



**VICERRECTORADO
DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL
ESTADO BARINAS**

La Universidad que Siembra

**Jefatura de Estudios
Avanzados**

**PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DEL
RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE
ATLETISMO DEL GRUPO ESCOLAR NACIONAL CRUZ PAREDES.**

**Autora:
Licda: Sánchez. Nancy.
C.I: 13.569.171
Tutor (a)
MSc. Marialberth Ortega**

Barinas, Febrero de 2025.

**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
“EZEQUIEL ZAMORA”
VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL
PROGRAMA DE ESTUDIOS AVANZADOS
MAESTRÍA PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

**PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DEL
RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE
ATLETISMO DEL GRUPO ESCOLAR NACIONAL CRUZ PAREDES.**

**Autora:
Licda: Sánchez. Nancy.
C.I: 13.569.171
Tutor (a)
MSc. Marialberth Ortega**

Barrancas, Febrero 2025



Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora
Unellez
La universidad que construye



ACTA DE ADMISIÓN

Siendo las 08:30 a.m. del día 20 de Mayo del 2025, reunidos en la Sede del Programa de Estudios Avanzados del Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social de la UNELLEZ, los profesores **MSc. Marialberth Ortega** (Tutora Coordinadora UNELLEZ), **MSc. Edward Monsalve** (Jurado principal UNELLEZ), **MSc. Gisell Torres** (Jurado externo UNEM), titulares de las cédulas de identidad N° 14.466.807, 18.906.940, 19.025.833 respectivamente, quienes fueron designados por la Comisión Asesora de Estudios Avanzados del Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social UNELLEZ, según **RESOLUCIÓN N° CAEA/2025/04/58 DE FECHA: 30/04/2025 ACTA N° 16 ORDINARIA N° 58** como miembros del Jurado para conocer el contenido del Trabajo de Grado titulado **"PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DEL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE ATLETISMO DEL GRUPO ESCOLAR NACIONAL CRUZ PAREDES"** presentado por la Maestrante: **NANCY SANCHEZ** titular de la Cédula de Identidad N° 13.569.171, con el cual aspira obtener el Grado Académico de Magister Scientiarum en la Maestría en Ciencias de la Educación Superior Mención: **Pedagogía de la Educación Física**, quienes decidimos por unanimidad y de acuerdo con lo establecido en el Artículo 36 y siguientes de la Normativa para la Elaboración de los Trabajos Técnicos, Trabajos Especiales de Grado, Trabajos de Grado y Tesis Doctorales y 54 del Reglamento de Estudios Avanzados Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora" - UNELLEZ 2021, **ADMITIR** el Trabajo de Grado presentado y fijar la fecha de defensa pública, para el día **02 de Junio de 2025 a las 08.30 a.m**

Dando fe y en constancia de lo aquí señalado firman:

Marialberth Ortega Peña
MSc. Marialberth Ortega
C.I. N° 14.466.807
(Tutor UNELLEZ Coordinador)

Edward Monsalve
MSc. Edward Monsalve
C. I. N° 18.906.940
(Jurado principal UNELLEZ)



Gisell Torres
MSc. Gisell Torres
C. I. N° 19.025.833
(Jurado externo UNEM)

"La Ciencia y la Tecnología al Servicio de la Liberación Permanente de la Humanización del Hombre"
DIRECCIÓN AV. 21 DE ENERO, ENTRE A. BARRIO DE PUNTO FORTO Y FINCA MORILLO, BARCELONA, BOLIVIA
CORREO: ff@unellez.com



ACTA DE VEREDICTO

Siendo las 08.30 a.m. del día 02 de Junio de 2025, reunidos en la Sede del Programa de Estudios Avanzados del Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social de la UNELLEZ, los profesores: **MSc. Marialberth Ortega** (Tutora Coordinadora UNELLEZ), **MSc. Edward Monsalve** (Jurado principal UNELLEZ), **MSc. Gisell Torres** (Jurado externo UNEM), titulares de las cédulas de identidad N°: **14.466.807, 18.906.940, 19.025.833** respectivamente, quienes fueron designados por la Comisión Asesora de Estudios Avanzados del Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social UNELLEZ, según **RESOLUCIÓN N° CAEA/2025/04/58 DE FECHA: 30/04/2025 ACTA N° 16 ORDINARIA N°58** como miembros del Jurado para conocer el contenido del Trabajo de Grado titulado **"PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DEL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE ATLETISMO DEL GRUPO ESCOLAR NACIONAL CRUZ PAREDES"** presentado por la Maestrante: **NANCY SANCHEZ** titular de la Cédula de Identidad N° **13.569.171**, con el cual aspira obtener el Grado Académico de Magister Scientiarum en la Maestría en Ciencias de la Educación Superior Mención: **Pedagogía de la Educación Física**. Con una duración de **Veinte (30) minutos**. Posteriormente, el ponente respondió a las preguntas formuladas por el jurado y defendió sus opiniones. Cumplidas todas las fases de la defensa, el jurado, después de sus deliberaciones, por unanimidad acordó el veredicto: Aprobar el Trabajo de Grado aquí mencionado.

Dando fe y en constancia de lo aquí expresado firman:

Marialberth Ortega Pinó
MSc. Marialberth Ortega
C.I. N° 14.466.807
(Tutor UNELLEZ Coordinador)

Edward Monsalve
MSc. Edward Monsalve
C. I. N° 18.906.940
(Jurado principal UNELLEZ)



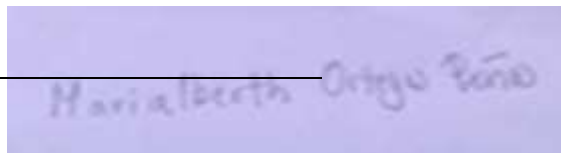
Gisell Torres
MSc. Gisell Torres
C. I. N° 19.025.833
(Jurado externo UNEM)

CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Marialberth Ortega, cédula de identidad N° V-14.466.807, en mi carácter de tutor del Trabajo Especial de Grado, titulado PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DEL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE ATLETISMO DEL Grupo ESCOLAR NACIONAL “CRUZ PAREDES”, MUNICIPIO CRUZ PAREDES, PARROQUIA BARRANCAS DEL ESTADO BARINAS. PERÍODO 2023-2024, presentado por la ciudadana NANCY SÁNCHEZ, de cedula V-13.569.171, para optar al título de Magister Scientiarum en Pedagogía de la Educación Física, hago constar que dicho trabajo cuenta con todos los requisitos exigidos y está apto para ser defendido públicamente según lo estipula el reglamento de la casa de estudios.

En la ciudad de Barinas, a los 15 días del mes de Abril del año 2024.

Firma de Aprobación del tutor: _____

A rectangular box containing a handwritten signature in blue ink that reads "Marialberth Ortega Peña".

Fecha de entrega: _____

ÍNDICE GENERAL

CARTA APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
ÍNDICE GENERAL.....	iv
RESUMEN.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

Planteamiento del problema.....	3
Objetivo de la Investigación.....	7
Objetivo General.....	7
Objetivos Específicos.....	7
Justificación.....	7

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

Antecedentes de la Investigación.....	10
Bases Teóricas.....	12
Bases Legales.....	23
Operacionalización de Variable.....	26

CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO

Nivel de la Investigación.....	27
Tipo y Diseño de la Investigación.....	27
Población y Muestra.....	31
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	31
Validez del Instrumento.....	32
Confiabilidad del Instrumento.....	32
Técnica de Procesamiento y Análisis de los Datos.....	33

CAPITULO IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	34
---	-----------

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	43
CAPITULO VI. LA PROPUESTA	46
Referencia bibliográficas.....	55
Anexos.....	57

ÍNDICE DE CUADROS

Página

Cuadro	
Cuadro 1. Operacionalizacion de Variables.....	26
Cuadro 2. Item 1. Se observan en la institución a los docentes planificar sobre la alimentación escolar para una adecuada nutrición en los estudiantes. Item 2. Existirá la necesidad de un plan dietético de alimentación para los estudiantes practicantes de atletismo en la institución.	35
Cuadro 3. Item 3. Se evidencian efectos de una inadecuada alimentación en los estudiantespracticantes de atletismo. Item 4. Puede una inadecuada alimentación causar afectación contra la salud de los atletas	36
Cuadro 4. Item 5. Conoce usted los efectos de una adecuada selección de macronutrientes en los atletas. Item 6. Existen necesidades alimenticias en los atletas que limitan la práctica de atletismo	37
Cuadro 5. Item 7. Puede usted realizar recomendaciones en cuanto a evitar las causas de una inadecuada alimentación en los atletas. Item 8. Considera que el rendimiento físico es favorable para estimular la capacidad mental del atleta	38
Cuadro 6. Item 9. Considera que el rendimiento físico es favorable para estimular la capacidad muscular del atleta. Item 10. Genera el rendimiento físico efectos favorables para el desarrollo integral del atleta	39
Cuadro 7. Item 11. Según la modalidad aplicada para estimular el rendimiento físico del atleta los efectos sin diferentes	40
Cuadro 8. Item 12. Garantiza la resistencia física buenos niveles de salud en el atleta. Item 13. Se puede relacionar la resistencia física con la calidad de vida	41

Cuadro 9. Item 14. Generará el rendimiento físico mejor calidad de vida al atleta. Item 15. Considera un beneficio los objetivos del rendimiento físico

42

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico	
Grafico1. Item 1. Se observan en la institución a los docentes planificar sobre la alimentación escolar para una adecuada nutrición en los estudiantes. Item 2. Existirá la necesidad de un plan dietético de alimentación para los estudiantes practicantes de atletismo en la institución.	35
Grafico2. Item 3. Se evidencian efectos de una inadecuada alimentación en los estudiantes practicantes de atletismo. Item 4. Puede una inadecuada alimentación causar afectación contra la salud de los atletas	36
Grafico3. Item 5. Conoce usted los efectos de una adecuada selección de macronutrientes en los atletas. Item 6. Existen necesidades alimenticias en los atletas que limitan la práctica de atletismo	37
Grafico4. Item 7. Puede usted realizar recomendaciones en cuanto a evitar las causas de una inadecuada alimentación en los atletas. Item 8. Considera que el rendimiento físico es favorable para estimular la capacidad mental del atleta	38
Grafico5. Item 9. Considera que el rendimiento físico es favorable para estimular la capacidad muscular del atleta. Item 10. Genera el rendimiento físico efectos favorables para el desarrollo integral del atleta	39
Grafico6. Item 11. Según la modalidad aplicada para estimular el rendimiento físico del atleta los efectos son diferentes	40
Grafico7. Item 12. Garantiza la resistencia física buenos niveles de salud en el atleta. Item 13. Se puede relacionar la resistencia física con la calidad de vida	41
Grafico8. Item 14. Generará el rendimiento físico mejor calidad de vida al atleta. Item 15. Considera un beneficio los objetivos del rendimiento físico.	42

**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
“EZEQUIEL ZAMORA”
VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL
COORDINACIÓN DE POSTGRADO
MAESTRÍA PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

**PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DEL
RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE
ATLETISMO DEL GRUPO ESCOLAR NACIONAL CRUZ PAREDES.**

Autor: Nancy Sánchez
Tutor (a): MSc. Marialberth Ortega
Fecha: Abril 2024

RESUMEN

El propósito de la investigación tuvo como objetivo Presentar un plan de alimentación para el fortalecimiento del rendimiento físico los estudiantes practicante de atletismo en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes, Periodo 2022-2023. En ese sentido la metodología que fue utilizada se enmarca en un diseño de Proyecto Factible apoyado en una investigación descriptiva y de campo, La población y muestra por doce (12) se conformó por los docentes especialistas de educación física y los docentes responsables del programa de alimentación escolar, del Grupo Escolar Nacional Cruz Paredes y el cien por ciento (100%) de ella la muestra. Como instrumento se utilizó un cuestionario con alternativas policotómicas, aplicado dicho instrumento se justificó y reforzó lo diagnosticado inicialmente con relación a la forma de alimentación que reciben y la que deberían recibir los estudiantes practicantes de atletismo en la institución asumida. Logrando concluir que los encuestados manifestaron que no existe una planificación adecuada al respecto, además, reconocen los docentes que los estudiantes practicantes de atletismo, requieren de un plan de alimentación adecuado a sus necesidades, capacidades y exigencias de dicha disciplina deportiva.

Palabras claves: Plan de Alimentación-Resistencia Física-Atletismo

**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
“EZEQUIEL ZAMORA”
VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL
COORDINACIÓN DE POSTGRADO
MAESTRÍA PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

**MEAL PLAN FOR STRENGTHENING THE PHYSICAL PERFORMANCE
OF STUDENTS PRACTICING ATHLETICS OF THE CRUZ PAREDES
NATIONAL SCHOOL GROUP.**

Author: Nancy Sánchez

Tutor: MSc. Marialberth Ortega

Date: Abril 2024

Abstract

The purpose of the research was to present a meal plan to strengthen the physical performance of students practicing athletics in the “Cruz Paredes” National School Group, of the Cruz Paredes municipality, Period 2022-2023. In this sense, the methodology that was used is framed in a Feasible Project design supported by descriptive and field research. The population and sample of twelve (12) were made up of specialist physical education teachers and teachers responsible for the physical education program. school feeding, from the Cruz Paredes National School Group and one hundred percent (100%) of it is sampled. As an instrument, a questionnaire with polychotomous alternatives was used. When this instrument was applied, what was initially diagnosed was justified and reinforced in relation to the form of food that the students practicing athletics in the assumed institution receive and should receive. Concluding that the respondents stated that there is no adequate planning in this regard, in addition, the teachers recognize that students practicing athletics require a meal plan appropriate to their needs, abilities and demands of said sporting discipline.

Keywords: Nutrition Plan-Physical Endurance-Athletics

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial la alimentación balanceada hace referencia a la necesidad del individuo de ingerir todos los alimentos que requiere el organismo para estar sano y bien nutrido pero de forma equilibrada, lo que implica comer porciones adecuadas que propicien el buen desarrollo físico y mental del ser humano, sobre todo cuando está en etapas escolarizadas, esto indica que es importante que el ser humano se alimente en forma balanceada, para poder mantener una buena salud, por lo tanto es de suma relevancia consumir alimentos de los diferentes grupos para que sea una alimentación balanceada y así poder mantenernos saludables.

En el caso de los niños, niñas y adolescentes, la nutrición juega un papel importante en su desarrollo, es por esto que el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento somático, físico, mental y en su maduración sexual, de allí que se hace necesario capacitar a los adolescentes y a quienes se ocupan de su alimentación para lograr alcanzar una alimentación que contenga los nutrientes necesarios para el eficaz y eficiente desarrollo del individuo en su etapa de niño, niña y futuro adolescente.

En ese sentido, los múltiples programas educativos en Venezuela, reconocen la importancia de una alimentación adecuada en las instancias educativas, complementaria de lo que se estima en los hogares en ese sentido, entre otras razones, una adecuada alimentación favorece un desarrollo motriz acorde a las necesidades de los niños y niñas de los diversos niveles educativos, para el caso de la presente investigación, se procura un objetivo general de Presentar un plan de alimentación para el fortalecimiento del rendimiento físico los estudiantes practicante de atletismo en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes, Periodo 2022-2023.

Ahora bien, es menester destacar que un rendimiento físico adecuado, es sin lugar a dudas sinónimo de excelente desempeño deportivo, pero también para mantener las funciones vitales, el organismo necesita materiales suficientes que sólo lo proporcionan los alimentos, su ingesta adecuada en cantidad y calidad aporta un buen

estado nutricional; en consecuencia una buena salud, ahora bien, la alimentación adecuada es la que hace posible que los niños y adolescentes alcancen un crecimiento y desarrollo apropiado, como consecuencia un estado de salud óptimo.

Por todo ello, esta investigación se presenta con un enfoque cuantitativo, y con un diseño propio de un proyecto factible, estructurándose además de la siguiente manera:

Capítulo I: El Problema, contenido del planteamiento del problema, formulación de los objetivos, general y específicos, y la justificación de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico: en el cual se describieron los antecedentes del estudio, las bases teóricas y legales y, la definición de términos básicos.

Capítulo III Marco Metodológico, el cual se explica el tipo y diseño de la investigación, la muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, las técnicas de análisis y datos junto a la validación del instrumento.

Capítulo IV. Presentación y Análisis e los Resultados

Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones

Capítulo VI. La Propuesta, más las referencias bibliográficas y los anexos respectivos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema

El dinámico y multiopcional mundo de la producción de alimentos a gran escala, incluida esta realidad desde los mismos inicios de la revolución industrial, es solo uno de los factores de la inadecuada alimentación de las poblaciones del mundo, afectando desde los países desarrollados hasta los llamados tercer mundistas, generando este tipo de consumo alteraciones significativas en la calidad de vida del consumidor, más aun cuando este no desarrolla actividades físicas o deportivas frecuentes, alteraciones como obesidad, diabetes, enfermedades cardiacas, las mismas contribuyen enormemente en los índices de mortalidad, sobre todo en países latinoamericanos.

En ese sentido, Latinoamérica exhibe una innovación en cuanto al consumo de alimentos y el estado nutricional, observando varios factores negativos por una mala nutrición y alimentación, marcada más aun en las poblaciones de niños, niñas y adolescentes, entre las cuales se pueden señalar, la falta del crecimiento, sobrepeso y la obesidad en las diferentes edades infantiles, sobre todo las escolarizadas, en concordancia, Montilva (2010), señala que “existe una tendencia ascendente en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en las sociedades latinas, entre el 7% - 12% de los menores de 12 años y entre el 50% - 80% de los adultos de Ecuador, Colombia, Paraguay, Perú, Venezuela, sufren de exceso de peso”, (p.55), ante esta realidad se debe implementar programas de nutrición que abarque y se adapte a cada país con el enfoque de mejorar la preparación física de la población, siendo un gran reto para cada uno de los países afectados.

Ahora bien, sobre una población más estratificada como aquella que dentro de las instituciones educativas en práctica algún deporte, la alimentación o nutrición es fundamental para maximizar su desempeño y en consecuencia el desempeño deportivo, en relación con ello, (Travis, 2016: p.326), concluye que:

La nutrición es una ciencia compleja que requiere del dominio de muchas ciencias básicas tales como: el cálculo matemático, fórmulas

de la biofísica, la fisicoquímica, la bioquímica, la química orgánica, la anatomía, la fisiología, la patología, la biología molecular, la genética y la inmunología”, (Travis, 2016: p.326).

Sin embargo, la rama de la nutrición especializada en el deporte, resulta el área más complicada e interesante de esta ciencia, ya que no sólo se necesita el dominio de la nutrición en todos sus campos sino que se deben conocer las diferencias antropométricas, bioquímicas, genéticas y psicológicas del deportista para establecer un vínculo con él y partiendo de esto, poder actuar de forma eficiente como nutriólogo del deporte.

Lo expuesto con anterioridad, respalda la importancia que tiene para esta investigación abordar la relación entre una sana y adecuada alimentación con el rendimiento físico de los deportistas, siendo básico destacar que el deporte para (Dosil, 2010: p.166), debe ser considerado inequívocamente como:

Es uno de los fenómenos sociales, de mayor impacto en la sociedad actual, sin duda es una de las creaciones del ser humano, que le causa un gran placer, no solo por la práctica misma sino también, con solo verlo como espectador en un recinto deportivo, así como oyendo, leyendo o viéndolo por medio de la televisión, que incentiva a su práctica. (Dosil, 2010: p.166).

Según lo citado, el deporte como fenómeno social contemporáneo, no es atribuible a ningún creador o inventor, como todo proceso cultural se ha ido configurando de una manera no planificada, de acuerdo a unas determinadas circunstancias que conformaron un contexto sociocultural que propició su origen, evolución y su definitiva expansión por todo el mundo.

De las evidencias anteriores, y como respaldo a las variables aquí asumidas, es interesante resaltar que Toro (2017), describe una realidad relacionada con la alimentación y el deporte, en consecuencia determino que “la alimentación influye en un 90% en el rendimiento físico de los deportistas, ya que para obtener resultados en corto tiempo y mejorar la calidad del entrenamiento la alimentación debe ser la ideal”, (p.40), todo ello sobre una población de deportistas de alta intensidad del Centro Go Entrenamiento Urbano, en Guayaquil, con grupos controles, uno de los

cuales desempeño actividades deportivas durante dos meses con alimentación planificada, mientras otro grupo se alimentó sin supervisión alguna, concluyendo que por esta razón, propuso un ejemplo de plan de alimentación diario ideal para un deportista que pasa en constante entrenamiento y tiene un desgaste de energía o calorías mayores que una persona sedentaria por el tipo de actividad física que realiza.

Cabe destacar, que el autor anterior determino también que la mayoría de los deportistas abordados no tienen conocimientos sobre una alimentación adecuada a sus requerimientos, pero más preocupantes aun, es el tema de los entrenadores quienes no demostraron conocimientos sólidos al respecto de la alimentación, razón por la cual, recomienda la capacitación al respecto de estos entrenadores, en lo que sigue, Peñaloza y Santos (2015), evalúan la calidad de la alimentación y los suplementos nutricionales utilizados por los miembros de los gimnasios de la Ciudad de Mérida, para posteriormente concluir que” el consumo de suplementos nutricionales es llevado a cabo sin control ni supervisión de especialistas, y la alimentación no es la más adecuada para este tipo de actividades“, (p.71).

Ahora bien, Alvarado (2018), estima que existen necesidades en cuanto a la Planificación, aplicación y evaluación de masajes deportivos como unidad curricular Obligatoria para la resignificación de la carrera licenciatura en educación, mención Educación física deporte y recreación del VPDS, fortaleciendo el crecimiento Muscular, evitando lesiones y maximizando el desempeño deportivo del estudiante y Atleta, además, señala que “El pensum de estudios en la carrera de educación mención educación física, deporte y recreación no cuenta con unidades curriculares cuyo contenido estimule la aplicación del masaje deportivo” (p.72), y como complemento indica que “El personal docente adscrito al subprograma de educación física deporte y recreación reconoce que el objetivo primordial del masaje deportivo es favorecer el logro rápido de la forma deportivo” (p.72).Evidenciando el autor citado, la importancia de ir incorporando a la carrera, diversas áreas de conocimiento en beneficio de la integralidad formativa y del desempeño laboral que tendrá el futuro profesional con sus estudiantes y atletas.

Con respecto a lo antes citado, los autores recomiendan que se instruya por diversos medios, especialmente las redes sociales, la importancia de una nutrición adecuada a las exigencias físicas de estos atletas, evitando con ello, futuras complicaciones de salud en estos, decididamente, el tema de la alimentación y la actividad física es una llave indisoluble, y que su relación será proporcional en cuanto desempeño y calidad de vida en la misma medida en que se reconozca la necesidad de alimentarse adecuadamente cuando se es prácticamente de una disciplina deportiva, incluso recreativa, es de consideración, que la práctica deportiva es obligatoria desde los primeros años de escolaridad del niño y la niña, incluso el adolescente, es por eso que en los programas educativos nacionales, la educación física, el deporte y la recreación son áreas de continuo desarrollo, la cual, para esta investigación, debe ir acompañada de la promoción de una alimentación apropiada.

Es indispensable señalar, que los estudiantes de cualquier disciplina deportiva incluyendo el atletismo requieren una alimentación balanceada ya que, contribuye en la salud de los practicantes, además un mejor rendimiento físico al momento de ejecutar la acción

Finalmente y como obligación metodológica, se presentan algunas interrogantes, cuyas respuestas garantizaran los objetivos de la misma.

¿Cuáles son las condiciones actuales de alimentación de los estudiantes practicantes de atletismo en el Grupo Escolar Nacional “¿Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes de un plan de alimentación especial?

¿Cuál es la factibilidad técnica, educativa y económica del Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, ¿del municipio Cruz Paredes para ejecutar de un plan de alimentación especial para los estudiantes practicante de atletismo?

¿Cuáles serán los elementos a integrar en la elaboración de un plan de alimentación especial para los estudiantes practicantes de atletismo del Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, mejorara su rendimiento?

1.2 Objetivos de la Investigación

1.2.1 Objetivo General.

Proponer un plan de alimentación para el fortalecimiento del rendimiento físico los estudiantes practicante de atletismo en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”,

1.2.2 Objetivos Específicos

Diagnosticar las condiciones actuales de alimentación de los estudiantes practicante de atletismo en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes de un plan de alimentación especial.

Determinar la factibilidad técnica, educativa y económica del Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes para ejecutar de un plan de alimentación especial para los estudiantes practicante de atletismo.

Elaborar el plan de alimentación especial para los estudiantes practicantes de atletismo del Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, estado Barinas.

1.3 Justificación de la investigación

La justificación de una investigación, según Flames (2012), “representa el pensamiento del autor y comprende las razones por las cuales se realiza la misma. El investigador debe explicar por qué es importante su estudio desde un punto de vista social, pedagógico, institucional, tecnológico, agropecuario”, (p.15), así pues, en cuanto al beneficio que aporta esta investigación en el ámbito económico y social, viene dado por cuanto se hace necesario generar confianza y fortalecer una buena alimentación que tenga como objetivo complementar de existir el déficit alimenticio del régimen familiar o institucional, además mejorando los planes de alimentación en las instituciones educativas, se mejorará en los núcleos familiares esta vital actividad para el individuo que practica un deporte o no.

Así mismo, es menester mencionar que un plan de alimentación adecuado es fundamental para el rendimiento físico de los atletas, sin importar disciplina, pero si la edad, la alimentación influye significativamente en diversos aspectos clave, como por ejemplo, aporta los nutrientes necesarios para mantener un estado óptimo de salud y rendimiento, permite optimizar el metabolismo de los hidratos de carbono, que son limitantes últimos de la duración del ejercicio, favorece una adecuada regeneración

tisular tras sesiones intensivas de entrenamiento, mejora la hidratación, que es muy importante durante la práctica deportiva.

No obstante, durante la fase de entrenamiento de un atleta, normalmente la dieta debe aportar aproximadamente un 60% de carbohidratos, una ingesta proteica de 1,2-2 g/kg/día, y seguir las recomendaciones de la pirámide nutricional, en las fases pre, y post-competición, el objetivo es obtener un buen rendimiento físico y garantizar una rápida recuperación, prestando especial atención a los hidratos de carbono de índice glucémico alto o medio y al agua, en resumen, una alimentación adecuada, planificada en función de las necesidades específicas de cada deporte y deportista, es fundamental para optimizar el rendimiento físico y la salud de los atletas, pero también para los estudiantes.

En cuanto al aspecto biológico, la importancia de esta investigación es que a través de la misma, los estudiantes practicantes de atletismo en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, se pueden instruir acerca de la alimentación adecuada de acuerdo a los valores nutricionales requeridos por el organismo, de forma que puedan obtener una mejor alimentación que en un futuro es de gran ayuda para mantener una buena salud y un buen desarrollo en general tanto del cuerpo como del organismo, de igual forma, en el aspecto deportivo, el aporte de esta investigación se enmarca en favorecer la calidad de la práctica del deporte, específicamente el atletismo, ya que una alimentación adecuada permitirá mayor capacidad de resistencia, de competitividad y por ende mejor desempeño en competencias.

Por otra parte, la propuesta de la investigación que se presenta constituye un impacto y se justifica en el plano académico por cuanto se aspira que sirva de referente teórico de otras investigaciones cuya base de estudio esté referida al fortalecimiento de una buena alimentación balanceada en los estudiantes practicantes de algún deporte, en las diferentes instituciones educativas del estado Barinas y del país.

Las afirmaciones anteriores, justifican por qué la alimentación en las instituciones educativas, en las cuales se forman no solo las capacidades cognitivas, sino también las conductas culturales hacia el deporte y otras áreas de desarrollo integral del estudiante, formando allí lo que en futuro será su calidad de vida, su salud integral y

un desarrollo motriz ideal, todavía cabe señalar, que aun cuando el deporte y la alimentación son elementos protagónicos en la vida de cualquier individuo y reconocidos a nivel mundial, todavía existe la necesidad de fomentar, promocionar y desarrollar actividades o proyectos que conjuguen estas dos acciones, es decir, una adecuada alimentación y una práctica deportiva acorde a las aptitudes, recursos, tiempo y edad del practicante. finalmente, la justificación tiene un carácter legal, ya que tanto la constitución nacional, la Ley de Educación y la Lopna, estiman en su articulado, la obligatoriedad del estado a garantizar una alimentación acorde a las necesidades de los estudiantes en cualquier institución educativa pública, finalmente, se respalda con la línea de creación intelectual antropometría y nutrición deportiva.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

En el presente estudio, se presentarán algunas investigaciones previas relacionadas con las variables abordadas, los trabajos van a representar una fuente teórica muy importante para sustentar la investigación en curso, son el resultado de experiencias significativas, útiles para guiar el proceso indagatorio, en respaldo, Ruiz (2012), menciona que el marco teórico es “el apartado de la investigación donde se exponen diversos trabajos anteriores en respaldo a lo investigado”, (p.74)

2.1 Antecedentes de la Investigación

Los antecedentes, se refieren a la revisión de trabajos sobre el tema en estudio, realizados fundamentalmente en instituciones de educación superior o en su defecto en otras organizaciones, en este orden de ideas, Mora (2022), presenta su investigación de título: “Valoración de la actividad física, los hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico en escolares adolescentes de la Fundación COMEDUC (Chile)”, en la Universidad de Barcelona, España, Sede Santiago de Chile, además se propuso como objetivo general, 1.Describir el nivel de actividad física de estudiantes adolescentes de 14 a 18 años pertenecientes a centros escolares de la Fundación Nacional del Comercio para la Educación COMEDUC, Chile y describir los hábitos alimentarios de estudiantes adolescentes de 14 a 18 años pertenecientes a centros escolares de la Fundación Nacional del Comercio para la Educación COMEDUC, Chile.

Desde la perspectiva metodológica, la investigación previa fue desarrollada con el diseño de investigación es de tipo transversal, descriptivo y correlacional, para concluir que existe una correlación significativa entre los hábitos alimenticios, la actividad física y el tendientico académico, dependiendo directa y proporcionalmente uno de otro, demostrando que las poblaciones estudiantiles con mejores y más balanceadas dietas alimenticias, responden con índices más elevados en la academia, de igual forma en la actividad física, por lo que presenta como relevante recomendación que el sistema educativo Chileno, se acoja a diversos y necesarios programas de alimentación estudiantil.

En este sentido, se evidencia como una de las conclusiones que se debe considerar que la actividad física y el tipo de ingesta alimentaria promueven el desarrollo muscular siendo importante el establecimiento del porcentaje de grasa para una adecuada valoración nutricional, así como las proteínas, carbohidratos, pero todo lo ingestado bajo condiciones y proporciones adecuadas, con una relación real entre las calorías utilizadas y las repuestas, todo ello, favorece en este caso la masa muscular del atleta, objetivo final de la práctica

En concordancia, la relación que presenta este estudio con respecto a la presente investigación está referida a que ambas buscan crear conciencia en los atletas de alguna disciplina deportiva, que la alimentación es necesaria y determinante en su rendimiento, al mismo tenor, Amancha (2018), presenta un trabajo especial de grado titulado: “La Nutrición en la Preparación Física de Natación de los Deportistas del Club “La Merced”, el cual presentan en la Universidad de Antioquia, Colombia cuyo objetivo general consistió en estudiar la nutrición en la preparación física de natación de los deportistas del club La Merced, dicha investigación se ubicó dentro del paradigma cualitativo, con un diseño de campo, de la tipología fenomenología.

Con relación al antecedente citado, la importancia que tiene la nutrición de los atletas, son importar la disciplina, siendo un aporte teórico para esta investigación y un respaldo claro del porque dicha nutrición debe ser considerada un elemento clave del rendimiento de los atletas. Igualmente, Avasco (2018) realiza un estudio cuyo título fue: “Estado Nutricional de los Atletas de la Selección de Judo del Universidad Central de Venezuela y su Rendimiento Deportivo”, en Caracas, presentando el mismo en la Universidad Central de Venezuela, con el objetivo de analizar el estado nutricional de los atletas de la selección de judo del Universidad Central de Venezuela y su rendimiento deportivo, en esa investigación se utilizó una metodología descriptiva y correlacional, con apoyo en un diseño de campo, concluyendo que la masa corporal, determinante en esta disciplina deportiva, se afecta por la alimentación que reviven estos atletas, recomendando la capacitación e innovación en el aspecto nutricional a entrenadores y atletas de la misma manera,

además, presentar a la sede de esta disciplina deportiva un programa actualizado y particularizado para cada atleta.

Lo expuesto con anterioridad, respalda nuevamente el tema asumido en esta investigación, y justifica por qué la alimentación es determinante en el efectivo desempeño de una disciplina deportiva.

2.2 Bases Teóricas

Las bases teóricas, según Flames (2012), “constituyen el respaldo arbitrado de trabajos anteriores al presentado, como demostración de la pertinencia e importancia de las variables asumidas”, (p.22), además, tienen el propósito de dar a la investigación un sistema coordinado y coherente de conceptos y proposiciones que permitan abordar el problema. Significa poner en claro para el propio investigador sus postulados y supuestos, asumir los frutos de investigaciones anteriores y esforzarse por orientar el trabajo de un modo coherente.

2.2.1 Alimentación

La alimentación es un proceso básico y vital de todo ser vivo, en resumido concepto sería la ingesta de alimento, el cual es una sustancia, sólida o líquida, ingerida por los seres vivos, que contienen nutrientes los cuales proveen materia y energía que sirve para cumplir las funciones vitales. Los alimentos se clasifican según su origen, en vegetales (frutas, legumbres, cereales y verduras) y animales (carne, huevos, leche, lácteos), según Valenzuela (2014), la principal función de la alimentación “es poder aportar los nutrientes que son necesarios para satisfacer las necesidades del metabolismo y las necesidades funcionales de las personas”, (p.50).

A través de los macronutrientes como son; los carbohidratos, lípidos y proteínas y de los micronutrientes como las vitaminas y minerales esenciales” (p.204), además del agua, consumidos equilibradamente y de acuerdo a los requerimientos de cada persona, edad y sexo, obtenemos todo lo necesario para poder vivir de la mejor manera, desde el punto de vista nutricional. Sin embargo, nuestra mayor expectativa de vida nos lleva, a preocuparnos de una adecuada nutrición. También queremos ganar salud y bienestar físico, lo que se puede llamar a esto es calidad de vida.

En cambio, Rojas (2013) explica que la alimentación, realmente es un proceso de nutrición del organismo, entonces nutrición; “es el conjunto de procesos biológicos, mediante los cuales determinadas formas de materia y energía del medio externo, son captadas, transformadas y utilizadas, por el organismo viviente”, (p.207), todo ello posible a través de una incesante actividad, en virtud de la cual el organismo puede crecer, mantenerse, reproducirse, y reponer las pérdidas materiales y energéticas; ligadas al desarrollo de sus diversas actividades funcionales. Siendo necesario para el autor, tener en cuenta los siguientes aspectos para definir una adecuada nutrición:

-La alimentación; sería la primera fase de la nutrición, es decir, la captación de determinadas formas de materia y energía del medio externo.

-Dietética; es la interpretación y aplicación racional de los principios de la ciencia de la alimentación con el fin de poder establecer los regímenes de la alimentación, más idóneos en distintas condiciones fisiológicas y patológicas. Ante estas definiciones podemos establecer el concepto de Nutrición y Dietética; como el estudio de los compuestos nutritivos de los alimentos, sus características y sus fuentes; de las acciones fisiológicas que permiten la obtención, distribución, utilización y eliminación de dichos compuestos nutritivos y de la utilización adecuada de los alimentos para el mantenimiento o edificación de la salud. (Rojas, 2013, p. 114). Destacando también que La alimentación juega un papel muy importante en la vida de todas las personas y más aún en la vida de un deportista; ya que depende de ello su estado de salud y el rendimiento físico en un deportista.

-Plan de Alimentación: Según Amancha (2018), un plan de alimentación “consiste en una organización diaria de los alimentos que se deben incluir por tiempo de comida en cantidad y calidad, diseñado de acuerdo a las necesidades nutricionales de cada persona” (p.90), para el caso de los deportistas, dependerá también de la disciplina practicada, todo en función común de potenciar el desempeño del atleta.

2.2.2 Enfermedades causadas por una mala alimentación

Según la Organización Mundial de la Salud (2010), “la nutrición es la ingesta acorde a las necesidades dietéticas del organismo. Una mala alimentación puede disminuir la respuesta del sistema inmunológico, alterar el desarrollo físico y mental e incrementar

la vulnerabilidad a las enfermedades”, (p.355), Una mala alimentación se produce por el exceso de comida chatarra, sal y azúcar, el no destinar un tiempo adecuado para su alimentación o consumir a deshoras o pasar un largo tiempo sin comer o alimentarse en pocas cantidades, produciendo o asociándose con algunas enfermedades tales como:

- Diabetes
- Sobrepeso y obesidad
- Cáncer
- Hipertensión arterial
- Anemia
- Caries
- Desnutrición

2.2.3 Alimentación y Macronutrientes en Deportistas

Hidratos de carbono

Los Hidratos de Carbono (HC) y las grasas son las principales fuentes de energía para el cuerpo humano. De estos, los HC son el principal combustible para nuestra musculatura en ejercicios de mediana y alta intensidad y son ellos quienes nos proporcionan la energía necesaria para mantener una adecuada contracción muscular en el momento del ejercicio. La contribución de los HC al gasto energético depende de varios factores como son: tipo, frecuencia, duración e intensidad del ejercicio, nivel de entrenamiento y alimentación previa. La calidad y el tipo de HC son muy importantes antes, durante y después, en la alimentación de un deportista; porque de ello va a depender su composición corporal y el estado físico en el que se encuentra el deportista.

Hidratos de carbono durante la etapa de entrenamiento:

Los HC en el período de entrenamiento, tienen como objetivo la mantención de los depósitos corporales de estos y el aporte de energía para la ejecución de la actividad física, mediante el aporte de glucosa al músculo esquelético y por el aporte de glucosa y fructosa al hígado, permitiendo la síntesis de glicógeno hepático. A diferencia de

una planificación habitual, la estimación de la cantidad HC en la dieta para el deportista no debe ser estimada de acuerdo a las calorías totales de la dieta, sino que debe ser estimada en relación al peso corporal.

Así en función de las horas, de entrenamiento diario, los gramos de HC recomendados son 4:

1 hora/día= 6-7gr de HC/kg de peso

2 horas/día= 8gr de HC/kg de peso

3 horas/día= 9gr de HC/kg de peso

4 horas/día= 10gr de HC/kg de peso

Estas recomendaciones además han sido elaboradas según los períodos de entrenamiento y el aporte que debemos hacer de Hidratos de Carbono según las intensidades de cada ejercicio que se esté realizando.

2.2.4 La Alimentación Balanceada en el Adolescente

Según Salavarría (2012), informa acerca del sector de salud en España y Latinoamérica, “la adolescencia se ha caracterizado por ser una etapa de la vida del ser humano donde ocurren importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos” (p.275), en todos estos cambios, es de importancia el papel que juega la alimentación, específicamente con referencia a lo que requiere el organismo del adolescente en cuanto a nutrientes ya que son muy necesarios para los cambios que debe enfrentar y evitar así las carencias o desnutrición que puedan ocasionar alteraciones y trastornos en un organismo en desarrollo.

En este sentido, existe la preocupación de la alimentación del adolescente y es por todo lo señalado que se debe insistir en el conocimiento que deben tener los padres, representantes y docentes con respecto a los requerimientos nutricionales que deben contener los alimentos que consumen los adolescentes y, de esta manera, garantizar una dieta suficiente en energía y nutrientes en las comidas de cada día. Se recomienda que el proceso de alimentación sea organizado y bien seleccionado evitándose así problemas en la salud del adolescente.

2.2.5 Las Necesidades Nutricionales de los Adolescentes

Señala Alvarado (2012) que, aproximadamente, “a partir de los 12 años para las niñas y de los 14 para los niños empieza un período que se denomina «adolescencia», en el cual es muy importante el desarrollo, tanto físico como psíquico, y, en consecuencia, también lo son las necesidades nutricionales”, (p.82), es interesante constatar que los adolescentes de 12 y 14 años tienen unas necesidades superiores a las de su madre, mientras que las de los muchachos de 16 ya son superiores a las de su padre. En consecuencia, su ración deberá ser mayor que la de éstos, y ciertos alimentos adquirirán un protagonismo diario para los adolescentes.

Las necesidades nutricionales de los adolescentes vienen marcadas por los procesos de maduración sexual, aumento de talla y aumento de peso, característicos de esta etapa de la vida. Estos procesos requieren una elevada cantidad de energía y nutrientes, hay que tener en cuenta que en esta etapa el niño gana aproximadamente 20% de la talla que va a tener como adulto y 50% del peso. Estos incrementos se corresponden con aumento de masa muscular y masa ósea. Toda esta situación se ve directamente afectada por la alimentación que debe estar dirigida y diseñada para cubrir el gasto que se origina. (Alvarado, ob. cit.)

Es muy difícil establecer unas recomendaciones estándares a los adolescentes, debido a las peculiaridades individuales que presenta este grupo de población. La mayor parte de las recomendaciones se basan en el establecimiento de raciones que se asocian con una buena salud.

2.2.6 Recomendaciones para Adolescentes sobre una Alimentación Balanceada

La Dirección General de Promoción de la Salud de México (2012) señala que para lograr una alimentación eficaz en el adolescente se deben seguir las siguientes orientaciones y recomendaciones:

- Comer diariamente alimentos de los tres grupos.
- Vigilar su alimentación diaria.
- Participar con su familia en la elección y preparación diaria del menú familiar
- Comer tres comidas principales y dos meriendas (refrigerios).
- Comer en la calle se antoja; pero, ¡cuidado!

- Las dietas “raras” como la de la luna, aguacate o la del agua son peligrosas para la salud.
- Si tiene sobrepeso, mejor acudir al médico para que le oriente.
- Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño y cepillarse los dientes después de cada comida.
- Aumentar el consumo de leche, puede reemplazarla por yogurt, cuajada o queso fresco.
- Preferir alimentos de bajo contenido graso.
- Preferir las carnes como pescado, pavo y pollo, éstos contienen menos grasas saturadas y colesterol.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres.
- Preferir los aceites vegetales crudos. Consumir frituras sólo ocasionalmente.
- Disminuir el consumo de azúcar, vale recordar que muchos alimentos contienen azúcar en su preparación (bebidas, jugos, mermeladas, galletas, helados, tortas y pasteles).
- Recordar que muchos alimentos procesados contienen una importante cantidad de sal (snacks, papas fritas, galletas saladas, sofritos y otros), por lo tanto, no agregar sal extra a sus comidas.
- El consumo eventual de comida rápida no supone ningún inconveniente para la salud, siempre y cuando no se convierta en un hábito, ni sustituyan la ingesta de otros alimentos básicos.
- Acudir a control médico periódicamente.
- Comer de todos los alimentos que preparen en casa.
- Comer de preferencia en casa y/o llevar el refrigerio (merienda) a la escuela.
- Comer cinco (5) veces al día verduras y frutas, además de cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.
- Hacer actividad física por lo menos 30 minutos al día.

- Tomar mucha agua sola, hervida o clorada, en lugar de bebidas endulzadas.

- Comer despacio y en un ambiente agradable.

2.2.6 Alimentación y Alimentación Balanceada, su Importancia

Según Pérez y Zamora (2002), “la alimentación consiste en la búsqueda y selección de una serie de productos naturales o transformados (alimentos), procedentes del medio externo que aportan los elementos necesarios para el funcionamiento normal del organismo” (p.50). La alimentación termina cuando llega a la boca y se trata de un proceso consciente y voluntario, influenciado por un número de factores exógenos a los individuos (culturales, sociales, religiosos, entre otros).

En cuanto a la alimentación balanceada, la opinión de Trallero (2017), señala que “una dieta equilibrada y que ha constituido el tema central de los programas de educación alimentario-nutricional favorece todas las actividades de los estudiantes, sobre todo las físicas y recreativas”, (p.68). Ellos proyectan la alimentación variada como aquella que incluye los aportes óptimos de energía y nutrientes, por tanto, será capaz de nutrir las necesidades nutricionales más fácilmente que una alimentación restrictiva. También Vallejo (2015) indica que “es importante que el ser humano se alimente en forma balanceada, para poder mantener una buena salud” (p.33). La alimentación balanceada significa ingerir todos los alimentos necesarios para estar sano y bien nutrido pero de forma equilibrada, lo que implica comer porciones adecuadas a la estatura y contextura propia. Es de suma relevancia consumir alimentos de los diferentes grupos para que sea una alimentación balanceada y así poder mantenerse saludables.

En este sentido, una alimentación para ser saludable y balanceada debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades nutricionales, cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela, cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales o biológicas.

Para Velásquez (2006), “el alimento cumple una importante función biológica por cuanto asegura la supervivencia y suministra la energía y los nutrientes necesarios para el organismo. Esto significa que la salud y el buen funcionamiento del organismo,” (p.83), depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida. Alimentación y Nutrición aun cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes.

La Alimentación permite tomar del medio, los alimentos de la dieta (de la boca para fuera) y la Nutrición es el conjunto de procesos que permiten que el organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro).

2.2.7 Actividad Fisca

Según Devís y Peiró (2003) El movimiento físico alude a toda la vitalidad utilizada para el movimiento; es, por lo tanto, “un componente adicional que las necesidades del cuerpo para mantener capacidades cruciales, por ejemplo, tales como la respiración, la digestión, la circulación sanguínea, etc.” (p. 422), pero también Gonzales (2003) sostiene que “aquellos que actúan alegando acción física cualquier desarrollo voluntario de figura de una construcción voluminosa, con una vitalidad más estupenda que en reposo”, (p.47). Igualmente De la Barra (2013) indica que “El movimiento físico será en vista de que el desarrollo físico con la mejora analítica esencial y de lo físico, lleno de sentimiento” (p.71). Lo que es más capacidades cognitivas del individuo, esto podría transmitirse en el calibre de reclamar tanta inversión en el separar zonas de entorno diversos, familiar, socialmente, productivamente, que no es un requisito previo, sin embargo, todo el orden social requerido, así mismo Devis (2000) señal que “la actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana y que es multidimensional en la que se presentan dimensiones biológicas, psicológicas y socioculturales”, (p.63)

2.2.8 Rendimiento Físico

El rendimiento físico es la capacidad psicofísica del deportista para resistir a la fatiga, o en otros términos y según Linares (2010), "La resistencia es la capacidad para mantener un esfuerzo eficaz durante el mayor período de tiempo posible", (p.65), el

corazón es el órgano central del sistema circulatorio de la sangre, es, por así decirlo, el motor del cuerpo, por medio de él la sangre circula por todo el cuerpo, por lo que actúa como una bomba suministradora de energía, el pulmón es el órgano encargado de realizar la respiración del ser humano y de los vertebrados que viven fuera del agua, estos dos órganos son el sustento de la resistencia física, el cuerpo humano está formado por un motor, donde se encuentran como piezas claves el corazón, el pulmón el hígado y otros sistemas importantes, todos estos órganos no pueden funcionar sino se les suministra energía.

La energía en el cuerpo humana, el combustible, se almacena en el hígado y el conjunto de los músculos en forma de glucógeno, el glucógeno por sí solo no puede realizar función alguna, estos procesos se realizan por combustión de cada uno de los combustibles, en el cuerpo humano la combustión se produce en la célula, para que se realice esta combustión es preciso que haya oxígeno, en el cuerpo humano la mezcla para la combustión se realiza por una perfusión con la sangre que se encuentra en el pulmón, que luego se repartirá por todo el cuerpo a las diferentes células.

En el cuerpo humano es el mismo quien regula el glucógeno almacenándolo en el hígado, el resto lo desecha o lo almacena en depósito en forma de grasa el pulmón que es el que suministra el oxígeno, si el trabajo que se realizó es grande, dosificará su trabajo, actuando sólo una parte del mismo, opero los alvéolos que se encontrarán trabajando serán los imprescindibles para observar el oxígeno necesario para la actividad que se realiza, cabe distinguir entre:

Resistencia general psíquica. Capacidad del deportista que se obliga a soportar una carga de entrenamiento sin interrupción y el mayor tiempo posible.

Resistencia general física. Capacidad de todo el organismo, o solamente de una parte, para resistir la fatiga. Uno de los aspectos más importantes en los procesos fisiológicos del organismo y que interviene en toda actividad humana es el sistema energético. Es decir, la producción de energía en las células para que el organismo pueda realizar diferentes funciones.

2.2.9 Modalidades de la Resistencia General.

La resistencia general puede subdividirse en diversas maneras. Bajo el aspecto muscular se distingue entre: Resistencia general global y Resistencia general local. Desde el punto de vista del metabolismo energético muscular, se tiene: Resistencia general aerobia. Resistencia general anaerobia. Desde el punto de vista de la duración del esfuerzo, se tiene: Resistencia general de corta duración. Resistencia general de mediana duración. Resistencia general de larga duración. Finalmente, desde el punto de vista de las principales formas de sollicitación motriz se tiene: Resistencia general Resistencia de fuerza. Resistencia general explosiva. Resistencia general- velocidad.

2.2.10 Resistencias Musculares.

Dentro de las resistencias musculares, se pueden distinguir las siguientes clases: a.- Resistencia general muscular global. Resistencia que pone en juego más de $1/7 - 1/6$ del conjunto de musculatura esquelética. Está limitada sobre todo por el sistema cardiorrespiratorio, cuyo consumo máximo de oxígeno es un reflejo y por la utilización periférica del oxígeno.

- Resistencia general muscular local. Resistencia que utiliza una participación inferior a $1/7 - 1/6$ de la masa muscular total. Está determinada por la resistencia general total y por la fuerza específica; por la capacidad anaerobia y por los tipos de fuerza que limita: resistencia general- velocidad, resistencia general- fuerza y resistencia general- explosiva.

Además de la resistencia global o local, la práctica deportiva necesita otros tipos de resistencia, como la: resistencia básica y específica Puede entenderse por cada una de ellos lo siguiente:

a.- Resistencia general básica. Tipo de resistencia que no está relacionada con el deporte practicado.

b.- Resistencia general específica. Resistencia para una forma específica de actividad deportiva determinada

Salud

Es el estado positivo de bienestar tanto físico como mental, ayuda alcanzar la satisfacción personal para poder lograr metas y trabajos específicos debido a las

habilidades y destrezas que posee el ser humano. La satisfacción personal solo se logrará cuando se ha conseguido un óptimo estado de salud.

Según Dubos (1956) "Salud es un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado" (p.70).

2.2.111 Beneficios en la salud por la práctica del deporte

Todos los deportes tributan beneficios en la salud siempre y cuando consista con una adecuada práctica. Al ejercer un deporte obtendremos algunos beneficios como:

- Resistencia cardiopulmonar
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Desarrolla los músculos del cuerpo
- Desarrolla la flexibilidad
- Alivia tensiones y síntomas de depresión
- Ayuda a mantener un ánimo positivo y elevar el autoestima
- Estimula el crecimiento y el desarrollo físico

2.2.12 Atletismo.

El atletismo, viene del griego athlos, que significa "lucha", es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha, es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura, el número de pruebas, ya sea individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades, el atletismo es uno de los pocos deportes practicado universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles.

La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito, los primeros vestigios de las competencias atléticas se remontan a las civilizaciones antiguas, la disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos,

desde las primeras pruebas hasta su reglamentación, el calendario está dominado por cuatro tipos de eventos: reuniones, reuniones entre clubes, campeonatos nacionales y los principales eventos internacionales. Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso, se celebran cada cuatro años desde 1896 y el atletismo es la disciplina más importante en ellos.

Desde 1982, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), el organismo responsable de la regulación de la disciplina, ha flexibilizado sus normas para acabar con el periodo amateur de la disciplina, el primer Campeonato Mundial de Atletismo se organizó en 1983 y tienen lugar cada dos años desde 1991. El atletismo es el deporte por excelencia, en el que se fundamentan todos los demás. Como tal, supone el concurso de todas las habilidades relacionadas con las disciplinas deportivas (fuerza física, inteligencia, concentración, reflejos, etc.), a la vez que necesita de la puesta en práctica de complejos sistemas que permitan la superación del atleta (desarrollo técnico, alimentación, equipo, métodos de entrenamiento, estudios de psicología y motivación, etc.).

En términos generales, se habla de atletismos para referirse a un conjunto de pruebas que, con carácter individual o colectivo, se basan en tres actividades— la carrera, el salto y el lanzamiento de objetos y tienen en todo momento un carácter competitivo; los resultados se valoran con arreglo a unidades de tiempo, medida y distancia. La importancia que el atletismo ha adquirido queda bien reflejada en el hecho de que suele considerarse el más importante de los deportes incluidos en los programas oficiales de los Juegos Olímpicos

2.3 Bases Legales

Partiendo de la legislación vigente en la República Bolivariana de Venezuela se respetó la pirámide legislativa, por lo cual se parte el análisis de las mismas iniciando con la (Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, 1999, 17), En este sentido, el **Artículo 83** señala:

La salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado, que lo garantizará como parte del derecho a la vida. El Estado promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios. Todas las

personas tienen derecho a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su promoción y defensa, y el de cumplir con las medidas sanitarias y de saneamiento que establezca la ley, de conformidad con los tratados y convenios internacionales suscritos y ratificados por la República. (Constitución de la República Bolivariana de Venezuela 1999, p.17)

De este artículo se desprende que la salud es un bien al que todo ciudadano venezolano o no que habite en la Nación, puede disfrutar de la misma y una manera de obtener tal estado sería con una alimentación sana y balanceada por cuanto esto proveerá de buenos hábitos que redundarán en salud y estabilidad. De igual manera, se contó con la Ley Orgánica para la Protección del Niño, Niña y Adolescente (LOPNA, 2007) en el artículo 30 sobre el derecho a un Nivel de Vida Adecuado. Todos los niños y adolescentes tienen derecho a un nivel de vida adecuado que asegure su desarrollo integral. Este derecho comprende, entre otros, el disfrute de: a) Alimentación nutritiva y balanceada, en calidad y cantidad que satisfaga las normas de la dietética, la higiene y la salud; b) Vestido apropiado al clima y que proteja la salud; c) Vivienda digna, segura, higiénica y salubre, con acceso a los servicios públicos esenciales.

Así mismo el artículo 31 señala:

Parágrafo Primero:

Los padres, representantes o responsables tienen la obligación principal de garantizar, dentro de sus posibilidades y medios económicos, el disfrute pleno y efectivo de este derecho. El Estado, a través de políticas públicas, debe asegurar condiciones que permitan a los padres cumplir con esta responsabilidad, inclusive mediante asistencia material y programas de apoyo directo a los niños, adolescentes sus familias. (Ley Orgánica para la Protección del Niño, Niña y Adolescente 2007, p.46)

Parágrafo Segundo: Las políticas del Estado dirigidas a crear las condiciones necesarias para lograr el disfrute del derecho a un nivel de vida adecuado, deben atender al contenido y límites del mismo, establecidos expresamente en esta disposición.

Parágrafo Tercero: Los niños y adolescentes que se encuentren disfrutando de este derecho no podrán ser privados de él, ilegal o arbitrariamente. Lo trascendente de este artículo es que destaca lo importante que es obtener una alimentación nutritiva y balanceada, es decir, que cuente con los nutrientes esenciales para el desarrollo de todos los niños en edad escolar. Además, la calidad y cantidad recibida por dicho menor le satisfaga las normas de la dietética, la higiene y la salud. Por lo cual, habría que respetar las indicaciones médicas saludables para el balanceo de la alimentación básica.

Ahora bien, también se contó con la legislación (Reglamento) proveniente del (Instituto Nacional de Nutrición 1968, p.60), en el cual se establece en el Artículo 4:

Son fines del Instituto Nacional de Nutrición: Investigar los problemas relacionados con la nutrición y la alimentación en Venezuela, y estimular, asesorar y contribuir a la investigación nutricional que realicen las instituciones docentes, asistenciales, de investigación, públicas o privadas cuando se trate especialmente de investigación aplicada. (Instituto Nacional de Nutrición 1968, p.60)

En ese orden de ideas, se destaca que dicha institución deberá supervisar que la alimentación que se sirva en las instituciones educativas, sean balanceadas y acorde a los requerimientos nutricionales que le son necesarios a los estudiantes. En este sentido, los alimentos recomendados por el INN, deben tener un alto contenido nutricional que cumplan con las necesidades de los adolescentes y que favorezcan su crecimiento y desarrollo.

En último término, se tiene el Currículo del Subsistema de Educación Secundaria Bolivariana: Liceos Bolivarianos (2007), éste contempla en 2º año en el área de aprendizaje: ser humano y su interacción con otros componentes del ambiente incluida en la asignatura Educación para Salud, en el componente: el ser humano consigo mismo, el contenido: Educación nutricional. Aspectos básicos para la elaboración de un menú adecuado, tomando en cuenta las costumbres, cultura y tradiciones.

Cuadro 1. Operacionalización de las Variables

Objetivo General: Proponer un plan de alimentación para el fortalecimiento del rendimiento físico los estudiantes practicante de atletismo en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes, Periodo 2023-2024.				
Variab les	Variable conceptual	Dimensiones	Indicadores	Item
Plan de Alimentación	Según Vallejo (2015), es un “Conjunto estructurado de selección, preparación y proporción de alimentos necesarios para el desarrollo de alguna actividad física”, (p.114).	-Nutrición	-Planificar	1
		-Dietética	-Necesidad	2
		-Mala Alimentación	-Efectos	3
		-Enfermedades	-Afectación	4
		-	-Selección	5
		Macronutrientes	-Limitante	6
		-Necesidades	-Causas	7
Rendimiento Físico	En palabras de Alvarado , es la (2021) “Capacidad mental y muscular para desempeñar durante un tiempo estimado en su máxima expresión alguna actividad deportiva, la cual es conducente a éxitos en dicha práctica”, (p.73).	-Recomendación		
			-Capacidad	8
		-Rendimiento	mental y Muscular	9
			-Efectos	10-11
		-Modalidades	-Niveles	12-13
		-Salud	-Conducta	14
		-Calidad de vida	-Objetivos	15
		-Beneficios		

Fuente: Elaboración Propia (2024)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Según Ávila (2011), un marco metodológico es la investigación, cuales son los pasos correlacionados que se seguirán para dar cumplimiento con los objetivos y posibles propuestas presentadas” (p.82).Al respecto el presente capítulo contendrá el enfoque o paradigma de la investigación, el tipo y diseño de la investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de la información, validez y confiabilidad del instrumento, y finalmente las técnicas de procesamiento y análisis de la información.

3.1 Naturaleza del Estudio

El presente estudio se enmarca bajo los parámetros de la investigación cuantitativa; según Palella y Martins (2017), “se conoce aquella según los cuales se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables” (p.40), de acuerdo con las características del estudio es la metodología que mejor se adapta a esta investigación y se tomó la decisión de realizar una investigación de campo, utilizando como instrumento de recolección de datos la encuesta.

3.2 Tipo y Diseño de la Investigación

3.2.1 Tipo de Investigación

En relación al tipo de investigación, y según el verbo utilizado en el objetivo general, Flames (2012), para este tipo de objetivos, “se recomiendan las investigaciones de tipo explicativo, correlacional, aplicativos o evaluativos”, (p.14) en ese orden de ideas, esta investigación presenta el tipo correlacional, que según Bavaresco (2013), “es un tipo de investigación no experimental que busca determinar la relación o asociación que existe entre dos o más variables”, (p.52), además, indica el autor que presenta las siguientes características: “Es 100% no experimental, es observacional, descriptiva y cuantitativa”, (p.62), estableciéndose una clara relación entre lo presentado en la investigación con la característica y objetivo del tipo seleccionado

3.2.2 Diseño de la Investigación

Este estudio se ubica dentro del Diseño No Experimental, dado que se observarán los fenómenos, situaciones o su ambiente natural o realidad, sin ser alterados intencionalmente por el investigador. Los autores (*Palella y Martins 2017, p.87*), expresan que un diseño no experimental:

Es el que se realiza sin manipular en forma deliberada ninguna variable. El investigador no sustituye intencionalmente las variables independientes. Se observan los hechos tal y como se presentan en su contexto real y en un tiempo de terminado o no para luego analizarlos. (Palella y Martins 2017, p.87)

Con respecto a la cita anterior, la investigación se ha diseñado un trabajo de tipo descriptivo de campo, es decir, se analizarán los datos al momento de ser observados sin ningún tipo de modificación, para de esta forma elaborar una propuesta acorde con la realidad del contexto. Con relación al nivel de investigación de campo se caracteriza por ser descriptivo, según Palella y Martins (2017) “El propósito de este nivel es el de interpretar realidades, de hecho incluye descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, composición o proceso de los fenómenos” (p.92); en este sentido, lo que se busca con este nivel es realizar un diagnóstico profundo y detallado de la situación.

Según el tipo de investigación y las características que presenta este trabajo se considera un proyecto factible, definido por la (Universidad Pedagógica Experimental Libertador 2016, p.21) como:

La elaboración de una propuesta con un modelo operativo viable, o una solución posible a un problema de tipo práctico para satisfacer necesidades de una institución o grupo social. La propuesta debe referirse a la formulación de políticas, programas, métodos y procesos... y debe tener apoyo en una investigación de tipo documental, de campo o un diseño que incluya ambas modalidades. (Universidad Pedagógica Experimental Libertador 2016: p.21)

En este marco de ideas; el proyecto busca elaborar un plan de alimentación para el fortalecimiento del rendimiento físico de los estudiantes practicantes de atletismo del Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes” sector Conticinio, parroquia Barrancas, municipio Cruz Paredes del estado Barinas,

Desde la perspectiva científica, la investigación es un proceso metódico y sistemático dirigido a la solución de problemas o preguntas científicas, mediante la producción de nuevos conocimientos, los cuales constituyen la solución o respuesta a tales interrogantes.

En virtud de las características del estudio, la investigación tendrá un diseño de campo, en correspondencia con lo establecido por Ruiz (2012), quien lo define como: “Aquel que consiste en la recolección de datos de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna, es decir, el investigador obtiene la información pero no altera las condiciones existentes. De allí su carácter de investigación no experimental” (p. 120). Sobre la base del enfoque del citado autor, se infiere que la recopilación de datos se hará desde la fuente primaria con la aplicación, sobre los sujetos de estudio, de un instrumento que permitió recabar información necesaria con el propósito de analizar el problema y poder ofrecer alternativas viables, además, se apoyara en el diseño no experimental, mismo que según Ruiz (2012), es el diseño en donde “el investigador no manipula deliberadamente las variables, sino que se basa en la observación de fenómenos en su contexto natural para analizarlos posteriormente”, (p.69), en este sentido, la presente investigación midió las variables de estudio tal y como se evidenciaron en el contexto a intervenir.

Siguiendo con la coherencia metodológica del estudio, se debe establecerse el nivel de profundidad del estudio que se desarrolla, en vínculo directo con los objetivos propuestos, el carácter de la investigación será de un proyecto factible.

En este sentido, Arias (2006) define el proyecto factible así, "se trata de una propuesta de acción para resolver un problema práctico o satisfacer una necesidad. Es indispensable que dicha propuesta se acompañe de una investigación, que demuestre

su factibilidad o posibilidad de realización" (p.134), en ese tenor, Bavaresco (2013), define el proyecto factible como "un diseño de opción dual, tres o cinco fases, investigación que consiste en la elaboración y/o desarrollo de una propuesta viable para resolver problemas o satisfacer necesidades de una organización o grupo social", (p.80), entonces, se justifica el diseño al proponer un plan de alimentación para el fortalecimiento del rendimiento físico los estudiantes practicante de atletismo en el Grupo Escolar Nacional "Cruz Paredes", del municipio Cruz Paredes, Periodo 2023-2024.

Fases del Proyecto Factible

La ejecución de un proyecto factible requiere de unos pasos secuenciales y lógicos. Según Álvarez (2005), se emplean tres fases o etapas: "la fase diagnóstica, la fase de la factibilidad y la fase de evaluación de la factibilidad y la fase de elaboración de la propuesta". (p. 20)

Fase I: Diagnóstico. Es una reconstrucción del objeto de estudio y tiene por finalidad, detectar situaciones donde se ponga de manifiesto la necesidad de realizarlo. En tal sentido, éste se detecta con la aplicación del instrumento a la muestra de estudio, para visualizar las necesidades de la población abordada.

Fase II: Factibilidad de la Propuesta: Indica la posibilidad de desarrollar un proyecto, tomando en consideración las necesidades detectadas, los beneficios esperados, los recursos necesarios, tales como: humanos, técnicos, financieros, materiales y tecnológicos. Por consiguiente, una vez culminado el diagnóstico y la factibilidad, se procede a la elaboración y estructuración de la propuesta, lo que conllevará necesariamente a una tercera fase del proyecto.

Fase III: Diseño de la Propuesta: Para el diseño de la propuesta se consideró relevante el resultado del diagnóstico, los objetivos propuestos, las necesidades de la población objeto de estudio, el tiempo de realización y ejecución de la investigación, así como la creatividad y la habilidad de la investigadora, para elaborar y diseñar la propuesta de la investigación.

3.3 Población y Muestra

3.3.1 Población

Para Arias (2012) una población se define de la siguiente manera: “la población o en términos más precisos es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes, para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación, esta queda delimitada por el problema y por los objetivos de estudio”. (p. 81). En este sentido, la población que será tomada para objeto de estudio estuvo conformada por los docentes especialistas de educación física, así como por los responsables del programa de alimentación escolar, en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes, Periodo 2023-2024, doce (12) docentes en total.

3.3.2 Muestra

La muestra es un subconjunto representativo y finito, que se extrae de la población accesible en este sentido, una muestra representativa según Arias (2012) “es aquella que por su tamaño y características similares a las del conjunto, permite hacer inferencias o generalizar los resultados al resto de la población con un margen de error conocido” (p.82). De tal modo, que la muestra seleccionada en este caso, será del cien por ciento (100%) de la población, es decir, doce (12) integrada por los docentes especialistas de educación física, así como por los responsables del programa de alimentación escolar, en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes, Periodo 2023-2024, con respaldo en la teoría de muestreo, el tipo de muestra fue censal, es decir, el número total de la población y la muestra son iguales.

3.4 Técnica e Instrumentos de Recolección de Datos

Según Arias (2012), la observación “es una técnica que consiste en visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación, que se produzca en la naturaleza o en la sociedad, es función de unos de los objetivos de investigación preestablecidos”. (p. 69). De tal modo, que en el presente estudio, la observación será la técnica que se utilizó para la recolección de la información, un procedimiento o una forma especial para alcanzar, la obtención de los datos necesarios y así llevar a cabo la investigación.

3.4.1 Instrumento de Recolección de Información

El instrumento seleccionado para la recolección de la información necesaria, será el cuestionario donde según Arias (2012), expresa que “es la modalidad de encuesta, que se realiza de forma escrita mediante un instrumento o formato en papel contentivo de una serie de preguntas”. (p. 72). Es decir, que en esta fase de recolección de información se utilizó un cuestionario previo, para ser aplicado a las doce (12) docentes especialistas de educación física, así como por los responsables del programa de alimentación escolar, en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes, Periodo 2022-2023, el instrumento constó de catorce (15) preguntas que serán con una escala de medición de likert, como Siempre, Algunas Veces y Nunca.

3.5 Validez y Confiabilidad del Instrumento

3.5.1 Validez

Para cumplir de manera eficaz el proceso de recolección de datos, es necesario, a partir del diseño del instrumento, cumplir con la validez de este. Arias (2012) señala: “la validez significa que las preguntas o ítems deben tener relación directa con los objetivos de la investigación” (p.79). En función de esto se llevó a cabo la validez del instrumento a través del juicio de tres expertos, quienes evaluarán el instrumento a través de la revisión, la redacción, la pertinencia y correspondencia de cada ítem y realizarán recomendaciones que se llevarán a cabo en las modificaciones apropiadas.

3.5.2 Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento de recolección de información tiene como característica principal ofrecer un grado de convicción y certeza que aplicada una y otra vez en situaciones semejantes para ver si los resultados serán coherentes. Según las consideraciones de Cedeño (2013), señala que “es la certeza o seguridad para medir una variable dentro de un instrumento” (p.124). Para la confiabilidad se recurrió a la comprobación de su confiabilidad mediante la técnica de cálculo de coeficiente de Coeficiente Alfa de Cronbach, este coeficiente es un índice de consistencia interna que toma valores entre 0 y 1 y que sirve para comprobar si el instrumento que se está evaluando recopila información fiable y hace mediciones consistentes. Atendiendo a

estas consideraciones, el Coeficiente Alfa de Cronbach se determinará a partir de la siguiente ecuación:

$$\alpha = \frac{K}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

Donde:

α = Coeficiente de confiabilidad de Cronbach.

K = Número de ítems

$\sum s_i^2$ = Sumatoria de la Varianza por ítem

s_t^2 = Varianza total del instrumento

Cabe destacar, que los resultados obtenidos de la operatividad del coeficiente del Alfa de Cronbach señalan que si los mismos se aproximan más al uno (1), el instrumento técnicamente será muy confiable, de lo contrario no se podrá contar con éste y habrá que reestructurarlo, siendo la escala o rangos de confiabilidad las siguientes:

Excelente: 0.9–1

Muy bueno: 0.7–0.9

Bueno: 0.5–0.7

Regular: 0.3–0.5

Deficiente: 0–0.3

3.7 Procesamiento y Análisis de Datos

Una vez aplicado los instrumentos se procederá a la organización y tabulación de los datos, para ello, se recurrirá a la estadística descriptiva, la cual arrojará cuadros y gráficos estadísticos bajo frecuencias acumuladas y porcentuales realizadas de la problemática presente en la investigación. Según Chávez (2009), el análisis estadístico “consiste en la aplicación estadística en el análisis informático de las diferentes fuentes; así como la interpretación descriptiva de cada indicador con su respectivo ítem”. (p.76). De esta manera se puede decir que es la interpretación de resultados en tablas y gráficos estadísticos.

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

El Capítulo IV de una tesis es una de las secciones más cruciales, ya que en ella se presenta el corazón de tu investigación, los resultados obtenidos y su interpretación, es aquí donde das vida a los datos recopilados y los relacionas con tu marco teórico y objetivos de estudio. En este capítulo se dan a conocer los resultados obtenidos, producto de la aplicación del instrumento, de acuerdo a los objetivos formulados en la investigación, se presentan las respuestas a los ítems, los cuales se analizaron, tomando como base la estadística, por ser ésta una técnica especial, apta para el estudio cuantitativo, es decir, vinculada a procedimientos desarrollados para analizar datos numéricos. En tal sentido, (*Hurtado, 2010: p. 64*), indica que:

El proceso de tabular permite condensar los hechos mediante un tratamiento de clasificación y agrupamiento de los mismos. Una forma de hacerlo es ordenarlos según su magnitud, y colocar al lado, el número de veces que se repiten cada uno de ellos. (Hurtado, 2010: p. 64).

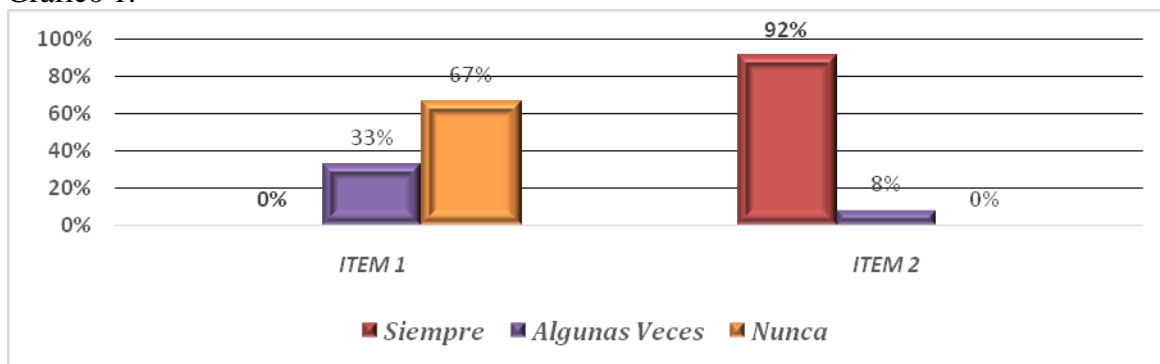
De manera que, el análisis se efectuó a través de la estadística descriptiva, y se representó mediante histograma de barras en términos de porcentaje, así mismo, los datos de la información recolectada se tabularon, se calculó el porcentaje, para seguidamente realizar el análisis descriptivo respectivo, mismo que permitió demostrar la relevancia de la situación abordada.

Cuadro N° 2. Distribución de los resultados obtenidos por parte de la muestra tomada en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes,

Item	Siempre		Algunas Veces		Nunca	
	Fs	%	Fs	%	Fs	%
1	0	0%	4	33%	8	67%
2	11	92%	1	8%	0	0%

Fuente: Elaboración Propia (2024)

Gráfico 1.



Fuente: Elaboración Propia (2024)

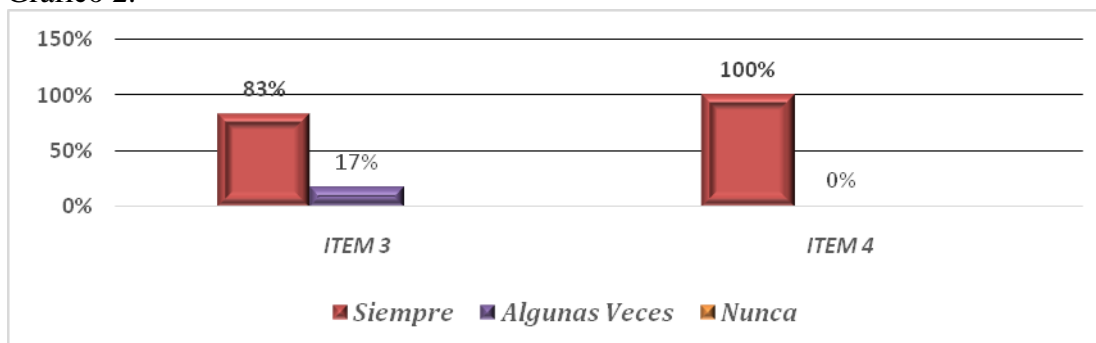
Análisis: Las actividades deportivas y recreativas deben ser permanentes, planificadas, evaluadas, para obtener los resultados esperados, por ello, no solo el especialista d educación física es responsable directo de estas, jugando papel importante ene se procesó, el docente de aula, demostrándose en el ítem uno, con el 67% de resultados, que nunca se observan en la institución a los docentes planificar sobre la alimentación escolar para una adecuada nutrición en los estudiantes, mientras en el ítem 2, el 92% de los encuestados manifestó que siempre existe la necesidad de un plan dietético de alimentación para los estudiantes practicantes de atletismo en la institución.

Cuadro N° 3. Distribución de los resultados obtenidos por parte de la muestra tomada en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes,

Item	Siempre		Algunas Veces		Nunca	
	Fs	%	Fs	%	Fs	%
3 Se evidencian efectos de una inadecuada alimentación en los estudiantes practicantes de atletismo	10	83%	2	17%	0	0%
4 Puede una inadecuada alimentación causar afectación contra la salud de los atletas	12	100%	0	0%	0	0%

Fuente: Elaboración Propia (2024)

Gráfico 2.



Fuente: Elaboración Propia (2024)

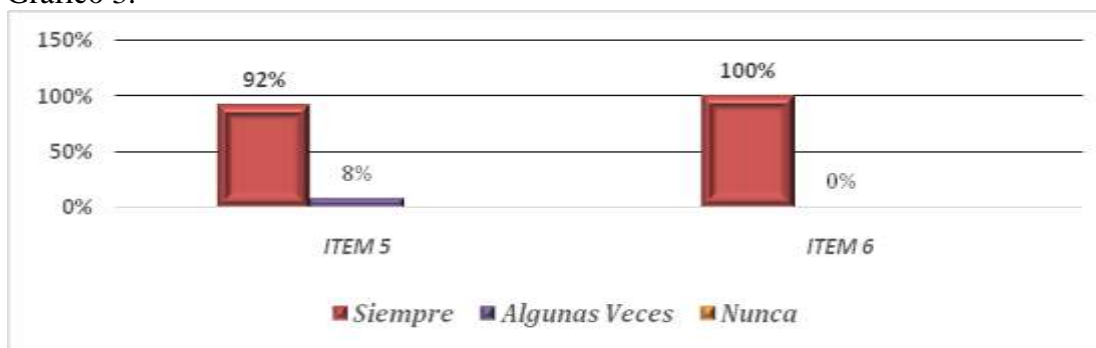
Análisis: El 83% de los encuestados indicaron que siempre se evidencian efectos de una inadecuada alimentación en los estudiantes practicantes de atletismo, como por ejemplo, falta de energía para la actividad física, poca masa muscular, mayor tiempo de recuperación física terminada una actividad deportiva, baja capacidad inmune y alteraciones de la concentración, así como de la capacidad cognitiva, reconociendo además, el 100% de los resultados en el ítem 4, que siempre puede una inadecuada alimentación causar afectación contra la salud de los atletas como las mencionadas con anterioridad, añadiendo que a futuro podría una inadecuada alimentación causar problemas de salud como diabetes, obesidad, cardiopatías, entre otras, razón por la cual la intervención de un plan de alimentación en la institución es ineludible y necesaria.

Cuadro N° 4. Distribución de los resultados obtenidos por parte de la muestra tomada en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes,

Item	Siempre		Algunas Veces		Nunca	
	Fs	%	Fs	%	Fs	%
5	11	92%	1	8%	0	0%
6	12	100%	0	0%	0	0%

Fuente: Elaboración Propia (2024)

Gráfico 3.



Fuente: Elaboración Propia (2024)

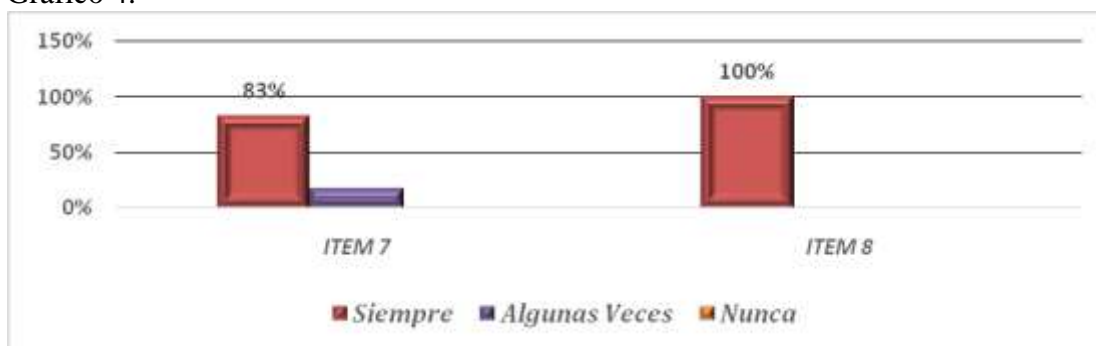
Análisis: Conocer los micronutrientes esenciales para un atleta es fundamental para optimizar su rendimiento y prevenir lesiones, estos nutrientes, aunque se necesitan en pequeñas cantidades, desempeñan un papel crucial en diversas funciones corporales, demostrada esta realidad cuando en el ítem 5, el 92% de los datos indicó que siempre conoce el encuestado los efectos de una adecuada selección de macronutrientes en los atletas, considerándolos altamente beneficioso para el atleta y su rendimiento, mientras el ítem 6, respalda y complementa lo ya analizado en ítem anteriores, al demostrarse con un 100% que siempre existen necesidades alimenticias en los atletas que limitan la práctica de atletismo, justificándose con lo expuesto el porqué de la presente investigación.

Cuadro N° 5. Distribución de los resultados obtenidos por parte de la muestra tomada en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes,

Item	Siempre		Algunas Veces		Nunca	
	Fs	%	Fs	%	Fs	%
7 Puede usted realizar recomendaciones en cuanto a evitar las causas de una inadecuada alimentación en los atletas	10	83%	2	17%	0	0%
8 Considera que el rendimiento físico es favorable para estimular la capacidad mental del atleta	12	100%	0	0%	0	0%

Fuente: Elaboración Propia (2024)

Gráfico 4.



Fuente: Elaboración Propia (2024)

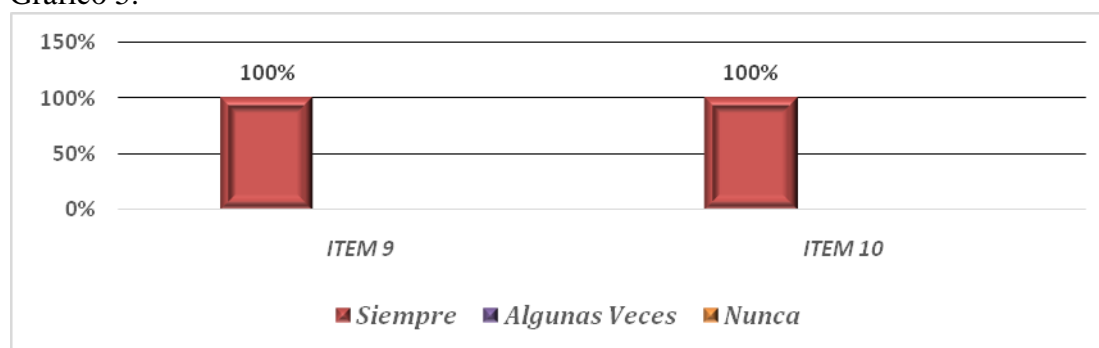
Análisis: Al consultar en el ítem 7, sobre si puede usted realizar recomendaciones en cuanto a evitar las causas de una inadecuada alimentación en los atletas, un 83% de los resultados indico que siempre está el elemento de la muestra en condiciones de responder con recomendaciones, mientras que en el ítem 8, un 100% de resultados demuestra que siempre el rendimiento físico es favorable para estimular la capacidad mental del atleta, en consecuencia, es importante destacar que la relación entre el rendimiento físico y la capacidad mental de un atleta es mucho más estrecha de lo que se piensa, ambos aspectos están interconectados y se influyen mutuamente de manera significativa, ya que este rendimiento favorece la oxigenación y la nutrición de las neuronas, pero además, promueve la formación de nuevas neuronas y conexiones sinápticas, mejorando el pensamiento lógico.

Cuadro N° 6. Distribución de los resultados obtenidos por parte de la muestra tomada en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes,

Item		Siempre		Algunas Veces		Nunca	
		Fs	%	Fs	%	Fs	%
9	Considera que el rendimiento físico es favorable para estimular la capacidad muscular del atleta	12	100%	0	0%	0	0%
10	Genera el rendimiento físico efectos favorables para el desarrollo integral del atleta	12	100%	0	0%	0	0%

Fuente: Elaboración Propia (2024)

Gráfico 5.



Fuente: Elaboración Propia (2024)

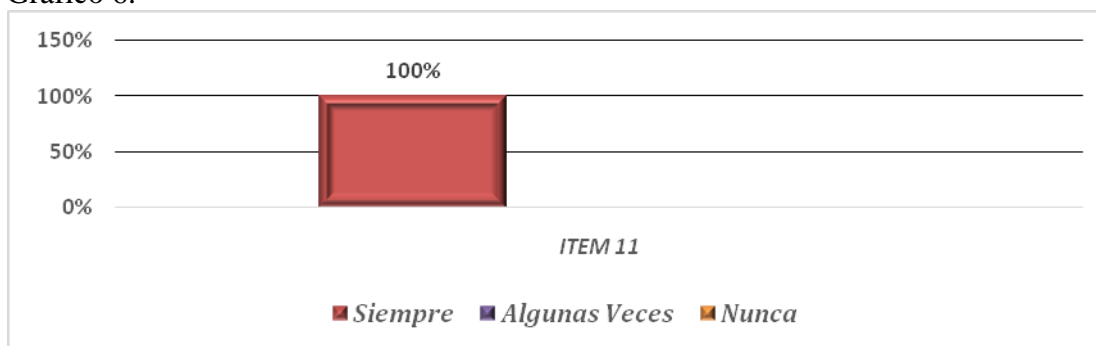
Análisis: El ítem 9, muestra que el 100% de los encuestados reconoce que siempre el rendimiento físico es favorable para estimular la capacidad muscular del atleta, consolidándose esta relación al encontrar en el ítem 10, que nuevamente el 100% de los resultados señala que siempre genera el rendimiento físico efectos favorables para el desarrollo integral del atleta, entonces, la relación entre el rendimiento físico y el desarrollo muscular es estrecha y bidireccional, es decir, uno influye directamente en el otro y viceversa, favoreciéndose la capacidad al entrenamiento, resistencia, fuerza y protección articular, lo que limita las posibles lesiones del atleta, siempre y cuando un entrenamiento planificado y personalizado, una alimentación balanceada acompañen al atleta en sus actividades.

Cuadro N° 7. Distribución de los resultados obtenidos por parte de la muestra tomada en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes,

Item		Siempre		Algunas Veces		Nunca	
		Fs	%	Fs	%	Fs	%
11	Según la modalidad aplicada para estimular el rendimiento físico del atleta los efectos sin diferentes	12	100%	0	0%	0	0%

Fuente: Elaboración Propia (2024)

Gráfico 6.



Fuente: Elaboración Propia (2024)

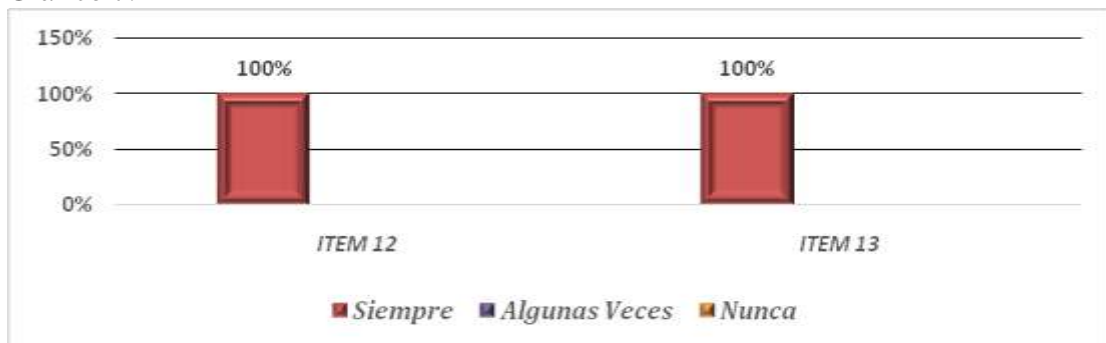
Análisis: El 100% de los resultados en el ítem 11, muestran que siempre según la modalidad aplicada para estimular el rendimiento físico del atleta los efectos sin diferentes, ya que las modalidades de entrenamiento son las herramientas de un profesional, cada una tiene un propósito específico y, al utilizarlas de forma correcta, se pueden lograr resultados óptimos, en el ámbito deportivo, la elección de la modalidad de entrenamiento adecuada es fundamental para alcanzar los objetivos de rendimiento y salud, en virtud de ello, se debe destacar que el atletismo es un deporte que abarca una amplia variedad de disciplinas, cada una con sus propias demandas físicas y técnicas, para alcanzar el máximo rendimiento en cada una de ellas, es fundamental conocer las diferentes modalidades de entrenamiento y cómo aplicarlas de manera efectiva.

Cuadro N° 8. Distribución de los resultados obtenidos por parte de la muestra tomada en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes,

Item	Siempre		Algunas Veces		Nunca	
	Fs	%	Fs	%	Fs	%
12	12	100%	0	0%	0	0%
13	12	100%	0	0%	0	0%

Fuente: Elaboración Propia (2024)

Gráfico 7.



Fuente: Elaboración Propia (2024)

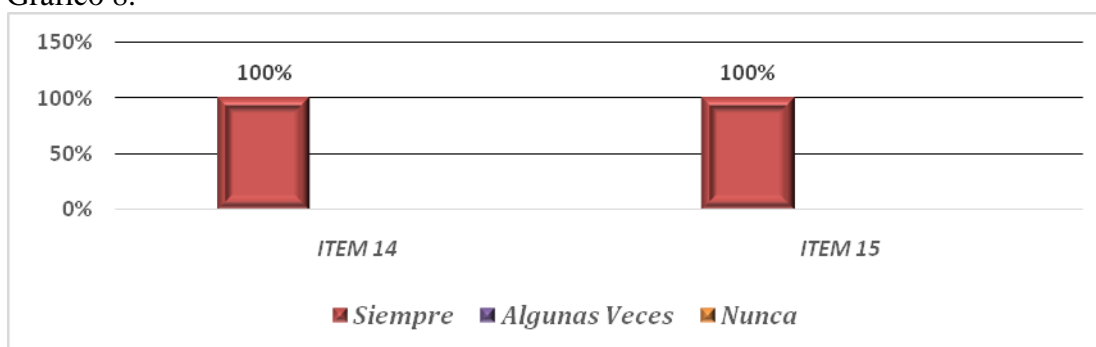
Análisis: los ítem 12 y 13, se complementan entre sí, más aun cuando ambos evidenciaron unos resultados de 100% en el indicador de respuesta siempre, en relación con si garantiza la resistencia física buenos niveles de salud en el atleta y si se puede relacionar la resistencia física con la calidad de vida, entendiéndose que la resistencia física, entendida como la capacidad de realizar un esfuerzo prolongado en el tiempo, juega un papel fundamental en nuestra calidad de vida, esta capacidad no solo nos permite realizar actividades físicas cotidianas con mayor facilidad, sino que también tiene un impacto positivo en nuestra salud mental y emocional.

Cuadro N° 9. Distribución de los resultados obtenidos por parte de la muestra tomada en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes,

Item	Siempre		Algunas Veces		Nunca	
	Fs	%	Fs	%	Fs	%
14	12	100%	0	0%	0	0%
15	12	100%	0	0%	0	0%

Fuente: Elaboración Propia (2024)

Gráfico 8.



Fuente: Elaboración Propia (2024)

Análisis: Condiciones similares a las anteriormente expuestas, se encontraron en los ítems 14 y 15, en el primero de ellos, el 100% de la muestra señaló que siempre generará el rendimiento físico mejor calidad de vida al atleta y el segundo, también 100% que siempre considera un beneficio los objetivos del rendimiento físico, en este particular los objetivos de un rendimiento físico son tan variados como las personas que los persiguen, pueden ir desde metas muy específicas relacionadas con un deporte en particular, hasta objetivos más generales enfocados en mejorar la salud y el bienestar, además, los objetivos pueden ser enfocados en objetivos relacionados con la salud, con el rendimiento deportivo, la recreación, la sociabilización, e incluso objetivos personales.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

Recabados, tabulados y analizados los resultados que produjo el instrumento de recolección de datos y plasmados en el capítulo anterior, esta investigación presenta las siguientes conclusiones en función de los objetivos específicos expuestos al inicio de la misma, en cuanto al tipo de alimentación que reciben los estudiantes practicante de atletismo en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes, no se reconoce un nivel nutricional acorde a las necesidades de la población estudiantil, pues los encuestados manifestaron que no existe una planificación adecuada al respecto, además, reconocen los docentes que los estudiantes practicantes de atletismo, requieren de un plan de alimentación adecuado a sus necesidades, capacidades y exigencias de dicha disciplina deportiva.

No obstante, es importante destacar que una alimentación balanceada es fundamental para cualquier persona, pero para un atleta es aún más crucial, los deportistas necesitan una nutrición adecuada para optimizar su rendimiento, prevenir lesiones y garantizar una recuperación eficiente, al no seguir una dieta balanceada, un atleta puede enfrentar una serie de consecuencias negativas que afectarán significativamente su desempeño, así pues, una alimentación equilibrada es la base para el éxito de cualquier atleta, cuando se combina con un entrenamiento adecuado, una buena alimentación puede potenciar el rendimiento y llevar al deportista a alcanzar sus metas.

En esas circunstancias, los resultados obtenidos, también demuestran que existe realmente una evidencia clara de alimentación balanceada en líneas generales de estudiantes, lo que minimiza sus capacidades motrices, incluso cognitivas, esta afirmación es respaldada también por situaciones frecuentes en la que estudiantes no terminan sus actividades deportivas por falta de energía, causa inequívoca de inadecuada alimentación, en concordancia, el programa de alimentación escolar en la institución no es parmente ni suficiente, ni con planificación nutricional acorde.

Otros resultados interesantes, muestran que el desarrollo muscular condiciona la práctica deportiva, observándose limitación al respecto producto de una alimentación no balanceada en la institución, todo lo expuesto, es clara demostración de la razón de la presente investigación, cuya finalidad más allá de establecer un criterio sobre la situación alimenticia, procura dejar una propuesta que al ser aplicada minimizaría las consecuencias de deficientes procesos de alimentación escolar, pero más específicamente del estudiante practicante del atletismo, ahora bien, se puede afirmar que todo aquel atleta al cual se le está aportando los nutrientes necesarios para mantener un estado óptimo de salud, llegara al punto en el que el rendimiento será máximo, pero también ante una posible lesión, su posterior recuperación sean más efectivos y el cuerpo responda mejor ante cargas inesperadas en los entrenamientos o competiciones.

En ese orden de ideas, los resultados recabados, permiten concluir con plena seguridad que existe en la institución, los recursos económicos, humanos y técnicos, para implementar un plan específico de alimentación para los estudiantes practicante de atletismo, plan que procura generar una serie de beneficios entre los cuales se pueden mencionar mayor rendimiento, es decir, más energía, por ejemplo, los carbohidratos proporcionan la energía necesaria para realizar entrenamientos intensos y prolongados, además, mayor fuerza y potencia, en este caso las proteínas son esenciales para la construcción y reparación muscular, lo que se traduce en un aumento de la fuerza, también la potencia y mejor resistencia, una dieta equilibrada ayuda a mantener los niveles de glucógeno muscular, lo que mejora la resistencia a la fatiga, así como consolidar la salud en general, a través de un peso saludable, todo ello será conducente a la salud mental.

Recomendaciones

- Exteriorizar el presente trabajo a los directivos, docentes, especialistas, de la institución.
- Ejecutar estudios nutrimentales constantemente a los atletas de atletismo en la institución, con especialistas nutricionistas.

-Difundir los resultados de la investigación a los docentes y atletas de la institución, con la finalidad que sirvan como referencia para ayudarlos a mejorar sus hábitos alimenticios

-Socializar los objetivos y resultados conseguidos por esta investigación, a los padres de los atletas con el propósito de mejorar los hábitos alimenticios dentro del hogar.

-Promover la incorporación de especialistas en nutrición para la evaluación frecuente de la población estudiantil en general y adaptar los planes alimenticios a las necesidades encontradas.

-Promover la incorporación de empresa privada del Municipio como proveedores de alimentos a la institución.

CAPITULO VI LA PROPUESTA

PROPUESTA ALIMENTICIA PARA LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE ATLETISMO

Presentación de la Propuesta

La aplicación práctica de la nutrición para la mejora del rendimiento deportivo del atleta se lleva usando desde hace relativamente poco tiempo, desde la Antigua Grecia ya se usaban distintos protocolos de ingesta dietética en función del deporte practicado pero no es hasta la actualidad cuando esos protocolos están respaldados por base científica sólida, gracias por los diferentes estudios realizados tanto en el campo de la nutrición como de la fisiología del movimiento, hoy en día es comprensible la organización y estructuración del músculo esquelético, así como del resto de aparatos que conforman el organismo, es fundamental para analizar el desgaste producido por el esfuerzo físico, hasta el punto de producir un distinto gasto energético y demandar diferentes requerimientos nutricionales en función de la práctica deportiva llevada a cabo por parte del individuo

El deporte, bajo cualquier modalidad, es una disciplina que exige no solo una preparación física rigurosa, sino también una atención meticulosa a la nutrición, los atletas, en su búsqueda constante de mejorar su desempeño, han descubierto junto a especialistas y científicos, que una alimentación adecuada es un factor determinante para alcanzar sus objetivos, esta propuesta tiene como propósito indicar con suficiente sustento previamente señalado, la importancia de la adecuada alimentación en los practicantes de atletismo específicamente, en el rendimiento deportivo, además, como ejemplo, se puede inferir con certeza y seguridad que la proteína es un macronutriente fundamental para el crecimiento y reparación muscular, procesos esenciales en los atletas, sin embargo, existen diversas opiniones sobre la cantidad óptima de proteína y el momento ideal para su consumo.

Justificación de la Propuesta

Reconocido es, que mediante una correcta alimentación, cualquier atleta, mejorará significativamente su rendimiento y la recuperación, además, un entrenamiento acompañado de una nutrición adecuada podrá alcanzar mayores intensidades de trabajo y duración del mismo, de la misma manera que en periodos de descanso se debe adaptar la nutrición y así favorecer la super compensación y adaptación al deporte, así pues, es importante mencionar que con la nutrición deportiva no se crean súper-atletas, pero sí puede existir atletas que nunca lleguen a serlo porque no se alimentan e hidratan correctamente.

En ese orden de ideas, la energía para el movimiento durante el ejercicio o práctica deportiva, procede de los glúcidos (almidones y azúcares como fuentes de glucosa) y de los ácidos grasos, los músculos utilizarán unos u otros o ambos, dependiendo del tipo de ejercicio y de la capacidad del deportista, así la glucosa se utiliza como combustible con oxígeno (ejercicio aeróbico) o sin oxígeno (ejercicio anaeróbico), sin embargo, para quemar ácidos grasos siempre es necesario la presencia de oxígeno (ejercicio aeróbico), la glucosa procedente de almidones y azúcares se almacena en el hígado y en el músculo en forma de glucógeno, las reservas de glucógeno hepático se transforman de nuevo en glucosa para mantener el nivel de glucemia en sangre, sin embargo el glucógeno muscular se reconvierte en glucosa que será utilizada únicamente como fuente de energía para la contracción del músculo.

En concordancia, para mantener una actividad física máxima, la alimentación debe satisfacer las necesidades en calorías, proteínas, vitaminas, minerales y agua, de esta manera aseguramos nuestras reservas de glucógeno, calorías e hidratación, adecuadas y, al mismo tiempo, nuestro metabolismo funcionará bien.

Todo lo expuesto, justifica porque el estudiante que practica el atletismo, como disciplina deportiva, no escapa de las necesidades alimenticias mencionadas, por ella, la presente propuesta enfoca el tema de alimentación por lo que representa en

el rendimiento deportivo, pero también en la salud integral del estudiante, misma que será beneficio propio y para el núcleo familiar.

Objetivos de la Propuesta

Objetivo General

Generar una propuesta alimenticia para los estudiantes practicantes de atletismo en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes.

Objetivos Específicos

- Promover una reunión con el personal docente y directivo para mostrar los resultados de esta investigación y la importancia de la alimentación en los atletas.
- Elaborar un plan de alimentación para los estudiantes practicantes de atletismo para la consolidación de su rendimiento deportivo
- Presentar a la comunidad educativa de la institución el plan de alimentación aquí elaborado y exponer su factibilidad y sus beneficios

Factibilidad de la Propuesta

Es factible de ser realizada sobre todo tomando en cuenta que su aplicación es necesaria para favorecer la práctica del atletismo en los estudiantes del Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes, además permitirá la integración de todos los miembros de la comunidad educativa, así como la promoción de valores sociales y cooperativos que le permitan a la institución y a la comunidad consolidar la práctica de dicho deporte, estimando para ello las siguientes factibilidades:

Factibilidad Técnica

Proponer un plan de alimentación para los estudiantes practicantes de atletismo en la institución mencionada se convierte en un acto innato de la institución, los cuales ameritan ser cambiantes, dinámicas y acertadas, la factibilidad técnica en este caso, se basa en facilitar al personal docente señalado, la propuesta aquí generada.

Factibilidad Operativa

Es importante mencionar que las aplicaciones de la propuesta satisfacen las necesidades de solventar un problema relacionado con las debilidades de

alimentación ya mencionadas anteriormente, la cual no requiere de cambios en su estructura, y sólo le es indispensable una formación adecuada al personal docente, para que intervengan en la ejecución de la propuesta.

Factibilidad Económica

En cuanto a la factibilidad económica, es importante destacar que existe viabilidad total, ya que esta propuesta es muy económica y flexible, demostrándose en capítulos anteriores que la institución, cuenta con los recursos necesarios para la aplicación de la propuesta.

Factibilidad Institucional

Después de los estudiantes practicantes de atletismo, los docentes de la institución, la comunidad en general será quien se vea mayormente beneficiada con la consecución de esta propuesta, ya que todo girará en torno a un adecuado ciclo alimenticio.

PLAN DE ALIMENTACIÓN



Fuente: Elaboración Propia (2024)

Actividad 1.

Objetivo General: Generar una propuesta alimenticia para los estudiantes practicantes de atletismo en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes.			
Objetivo Especifico	Actividad	Recursos	Evaluación
-Promover una reunión con el personal docente y directivo para mostrar los resultados de esta investigación y la importancia de la alimentación en los atletas.	-Convocar por diversas vías, como carteleras, oficios, grupos de redes sociales, hora, lugar y fecha de la reunión informativa. -Hacer la presentación del objetivo de la reunión los presentes. -Mostrar los siguientes videos: 1. https://www.youtube.com/watch?v=9dBvSJwnGRE 2. https://www.youtube.com/watch?v=CNYneO25tPA 3. https://www.youtube.com/watch?v=TafrhoNwXu0 -Concluida la dinámica y la observancia del os videos, reunir en parejas las asistentes y destacar mediante conversatorio la importancia de la alimentación balanceada para el individuo en general y para los atletas. - Mostrar los videos a todos los estudiantes, por secciones y turnos	Humanos Docentes Especialistas Investigadora Materiales Material de oficina Canaimita Video Bean	Cualitativa Formativa
Responsable: Autora de la Investigación			

Actividad 2.

Objetivo General: Generar una propuesta alimenticia para los estudiantes practicantes de atletismo en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes.			
Objetivo Especifico	Actividad	Recursos	Evaluación
Elaborar un plan de alimentación para los estudiantes practicantes de atletismo para la consolidación de su rendimiento deportivo	-Previa revisión bibliográfica, reunión con especialistas en nutrición y en deporte se elaborará la propuesta alimenticia para los estudiantes practicantes de atletismo en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes. -Ver Anexos -Mostrar vía redes sociales la importancia de una alimentación específica para los atletas, puntualmente practicantes de atletismo.	Humanos Docentes Especialistas Investigadora Materiales Material de oficina Biblioteca Bibliotecas digitales	Cualitativa Formativa
Responsable: Autora de la Investigación			

Actividad 3.

Objetivo General: Generar una propuesta alimenticia para los estudiantes practicantes de atletismo en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes.			
Objetivo Especifico	Actividad	Recursos	Evaluación
Presentar a la comunidad educativa de la institución el plan de alimentación aquí elaborado y exponer su factibilidad y sus beneficios	<p>-Programar reuniones por turnos y etapas para presentar propuesta alimenticia para los estudiantes practicantes de atletismo en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del municipio Cruz Paredes.</p> <p>-Invitar especialista en nutrición para exponer la razón y justificación de aplicar la propuesta alimenticia aquí presentada.</p>	<p>Humanos</p> <p>Docentes</p> <p>Especialistas</p> <p>Investigadora</p> <p>Materiales</p> <p>Material de oficina</p> <p>Canaimita</p> <p>Video Bean</p>	<p>Cualitativa</p> <p>Formativa</p>
Responsable: Autora de la Investigación			

Referencias

- Alvarado. F. (2012). **“Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica”**. Madrid, España: Alianza Editorial-Consejo Superior de Deportes.
- Amancha. C. (2018). **“La Nutrición en la Preparación Física de Natación de los Deportistas del Club “La Merced”**. Universidad de Antioquia, Colombia. Tesis sin Publicación.
- Arias, F. (2012). **El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica**. Caracas. Editorial EPISTEME.
- Avasco. T. (2018). **“Estado Nutricional de los Atletas de la Selección de Judo del Universidad Central de Venezuela y su Rendimiento Deportivo”**. Universidad Central de Venezuela. Tesis sin Publicación.
- Ávila. R. (2011). **“Investigación Social: Técnicas y Métodos”**. Editorial Mac Graw Hill. México.
- Bavaresco, A. (2017). **Proceso Metodológico de la Investigación**. Sexta Edición. Imprenta Internacional C.A. Maracaibo Venezuela.
- Cedeño. P. (2013). **Fundamentos Generales de Estadística**. II Edición, DIMASOFC. Barcelona, España. 510 págs.
- Chávez. L.(2009). **“Las Tecnologías de la Información y la Estadística Descriptiva”**. Montevideo, Uruguay. Editorial Trilce.
- De la Barra. A. (2013). **“La nutrición y su influencia en el rendimiento de los Deportistas de la selección de Karate de categoría juvenil de la federación deportiva del cañar”**. Cuenca.
- Dosil, J. (2010). **“Psicología y Rendimiento Deportivo”**. Madrid, España: Edic. Gersam.
- Flames. A. (2012). **“Orientación para la Presentación de Trabajos de Grado”**. Ediciones de la Universidad Bolivariana de Venezuela. Caracas-Venezuela.
- Linares, J. (2010). **“La Resistencia Fisca”**. Caracas, Venezuela: Edit. Texto.
- Montilva, M. (2010). **“Desafíos de la nutrición comunitaria en Latinoamérica”**. Revista Española de Nutrición Comunitaria, 41-44.

- Mora. E. (2022). **“Valoración de la actividad física, los hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico en escolares adolescentes de la Fundación COMEDUC (Chile)”**, Universidad de Barcelona, España, Sede Santiago de Chile. Tesis sin Publicación.
- Parella. S. y Martins. P. (2010). **“Metodología de la Investigación Cuantitativa”**, edit. Fedupel. 2da edición, Caracas 2009.
- Peñaloza. L. y Santos. O. (2015) **“Evaluación Ontológica de la calidad de la alimentación y los suplementos nutricionales utilizados por los miembros de los gimnasios de la Ciudad de Mérida”**. Universidad de los Andes. Mérida Venezuela. Tesis sin Publicación.
- Pérez. M. y Zamora. A. (2002). **“Alimentación y valoración del estado nutricional de adolescentes españoles”** Nutrición hospitalaria, 15-28.
- Rojas, R. (2013). **“Nutrición y Dietética para Tecnólogos de Alimentos”**. Madrid: Diaz de Santos, S.A.
- Ruiz. M. (2012). **“Dinámica y Aplicación de Métodos y Técnicas de Investigación”**. Editorial Biosfera. Caracas-Venezuela, II Tomo
- Salavarría, M. (2012). **“Paleo Dieta para deportistas”**. Barcelona: Amat.
- Toro. G. (2017). **“Influencia de la alimentación en el rendimiento físico en los deportistas de alta intensidad del centro Go entrenamiento urbano, Guayaquil, en el segundo semestre del 2016”**. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Ecuador. Tesis sin Publicación.
- Trallero, N. (2017). **“Necesidades proteicas de los deportistas y pautas dietético-nutricionales para la ganancia de masa muscular”**. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25-35.
- Travis, D.(2016). **“Nutrición y Rendimiento Deportivo”**. Publice Premium Argentina.
- Valenzuela, B., (2014). **“Alimentos funcionales, nutraceúticos y foshu”**: *Scielo Chile*, 198-204.
- Vallejo. R. (2015). **“La nutrición en la práctica deportiva. Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista”**. Universidad de Valladolid. España. Fondo Académico.

ANEXOS

PROPUESTA ALIMENTICIA PARA LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE ATLETISMO

	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Cereal, leche, alguna fruta como cambur, lechosa, naranja	Proteína animal, carbohidrato, verduras y agua abundante	Cualquier fruta, una crema de verdura o un yogurt natural.
Martes	Jugo natural de cualquier fruta-pan integral-galleta integral	Grasa saludable (aguacate), pollo a la plancha. Verduras al gusto. Abundante agua	Vegetales al vapor.
Miércoles	Tortillas y frutas	Ensalada de pollo, arroz, plátano, abundante agua.	Crema de verduras
Jueves	Chocolate con tostada de pan	Pescado con verduras, jugos naturales	Ensaladas de frutas
Viernes	Cereales con leche	Lentejas con tiras de pollo y verduras, jugo de naranja	Yogurt con cereales
Lunes	Leche con cereales y frutas	Sopa de verduras, arroz y atún, jugo de limonada	Yogurt con nueces y fresas
Martes	Sándwich con jamón , queso, vaso de leche	Arroz, Salmon y espárragos al horno. Abundante agua	Ensalada de atún
Miércoles	Huevos revueltos con pan integral	Pasticho de berenjena con pollo. Jugos naturales	Croquetas de jamón y ensaladas
Jueves	Sándwich con vegetales	Carne a la plancha con verduras abundante agua.	Crema de calabacín y tortilla francesa.
Viernes	Tostadas integrales con queso fresco y pavo	Ensalada de tomate y salmón al horno. Jugos naturales.	Crema de calabacín y tortilla francesa.
Lunes	Yogur con fruta, avena, pasas y mantequilla de frutos secos	Pollo con vegetales, arroz, jugos naturales	Pescado blanco hervido y ensalada verde
Martes	Cereales integrales con zumo natural y tortilla de claras con una yema	Croquetas de atún con arroz y verduras, abundante agua	Pechuga de pollo asada con un tomate natural trinchado

Miércoles	Tostada integral con queso fresco y pavo. Café o té	Cocido de garbanzos ligero, jugos naturales	Espinacas con jamón y patata
Jueves	Pan integral con un vaso de jugo	Pollo al horno con verduras y jugos naturales.	Sándwich de pan integral con pollo,
Viernes	Sándwich con mantequilla de maní	Ensalada de tomate y salmón al horno, abundante agua	Crema de calabacín y tortilla francesa
Lunes	Una taza de cereales integrales con leche desnatada.	Lentejas estofadas con verduras, tiras de pollo y frutas	Tostada con aguacate, queso y frutas
Martes	Dos rebanadas de pan integral con huevo y queso fresco o atún	Bistec de ternera con ensalada y jugos frescos	Rollitos de jamón y queso acompañado con pan
Miércoles	Leche con cereales y frutas	Pavo al horno con ensalada de verduras y jugos naturales.	Sándwich de jamón y queso y leche
Jueves	Tortilla con pan y un vaso de leche	Salmon a la plancha con papas al horno y verduras, abundante agua.	Yogurt natural con frutos secos y frutas.
Viernes	Plátanos al horno con jamón y queso, un vaso de leche	Costillas de ternero con arroz, verduras salteadas y jugos naturales.	Croquetas de atún, ensalada y yogurt



**Universidad Nacional Experimental
De los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora"
Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social
Coordinación de Área de Postgrado
Maestría en Pedagogía del Deporte**

Barinas, Julio de 2024

ACTA DE VALIDACIÓN

Yo, EDGAR PRADO, titular de la Cédula de Identidad N° V.-10.874.322, en mi carácter de experto en el área de: METODOLOGÍA, ratifico que he leído el instrumento anexo por la Licenciada: **NANCY SÁNCHEZ**, Cédula de Identidad N°: V.- 13.569.171, correspondiente al Trabajo Especial de Grado titulado: **PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DEL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE ATLETISMO**. Caso de Estudio: Grupo Escolar Nacional "Cruz Paredes", Municipio Cruz Paredes, Parroquia Barrancas del Estado Barinas. Período 2022-2023, como requisito para optar al título de: Maestría en Pedagogía del Deporte, otorgado por la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora" (UNELLEZ).

Luego de haber realizado las observaciones correspondientes considero que el instrumento reúne todos los requisitos.

Cordialmente;

MSC. Edgar Prado

C.I. N°: V.-10.874.322



**Universidad Nacional Experimental
De los Llanos Occidentales “Ezequiel Zamora”
Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social
Coordinación de Área de Postgrado
Maestría en Pedagogía del Deporte**

INSTRUCCIONES GENERALES

A continuación, se presenta un conjunto de proposiciones respecto a la: **PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DEL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE ATLETISMO.** Caso de Estudio: Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, Municipio Cruz Paredes, Parroquia Barrancas del Estado Barinas. Período 2022-2023: Para facilitar la aplicación del instrumento se debe cumplir con los siguientes pasos:

1. Lea cuidadosamente cada pregunta y coloque una equis (x), en la casilla que corresponda a cada enunciado para indicar su opinión acerca de lo que exprese de éste. Razone su respuesta.
2. El presente cuestionario consta de quince (15) ítems.
3. Debe marcar solamente una alternativa en cada ítem.
4. Se presentan preguntas con opciones de respuesta SIEMPRE, ALGUNAS VECES Y NUNCA usted debe seleccionar una de ellas.

Se le agradece la colaboración prestada.

CUESTIONARIO

Instrumento aplicado a los docentes especialistas de educación física, así como por los responsables del programa de alimentación escolar, en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del Municipio Cruz Paredes

N°	Ítems	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1	Se observan en la institución a los docentes planificar sobre la alimentación escolar para una adecuada nutrición en los estudiantes			
2	Existirá la necesidad de un plan dietético de alimentación para los estudiantes practicantes de atletismo en la institución.			
3	Se evidencian efectos de una inadecuada alimentación en los estudiantes practicantes de atletismo			
4	Puede una inadecuada alimentación causar afectación contra la salud de los atletas			
5	Conoce usted los efectos de una adecuada selección de macronutrientes en los atletas			
6	Existen necesidades alimenticias en los atletas que limitan la práctica de atletismo			
7	Puede usted realizar recomendaciones en cuanto a evitar las causas de una inadecuada alimentación en los atletas			
8	Considera que el rendimiento físico es favorable para estimular la capacidad mental del atleta			
9	Considera que el rendimiento físico es favorable para estimular la capacidad muscular del atleta			
10	Genera el rendimiento físico efectos favorables para el desarrollo integral del atleta			
11	Según la modalidad aplicada para estimular el rendimiento físico del atleta			

	los efectos sin diferentes			
12	Garantiza la resistencia física buenos niveles de salud en el atleta			
13	Se puede relacionar la resistencia física con la calidad de vida			
14	Generará el rendimiento físico mejor calidad de vida al atleta			
15	Considera un beneficio los objetivos del rendimiento físico			




**Universidad Nacional Experimental
De los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora"
Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social
Coordinación de Área de Postgrado
Maestría en Pedagogía del Deporte**

Ítems	Pertinente con los objetivos	Coherencia interna	Claridad en la redacción	Validez			Observación
				S	A	I	
1	0	0	0				
2	0	0	0				
3	0	0	0				
4	0	0	0				
5	0	0	0		0		
6	0	0	0	0			
7	0	0	0	0			
8	0	0	0	0			
9	0	0	0	0			
10	0	0	0		0		
11	0	0	0		0		
12	0	0	0	0			
13	0	0	0	0			
14	0	0	0		0		
15	0	0	0	0			
Observaciones:							

Leyenda: S = Suficiente; A = Aceptable, I Insuficiente

Evaluador: Prof. Edgar Prado. C.I. N°. 10.874.322

Firma del Evaluador _____


MSC. Edgar Prado
C.I.:10.874.322



**Universidad Nacional Experimental
De los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora"
Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social
Coordinación de Área de Postgrado
Maestría en Pedagogía del Deporte**

Barinas, Junio de 2024

ACTA DE VALIDACIÓN

Yo, Dra. Keila Rivas, titular de la Cédula de Identidad N° V.- 15.828.657, en mi carácter de experto en el área de: DEPORTE, ratifico que he leído el instrumento anexo por la Licenciada: **NANCY SÁNCHEZ**, Cédula de Identidad N°: V.- **13.569.171**, correspondiente al Trabajo Especial de Grado titulado: **PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DEL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE ATLETISMO**. Caso de Estudio: Grupo Escolar Nacional "Cruz Paredes", Municipio Cruz Paredes, Parroquia Barrancas del Estado Barinas. Período 2022-2023, como requisito para optar al título de: Maestría en Pedagogía del Deporte, otorgado por la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora" (UNELLEZ).

Luego de haber realizado las observaciones correspondientes considero que el instrumento reúne todos los requisitos.

Cordialmente;


C.I. N°: V.15.828.567



**Universidad Nacional Experimental
De los Llanos Occidentales “Ezequiel Zamora”
Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social
Coordinación de Área de Postgrado
Maestría en Pedagogía del Deporte**

INSTRUCCIONES GENERALES

A continuación, se presenta un conjunto de proposiciones respecto a la: **PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DEL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE ATLETISMO.** Caso de Estudio: Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, Municipio Cruz Paredes, Parroquia Barrancas del Estado Barinas. Período 2022-2023: Para facilitar la aplicación del instrumento se debe cumplir con los siguientes pasos:

1. Lea cuidadosamente cada pregunta y coloque una equis (x), en la casilla que corresponda a cada enunciado para indicar su opinión acerca de lo que exprese de éste. Razone su respuesta.
2. El presente cuestionario consta de quince (15) ítems.
3. Debe marcar solamente una alternativa en cada ítem.
4. Se presentan preguntas con opciones de respuesta SIEMPRE, ALGUNAS VECES Y NUNCA usted debe seleccionar una de ellas.

Se le agradece la colaboración prestada.

CUESTIONARIO

Instrumento aplicado a los docentes especialistas de educación física, así como por los responsables del programa de alimentación escolar, en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del Municipio Cruz Paredes

N°	Ítems	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1	Se observan en la institución a los docentes planificar sobre la alimentación escolar para una adecuada nutrición en los estudiantes			
2	Existirá la necesidad de un plan dietético de alimentación para los estudiantes practicantes de atletismo en la institución.			
3	Se evidencian efectos de una inadecuada alimentación en los estudiantes practicantes de atletismo			
4	Puede una inadecuada alimentación causar afectación contra la salud de los atletas			
5	Conoce usted los efectos de una adecuada selección de macronutrientes en los atletas			
6	Existen necesidades alimenticias en los atletas que limitan la práctica de atletismo			
7	Puede usted realizar recomendaciones en cuanto a evitar las causas de una inadecuada alimentación en los atletas			
8	Considera que el rendimiento físico es favorable para estimular la capacidad mental del atleta			
9	Considera que el rendimiento físico es favorable para estimular la capacidad muscular del atleta			
10	Genera el rendimiento físico efectos favorables para el desarrollo integral del atleta			
11	Según la modalidad aplicada para estimular el rendimiento físico del atleta			

	los efectos sin diferentes			
12	Garantiza la resistencia física buenos niveles de salud en el atleta			
13	Se puede relacionar la resistencia física con la calidad de vida			
14	Generará el rendimiento físico mejor calidad de vida al atleta			
15	Considera un beneficio los objetivos del rendimiento físico			



**Universidad Nacional Experimental
De los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora"
Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social
Coordinación de Área de Postgrado
Maestría en Pedagogía del Deporte**

Ítems	Pertinente con los objetivos	Coherencia interna	Claridad en la redacción	Validez			Observación
				S	A	I	
1	x	X	x				
2	x	X	x				
3	x	X	x				
4	x	X	x		x		
5	x	X	x		x		
6	x	X	x	x			
7	x	X	x	x			
8	x	X	x	x			
9	x	X	x		x		
10	x	X	x		x		
11	x	X	x	x			
12	x	X	x		x		
13	x	X	x	x			
14	x	X	x	x			
15	x	X	x	x			
Observaciones:							

Leyenda: S = Suficiente; A = Aceptable, I Insuficiente

Evaluador: Dra. Keila Rivas. C.I. N° V-15.282.567

Firma del Evaluador



**Universidad Nacional Experimental
De los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora"
Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social
Coordinación de Área de Postgrado
Maestría en Pedagogía del Deporte**

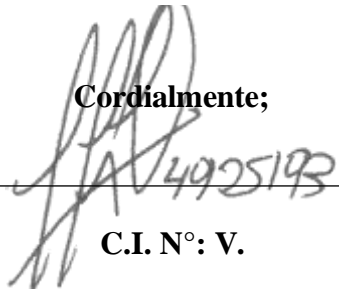
Barinas, Junio de 2024

ACTA DE VALIDACIÓN

Yo, Msc. Milton Mesa, titular de la Cédula de Identidad N° **V.-4.925.193**, en mi carácter de experto en el área de: DEPORTE, ratifico que he leído el instrumento anexo por la Licenciada: **NANCY SÁNCHEZ**, Cédula de Identidad N°: **V.-13.569.171**, correspondiente al Trabajo Especial de Grado titulado: **PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DEL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE ATLETISMO**. Caso de Estudio: Grupo Escolar Nacional "Cruz Paredes", Municipio Cruz Paredes, Parroquia Barrancas del Estado Barinas. Período 2022-2023, como requisito para optar al título de: Maestría en Pedagogía del Deporte, otorgado por la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora" (UNELLEZ).

Luego de haber realizado las observaciones correspondientes considero que el instrumento reúne todos los requisitos.

Cordialmente;



C.I. N°: V.



**Universidad Nacional Experimental
De los Llanos Occidentales “Ezequiel Zamora”
Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social
Coordinación de Área de Postgrado
Maestría en Pedagogía del Deporte**

INSTRUCCIONES GENERALES

A continuación, se presenta un conjunto de proposiciones respecto a la: **PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DEL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE ATLETISMO.** Caso de Estudio: Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, Municipio Cruz Paredes, Parroquia Barrancas del Estado Barinas. Período 2022-2023: Para facilitar la aplicación del instrumento se debe cumplir con los siguientes pasos:

1. Lea cuidadosamente cada pregunta y coloque una equis (x), en la casilla que corresponda a cada enunciado para indicar su opinión acerca de lo que exprese de éste. Razone su respuesta.
2. El presente cuestionario consta de quince (15) ítems.
3. Debe marcar solamente una alternativa en cada ítem.
4. Se presentan preguntas con opciones de respuesta SIEMPRE, ALGUNAS VECES Y NUNCA usted debe seleccionar una de ellas.

Se le agradece la colaboración prestada.

CUESTIONARIO

Instrumento aplicado a los docentes especialistas de educación física, así como por los responsables del programa de alimentación escolar, en el Grupo Escolar Nacional “Cruz Paredes”, del Municipio Cruz Paredes

N°	Ítems	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1	Se observan en la institución a los docentes planificar sobre la alimentación escolar para una adecuada nutrición en los estudiantes			
2	Existirá la necesidad de un plan dietético de alimentación para los estudiantes practicantes de atletismo en la institución.			
3	Se evidencian efectos de una inadecuada alimentación en los estudiantes practicantes de atletismo			
4	Puede una inadecuada alimentación causar afectación contra la salud de los atletas			
5	Conoce usted los efectos de una adecuada selección de macronutrientes en los atletas			
6	Existen necesidades alimenticias en los atletas que limitan la práctica de atletismo			
7	Puede usted realizar recomendaciones en cuanto a evitar las causas de una inadecuada alimentación en los atletas			
8	Considera que el rendimiento físico es favorable para estimular la capacidad mental del atleta			
9	Considera que el rendimiento físico es favorable para estimular la capacidad muscular del atleta			
10	Genera el rendimiento físico efectos			

	favorables para el desarrollo integral del atleta			
11	Según la modalidad aplicada para estimular el rendimiento físico del atleta los efectos son diferentes			
12	Garantiza la resistencia física buenos niveles de salud en el atleta			
13	Se puede relacionar la resistencia física con la calidad de vida			
14	Generará el rendimiento físico mejor calidad de vida al atleta			
15	Considera un beneficio los objetivos del rendimiento físico			



**Universidad Nacional Experimental
De los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora"
Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social
Coordinación de Área de Postgrado
Maestría en Pedagogía del Deporte**

Ítems	Pertinente con los objetivos	Coherencia interna	Claridad en la redacción	Validez			Observación
				S	A	I	
1	x	x	x	x			
2	x	x	x	x			
3	x	x	x	x			
4	x	x	x	x			
5	x	x	x	x			
6	x	x	x	x			
7	x	x	x	x			
8	x	x	x	x			
9	x	x	x	x			
10	x	x	x	x			
11	x	x	x	x			
12	x	x	x	x			
13	x	x	x	x			
14	x	x	x	x			
15	x	x	x	x			
Observaciones: Aplique y continúe.							

Leyenda: S = Suficiente; A = Aceptable, I Insuficiente

Evaluador: Msc. Milton Mesa. C.I. N° V-4.925.193

Firma del Evaluador _____

INSTRUMENTO DE REVISIÓN/ EVALUACION DEL PROYECTO/ TRABAJO DE GRADO DE
ESPECIALIZACION-MAESTRIA Y DOCTORADO POR PARTE DEL JURADO

- Ciudadanos(as):
- 1.- Mariálberth Ortega, C.I: 14.466.807
(Tutor, Coordinadora de la Comisión) UNIVERSIDAD: UNELLEZ; N°
TELEFONICO: 0412-5164320 CORREO: ortmarialberth@gmail.com
 - 2.- Edward Arnalva Romalva Arévalo, C.I: 18.406.940
(Jurado Principal) UNIVERSIDAD: UNELLEZ; N° TELEFONICO: 0424-5427527
CORREO: edwardromalva.86@gmail.com
 - 3.- Geisel Torres, C.I: 19.025.833
(Jurado Principal) UNIVERSIDAD: UNEH; N° TELEFONICO: 0416-2133692
CORREO: gisel/muyari783@gmail.com

Por medio de la presente me dirijo a ustedes, en su condición de miembros de la
COMISIÓN DE REVISIÓN EVALUADORA: para valorar el contenido, la forma
y el estilo, del Proyecto o Trabajo de Grado denominado:
Plan de Alimentación para el Fortalecimiento del Rendimiento
Atletico de los Estudiantes/Practicantes de Atletismo del Grupo Escolar
Nacional Cruz Verde

Presentado por el estudiante: Nancy Sánchez, C.I: 13569191, de la
Especialización: Maestría: En Ciencias de la Educación Mención Pedagogía
Doctorado:, para hacer entrega de un ejemplar digitalizado del mencionado Proyecto, a fin de que se reúnan (presencial) en el
lapso de 15 días hábiles, como miembros de la Comisión de Revisión (Artículo 30, parágrafo cuatro del Reglamento de Estudios Avanzados UNELLEZ) y al efecto se
pronuncien sobre lo solicitado, levantando y suscribiendo el Acta Anexa.

Barinas, 11 de Marzo de 2023

Jefe de Subprograma: _____

[Firma manuscrita]



"La ciencia y la tecnología al servicio de la liberación permanente de la humanización del hombre"

DIRECCIÓN: AV. 23 DE ENERO, FRENTE A REDOMA DE PUNTO FRESCO, FINAL MODULOS BARINAS II, BARINAS EDO.

HOJA EVALUADORA DEL PROYECTO / TRABAJO DE GRADO
PARTICIPANTE: _____
SUBPROGRAMA: Estudios Avanzados

ASPECTOS A EVALUAR	APRECIACION			OBSERVACIONES
	ACEPTABLE	MODIFICAR	INACEPTABLE	
TITULO: expresa con claridad y concisión el Trabajo Propuesto.	✓			
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Describe y delimita de modo suficiente la situación Delimita en forma adecuada el problema.	✓			
Formula el problema con claridad.	✓			
IMPORTANCIA Y JUSTIFICACION: Pertinencia del Trabajo con respecto al Programa de Doctorado.	✓			
OBJETIVOS o PROPOSITOS: El objetivo o propósito general está directamente relacionado con la formulación del problema	✓			
Los objetivos o propósitos específicos presentan congruencia con el problema y el objetivo o propósito general	✓			
MARCO REFERENCIAL: Presentación organizada de los antecedentes.	✓			
La reseña de antecedentes es suficiente	✓			
Las bases epistemológicas proporcionan fundamentación conceptual actualizada.	✓			
El contenido del marco epistemológico es adecuado al problema de investigación.	✓			
Las bases legales dan sustento al Problema de Investigación.	✓			
Se definen los términos básicos.				
SISTEMA DE VARIABLES o CATEGORIAS: Definición conceptual clara y precisa de las variables o categorías	✓			
Operacionalización traducida en dimensiones e indicadores pertinentes, o matriz de unidad de análisis apriorística, traducida en categorías y xsubcategorías.	✓			
MARCO METODOLÓGICO: ubica con propiedad el trabajo en un tipo y/o modalidad de investigación.	✓			
ASPECTOS A EVALUAR	APRECIACION			OBSERVACIONES

ACTA DE REVISIÓN/EVALUACIÓN DEL PROYECTO O TRABAJO DE GRADO:

Quiénes suscriben, los integrantes de la Comisión de Revisión del proyecto o Trabajo de Grado,

Plan de Alimentación para el fortalecimiento del rendimiento físico de los estudiantes practicantes de atletismo del grupo escolar Nacional

Presentado por el estudiante: Presentado por el estudiante: Nancy Sánchez C.I. 569.171 de la Especialización Maestría en Ciencias de la Educación Física de la adscrita al Subprograma de Física Doctorado Estudios Avanzados no hemos reunido para Revisar X el contenido, relevancia y la factibilidad de desarrollo de la mencionada propuesta de investigación, llegándose a la conclusión siguiente: (se sugiere expresar la opinión y/o observaciones respectivas):

- Aprobado sin Modificaciones
- Aprobado con Modificaciones
- Rechazado

El trabajo está bien organizado, esto es del IV, V y VI

En Barinas, a los 10 días del mes de Marzo de 2025

Por la Comisión
Prof. Maribelberth Ortega Peña
C.I. 14.466.807
(Coordinador de la Comisión) Universidad:

Prof. [Signature]
C.I. 18406940
(Profesor revisor) Universidad



Prof. [Signature]
C.I. 14025833
(Profesor revisor) Universidad UNEM

INSTRUMENTO DE REVISIÓN/EVALUACIÓN DEL PROYECTO/ TRABAJO DE GRADO DE
ESPECIALIZACIÓN-MAESTRIA Y DOCTORADO POR PARTE DEL JURADO

- Ciudadanos(as):
- 1- Maria Bertha Ortega C.I: 14.466.807; N°
(Tutor, Coordinadora de la Comisión) UNIVERSIDAD: UNELLEZ
TELEFONICO: 0412-5163320 CORREO: ortomaria1bertha@gmail.com
 - 2- Edward Arnaldo Monsalve Arango C.I: 18.906.940
(Jurado Principal) UNIVERSIDAD: UNELLEZ; N° TELEFONICO: 0424-5427527
CORREO: edwardmonsalve.86@gmail.com
 - 3- Guil Torres C.I: 19.025.833
(Jurado Principal) UNIVERSIDAD: UNEH; N° TELEFONICO: 0416-2133692
CORREO: guilherrera03@gmail.com

Por medio de la presente me dirijo a ustedes, en su condición de miembros de la
COMISIÓN DE REVISIÓN/EVALUADORA: para valorar el contenido, la forma
y el estilo, del Proyecto o Trabajo de Grado denominado:
Plan de Alimentación para el fortalecimiento del movimiento

Presentado por el estudiante: Nancy Sánchez C.I: 13369.171, de la
Especialización: Maestría en Ciencias de la Educación Mención Pedagogía
Doctorado: En Ciencias de la Educación para hacer entrega de un trabajo

ejemplar digitalizado del mencionado Proyecto, a fin de que se reúnan (presencial) en el
lapso de 15 días hábiles, como miembros de la Comisión de Revisión (Artículo 30,
parágrafo cuatro del Reglamento de Estudios Avanzados UNELLEZ) y al efecto se
pronuncien sobre lo solicitado, levantando y suscribiendo el Acta Anexa.

Barinas, 11 de Marzo de 2023

Jefe de Subprograma: _____



"La ciencia y la tecnología al servicio de la liberación permanente de la humanización del hombre"

DIRECCION: AV. 23 DE ENERO, FRENTE A REDOMA DE PUNTO FRESCO, FINAL MODULOS BARINAS II, BARINAS EDO.

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO (PRUEBA PILOTO)
Alfa de Crombach

	Alternativas de Respuestas: Siempre (3), Algunas Veces (2), Nunca (1)															
	ÍTEMS															
Sujeto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Total
1	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	39
2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	25
3	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	28
4	1	1	3	3	3	1	1	1	1	3	1	1	3	3	2	29
5	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	24
6	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	27
7	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	34
8	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	27
9	1	1	3	3	3	1	1	1	1	3	1	1	3	3	3	38
10	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	2	34
x/n	1.3	1.2	1.3	1.2	1.9	1.3	1.3	1.2	1.2	1.8	1.3	1.3	2.9	2.9	2.5	305
V=	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,16	0,10	0,10	0,15	0,10	0,10	0,07	0,10	0,10	0,10	2.69

Sumatoria de la Varianza de cada Ítems: 305. Varianza Total: 2.69 Confiabilidad: 0,89