esta actividad, es aquí donde la nutrición juega un papel importante ya que ayuda a los estudiantes a mejorar su desempeño físico en esta actividad.

Por ello es de vital importancia buscar alternativas adecuadas para solucionar los problemas nutricionales que están surgiendo de manera continua.

ARBOL DE PROBLEMAS

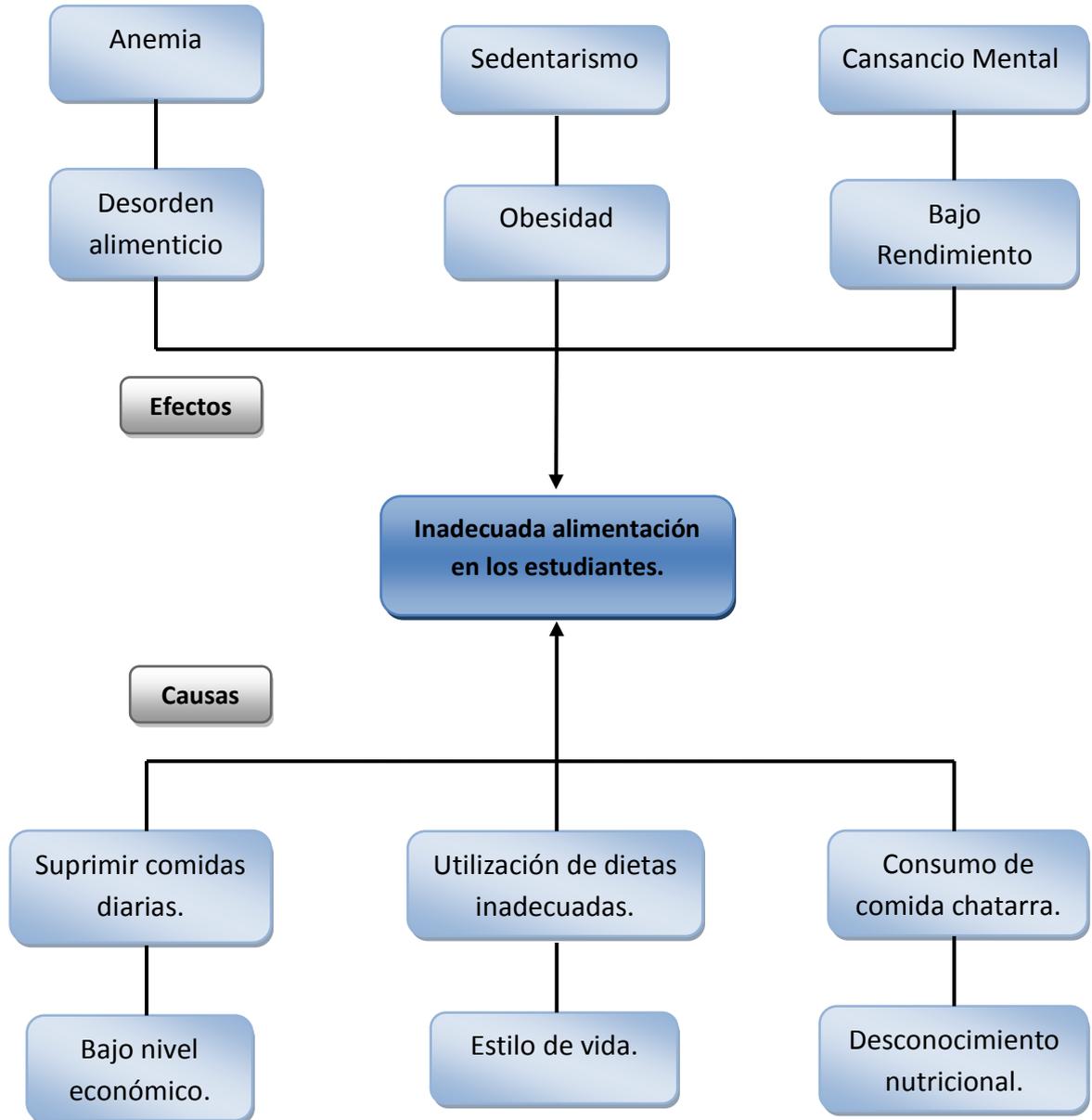


Gráfico N°: 1

Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

1.2.3. PROGNOSIS

Para realizar cualquier tipo de actividad, sea académica o física siempre es necesario contar con una buena alimentación ya que esta ayuda a desarrollar de una mejor manera todas las actividades diarias que realizamos, evitando que nuestro organismo gaste sus reservas y que surjan problemas futuros.

Es por esta razón que se debe mejorar el estado nutricional de los estudiantes para lograr un óptimo desarrollo de la práctica de la natación ya que el estudiante al momento de realizar esta actividad física debe encontrarse en un estado nutricional adecuado para poder asimilar todos los conocimientos impartidos por el maestro.

Es aquí donde se debe establecer propuestas viables para solucionar el problema que ha surgido en la institución ya que de no solucionarse este seguirá creciendo y no se podrá lograr un eficiente desarrollo de las actividades físicas y deportivas, como es el caso de la natación que se la quiere mejorar para en un futuro cercano poder contar con atletas en esta disciplina deportiva.

Una mejor alimentación contribuirá que los estudiantes mejoren su estado nutricional y su desempeño físico, logrando un desarrollo integral y social del estudiante, comprometido con el cambio y desarrollo de la sociedad.

1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la nutrición en la práctica de la natación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil” de la ciudad de Ambato en el periodo lectivo 2012 - 2013?

1.2.5. INTERROGANTES

- ¿Por qué es importante la nutrición en la práctica de la natación de los estudiantes?
- ¿Cómo incide la nutrición en la práctica de la natación de los estudiantes?
- ¿Es importante elaborar una guía innovadora de nutrición para mejorar la práctica de la natación de los estudiantes del Instituto Tecnológico Docente “Guayaquil”?

1.2.6. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

Campo: Deportivo

Área: Salud

Aspecto: Nutrición - Práctica de la Natación

Delimitación Espacial:

Esta investigación se realizó con estudiantes del Instituto Tecnológico Docente “Guayaquil” de la ciudad de Ambato.

Delimitación Temporal:

Este problema se estudio en el periodo lectivo 2012–2013.

Unidades de Observación:

Autoridades

Docentes del Área de Cultura Física

Estudiantes del Instituto Tecnológico Docente “Guayaquil”

1.3. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo investigativo esta centralizado en conocer y determinar la influencia de la nutrición en la práctica de la natación para mediante esta información determinar propuestas viables para mejorar el rendimiento de los estudiantes en la antes mencionada práctica deportiva.

Esta investigación es de vital importancia ya que la alimentación es parte fundamental del ser humano y es primordial conocer los requerimientos de nuestro cuerpo para con la ayuda de los diferentes alimentos suministrar la energía que este necesita diariamente para su eficiente funcionamiento.

Los beneficiarios directos serán los estudiantes ya que con la presente propuesta se tiene por objetivo mejorar el rendimiento de los estudiantes en la práctica de la natación para poder contar con un equipo de nadadores de elite que dejen en alto el nombre de su institución en las diferentes competiciones existentes. La familia del estudiante también forma parte de los beneficiarios de esta investigación pues se desea mejorar los hábitos alimentarios existentes por uno más saludable que cubra con todos sus requerimientos diarios. Otros beneficios que se conseguirá es mejorar su desempeño escolar y contribuir al mejoramiento de su salud.

Para dar solución al problema se debe contar con el apoyo y la predisposición de las autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia, ya que es factible de ser solucionado pues se cuenta con gran cantidad de recursos didácticos que nos enseñan de forma sencilla a alimentarnos de forma correcta con productos que tenemos a nuestro alcance, solo se necesita la voluntad y el compromiso de todos los involucrados para ponerlo en práctica.

Debe existir un gran interés para generar una educación de calidad, acorde con los requerimientos individuales y sociales de los tiempos actuales. Para lograr

un proceso de enseñanza aprendizaje donde los jóvenes tengan un rol más protagónico en la construcción de su conocimiento.

Este trabajo investigativo es original e innovador ya que no se ha realizado investigaciones anteriores referentes a este tema en el Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil”, entonces la presente investigación tiene gran trascendencia ya que el mismo ayudará a que la institución sea la pionera en buscar alternativas de solución para mejorar el rendimiento de sus deportistas con la ayuda de una guía nutricional optima de acuerdo a las necesidades y requerimientos que demanda la práctica de un deporte determinado.

Por ello el presente trabajo investigativo se justifica por que en su proyección a nivel institucional ayudará a mejorar varios aspectos como: aplicar nuevos métodos de enseñanza por parte de docentes, tomar conciencia por parte de estudiantes de la gran importancia que tiene una adecuada alimentación en su diario vivir. Es por ello que se deberá seguir realizando investigaciones para dar solución a los problemas que surgen en el proceso de enseñanza aprendizaje.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. General

- ❖ Determinar la influencia de la nutrición en la práctica de la natación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil” de la ciudad de Ambato en el año lectivo 2012 – 2013.

1.4.2. Específicos

- ❖ Diagnosticar la importancia de la nutrición en la práctica de la natación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil”.
- ❖ Analizar la incidencia de la nutrición en la práctica de la natación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil”.
- ❖ Elaborar un guía nutricional para mejorar las capacidades físicas en la práctica de la natación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil”.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Luego de realizar las debidas consultas en la Biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación en lo que se refiere a la existencia de alguna tesis que se haya elaborado con el tema “La nutrición y su incidencia en la práctica de la natación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil” de la ciudad de Ambato”.Se determino la existencia de un tema con similitud en la variable independiente siendo el siguiente:

“La nutrición deportiva incide en el desenvolvimiento de los deportistas de la escuela Simón Bolívar”.Desarrollada por Hugo Andrés Ortega García el mismo que determino lo siguiente:

Conclusiones:

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

- Los niños mantienen clases en un término práctico lo cual no es satisfactorio ya que necesitan lo teórico para conjugarlo y obtener mayor capacidad y rendimiento en la realización de actividades deportivas en cualquier nivel social.

Al momento de la consulta en la biblioteca también se encontró otro tema que no tiene ninguna similitud con la investigación que se desarrolla pero que ayuda a la investigación siendo el siguiente:

“Los fundamentos básicos de la Natación y su incidencia en el rendimiento deportivo en los estudiantes de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús del cantón Baños en el periodo noviembre 2009 a marzo 2010”. Desarrollada por Rojas Félix Santiago el mismo que argumento:

Conclusiones

- En la institución educativa los estudiantes no realizan con frecuencia la práctica de la natación.
- Los estudiantes no conocen con claridad lo que son los fundamentos básicos de la natación.
- Los profesores de cultura física no utilizan una metodología adecuada durante las clases de natación.
- Los estudiantes presentan un limitado rendimiento deportivo de los fundamentos básicos de la natación.

Además esta investigación es bibliográfica pues se basa en diversas fuentes que tratan sobre el tema de la nutrición. También se tomó énfasis en esta investigación ya que en la institución no se ha realizado investigaciones con respecto al tema tratado es por tal razón que se ha creído oportuno y necesario efectuar el presente trabajo investigativo.

2.2.FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

De acuerdo a Tejedor Investigador educativo 1986 el realismo y el positivismo lógico son las corrientes filosóficas que adoptan los científicos positivistas quienes suponen que se puede obtener un conocimiento positivo del mundo natural y social. Esta perspectiva se considera que el método científico es único y el mismo que en todos los campos del saber entendiendo de que existe múltiples realidades construidas y holísticas relacionadas por el cual el estudio de una parte influye necesariamente en el estudio de los demás. Estas realidades son dependientes de los sujetos y sus contextos particulares en lo referente en la relación sujeto objeto donde su interrelación son inseparables. Se enfatiza la relación entre ambos y sus implicaciones para su investigación.

A lo largo de la historia la alimentación ha sido parte fundamental del hombre, una buena alimentación desde la gestación es primordial para el normal desarrollo del individuo. Es necesario dar a conocer la importancia de una adecuada alimentación a las personas para evitar problemas de salud futuros.

La presente investigación deberá contar con el apoyo de todos los actores de la educación como son: docentes, estudiantes y padres de familia. Para solucionar el problema y ayudar así a los estudiantes a su normal desarrollo tanto físico, psicológico, social e intelectual. Evitando problemas académicos y de salud.

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Constitución de la República del Ecuador, 2008

Agua y alimentación

Art. 12.-El derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable. El agua constituye patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida.

Art. 13.-Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Niñas, niños y adolescentes

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción.

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

Art. 46.- El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes:

- Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos.

La declaración sobre el derecho al juego de la asociación internacional para el derecho del niño al juego manifiesta:

- El juego, como las necesidades de nutrición, la salud, la protección, la educación, es vital para el desarrollo del potencial de todos los niños.

“La igualdad ante la ley; Todas las personas serán consideradas iguales y gozaran de los mismos derechos, libertades y oportunidades, sin discriminación en razón de nacimiento, edad, sexo, etnia, color, origen social, idioma, religión, afiliación política, posición económica, orientación sexual, estado de salud, discapacidad o diferencia de cualquier otra índole”

2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

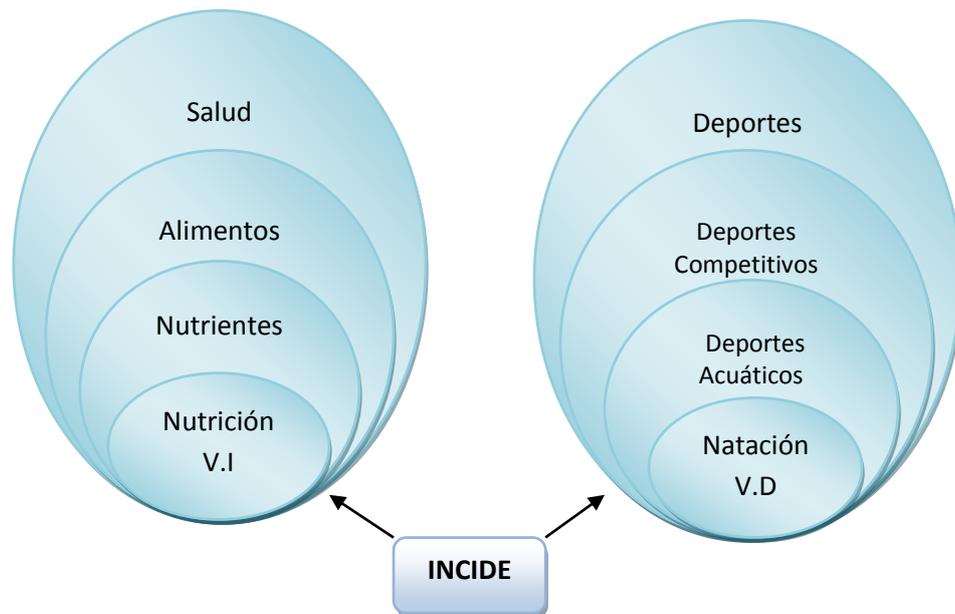


Grafico N°: 2

Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

2.5.FUNDAMENTACIÓN TEORICA

❖ Variable Independiente

NUTRICIÓN

La nutrición es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macrosistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades.

Características

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión

de los alimentos es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo, de sus componentes y su asimilación en las células del organismo.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos y determinan en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Una nutrición adecuada es la que cubre:

- Los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas.
- Las necesidades de micronutrientes como las vitaminas y minerales.
- La correcta hidratación basada en las bebidas, en especial el agua.
- La ingesta suficiente de fibra dietética.

Historia de la nutrición

Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que éste ha tenido que ingerir para su sustento ha variado a través del tiempo, debido a que se vio obligado a adaptarse a aquellos que tenía más próximos.

Hace unos 12.000 años se inicia la primera revolución agrícola, ocasionando que las recolecciones sean afectadas por la climatología, ya que el almacenamiento de los sobrantes de producción no era el más eficaz. Lo que ocasionaba una alimentación irregular. La agricultura se desarrolló en múltiples localidades del mundo, proporcionando cereales como: trigo, arroz, maíz, etc. La agricultura también proporcionó leche y productos lácteos e incremento la disponibilidad de carnes y vegetales. Lentamente el tipo de manutención fue variando hasta nuestros días.

La dieta del humano moderno varió significativamente dependiendo de la localidad y el clima. La dieta en los trópicos tiende a estar basada en alimentos vegetales, mientras que en las latitudes altas tiende más hacia los productos animales.

Clases de nutrientes

Existen seis clases principales de nutrientes que el cuerpo necesita: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Es importante consumir diariamente sus seis nutrientes para construir y mantener una función corporal saludable.

La mayoría de los nutrientes están involucrados en la señalización de células. Además la deficiencia o exceso de nutrientes afectan indirectamente la función hormonal. Las hormonas representan un nexo entre la nutrición y nuestros genes son expresados, en nuestro fenotipo.

Enfermedades provocadas por una deficiente nutrición

Existen múltiples enfermedades relacionadas o provocadas por una deficiente nutrición, ya sea por exceso o deficiencia, o por mala calidad:

- Anemia
- Obesidad
- Hipertensión arterial
- Avitaminosis: como, el raquitismo, el escorbuto.
- Desnutrición.
- Bocio endémico.
- Bulimia nerviosa, Anorexia nerviosa.

Una mala nutrición también provoca daños bucales, debido a que en el momento en que el cuerpo deja de recibir los nutrientes necesarios para la renovación de los tejidos, su boca se vuelve más susceptible a las infecciones.

NUTRIENTES

Se define como nutriente a toda sustancia que bioquímicamente es esencial para el mantenimiento de los organismos vivos. Estos proporcionan la energía y los

materiales de construcción para las innumerables sustancias que son esenciales para el crecimiento y la supervivencia de los organismos vivos.

Los nutrientes incluyen carbohidratos, grasas y proteínas, así como vitaminas. Algunos componentes químicos inorgánicos como minerales, agua y oxígeno pueden también ser considerados como nutrientes.

Macronutrientes

Los macronutrientes son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica al organismo. Los principales son hidratos de carbono, proteínas y grasas.

- **Carbohidratos:** Llamados hidratos de carbono. Se obtienen principalmente por medio del consumo de cereales, azúcares, patatas, legumbres, verduras, frutas y frutos secos. Para que los carbohidratos cumplan sus funciones bioquímicas en el organismo es necesario que sean desdoblados por acciones enzimáticas, con el fin de que se vuelvan más sencillos.
- **Proteínas:** Las proteínas son largas cadenas de aminoácidos unidos químicamente por un enlace peptídico. Para satisfacer las necesidades básicas, cada especie requiere tener veinte aminoácidos en proporciones determinadas. Las proteínas están en alta proporción en los alimentos de origen animal, como las carnes, los huevos, los lácteos, y en menor proporción en algunos vegetales.

Micronutrientes

Son aquellas sustancias que el organismo necesita en pequeñas dosis. Son indispensables para los diferentes procesos bioquímicos y metabólicos. Desempeñan importantes funciones catalizadoras en el metabolismo, al formar parte de la estructura de numerosas enzimas.

- **Sales minerales:** Las sales minerales son todos aquellos compuestos denominados como sales neutras, en las que todos los hidrógenos sustituibles son reemplazados por iones metálicos. La sal más importante que se puede obtener en cualquier dieta es el cloruro de sodio, o sal de mesa. Las sales minerales son importantes debido a que mantienen un correcto equilibrio metabólico al estar junto a los azúcares. Además de que ayudan a retener agua en el cuerpo para evitar la deshidratación.
- **Vitaminas:** Son compuestos químicos muy complejos, que en cantidades asombrosamente pequeñas son imprescindibles para el funcionamiento del organismo. La ausencia de algunas vitaminas causa enfermedades que pueden ser graves. Las cáscaras de las frutas son una fuente importante de algunas vitaminas. Hay dos tipos de vitaminas:
 - **Liposolubles:** Se disuelven en grasa y se encuentran en alimentos que contienen grasas. Al poder almacenarse en grasa se conserva en el cuerpo, por lo que su consumo no tiene que ser diario.
 - **Hidrosolubles:** Se disuelven en agua y el cuerpo requiere de su consumo constantemente. La vitamina B12 es la más compleja; sin embargo estas vitaminas (todas las del grupo B y la vitamina C) son frágiles y son expulsadas del organismo fácilmente.
- **Minerales:** Los minerales son necesarios para la reconstrucción de tejidos, reacciones enzimáticas, contracción muscular, reacciones nerviosas y coagulación sanguínea. Los minerales deben ser suministrados en la dieta, siendo los principales proveedores las plantas. Se dividen en dos clases:

Macroelementos: Son de extrema abundancia en los alimentos y son requeridos toda la vida.

- **Calcio:** Es esencial para desarrollar los huesos y mantener la rigidez; así

mismo sirve para la reconstrucción y mejorar la excitabilidad nerviosa. Las dotaciones de calcio que el cuerpo tiene al nacer se metabolizan rápidamente, por lo que el consumo de este es importante toda la vida. La principal fuente de calcio para los mamíferos son la leche y sus derivados.

- **Magnesio:** El metabolismo humano requiere de este mineral para que la función del organismo sea la adecuada. Su función radica en la actividad que tiene en el sistema nervioso, ya que ayuda a mantener el potencial eléctrico de las células nerviosas y fibras musculares como las del corazón. El magnesio se obtiene de la carne y los cereales.
- **Sodio:** El sodio está presente de manera natural en cualquier alimento, y los humanos lo obtenemos de manera rápida en las comidas saladas. El sodio tiene un papel regulador en el fluido extracelular, cuyo exceso puede producir una tensión arterial alta.
- **Yodo:** Los vertebrados poseen glándulas tiroideas y para que la glándula sintetiza adecuadamente las hormonas se requiere la acción del yodo. La insuficiencia de yodo en el transcurso de la vida genera bocio y su insuficiencia durante el embarazo genera deficiencia mental en el niño.
- **Hierro:** Se requiere para la formación de hemoglobina y, por consiguiente, el adecuado transporte del oxígeno.

Microelementos: Son minerales que el cuerpo requiere en diminutas cantidades para una buena salud.

- **Cobre:** Se presenta en las enzimas y proteínas de la sangre, el cerebro y el hígado. Su inexistencia impide la absorción del hierro generando leucemia.
- **Zinc:** Es importante en la formación de enzimas. Se asocia al crecimiento,

por lo que muchos casos de enanismo se relacionan con insuficiencia.

- **Flúor:** El flúor se deposita en los huesos y es fundamental para el crecimiento de estos. Actualmente se considera que incluirlo en la dieta ayuda a la asimilación del calcio.

ALIMENTOS

El alimento es cualquier sustancia sólida o líquida ingerida por los seres vivos con fines, nutricionales, regulación del metabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas. Psicológicos, satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

Fuentes de alimentos

Casi todos los alimentos son de origen animal o vegetal. Los alimentos que no provienen de fuentes animales o vegetales incluyen varios hongos comestibles, incluyendo los champiñones. Los hongos las bacterias ambientales son usados en la preparación de alimentos encurtidos y fermentados, tales como pan con levadura, vino, cerveza, queso, pepinillos y yogurt.

Plantas (alimentos vegetales)

Muchas plantas son comidas como alimento. Existen aproximadamente 2000 especies de plantas las cuales son cultivadas para alimento. La mayoría de todos los alimentos consumidos por los seres humanos son semillas. Esto incluye cereales (el maíz, el trigo y el arroz), leguminosas (frijoles, guisantes y lentejas) y nueces. Las oleaginosas, son procesadas para producir aceites, (el girasol, canola y el sésamo).

Las frutas son las extensiones maduras de las plantas, incluyendo sus semillas.

Los vegetales son un segundo tipo de materia vegetal consumido como alimento. Esto incluye raíces (papas y zanahorias), hojas (espinacas y lechugas), troncos vegetales (bambú y espárragos) e inflorescencias (alcachofas y brócoli).

Animales

Los animales pueden ser sacrificados y utilizados como alimentos directamente, o indirectamente por los productos que ellos producen.

La carne es un ejemplo de un producto directo tomado de un animal, el cual proviene ya sea del sistema muscular o a partir de órganos. Los productos alimenticios producidos por animales incluyen la leche la cual es bebida o procesada en productos lácteos tales como el queso o la mantequilla. Además, las aves y otros animales producen huevos, los cuales son consumidos.

Aditivos

Son sustancias cuya función es proveer de características diferentes a las naturales a un alimento como el color, olor y sabor; o bien alargar la vida útil de un producto.

Los aditivos se clasifican de acuerdo a la alteración física o química que generen:

- **Colorantes:** Se incluyen aquí todas aquellas sustancias que alteren el color, ya sean químicas o naturales: Dentro de los colorantes naturales tenemos a la clorofila, los carotenoides o las tiocianinas; Dentro de los químicos, se pueden considerar los compuestos minerales como las sales de calcio y hierro, que además de ser buenos colorantes, aportan un valor nutricional.
- **Conservantes:** Los conservantes son utilizados para evitar que microorganismos proliferen en un producto, aumentando así su vida útil. Dentro de los conservadores, podemos incluir: al ácido sórbico, al ácido benzoico. En la comida destacan 3 tipos de conservadores: Los naturales son aquellos como la sal, el vinagre y el humo, Los físicos son la esterilización y la pasteurización y Los químicos son el benzoato de sodio y el E-338 (es aquel que le colocan a la Coca-Cola).
- **Antioxidantes:** Las grasas son compuestos que se oxidan con mucha facilidad, a ese fenómeno se le denomina rancidez. La presencia de la oxidación puede desnaturalizar las vitaminas liposolubles. Entre los

principales compuestos antioxidantes, están los ésteres de ácido gálico y el butil-hidroxitolueno.

- **Edulcorantes:** Su función es aumentar el sabor de una sustancia: endulzantes, acidificadores, extractos y demás.

Las Comidas

Mientras que hay alimentos que pueden consumirse tal cual se obtienen otros requieren procesarse por razones de seguridad, o bien por cuestión organoléptica (mejorar el olor, el sabor o el color); este tipo de métodos pueden ser de lo más sencillos, como el lavado, el cortado, el adorno o la mezcla de alimentos.

Una comida es la mezcla de uno o más alimentos sometidos a un proceso físico o químico, o ambos. Dentro de los procesos físicos se contemplan el cortado, el mezclado, la trituración, etc. Entre los procesos químicos, se encuentran la cocción, la fermentación.

La Cocina

El término cocina encierra un gran conjunto de métodos, herramientas e ingredientes para mejorar el sabor o digestión de los alimentos. A la técnica del cocinado, generalmente requiere la selección, medición y combinación de ingredientes en un proceso ordenado para lograr el resultado deseado.

La cocina es un elemento cultural que caracteriza a una nación o región del resto del mundo; las razones de que sea reconocible una comida de otra es su entorno geográfico, que incluye la especie de plantas y animales de la región, el clima y las necesidades nutrimentales de los habitantes.

Higiene de los alimentos

La bacteria salmonella es una causa frecuente de intoxicación alimentaria, especialmente en pollos poco cocidos y en huevos. Las enfermedades transmitidas por los alimentos, comúnmente son causadas por bacterias, toxinas, virus, parásitos y priones. El alimento también puede ser adulterado por un muy amplio rango de artículos, durante la agricultura, la manufactura, la cocción, el empaquetamiento, la distribución o la venta.

SALUD

Es el estado de completo bienestar físico, mental y social. Puede definirse también como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social).

Ejercicio físico

El ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla. También es dirigido hacia el mejoramiento de la capacidad atlética. El ejercicio físico frecuente y regular es un componente necesario en la prevención de enfermedades como problemas cardíacos, sobrepeso, etc.

El ejercicio físico es necesario para una salud equilibrada; además, debe complementarse con una dieta equilibrada y una adecuada calidad de vida.

Sus beneficios se resumen en los siguientes puntos:

- ❖ Aumenta la vitalidad, proporciona más energía y capacidad de trabajo.
- ❖ Auxilia en el combate del estrés, ansiedad y depresión.
- ❖ Incrementa autoestima y autoimagen.
- ❖ Mejora tono muscular y resistencia a la fatiga.
- ❖ Facilita la relajación y disminuye la tensión.

- ❖ Quema calorías, ayuda a perder peso o a mantenerse en el peso ideal.
- ❖ Ayuda a conciliar el sueño.
- ❖ Fomenta la convivencia entre amigos y familiares.
- ❖ Favorece estilos de vida sin tabaco, alcohol y drogas.
- ❖ Mejora la respuesta sexual.
- ❖ Fortalece los pulmones mejora la circulación de oxígeno en la sangre.
- ❖ Disminuye el colesterol, riesgo de infarto, y regulariza la tensión arterial.
- ❖ Estimula la liberación de endorfinas "hormonas de la felicidad".

La cantidad mínima para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios de actividad física. Otros hábitos que deben combinarse con la realización de ejercicio son: la buena alimentación, el descanso adecuado, la higiene y evitar el consumo de sustancias perjudiciales como el tabaco, el alcohol y otros estimulantes.

Higiene

Lavarse bien las manos es importante para la salud, se deben lavar constantemente, antes y después de ir al baño, antes de cada comida, después de cada comida, entre otras actividades. El cepillado de los dientes debe aplicarse de manera regular desde la infancia hasta la vejez, antes y después de las comidas.

Salud mental

La salud mental se refiere al bienestar emocional y psicológico en el cual un individuo pueda utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales, funcionar en sociedad, y resolver las demandas ordinarias de la vida diaria.

Platón remarcaba que la buena educación es la que tendía con fuerza a mejorar la mente juntamente con el cuerpo. Reconocía, de alguna manera, que la salud corporal conduce a la higiene mental, pero, al mismo tiempo, que el buen estado mental predispone al buen estado corporal. La concepción psicosomática nos obliga a atender nuestra interioridad como causa posible de perturbaciones del cuerpo.

❖ Variable Dependiente

NATACIÓN

La natación es un deporte que consiste en el desplazamiento de una persona sobre o bajo el agua usando los brazos y las piernas. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición.

Historia de la natación

La natación se remonta a la Prehistoria, se han descubierto pinturas sobre natación de la Edad de Piedra de hace 7.000 años y las primeras referencias escritas datan del 2000 A.C. Sin embargo, la natación como deporte comenzó a fines del Siglo XVIII en Gran Bretaña, con la National Swimming Society de Londres fundada en 1837.

El primer campeón mundial fue Tom Morris quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869. La natación pasó a ser parte de los Juegos Olímpicos modernos de 1896 en Atenas para los hombres, y a partir de los de 1912 para las mujeres.

Estilos de natación competitiva:

- ❖ Estilo libre.
- ❖ Estilo espalda.
- ❖ Estilo braza o pecho.
- ❖ Estilo mariposa.

Estilo Libre

Puede realizar el estilo que al nadador más le convenga. Las únicas reglas son: al iniciar la prueba, el nadador debe empezar desde el banco de salida, después de cada vuelta, podrá permanecer sumergido hasta 15 metros durante el nado

no puede salirse de los carriles, no puede impulsarse ni caminar por el fondo de la piscina, hasta terminada la prueba. Al concluir cualquier tramo y al terminar la prueba, se tiene que tocar la pared que marca el fin de la piscina.

Estilo Mariposa

Requiere que el nadador tenga simetría bilateral (el lado izquierdo del cuerpo debe hacer lo mismo que el derecho) y además que las piernas se coordinen en un batido de arriba-abajo al igual que la cadera con los brazos comenzando el movimiento de las piernas con una ondulación que se desplazará desde la cadera hasta los pies.

Estilo Braza o Pecho

Tiene la restricción adicional que las manos del nadador deben ser empujadas hacia el frente juntas desde el pecho y que los codos deben permanecer debajo del agua, en un ángulo de 90°.

Estilo espalda

Los nadadores deben permanecer de espalda durante todo el evento, menos durante la vuelta. Este estilo se hace como una inversión del crol, pero con los codos estirados el competidor mueve sus brazos hacia atrás sobre sus hombros, y la mano se mete completamente estirada empujando el agua para producir el avance, unido a una patada parecida a la de crol, esta patada se hace desde las rodillas.

Natación sincronizada

Tiene su origen en Canadá en 1920 y se extendió por América, el primer país en explotarlo fue Estados Unidos en 1930, al principio lo llamaban ballet acuático. Se empezó a exhibir en 1984 en los Juegos Olímpicos. Este deporte muestra una fuerza y coordinación en una pieza artística (coreografía).

Existen tres maneras: Dueto, equipo y solo.

Las nadadoras tienen que seguir unas pautas, ya que tienen figuras obligatorias. La música permite ver la coordinación y el ritmo de los participantes, las rutinas son fortificadas con movimientos expresivos y el contacto con el público.

DEPORTES ACUÁTICOS

Son aquellos en que el denominador común es el agua y que el deportista realiza una actividad física en ella, se pueden practicar en piscinas, lagos, ríos o en el mar.

Los deportes acuáticos pueden desarrollarse en:

- ❖ El agua: la Natación, waterpolo, Natación sincronizada, saltos, etc.
- ❖ Sobre el agua: el Remo, Piragüismo, Esquí acuático, Vela, Surf, etc.
- ❖ Bajo el agua, el buceo, fotografía submarina, etc.

Surf

Consiste en mantenerse en equilibrio, deslizándose sobre una tabla, arrastrada por una ola, el mayor tiempo posible sin caerse al agua dirigiéndola a través de una o varias quillas situadas en la parte trasera de la tabla. Además de buenos reflejos y equilibrio, exige un dominio de la natación y un gran conocimiento del mar.

La Natación

Es una disciplina olímpica desde los Juegos Modernos de Atenas de 1896. Existen dos tipos de competiciones: las pruebas individuales y relevos. Las carreras consisten en hacer largos de piscina que recorren distancias entre 50 y 1.500 mts.

Remo

Es un deporte donde el atleta compite en embarcaciones impulsadas mediante la fuerza muscular de uno o varios remeros, usando uno o dos remos como palancas

simples, sentados de espaldas en la dirección del movimiento.

Saltos

El clavado o salto, en esta competición hay pruebas de palanca y de trampolín, tanto individuales como sincronizadas. El objetivo es efectuar figuras perfectas y entrar en el agua salpicando lo menos posible. Los jueces valoran la calidad técnica y la ejecución.

Windsurf

Consiste en deslizarse sobre el agua con una tabla que lleva una vela. Las tablas son ligeras, rápidas y fáciles de manejar. Para practicar correctamente este deporte, hay que aprender a dominar las olas y el viento, de ambos depende que sus esfuerzos tengan alguna recompensa.

Waterpolo

El juego se practica en una piscina, se enfrentan dos equipos que cuentan con seis jugadores y un portero, se diferencian por el color del gorro. El encuentro consta de cuatro tiempos de ocho minutos cada uno, con descansos de dos minutos. Cada equipo puede solicitar tres tiempos muertos en cada partido cuya duración será de un minuto. Al término de cada tiempo, los equipos cambian de área.

Rafting

Esta modalidad deportiva combina aventura, emoción, disfrute de la naturaleza y trabajo en equipo. Se practica en los lechos de los ríos, el rafting es una alternativa nueva que cuenta con muchos aficionados. La presencia de un monitor hace que cualquiera pueda probar lo que se siente bajando un río.

Hidrospeed

Es una disciplina individual que consiste en descender el río con un hidrotineo, vestidos con un traje de neopreno especial y propulsándonos por medio de aletas. Las piernas quedan sumergidas en el agua y están en permanente movimiento, mientras que los brazos se sujetan en unos compartimentos para maniobrar, es un deporte que proporciona grandes emociones.

Apnea

O buceo libre es la suspensión voluntaria de la respiración debajo del agua, la capacidad de buceo en apnea se basa en la adaptación fisiológica llamado "reflejo de inmersión". En el buceo en apnea estas reteniendo la respiración y buceando sólo con el aire de tus pulmones. Este deporte requiere dedicación y entrenamiento para mantener el nivel de preparación requerido para participar activamente.

Esquí acuático

Es un deporte que mezcla el surf y el esquí. El esquí acuático, exige buenos reflejos y equilibrio; el hecho de deslizarse a altas velocidades por la superficie del agua sobre unas estrechas tablas de madera y practicar juegos y acrobacias, permite imaginar a cualquiera la emoción y la belleza que encierra.

DEPORTE COMPETITIVO

Son aquellas prácticas deportivas en la que el objetivo es superar, vencer a un contrario o a sí mismo lo importante es conseguir grandes e importantes resultados, muchas veces sin importar el medio, lo cual conlleva un gran sacrificio por parte de los participantes y un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados.

Clasificación del Deporte Competitivo

1. Deportes de combate.
 2. Deportes de pelota (individual y colectivos)
 3. Deportes atléticos y gimnásticos.
- Deportes Acíclicos: En los que predominan la fortaleza veloz:
 - ❖ Saltos (gimnasia, trampolín, esquí, longitud)
 - ❖ Lanzamientos (jabalina, disco, martillo, peso)
 - ❖ Halterofilia.
 - ❖ Velocidad.
 - Deportes de equipo:
 - ❖ Deportes de considerable intensidad (baloncesto, hockey hielo)
 - ❖ Deportes de considerable duración (fútbol, hockey hierba)
 - Deportes de combate:
 - ❖ Enfrentamiento entre individuos (esgrima, boxeo, lucha olímpica)
 - Deportes complejos y pruebas múltiples:
 - ❖ Se solicita del deportista esfuerzos muy diversos y amplios (pentatlón moderno, decatión, gimnasia)

DEPORTE

Deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio ó área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, etc.). Requiere competición con uno mismo o con los demás.

Historia

Existen utensilios y estructuras que sugieren que chinos realizaron actividades deportivas ya en el año 3000 A.C. Los monumentos a los Faraones indican que una cierta cantidad de deportes, incluyendo la natación y la pesca, fueron ya diseñados y regulados hace miles de años en el Antiguo Egipto. Otros deportes egipcios incluyen el lanzamiento de jabalina, el salto de altura y la lucha. Algunos deportes de la Antigua Persia como el arte marcial iraní están ligados a las habilidades en la batalla. Entre otros deportes originales de Persia están el polo y la justa.

Por otra parte en América las culturas como los mayas practicaban el llamado juego de pelota el cual a su vez era un ritual.

Los deportes se convirtieron en una parte tan importante que los griegos crearon los Juegos Olímpicos, se disputó desde el año 776 A.C. hasta el año 394 D.C. cada cuatro años en Olimpia. Los deportes han visto aumentada su capacidad de organización y regulación desde los tiempos de la Antigua Grecia hasta la actualidad.

Concepción del Deporte

DEPORTE	Juego	Todos los deportes nacen como juegos, con carácter lúdico
	Situación Motriz	Implican ejercicio físico y motricidad más compleja
	Competición	Superar una marca o un adversario(s)
	Reglas	Reglas codificadas y estandarizadas
	Institucionalización	Está regido por instituciones oficiales (federaciones, etc.)

Cuadro N°: 1

Fuente: www.wikipedia.org

Orientaciones del deporte

El concepto de deporte se ha subdividido en diversas concepciones que aluden de forma explícita al ámbito o campo al que hacen referencia.

- **Deporte recreativo:** Es aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce. Pretende que el individuo se entretenga y se divierta corporalmente de manera que logre su equilibrio personal.
- **Deporte competitivo:** Hace referencia a aquellas prácticas deportivas en la que el objetivo consiste en superar, vencer a un contrario o a sí mismo.
- **Deporte educativo:** En este tipo de deporte lo que importa es la persona que realiza la actividad deportiva. El deporte educativo ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza.
- **Deporte de iniciación deportiva:** Es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo.
- **Deporte adaptado:** Se trata de todas aquellas actividades deportivas en las es necesario reestructurar, acomodar y ajustar las condiciones de práctica, es decir, las normas y reglas, los aparatos, la técnica o formas de ejecución, el espacio y el tiempo de juego, etc., para que puedan ser practicadas por las personas que presentan alguna discapacidad física, psíquica o psicofísica.

Clasificaciones del Deporte

BOUET (1968)	Deporte de combate	Con implemento	Existe contacto físico, el cuerpo como referencia.
		Sin implemento	
	Deportes de balón o pelota	Colectivos	El balón constituye el factor relacional del deporte.
		Individuales	
	Deportes atléticos y gimnásticos	Atlético de medición objetiva	Referencia posibilidades del ser humano, gesto técnico importante.
		Gimnásticos de medición subjetiva	
	Deportes en la naturaleza	La referencia comunes que se realizan en el medio natural, y conllevan un gran riesgo.	
	Deportes mecánicos	Se caracterizan por el empleo de máquinas, que es la que genera la energía, y el hombre quien la controla y la dirige.-	

Cuadro N°: 2

Fuente: www.efdeportes.com

Tipos de deporte

Clasificación por el uso de las capacidades humanas:

- Deportes de técnica. (esgrima, ajedrez, golf)
- Deportes de fuerza. (halterofilia)
- Deportes de velocidad. (algunas pruebas de natación)
- Deportes de resistencia. (el triatlón, algunas pruebas de ciclismo)

Clasificación según el número de participantes:

- Deportes individuales. (artes marciales, piragua, tenis individual)

- Deportes de equipos. (futbol, baloncesto, balonmano)
- Deporte en grupo. (aerobic, spinning)

Clasificación por donde se realiza el deporte:

- Deportes de aguas abiertas. (vela, remo, natación de aguas abiertas)
- Deportes de aguas cerradas. (sincronizada, waterpolo)
- Deportes de montaña. (senderismo, triatlón extremo, montañismo)
- Deportes de tatami. (judo, karate, lucha libra, gimnasia deportiva)
- Deportes de pista o sala. (voleibol, el mate, futbol salsa)
- Deportes de gimnasio. (culturismo, pilates, spinning)

Según el objetivo buscado por la propia acción del deporte:

- Deportes salud. (pilates, aerobic, gimnasia para mayores)
- Deportes recreativos. (el mus, la petanca, el golf)
- Deportes competitivos. (los que se entrena para competir e intentar ganar)
- Deportes rehabilitación. (los que se busca una rehabilitación física)

Arte físico

Los deportes comparten un alto grado de afinidad con el Arte. Disciplinas como el patinaje sobre hielo así como el hockey sobre patines o el taichí, son deportes muy cercanos a espectáculos artísticos. Actividades tradicionales como la gimnasia y el yoga, el tracking y el parkour también comparten elementos artísticos.

Tecnología

Las ganas de jugar interpretan un importante papel en el deporte, bien aplicada a la salud del atleta, a la técnica o a su equipación.

- **Salud:** La tecnología se encuentra presente desde la nutrición hasta el tratamiento de lesiones, incrementando el potencial del deportista. Los atletas contemporáneos son capaces de practicar deporte a mayores edades, recuperarse más rápidamente de lesiones y entrenar de forma más efectiva. Un aspecto negativo de la tecnología consiste en el diseño y consumo de sustancias dopantes, las cuales mejoran el rendimiento del deportista, en ocasiones llegando a afectar seriamente a la salud del mismo, pudiendo ocasionar daños irreversibles en el cuerpo o incluso la muerte.
- **Instrucción:** Los avances de la tecnología han creado nuevas oportunidades en la investigación deportiva. Técnicas como la captura de movimientos o las simulaciones por ordenador han incrementado el conocimiento acerca de las acciones de los atletas y el modo en que estas pueden mejorarse. La tecnología también ha servido para mejorar los sistemas de entrenamiento, en ocasiones asistidas por máquinas diseñadas para tal efecto.
- **Equipamiento:** El deportista se vale de diverso instrumental para llevar a cabo la actividad, como los bates empleados en béisbol o los balones usados en fútbol o baloncesto. Todos ellos han visto cómo sus características han ido variando con el paso de los años para mejorar el rendimiento deportivo, alterándose factores como la dureza o el peso. Asimismo, en deportes de contacto físico se hace necesario el uso de protección por parte del deportista. Estas protecciones también han evolucionando dirigiéndose hacia elementos más cómodos y seguros para la práctica deportiva.

2.6. HIPÓTESIS

Comprobación de Hipótesis

- ❖ **H0:** La nutrición no influye en la práctica de la natación en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil”.
- ❖ **H1:** La nutrición si influye en la práctica de la natación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil”.

2.7. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

- ❖ Variable independiente: La nutrición
- ❖ Variable dependiente: La natación
- ❖ Conector lógico: Incide

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es cualitativa porque se va a valorar la incidencia de la nutrición en la práctica de la natación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil” de la ciudad de Ambato. Y cuantitativa, debido a que se utiliza procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos estadísticos de las encuestas realizadas.

3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

INVESTIGACIÓN DE CAMPO

El presente trabajo de investigación se realizó en el Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil” donde a base de encuestas se trabajó con autoridades, profesores y estudiantes. La recolección de la información se realizó en el Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil” de la ciudad de Ambato.

El trabajo de investigación es bibliográfico, documental y lincográfica debido a que ha permitido revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes al independiente La Nutrición en la Práctica de la Natación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil”.

3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de nivel Exploratorio, Descriptivo, Correlacional y Explicativo.

Es de nivel Exploratorio ya que ayuda a estudiar de forma preliminar el problema poniendo al investigador en contacto con la realidad que se va a estudiar, ayudando a generar hipótesis.

Es de nivel Descriptivo pues permite establecer como se manifiesta el problema motivo de investigación y describirlo de forma detallada.

Es de nivel Correlacional ya que pretende medir el grado de relación que existe entre las variables siempre y cuando estas no sean manipuladas. Ayudando a determinar modelos de comportamiento existente.

Es de nivel Explicativo debido a que pretende comprobar la veracidad de las hipótesis planteadas y determinar si la Nutrición es un determinante importante al momento de realizar actividad física, como es el caso de la práctica de la Natación por parte de los estudiantes.

3.3.1. MÉTODOS

Los métodos que se utilizó en la presente investigación son los siguientes:

Método científico: Porque se aplicó técnicas que permitieron comprobar los hechos investigados y obtener resultados comprobables.

Método de la observación: Porque partiendo a través de diálogos y observación se captó directamente el problema de la nutrición y su incidencia en la práctica de la natación de los estudiantes del ITSD “Guayaquil” de la ciudad de Ambato.

3.3.2. MÉTODOS TEÓRICOS

Histórico – Lógico: Porque enfoca sistemáticamente causas y efectos los cuales permitieron en base al trabajo de investigación presentar alternativas de solución.

Analítico – Sintético: Visto el problema nos permitió analizar el contexto de que la nutrición afecta en el campo físico, educativo, psicológico y familiar.

Exploratorio: El presente trabajo permitió conocer más sobre la problemática de la Nutrición la cual contribuyó a descubrir los motivos que llevan a los estudiantes a sufrir problemas nutricionales, conociendo las causas y efectos que estos producen.

3.2.4. MÉTODO INDUCTIVO Y DEDUCTIVO

Sistémico: A mas de las alternativas planteadas me permitió ser participe de trabajar en los lineamientos de la propuesta con cuestiones prácticas que ayudaron a solucionar el problema.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

Para determinar la población con la que se efectuó la investigación se utilizó la siguiente fórmula:

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

n= Tamaño de la muestra
N= Población
E= Error de la muestra 5%

$$n = \frac{1485}{(0.05)^2(1485-1) + 1}$$

$$n = \frac{1485}{0.0025 (1484) + 1}$$

$$n = \frac{1485}{3.71 + 1}$$

$$n = \frac{1485}{4.71}$$

$$n = 315.28$$

$$n = 315 //$$

Unidades de Observación	Muestra	Porcentaje
Autoridades	2	0.63
Profesores	3	0.94
Estudiantes	315	98.43
Total	320	100 %

Cuadro N°: 3

Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

El presente trabajo de investigación se realizó con 2 autoridades, 3 profesores del Área de Cultura Física y 315 estudiantes del ISTD “Guayaquil”. Con una población total de 320 personas.

3.4.1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

En esta investigación se empleo la técnica de la encuesta y la observación, por lo que se diseñó y utilizó las encuestas.

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable Independiente: La Nutrición

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos	
Es proporcionar al cuerpo los nutrientes que necesita para su eficiente metabolismo.	Nutrientes	Vitaminas	Las vitaminas ayudan a una buena nutrición.	Encuestas Observación	
		Minerales	Los minerales son importantes en la nutrición de los jóvenes.		
		Proteínas	Las proteínas son indispensables al momento de practicar natación.		
		Carbohidratos			
	Metabolismo	Grasas			
		Digestión de alimentos.	Las grasas son necesarias en la nutrición.		
		Absorción de nutrientes.	Una buena digestión de los alimentos es fundamental en la nutrición.		
		Asimilación de nutrientes.	La absorción de los nutrientes ayuda a una mejor nutrición.		

Cuadro N°: 4

Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Variable Dependiente: La Natación

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Es un deporte que consiste en el desplazamiento de una persona en el agua sin que esta toque el suelo.	Deporte	Salud	La natación ayuda al mejoramiento de la salud.	Encuestas Observación
		Actividad Física		
		Desarrollo Físico	La natación ayuda al desarrollo físico.	
		Recreativo		
	Agua	Competitivo		
		Hidratante	El agua es el mejor hidratante para el cuerpo.	
		Estimulante		
		Relajante	Cree que el agua actúa como relajante en la natación.	

Cuadro N°: 5

Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

El plan de recolección de información contempla estrategias metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación, de acuerdo con el enfoque escogido. Para la recolección de información conviene contestar a las siguientes preguntas:

1. ¿Para Que?
Para dar solución al problema de investigación.
2. ¿De que personas u objetos?
De los estudiantes.
3. ¿Sobre que aspectos?
Sobre la incidencia de la nutrición en la práctica de la natación.
4. ¿Quién o Quienes?
El investigador Juan Carlos Telenchana
5. ¿Cuándo?
En el periodo lectivo 2012 – 2013
6. ¿Dónde?
En el Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil”.
7. ¿Cuántas veces?
320 veces
8. ¿Qué técnicas de recolección?
Se utilizará técnicas tales como: Observación y Encuesta
9. ¿Con que?
Con cuestionarios y encuestas.
10. ¿En que situación?
En la nutrición de los estudiantes

3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Se realizó luego de la observación y la aplicación de las encuestas en el lugar que se efectuó la investigación. Revisando y analizando la información recogida, tabulando los cuadros y representando gráficamente los resultados estadísticos, además se interpretó los resultados y comprobó las hipótesis planteadas.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

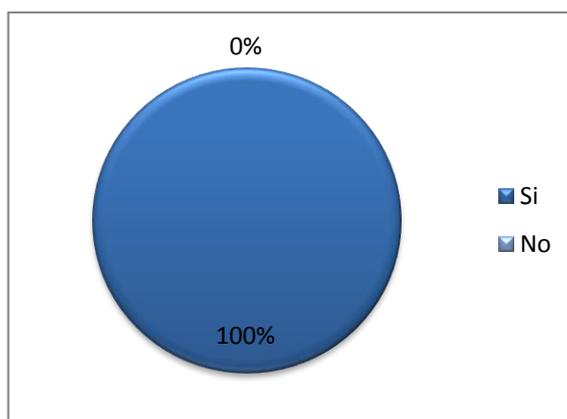
4.1. Encuesta dirigida a Autoridades y Docentes

PREGUNTA 1: Usted como docente cree que las vitaminas ayudan a una buena nutrición.

Cuadro N°: 6

Variable	F	%
Si	5	100
No	0	0
Total	5	100

Grafico N°: 3



Fuente: Encuesta dirigida a autoridades y docentes

Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

De las 5 personas encuestadas que representa el 100%, consideran que las vitaminas ayudan a una buena nutrición. El consumo de alimentos variados ayuda a suministrar las múltiples vitaminas que el organismo requiere para su buen

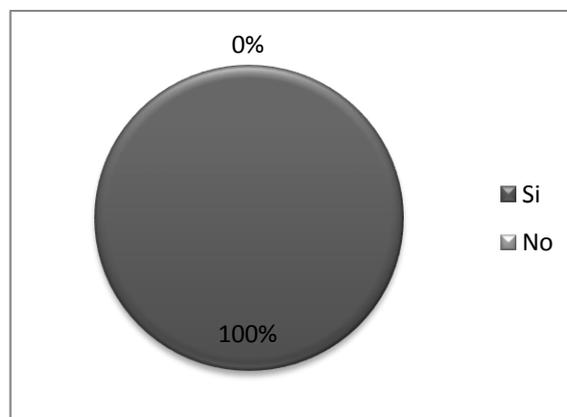
funcionamiento y que son indispensables para evitar enfermedades por su deficiencia.

PREGUNTA 2: Cree usted que los minerales son importantes en la nutrición de los jóvenes.

Cuadro N°: 7

Variable	F	%
Si	5	100
No	0	0
Total	5	100

Grafico N°: 4



Fuente: Encuesta dirigida a autoridades y docentes
Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

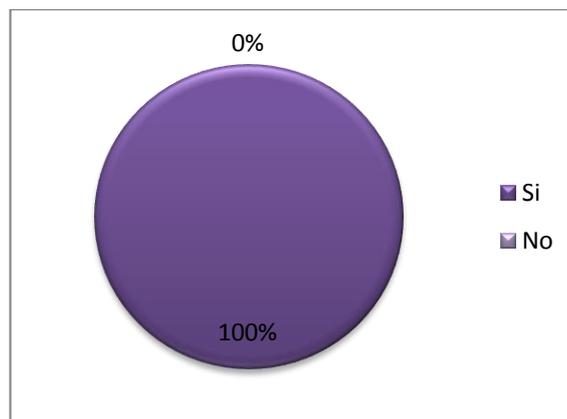
De las 5 personas encuestadas que representa el 100%, consideran que los minerales son importantes en la nutrición de los jóvenes. Los minerales son de vital importancia en esta etapa de la vida ya que el cuerpo sufre varios cambios físicos y necesita gran cantidad de estos nutrientes para los diversos procesos que esta surgiendo en esta etapa de crecimiento.

PREGUNTA 3: Señor docente cree usted que las proteínas son indispensables al momento de practicar natación.

Cuadro N°: 8

Variable	F	%
Si	5	100
No	0	0
Total	5	100

Grafico N°: 5



Fuente: Encuesta dirigida a autoridades y docentes

Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

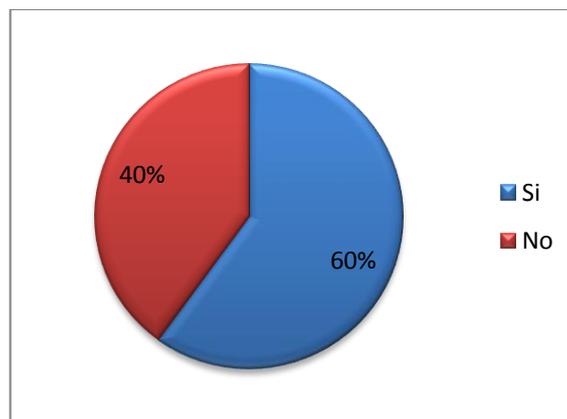
De las 5 personas encuestadas que representa el 100%, consideran que las proteínas son indispensables al momento de practicar natación. Cuando se realiza actividad física constante el organismo pierde masa muscular y para suplir esta pérdida se debe consumir proteínas para evitar pérdidas de peso y otros problemas que pueden afectar el rendimiento deportivo.

PREGUNTA 4: Usted como docente considera que las grasas son necesarias en la nutrición.

Cuadro N°: 9

Variable	F	%
Si	3	60
No	2	40
Total	5	100

Grafico N°: 6



Fuente: Encuesta dirigida a autoridades y docentes
Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

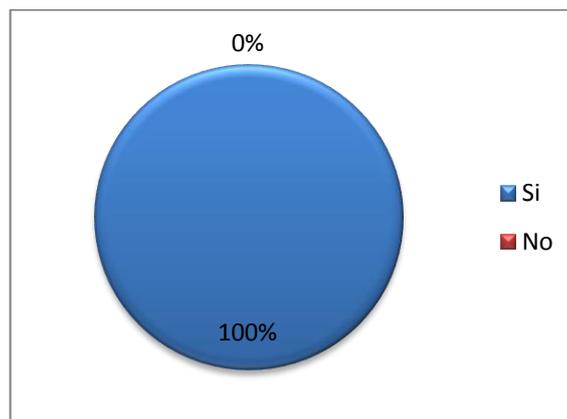
El 60%, de los encuestados consideran que las grasas son necesarias en la nutrición y el 40% considera que las grasas no son necesarias en la nutrición. Ya que aportan con energía instantánea para el organismo y ayudan a eliminar el colesterol. Pero hay que saber que grasas son las que nos benefician o perjudican para evitar dañar nuestro organismo por su desatinado consumo.

PREGUNTA 5: Cree usted que una buena digestión de alimentos es fundamental en la nutrición.

Cuadro N°: 10

Variable	F	%
Si	5	100
No	0	0
Total	5	100

Grafico N°: 7



Fuente: Encuesta dirigida a autoridades y docentes
Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

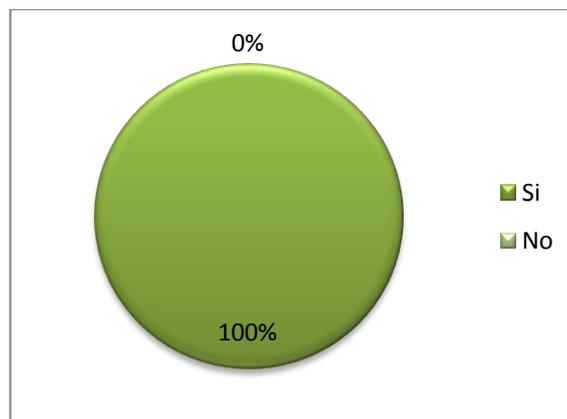
De las 5 personas encuestadas que representa el 100%, consideran que una buena digestión de alimentos es fundamental en la nutrición. Pues de este proceso depende estrictamente que los nutrientes sean correctamente asimilados por el organismo, no hay que olvidar que la buena digestión depende también de la calidad de alimentos que ingerimos.

PREGUNTA 6: Usted como docente cree que la absorción de los nutrientes ayuda a una mejor nutrición.

Cuadro N°: 11

Variable	F	%
Si	5	100
No	0	0
Total	5	100

Grafico N°: 8



Fuente: Encuesta dirigida a autoridades y docentes
Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

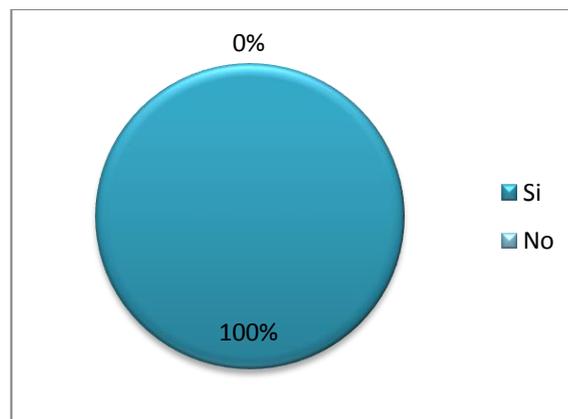
De las 5 personas encuestadas que representa el 100%, consideran que la absorción de los nutrientes ayuda a mejorar la nutrición. La absorción de nutrientes es fundamental para el organismo ya que este necesita de forma constante energía para poder desarrollar todas sus actividades de forma eficiente y así evitar sufrir alteraciones en su normal funcionamiento.

PREGUNTA 7: Usted como docente considera que la natación ayuda al mejoramiento de la salud.

Cuadro N°: 12

Variable	F	%
Si	5	100
No	0	0
Total	5	100

Grafico N°: 9



Fuente: Encuesta dirigida a autoridades y docentes
Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

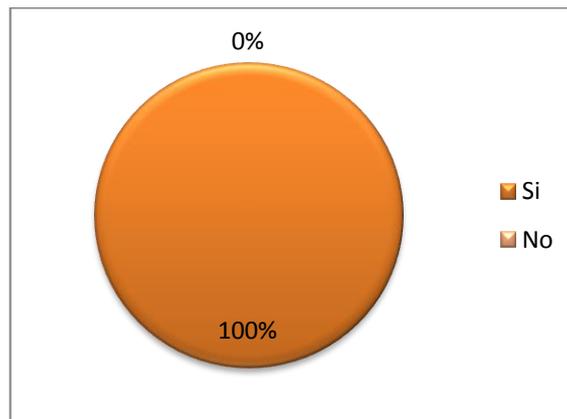
De las 5 personas encuestadas que representa el 100%, consideran que la natación ayuda al mejoramiento de la salud. Esta comprobado que la práctica de una actividad física diaria ayuda a mejorar el estado de salud y la practica de la natación no es la excepción ya que el mismo ofrece múltiples beneficios que ayudan al bienestar del que lo realiza.

PREGUNTA 8: Considera usted que la natación ayuda al desarrollo físico.

Cuadro N°: 13

Variable	F	%
Si	5	100
No	0	5
Total	5	100

Grafico N°: 10



Fuente: Encuesta dirigida a autoridades y docentes
Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

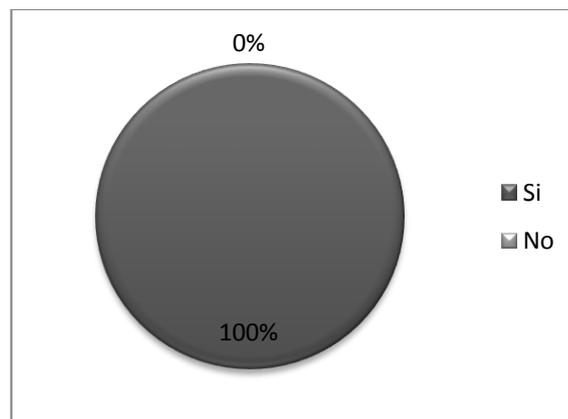
De las 5 personas encuestadas que representa el 100%, consideran que la natación ayuda al desarrollo físico. Al practicar natación se trabaja el mayor grupo muscular del cuerpo ayudando al desarrollo armónico del mismo, también esta actividad física es utilizada como complemento en otros deportes por su eficiencia.

PREGUNTA 9: Señor docente cree usted que el agua es el mejor hidratante para el cuerpo.

Cuadro N°: 14

Variable	F	%
Si	5	5
No	0	0
Total	5	100

Grafico N°: 11



Fuente: Encuesta dirigida a autoridades y docentes
Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

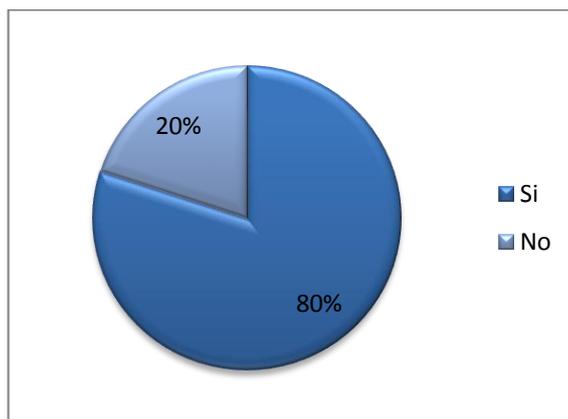
De las 5 personas encuestadas que representa el 100%, consideran que el agua es el mejor hidratante para el cuerpo. Es fundamental estar bien hidratado para la práctica de la actividad física con el fin de evitar que surjan problemas por la deshidratación del organismo. Y no hay mejor hidratante que el agua ya que el organismo esta constituido en gran parte de este elemento.

PREGUNTA 10: Cree usted que el agua actúa como relajante en la natación.

Cuadro N°: 15

Variable	F	%
Si	4	80
No	1	20
Total	5	100

Grafico N°: 12



Fuente: Encuesta dirigida a autoridades y docentes

Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

El 80% de los encuestados consideran que el agua actúa como relajante en la natación y el 20 % consideran que el agua no actúa como relajante en la natación.

Con la práctica de la natación se generan estados de ánimo positivos, donde se liberan tensiones, el cuerpo se siente libre gracias a la temperatura agradable del agua y al ambiente recreativo que se crea.

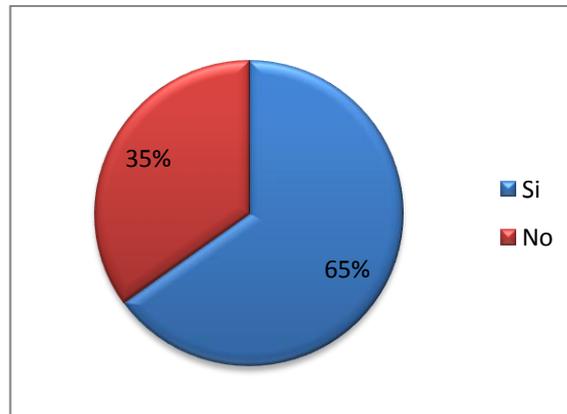
4.1.2. Encuesta dirigida a los señores estudiantes

PREGUNTA 1: Las vitaminas ayudan a una buena nutrición.

Cuadro N°: 16

Variable	F	%
Si	205	65,08
No	110	34,92
Total	315	100

Grafico N°: 13



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

De las 315 personas encuestadas que representa el 100%, 205 personas que representa el 65,08% consideran que las vitaminas ayudan a una buena nutrición y 110 personas que representan el 34,92% consideran que las vitaminas no ayudan a la nutrición.

Las vitaminas son sustancias orgánicas que no pueden ser sintetizadas por el organismo y son indispensables para los diferentes procesos metabólicos que las células necesitan para vivir. Están presentes en los alimentos de aquí la gran

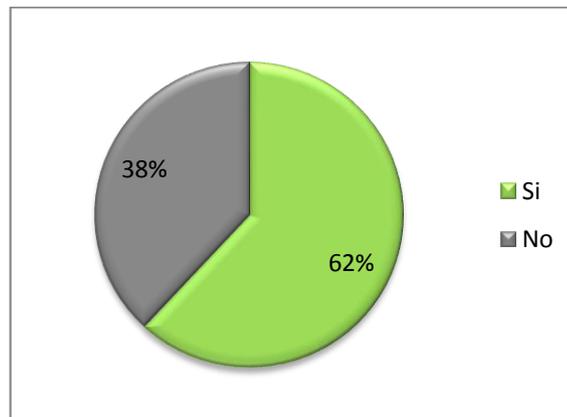
importancia de tener una alimentación variada pues mediante esto podemos suministrar a nuestro organismo variedad de vitaminas que nos permitirán tener una vida saludable. No hay que olvidar que la carencia de estos nutrientes puede derivar en enfermedades de alta gravedad.

PREGUNTA 2: Los minerales son importantes en la nutrición de los jóvenes.

Cuadro N°: 17

Variable	F	%
Si	195	61,90
No	120	38,10
Total	315	100

Grafico N°: 14



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

De las 315 personas encuestadas que representa el 100%, 195 personas que representa el 61,90% consideran que los minerales son importantes en la nutrición de los jóvenes y 120 personas que representan el 38,10% consideran que los minerales no son importantes en la nutrición de los jóvenes.

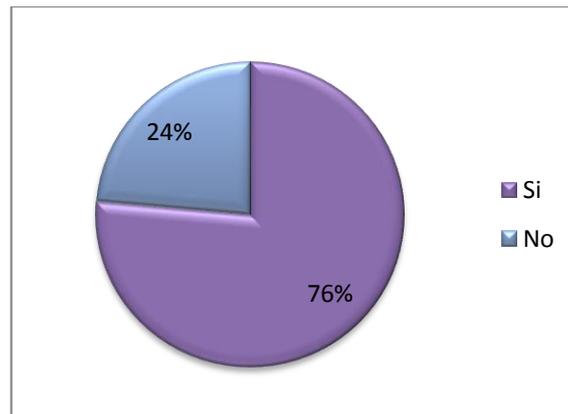
Los minerales son elementos químicos de vital importancia para los varios procesos químicos que el organismo realiza constantemente. Al existir carencia de minerales el organismo puede sufrir varios problemas de salud. Los alimentos son una buena fuente para conseguir gran variedad de estos elementos que son de mucha importancia para mantener un perfecto estado de salud.

PREGUNTA 3: Las proteínas son indispensables al momento de practicar natación.

Cuadro N°: 18

Variable	F	%
Si	240	76,19
No	75	23,81
Total	315	100

Grafico N°: 15



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

De las 315 personas encuestadas que representa el 100%, 240 personas que representa el 76,19% consideran que las proteínas son indispensables al momento

de practicar natación y 75 personas que representan el 23,81% consideran que las proteínas no son indispensables en la práctica de la natación.

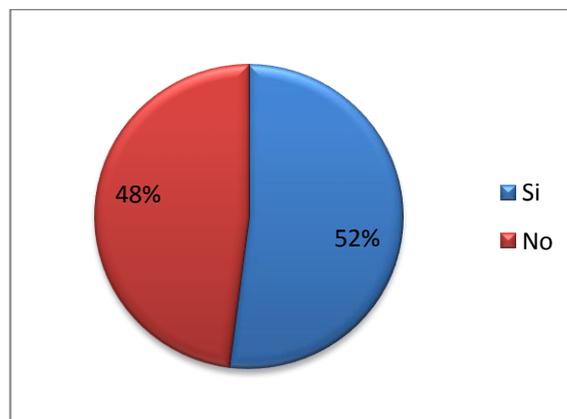
Las proteínas son indispensables en la nutrición ya que todos los seres vivos están constituidos de estas moléculas, son de vital importancia para las funciones corporales básicas como la formación y reparación de tejidos. La importancia del aporte de proteínas desde la alimentación radica fundamentalmente, en que no pueden ser obtenidas desde otros nutrientes de modo que para satisfacer las necesidades de proteínas estas deben ser aportadas desde los alimentos, en especial los de origen animal.

PREGUNTA 4: Las grasas son necesarias en la nutrición.

Cuadro N°: 19

Variable	F	%
Si	164	52,06
No	151	47,94
Total	315	100

Grafico N°: 16



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

De las 315 personas encuestadas que representa el 100%, 164 personas que representa el 52,06% consideran que las grasas son necesarias en la nutrición y 151 personas que representan el 47,94% consideran que las grasas no son necesarias en la nutrición.

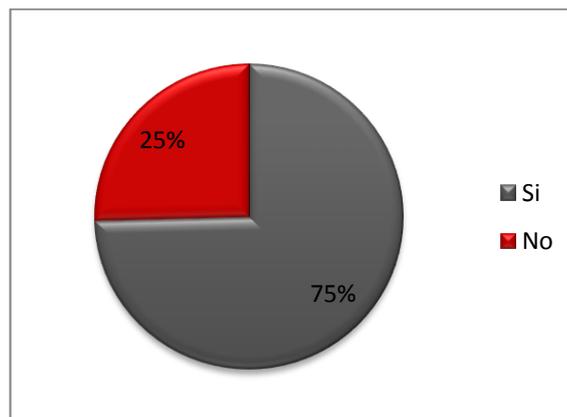
Las grasas son necesarias en la nutrición ya que aportan energía, ayudan a formar células y protegen órganos. Sin embargo es importante saber que grasas son las que favorecen la salud y cuales las que enferman nuestro organismo. Las grasas provenientes del maíz, el girasol, la oliva y mariscos son buenas para el organismo por su alto contenido de omega-3 y omega-6, ya que ayudan a reducir el colesterol. Las grasas saturadas son perjudiciales para el organismo pues contribuyen a adquirir sobrepeso.

PREGUNTA 5: Una buena digestión de los alimentos es fundamental en la nutrición.

Cuadro N°: 20

Variable	F	%
Si	235	74,60
No	80	25,40
Total	315	100

Grafico N°: 17



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

De las 315 personas encuestadas que representa el 100%, 235 personas que representa el 74,60% consideran que una buena digestión de los alimentos es fundamental en la nutrición y 80 personas que representan el 25,40% consideran que una buena digestión de alimentos no es fundamental en la nutrición.

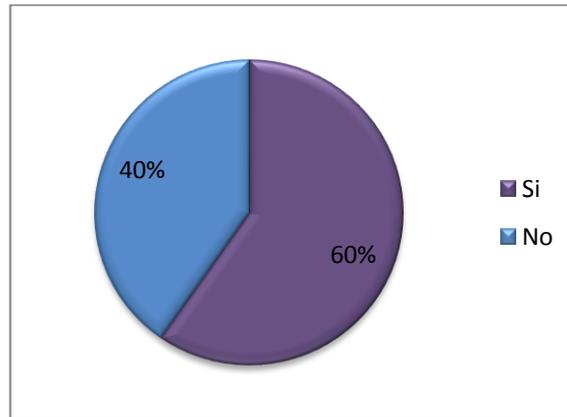
La digestión de alimentos es fundamental ya que depende estrictamente de los alimentos que ingerimos. Es en este proceso donde los alimentos son desintegrados y se liberan las distintas sustancias nutritivas que posteriormente son absorbidas y transportadas a todo el organismo para ser utilizadas en los distintos procesos metabólicos del cuerpo. Es entonces lo que comemos lo que verdaderamente nos nutre ya que influye y determina nuestro buen o mal estado de salud.

PREGUNTA 6: La absorción de los nutrientes ayuda a una mejor nutrición.

Cuadro N°: 21

Variable	F	%
Si	188	59,68
No	127	40,32
Total	315	100

Grafico N°: 18



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

De las 315 personas encuestadas que representa el 100%, 188 personas que representa el 59,68% consideran que la absorción de los nutrientes ayuda a una mejor nutrición y 127 personas que representan el 40,32% consideran que la absorción de los nutrientes no ayuda a mejorar la nutrición.

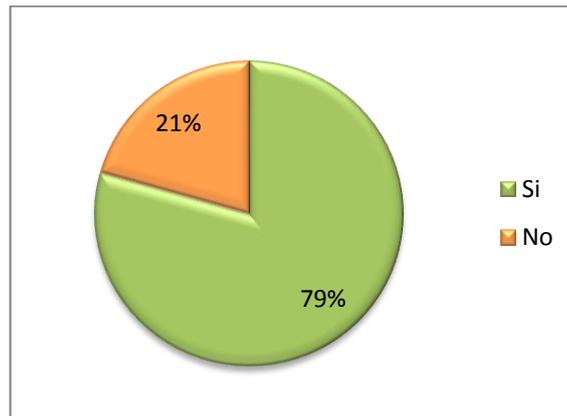
La absorción de nutrientes es un proceso fundamental donde el organismo recibe las sustancias nutritivas de los alimentos para posteriormente ser distribuidos a las distintas células donde serán utilizados en los diferentes procesos que este realiza constantemente. Es aquí donde una alimentación variada asegura el suministro constante de variedad de nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo.

PREGUNTA 7: La natación ayuda al mejoramiento de la salud.

Cuadro N°: 22

Variable	F	%
Si	250	79,37
No	65	20,63
Total	315	100

Grafico N°: 19



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

De las 315 personas encuestadas que representa el 100%, 250 personas que representa el 79,37% consideran que la natación ayuda al mejoramiento de la salud y 65 personas que representan el 20,63% consideran que la natación no ayuda al mejoramiento de la salud.

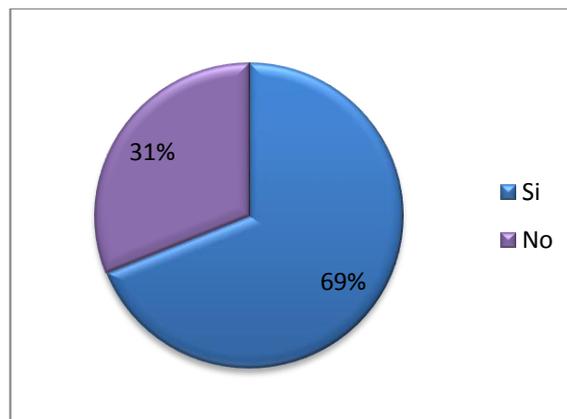
La natación es un deporte que ofrece muchos beneficios al ser practicado ya que dentro del agua se tiene un bajo impacto sobre las distintas partes del cuerpo, reduciendo la tensión en las articulaciones. También ayuda a mejorar la oxigenación de órganos vitales como el cerebro. Es por esta y más razones que la natación ayuda a la prevención y rehabilitación de enfermedades, ya que con su práctica cotidiana se contribuye al aumentando de la vitalidad y por ende al mejoramiento de la salud.

PREGUNTA 8: La natación ayuda al desarrollo físico.

Cuadro N°: 23

Variable	F	%
Si	217	68,89
No	98	31,11
Total	315	100

Grafico N°: 20



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

De las 315 personas encuestadas que representa el 100%, 217 personas que representa el 68,89% consideran que la natación ayuda al desarrollo físico y 98 personas que representan el 31,11% consideran que la natación no ayuda al desarrollo físico.

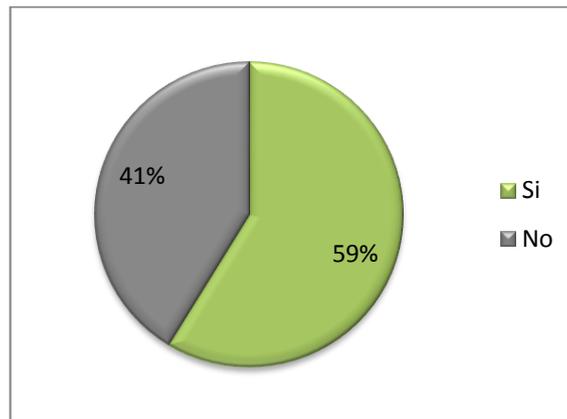
La natación es una actividad física completa gracias a su práctica se trabajan y ejercitan los músculos del cuerpo de una manera sincronizada, se mejora la coordinación motora, el sistema circulatorio y respiratorio. Es también utilizada en muchos casos como una actividad de complemento en otros deportes para lograr un desarrollo eficiente de la actividad. Es por esta razón que la natación ayuda al desarrollo físico de forma eficiente por ser un deporte completo.

PREGUNTA 9: El agua es el mejor hidratante para el cuerpo.

Cuadro N°: 24

Variable	F	%
Si	185	58,73
No	130	41,27
Total	315	100

Grafico N°: 21



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

De las 315 personas encuestadas que representa el 100%, 185 personas que representa el 58,73% consideran que el agua es el mejor hidratante para el cuerpo y 130 personas que representan el 41,27% consideran que el agua no es el mejor hidratante para el cuerpo.

El cuerpo esta constituido de un 60% de agua. Cada célula, tejido y órgano del cuerpo necesita agua para funcionar correctamente. De aquí la gran importancia de una correcta hidratación base de agua ya que el organismo esta constituido en gran parte de este elemento siendo esencial para la existencia de la vida. Existen otras bebidas que ayudan a hidratar el cuerpo, pero contienen componentes

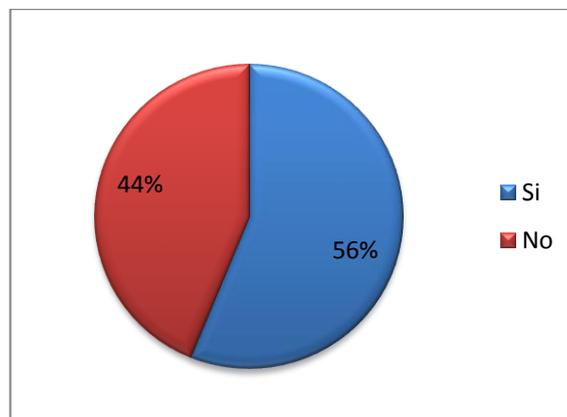
artificiales que alteran las funciones del organismo, siendo el agua la mejor opción para hidratarse ya que no tiene restricciones ni contraindicaciones en su consumo.

PREGUNTA 10: Cree que el agua actúa como relajante en la natación.

Cuadro N°: 25

Variable	F	%
Si	177	56,19
No	138	43,81
Total	315	100

Grafico N°: 22



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Análisis e Interpretación de Resultados

De las 315 personas encuestadas que representa el 100%, 177 personas que representa el 56,19% consideran que el agua actúa como relajante en la natación y 138 personas que representan el 43,81% consideran que el agua no actúa como relajante en la natación.

El agua tiene buenos efectos psicológicos al momento de realizar natación gracias a su temperatura agradable ámbito lúdico y recreativo se crean situaciones de juego donde se facilita la relajación, ayuda a estimular el apetito y facilita el sueño. Con la práctica de la natación se generan estados de ánimo positivos, liberando las tensiones, aliviando la depresión y favoreciendo a mejorar la autoestima. Es por estas razones que la natación es un medio relajante del cuerpo al ser practicada.

4.2. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

FRECUENCIAS OBSERVADAS

PREGUNTAS	CATEGORIAS		SUBTOTAL
	Si	No	
1. Las vitaminas ayudan a una buena nutrición.	205	110	315
2. Los minerales son importantes en la nutrición de los jóvenes.	195	120	315
3. Las proteínas son indispensables al momento de practicar natación.	240	75	315
4. Las grasas son necesarias en la nutrición.	164	151	315
5. Una buena digestión de los alimentos es fundamental en la nutrición.	235	75	315
6. La absorción de los nutrientes ayuda a una mejor nutrición.	188	127	315
7. La natación ayuda al mejoramiento de la salud.	250	65	315
8. La natación ayuda al desarrollo físico.	217	98	315
9. El agua es el mejor hidratante para el cuerpo.	185	130	315
10. Cree que el agua actúa como relajante en la natación.	177	138	315

CuadroN°: 26

Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

4.3. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

Después de analizados e interpretados los datos se dedujo que:

- ❖ **H1:**La nutrición si influye en la práctica de la natación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil”.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones:

- ❖ Se determinó que los estudiantes desconocen sobre la nutrición y los beneficios que esta ofrece, por lo tanto se limitan al consumo de ciertos alimentos y alimentos chatarra. Dejando de lado alimentos nutritivos como frutas y verduras.
- ❖ La mala nutrición de los estudiantes los condiciona al momento de realizar algún tipo de actividad física ya que al no estar bien nutridos el organismo no suministra la energía necesaria para desarrollar de forma eficaz la actividad.
- ❖ La falta de tiempo de los padres por diversas actividades que estos tienen no pueden preparar alimentos nutritivos para sus hijos, entregando dinero para la compra de alimentos en la institución y el fin de semana es donde consumen más cantidad de alimentos tratando de compensar la mala alimentación del transcurso de la semana.
- ❖ Los profesores de cultura física tienen un conocimiento limitado acerca de temas de nutrición para ponerlos en práctica con sus estudiantes.

5.2. Recomendaciones:

- ❖ Se recomienda motivar a los estudiantes hacia el cambio de sus hábitos alimenticios para que introduzcan en su dieta alimentos nutritivos y puedan conocer todos los beneficios que brindan la gran variedad de productos que existen a nuestro alcance, contribuyendo de esta forma a que su organismo mejore su rendimiento tanto físico como intelectual.
- ❖ Dar mas importancia al tema de la nutrición por parte de profesores, estudiantes, y padres de familia ya que por cuestiones de facilidad nos limitamos al consumo de ciertos alimentos y obviamos los productos frescos y nutritivos que nos brindan grandes beneficios y que pueden ayudar a evitar múltiples problemas de salud.
- ❖ Proponer guías nutricionales para la alimentación diaria de los estudiantes, las mismas que con ayuda de los padres deberán ser instauradas en sus hogares para mejorar la calidad de la alimentación de cada uno de los estudiantes.
- ❖ Realizar la capacitación y actualización de conocimientos en temas de nutrición a los profesores, para posteriormente ser puestos en práctica y poder mejorar el rendimiento de los estudiantes en sus diversas actividades.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. TEMA

- ❖ Guía de nutrición para mejorar el rendimiento en la práctica de la natación.

6.2. DATOS INFORMATIVOS

- ❖ **Institución**

Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil”

- ❖ **Beneficiarios**

Estudiantes

- ❖ **Ubicación**

Parroquia Huachi Loreto, Cantón Ambato, Provincia Tungurahua

- ❖ **Tiempo estimado para la ejecución**

Año lectivo 2012 – 2013

- ❖ **Equipo técnico responsable**

Investigador: Juan Carlos Telenchana

6.3. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se analiza que la nutrición es un ámbito muy importante para el desarrollo de los seres humanos, esto se hace más relevante ya que el cuerpo sufre múltiples cambios fisiológicos, biológicos y psicológicos

en la etapa estudiantil todos estos se ven condicionados por las necesidades nutricionales que el cuerpo demanda y los hábitos de alimentación que este tiene, más cuando está científicamente comprobado que los malos o buenos hábitos alimenticios tienen repercusión en la salud de la persona en la etapa adulta.

Por lo tanto una mala alimentación puede llevar a una malnutrición que puede darse tanto por déficit o como por exceso de nutrientes, constituyendo un gran peligro por que puede desencadenar en varios problemas de salud. Por lo que es de gran importancia conocer sobre este tipo de problemas para diseñar una propuesta adecuada y ponerla en práctica para mejorar el estado nutricional y la capacidad física en la natación de los estudiantes para que en la edad adulta gocen de una vida saludable.

La investigación está fundamentada en los datos obtenidos en la aplicación de las encuestas a docentes y estudiantes los mismos que demostraron la necesidad de mejorar su alimentación con la ayuda de una guía nutricional. Se ha recurrido a documentos que sirven de apoyo para el mejoramiento de la alimentación, las cuales han servido de referencia para fundamentar esta propuesta. Además se debe recalcar que para lograr mejoras todas las personas involucradas deben tener la predisposición para cambiar sus estilos de alimentación y de vida por uno más saludable.

6.4. JUSTIFICACIÓN

La alimentación de los estudiantes no tiene un tratamiento adecuado, por lo que es de vital importancia presentar un documento que permita dar énfasis al tema de la nutrición, educando al estudiante sobre este tema de forma teórica y práctica para que estos conocimientos sean puestos en práctica y contribuyan al cambio de los hábitos de alimentación existentes y ayuden al mejoramiento de la salud.

Entre los principales problemas determinados en los estudiantes esta la malnutrición, el sobrepeso y la desnutrición crónica. Estos problemas surgen ya que la mayoría de los estudiantes no se alimentan o consumen cierto tipo de alimentos. Relegando el consumo de alimentos nutritivos.

Una adecuada alimentación permitirá potenciar el rendimiento de los estudiantes tanto física como intelectualmente mejorando las actividades académicas e incrementando el rendimiento físico en las actividades deportivas. Como es el caso de la natación ya que es un deporte muy completo que para realizarlo el organismo requiere de una gran cantidad de energía para poder ejecutarlo, es aquí donde la nutrición juega un papel muy importante ya que ayuda aportando suficiente energía al organismo para poder gastarlo en esta actividad física, evitando así que el organismo gaste sus reservas y posteriormente surjan problemas de salud.

A través de la presente guía se pretende contribuir a la formación de entes autónomos, críticos y creativos con múltiples conocimientos, que contribuyan al adelanto de la sociedad que evoluciona constantemente. También los docentes deben ir mejorando sus técnicas y conocimientos continuamente para mejorar el proceso de enseñanza–aprendizaje. Entonces se pretende dar una propuesta de cambio para que la institución sea la pionera en mejorar el estado nutricional de sus estudiantes.

Es por esta razón que se justifica el diseño de la guía nutricional para el mejoramiento del estado nutricional de los estudiantes ya que una adecuada nutrición ayuda excepcionalmente a la práctica de la natación contribuyendo al desarrollo de las aptitudes físicas, psíquicas y neurológicas. Todo esto se puede dar gracias al complemento ideal de una nutrición adecuada y la práctica de una actividad física dando por resultado final la formación integral del individuo y la construcción de una sociedad más humanista.

6.5. OBJETIVOS

6.5.1. Objetivo General.

- ❖ Elaborar una guía nutricional que contenga productos nutritivos para incrementar el rendimiento en la práctica de la natación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil” de la ciudad de Ambato.

6.5.2. Objetivos Específicos

- ❖ Mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes mediante el consumo de alimentos nutritivos como frutas y verduras.
- ❖ Incentivar a los estudiantes hacia una alimentación saludable y a la práctica de una actividad física diaria.
- ❖ Concientizar a los padres de familia sobre el grave problema de una mala alimentación y sus negativas consecuencias.

6.6. ANALISIS DE FACTIBILIDAD

La propuesta de realizar una guía de nutrición para mejorar la práctica de la natación en el Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil” es factible de ser realizada ya que se cuenta con suficientes fuentes de información sobre la nutrición, pero los estudiantes desconocen estos contenidos evitando un cambio en sus hábitos alimentarios, lo cual ha desencadenado en un mal desarrollo de la natación.

La aplicación de la guía didáctica permitirá mejorar el rendimiento en la natación, los estudiantes deben estar motivados para cambiar su estilo de alimentación e interesarse por conocer más acerca de los beneficios de la nutrición. Lo cual contribuirá al progreso del nivel educativo de los estudiantes

permitiendo una superación y excelencia en el desarrollo de sus capacidades tanto físicas como intelectuales.

La propuesta es factible ejecutarla ya que se cuenta con la guía y varios recursos tecnológicos como el internet, videos, cd's con contenidos, que brindarán información necesaria para comprender de mejor manera la forma adecuada de alimentarse diariamente.

6.7. FUNDAMENTACIÓN

Con la finalidad de sustentar adecuadamente la presente investigación se realizó un análisis de documentos bibliográficos y de Internet que contienen información sobre los ámbitos de esta investigación, seleccionando aquellas propuestas teóricas más relevantes que fundamentan la elaboración de la propuesta y solución del problema.

6.7.1. FUNDAMENTACIÓN PEDAGOGICA

Este fundamento es el que atiende al papel de la educación en conjunto. Ya que para realizar cambios el profesor debe proponer contenidos y materiales que sirvan al estudiante a tomar conciencia sobre la gran importancia que tiene una alimentación adecuada en su vida diaria. Esta información debe ser clara y sencilla para que los estudiantes puedan procesarla y asimilarla de forma eficaz ya que de esta dependerá el cambio que tome cada uno de los estudiantes acerca de sus estilos de alimentación.

También se debe tomar en cuenta los conocimientos previos que los estudiantes tienen para determinar un punto de partida y poder establecer una relación con los nuevos conocimientos que se van a impartir.

6.7.2. FUNDAMENTACIÓN PSICOLOGICA

La estructuración de la guía para mejorar la nutrición toma como base este fundamento ya que considera varios aspectos tales como, el desarrollo del estudiante, los procesos de aprendizaje, el ambiente donde se desenvuelven y la vida afectiva de los mismos. Ya que todos estos aspectos juegan un papel muy importante al momento de su aprendizaje y son determinantes importantes al momento de querer establecer nuevos cambios en sus estilos de vida los mismos que les ayudarán un mejor desarrollo tanto físico como intelectual.

6.8. METODOLOGÍA

El diseño de la presente propuesta para mejorar el rendimiento en la práctica de natación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil” responde a los resultados obtenidos del diagnóstico efectuado a los docentes, estudiantes y padres de familia, quienes han evidenciado la necesidad de involucrar nuevas técnicas para mejorar su estado nutricional y contribuir a una formación integral de cada uno de los estudiantes.

El punto central será elaborar una guía nutricional para incluirlo en la vida cotidiana del estudiante. Incorporando a su dieta alimentos nutritivos para que su organismo tenga un eficiente desempeño en la práctica de la natación y en todas sus actividades de la vida diaria. La cantidad de alimentos a consumirse depende exclusivamente de la actividad que realice cada uno de los estudiantes, para ser más atractiva la alimentación se deberá combinar variedad de alimentos en colores y texturas agradables, que llamen la atención del estudiante para ser consumidos. Para la elaboración de la guía se ha tomado como referente la ayuda del mundo científico y el avance tecnológico, que llevan al docente a mirar a la educación de forma global considerando al estudiante como un elemento activo de la clase.

También debemos tener en cuenta los conocimientos que tiene los estudiantes acerca del tema como los diferentes tipos de alimentos, las cantidades a consumir, los beneficios que ofrecen y los problemas que pueden causar al existir una excesiva o una deficiente alimentación, todos estos temas deberán ser tratados en clase para ser socializados por todos los estudiantes.

La guía de nutrición, constituye un recurso valioso como instrumento de orientación en el hogar ya que es aquí donde el estudiante consume la mayor cantidad de alimentos diariamente, la misma debe ser estudiada por toda la familia para con la ayuda de una buena alimentación mejorar su rendimiento tanto físico como intelectual.



GUÍA NUTRICIONAL

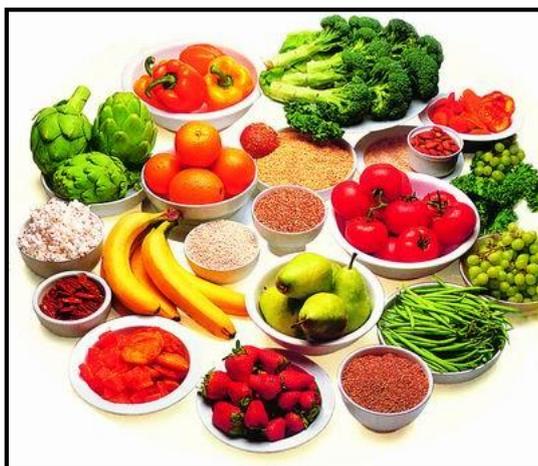


INTRODUCCIÓN

Esta Guía va dirigida a padres e hijos con el fin de mejorar nuestros hábitos alimentarios. Una alimentación equilibrada permite un mejor rendimiento en el trabajo y en el estudio, la malnutrición afecta a la productividad y la capacidad intelectual de los estudiantes, esto se hace más relevante por la calidad de vida que estos tienen, donde la economía es un principal limitante para una adecuada alimentación. Varios estudios científicos dieron pruebas suficientes acerca de cómo la historia nutricional de un niño es en el futuro un elemento condicionante de su coeficiente intelectual y de su fortaleza física. Estos problemas pueden afectar también a los adolescentes, porque durante esta etapa hay un intenso crecimiento y desarrollo, hasta el punto de que llegan a alcanzar hasta un 50% de su peso corporal definitivo.

Es por esta y muchas razones que un estudiante debe aprender a alimentarse de forma adecuada combinando todo tipo de alimentos para cubrir todas las demandas que el organismo necesita diariamente ya que una adecuada nutrición lo ayudará en su desarrollo físico e intelectual evitando problemas de salud futuros. Además se debe incluir la práctica diaria de una actividad física para obtener una mejor calidad de vida.

La finalidad de realizar este documento es dar a conocer pautas para que los padres y estudiantes en conjunto inicien un nuevo estilo de alimentación más saludable, haciéndose mas participes de las actividades familiares, dando a conocer puntos de vista y alternativas para la alimentación diaria de la familia.



RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES

Los padres deben tomar como referentes las siguientes recomendaciones:

- Ayúdele a planificar el día de su hijo.
- No entregue dinero para alimentarse fuera de casa.
- Envíe con él refrigerios saludables.
- No incluir refrescos en las comidas.
- Enséñele con su ejemplo.
- Elógielo cuando elija buenos alimentos.

RECOMENDACIONES PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante debe cumplir con las siguientes recomendaciones:

- Evite alimentarse fuera de casa.
- Elimine de su dieta los alimentos chatarra.
- Evitar las grasas y los alimentos fritos.
- No saltarse ninguna comida del día.
- Repartir el consumo de alimentos a lo largo del día.
- Beber suficiente agua.
- Participe de la preparación de los alimentos.
- Masticar despacio los alimentos.
- Respeta los tiempos de digestión
- Evita el consumo de refrescos y alcohol.

En general se recomienda comer la mayor variedad posible de alimentos, guardar un equilibrio entre lo que se come y realizar actividad física.

Elegir una dieta abundante en cereales, verduras y frutas y elegir una dieta que proporcione suficiente calcio y hierro para satisfacer los requerimientos de un organismo en crecimiento.

La Pirámide de Alimentos es una buena guía para una nutrición más saludable.

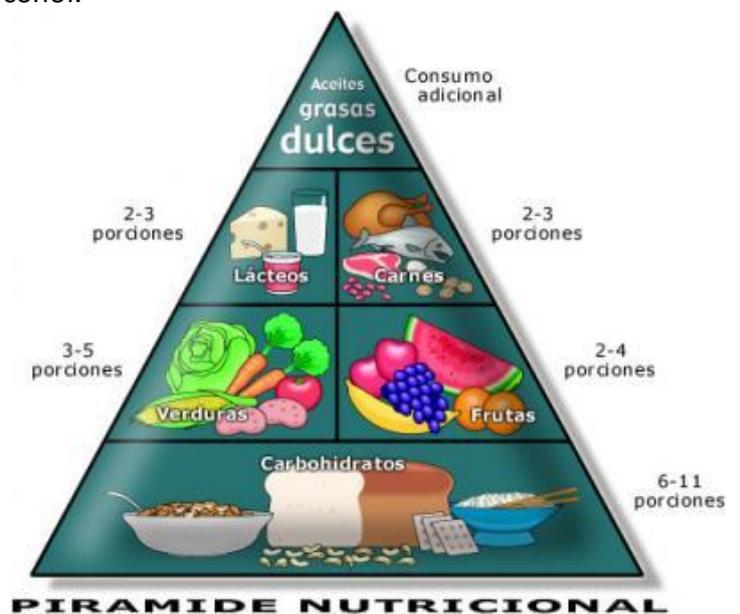


Grafico N°:23

Fuente: www.wikipedia.org

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

1. Actividad ligera: Estudiantes que no practican deportes, no realizan ejercicio en forma regular o trabajan y pasan gran parte del día sentados.

2. Actividad moderada: Estudiantes que practican un deporte como fútbol, natación o atletismo por lo menos 3 veces a la semana, 2 horas diarias, o que caminan a paso rápido al menos una hora diaria. Jóvenes que trabajan como mecánicos, jardineros o que realizan actividades agrícolas.

3. Actividad intensa: Estudiantes que practican regularmente algún deporte de competencia, como fútbol o atletismo o aquel joven que realiza un trabajo que requiere un gran esfuerzo físico. Debido a que te encuentras en un periodo de rápido crecimiento y desarrollo, tu alimentación debe aportar la energía (o calorías) y todos los nutrientes que necesitas para tener el mejor estado de nutrición y salud.

La siguiente tabla muestra la cantidad de calorías que necesitas diariamente, según el tipo de actividad física que realizas.

Requerimientos Energéticos			
Mujeres	Ligera cal./día	Moderada cal./día	Intensa cal./día
11-14 años	1800	2200	2500
15-18 años	1950	2350	2750
19-24 años	2000	2400	2800
Hombres			
11-14 años	2200	2500	2800
15-18 años	2450	2750	3100
19-24 años	2500	2800	3100

Cuadro N°: 27

Elaborado por Juan Carlos Telenchana

Importancia de una alimentación equilibrada

En general, la dieta del atleta joven, para que sea sana y equilibrada, debe cumplir con las recomendaciones básicas para jóvenes y adolescentes activos, con algunas modificaciones o aumentos en el suplemento energético total, en los hidratos de carbono, en las proteínas y en los líquidos.

- ✓ Una alimentación equilibrada es esencial para obtener un mayor rendimiento en el deporte. Si bien una dieta adecuada quizás no garantice el éxito deportivo, lo cierto es que una dieta inadecuada puede perjudicar el programa de entrenamiento de un deportista y limitar su capacidad máxima de rendimiento.

Con una buena nutrición, el deportista tendrá mayor habilidad para:

- ✓ Mantener un programa de entrenamiento físico exigente.
- ✓ Mantener un rendimiento constante.
- ✓ Mantener un nivel alto de concentración y atención mental.
- ✓ Alcanzar un máximo de crecimiento y desarrollo físico.
- ✓ Reducir el riesgo de enfermedades y el tiempo de recuperación después de una enfermedad o lesión.

GRUPOS EN QUE SE PUEDEN CLASIFICAR LOS ALIMENTOS

1. Leches y derivados
2. Carnes, pescados y huevos
3. Legumbres, verduras y tubérculos
4. Frutas
5. Cereales, pastas y azúcar
6. Grasas y aceites



Grafico N°: 24

Fuente: www.wikipedia.org

ESTRUCTURA DE LA ALIMENTACIÓN

La alimentación se estructura siguiendo un patrón que permita la combinación de alimentos para conseguir una dieta equilibrada y proporcionada. Se recomienda establecer en cinco el número de comidas diarias que se deben realizar.

Desayuno: De 6:30 a 7:30h.

Un desayuno adecuado nos proporciona la energía que necesitamos para empezar el día. Debe contener un aporte suficiente de hidratos de carbono de absorción lenta como el pan. Las proteínas y el calcio completan un desayuno equilibrado.

Media mañana: De 10:00 a 10:30h.

Tomar algo a media mañana evitará que pasemos las horas previas al almuerzo con hambre y nos hará rendir más en nuestras tareas. Podemos elegir un yogur o una fruta.

Almuerzo: De 13:00 a 14:00h.

Empiece la comida con una sopa, un pescado o carne magra, papas o arroz cocinados sin aceite, complementadas con verduras y fruta fresca.

Media tarde: De 16:00 a 16:30h.

Un vaso de leche, galletas integrales, una fruta o un yogur son una excelente opción.

Cena: De 19:00 a 20:00h.

La cena ligera evita las digestiones pesadas y los problemas de sueño.

Incluir alimentos ligeros como patatas o pastas, verduras, fruta y leche estos nos ayudarán a dormir mejor. No se salte la cena ya que el hambre le impedirá conciliar el sueño.

Cada una de las comidas importantes debe aportar el 25% de la energía total diaria y las de sostén el 25% restante. Se hace especial énfasis en la importancia del

desayuno debido a que está íntimamente relacionado con el rendimiento escolar. Las primeras horas del día suelen ser de actividad escolar intensa y es necesario que el organismo esté provisto de energía suficiente para afrontarlas.

Es muy importante adecuar la dieta a los gustos y al régimen de vida de cada estudiante. También hay que tener en cuenta la actividad física que desarrollan, las situaciones especiales como los exámenes y todas las condiciones que rodean la vida del estudiante.

AGUA

El agua es indispensable para la vida, se debe de consumir durante el día, para evitar la deshidratación. Cada persona debe conocer su propia necesidad de consumo de agua, sin descuidar su adecuada ingesta.

Se requiere en mayores cantidades si se practica alguna actividad física o si se tiene una vida muy activa.

El agua favorece a la óptima consistencia de los alimentos que debemos digerir.

- ✓ Se recomienda tener siempre a mano una botella con agua. Este buen hábito estimula a tomar más agua y así evitar la ingesta de colas u otras bebidas menos saludables.

Recomendaciones para el consumo de líquidos en la actividad física.

Antes: Dos horas antes del entrenamiento o la competición se deben consumir 500 ml de líquido.

Durante: Se recomienda beber suficiente líquido cada 15-20 minutos durante el ejercicio físico. El promedio de absorción de líquido varía según los individuos, pero generalmente oscila entre 10-15 ml por kg de peso corporal por hora.

Durante el ejercicio, la sensación de sed no es el mejor indicador de la necesidad de líquidos, la sensación de sed durante el ejercicio puede representar una pérdida de un 2% del peso corporal.

Durante el ejercicio, el consumo de una bebida que contenga una concentración del 4-8 % de carbohidratos (40-80 gramos de carbohidratos por 1.000ml) proporciona líquido y energía sin comprometer la absorción de líquido.

Después: Después del ejercicio, rehidratarse, con 1 litro de líquido por kg de pérdida de peso corporal, más 250-500 ml para compensar las pérdidas urinarias. El sodio, potasio y cloruro son los principales electrolitos que se pierden con la transpiración.

Los electrolitos se pueden reemplazar con bebidas deportivas adecuadas o añadiendo cantidades pequeñas de sal a las comidas después del ejercicio físico, junto con los alimentos ricos en potasio.

- ✓ La buena hidratación de un atleta se manifiesta con la producción de un gran volumen de orina de color claro y pálido.

Raciones de Alimentos Recomendadas		
Tipo de alimento	Números de porciones	Porción
Leche, yogurt o queso	3 porciones diarias	1 taza o 1 porción de 30 g de queso o 1 rodaja gruesa
Carne de res, pollo, pescado u otras	2 porciones al día	90-120 g (1 filete del tamaño de la palma de la mano = una presa)
Huevo	3-4 unidades por semana	70 g igual a 1 unidad
Granos secos (lentejas, garbanzos, frejoles)	3 veces por semana	2 cucharadas equivalentes a 1 porción
Frutas	4 a 5 porciones al día	1 tazón 1 vaso de jugo de frutas 1 fruta fresca, 1 manzana, de 15 a 20 uvas o pera

Vegetales, Verduras y Hortalizas	3 a 5 porciones diarias. (ensaladas, cremas o estofados, crudas)	1 taza de vegetales 1 taza de verduras para ensalada (lechuga, tomates, cebollas)
Papa, pan, arroz, fideo, yuca, plátano verde, plátano maduro, choclo	3 porciones al día	2 unidades medianas de papa/2 rebanadas de pan/1 taza de arroz o fideo/ ¼ de yuca/ ½ plátano verde o maduro, 1 choclo
Aceite, mantequilla, margarinas	2 porciones por semana	1 cucharada equivale a 1 porción
Azúcares simples y Dulces	2 porciones por semana	1 cucharada 1/8 de un postre 1/2 taza de helado 4 galletas

Cuadro N°: 28

Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

Comida	Alimentos	Alimentos	De 11-18 años
Desayuno	Fruta Leche Cereales	Leche o yogurt Requesón y quesos frescos Queso	200-250ml 100-150 g 100-150 g
Media mañana	Fruta Pan Queso (o similar)	Carne Pescado Jamón cocido Huevos Pollo	150 g 150 g 100-150 g 2 unidades ¼
Almuerzo	Pasta o verdura o legumbre Carne o pescado (una ración) Pan Fruta	Pan Arroz o pasta (crudo) Patatas Legumbres	100 g 100 g 300 g 100 g
Merienda	Pan, tomate, jamón (o similar) Fruta	Frutas en general	150 g
Cena	Verdura o pasta (según la comida) Huevos o pescado (según comida) Pan Fruta	Verduras en general	200-250 g

Cuadro N°: 29

Fuente: www.nutrición.pro

ALTERNATIVA DE MENÚ

El menú de muestra que mencionamos adelante le ayudará a planear las comidas y los refrigerios. Si su hijo necesita más calorías, agregue diariamente más productos de cada uno de los grupos de alimentos.

LUNES

Desayuno

1 taza de leche, 2 rebanadas de pan con mantequilla, 1 huevo, 1 vaso de jugo de naranja.

Colación a media mañana

1 yogurt y 4 galletas con mermelada.

Almuerzo

Sopa de verduras, 1 filete de pollo a la plancha, 1 porción de arroz, ensalada de vegetales, 1 vaso de jugo papaya y 1 rodaja de piña.

Colación de la tarde

1 sánduche de queso y 1 mandarina.

Cena

1 pescado al vapor, 1 porción de papas, ensalada de vegetales y 1 pera.

MARTES

Desayuno

1 taza de leche con café, 2 rebanadas de pan con queso, 1 vaso jugo de tomate.

Colación a media mañana

1 yogur con cereal y 1 guineo.

Almuerzo

Crema de calabaza, 1 porción de carne de res a la plancha, 1 taza de pasta con vegetales verdes, 1 vaso de jugo de babaco y 1 rodaja de sandía.

Colación de la tarde

1 taza de ensalada de frutas y 1 rebanada de pan integral.

Cena

1 porción de pollo asado, 1 porción de papas, ensalada de lechuga y tomate y 1 manzana.

MIERCOLES

Desayuno

1 taza de leche, 2 rebanadas de pan tostado con mermelada, 1 huevo revuelto y 1 vaso de jugo de zanahoria.

Colación a media mañana

1 gelatina y 1 sánduche de mortadela.

Almuerzo

Sopa de legumbres, 1 pescado asado, 1 porción de arroz, menestra de garbanzos, tomate en rodajas, 1 vaso de limonada y 1 guineo.

Colación de la tarde

1 manzana y 4 galletas con miel.

Cena

1 porción de carne de res a la plancha, 1 porción de puré de papa con vainitas al vapor y 1 rodaja de papaya.

JUEVES

Desayuno

1 taza de leche, 2 rebanadas de pan con jamón y 1 vaso de jugo de guayaba.

Colación a media mañana

2 mandarinas y 1 empanada con queso.

Almuerzo

Crema de espinacas, 1 porción pollo a la plancha, 1 porción de papas al horno, ensalada de vegetales y 1 rodaja de piña.

Colación de la tarde

2 rebanadas de pan con mermelada y 1 durazno.

Cena

1 porción de carne de res, 1 porción arroz, menestra de lentejas y 1 mango.

VIERNES

Desayuno

1 taza de leche, 1/2 taza de cereal, 1 huevo cocido y 1 vaso de jugo de naranja.

Colación a media mañana

1 yogurt y 1 rebanada de pastel de guineo.

Almuerzo

Consomé de pollo, 1 pescado al vapor, 1 porción de arroz, ensalada de brócoli y tomate, 1 vaso de jugo de melón y 15 uvas.

Colación de la tarde

1 taza de ensalada de frutas y 3 galletas.

Cena

1 filete de pollo al horno, 1 porción de papas, ensalada de lechuga y tomate y 1 manzana.

SABADO**Desayuno**

1 taza de café con leche, 2 rebanadas de pan con queso, y 1 vaso de jugo de guayaba.

Colación a media mañana

1 sánduche de jamón y 10 frutillas.

Almuerzo

Sopa de verduras, 1 porción de carne de res asada, 1 porción de arroz, menestra de frejoles ensalada de legumbres, 1 vaso de jugo de mora y 1 durazno.

Colación de la tarde

Un yogurt con cereales.

Cena

Ensalada de atún, 1 porción papas y 1 pera.

DOMINGO

Día libre para comer lo que quieras, pero evitando los excesos.

6.9. MODELO OPERATIVO

Se realizará en varias etapas con la ayuda del personal administrativo y la guía de los Docentes de Cultura Física del Instituto Superior Tecnológico Docente “Guayaquil” de la ciudad de Ambato para dar a conocer el desarrollo de cada una de las técnicas de aprendizaje, para que posteriormente se convierta en una herramienta de ayuda dentro de la labor educativa cuando sea puesta en práctica con los estudiantes. Ya que de nada serviría todo el trabajo investigativo hecho con esfuerzo y dedicación para la elaboración de la Guía de nutrición si no es puesto en práctica. Ya que este contenido va en beneficio del mejoramiento del proceso enseñanza–aprendizaje de la Cultura Física.

ETAPAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	FECHA
PLANIFICACIÓN	Utilización de información.	Laboratorios Internet	Director Docente	Todo el año
INFORMACIÓN	Pautas sobre los alimentos. Guía nutricional.	Material bibliográfico Audiovisuales	Docente Estudiantes	Todo el año

	Proyección de videos.			
CAMPAÑA	Murales, exposiciones sobre los beneficios de los alimentos.	Material bibliográfico	Docente	Principio de año
VENTA	Inclusión de productos nutritivos en el bar.	Productos nutritivos como frutas.	Docente Director	Todo el año

Cuadro N°: 30

Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

6.10. ADMINISTRACIÓN

RECURSOS	
RUBRO	VALOR
Personal	\$60
Equipos Audiovisuales	\$30
Material bibliográfico	\$40
Materiales	\$30
Transcripciones	\$20
Transporte	\$20
Imprevistos	\$40
TOTAL	\$240

Cuadro N°: 31

Elaborado por: Juan Carlos Telenchana

La propuesta será aplicada por el investigador y las autoridades de la institución y se lo realizará mediante el modelo operativo propuesto.

6.11. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	Autoridades, investigador, estudiantes.
¿Por qué evaluar?	Conocer si la guía logra crear interés en el docente y estudiantes para el desarrollo de conocimientos.
¿Para que evaluar?	Para conocer si la propuesta permitió obtener resultados positivos. Para saber si la aplicación de la guía didáctica tiene cambios en los estudiantes.
¿Qué evaluar?	La predisposición del estudiante ante los cambios establecidos. El efecto que ha tenido la guía nutricional en el mejoramiento físico e intelectual de los estudiantes.
¿Quién evalúa?	Investigador Docente
¿Cuándo evaluar?	Permanentemente
¿Cómo evaluar?	Test Observación Encuesta
¿Con que evaluar?	Con un test. Ficha de observación. Cuestionarios.

Cuadro N°: 32

Elaborado por Juan Carlos Telenchana

BIBLIOGRAFÍA

FUENTES BIBLIOGRAFICAS CONSULTADAS SOBRE EL TEMA Y METODOLOGÍA

1. AQUESOLO, Diccionario Ciencias del deporte. Málaga: Unisport. Junta de Andalucía.
2. BROCKMANN, Peter. (2002) Natación: ayudas metodológicas para la enseñanza, Editorial Kapelusz. Argentina.
3. CAGIGAL, Cultura intelectual y cultura física. Buenos Aires. Argentina: Kapelusz.
4. CAGIGAL, Pedagogía del deporte como educación. Revista de Educación Física. Renovación de teoría y práctica.
5. CASTEJÓN, Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza. Madrid. Pila Teleña.
6. CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR, 2008
7. DICCIONARIO de la Lengua Española de la Real Academia Española.
8. HERRERA, Luis y otros (Tutoría de la investigación).
9. MARTINEZ Monzo Javier - Nutrición y dietética – Javier - Madrid España - 2003
10. MICROSOFT Encarta 2009. Nutrición humana.
11. MOREIRAS O, Carbajal A. Determinantes socioculturales del comportamiento alimentario de los adolescentes. Españoles de Pediatría. 1992; 36/49:102-105.
12. MOREIRAS O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 2001.
13. NUTRICIÓN Y HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES, Municipalidad de Guayaquil.
14. ORTEGA RM, Requejo AM. Guías en alimentación: consumo aconsejado de alimentos.
15. REQUEJO A, Ortega RM (Eds). Nutriguía. Manual de nutrición clínica en atención primaria. Editorial Complutense, Madrid, 2000, p. 15-26.
16. PEREA, M. Joaquín. (2003) Natación. Teoría y Práctica. Editorial. Trillas. 1ª Edición, México.

17. VARELA G, García D, Moreiras O. La nutrición de los Españoles. Diagnóstico y recomendaciones. Instituto de Desarrollo Económico. Madrid, 1971.

18. VENEGAS, Joffre (2006) Para entender la actividad física.

INTERNET

1. <http://www.dietas.com/articulos/Natacion.asp#ixzz2E1bemv1h>

2. http://es.wikipedia.org/wiki/Nataci%C3%B3n_%28deporte%29

3. <http://www.efdeportes.com/efd73/deporte.htm>

4. <http://familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/food-nutrition/nutrients/hydration-why-its-so-important.html>

5. www.fen.org.ar/notas/ventajas_natacion.htm

6. [www.fe.org.ec/nutrición y hábitos alimentarios saludables](http://www.fe.org.ec/nutrici%C3%B3n_y_h%C3%A1bitos_alimentarios_saludables)

7. [http://www.nutrición.pro/alimentación adecuada de niños adolescentes](http://www.nutrici%C3%B3n.pro/alimentaci%C3%B3n_adecuada_de_ni%C3%B1os_adolescentes)

8. [http:// www.monografias.com/trabajos5/nat/nat.shtm](http://www.monografias.com/trabajos5/nat/nat.shtm)

9. <http://www.geosalud.com/EjercicioSalud/esteroidesanabolicos.htm>

10. <http://www.saludmed.com/CsEjerci/NutDeptv/AyudErgo/AyudErgo.html>

11. [http://www.salud.glosario.net/alimentacion-nutricion/.](http://www.salud.glosario.net/alimentacion-nutricion/)

12. [http://www.Saludalia.com/alimentación adolescentes.htm](http://www.Saludalia.com/alimentaci%C3%B3n_adolescentes.htm)

13. <http://suplementos-deportivos-alimenticios-proteinas.es>

14. <http://www.todonatacion.com>

15. <http://www.zonadiet.com/alimentacion/l-minerales.htm>

ANEXOS

ANEXO N° 1 RECURSOS

Recursos Económicos		
Gastos	Precio unitario	Total
Transporte	20	\$20
Alimentación	20	\$20
Materiales de Oficina	30	\$30
Copias	0.02	\$10
Trabajos computadora	30	\$30
Transcripciones	0.10	\$30
Asesores	200	\$200
Imprevistos	40	\$40
TOTAL		\$380

ANEXO N° 2 CRONOGRAMA

N°	Semanas Meses Actividades	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
		1	Aprobación del ante proyecto	■	■	■															
2	Ampliación del marco teórico				■	■	■														
3	Elaboración del Instrumento de investigación							■	■												
4	Ampliación del Instrumento de investigación									■	■										
5	Procesamiento, análisis e interpretación													■	■	■					
6	Conclusiones y Recomendaciones															■	■				
7	Redacción del informe final																	■	■		
8	Transcripción del informe final																			■	■
9	Presentación																				■

ANEXO N° 3

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida a las autoridades y docentes

Objetivo: Recabar información sobre la incidencia de la nutrición en la práctica de la natación del ISTD “Guayaquil” de la ciudad de Ambato.

Sírvase marcar con una X la respuesta que usted considere pertinente y contestar con toda veracidad ya que esta información nos servirá para realizar el trabajo de investigación.

CUESTIONARIO

1: Usted como docente cree que las vitaminas ayudan a una buena nutrición.

Si () No ()

2: Cree usted que los minerales son importantes en la nutrición de los jóvenes.

Si () No ()

3: Señor docente cree usted que las proteínas son indispensables al momento de practicar natación.

Si () No ()

4: Usted como docente considera que las grasas son necesarias en la nutrición.

Si () No ()

5: Cree usted que una buena digestión de alimentos es fundamental en la nutrición.

Si () No ()

6: Usted como docente cree que la absorción de los nutrientes ayuda a una mejor nutrición.

Si () No ()

7: Usted como docente considera que la natación ayuda al mejoramiento de la salud.

Si ()

No ()

8: Considera usted que la natación ayuda al desarrollo físico.

Si ()

No ()

9: Señor docente cree usted que el agua es el mejor hidratante para el cuerpo.

Si ()

No ()

10: Cree usted que el agua actúa como relajante en la natación.

Si ()

No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 4

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida a los señores estudiantes.

Objetivo: Recabar información sobre la incidencia de la nutrición en la práctica de la natación del ISTD “Guayaquil” de la ciudad de Ambato.

Señor estudiante sírvase marcar con una X la respuesta que usted considere pertinente y contestar con toda veracidad ya que esta información nos servirá para realizar el trabajo de investigación.

CUESTIONARIO

1. Las vitaminas ayudan a una buena nutrición.

Si () No ()

2. Los minerales son importantes en la nutrición de los jóvenes.

Si () No ()

3. Las proteínas son indispensables al momento de practicar natación.

Si () No ()

4. Las grasas son necesarias en la nutrición.

Si () No ()

5. Una buena digestión de los alimentos es fundamental en la nutrición.

Si () No ()

6. La absorción de los nutrientes ayuda a una mejor nutrición.

Si () No ()

7.La natación ayuda al mejoramiento de la salud.

Si () No ()

8.La natación ayuda al desarrollo físico.

Si () No ()

9.El agua es el mejor hidratante para el cuerpo.

Si () No ()

10.Cree que el agua actúa como relajante en la natación.

Si () No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN