



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS
“Francisco García Salinas”
UNIDAD ACADÉMICA DOCENCIA SUPERIOR
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO PROFESIONAL
DOCENTE

TESINA

**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN
ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA Y
DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS
“FRANCISCO GARCÍA SALINAS”**

PRESENTA:

Lic. Erica Yazmin Márquez De Avila

Directora:

Dra. Rosalinda Gutiérrez Hernández

Codirectoras:

Mtra. María Dolores Aldaba Andrade

Dra. Beatriz Marisol García Sandoval

Zacatecas, Zac., a 02 de diciembre de 2021.

RESUMEN

Esta investigación se basa en los hábitos alimenticios y la práctica deportiva del estudiantado de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte (LICUFIDE) de la Universidad Autónoma de Zacatecas (UAZ). El hecho de llevar a cabo una alimentación saludable, con horarios establecidos, y la práctica de actividades deportivas, indudablemente mejora la calidad de vida del alumnado y evita la presencia de enfermedades crónicas degenerativas, además de que mejora su aprendizaje, rendimiento escolar y desempeño académico como parte de su desarrollo personal, social y educativo.

Palabras Clave: Hábitos alimenticios, práctica deportiva, desempeño académico.

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	9
HÁBITOS ALIMENTICIOS Y PRÁCTICA DEPORTIVA COMO ELEMENTOS DEL DESEMPEÑO ACADÉMICO.	9
1.1 Hábitos alimenticios	10
1.2 Práctica deportiva	17
1.3 Importancia de combinar ambos aspectos (hábitos alimenticios y práctica deportiva).	23
CAPÍTULO II	26
LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE (LICUFIDE)	26
2.1 Historia y particularidades de la licenciatura	26
2.2 Plan de estudios.....	32
2.3 Mapa curricular	36
CAPÍTULO III	41
DIAGNÓSTICO Y SITUACIÓN DEL ALUMNADO DE LA LICUFIDE CON RESPECTO A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA. 41	
3.1 Metodología, técnicas e instrumentos.....	41
3.2 Diagnóstico	43

3.3 Perfiles de hábitos alimenticios	44
3.4 Perfiles de práctica deportiva	51
3.5 Perfiles en desempeño académico	54
CONCLUSIONES	60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	65
ANEXOS	71

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfica No.1. Comidas diarias, raciones de frutas y verduras	45
Gráfica No.2. Raciones de comida, postre y pan consumidos al día	46
Gráfica No.3. Líquidos que beben comúnmente en el día	47
Gráfica No.4. Frecuencia de consumo de legumbres, pescado y carnes rojas.....	49
Gráfica No.5. Consumo de sal, aceites y azúcares.....	50
Gráfica No.6. Realización de actividades físicas y el tiempo dedicado.....	51
Gráfica No.7. Días, tiempo dedicado a caminar y traslados en algún transporte ..	52
Gráfica No.8. Días que montan en bicicleta y tiempo dedicado	53
Gráfica No.9. Mala alimentación y consecuencias	54
Gráfica No.10. Estados de ánimo al realizar actividades y la alimentación.....	55
Gráfica No.11. Alimentación saludable y sus beneficios para la atención en clase	56
Gráfica No.12. Condición física y su relación en el desarrollo de las materias prácticas.....	57
Gráfica No.13. Materias prácticas	58

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1. Plato del buen comer.....	14
Imagen 2. Alumnado que realizan actividad física efectiva. Prevalencia por año, nivel y género	19
Imagen 3. CAMPUS SIGLO XXI	31
Imagen 4. Edificio LICUFIDE.....	31

ANEXOS

Anexo A. Cuestionario I. “Diagnóstico de hábitos alimenticios y práctica deportiva”	71
Anexo B. Cuestionario II. “Diagnóstico de rendimiento académico”	79
Anexo C. Tablas de resultados de los diagnósticos “Hábitos alimenticios”	82
Anexo D. Tablas de resultados de los diagnósticos “Práctica Deportiva”	85
Anexo E. Tablas de resultados de los diagnósticos “Rendimiento Académico”	87

ACRÓNIMOS

CASE	Centro de Aprendizaje y Servicios Estudiantiles
CENEVAL	Centro Nacional de Evaluación para la Educación Superior
CONASAMI	Comisión Nacional de los Salarios Mínimos
DAF	Departamento de Actividades Físicas
LICUFIDE	Licenciatura en Cultura Física y Deporte
LILEX	Licenciatura en Lenguas Extranjeras
SEC	Secretaría de Educación y Cultura
SEP	Secretaría de Educación pública
SIIAF	Sistema Institucional de Información Administrativa y Financiera
SPAUAZ	Sindicato de Personal Académico de la Universidad Autónoma de Zacatecas
STUAZ	Sindicato de Trabajadores de la Universidad Autónoma de Zacatecas
TCA	Trastornos de la Conducta Alimentaria
UAZ	Universidad Autónoma de Zacatecas
UNID	Universidad Interamericana para el Desarrollo

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es una investigación realizada con base en los hábitos alimenticios y la práctica deportiva de las y los estudiantes de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte (LICUFIDE) de la Universidad Autónoma de Zacatecas (UAZ), y cómo estos aspectos influyen en su desarrollo académico. El interés de dicha investigación surgió al observar las formas en las que el alumnado se desarrolla en el ámbito escolar, dentro de las materias, el desempeño que se lleva a cabo en las asignaturas prácticas y, sobre todo, en cómo influyen los hábitos alimenticios y la práctica deportiva dentro y fuera de la escuela.

La problemática que se observó en el alumnado está relacionada a los malos hábitos de alimentación que tienen y a la inactividad deportiva en su vida diaria. Las consecuencias se ven reflejadas en el desempeño académico que se ejerce en las materias prácticas, al momento de ejecutar las actividades que el docente señala a las alumnas y los alumnos en las materias teóricas y al prestar atención o memorización de contenidos importantes para una actividad fuera del salón de clase, por lo cual, se realizó un diagnóstico de hábitos alimenticios y prácticas deportivas a la primera generación 2018-2022 de la licenciatura. Esto con la finalidad de diagnosticar y conocer cuánto afectan estas dos costumbres en el desarrollo académico de cada alumno y alumna. Para llevar a cabo el diagnóstico, se hizo una investigación en la cual se tomaron en cuenta referencias locales, nacionales e internacionales para adentrarse más en el tema de la práctica deportiva y los hábitos alimenticios.

A nivel internacional, Burke, en el año 2007, publicó el capítulo del libro *Nutrición para el entrenamiento y la competición*. En este libro se comenta sobre las diferencias que surgen de las necesidades diarias de nutrientes para optimizar el rendimiento de una sesión de ejercicio físico, comprendiendo las demandas específicas de sus programas de entrenamiento y competición. Tales prácticas contribuirán a que la información acerca de la nutrición en el deporte resulte más interesante y efectiva. Todos los resultados que tienen una dieta adecuada se verán reflejados en el desempeño competitivo y las estrategias ayudarán a las alumnas y los alumnos a tener mejores beneficios (Burke, 2007).

Una de las ventajas que llega a tener el alumnado en su desempeño, es la percepción respecto a su situación, misma que está “influenciada por sus propios recursos cognitivos, la manera de percibirse a sí mismos, y cómo cuidan su salud, la cual es el principal requisito para el desarrollo pleno en cada una de sus actividades” (Salgado, 2018, p.1), quedando claro que su crecimiento académico va de la mano de los hábitos alimenticios que tiene en su vida diaria.

También en el ámbito internacional, varios artículos exponen diversa problemática de las y los estudiantes de licenciatura, por ejemplo, el hecho de que provienen de lugares lejanos a los centros universitarios de estudio, lo que empeora su estilo de alimentación, como producto de la falta de tiempo, y provoca que el alumnado conozca más de sus posibles efectos secundarios, al no llevar a cabo sus comidas diarias de manera adecuada. Esto se menciona en el artículo *Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios, de la revista chilena de nutrición, publicada en el año 2011*.

En otro artículo intitulado *Mejora de hábitos de vida saludable en alumnos universitarios mediante una propuesta de gamificación*, de la revista *Nutrición Hospitalaria de Madrid*, se muestra que las y los jóvenes, a pesar de ser conscientes de los beneficios que tienen sobre su salud, no llevan a cabo hábitos de vida saludable para mejorar el desempeño en sus actividades diarias.

Una investigación que evalúa los niveles de actividad física, denominada *Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo*, de *Florinda García* en el año 2018, reconoce que los hábitos de una vida saludable empiezan desde la infancia y si se continúan en la etapa universitaria, donde las y los estudiantes pasan por una práctica regular de actividades físicas en la escuela, y en su vida cotidiana fuera de ella, desarrollarán estilos de alimentación adecuados que, tarde o temprano, repercutirán en el mantenimiento de hábitos sanos a lo largo de su vida profesional.

En los resultados de los diagnósticos que se realizaron en esta investigación, también se muestra que las alumnas y los alumnos conocen acerca de las consecuencias que pueden tener los malos hábitos de alimentación y la inactividad física en el desempeño académico.

En el contexto nacional, el artículo *El ejercicio mejora la neurogénesis, la memoria, el aprendizaje y la depresión*, de *Castillo*, señala que se debe tener una práctica regular de actividad física para obtener grandes beneficios en la salud a largo plazo, tanto a nivel fisiológico, mental y social, mejorando su rendimiento en la escuela y en cada una de las actividades que se realicen en el día.

Al realizar algún deporte en particular, el cuerpo se desprende de diferentes malestares, mejorando así la estabilidad de las personas, tanto emocional como físicamente.

Durante el ejercicio, el músculo libera diversas **miosinas** que modifican diferentes respuestas en el cerebro. Una de ellas es la **catepsina B**, que después de atravesar la barrera protectora de los vasos sanguíneos y los tejidos cerebrales, aumenta los niveles de crecimiento nervioso y de **doblecortina**. Estos dos factores aumentan la migración neuronal y la neurogénesis, mejorando con ello el aprendizaje, la memoria y el estado de ánimo (Castillo, 2019, p.1).

El ejercicio ayuda a tener una mejor calidad de vida, adecuada y saludable, y resulta ser una herramienta indispensable, prioritaria para la salud y para la prevención de enfermedades, ya que protege de bacterias que dañan al cuerpo. La actividad física tiene beneficios para el desarrollo corporal y mental, según el nivel de ejercicio que realice (Hidalgo, Ramírez & Hidalgo, 2013, p. 1944); algunos de ellos pueden ser aeróbico, de flexibilidad, fuerza o resistencia, todo dependiendo de los gustos y necesidades de cada persona, con el objetivo de mejorar la calidad de vida.

A nivel local, una tesis doctoral alude que en los últimos años se ha prestado “atención al beneficio de la práctica habitual de ejercicio físico, como forma de reducir el riesgo de contraer enfermedades crónicas y de favorecer el bienestar, tanto físico como psíquico” (Solano, 2015, p.3), lo cual ayuda a la motivación personal de las y los estudiantes para mejorar su actividad física.

La “*Historia de la Educación Física y el Deporte*”, de Francisco Cortés Navia, en el desarrollo de trabajo de la UAZ, habla acerca de los procesos educativos y culturales de cada estudiante, generando mecanismos que facilitan la socialización; señala que:

La cultura física, entendida como todo tipo de actividades físicas, deportivas y recreativas, es y ha sido acciones que la humanidad desde su origen ha considerado trascendentales para su propio desarrollo, adquiriendo así una importancia social. Es por ello que podemos afirmar que, al realizar alguna acción física o deportiva, también está contribuyendo en el desarrollo intelectual, dado que el cultivo de lo físico permitirá formar sujetos más equilibrados y con mayor potencial de sus facultades físicas y mentales (Cortés, 2018, p. 24).

Todo esto promueve la libertad corporal de las alumnas y los alumnos, mejorando las partes que conforman el cuerpo y el pensamiento, siendo la cultura física, lo primordial para el desarrollo de la salud, lo que hace que tenga mejores resultados desde el punto de vista de la recreación.

En el artículo *Capacitación con alineación al ECO2017*, se menciona que toda disposición del alumnado es esencial para el aprendizaje; las materias impartidas satisfacen los deseos de mejoramiento profesional y personal, aumentando la participación en las prácticas que se reflejarán más adelante en sus conocimientos y valores. Las buenas enseñanzas abarcan los diferentes cuestionamientos: ¿qué debo hacer?, ¿por qué?, ¿para qué?, ¿quién?, ¿cómo?, ¿cuándo? y ¿dónde? (Goytia & Pérez, 2018).

El problema que se observa en las y los estudiantes pertenecientes a la LICUFIDE tiene relación con la mala alimentación y la baja condición de actividad física, lo cual llega a afectar la salud y vida diaria del alumnado. Así pues, el objetivo general fue analizar los hábitos alimenticios y la práctica deportiva del alumnado de dicha licenciatura, como elementos condicionantes para su desempeño académico y, como objetivos específicos, se plantearon los siguientes:

- a) Analizar los hábitos alimenticios y la práctica deportiva en relación con el desempeño académico del alumnado.

- b) Examinar el plan de estudio y el mapa curricular de la LICUFIDE, para identificar las materias teóricas–prácticas que se relacionan con el fomento de buenos hábitos alimenticios y el ejercicio.
- c) Observar la relación entre hábitos alimenticios y prácticas deportivas, como condicionantes del desempeño académico.

Las preguntas de investigación, relacionadas con los conceptos claves que se plantearon, son las siguientes:

1. ¿Cómo influye la condición física en las actividades prácticas del alumnado?
2. ¿Los hábitos alimenticios pueden ser un elemento clave para un mejor aprendizaje?
3. ¿Qué tanto influyen la práctica deportiva y los hábitos alimenticios en el desarrollo de aprendizaje de las alumnas y los alumnos de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte?

La hipótesis que se planteó para la investigación fue: *Los hábitos alimenticios y la práctica deportiva tienen una relación fundamental con el desempeño académico de las y los estudiantes de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte, de la Universidad Autónoma de Zacatecas.* Existe una mayor memorización y aprendizaje de los contenidos teóricos, y mejor realización de las actividades físicas en las materias prácticas.

Los conceptos claves para la investigación fueron: práctica deportiva, hábitos alimenticios y desempeño académico. La actividad física es todo movimiento que, por medio de la energía corporal, lleva a cabo un trabajo a nivel

muscular, cardiovascular y también mental, para con ello llevar una mejor resistencia, rendimiento en respuesta a la exigencia que dicha actividad conlleve.

Abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir (Vidarte, Vélez, Sandoval & Alfonso, M. 2011, p. 205).

Los hábitos alimenticios son un patrón que las personas siguen, en cuanto a su alimentación, en ocasiones con la rigidez posible para tener una alimentación balanceada y una dieta saludable. Los requerimientos de varios nutrientes, como lípidos y carbohidratos, aumentan como resultado del ejercicio prolongado, en relación con el ejercicio (Burke, 2007).

Se necesita llevar a cabo una alimentación saludable para mantener una salud óptima, para poder desarrollar cada uno de los deportes que se llevarán dentro de la Licenciatura, y cubrir todos los requerimientos de proteínas y nutrientes de acuerdo al ejercicio que hacen día a día, y para no tener una descompensación de uno de ellos, sino, para mejorar el desempeño académico.

La práctica deportiva es toda aquella actividad física enfocada al funcionamiento y movimiento corporal específico en algún deporte. Normalmente las personas que llevan a cabo algún ejercicio, desarrollan un carácter competitivo y mejoran su condición; “tienen mucho aprovechamiento para el proceso de maduración personal de las y los adolescentes; además de obtener beneficios físicos en el sistema circulatorio, aparato locomotor, aspectos psicológicos y psicosociales como el control de la ansiedad, la depresión y peso” (Espada & Mateos, 2017, p. 740).

En el desarrollo de esta investigación se identificó la dimensión de la práctica deportiva y su relación con los hábitos alimenticios. El objeto de este estudio fueron las y los jóvenes estudiantes de la LICUFIDE de edades aproximadas entre los 18 y 26 años. Se implementó una metodología cuantitativa de tipo descriptivo. En un principio se realizaría la evaluación al alumnado correspondiente de los cuatro grupos de sexto grado; sin embargo, al final se eligió solo a dos grupos, debido a la pandemia mundial de la Covid-19 que surgió en el año 2020, llevándose a cabo, de manera virtual en la plataforma de Google Formularios, con la respuesta que se obtuvo de 45 personas.

Para dar inicio a la investigación dentro de la licenciatura, se habló con los alumnos y las alumnas respecto de los beneficios que genera llevar a cabo una alimentación saludable y realizar alguna práctica deportiva fuera de clases, dándoles a conocer el surgimiento y creación de la LICUFIDE, su ubicación, las y los integrantes de trabajo que laboran dentro de esta, su plan educativo, su mapa curricular y las áreas que se desempeñan en cada asignatura, con la finalidad de conocer más a fondo el procedimiento de las materias teóricas y prácticas y la manera en la que la investigación favorecerá en el aprendizaje y enseñanza del alumnado.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la investigación, se demuestra que los hábitos alimenticios y la práctica deportiva pueden ser condicionantes para el desempeño académico, ya que se menciona que su aprendizaje llega ser más elevado cuando van descansados, bien alimentados y al tener una condición de actividad física fuera de su horario de clases.

CAPÍTULO I

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y PRÁCTICA DEPORTIVA COMO ELEMENTOS DEL DESEMPEÑO ACADÉMICO

En el siguiente capítulo se hablará acerca de los conceptos claves de la investigación y la manera en que cada uno influye en el desarrollo de las alumnas y los alumnos de la LICUFIDE. Los hábitos alimenticios, la actividad física y la salud son factores importantes en el desempeño académico de las y los jóvenes. Cada uno, de forma habitual, desarrolla actividades de trabajo, estudio y *hobbies*, los cuales en su mayoría están programados durante su día.

La conducta alimentaria es muy importante, se ve fomentada desde el hogar y con ello se encuentran varios aspectos que influyen en la alimentación, tales como culturales, sociales, emocionales, de tiempo y otras necesidades particulares.

Al analizar los hábitos alimenticios y la práctica deportiva se observa que las cosas que rodean al ser humano son puntos claves en el desarrollo profesional, personal y social. Uno de ellos son las metas que se fijan y la persistencia en ellas, llegando a crear estilos de vida saludables, tales como la actividad física que se realiza fuera del área de trabajo o estudio. La mayoría requieren algún esfuerzo extra y dietas saludables, tomando en cuenta que nuestro organismo necesita de vitaminas, calcio, proteínas, frutas y verduras para regular el ejercicio que se efectúa.

De esta forma se va creando el hábito de una vida saludable y con el paso del tiempo, los resultados internos y externos en el cuerpo cada vez serán más notorios. Para todo esto es necesario estar evaluado por una persona preparada, quien domine los temas de alimentación y preparación física, respetando cada uno de los ejercicios y los tiempos de las comidas que se tienen que realizar al día.

Toda transformación requiere de un compromiso y esfuerzo para mantener un hábito. Al transcurrir el tiempo y seguir llevando a cabo estas actividades, la fatiga disminuye, cada uno de los cambios que se realizan a lo largo de la vida, hacen que la persona luzca de otra manera en actitudes, emociones, actos y sentimientos, por eso, siempre es indispensable probar rutinas nuevas desde muy temprana edad. Uno de los factores que más influyen en las actividades diarias es la educación que se tiene desde casa, con los padres, madres y familiares; de igual manera, el estado socioeconómico llega a ser una variante muy importante.

1.1 Hábitos alimenticios

Para dar inicio es indispensable definir qué es un hábito; se habla de un comportamiento que se da con regularidad en una persona, sin crear un esfuerzo extra para realizar alguna actividad física, acción personal o expresar algún pensamiento. Dicho esto, se va dando con mucha facilidad y entusiasmo, es algo que motiva a crecer cada día más a las personas, llega a tener una finalidad y objetivo su realización, que con el paso del tiempo se convierte en un hábito. Pueden existir muchos ejemplos, como la lectura, música, baile, ejercicio, alimentación, etcétera (Fernández, 1984).

Hay diferentes tipos de hábitos que las personas desarrollan, todo referente a la actividad que se realice o a la finalidad que se tenga desde el inicio; se señalan tres:

- Sensoriales: están vinculados con las sensopercepciones y los distintos órganos de los sentidos y son resultado de la experiencia obtenida mediante la ejercitación y el perfeccionamiento.
- Motores: se trata de la automatización de los componentes motores de las acciones. Por ejemplo: caminar, escribir, etc. Estos hábitos se combinan con acciones sensoriales y se les llama sensitivomotores.
- Intelectuales: hábitos llamados de pensamiento, que son resultado de la actividad del pensamiento y se elaboran mediante su desarrollo (Fernández, 1984, p.1).

Desde que nacemos, los hábitos se van desarrollando con conductas repetitivas que se abren sistemáticamente y de forma individual; de acuerdo con la personalidad de quien las practica, se pueden adquirir en la escuela, familia, amigos, amigas, conocidos y conocidas.

En la primera etapa de la vida, que es la infancia, comienzan a establecerse los hábitos alimenticios, los cuales se irán consolidando conforme avancen en edad y madurez. En esta etapa, la familia juega un papel muy importante para este tipo de hábito o estilos de vida saludables debido a que se ven influenciados por los factores personales, sociales y ambientales.

Para empezar, uno de los hábitos más importantes que tenemos en nuestra vida es el alimenticio, forja una vida saludable y adecuada, se llega a obtener grandes beneficios en las y los individuos. Se puede señalar que

Los hábitos alimenticios, muchas veces se convierten en conductas de riesgo, porque los sujetos no se alimentan en horas adecuadas, omiten las comidas, consumen mucha comida chatarra. Estos cambios se dan ya sea por la carga académica o porque buscan tener la figura perfecta para encajar en sus círculos sociales, descuidando su salud. Por otro lado, acontece un fenómeno contrario donde las y los jóvenes pierden el interés

por su imagen corporal y también ponen en riesgo su salud física y mental de una manera preocupante (Huapalla, 2019, p. 2).

El ambiente que rodea a las personas es un factor que influye en todos los aspectos; muchos de las y los jóvenes buscan sentirse satisfecho y aceptado en su círculo de amigos, amigas y familiares. Es indispensable que empiecen a aceptar todos los defectos y virtudes que llega a tener el cuerpo humano.

Para dar inicio es necesario llevar a cabo una dieta balanceada, que contenga alimentos que aporten los nutrientes esenciales en la vida de una persona, y cubrir las comidas necesarias al día para tener energía al momento de realizar todas las actividades. Ayuda también a mejorar la atención y participación de las y los jóvenes dentro de la escuela, aumentando así su aprendizaje y memorización del contenido de cada asignatura (Borjas, Vásquez, Campoverde, Arias, Loaiza & Chávez, 2018).

Estar informados sobre la alimentación es algo indispensable; hay quienes realizan dieta y no llevan algún control sobre ello, esto puede llegar a generar complicaciones de salud por no realizar las comidas adecuadas al día. Para todo esto, es necesario que existan programas especiales y profesionistas capacitados que informen mediante pláticas a la gente de ranchos, comunidades y localidades del estado sobre la importancia de la alimentación, planes nutricionales, enfermedades crónicas y trasmisibles, entre otros temas.

Cada ser humano tiene antecedentes de vida que ha llevado, tanto de salud, enfermedades, hábitos y costumbres, las cuales, al llegar a una edad avanzada dejan ver el tipo de vida al que se acostumbró el cuerpo, la forma de crecimiento y el desarrollo.

Durante la infancia, adolescencia, juventud, adultez y tercera edad, surgen varios procesos de crecimiento y maduración física en todos los aspectos de nuestro cuerpo. Se van desarrollando diferentes tipos de personalidad, de acuerdo al tipo de personas que los rodean. Cada uno de ellos llega a influir de distinta manera, la principal es en la alimentación, que va de acuerdo a la cantidad de nutrientes que se consumen y la manera de ingerirlos, esto hace que el desarrollo se dé de distinta manera.

Las personas van aprendiendo acerca de la alimentación, de acuerdo a las cosas que les gustan, identifican los alimentos que van siendo pasajeros, llamados antojos, y otros que son definitivos y se quedan dentro de las comidas diarias. Esto constituye la base del comportamiento alimentario para toda la vida, no obstante,

Éste es también el momento en que los condicionantes ambientales, familiares, culturales y sociales, ejercen toda su influencia y participan en la definición de la personalidad alimentaria. Este parece ser, pues, también el período óptimo para la educación nutricional. Diversos estudios señalan el desequilibrio nutricional en estas edades 16, 17, 18 (Garbayo, 2000, p. 48).

Al llegar a la etapa de la adolescencia, el ser humano empieza con su desarrollo, creando diferentes estructuras corporales, cada una de ellas va de acuerdo a su genética familiar. También llegan a cambiar conforme las actividades físicas que desarrollan en su día y el hábito que se va forjando en cada una de ellas.

Todo factor influye, uno de los más importantes es la alimentación de la persona, que llega a variar de acuerdo a su situación socioeconómica. De acuerdo a la Comisión Nacional de los Salarios Mínimos (CONASAMI), que rige a partir del 1 de enero de 2021, el salario mínimo en México en el año 2021 es de \$141.7 diario. A consecuencia de esto, en la mayoría de las familias mexicanas, solo

alcanza para una despensa básica, que da para la alimentación de una o dos personas. En estos casos, no se cuenta con los recursos necesarios para llevar a cabo las comidas del día, tales como el desayuno, almuerzo, comida y cena. Llegar a afectar la salud y desarrollo de las personas, por eso es indispensable llevarlas a cabo todas.

Estas comidas deben de ir de acuerdo a una dieta balanceada, cumpliendo con el plato del “buen comer” (ver Imagen 1), el cual incluye verduras, frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

Imagen 1. Plato del buen comer



Fuente: Tomado de <https://www.freepng.es/hd-png/vajilla,48.html>, recopilada el día 16 de noviembre de 2019 a las 10:30 a.m.

En el artículo *Porcentaje de grasa corporal en adolescentes asociado con conductas alimentarias de riesgo, hogar y sexo* se mencionan las conductas y los

problemas que tienen las y los adolescentes y la manera que cambian las cosas dependiendo el sexo de la persona. Los autores mencionan que:

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son patologías en las que intervienen múltiples factores, entre ellos los socioculturales, familiares, biológicos e individuales. Algunos de estos factores pueden ser precursores, como autoestima y afecto negativo; otros son detonadores de la enfermedad, como estresores ambientales, impulsividad y personalidades con ciertas características (Sánchez, Flores & Lazcano, 2020, p. 61).

Por otra parte, la salud llega a ser el bienestar de las personas, tanto físico, mental y social, sabiendo claramente que cada hábito llega a influir, como la actividad física, higiene, descanso, el entorno y la más importante, la alimentación. Cuando no se tienen hábitos buenos o estilos de vida saludables se pueden contraer enfermedades, por ejemplo, puede presentarse la anorexia, bulimia, diabetes y obesidad, entre otras enfermedades comunes en las y los adolescentes, las cuales no tienen cura en la actualidad (López, Cavichioli & Yuste, 2020).

Algunos de los problemas más comunes tienen que ver con la obesidad, y las causas de aumento de peso son las siguientes:

- **La genética:** que puede predisponer, pero nunca ser causante por sí sola del problema, necesitando darse simultáneamente con el sedentarismo o la sobrealimentación.
- **El sedentarismo:** que disminuye el consumo calórico y, por tanto, aumenta el peso respecto a una situación de práctica de actividad física.
- **La sobrealimentación:** que desequilibra el balance energético, aumentando también el peso (Casasa, 2005, p. 3).

Todo esto se relaciona con los hábitos alimenticios que llevan las personas y en las costumbres que fueron educadas, varía la comida dependiendo de la región y cada una de ellas afecta o mejora la salud de distinta manera. Las causas de lo antes mencionado se deben a las conductas que los padres y madres tienen, a la modernización a la cual las personas se tienen que ir adaptando, a la vida

sedentaria de las personas por el uso de la tecnología, al tiempo que se les dedica a las redes sociales y a la manera en la que está afectando en la salud de las y los jóvenes.

En la actualidad, las personas viven con prisa y emplean un tiempo menor para realizar la compra de alimentos y su preparación, teniendo como preferencia a la comida chatarra, que “por lo general tiene buen sabor, pero no es nutritiva, es barata y muy accesible, es fácil de preparar, es cómoda de ingerir en la calle o lugares públicos” (Hernández & Riveras, 2016). Estos llegan a ser uno de los factores que afectan a las personas en su alimentación, provocando efectos negativos en la salud, como las enfermedades crónicas degenerativas y la obesidad.

El estado nutricional de una persona se puede monitorear de acuerdo al índice de masa corporal de cada individuo, donde puede llegar a tener obesidad, la cual se define como una acumulación excesiva de grasa, llegando a perjudicar la salud. Igualmente se da de acuerdo a los “resultados de estilos de vida poco saludables donde se combinan una mala alimentación, el sedentarismo y la inactividad física” (Torres & Rojas, 2018, p.149), afectando a sus actividades diarias de las y los adolescentes, con un bajo rendimiento académico, al no poder realizar las prácticas deportivas que les señala la docente o él docente.

Como ya se mencionó en este apartado de hábitos alimenticios, se llega a tener grandes beneficios al realizarlos, los cuales pueden ser innumerables, ayudando a bajar los niveles de estrés, fatiga y cansancio, evitando cambios bruscos de humor. Para esto, es necesario llevar una dieta adecuada, controlando mejor la cantidad de comida que se ingiere y las horas en que se realiza; esto

ayuda a mantener un peso saludable, proporcionado de acuerdo con la estatura y necesidades de cada cuerpo; además, que el organismo funcione adecuadamente, con total vitalidad, energía y crecimiento, para evitar el desarrollo de enfermedades.

Por otra parte, las y los estudiantes universitarios deben de estar descansados, por la exigencia y demanda que se tiene académicamente.

El sueño se conoce como la fase de reposo que poseen los individuos para recuperarse de todo el desgaste que se tiene durante la vigilia... de manera que permite que se posea un buen desempeño durante el día, momento en el cual se debe de estar alerta y sin fatiga, para así poder realizar todas las actividades demandadas por el entorno. (Urre & Barros, 2017, p. 74-75).

1.2 Práctica deportiva

La práctica deportiva es una actividad continua que realiza alguna persona de acuerdo con algo que le llame la atención, llevándola a cabo conforme a un patrón o reglas ya cimentadas. Sin embargo, antes de realizar cualquier movimiento es necesario llevar alguna teoría de lo que se piensa ejecutar, para saber los pasos y la manera exacta de realizarlo, haciendo un hábito de esta práctica en nuestras vidas, sabiendo claramente que se debe tener un objetivo y fin en común de todo esto, para obtener un beneficio en la salud.

El deporte, es un sistema institucionalizado de prácticas competitivas, con predominio del aspecto físico; delimitadas, reguladas, codificadas y reglamentadas convencionalmente. En otras palabras, la práctica deportiva es un sistema de competiciones físicas generalizadas, universales, abierto por principio a todos, a todas las naciones, grupos sociales e individuos y cuyo fin es el comparar las actuaciones del cuerpo humano concebido como potencial siempre perfectible y que tiene, a su vez, la misión de incorporar al cuerpo en el orden cultural (Cuevas, 2020, p. 27).

Pueden existir diferentes tipos de práctica, por ejemplo, la música, el baile, el canto, la actuación, los deportes, etc. La práctica deportiva incluye muchos

beneficios mentales, psicológicos y físicos. El realizar cualquier actividad física durante el transcurso de nuestros días, tiende a mejorar diferentes aspectos de la persona, como su ánimo, ansiedad, depresión, autoestima y el funcionamiento cognitivo. Esto da satisfacción con la vida y el aprendizaje que va dejando lo antes realizado, ayudando a grandes rasgos en la manera psicológica (Molina, 2007). “Por tanto, la práctica deportiva puede hacerse partícipe de la formación integral del ser humano, puesto que guarda relación con todos estos elementos, no limitándose únicamente a las repercusiones físicas, sino teniendo también una gran capacidad de influencia sobre las funciones psicológicas (emocionales) y sociales (relacionales)” (Gutiérrez, 2004, pp. 105-106).

Toda práctica deportiva se realiza de forma habitual, ya sea en ratos libres o de forma constante, directa o indirecta, llegando a obtener grandes beneficios para la salud de una persona que realiza actividad física. Los resultados que la práctica deportiva presenta en hombres y mujeres son muy diferentes, pues depende de las horas que pasan realizando las actividades prácticas. Sin embargo, en muchos de los casos es necesario sacar las virtudes en los diferentes aspectos, para así saber claramente en qué actividades se es bueno y explotar esos talentos. (Félix, García, Vázquez, Joaquín & Pazos, 2011).

La diferencia de actividad física de una persona varía dependiendo del sexo, del grado escolar al que pertenezcan y a los intereses que lleguen a tener. En el artículo *Actividad física en estudiantes universitarios: prevalencia, características y tendencia de la revista Medicina Interna de México*, habla acerca de las generaciones, el nivel académico y la realización de ejercicio en las mujeres y hombres adolescentes. Una de las principales causas llega a ser la falta de

tiempo y de recursos económicos. En la siguiente imagen se muestra el porcentaje de actividad física:

Imagen 2. Alumnado que realizan actividad física efectiva. Prevalencia por año, nivel y género

Generación	Nivel académico	Realizan actividad	Hombres		Mujeres	
			Núm.	%*	Núm.	%*
2002	Ingreso bachillerato	11,592	6,773	68.3	4,819	41.5
	Ingreso licenciatura	7,001	4,052	57.5	2,949	33.8
2003	Ingreso bachillerato	11,903	6,641	69.6	5,262	42.3
	Ingreso licenciatura	9,859	5,734	54.2	4,125	34.9
2004	Ingreso bachillerato	15,689	8,845	65.9	6,844	44.9
	Ingreso licenciatura	10,294	5,726	54.0	4,568	35.2
Subtotal		66,338	37,771	57	28,567	43
2002	4º año licenciatura	1,544	865	48.8	689	28.1
2003	4º año licenciatura	2,708	1,287	47.2	1,421	32.7
Subtotal*		4,252	2,152	50	2,110	50
Total*		70,590	39,923	56.5	30,677	43.5

Fuente: López, González, & Rodríguez, 2006, p. 193.

Es importante agregar que, “así como la actividad física podría mejorar el comportamiento del alumnado en clase y, a su vez, el rendimiento escolar, variando también según el tipo de práctica deportiva, podrían mejorar la falta de atención, la hiperactividad o la actuación impulsiva” (Rodríguez, Iglesias & Molina, 2020, p. 130). Toda persona que se preocupe por su bienestar estará en busca de los beneficios de salud y corporal. Esto permite que se llegue a obtener una imagen corporal aceptable, relacionada con sus experiencias vividas por el cuerpo durante la realización de cualquier actividad física deportiva, y la forma en que éste se relaciona con el mundo después de practicarlas.

Así pues, esto hace que las personas tengan una actitud positiva en todos los aspectos que las rodean, principalmente en el físico, eleva la autoestima y hace sentir cada día más confianza en los logros que puede tener, con dedicación, paciencia y continuidad (Ceballos, Medina, Juvera, Peche, Aguirre & Rodríguez, 2020).

En las y los adolescentes se muestra más el interés sobre la apariencia física, ya sea por la aceptación en su círculo social de amigos y amigas o por “quedar bien” sentimentalmente con alguien. Pocas veces lo hacen por salud o por bienestar personal. “La imagen corporal es la representación mental del cuerpo [...], resulta trascendental para el desarrollo psicosocial del individuo, donde constituye una parte muy importante de la autoestima de muchas personas” (Rivarola, 2003, p. 152).

Muchos de ellos y ellas realizan algún deporte, tal como fútbol, basquetbol, voleibol, tochito, natación, atletismo, gimnasia, etc., ya sea por la simple satisfacción o por cumplir con el plan de estudios de la institución educativa en la que se encuentran. Por otra parte, en su rutina diaria, tienen actividades relacionadas con el acondicionamiento físico como ir al gimnasio, practicar cardio, bicicleta, pesas, entre otros.

Con el paso del tiempo se han realizado diferentes estudios relacionados con la práctica deportiva y la actividad física de las y los jóvenes; gracias a eso “la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las y los adolescentes deberían acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada-vigorosa” (Mayorga, Parra, Viciano, 2020, p.123). Todo esto se relaciona con el rendimiento de cada persona, hay algunas que están acostumbradas al esfuerzo y su actividad puede ser más prolongada, otras pueden tolerar muy poco, pero el esfuerzo puede ser el mismo, al igual que los beneficios físicos.

Por otra parte, tampoco se puede comparar la práctica deportiva de una mujer a la de un hombre, su fatiga y la forma de realizarlo se da de distinta manera, tanto por genética como por la fuerza que contiene el cuerpo; su

desarrollo se observa en otro aspecto por lo antes mencionado, de ahí que los resultados se ven de otro modo, por la complejidad y los estereotipos de las y los individuos (Mayorga, Parra, Viciano, 2020, p. 123).

Un factor importante es la insistencia de los padres y madres hacia sus hijos e hijas referente a la práctica deportiva, de ahí se ven incitados a desarrollar algún deporte o actividad física, esto referente a las generaciones pasadas en la familia, porque quizás algún integrante practicó dicho deporte y sus resultados fueron muy favorables en su salud, y en la vinculación con la sociedad, al igual interfieren los factores de cuestión económica, cultural y social.

Cada deporte que existe en la sociedad tiene sus propias características de realización, como reglas y número de participantes. Se desarrolla mediante una actividad física, requiriendo esfuerzo y su adaptación a cada uno de los cambios que se requieran para mejorar la salud y el bienestar. Cada uno de estos deportes tienen objetivos y finalidades, uno de ellos es lograr resultados en competiciones de diferentes niveles o cubrir el tiempo libre de una manera activa y saludable para cada ser humano.

En todos los ciclos y grados escolares se tiende a llevar una materia relacionada con la actividad física, la cual se enfoca en enseñar ejercicios básicos, activando una vida saludable; sin embargo, todo lo que se desarrolla en la asignatura no es suficiente, puesto que es poco el tiempo que se da para realizar dichas dinámicas deportivas. “Por lo tanto, las clases de educación física son necesarias, aunque no suficientes para mantener a las personas saludables (física, psicológica y socialmente); por lo que se debe complementar la actividad

realizada en el colegio con más ejercicio físico fuera ámbito escolar” (Isoma, Rial & Vaquero, 2014, p. 80).

Esto es muy necesario, con el paso de los años la inactividad se agrava y las personas van perdiendo la condición y la atracción hacia la realización de algún deporte. Es muy importante la calidad de vida que van teniendo a lo largo de los años. De acuerdo con Jürgens, hay diferentes factores que influyen:

Aptitudes funcionales, el ser capaz de cuidar de uno mismo, la condición económica, las relaciones sociales, el acceso a los servicios sociales y de salud, la calidad de su vivienda y, en el contexto próximo, el poder sentirse satisfecho con su vida, poder acceder a oportunidades culturales y educativas y el tener la oportunidad de aprender nuevas cosas, la posibilidad de realizar actividad física deportiva, puesto que la práctica deportiva influye sobre el bienestar mental de las personas y sobre su nivel de calidad de vida. Está científicamente comprobado y es socialmente aceptado que llevar un estilo de vida sedentario aumenta el riesgo de morbilidad y mortalidad. El mantenimiento de la actividad física, considerada como práctica regular, como hábito de vida, es una necesidad para conservar la salud, no simplemente como la ausencia de enfermedad, sino como la sensación de bienestar, la capacidad de ejercer toda clase de funciones, hasta incluso el contribuir a la propia felicidad (Jürgens, 2006, pp. 63-64).

Existen diferentes tipos de desarrollo en los deportes. Uno de ellos es donde se encuentran personas con un rendimiento de alto nivel, hay una preparación constante para alguna competencia, esperando grandes resultados en su persona y con la sociedad. Por otra parte, también están las que tienen un rendimiento normal, acordes con las actividades que realizan al día o buscan un medio de entretenimiento, y las que lo realizan como un *hobbie* o principalmente para cubrir los espacios libres. Esto ayudando a la salud física y emocional, llegando a ser el principal objetivo en la vida.

Una mayor educación formal, un mayor ingreso y vivir en zonas urbanas se relacionan positivamente con la probabilidad de realizar actividad física regularmente y con el tiempo dedicado a la misma. Por su parte, una mayor extensión en la jornada laboral, lapsos más amplios de transporte y el contar con pareja sentimental, llevan a una menor demanda de tiempo de

AF. El estudio demuestra que las mujeres realizan menos AF que los hombres y que a medida que aumenta la edad se reduce tanto la probabilidad de participación como el tiempo asignado a la AF (Rodríguez, Salazar & Cruz, 2012, p.189).

Sin más, todo ser humano tiene derecho de tener las condiciones necesarias para desarrollar alguna actividad sin importar los problemas que hay en la actualidad, los cuales provocan que no “sólo las personas con los dotes físicos para la competición y medios económicos suficientes para entrenar puedan practicar un deporte; sino que también lo pudieran hacer las personas con menores habilidades físicas y de todos los estratos sociales” (Cuevas, 2020, p. 26), sin importar su raza, condición socio-económica, sexo o aptitud física.

La práctica deportiva es benéfica en muchos ámbitos, creando lazos con el bienestar personal, dando inicio desde la familia y escuela, creando así un hábito permanente, que será adaptado a la condición física, psíquica, emocional y social de quien la realiza. Es fundamental contar con las instalaciones y material necesario para cada deporte que se desarrolla, y para hacer más cómoda la práctica, así como tomar en cuenta varios aspectos de la persona, por ejemplo, la frecuencia de la participación deportiva, cuántos años lleva de práctica y en lo que se debe enfocar cada uno, la satisfacción y el gusto por lo que se está realizando (Contreras, Fernández, García, Palou & Ponseti, 2010).

1.3 Importancia de combinar ambos aspectos (hábitos alimenticios y práctica deportiva)

Los hábitos alimenticios y la práctica deportiva son factores muy importantes en la salud de las personas, pues con esto mejoran sus actividades diarias, entre otras

cosas. Por ello, en las y los jóvenes, los beneficios son más “si practican de manera habitual alguna actividad deportiva y tienen un estilo de dieta saludable; refieren sentirse más comprometidos con sus trabajos académicos y se conciben con mucha vitalidad para desarrollar tales actividades” (Arévalo, Moreno, Rodríguez & Gonzáles, 2019, p.2). Cabe destacar que estos comportamientos vienen aprendidos desde la familia, por ello, es necesario distinguir a nivel primario lo que está bien de lo que está mal, según las pautas de la comunidad a la que pertenece, así lo menciona Savater en su libro *El valor de educar*. Cada persona mejora las condiciones académicas y personales de distinta manera, ya sea en el salón de clases o las materias prácticas, que requieren de espacios grandes y al aire libre; sin embargo:

La mayoría de las y los jóvenes, tienen poco conocimiento en cuanto a lo que es una alimentación sana, lo cual repercute sobre sus hábitos alimenticios y de actividad física, por lo que impacta sobre su calidad de vida personal y académica. Por lo anterior, es necesario corregir, reforzar y cambiar los hábitos para lograr una práctica académica con mayor rendimiento (Arévalo, Moreno, Rodríguez & Gonzáles, 2019).

Toda conducta se verá reflejada en el rendimiento y en las actividades que se realizan durante el día; la alimentación correcta y estricta, llevando a cabo un descanso regular y adecuado, son hábitos muy necesarios para obtener energía en la productividad del trabajo escolar y en la práctica deportiva.

Las personas que ejercen algún deporte están obligadas a realizarse diferentes estudios médicos para conocer su estado de salud y saber la situación en la cual se encuentra su organismo. Al tener los resultados, se muestra el estilo de vida que se ha llevado y si a lo largo de su vida han tenido hábitos alimenticios adecuados, ayudando a realizar una planificación deportiva. Existen varios

factores que influyen en el rendimiento de una persona deportista, como “sus cualidades básicas, genes, tipos de fibras musculares, un entrenamiento planificado y sistemático. Sumando todo esto conlleva a un mejor rendimiento físico como deportivo y a prevenir lesiones” (Zambrano, 2018, p. 13). Cada aspecto nos muestra la evolución de la persona deportista y el nivel en el que se desarrolla; con el paso del tiempo se va aprendiendo de cada práctica, de la manera en la cual se ejecuta dicha actividad y los beneficios de ésta. Se puede ir evaluando la progresión para valorar el grado en que se va mejorando, comparando los resultados con los iniciales de las prácticas, por eso es muy importante tomar en cuenta cada uno de los aspectos de una actividad física.

Con respecto a los deportes, cabe mencionar que no todos plantean la misma exigencia; cada uno se desarrolla de distinta manera y va de la mano con la alimentación, los cuales se vuelven esenciales para el desarrollo de la actividad física, existen deportes de alto riesgo, los cuales se dividen en cuatro grupos:

1. Está integrado por los deportes de estética.
2. El peso es un elemento diferenciador entre una categoría u otra.
3. Reúne aquellos que se practican en un gimnasio.
4. Deportistas de resistencia, que se benefician de un bajo peso para rendir mejor (Zambrano, 2018).

Para finalizar, si se combinan varios aspectos de la práctica deportiva y los hábitos alimenticios, se dan varias aportaciones tanto en la nutrición, en la salud mental y física de las personas, dependiendo del tiempo y la actividad realizada, ya que varía si es individual o colectivo, tomando en cuenta los grupos de los tipos de deportistas que existen.

CAPITULO II

LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE (LICUFIDE)

Este capítulo dará a conocer el surgimiento de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte (LICUFIDE), de la Universidad Autónoma de Zacatecas, y se abordará su aparición en la universidad en el nivel superior, con su misión, visión y objetivos.

Asimismo, en cada uno de los subtemas de nuestro capítulo se abordarán el contenido relacionado con la creación y desarrollo de la LICUFIDE, tomando en cuenta que es una de las nuevas licenciaturas que se implementaron en los últimos años en la UAZ. Se enfoca en la estadística general e instalaciones, la manera en la que se trabaja actualmente, el personal administrativo y docente que pertenece desde su creación, así como su mapa curricular y la tira de materias de cada semestre.

Se abordarán estos elementos para conocer acerca de la licenciatura y la manera en la que se desarrolló el tema de investigación, es decir, la conexión entre el desarrollo académico del alumnado, con los hábitos alimenticios y la práctica deportiva que llevan en actividades diarias, fuera y dentro del área de estudio.

2.1 Historia y particularidades de la Licenciatura

La formación de profesionistas en cultura física y deporte es una acción muy importante para el país y el estado, consolidando los programas estructurados y

relacionados con la enseñanza, práctica, promoción, investigación y la administración.

Existen diversas instituciones dedicadas a la formación de profesionistas del deporte. En el estado de Zacatecas, se encuentra la Benemérita Escuela Normal Manuel Ávila Camacho, la Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID) y la Licenciatura en Cultura Física y Deporte de la UAZ.

La UAZ “fue fundada en el año de 1832, en el municipio de Jerez Zacatecas, donde fue llamada principalmente “Casa de Estudio de Jerez” considerada por ser una institución soberana y democrática. Más adelante, en el año de 1836, se trasladó a la Capital del Estado de Zacatecas” (FJCN.M.1), cambiando el nombre a “Instituto Literario de García”, llamado así por el gobernador de esos tiempos, Francisco García Salinas, quien tuvo una visión muy importante en el sector económico y educativo.

Con el paso de los años su nombre fue cambiando. En el año de 1868 llega a nombrarse como actualmente la conocemos; se posicionó en una de las universidades más importantes, no solo a nivel estado, sino de la región y el país, enaltecendo su nombre por lo que produce en materia de investigación. Actualmente cumple 188 años y es conocida como la mayor casa de estudios, dando amplia cobertura a gran parte de la población de Zacatecas. El desarrollo y crecimiento en el ámbito educativo debe ampliarse en diferentes campos, por esta razón fue fundamental la ampliación de la oferta educativa, haciéndose necesaria la preparación de profesionistas del deporte y así, dar inicio a la creación de la LICUFIDE.

La idea y propuesta de una Licenciatura en Deporte surgió a partir de un modelo académico que se denomina “UAZ SIGLO XXI”, que surgió a partir de las recomendaciones de un congreso de reforma en el año del 2000, tomando diferentes puntos de vista, experiencia y visión de docentes pertenecientes al Área de Arte y Cultura y el Departamento de Actividades Físicas (DAF). El propósito de la licenciatura y de la institución, es profesionalizar a las alumnas y los alumnos como docentes del área de la cultura física y deporte, para así poder promover nuevos programas académicos acorde a la sociedad actual.

Es importante agregar que para llegar a crear alguna licenciatura dentro de la UAZ es necesario pasar por diferentes consejos que tiene la Universidad, los cuales son tres: de unidad, de área y el universitario. Cuando se hace una propuesta para abrir un nuevo programa, éste debe estar dentro de la unidad académica a la que pertenece. Por dicha razón, el diseño, el desarrollo y la evaluación de la propuesta académica de la LICUFIDE “fue replanteada y modificada de acuerdo a una propuesta teórica-metodológica que sea flexible de acuerdo a las necesidades de la entidad de Zacatecas” (JGMF.M.2).

La creación de la LICUFIDE surge a partir de la idea de un docente, perteneciente al DAF, de nombre Francisco Javier Cortés Navia, egresado de la primera generación de Educación Física, de la Benemérita Escuela Normal Manuel Ávila Camacho, quien realizó un proyecto de la LICUFIDE en la UAZ, para lo cual hizo investigaciones en la SEDUZAC; a la par que consultó distintas fuentes relacionadas con el deporte, observó las necesidades de la sociedad con respecto a la actividad física y la falta de existencia de formación de profesionistas en esta área, ya que existía una gran escasez de profesores, profesoras,

entrenadores y entrenadoras en el campo de la educación física y el deporte. Por esta situación era difícil atender todos los planteles escolares de preescolar, primaria y secundaria de las zonas marginadas y rurales del estado.

Conociendo esos datos se avanzó el proyecto para ser terminado a mediados del año 2013, pero no fue hasta el año del 2018, cuando gana la rectoría el Doctor Antonio Guzmán, y el secretario general del Sindicato de Personal Académico de la Universidad Autónoma de Zacatecas (SPAUAZ), José Crescenciano Sánchez Pérez, propone la gestión de nuevas ofertas educativas, mencionando así la Licenciatura en Cultura Física y Deporte.

Al ser aprobada, se realizan algunas modificaciones del proyecto, coordinado por el M.D.P.I. Francisco Javier Cortés Navia, junto con su equipo de diseño curricular, los maestros, M. en C. Francisco Moreira López, Dr. José Castañón Velázquez, M.D.I. Eduardo Cabrera Manríquez, Mtro. Diego Félix López, Mtro. José Guadalupe Menchaca Fajardo, Mtro. Alberto Carmona Sánchez y el Mtro. José Luis De Lara Correa. Al término del proyecto curricular de la LICUFIDE entra a consideración de los consejos que existen en la UAZ y es aprobado. Ese mismo año, entra como oferta educativa la licenciatura en cultura física y deporte, que dependería de la Unidad Académica Cultura de la UAZ, apoyándola con el objetivo de preparar a todo aquel o aquella que quiera especializarse en el área.

En un inicio las encargadas y los encargados de hacer los diferentes procesos administrativos de la licenciatura estuvieron integrados por un director llamado José Guadalupe Menchaca, dos responsables académicos: Francisco Javier Cortés Navia y Juan Diego Félix López, dos secretarías: Erica Yazmin Márquez De Avila y Martha Angélica Esquivel Alvarado, y diez docentes

capacitados en las diferentes materias del programa de la unidad. Con el paso de los años, las integrantes y los integrantes de este equipo administrativo y docentes han ido aumentando conforme a la demanda de las alumnas y los alumnos, contando con las condiciones necesarias y los recursos humanos para poder implementar los programas de avances científicos y tecnológicos.

En la primera generación, se aceptaron ciento veinte alumnos y alumnas para conformar cuatro grupos de treinta integrantes; las instalaciones en ese entonces eran dentro del edificio de la Licenciatura en Lenguas Extranjeras (LILEX) ubicados en el tercer piso, se contaba con cuatro salones, un departamento escolar y una dirección. Fue al siguiente año cuando se prestó a la LICUFIDE el ahora actual edificio de la licenciatura, todo esto a causa de la gran demanda que estaba teniendo para el ingreso de las alumnas y los alumnos a estudiar este plan educativo de nueva creación. Se llevan tres generaciones, siendo la segunda y la tercera las de mayor demanda, por lo cual se dio apertura a un grupo más en cada una de estas, contando actualmente con 14 grupos, entre 30 y 40 alumnos y alumnas, aproximadamente.

La LICUFIDE está ubicada en el Campus Siglo XXI, carretera Zacatecas – Guadalajara, Km. 6. Ejido la Escondida, C. P. 98160, Antiguo Edificio del Programa de Licenciatura en Nutrición y Unidad Académica de Enfermería de la UAZ, a un costado del Centro de Aprendizaje y Servicios Estudiantiles (CASE) y del Servicio de Alimentación Universitario Siglo XXI del programa de Licenciatura en Nutrición. En la siguiente imagen se muestra algunos edificios pertenecientes al Campus Siglo XXI, en el cual se visualiza la extensión y espacio que tienen las instalaciones de la UAZ para la creación de nuevas instalaciones.

Imagen 3. CAMPUS SIGLO XXI



Fuente: (Cardoso, 2021)

Imagen 4. Edificio LICUFIDE



Fuente: elaboración propia.

Con respecto a la imagen anterior, se muestra el edificio de la licenciatura, el cual es de dos plantas, en la parte superior cuenta con siete aulas y una estancia, en la parte inferior hay diez cubículos para uso exclusivo de docentes del programa, una dirección, una oficina para departamento escolar, un consultorio psicológico, un área administrativa y baños para mujeres y hombres. En la parte trasera del edificio se cuenta con tres aulas pertenecientes al CASE.

Para atención al público, la licenciatura cuenta con:

- Correo electrónico escolar39@gmail.com
- Número Telefónico 92 5 66 90 Ext. 3610
- Página de Facebook LICUFIDE UAZ.

En donde se proporcionan aclaraciones, horarios, pagos de inscripción, información para aspirantes de nuevo ingreso, documentos y anexos de clases prácticas.

2.2 Plan de estudios

La Licenciatura en Cultura Física y Deporte busca potenciar el continuo desarrollo del ser humano como elemento primordial del progreso cultural y educativo. Está construida con fines pedagógicos, diseñada sobre ejes curriculares relacionados con la didáctica, acontecimientos económicos, políticos, sociales e históricos. Sugiere una formación integral del ser humano a partir del desarrollo motriz en los niveles de preescolar, primaria, secundaria, nivel medio superior y superior.

Su plan de estudios tiene como objetivos las áreas psicológicas, cognitivas y biológicas, buscando así la mejora de la calidad de vida de las personas,

convirtiéndose en una pedagogía de las conductas motrices en las diferentes etapas de la vida. En ella “el deporte es una de las herramientas más importantes en la metodología didáctica en el diseño curricular de la licenciatura, tratando de mejorar las actividades físicas, deportivas lúdicas y recreativas, y sin dejar a lado la teoría de cada uno de los campos” (ECM.M.3).

La estructura de la licenciatura se divide en distintas etapas que se incluyen en el plan de estudio como: la misión, visión, valores, objetivos, etcétera. Por ejemplo, ser una institución libre en la formación de profesionales con valores, con sentido humano, respeto a la diversidad cultural y de conocimiento social es una de ellas. Se enfoca en que las y los ingresados a la licenciatura sean reconocidos y reconocidas como personas con la capacidad de enfrentarse a los retos y solucionar los problemas sociales.

De acuerdo a la misión y visión que tiene el programa educativo, se pretende que las alumnas y los alumnos tengan una información integral que vaya de acuerdo a los perfiles de ingreso y egreso, inculcando a formar personas con valores, normas y metas; se deben enseñar apropiadamente para desarrollar profesionistas éticos, que se desarrollen de manera adecuada en el campo laboral y social, cooperativa y colaborativamente, llegando a tener una actitud emprendedora para poder actuar en cualquier ámbito laboral y social, dejando de lado los miedos y prejuicios que se van formando a lo largo de la vida. Para todo esto, la LICUFIDE debe seleccionar adecuadamente a las y los estudiantes profesionistas que va a formar.

Misión: Formar integralmente profesionales competentes en Cultura Física y Deporte, con excelencia académica, humanística y ética, cimentada en los saberes pedagógicos e investigativos que contribuyan a la solución de

problemas sociales u educativos en la educación formal, fundamentado en los principios de pensamiento complejo, el aprendizaje autónomo, el trabajo en equipo y el desarrollo de las habilidades de pensamiento. Así mismo formar profesionistas competentes con una excelencia académica humanística y ética, para satisfacer las necesidades que la sociedad demanda en el área de la cultura física y deporte. Promoviendo la calidad educativa, fomentando la investigación, así como las habilidades de pensamiento.

Visión: Ser un programa académico líder en el país en la formación de profesionales de la Cultura Física y Deporte, con valores, sentido humano, respeto a la diversidad cultural y reconocimiento social. Así como proyectarnos como un programa educativo de excelencia pedagógica e investigativa, gestora de proyectos de impacto social en la Cultura Física y Deporte, que contribuya en la solución de problemas educativos, humanísticos y científicos, para abatir la problemática de falta de recursos humanos capacitados para enfrentar la problemática social que afronta la cultura física, mediante la fundamentación del currículo emergente poderoso (Cortés, 2008, p.47).

El perfil de las alumnas y los alumnos que se requiere para ingresar a la licenciatura es contar con certificado de preparatoria, sin importar el bachillerato que hayan cursado, y aprobar el examen del Centro Nacional de Evaluación para la Educación Superior (CENEVAL), psicométrico, físico y de conocimientos básicos del deporte.

Durante su formación, las alumnas y los alumnos contarán con la construcción de conocimientos intelectuales y prácticos que les permitirán ser competentes, obteniendo las herramientas pedagógicas para desempeñarse en las diferentes instituciones. El perfil de egreso de licenciatura se centra en informar al alumnado dónde podrá laborar, por tal motivo la prioridad de que se encuentre plasmado dentro de los programas educativos es prioritario, en el caso de la LICUFIDE no es la excepción, y el perfil que se plasma es el siguiente:

- Docente de las áreas de educación física, recreación y deporte.
- Preparador o preparadora física deportiva.
- Entrenador o entrenadora personal.

- Entrenador o entrenadora de deportes en diferentes modalidades.
- Gestor o gestora de escuelas de formación deportiva.
- Recreador o recreadora social y ocupacional.
- Investigador o investigadora de las áreas de educación física, recreación y deporte.
- Administrador o administradora de programas en educación física para la promoción de la salud y prevención de enfermedades.
- Promotor o promotora de programas que apoyen la inserción en grupos especiales de la población (Cortés, 2008, p.128).

Su preparación les permite trabajar en equipo, resolver problemas, desarrollar un pensamiento creativo, crítico, reflexivo y práctico con las diferentes capacidades como liderazgo; ejercer en los niveles de educación preescolar, primaria básica y secundaria, media vocacional, profesional, superior, clubs deportivos y equipos profesionales, y fortalecer sus conocimientos para planear, dirigir y evaluar.

Así también, la manera en la que se trabaja en la preparación del alumnado, con base en objetivos generales y específicos, consiste en:

- Formar licenciados en el área de la Cultura Física y el Deporte para contribuir al desarrollo, mejoramiento y cambio positivo de la especialidad en el medio en que les corresponda actuar.
- Formar un licenciado con competencias para solucionar los problemas que se le presenten en el área de la Cultura física y el Deporte, tomando las decisiones científico – técnicas y pedagógicas necesarias para lograr los objetivos propuestos.
- Preparar licenciados que como miembros de la comunidad educativa participen en la promoción de la salud, en la formación y en la consolidación de comunidades académicas orientadas hasta el logro de la calidad de vida de los ciudadanos (Cortés, 2008, p.54).

2.3 Mapa Curricular

El proyecto curricular de la licenciatura fue revisado conforme a los parámetros institucionales y, en contraste con otras universidades, se observó la necesidad de profesionistas enfocados al deporte. Los datos fueron tomados de la Encuesta Estadística de 2011, de la Secretaria de Educación Pública (SEP) y su propósito se enfocó en lograr calidad del programa, tomando en consideración la problemática que el alumnado afronta en la vida real, y se basó en la concepción de formación integral que le faciliten los fundamentos teóricos, técnicos y científicos para realizar y desarrollar planes que promuevan el desarrollo institucional. La estructura se desarrolló conforme a la investigación y la pedagogía, en la cual se vinculan los nuevos desarrollos educativos y tecnológicos que pasan a través de los tiempos para un mejor progreso en el futuro.

Se conceptualizaron diferentes ejes formativos para la estructura curricular, los cuales fueron: eje psicopedagógico, con base en las materias con sustento epistemológico; eje en el área biológica, con estudio del ser humano derivado a que es el objeto para conocer su estructuración, funcionamiento y desarrollo y, por último, el eje en el área técnico deportivo, que se relaciona con las materias prácticas deportivas, en las cuales se necesita una actividad física. Los ejes están formados de acuerdo a los planes y programas de estudios de diversas instituciones, donde se contempla al egresado y egresada desempeñándose como Licenciado o Licenciada en Cultura física y Deporte, con la orientación que la alumna o el alumno hayan construido en su recorrido curricular. La formación integral del alumnado busca dirigirse a todas las acciones formativas para potencializar su desarrollo de competencias referentes a todos los ámbitos

sociales que existen dentro de su vida diaria como liderazgo, trabajo en equipo, creatividad, innovación, entre otras.

Partiendo de los tres ejes o áreas fundamentales para la aplicación de la estructura curricular y la formación de licenciados o licenciadas de la cultura física y deporte, se realiza el plan de estudios y la tira de materias, en el cual se contemplan 58 materias con un total de 386 créditos, conforme a la duración que se propone en ocho semestres, de acuerdo a la asignatura y créditos definidos en el mapa curricular, siendo su modalidad escolarizado y presencial. Las asignaturas se mencionarán a continuación, conforme al semestre en el que se imparten, y los créditos que cada una de ellas contienen.

MATERIA	Semestre	Créditos	Eje
Historia de la educación física y el deporte	1	8	Psicopedagógica
Morfología musculoesquelética	1	8	Biológico
Educación psicomotriz	1	8	Psicopedagógica
Fundamentos didácticos y pedagógicos de la educación física	1	8	Biológico
Atletismo	1	6	Técnico deportivo
Gimnasia	1	6	Técnico deportivo
Fundamentos de la investigación	1	8	Psicopedagógica
Planeación y evaluación de la educación física	2	8	Psicopedagógica
Actividad física para la salud	2	8	Biológico
Bioquímica de la actividad física	2	8	Biológico
Bases del entrenamiento deportivo	2	8	Psicopedagógica
Recreación	2	6	Técnico deportivo
Administración y logística deportiva	2	8	Psicopedagógica
Juegos predeportivos	2	6	Técnico deportivo
Optativa I	2	2	Psicopedagógica
Observación y práctica docente en preescolar	3	8	Psicopedagógica
Psicología del deporte	3	8	Psicopedagógica
Fisiología de la actividad física y el ejercicio	3	8	Psicopedagógica
Metodología del entrenamiento deportivo	3	8	Biológico
Natación	3	5	Técnico deportivo
Béisbol	3	5	Técnico deportivo
Recreación físico deportiva	3	5	Técnico deportivo
Optativa II	3	2	Psicopedagógica
Observación y práctica docente en primaria	4	8	Psicopedagógica

y secundaria			
Taller de fortalecimiento físico	4	5	Técnico deportivo
Nutrición en la actividad física y el deporte	4	8	Biológico
Biomecánica de la técnica deportiva	4	8	Biológico
Jueceo y arbitraje	4	5	Técnico deportivo
Educación física y deporte para personas con discapacidad	4	6	Biológico
Actividad física en el adulto mayor	4	6	Biológico
Optativa III	4	2	Psicopedagógica
Observación y práctica docente en educación media superior y superior	5	8	Psicopedagógica
Etapas de crecimiento, desarrollo y envejecimiento	5	8	Psicopedagógica
Bases para la prevención y tratamiento de lesiones	5	6	Biológico
Antropología y evolución del deporte	5	8	Biológico
Basquetbol	5	5	Técnico deportivo
Voleibol	5	5	Técnico deportivo
Detención y seguimiento de talentos deportivos	5	6	Psicopedagógica
Optativa IV	5	2	Psicopedagógica
Diseño y uso de material didáctico	6	6	Técnico deportivo
Sociología deportiva	6	8	Psicopedagógica
Preparación físico deportiva	6	8	Psicopedagógica
Fundamentos de los deportes de combate	6	5	Psicopedagógica
Estadística deportiva	6	8	Psicopedagógica
Instalaciones y equipamiento deportivo	6	6	Técnico deportivo
Tecnologías de la información	6	6	Psicopedagógica
Fisioterapia	7	6	Biológico
Laboratorio del desempeño físico	7	8	Biológico
Metodología de la investigación aplicada al deporte	7	8	Psicopedagógica
Ética y legislación deportiva	7	8	Psicopedagógica
Fútbol	7	5	Técnico deportivo
Hándbol	7	5	Técnico deportivo
Nuevas tendencias del deporte moderno	7	6	Psicopedagógica
Planeación metodológica del deporte especializado	8	8	Psicopedagógica
Diseño de programas de actividad física en poblaciones especiales	8	6	Psicopedagógica
Práctica profesional	8	10	Psicopedagógica
Servicio social	8	10	Psicopedagógica
Seminario de tesis	8	8	Psicopedagógica

Dentro de la tira de materias que se tiene dentro de la licenciatura están incluidas cuatro asignaturas optativas, las cuales son importantes para el desarrollo del

aprendizaje de las alumnas y los alumnos, de acuerdo a los intereses y destrezas de cada uno. Es conveniente que el alumnado elija de acuerdo al ámbito que quiera desarrollar al momento de egresar. Tienen un valor de dos créditos y se imparten del segundo hasta quinto semestres, eligiéndose del mayor al menor promedio que llevan las alumnas y los alumnos. El nombre y contenido de cada optativa, es:

- Organización de desfiles, escoltas, eventos cívicos y culturales
- Expresión rítmica corporal y musical
- Medios de comunicación y deporte
- Liderazgo y emprendimiento
- Estimulación temprana
- Entrenamiento funcional
- Primeros auxilios
- Actividades para el desarrollo de los aprendizajes clave
- Danza y bailes regionales
- Taller de redacción y lectura

Cada una de las materias optativas se lleva dentro del horario de 1:00 p.m. a 3:00 p.m., un día a la semana, y el o la docente que imparte la materia se comunica con los integrantes.

Las evaluaciones de cada asignatura consideran la asistencia y participación, teórica y práctica, siendo esta última esencial en la formación de las y los estudiantes. La licenciatura desarrolla sus materias en el ámbito teórico y práctico y se enfoca en los diferentes estilos de aprendizaje y enseñanza, donde el

profesorado colabora para mejorar la comunicación en trabajos y tareas a realizar durante el semestre, siendo las actividades que se llevan a cabo dentro y fuera del salón de clases, las más importantes, y uno de los medios más poderosos para la transmisión de conocimientos.

El capítulo II hace referencia al proyecto curricular de la Licenciatura, el cual es muy importante para el crecimiento y desarrollo de las alumnas y los alumnos y, en varios aspectos, se comparó con licenciaturas similares y cercanas al estado de Zacatecas. Cada uno de los componentes que forman parte del desarrollo y creación de la Licenciatura en Deportes son de suma importancia para el crecimiento de los conocimientos y aprendizaje del alumnado; la teoría y la práctica van de la mano para llegar a lograr las metas de cada estudiante que conforma la LICUFIDE. Toda la investigación se llevó a cabo de acuerdo a diálogos, antecedentes docentes, administrativos y que trabajan arduamente en el desarrollo y progreso institucional.

CAPÍTULO III

DIAGNÓSTICO Y SITUACIÓN DEL ALUMNADO DE LA LICUFIDE CON RESPECTO A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA

La base para el análisis que se presenta en este capítulo se derivó de un diagnóstico cuya finalidad fue conocer algunos datos sobre el plan nutricional y las actividades físicas que realizan, día a día, los alumnos y alumnas de la LICUFIDE.

Se analizaron las respuestas obtenidas del alumnado, a través de la aplicación de dos instrumentos de diagnóstico tipo cuestionario. Se graficaron algunas respuestas y se interpretaron conforme a la metodología que se tomó como base de esta investigación, la cual se expuso en capítulos anteriores.

3.1 Metodología, técnicas e instrumentos

Se realizó un estudio descriptivo en el que se tomaron las variables de práctica deportiva y hábitos alimenticios, y la relación de ambas con el desempeño académico, en estudiantes de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte, que se ubica en el Campus Siglo XXI.

La licenciatura tiene una matrícula de 450 alumnos y alumnas aproximadamente, 60% masculinos y 40% femeninos, cuyas edades oscilan entre los 18 y 30 años, con mayoría en un rango de 19 a 20 años, y tienen un peso aproximado de 60 a 70 kilogramos.

En un inicio de esta investigación se pensó realizar el diagnóstico al alumnado de los cuatro grupos de sexto grado, cuyo número es de 110 personas; sin embargo, al final de dicho estudio se decidió seleccionar solo dos grupos, a consecuencia de la pandemia que se presentó a nivel mundial y que llevó a las autoridades educativas federales a establecer un periodo de cuarentena que inició en marzo del 2020. Por este mismo motivo, el instrumento utilizado se aplicó de manera virtual en la plataforma de Google Forms, el cual se envió a través de un grupo de WhatsApp destinado para tal fin, y que se encuentra conformado por el alumnado seleccionado para el diagnóstico, obteniéndose respuesta de 45 personas.

Para la elaboración del diagnóstico, se seleccionaron tres instrumentos relacionados con las palabras claves de la investigación y se encontró una mayor relación para obtener respuestas de los objetivos y la hipótesis. Uno de los instrumentos que se utilizó para evaluar la práctica deportiva, consiste en el cuestionario internacional de actividad física llamado los “Últimos 7 días versión larga”, que se elaboró en octubre de 2002, para uso con las y los jóvenes y adultos de mediana edad.

Con el propósito de obtener datos comparables con actividad física relacionados con la salud y evaluar los hábitos alimenticios, se llevó a cabo el Test de Ivtalia, deporte, nutrición y salud, el cual muestra si eran adecuadas las comidas que se realizaban. Por último, se tomó en cuenta la encuesta para muestra del diagnóstico, con la finalidad de evaluar el rendimiento académico, de una tesina titulada *La nutrición incide en el rendimiento académico*, realizada en

abril de 2011 por la alumna Edelmira del Carmen Vargas Alvarado, de la Universidad Tecnológica Equinoccial Sistema de Educación a distancia.

Cabe aclarar que los cuestionarios primero y segundo referidos, se aplicaron tal y como se muestran en la fuente original, mientras que el último, que se relaciona con el rendimiento académico, sufrió algunos cambios respecto a preguntas, opciones de respuesta y orden.

3.2 Diagnóstico

El “Diagnóstico de Hábitos Alimenticios y Práctica Deportiva”, realizado por medio de Google Forms¹, estuvo conformado por tres apartados: en la primera sección se preguntaron los datos de identificación como nombre, edad, sexo, peso, altura y grupo al que pertenecen. La sección dos estuvo relacionada con los hábitos alimenticios, y para este segmento se contó con artículos que abordan las raciones de frutas y verduras que se consumen diariamente, las comidas que se realizan, cuánto tiempo se le dedica a cada una de ellas, qué cantidad de pan consumen y el porcentaje de raciones que comen.

También se consideró la cantidad de litros de agua que beben en el desayuno, con qué frecuencia comen legumbres y si habitualmente comen postre; y de igual manera, se preguntó cuántas veces a la semana comen pescado, carnes rojas o embutidos, o si comen frecuentemente en restaurantes. El consumo de refrescos, alcohol, café, el control de sal, aceite en los platos y si realizan comidas por impulsos, necesidad o hambre, también fue cuestionado.

¹ Este cuestionario se puede consultar en el siguiente enlace <https://forms.gle/pMyCsRBwpGk2YUtD8>

En el último apartado se preguntó acerca de la práctica deportiva y si actualmente cuentan con un trabajo estable, de medio tiempo o tiempo completo. Las preguntas estaban relacionadas con las actividades físicas rigurosas, moderadas y ligeras, cuantos días a la semana las realizan y el tiempo que dedica a cada una de ellas. Igualmente, se preguntó sobre el método de traslado que usan, ya sea caminar, viajar en bicicleta, vehículo o camión y cuánto tiempo emplean de un lugar a otro, así como los días que hacen estas actividades.

En el “Diagnóstico Rendimiento Académico”², las preguntas están relacionadas en cómo influye la información sobre nutrición en los hábitos alimenticios, pues la mala alimentación llega a ser un factor determinante en el desarrollo de la inteligencia y, a causa de esto, se llega a tener problemas en la educación; la manera en que los ingresos económicos pueden determinar lo que consumen las personas; la energía que se tiene al realizar alguna tarea; si dentro de sus estados de ánimo se encuentra decaído, cómo se llegan a sentir después de realizar alguna comida, y si llevan las medidas de higiene necesarias. Finalmente, se les preguntó que sienten dentro de la escuela y si la alimentación que llevan los ayuda a mantener atención en clase, observando si la condición física ayuda en el desarrollo de las materias prácticas y la facilitación de cada una.

3.3 Perfiles de hábitos alimenticios

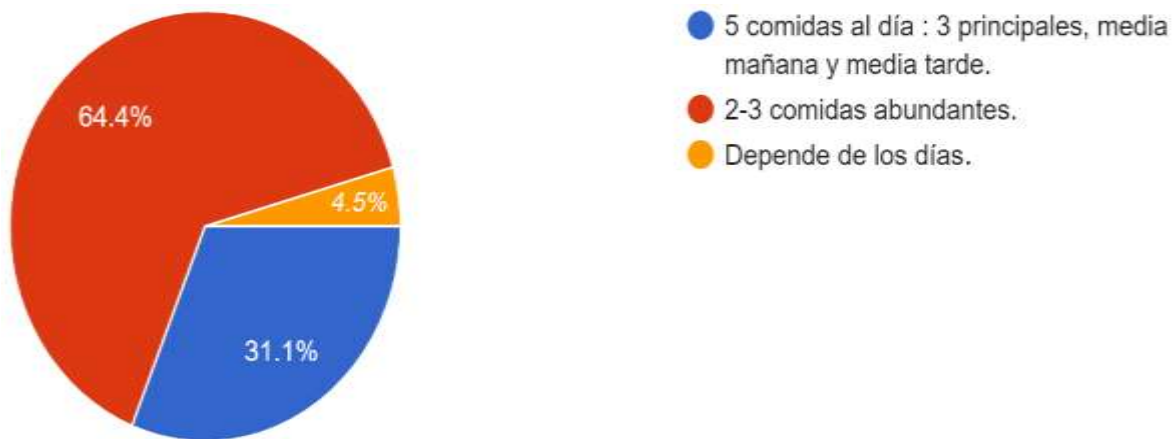
En este apartado se presentan algunos resultados obtenidos de alumnos y alumnas de la LICUFIDE (véase en anexo C los resultados completos), que fueron

² Este cuestionario se puede consultar en el siguiente enlace <https://forms.gle/4ntD4aFyhfcvv1bG7>

encuestados de acuerdo a sus hábitos alimenticios y al diagnóstico que se realizó (véase en anexo A).

En primera instancia se les preguntó cuántas comidas realizan al día, a sabiendas de que se recomienda que las personas realicen diariamente cinco comidas, tres las principales (almuerzo, comida y cena) y dos colaciones (después de almuerzo y comida, de fruta y proteína). “Al comer cinco veces al día el metabolismo tiene que trabajar más y por lo tanto se acelera. Esto permite mantener un ritmo constante en la ingesta de alimentos que impedirán a tu cuerpo fijar esas grasas y calorías” (Barboza, 2016, p.1).

Gráfica No.1. Comidas diarias, raciones de frutas y verduras



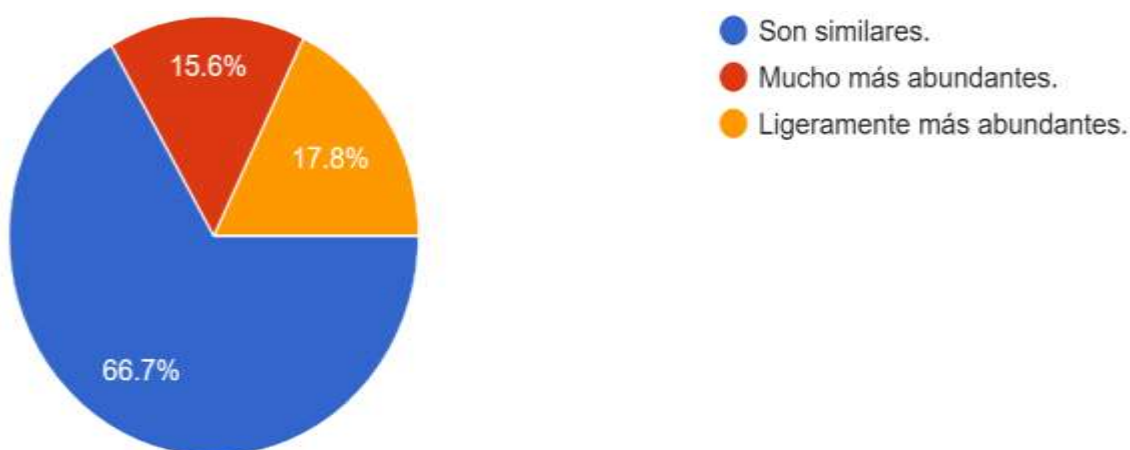
Fuente: elaboración propia.

En la Gráfica No. 1 se observa que la mayoría de las alumnas y alumnos solo realizan dos a tres comidas abundantes durante el día, lo que representa el 64.4% de la población, mientras que los estudiantes que sí realizan sus cinco comidas al día, las tres principales y dos colaciones, equivalen al 31.1%; el 4.5 % restante refiere que depende de los días.

Dentro de las comidas que realiza el alumnado al día, el 46.7% come de dos a tres piezas de fruta y de una a dos piezas de verdura. Cuando no se tienen hábitos buenos o estilos de vida saludables, se pueden contraer enfermedades; por ejemplo, si no existe una alimentación adecuada puede presentarse la anorexia, bulimia, diabetes y obesidad, entre otras enfermedades, que son comunes en las y los adolescentes (López, Cavichioli & Yuste, 2020).

El 28.9% del alumnado solo come una pieza de fruta y verdura al día y, el 24.4% de los casos, no tiene la costumbre de incorporarlas en su alimentación; esto se da a consecuencia de sus malos hábitos alimenticios, su baja información sobre nutrientes y proteínas y el poco tiempo que dedican a sus comidas diarias. En la presente investigación se encontró que el 51.1% le dedica entre media hora y una hora al acto de comer, el 33.3% lo realiza en al menos una hora y el 15.6% restante lleva a cabo su comida en menos de media hora, siendo este tiempo insuficiente para ingerir sus alimentos de forma adecuada.

Gráfica No.2. Raciones de comida, postre y pan consumidos al día

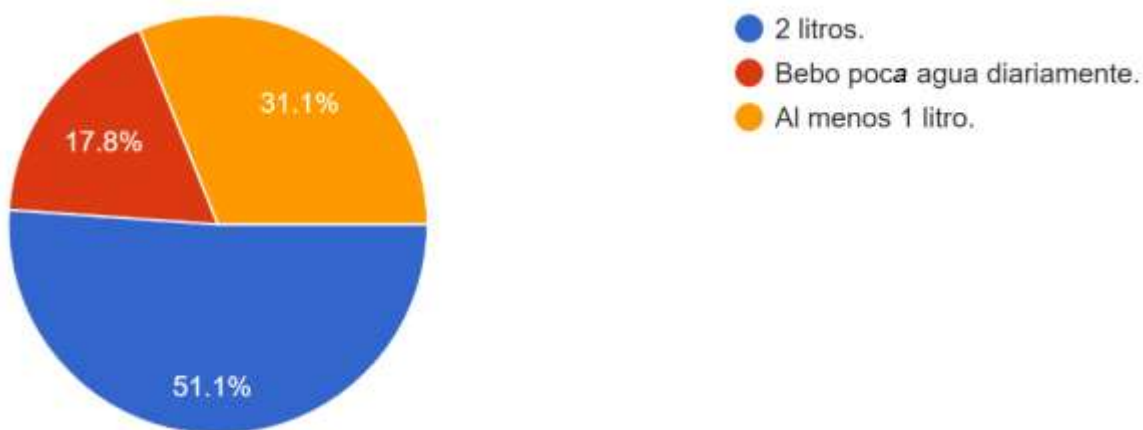


Fuente: elaboración propia.

Las raciones de lo que ingiere una persona al realizar sus comidas es muy importante, pues no todas tienen el mismo peso, altura, enfermedades, entre otras. El 66.7% del alumnado en la Gráfica No. 2, muestra que la mayoría come la misma cantidad que los demás integrantes de su familia, sin antes realizar un diagnóstico de las necesidades que tiene su cuerpo, y en el resto de las alumnas y los alumnos, el 33.3% de los casos, la porción de alimentos llega a ser más abundante en comparación de las demás personas.

El 57.8% del alumnado de la licenciatura no consume postre dentro de sus comidas diarias, situación que hace que sea remplazado por pan, llegando a consumirlo de una a dos veces al día, o dos a tres veces a la semana. Una de las repercusiones de consumir mayor cantidad de pan, puede contribuir al sobrepeso y obesidad. En otros casos, consumen frutas o lácteos como postre.

Gráfica No.3. Líquidos que beben comúnmente en el día



Fuente: elaboración propia.

El 51.1% del alumnado bebe al día dos litros de agua, que es la cantidad que se recomienda en una persona, lo que ayuda al cuerpo a mantenerse hidratado, tal y

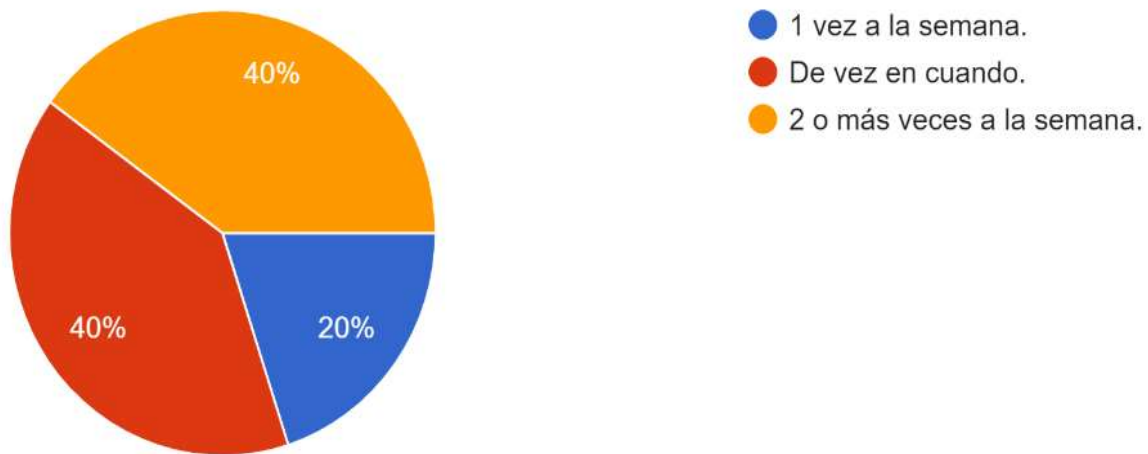
como se muestra en la Gráfica No. 3. El resto, que equivale al 48.9% de los casos, respondió que solo beben un litro o menos. El abuso del agua también llega a ser perjudicial para el ser humano, es necesario medir lo que se toma al día. El acompañar los alimentos con alguna bebida es bueno para la salud, en este caso, se encontró que el 88.7% de las alumnas y los alumnos suelen tomar algún líquido o infusiones de alguna fruta para ayudar a digerir la comida.

Una de las bebidas que se consumen comúnmente son los refrescos azucarados. El 31.1% del alumnado los consumen varias veces a la semana, lo que es preocupante por el exceso de azúcar que ingresa a su organismo, ya que se aumenta la probabilidad de padecer diabetes; el 57.8% de los casos refirió consumir refresco de manera ocasional.

Las bebidas embriagantes suelen ser consumidas por las alumnas y los alumnos de manera ocasional; el 30.2% consume alcohol los fines de semana y el resto toma un vaso de vino de vez en cuando.

El café suele ser la bebida cotidianamente más consumida por una persona; en el caso de este grupo de jóvenes, el 97.4% toma una taza de café con varias cucharadas de azúcar diariamente por las mañanas, antes de iniciar sus actividades, aumentando con ello el consumo de azúcar que resulta ser nocivo para la salud.

Gráfica No.4. Frecuencia de consumo de legumbres, pescado y carnes rojas

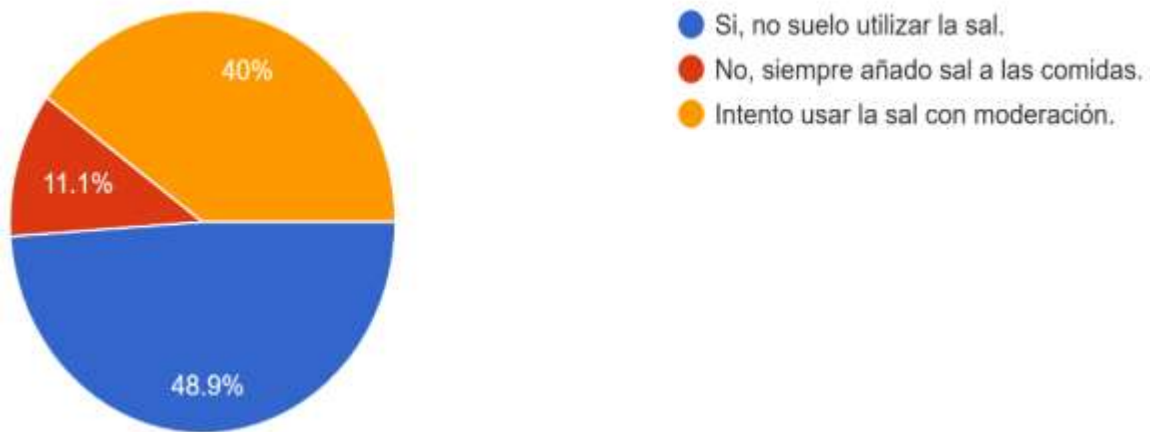


Fuente: elaboración propia.

El 40% de las alumnas y los alumnos, según esta Gráfica No. 4, agrega legumbres a sus comidas dos o más veces a la semana, las cuales ayudan a ser más saludables sus alimentos; el otro 40% solo las consume de vez en cuando y el 20% restante los come una a dos veces a la semana.

Respecto al pescado, el 82.2% de los casos manifestó consumirlo de manera ocasional, siendo el alimento menos integrado en la dieta, mientras que el más consumido por el alumnado definitivamente son las carnes rojas, ya que el 57.8% de ellos y ellas manifestaron comerlas de una a dos veces por semana, sin importar el contenido en grasas ingerido. El consumo de altos niveles de carne roja da como resultado niveles más altos de colesterol en la sangre.

Gráfica No.5. Consumo de sal, aceites y azúcares



Fuente: elaboración propia.

La mayoría de las personas encuestadas controlan la sal que agregan a sus alimentos. Se puede señalar que el 48.9% no suelen utilizarla dentro de sus comidas diarias y el 40% la utiliza con moderación, de acuerdo a las raciones que cocinan. El tipo de aceite más consumido es el de oliva, el 50% lo usa para guisar y el 34.1% lo consume de vez en cuando en los platillos que realizan.

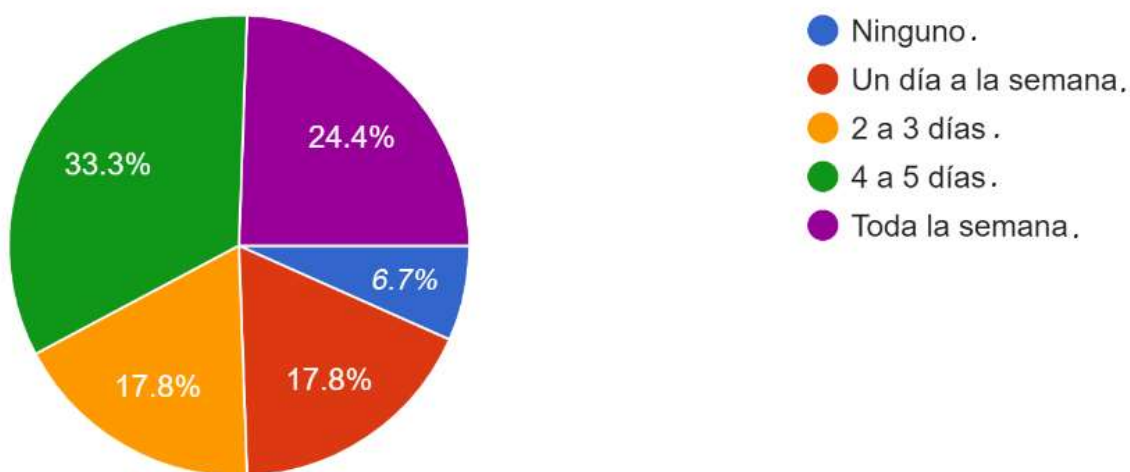
El 57.8% del alumnado manifestó consumir productos industrializados como refrescos, patatas fritas, jugos, pan, entre otros, que contienen grandes cantidades de azúcares y sal, ingredientes que las alumnas y los alumnos saben sobre el daño orgánico que causan, como retención de líquidos y aumento de peso.

3.4 Perfiles de práctica deportiva

En el siguiente apartado se analizarán algunas respuestas referentes a la actividad física que realiza el alumnado (véase en anexo D los resultados completos), de acuerdo al cuestionario que se realizó (véase en anexo B).

Para dar inicio al diagnóstico se preguntó acerca de las actividades que realizaban al día, que tan rigurosas eran y cuánto tiempo le dedicaban a cada una. En la Gráfica No. 6 se muestra que el 24.4% de alumnas y alumnos, suelen realizar actividades vigorosas todos los días de la semana, como cargar cosas pesadas y llevar a cabo una rutina pesada de ejercicios, mientras que el 33% de ellas y ellos las lleva a cabo entre 4 y 5 días a la semana. Sobre actividades físicas moderadas, el 17.8% de los casos las realizan de dos a tres veces a la semana. El tiempo que usualmente les toma realizar alguna práctica deportiva, a la mayoría, es de una hora aproximadamente, dependiendo de los ejercicios a realizar y la vigorosidad.

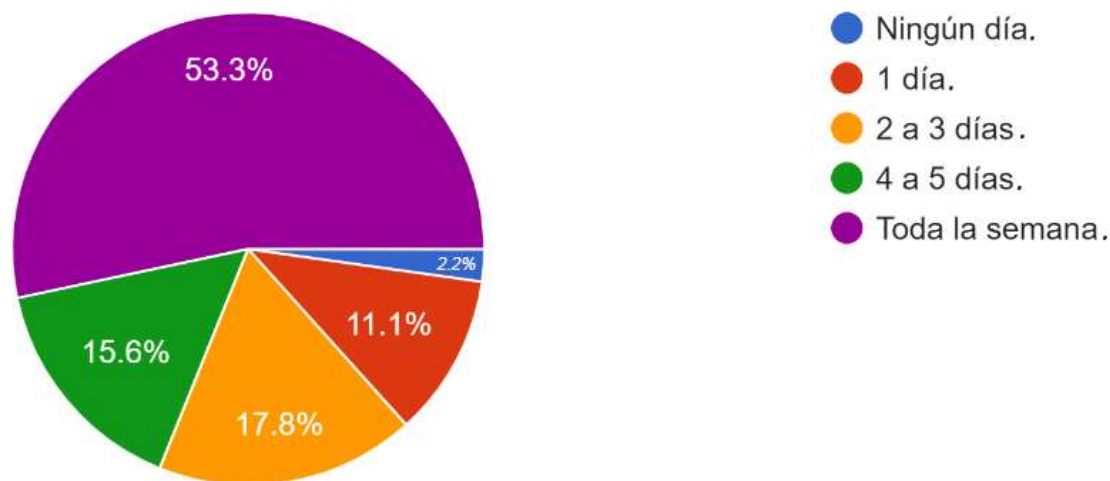
Gráfica No.6. Realización de actividades físicas y el tiempo dedicado



Fuente: elaboración propia.

Entre las diferentes explicaciones que pueden darse, “la Organización Mundial de la Salud recomienda que las y los adolescentes deberían acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada-vigorosa” (Mayorga, Parra, Viciano, 2020, p. 123). Todo esto va relacionado al rendimiento de cada persona; hay algunos y algunas que están acostumbradas al esfuerzo y su actividad puede ser más prolongada, mientras que otros pueden aguantar muy poco, pero su esfuerzo puede ser el mismo, al igual que los beneficios físicos.

Gráfica No.7. Días y tiempo dedicado a caminar y traslados en algún transporte



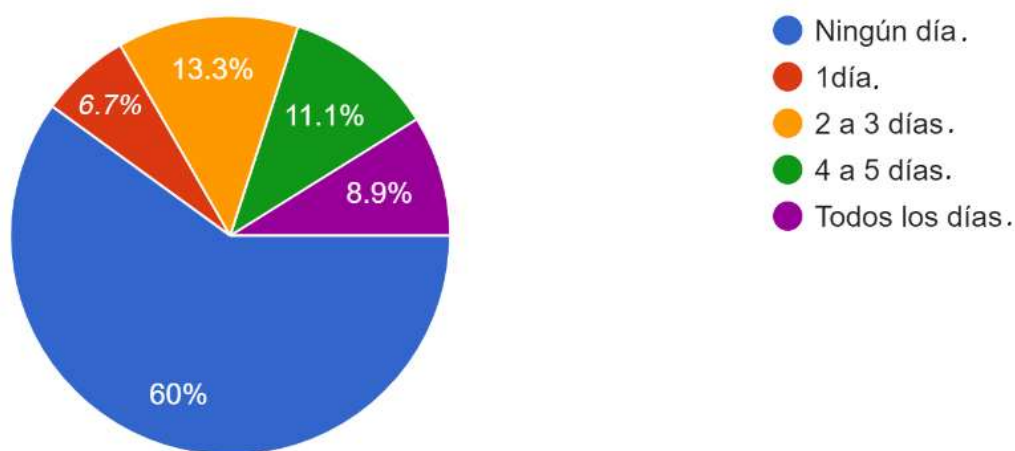
Fuente: elaboración propia.

El 53.3% del alumnado encuestado realiza caminatas constantes durante toda la semana, lo que ayuda a ejercitar su cuerpo en un tiempo determinado al día. Este tipo de ejercicio trae beneficios a la salud y es recomendado, pues prácticamente cualquier persona lo puede realizar, tal como lo explica Molina “La importancia que tiene en estos días la práctica de una actividad física aeróbica, en especial la

caminata, la que es una actividad que se ajusta a todas las personas sin diferencia de edades o sexo, además no incurre en costo alguno” (Molina, 1998, p. 1409).

Varias de las personas prefieren caminar, para trasladarse de un lado a otro, y en otros casos suelen tomar algún medio de transporte como automóvil, autobús o taxi. El 44.4% de los casos suele usar estos medios de transporte de dos a tres veces a la semana, para ahorrar tiempo o por comodidad. En la mayoría de los casos, el 48.9% de las alumnas y los alumnos realiza un tiempo estimado de 10 minutos en el transporte de su preferencia.

Gráfica No.8. Días que montan en bicicleta y tiempo dedicado



Fuente: elaboración propia.

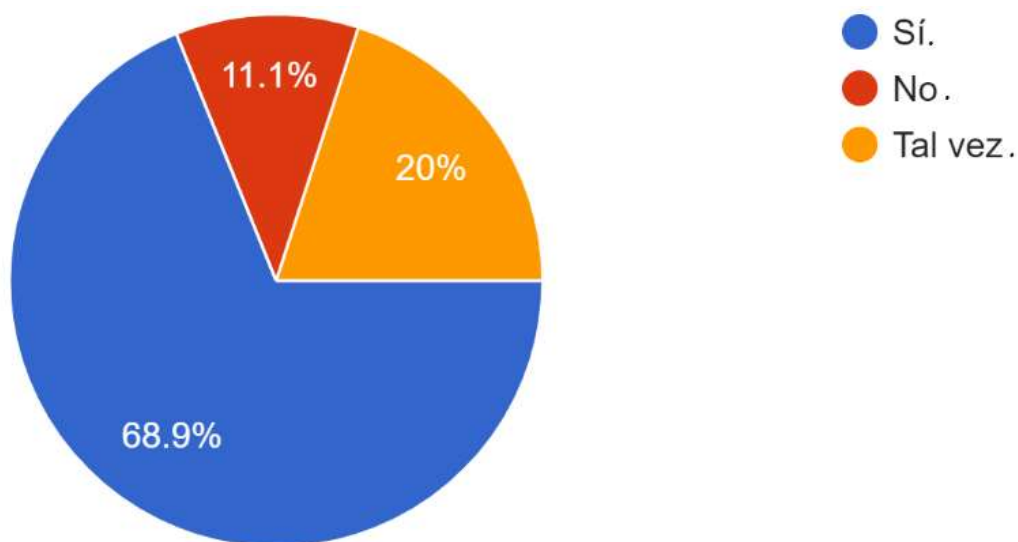
Una de las maneras en la que las alumnas y los alumnos realizan algún ejercicio es mediante la bicicleta; esta actividad se ve reflejada a nivel cardiovascular; sin embargo, el 56.8% de las personas encuestadas no las utiliza para ejercitarse ni para trasladarse de un lugar a otro.

3.5 Perfiles en desempeño académico

En este perfil se analizará la manera en que impactan los hábitos alimenticios y la práctica deportiva en el desempeño académico de las alumnas y los alumnos, con referencia a las clases teóricas y prácticas. Las preguntas y el análisis de las respuestas que se muestran están basadas en las percepciones que tiene el alumnado.

En la Gráfica No. 9, se observa que la mala alimentación en la vida diaria de las personas encuestadas, es un factor determinante para el desarrollo de la inteligencia. El 68.9% del alumnado entrevistado menciona que sí afecta este mal hábito en su aprendizaje. Para llevar a cabo una alimentación saludable es necesario estar informados sobre los beneficios que se obtienen al realizar las comidas adecuadas.

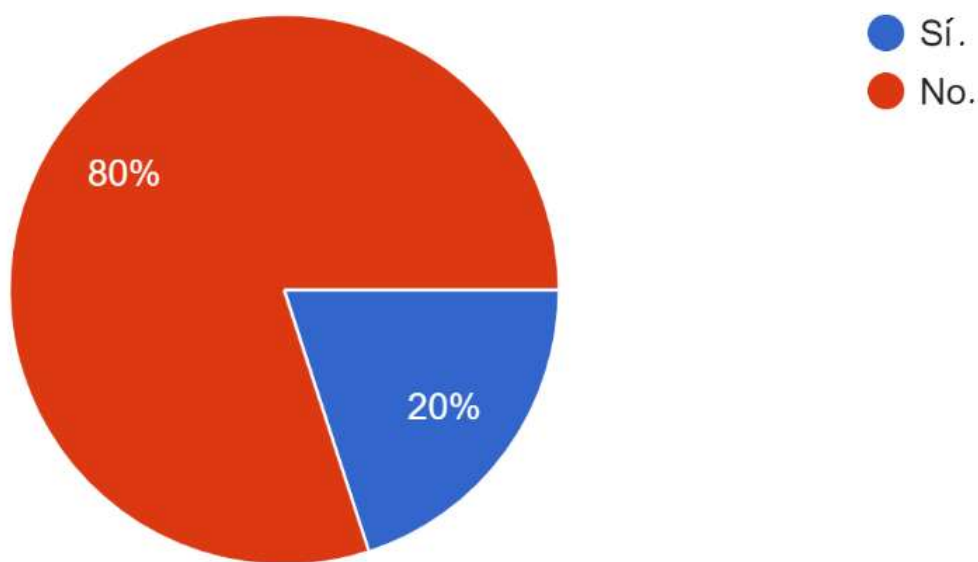
Gráfica No.9. Mala alimentación y consecuencias



Fuente: elaboración propia.

Una mala alimentación da origen a grandes problemas en la educación de las personas, es lo que afirma el 64.4% de los casos analizados. La explicación de este razonamiento es que “el adolescente disminuye su atención y se distrae cuando el estómago comienza a molestarle con contracciones de hambre por no haber desayunado adecuadamente. La falta de alimentos puede provocar cansancio, dolor de cabeza, desgano y somnolencia con lo que disminuye el rendimiento intelectual” (Jiménez, 2014, p.17). Por lo tanto, es de suma importancia ir alimentados sanamente a clases.

Gráfica No.10. Estados de ánimo al realizar actividades y la alimentación

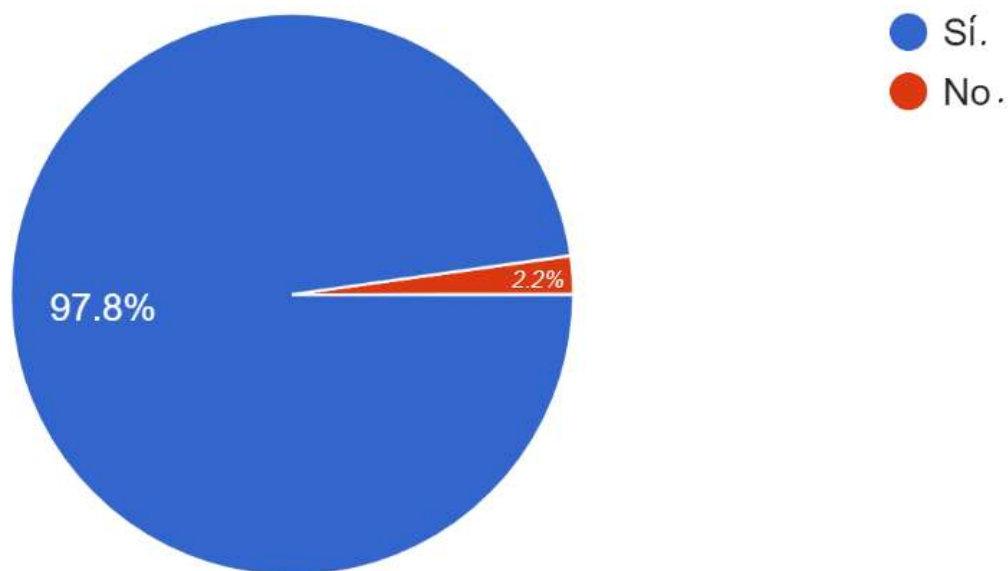


Fuente: elaboración propia.

El alumnado suele realizar tareas activas dentro y fuera de casa, lo cual le ayuda a llevar a cabo las diferentes actividades de su rutina diaria con facilidad. El 80% suele realizarlas sin complicación alguna y al 20% le parece agotador el efectuarlas.

De las alumnas y los alumnos encuestados, el 64.4% de los casos refirió que posterior a realizar sus comidas diarias sienten fuerza y ánimo, contrario al restante 35.5% que siente cansancio y flojera. Esto llega a suceder de acuerdo a “los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), que son patologías en las que intervienen múltiples factores, entre ellos los socioculturales, familiares, biológicos e individuales. Algunos de estos factores pueden ser precursores, como autoestima y afecto negativo” (Sánchez, 2020, p. 61). Es indispensable realizar las comidas diarias, de forma limpia y sana, lo que implica lavarse las manos antes de cualquier alimento, comer lo necesario y adecuado para nuestro sistema inmunológico.

Gráfica No.11. Alimentación saludable y sus beneficios para la atención en clase



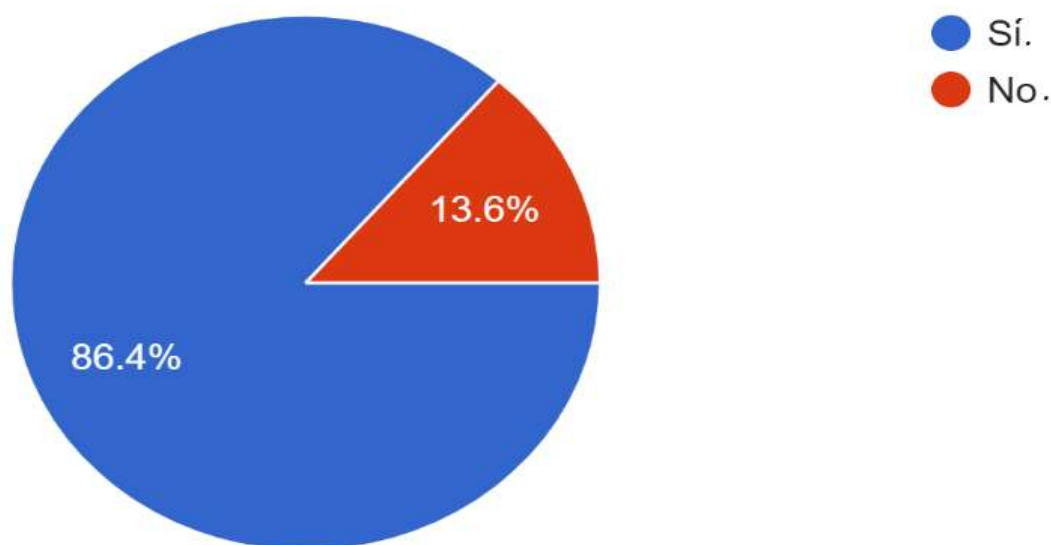
Fuente: elaboración propia.

La manera en la que las alumnas y los alumnos se desenvuelven en la escuela es muy importante; dos de los factores que más influyen es el descanso y la

alimentación que lleva cada persona en su vida diaria. El 75.6% de los encuestados no suelen sentir cansancio en las actividades que realizan dentro del horario de estudios y el 24.4% se muestra sin ganas de trabajar.

En la Gráfica 11, se muestra que el 97.8% del alumnado respondió de manera positiva que una alimentación saludable ayuda a prestar atención en clases y en todo tipo de actividades. Es necesario llevar a cabo una dieta balanceada con alimentos que aporten los nutrientes esenciales para tener energía al momento de realizar todas las actividades programadas en el día, esto ayuda también a mejorar la atención y participación de las y los jóvenes dentro de la escuela, aumenta así su aprendizaje y memorización del contenido de cada asignatura (Borjas, Vásquez, Campoverde, Arias, Loaiza & Chávez, 2018).

Gráfica No.12. Condición física y su relación en el desarrollo de las materias prácticas

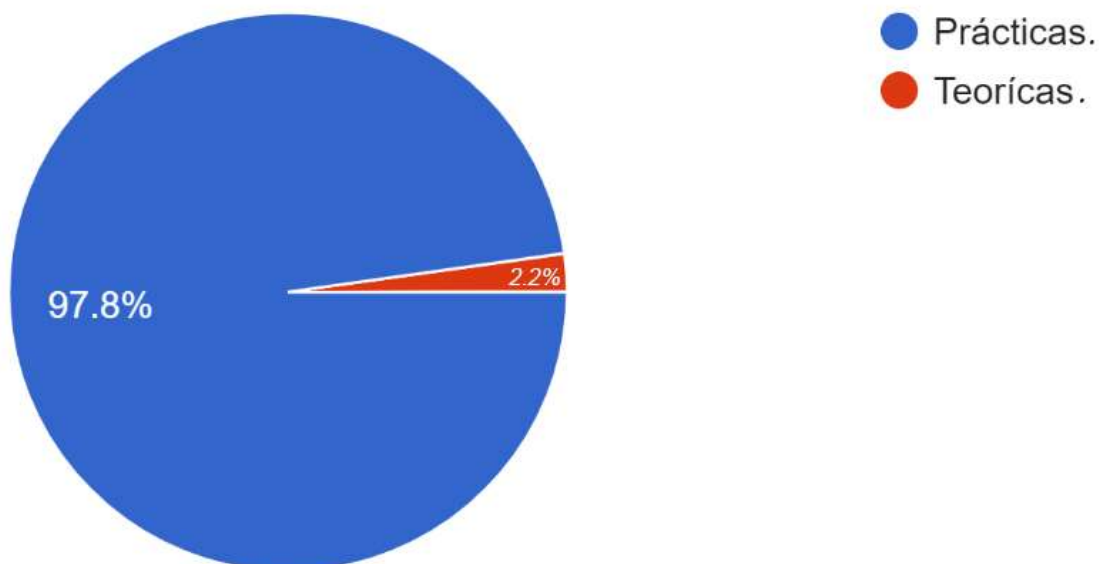


Fuente: elaboración propia.

La condición física es uno de los aspectos fundamentales para las materias prácticas que están dentro del mapa curricular de la LICUFIDE; una forma de explicar esto es que, “el desarrollo de la condición física radica fundamentalmente en su relación con la salud, y sus repercusiones sobre la eficiencia técnica en la ejecución de diferentes habilidades; es decir, en el marco educativo adquiere mayor relevancia la condición física relacionada con la salud” (Rodríguez, 2010, p.1). Se puede apreciar en la Gráfica 12 como el 86.4% del alumnado coincide con este punto.

Es necesario realizar alguna actividad física fuera de clase para ir creando condición y así poder ejecutar las prácticas que se presentan en las asignaturas. El 91.1% de las alumnas y los alumnos coinciden en lo forzoso que llega a ser y la manera que se facilita el procedimiento de los deportes.

Gráfica No.13. Materias prácticas



Fuente: elaboración propia.

Las materias prácticas dentro de la licenciatura están relacionadas con algún deporte, como gimnasia, atletismo, béisbol, natación, fútbol y basquetbol, al igual, en observaciones de actividades para alumnos y alumnas de preescolar, primaria, secundaria y medio superior. Todas estas asignaturas se llevan a cabo fuera del salón de clases, como en gimnasios, canchas y áreas verdes, lo cual ayuda a que el alumnado lleve a cabo las actividades que el docente o la docente le enseña. En la Gráfica 13, se muestra que el 97.8% del alumnado aprende más en las materias relacionadas con la práctica deportiva que con la parte teórica.

Entre las diferentes explicaciones que pueden darse a este hecho, se señala que “las prácticas escolares de las educadoras y educadores físicos en el entorno de la vida cotidiana, particularmente en el espacio de las clases en el patio. Se ahonda en el sentido que el docente otorga a las múltiples acciones que desarrolla durante los procesos de enseñanza – aprendizaje de las habilidades motrices” (Aguayo, 2009, p. 1). Esto es necesario al realizar las prácticas deportivas que se estudian en la LICUFIDE.

En relación con los resultados que se obtuvieron en los dos cuestionarios que se les realizó a las alumnas y los alumnos, se observa que la mayoría conoce de los temas de hábitos alimenticios y práctica deportiva, de acuerdo a los conocimientos que obtuvieron a cerca de las clases prácticas y teóricas de la licenciatura. Igualmente, se percatan que al llevar a cabo una buena alimentación y realizar actividad física en su vida diaria, ayuda a la mejora de su desarrollo académico.

CONCLUSIONES

La presente investigación versa sobre hábitos alimenticios, práctica deportiva y su relación con el desempeño académico de las alumnas y los alumnos de la LICUFIDE, y fue desarrollada de acuerdo a la problemática que se observó dentro de la licenciatura. El alumnado no tiene el hábito de realizar actividad física fuera de clases y llevar a cabo una alimentación saludable, para así poder cubrir las actividades que desarrolla dentro de las materias prácticas y teóricas de la licenciatura.

En este estudio se muestra que la alimentación es un factor esencial en el desarrollo humano de las y los jóvenes estudiantes. Con el paso de los años, la dieta que realizan las personas va cambiando; antes la alimentación se realizaba en casa, pero, en la actualidad, mayormente son comidas rápidas e industrializadas, lo que ocasiona que vayan en aumento las enfermedades, obesidad y el sedentarismo en las personas.

La actividad física influye favorablemente en la salud de las personas, principalmente en los aspectos fisiológicos, en el estado de ánimo y en la socialización, ya que mejora principalmente las relaciones interpersonales y su rendimiento intelectual dentro del área de estudio. El porcentaje de alumnas y alumnos que realizan actividad física en este trabajo es bajo, con mayoría en mujeres que en hombres, a consecuencia del poco tiempo disponible para desarrollarlas como se deben, ya sean actividades individuales o grupales.

La metodología fue adecuada para la investigación, realizándose un estudio descriptivo sobre los hábitos alimenticios, la práctica deportiva y su relación con el desempeño académico del alumnado, perteneciente a la primera generación 2018- 2021 de la licenciatura. La población estudiada osciló entre los 21 a 30 años de edad, donde aproximadamente el 80% son del sexo masculino y el 20% femenino. En estudios que se encontraron, “se indica que los hombres manifiestan una mayor implicación deportiva que las mujeres; ya que la identidad atlética se asocia positivamente más a la masculinidad y negatividad con la feminidad.” (Arbinaga, García, Vázquez, Joaquín & Pazos, 2011, p. 108.) Por tal motivo, siempre hay más cantidad de hombres dentro de la LICUFIDE.

Por lo anterior, se realizaron dos cuestionarios relacionados con los conceptos claves de la investigación (ver anexo A y B), para dar a conocer las comidas diarias que realiza el alumnado y las actividades físicas que llegan a realizar fuera de las horas de clase.

En relación a las preguntas de investigación, se desarrolló la hipótesis del estudio, consistente en: Los hábitos alimenticios y la práctica deportiva tienen una relación fundamental con el desempeño académico de las y los estudiantes de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte, de la Universidad Autónoma de Zacatecas, existiendo mayor memorización y aprendizaje de los contenidos teóricos, y mejor realización de las actividades físicas en las materias prácticas.

Con base en los resultados se puede decir que la hipótesis se comprobó y se llegó a la conclusión de que sí existe una relación entre estas dos variables y el rendimiento académico en las materias teóricas y prácticas, mejorando el

desempeño del alumnado, llevando a cabo correctamente una buena alimentación y realizando actividades físicas dentro y fuera del horario de clases.

En los resultados de los cuestionarios que se realizaron a las alumnas y los alumnos de la licenciatura, se observó que tienen información sobre los temas de hábitos alimenticios y práctica deportiva, y su relación con el desempeño académico; sin embargo, la mayoría de ellos y ellas, a pesar de tener conocimientos de los beneficios de llevar a cabo estos dos hábitos, no los realizan por diferentes cuestiones, algunas de ellas por falta de tiempo, situación económica, ambientales, socioculturales, entre otros.

En resumen, el hecho de contar con una alimentación saludable, es decir, las cinco comidas diarias que tiene que realizar una persona, se obtiene un mejor rendimiento académico y desarrollo de la inteligencia, a la par de que se presta más atención en el contenido de las clases, al comprender, analizar y memorizar las actividades.

Una de las comidas más importantes del día es el desayuno, donde algunos y algunas estudiantes no la llevan a cabo, o la realizan de forma incorrecta o insuficiente, al sustituir alimentos con proteína y vitaminas por comida chatarra de alto contenido calórico. Esto se da principalmente en la jornada escolar del alumnado, ya que hay poco tiempo para realizar las comidas y, para mayor rapidez, optan por esta comida basura, provocando sobrepeso y obesidad en las y los adolescentes universitarios.

Otro hallazgo importante de la investigación está relacionado con la actividad física que realizan las alumnas y los alumnos fuera y dentro del horario de clases. Se llegó a la conclusión que es de suma importancia efectuar ejercicios

fuera de nuestras tareas diarias, para lograr obtener una condición física moderada que facilite los ejercicios dentro de las materias prácticas de la licenciatura, ayudando así a desarrollar la destreza, flexibilidad y resistencia del cuerpo en las actividades rigurosas.

Una situación presente en las y los adolescentes es el sedentarismo, una de las principales actividades que realizan en sus horas de ocio y que debería ser sustituidas por actividades físicas, ya que pasan las horas sentados frente a un monitor jugando, viendo videos, navegando en la web o chateando, entre muchas cosas más.

En consecuencia, si en estos programas de licenciatura se quiere tener mejores resultados académicos, es importante trabajar con el alumnado para que mejore su alimentación y tenga una dedicación mayor a la actividad física. Es necesario fomentar más la cultura por las actividades físicas y los hábitos alimenticios, destacando las ventajas que conllevan el realizarlos adecuadamente y la calidad de vida que se puede obtener en su adolescencia y, principalmente, al llegar a una edad adulta e impulsar campañas recalando la importancia de estos dos hábitos, mostrando la mejoría que se tiene tanto en la salud física como en la mental.

Una de las recomendaciones que se dan de acuerdo a los resultados obtenidos, es realizar charlas informativas con las y los aspirantes de nuevo ingreso de la LICUFIDE, en las que se trate la importancia de tener una buena alimentación, actividad física y la manera en que esto impacta en el rendimiento académico. Esto se puede llevar a cabo en el futuro para hacer conciencia a las y

los nuevos estudiantes y empezar a mejorar sus hábitos diarios dentro y fuera de la escuela.

Incluir dentro de las asignaturas prácticas actividades moderadas e intensas, de acuerdo a la condición física que presente el alumnado, evitaría alguna lesión o malestar y daría una mejor atención a las necesidades de cada alumno o alumna. Así mismo, la presente investigación deja como experiencia y enseñanza dentro del ámbito educativo y social, la manera en la cual ayudan los hábitos alimenticios y la práctica deportiva a mejorar la calidad de vida y la prevención de enfermedades, sin importar las actividades que realicen las personas dentro de su vida diaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguayo, H. (2009). Las prácticas escolares de los educadores físicos. *Perfiles educativos*. Vol. 32, Núm. 128, pp. 1- 21. Recuperado el 17 de febrero de 2021, de <http://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v32n128/v32n128a6.pdf>
- Arbinaga, F. García, D. Vázquez, I. Joaquín, M., & Pazos, E. (2011). Actitudes hacia el ejercicio en estudiantes universitarios: relaciones con los hábitos alimenticios y la insatisfacción corporal. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. Vol. 6, Núm. 1, pp. 97-112. Recuperado el 23 de septiembre de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126240008.pdf>
- Arévalo, S., Moreno, R., Rodríguez, A. & Gonzáles, J. (2019). Estilo de vida y alimentación saludable, en estudiantes del CUVALLÉS de la UDG. *Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*. Vol. 6, Núm. 12.
- Barboza, S. (2016). ¿Por qué comer cinco o seis veces al día?, *Alpina*. Recuperado de: <https://www.alpina.com/nutricion/nutricion/comer-5-veces-al-dia>
- Barriguete, J. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Espa Nutr comunitaria*. Vol. 23, Núm. 1. Recuperada el 23 de septiembre de 2021, de https://www.researchgate.net/profile/Jorge-Melendez2/publication/321603983_Habitos_alimentarios_actividad_fisica_y_estilos_de_vida_en_adolescentes_escolarizados_de_la_Ciudad_de_Mexico_y_del_Estado_de_Michoacan_Eating_habits_physical_activity_and_lifestyles_among_adolescents_/links/5a28a76a0f7e9b71dd0ff55f/Habitos-alimentarios-actividad-fisica-y-estilos-de-vida-en-adolescentes-escolarizados-de-la-Ciudad-de-Mexico-y-del-Estado-de-Michoacan-Eating-habits-physical-activity-and-lifestyles-among-adolescent.pdf
- Borjas, M., Vásquez, R., Campoverde, P., Arias, K., Loaiza, L. & Chávez E. (2018) Obesidad, Hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. *Revista cubana de investigaciones Biomédicas*. Vol. 4, Núm. 1-16. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubinbio/cib-2018/cib184a.pdf>
- Burke, L. (2007). *Nutrición para el entrenamiento y la competición*. En Burke, L. (Ed) *Nutrición en el deporte*. Madrid España: Editorial Médica Panamericana S.A.

- Cardoso, J. (2021). Docente del programa académico de biotecnología de la Unidad Académica de Ciencias Químicas de la UAZ.
- Castillo, A. (2019). El ejercicio mejora la neurogénesis, la memoria, el aprendizaje y la depresión. *En actividad física, fisiología y salud*. Vol., 1, sin Núm. P. 1.
- Ceballos, O. Medina, R. Juvera, J. Peche, P. Aguirre, L. & Rodríguez, J. (2020). Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Vol. 20, Núm. 1, pp. 252-260.
- Contreras, O. Fernández, J. García, L. Palou, P. & Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 19, Núm. 1, pp. 23-39.
- Cortés, N. (2008). *Proyecto Curricular de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte*. Lugar: Universidad Autónoma de Zacatecas.
- Cortés, N. (2018) *Historia de la Educación Física y el deporte en la Universidad Autónoma de Zacatecas*. Zacatecas: Editorial Carlos Flores Cortés.
- Cuevas, I. (2020). La política deportiva y el valor público del deporte. *Encrucijada revista electrónica del centro de estudios en administración pública*. Vol. 1, Núm. 34. pp. 25-44.
- De la Cruz, J. (2015), La política deportiva basada en la sociedad Málaga, *Cultura y Deportes de la Diputación de Málaga*.
- Espinosa, L. Rodríguez, F. Gálvez, J., & MacMillan N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de nutrición*, Vol. 38, Núm. 4, pp. 458- 465. Recuperado el 19 de septiembre de 2021, de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v38n4/art09.pdf>
- Félix, A. García, D. Vázquez, I., & Pazos, E. (2011) Actitudes hacia el ejercicio en estudiantes universitarios: relaciones con los hábitos alimenticios y la insatisfacción corporal. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol. 6, Núm. 1, pp. 97-112. Recuperado de: <file:///E:/Maestría/Libros/Práctica%20deportiva/Actitudes%20hacia%20el%20ejercicio.pdf>
- Fernández, B. (1984). Hábitos, habilidades y capacidades. *Revista Científico metodológico*, Vol. VII, Núm. 73-87. Recuperado de: <https://www.ecured.cu/H%C3%A1bito>
- Garbayo, J. (2000). Consumo de nutrientes y hábitos alimentarios de adolescentes en Balaguer. *Revista Pediatría de Atención Primaria*. Vol. II, Núm. 7, pp. 47-58. Recuperado de:

<file:///E:/Maestría/Libros/Hábitos/Consumo%20de%20nutrientes%20y%20hábitos%20alimentarios%20de%20adolescentes%20en%20Balague.pdf>

- García, Herazo, Vidarte, García & Crissien, (2018). Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. *Salud Pública*, Vol. 20, Núm. 607, pp. 606-611. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v20n5/0124-0064-rsap-20-05-606.pdf>
- Goytia & Pérez. (2018). *Capacitación con alineación al ECO2017: "Impartición de cursos de formación del capital humano de manera presencial grupal"*. Zacatecas.
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de educación*, Vol. 1, Núm. 335, pp. 105- 126. Recuperado el 14 de agosto de 2019, de http://www.revistaeducacion.educacion.es/re335/re335_10.pdf
- Herazo, Y. Vidarte, J. García, R., & Crissien, E. (2018). Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. *Revista de Salud Pública*, Vol. 20, Núm.5.
- Hernández, R & Riveras E. (2016). *Causas y Consecuencias del Consumo Excesivo de la Comida Chatarra*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua.
- Hidalgo, C. Ramírez, G., & Hidalgo, A. (2013). Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. *Revista ciencia y salud colectiva*, Vol. 18, Núm. 7, pp. 1943- 1952. Recuperado el 21 de septiembre de 2021, de <https://www.scielo.br/j/csc/a/TwCMq8JX9smfrfWcxQDMhVp/?format=pdf&lang=es>
- Huapalla, B. (2019). Conductas alimentarias de riesgo y autoconcepto físico en estudiantes de enfermería en Huánuco. *Revista peruana de ciencias de la salud*. Vol.1, Núm.2, pp. 63-8. DOI:<file:///E:/Maestría/Libros/18-Texto%20del%20artículo-65-1-10-20200113.pdf>
- Isoma, M. Rial, A. & Vaquero, R. (2014) Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. Vol. 1, Núm. 25, pp. 79-84.
- Jiménez, D., Jiménez A. & Rodas. (2014). *Causas y efectos de los malos hábitos alimenticios en los estudiantes de secundaria del séptimo grado D del Instituto Nacional de Segovia "Leonardo Matute", Ocotlán-Nueva Segovia en el segundo semestre del año 2014*. Guatemala: UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA UNAN-MANAGUA
- Jiménez, R. Cervelló, E. García, T. Santos F. & Iglesias, D. (2007). Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos

- alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Vol. 7, Núm. 2, pp. 385-401.
- Jürgens, I. (2006). Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* Vol. 6, Núm. 22, pp. 62-74.
- López, J. Cavichioli, F. & Yuste, J. (2020). Programas de intervención para la promoción de hábitos alimenticios saludables en escolares españoles practicantes de Educación Física: una revisión sistemática. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. Vol. 1, Núm. 37. pp. 786- 792.
- López, J. González, M., & Rodríguez M. (2006). Actividad física en estudiantes universitarios: prevalencia, características, y tendencia. *Revista medicina interna de México*. Vol. 22, Núm. 3, pp. 189. 196. Recuperada el 21 de septiembre de 2021, de https://www.cmim.org/Revista/2006/200603_may_jun.pdf#page=31)
- Mateos & Galán, S. (2017). Evaluación de las barreras para la práctica de actividad física y deportiva en los adolescentes españoles. *Salud pública*, Vol., 19, Núm. 740, pp. 739-743. Recuperado de: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=15&sid=2d526516-a469-4f6b-bb74-a27bf49fb1db%40pdc-v-sessmgr06>
- Mayorga, D. Parra, M. & Viciano, J. (2020) Niveles objetivos de actividad física durante las clases de Educación Física en estudiantes chilenos usando acelerometría. *RETOS: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. Vol. 1, Núm. 37, pp. 123-128.
- Molina, J. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Red de Motricidad. European Journal of Human Movement*. Vol. 18, Sin Núm. pp. 79-91. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2742/274220374005.pdf>
- Molina, R. (1998). El ejercicio y la salud, "La Caminata", beneficios y recomendaciones. *Revista Costarricense de salud pública*. Vol. 7, No.12, pp. 1409- 1429. Recuperado de: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291998000100007
- Pérez, I. Rivera, E., & Delgado, M. (2017). Mejora de hábitos de vida saludable en alumnos universitarios mediante una propuesta de gamificación. *Nutrición Hospitalaria*. Vol. 34, Núm. 4, pp. 942- 951. Recuperado el 20 de septiembre de 2021, de https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n4/26_original.pdf

- Rivarola, M. (2003). *La imagen corporal en adolescentes mujeres: Su valor predictivo en trastornos alimentarios*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Nacional de Sal Luis.
- Rodríguez, A. (2010) La condición física dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones. *Revista Digital – Buenos Aires*. Vol. 1, Núm. 143, pp. 1/1. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd143/la-condicion-fisica-dentro-de-la-educacion-secundaria.htm>
- Rodríguez, J. Iglesias, A. & Molina, J. (2020). Evaluación de la práctica de actividad física, la adherencia a la dieta y el comportamiento y su relación con la calidad de vida en estudiantes de Educación Primaria. *Retos*. Vol. 2. Núm. 38. pp. 129-136.
- Rodríguez, R. Salazar, J. & Cruz, A. (2012). Determinantes de la actividad física en México. *Estudios sociales*, Vol. XXI, Núm. 41, pp. 187-209.
- Salgado, M. (2018). Relación de los hábitos de salud, la imagen corporal y la autoeficacia con la calidad de vida de estudiantes universitarios del noreste de México. (Tesis de maestría). Nuevo León: (Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Sánchez, L. Flores, G., & Lazcano, E. (2020). Porcentaje de grasa corporal en adolescentes asociado con conductas alimentarias de riesgo, hogar y sexo. *Salud pública de México*. Vol. 62, Núm.1, pp. 60-72. Recuperado de: <file:///E:/Maestría/Libros/Hábitos/Conductas%20alimenticias.pdf>
- Savater, F. (1997). *El valor de educar*. (2da). Barcelona: Editorial Ariel, S. A.
- Solano, A. (2015). Entornos socioculturales, alimentación y estilos de vida en relación con la obesidad infantil y adolescentes. (Tesis doctorales). Zacatecas- México: Universidad de Extremadura.
- Torres, F., & Rojas A. (2018). Obesidad y salud pública en México: transformación del patrón hegemónico de oferta- demanda de alimentos. *Revista problemas del desarrollo*. Vol. 49, Núm. 193, pp. 145- 169. Recuperado el 20 de septiembre de 2021, de <http://www.scielo.org.mx/pdf/prode/v49n193/0301-7036-prode-49-193-145.pdf>
- Urra, P., & Barros, M. (2017). Relación entre descanso y sueño y el desempeño ocupacional de estudiantes universitarios. *Revista de estudiantes de terapia ocupacional*, Vol. 4, Núm. 1, pp. 77-90. Recuperado el 22 de septiembre de 2021, de <http://www.reto.ubo.cl/index.php/reto/article/view/55/48>
- Vargas Alvarado, C. (2011) *La nutrición incide en el rendimiento académico*. (Tesina). Universidad Tecnológica Equinoccial Sistema de Educación a distancia.

- Vidarte, Vélez, Sandoval & Alfonso, M. (2011). Actividad Física: Estrategia De Promoción De La Salud. *Hacia la promoción de la salud*, Vol., 16, Núm. 205, pp. 202-2018. Recuperado de <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=f5677d25-2105-4402-a7fa-cae9c0060e2e%40pdc-v-sessmgr01>
- Zambrano, K. (2018). *Hábitos alimenticios y rendimiento físico deportivo, en los integrantes del equipo de futbol San Pablo de Manta, Sub 17*. (Tesis de Licenciatura). República del Ecuador: Universidad Laica “Eloy Alfaro” De Manabí.

ANEXOS

Anexo A

Cuestionario I. "Diagnóstico de hábitos alimenticios y práctica deportiva"

Contesta el siguiente diagnóstico

A) Lee y analiza las preguntas cuidadosamente y contesta según indique.

B) Al finalizar tu cuestionario presiona el botón "enviar" al final.

***Obligatorio**

1. Nombre Completo * _____

2. Edad *

- 18 años
- 19 años
- 20 años
- 21 años o más
- 25 años o más
- 30 años o más

3. Sexo *

- Femenino
- Masculino

4. Peso *

- 45 a 49 Kilos
- 50 a 55 Kilos
- 56 a 60 Kilos
- 61 a 70 Kilos
- 71 a 80 Kilos
-

Más de 81 kilos

5. Altura *

- 1.45 a 1.50
- 1.51 a 1.55
- 1.56 a 1.60
- 1.61 a 1.65
- 1.66 a 1.70
- 1.70 a 1.75
- 1.76 a 1.80
- Más de 1.81

6. Grupo *

Hábitos alimenticios. – Conteste de acuerdo a sus comidas diarias.

7. ¿Cuántas raciones de fruta y verdura consumes diariamente?

- 2-3 piezas de fruta y 1-2 de verduras.
- 1 pieza de fruta y 1 de verdura.
- No como todos los días frutas y verduras.

8. ¿Cuántas comidas realizas al día?

- 5 comidas al día: 3 principales, media mañana y media tarde.
- 2-3 comidas abundantes.
- Depende de los días

9. ¿Cuánto tiempo dedicas a la comida o a la cena?

- Al menos 1 hora.
- Entre 1/2 hora - 1 hora.
-

Menos de 1/2 hora.

10. ¿Qué cantidad de pan consumes?
- 1-2 veces al día.
- 2-3 veces a la semana.
- No como nada o casi nada.
11. ¿Cómo son tus raciones de comida en relación a otras personas de tu misma edad, sexo y peso saludable?
- Son similares.
- Mucho más abundantes.
- Ligeramente más abundantes.
12. ¿Cuántos litros de agua bebes al día?
- 2 litros.
- Bebo poca agua diariamente.
- Al menos 1 litro.
13. ¿Qué tomas en el desayuno?
- Tomo además de café/leche/infusiones, alguna fruta, cereal o pan.
- No suelo desayunar.
- Sólo un café o café con bollo.
14. ¿Con qué frecuencia come legumbres (lentejas, garbanzos, alubias...)?
- 1 vez a la semana.
- De vez en cuando.
- 2 o más veces a la semana.
15. ¿Qué comes habitualmente de postre?
- Fruta fresca.
- No como postre
-

Yogur u otro lácteo (cuajada o queso fresco).

16. ¿Cuántas veces a la semana comes pescado?
- 1-2 veces a la semana.
- De vez en cuando.
- 3 o más veces a la semana.
17. ¿Con que frecuencia comes carnes grasas o embutidos?
- 1-2 veces a la semana.
- Todos los días.
- 3-4 veces a la semana.
18. ¿Con qué frecuencia comes en los restaurantes?
- Una vez por semana o menos.
- Suelo ir con mucha frecuencia.
- Suelo ir al menos 2 veces a la semana.
19. ¿Consumes refrescos azucarados, bollería industrial, aperitivos como patatas fritas etc.?
- Sólo de manera ocasional.
- Todos los días.
- Varias veces a la semana.
20. ¿Cuál de las siguientes respuestas refleja tu consumo del Alcohol?
- No bebo, pero ocasionalmente tomo un vaso de vino.
- Bebo todos los días.
- Solo los fines de semana.
21. ¿Cuántas tazas de café tomas diarias?
- 1 taza al día.
- Más de 4 tazas al día.
-

Entre 2-4 tazas al día.

22. ¿Controlas la sal que añades a los platos?

- Sí, no suelo utilizar la sal.
- No, siempre añado sal a las comidas.
- Intento usar la sal con moderación.

23. ¿Comes por impulsos debido a gula, ansiedad o estrés?

- No, suelo comer despacio intentando masticar adecuadamente.
- Sí, no puedo controlar esas situaciones.
- De vez en cuando.

24. ¿Tienes en cuenta que tipo de aceite y grasas utilizas habitualmente para cocinar o aliñar las ensaladas?

- Utilizo aceite de oliva, girasol, maíz o soja.
- Utilizo aceites diferentes, mantequilla, margarina o manteca.
- A veces.

Práctica Deportiva. – Conteste de acuerdo a sus actividades diarias

25. ¿Tiene usted actualmente un trabajo?

- Sí
- No

26. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, construcción pesada, o subir escaleras?

- Ninguno
- Un día a la semana
- 2 a 3 días
- 4 a 5 días
- Toda la semana

27. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le toma realizar actividades físicas vigorosas?

- No realizo actividad física
- Entre 15 a 30 minutos
- Una hora
- Dos horas o más

28. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo Usted actividades físicas moderadas como cargar cosas ligeras?

- No realizo actividad física
- 1 día
- 2 a 3 días
- 4 a 5 días
- Toda la semana

29. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le toma realizar actividades físicas Moderadas?

- No realizo actividad física
- Entre 15 a 30 minutos
- Una hora
- Una hora y media
- Dos horas o más

30. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por lo menos 10 minutos continuos?

- Ningún día
- 1 día
- 2 a 3 días
- 4 a 5 días
- Toda la semana

31. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días viajó usted en un vehículo de motor como un tren, bus, automóvil, o tranvía?

- Ningún día
- 1 día
- 2 a 3 días
- 4 a 5 días
- Toda la semana

32. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días viajando en un tren, bus, automóvil, tranvía u otra clase de vehículo de motor?

- Nada de tiempo
- 10 minutos
- 30 minutos
- 1 hora
- Más de 2 horas

33. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días montó usted en bicicleta por al menos 10 minutos continuos para ir de un lugar a otro?

- Ningún día
- 1 día
- 2 a 3 días
- 4 a 5 días
- Todos los días

34. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días montando en bicicleta de un lugar a otro?

- Nada de tiempo
- 10 minutos
- 30 minutos
- 1 hora
-

Más de 2 horas

35. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos para ir de un sitio a otro?

- Ningún día
- 1 día
- 2 a 3 días
- 4 a 5 días
- Toda la semana

Anexo B

Cuestionario II “Diagnóstico de rendimiento académico”

Contesta el siguiente diagnóstico

1.- Lee y analiza las preguntas cuidadosamente y contesta según indique.

2.- Al finalizar tu cuestionario presiona el botón "enviar" al final. ***Obligatorio**

1. Nombre completo * _____

2. ¿El estar informado sobre la nutrición depende de nuestros hábitos alimenticios?

Sí

No

Tal vez

3. ¿Considera que la mala nutrición en los niños/as es un factor determinante para el desarrollo de la inteligencia?

Sí

No

Tal vez

4. ¿Se pueden tener problemas en la educación por causa de la mala alimentación?

Sí

No

Tal vez

5. ¿Los ingresos económicos de la familia le permiten una buena alimentación?

Sí

No

Tal vez

6. ¿Te cansas con facilidad cuando realiza las tareas en el hogar o fuera?

Sí

No

7. ¿Eres una persona que se siente decaído con frecuencia?

Sí

No

Tal vez

8. ¿Después de comer qué sientes?

Fuerza y ánimos

Cansancio y flojera

9. ¿En tu casa antes de comer cualquier alimento acostumbran a lavarse las manos?

Sí

No

10. ¿Piensas que la talla que tienes está de acuerdo a tu edad?

Sí

No

11. ¿Cuándo estas en la escuela te sientes cansado/a y sin ganas de trabajar?

Sí

No

12. ¿Una alimentación saludable ayuda a prestar atención en clases y en los trabajos?
- Sí
- No
13. ¿Crees que es necesario realizar alguna actividad física fuera de clases para tener condición de ejecutar las prácticas de las asignaturas?
- Sí
- No
14. ¿La condición física es fundamental en el desarrollo de las materias prácticas?
- Sí
- No
15. ¿Se facilitan las actividades físicas si continuamente realizas deporte fuera de clase?
- Sí
- No
- Tal vez
16. ¿En qué materias aprendes más?
- Prácticas
- Teóricas
17. ¿Para estudiar en LICUFIDE es necesario llevar a cabo prácticas deportivas diarias?
- Sí
- No
- Tal vez

Anexo C

Tablas de resultados de los diagnósticos “Hábitos alimenticios”

	Pregunta 1	
	Frecuencia	Porcentaje
2 a 3 piezas	21	46.7%
1 pieza	13	29.9%
No como todos los días	11	24.4%

	Pregunta 2	
	Frecuencia	Porcentaje
5 comidas al día	14	31.1%
2 a 3 comidas	29	64.4%
Depende de los días	1	4.5%

	Pregunta 3	
	Frecuencia	Porcentaje
Al menos 1 hora	15	33.3%
Entre ½ hora a 1 hora	23	51.1%
Menos de ½ hora	7	15.6%

	Pregunta 4	
	Frecuencia	Porcentaje
1 a 2 veces al día	14	31.1%
2 a 3 veces al día	17	37.8%
No como nada	14	31.1%

	Pregunta 5	
	Frecuencia	Porcentaje
Son similares	30	66.7%
Mucho más abundantes	7	15.6%
Ligeramente más abundantes	8	17.8%

	Pregunta 6	
	Frecuencia	Porcentaje
2 litros	23	51%
Al menos un litro	12	31.1%
Bebo poco diariamente	8	17.8%

Pregunta 7		
	Frecuencia	Porcentaje
Tomo infusiones	39	86.7%
No suelo desayunar	3	6.7%
Solo café	3	6.7%

	Pregunta 8		Pregunta 10	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
De vez en cuando	18	40%	37	82.2%
2 o más veces a la semana	18	40%	1	2.2%
1 vez a la semana	9	20%	7	15.6%

Pregunta 9		
	Frecuencia	Porcentaje
No como postre	26	57.8%
Yogurt u otro lácteo	11	24.4%
Fruta fresca	8	17.8%

Pregunta 11		
	Frecuencia	Porcentaje
1 – 2 veces a la semana	26	57.8%
3 – 4 veces a la semana	17	37.8%
Todos los días	2	4.4%

Pregunta 12		
	Frecuencia	Porcentaje
Una vez por semana o menos	24	97.7%
Suelo ir al menos 2 veces a la semana	2	2.3%

Pregunta 13		
	Frecuencia	Porcentaje
Solo ocasional	26	57.8%
Varias veces a la semana	14	31.1%
Todos los días	5	11.1%

Pregunta 14		
	Frecuencia	Porcentaje
No bebo, solo ocasionalmente	30	69.8%
Solo los fines de semana	13	30.2%

Pregunta 15		
	Frecuencia	Porcentaje
1 taza al día	38	97.4%
Entre 2 a 4 tazas al día	1	2.6%

	Pregunta 16		Pregunta 17	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	48.9%	1	2.3%
De vez en cuando	18	40%	19	44.2%
No	5	11.1%	23	53.5%

Pregunta 18		
	Frecuencia	Porcentaje
Utilizo aceite de oliva	22	50%
A veces	15	34.1%
Utilizo aceites diferentes	7	15.9%

Anexo D

Tablas de resultados de los diagnósticos “Práctica Deportiva”

	Pregunta 1		Pregunta 3		Pregunta 5	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
4 a 5 días	15	33.3%	8	17.8%	7	15.6%
Toda la semana	11	24.4%	12	26.7%	24	53.3%
Un día a la sem.	8	17.8%	4	8.9%	5	11.1%
2 a 3 días	8	17.8%	21	46.7%	8	17.8%
Ninguno	3	6.7%	0	0%	1	2.2%

	Pregunta 6		Pregunta 8		Pregunta 10	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
4 a 5 días	10	22.2%	5	11.1%	14	31.1%
Toda la semana	8	17.8%	4	8.9%	13	28.9%
Un día a la sem.	5	11.1%	3	6.7%	7	15.6%
2 a 3 días	20	44.4%	6	13.3%	9	20%
Ninguno	2	4.5%	27	60%	2	4.4%

	Pregunta 2		Pregunta 4	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Una hora	15	53.3%	18	40%
Entre 15 a 30 minutos	11	28.9%	12	26.7%
Una hora y media	8	17.8%	10	22.2%
Dos horas o más	0	0%	5	11.1%

	Pregunta 7		Pregunta 9	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
10 minutos	22	48.9%	6	13.6%
1 hora	8	17.8%	3	6.4%
Nada de tiempo	5	11.1%	25	56.8%
30 minutos	5	11.1%	8	18.2%
Más de 2 horas	5	11.1%	2	5%

Anexo E

Tablas de resultados de los diagnósticos “Rendimiento Académico”

	Pregunta 1		Pregunta 2		Pregunta 3	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Sí	29	%	31	%	29	%
Tal vez	11	%	9	%	1	%
No	5	%	5	%	5	%

	Pregunta 4		Pregunta 5		Pregunta 6	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Sí	29	%	9	%	7	%
Tal vez	6	%	0	%	6	%
No	10	%	36	%	32	%

	Pregunta 8		Pregunta 9		Pregunta 10	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Sí	45	%	29	%	11	%
Tal vez	0	%	0	%	0	%
No	0	%	16	%	34	%

	Pregunta 11		Pregunta 12		Pregunta 13	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Sí	44	%	41	%	28	%
Tal vez	0	%	0	%	1	%
No	1	%	4	%	6	%

	Pregunta 14		Pregunta 16	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Sí	40	%	16	%
Tal vez	5	%	17	%
No	0	%	12	%

	Pregunta 7	
	Frecuencia	Porcentaje
Fuerza y ánimos	29	%
Cansancio y flojera	16	%

	Pregunta 15	
	Frecuencia	Porcentaje
Prácticas	44	%
Técnicas	1	%