

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-  
- PADEP/DEF-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP DEF EN EL  
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO  
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN EL INSTITUTO  
NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA COLONIA VENECIA II VILLA NUEVA,  
GUATEMALA, JORNADA VESPERTINA, NIVEL BASICO”.**

MARTHA VICTORIA ALAY DÍAZ

GUATEMALA, OCTUBRE 2016

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

-PADEP/DEF-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP DEF EN EL  
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO  
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN EL INSTITUTO  
NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA COLONIA VENECIA II VILLA NUEVA,  
GUATEMALA, JORNADA VESPERTINA, NIVEL BASICO”.**

POR

MARTHA VICTORIA ALAY DÍAZ

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO DE:

PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

**DIRECTOR**

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

**SECRETARIO**

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

**REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS**

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

**REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTE**

C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 175-2016  
CODIPs. 2415-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante  
Martha Victoria Alay Diaz  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO SEPTUAGÉSIMO SEXTO (176º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

**“CENTÉSIMO SEPTUAGÉSIMO SEXTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en el Instituto Nacional de Educación Básica, Colonia Venecia II Villa Nueva, Guatemala jornada vespertina nivel básico”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Martha Victoria Alay Diaz**

**CARNÉ: 201415651**

Con base a lo anterior, El Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Sistematización, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO



/Sindy



**PADEP/DEF No. 179-2016**

28 de Julio de 2016

Señores  
**Consejo Directivo**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**  
**Centro Universitario Metropolitano**

Estimados Señores:

Me dirijo a ustedes para informarles que el **Licenciado Diego Alejandro Palacios Segura** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE SISTEMATIZACIÓN** titulado:

**“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en el Instituto Nacional de Educación Básica, Colonia Venecia II Villa Nueva, Guatemala jornada vespertina nivel básico”**

Realizado por por el estudiante:

**Martha Victoria Alay Diaz**

**CARNÉ: 201415651**

Carrera: **Profesorado de Educación Física**

El cual fue aprobado el 26 de febrero del año en curso por el Consejo Directivo. Por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**



**Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez**  
**Coordinador General PADEP/DEF**





UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE - ECTAFEE



Guatemala 28 de abril 2016

Licenciado  
**Ronald Giovanni Morales Sánchez**  
Coordinador General  
PADEP/DEF  
Presente


Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado **El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social, Laboral en el Instituto Nacional de Educación Básica Jornada Vespertina, Colonia Venecia II, Villa Nueva, nivel Básico.** De la estudiante **Martha Victoria Alay Díaz** carné No.201415651 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAR A TODOS"**

  
Lic. Diego Alejandro Palacios Segura  
Coordinador Sede Guatemala  
PADEP/DEF



C.c. Control Académico  
Archivo  
Reg. 179-2016  
CODIPs. 950-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante  
Martha Victoria Alay Diaz  
PADEP/DEF  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO OCTOGÉSIMO PRIMERO (181º) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

**“CENTÉSIMO OCTOGÉSIMO PRIMERO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en el Instituto Nacional de Educación Básica, Colonia Venecia II Villa Nueva, Guatemala jornada vespertina nivel básico”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

**Martha Victoria Alay Diaz**

**CARNÉ: 201415651**

El Consejo Directivo considerando que el Proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física -PADEP/DEF-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN.**

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO



/Sindy





INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA  
JORNADA VESPERTINA  
Villa Nueva, Guatemala  
Teléfono 6622-0648

Guatemala 01 abril 2016

Licenciado  
Ronald Giovanni Morales Sánchez  
Coordinador General  
PADEP/DEF  
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director del Instituto Nacional de Educación Básica J. V, la estudiante **Martha Victoria Alay de Mazariegos, carné No.201415651**, desarrollo su Sistematización con el tema **"El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y laboral en Instituto Nacional de educación Básica, jornada Vespertina nivel básico"**. Durante todo el tiempo demostró puntualidad, responsabilidad y dedicación en las labores desempeñadas, concluyendo satisfactoriamente su Sistematización.

Sin más que agregar y en espera de sus buenos oficios.

Atentamente,

PEM. Dora Leticia Argueta  
Director

Instituto Nacional de Educación Básica J. V.  
Villa Nueva





## Agradecimientos

- A Dios: Permitirme tener y disfrutar a mi familia, por permitirme y disfrutar de cada día.
- A mi familia. Por apoyarme en cada decisión y permitirme realizar esta tesis, por apoyarme y comprenderme en este caminar.
- A mis catedráticos, Por formar en mí ese deseo de superación.
- A mi Universidad: Por brindarme la oportunidad de superarme.
- Apadep/Def: Por creer en nosotros y ser el medio que abrió esta puerta para poder optar a esta profesionalización.
- Diego Palacios. Por la paciencia y apoyo que siempre demostró.
- A mis compañeros: En Especial a Patricia Chávez y Vilma Juárez, por su amistad incondicional y por hacer la estadía más grata.
- A INEB J. V. Por permitirme realizar la sistematización, así como el apoyo brindado durante el desarrollo de la misma.

## **Dedicatoria.**

AL PADRE, AL HIJO Y AL ESPIRITU SANTO:

Fortaleza de mi vida. Gracias por iluminar mi camino.

A MIS PADRES:

Alay Sarceño y María Guadalupe Díaz de Alay  
Con todo Cariño, respeto y admiración.

A mi esposo:

David Mazariegos.  
Con amor infinito, por su apoyo incondicional.

A MIS HIJOS:

Victoria Abigail, Nataly Gabriela y David Gerardo Mazariegos  
Alay  
Con todo mi amor de madre. Que este triunfo sea para  
ellos un estímulo a su propia superación.

A Mis Hermanos:

Ely, Loyda, Auné y Guadalupe

A Mis Alumnos:

Por ese cariño y cooperación.

A Amigos:

Que me motivan a seguir superándome.

# Tabla de Contenido

## Introducción

<b>I. MARCO CONCEPTUAL.....</b>	<b>2</b>
1.1 Planteamiento Del Problema .....	2
1.2 Justificación .....	4
<b>II. MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>6</b>
2.1 Objetivos.....	6
2.2 Método.....	6
<b>III. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>8</b>
3.1. Rol del maestro de Educación Física .....	8
3.1.1 Historia de la actividad física.....	8
3.1.2 Base legal de la Actividad física en Guatemala.....	10
3.2 Desarrollo integral del niño.....	10
3.2.1 Concepto de alimentación.....	10
3.2.2 Que es nutrición.....	11
3.2.3 Antecedentes Nutrición en Guatemala.....	12
3.2.4 Base legal de alimentación adecuada en Guatemala.....	13
3.2.5 Antiguos paradigmas en relación a la alimentación.....	14
3.2.6 Consecuencia de una mala alimentación.....	15
3.2.7 Alimentación adecuada en la adolescencia.....	15
3.2.8 Alimentación y actividad física.....	16
3.2.9 Aportes energéticos para la actividad Física.....	16



3.2.10 Requerimiento calórico.....	17
3.2.11 Peso y talla según edad y sexo en los adolescentes.....	17
3.2.12 IMC para adolescentes.....	18
3.3 Ámbito biológico.....	18
3.4 Ámbito psicológico.....	19
3.5 Ámbito social.....	20
3.6 Ámbito laboral.....	22
<b>IV. MARCO OPERATIVO.....</b>	<b>23</b>
4.1 Diseño de la investigación.....	23
4.1.1 Equipo de investigación.....	23
4.1.2 Presupuesto.....	24
4.1.3 Programación.....	25
<b>V. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>26</b>
5.1 Análisis de datos .....	26
5.2 Interpretación de resultados .....	30
<b>VI. CONCLUSIONES .....</b>	<b>31</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>32</b>
<b>VIII. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>33</b>
<b>IX. ANEXO .....</b>	<b>34</b>
9.1 Glosario .....	34
9.2 Instrumentos.....	36
9.3 Programa de Docencia.....	38

## **Introducción**

Para todo ser la alimentación es vital. Aunque en etapa de crecimiento y desarrollo es de mayor importancia, ya que durante este se obtiene la base para el resto de la vida, y una alimentación inadecuada puede traer serias consecuencias que cobraran factura por el resto de la vida.

La importancia de una alimentación balanceada y la práctica física, es de carácter fundamental, hay que prestarle suma atención para un buen desarrollo.

Por ello se realizó la presente investigación para conocer desde aspectos históricos en relación a la alimentación como de actividad física tanto nacional como internacional. También algunos conceptos que son de interés para el desarrollo del tema, conocer medidas antropométricas estándar emitidas por la OMS. Así como aportes energético para actividad física y principales fuentes de energía.

Se recaudó información de la población estudiantil del instituto Nacional de educación Básica de Villa Nueva Jornada Vespertina para conocer cuanta información poseían del tema y cuáles eran sus hábitos de alimentación.

Con la información recaudada se elaboró un proyecto con el que se busca informar y motivar a formar buenos hábitos alimenticios y la práctica de actividad física diaria en beneficio a la salud.

Se diseñó material educativo orientado a la promoción de estilos de vida saludable. A través de actividades sencillas y participativas que puedan aplicar diariamente tomando decisiones en pro de su salud, abordándolo desde el rol del maestro de educación física Padep/def desde el ámbito psicológico, biológico, social y laboral.

# **I. MARCO CONCEPTUAL**

## **1.1 Planteamiento Del Problema**

¿Cuál es la importancia de una alimentación balanceada en la práctica física?  
Y ¿Cuál es el rol del profesor de educación física de Padep/def ante una población escolar que presenta una mala alimentación al momento de la clase que afecta en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral? Esta problemática afecta día a día a la población estudiantil del Instituto Nacional de educación básica -INEB J. V.- ubicada 5ta av. Sur 2-57 B zona 4 Colonia Venecia II, municipio de Villa Nueva, departamento de Guatemala, con más de 28 años de fundación, Cuenta con amplias instalaciones deportiva aunque en muy mal estado. Cuenta con de 15 partidas presupuestarias de dos periodos cada uno para impartir la cátedra de Educación Física del renglón 011, el cual deberá atender una población aproximada de 575 alumnos de los cuales 305 son género femenino y 270 género masculino, de los grados de primero, segundo y tercero básico. En edades de 11 a 17 años, que en su mayoría son de escasos recursos, un buen número vive en zonas rojas influenciado por maras y vicios. En una sociedad con poca cultura física donde a pesar de la importancia de la educación física, así como los beneficios de la práctica de la misma y el rol del docente en relación del desarrollo integral del estudiante el apoyo y los recursos son escasos.

En esta población estudiantil se ha observado bajo rendimiento en la clase de Educación Física por motivo a una mala alimentación. Esto influye no solo en la clase de Educación Física sino también en el rendimiento de los demás cursos ya que afecta desde distintos ámbitos.

Desde el ámbito de Biológico, se conoce que la alimentación es una necesidad biológica del ser humano para poder desarrollarse de una manera adecuada, Pero al no tener el conocimiento necesario sobre alimentación se ve afectado en su desarrollo y crecimiento y en otras funciones biológicas de suma importancia como es sistema inmunológico, de manera que no se cuentan con defensas para contrarrestar algunas enfermedades, además no tiene el aporte



energético lo cual influye en el rendimiento de la práctica de Educación Física de los estudiantes.

Desde el ámbito Psicológico, la mala alimentación afecta ya que muestra una actitud de desánimo y cansancio constante así como apatía a la actividad física, y bajo rendimiento escolar, esto provoca baja autoestima.

Desde el ámbito Social afecta ya que el entorno que rodea al individuo influye en los hábitos de alimentación del mismo, y muchas veces por ser de familias de escasos recursos y numerosas y de baja escolaridad no conocen la importancia de una sana alimentación y repiten patrón inadecuado de maneras de comer que perjudican al estudiante llevándolo al fracaso lo cual lo frustra y lo obliga a abandonar sus estudios. Es por ello que existe mucha deserción estudiantil en dicho establecimiento. La población infantil y adolescente es altamente vulnerable y estas etapas son fundamentales para formar hábitos que pueden ser beneficiosos o perjudiciales para la salud y la calidad de vida en el futuro.

El problema se abordara desde el rol del maestro de educación física padep/def con promoción y fomento de estilos de vida saludables, relacionados con alimentación y actividad física, el cual se ha convertido en una necesidad latente, con el fin de otorgar cambios en costumbres, patrones y conductas inadecuadas, a través de actividades puntuales y la información necesaria que les ayude a tomar decisiones en pro del auto cuidado y beneficio de su salud. Reconociendo la importancia de una alimentación adecuada para un óptimo rendimiento físico y académico e informando al estudiante y al padre de familia sobre los siguientes temas.

¿Qué importancia tiene la sana alimentación en el rendimiento físico y cognoscitivo?

¿Cuáles son las principales consecuencias de una la mala alimentación en edad escolar?

¿Qué beneficios trae conocer como alimentarnos adecuadamente?

En Guatemala el derecho a la alimentación adecuada forma parte de los derechos reconocidos por el estado. <sup>1</sup>Literalmente dice “Para los efectos de la presente Ley, la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional establece como Seguridad Alimentaria y Nutricional el derecho de toda persona a tener acceso físico, económico y social, oportuna y permanentemente, a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, con pertinencia cultural, preferiblemente de origen nacional, así como a su adecuado aprovechamiento biológico, para mantener una vida saludable y activa.” Y también es un derecho <sup>2</sup>constitucional. Pero reconocemos que los recursos del estado no son suficientes Y es necesario informar y educar a la sociedad sobre este importante tema.

## 1.2 Justificación

En el Instituto Nacional de Educación Básica Colonia Venecia II Villa Nueva, se ha observado mal rendimiento físico así como baja rendimiento académico en un gran número de la población estudiantil a causa de malos hábitos en la alimentación. Por distinto motivos entre ellos escasos recursos, y hábitos alimenticios culturales nocivos para la salud y afectan gravemente el desarrollo adecuado y conlleva a reprobación los cursos, y el ciclo escolar.

Esta investigación tiene por objeto observar, analizar y comparar con propósito científico la consecuencia de una mala alimentación y divulgar para sentar precedente sobre este tema y hacer conciencia lo perjudicial que son de los vicios en la alimentación de los estudiantes.

Desde el aspecto académico se busca educar a la población sobre la importancia de una sana alimentación con el propósito de mejorar el rendimiento académico y físico de los alumnos y evitar la deserción escolar.

A nivel social se busca romper paradigmas y malos hábitos alimenticios culturales, para promover un nuevo estilo de vida saludable con base a una sana alimentación y práctica de actividad física en los alumnos.

---

<sup>1</sup> Artículo 1 de la ley de seguridad alimentaria y nutricional.

<sup>2</sup> Constitución de la República de Guatemala específicamente en los artículos 51, 96, y 59

Por las razones anteriormente expuestas nace el tema de Propuesta de Información, Educación y Comunicación para la promoción de estilos de vida saludables alimentación y actividad física dirigida a la población estudiantil y padres de familia del Instituto Nacional de Educación Básica, Col Venecia II, Villa Nueva.

.



## **II. MARCO METODOLÓGICO**

### **2.1 Objetivos**

#### **a) General**

- Promover una alimentación adecuada, y la práctica de actividad física, en los alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica, para un estilo de vida saludable.

#### **b) Específicos.**

- Describir la consecuencia de una mala alimentación para generar conciencia en la población estudiantil y padres de familia.
- Reconocer la importancia de romper paradigmas y vicios culturales en la alimentación que son perjudiciales en el rendimiento escolar y a la salud en general.
- Diseñar material educativo orientado a la promoción de estilos de vida saludable en temas de alimentación y actividad física.

### **2.2 Método.**

#### **c) Muestra**

Se utilizó un tipo de muestreo intencional y de juicio. El cual será a base de juicio del investigador. Se buscara a los individuos a base del criterio del investigador.

#### **d) Recolección de datos**

La recolección es la herramienta que lleva a la recolección de datos que se necesitan, por medio de instrumentos como la encuesta y la entrevista así como la observación.

#### **e) Análisis**

La respuesta de cada uno los encuestados se analiza y se tabula por medio de técnicas de tabulación para representar los resultados por medio de gráficas.

#### f) Instrumentos

Una encuesta es un instrumento de investigación que consiste en una serie de preguntas con múltiples opciones de respuesta con el propósito de obtener información de los consultados.

Adicionalmente se utilizó la observación la cual se define como la adquisición activa de información a partir del sentido de la vista. Se trata de una actividad realizada por un ser vivo (humanos, animales, etc.), que detecta y asimila los rasgos de un elemento utilizando los sentidos como instrumentos principales.

Con esta técnica se observara y se recaudara información con los hábitos de alimentación y de práctica de actividad física de los alumnos dentro de las instalaciones del INB J. V. Villa Nueva.

#### Aspectos éticos:

Se realizara observación y encuestas de las cuales no se revelaran nombres tanto de los alumnos como de los padres de familia por razones éticas y la discrecionalidad.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1 Rol Del Profesor De Educación Física.

##### 3.1.1 Historia De La Actividad Física

Los antecede de la actividad física nace junto con la humanidad, con más de 6000 años atrás, al principio se practicó por pura necesidad de supervivencia, para cubrir sus necesidades básicas como comer, desplazarse de un lado a otro y vestuario, se refiere a la pesca y caza, y para huir de sus depredadores. En la biblia aparece el primer registro de actividad laboral según (Reyna Valera, 1960) Génesis 2:15 “Tomo pues, Jehová Dios al Hombre y lo puso en el huerto del Edén para que lo labrara y lo guardase”. Después fue convirtiéndose en una práctica intencionada por ejemplo en la cultura griega Hipócrates aconsejo que hacer ejercicio era bueno para la salud. En Culturas como la China, e india también se hace referencia a la Actividad física como la medicina antigua de la Salud.

<sup>3</sup>Pero fue hasta el siglo 20 donde que el profesor Jeremy Morris y su grupo de trabajo demostró que hacer ejercicio protege de algunas enfermedades cardiacas. Y así se ha venido observando cómo ha evolucionado a actividad física y al mismo tiempo como por la tecnología ha sido remplazado y se ha abierto camino al sedentarismo y la poca práctica del mismo.

Historia de la Actividad Física en Guatemala:

En Guatemala la actividad física se remonta a más de tres mil años, ya que ellos la realizaban para distintas actividades de agricultura y arquitectura, para

---

<sup>3</sup>\_(secchi, 2016)

desplazase grandes distancia, para ceremonias religiosas. (Jimenes, 1961) (wikipedia, 2016)<sup>4</sup>Según el Popol Vuh

Los mayas concebían al juego como un ritual. El juego de pelota representa los orígenes del universo y pretende reactivar los mitos de la creación del maíz y otros fenómenos astronómicos. Éste es un rito de iniciación, muerte y renacimiento que legitima la acción militar y el poder político. La lucha (de jugadores, astros o la pelota) puede representar el encuentro entre los gemelos y los dioses del inframundo. Este juego tuvo diversas variantes según la época y el lugar, por general se utilizaba una pelota hecha de caucho que se golpeaba con la cintura, las rodillas, los hombros y los codos.

<sup>5</sup>El objetivo del juego era hacerlo pasar por un delgado anillo que se colocaba en una de las paredes del campo de juego aún en la actualidad es practicado en Guatemala en su forma ritual y en México en una nueva forma de expresión turística o puramente deportiva. En otros lugares, donde los campos de este juego carecen de anillos marcadores, se cree que el ganador se decidía por el equipo o jugador que ganara líneas en la cancha hasta acorralar al adversario (como en el fútbol americano).

El número de jugadores varía y en ocasiones los jugadores usaban “raquetas” o bastones. Se protegían el pecho y la cabeza, evitando los fuertes golpes de la pelota. El juego podía durar día y noche y no hay fuentes históricas donde se hable del sacrificio humano o donde el derrotado era decapitado.

Algunos historiadores estiman que el jugador que perdía la vida era, en realidad, un prisionero de guerra, obligado a jugar por los victoriosos. Este jugador prisionero de guerra débil, cansado y con heridas perdía el juego, era sacrificado y formaba parte de un rito de fertilidad pues iba a un paraíso. No siempre este juego terminaba con sacrificios humanos, pues se hacía apuestas y lo perdido era sólo

---

<sup>4</sup> Popol vuh

<sup>5</sup> [https://es.wikipedia.org/wiki/Juego\\_de\\_pelota\\_mesoamericano#Bibliograf.C3.ADa](https://es.wikipedia.org/wiki/Juego_de_pelota_mesoamericano#Bibliograf.C3.ADa)

lo apostado (según fuentes históricas aztecas). En algunos campos mayas de Guatemala y Honduras el jugador que vencía perseguía a los asistentes ya que por regla tenía derecho de despojarlos de las pertenencias que más le gustaran

Luego de la conquista la actividad física se vio afectada ya que la Iglesia Católica veía la actividad física como pecado de la carne y poco a poco fue resurgiendo juntamente con la algunos indicios de gobierno por apoyar el deporte la cultura Física y fue en el año1997 que se logra por fin la ley nacional para el desarrollo de la cultura física y el deporte, que rigen la Educación física deporte y recreación hasta llegar a la actualidad. Que por diversas situaciones del entorno se sigue viendo afecta, la delincuencia, factor de tiempo, tecnología y factor económico son los agentes que más influyen en la población para no practicar la Actividad física.

### 3.1.2. Base Legal De La Actividad Fisca En Guatemala.

En Guatemala la actividad física tiene su fundamente en la base legal En la ley Nacional Para El Desarrollo De La Cultura Física Y El Deporte donde dice literalmente.<sup>6</sup> (76-98, 1997)"La sana alimentación va de la mano con la Actividad Fisca y máximo si se está en etapa de crecimiento como es la adolescencia"

## 3.2 Desarrollo Integral Del Niño.

### 3.2.1. Concepto De Alimentación:

Según Wikipedia la define como:

(wikipedia, 2016)<sup>7</sup>"Alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. No se debe confundir alimentación con

---

<sup>6</sup> LEY NACIONAL PARA EL DESARROLLO DE LA CULTURA FISICA Y EL DEPORTE Decreto 76-97 P 2

<sup>7</sup> (Fundacion Wikipedia inc, 2016).

nutrición, ya que esta última se da a nivel celular y la primera es la acción de ingerir un alimento.”

Y según el<sup>8</sup> diccionario definición ABC lo define como “A la hora de describir el concepto de alimentación, se puede decir que este es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.”

### 3.2.2. Concepto De Nutrición

Definición según Wikipedia “<sup>9</sup>La nutrición es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro sistémico.”

<sup>10</sup>Según la Diccionario de la real Academia española lo define de la siguiente manera

“Del lat. Tardío nutritivo, -Onís.

f. Acción y efecto de nutrir.

La nutrición es el proceso biológico en el que los seres vivos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

Los procesos macro sistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Los procesos moleculares o micro sistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas, etc.

---

<sup>8</sup> [www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php](http://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php)

<sup>10</sup> El *Diccionario de la lengua española* es la obra lexicográfica de referencia de la Academia. La vigesimotercera edición, publicada en octubre de 2014

La nutrición es vital para el ser humano y más en etapa de crecimiento como lo es para los alumnos del INEB J. V. Venecia II Villa Nueva.

### 3.2.3 Antecedentes Nutrición En Guatemala

Como ya sabemos la alimentación no es lo mismo que la nutrición y en Guatemala la información que tiene la población sobre este tema es escaso, y más en áreas rurales o de extrema pobreza, uno de los problemas latentes en Guatemala es la desnutrición y la sobrealimentación.

Hasta antes de 1970 se consideraba que evitar la malnutrición era una responsabilidad individual que dependía únicamente de los jefes de familia. Sin embargo, posteriores análisis entre delegados de la salud de todos los países del mundo y otros profesionales que asistieron a foros y seminarios sobre nutrición, definieron que la alimentación y como consecuencia la nutrición, son una responsabilidad del Estado. Asintieron que una adecuada Nutrición, hace hincapié en indicaciones dietéticas y líneas nutricionales que deben ser elaboradas por los organismos de la salud de cada país, sobre la base científica de la cantidad de nutrientes que necesitan las personas en función de la edad, sexo, nivel de actividad física, estado de salud, antecedentes genéticos y las condiciones geográficas de su localización.

Para garantizar que la población tenga acceso a los nutrientes básicos recomendados para el país, las instituciones responsables han elaborado indicadores como la canasta básica de alimentos –CBA-. EL Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá –INCAP-, indica que para el caso de Guatemala, la CBA debe incluir Maíz, Frijol, Arroz y Trigo. El Estado tiene la obligación de garantizar la producción y el abastecimiento de estos alimentos. De esa forma, se debe reconocer que la alimentación y como meta la nutrición, son dos conceptos necesariamente ligados al objetivo de Estado denominado “seguridad alimentaria”. Y existe la Política Nacional De Seguridad Alimentaria Y Nutricional.



### 3.2.4 Base Legal De Alimentación En Guatemala:

Como decíamos anteriormente la alimentación es derecho de todos y todas la personas y en Guatemala es responsabilidad del estado la sostenibilidad de la alimentación, todo esto está basado primero en la <sup>11</sup>Constitución Política de la República de Guatemala. El Artículo 2, Deberes del Estado, garantiza la vida, la seguridad y el desarrollo integral a las y los habitantes de la República; la alimentación y la nutrición son partes inherentes a dichos derechos. Mediante el Acuerdo Gubernativo No. 278-98, el Estado se compromete a mejorar las condiciones alimentarias de la población. En dicho acuerdo se da el mandato explícito al Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación de “Atender los asuntos concernientes al régimen jurídico que rige la producción agrícola, pecuaria forestal e hidrobiológica, así como aquellas que tienen por objeto mejorar las condiciones alimentarias de la población, la sanidad agropecuaria y el desarrollo productivo nacional”

La especificidad se acentúa en el artículo 94 constitucional, que establece la obligación del Estado de proveer salud y asistencia social; además, dicho Artículo enuncia el compromiso explícito de procurar a los habitantes el más completo bienestar físico, mental y social.

El artículo 97 de la Carta Magna norma el uso racional de la fauna, la flora, la tierra y el agua; finalmente, el artículo 99, referente a la alimentación y nutrición, establece el mandato concreto de implementar un sistema alimentario nacional efectivo.

“(ALIMENTARIA, 2010)<sup>12</sup>Para los propósitos de esta Política, se conceptualiza la seguridad alimentaria y nutricional como “el derecho de toda persona a tener acceso físico, económico y social, oportuna y permanentemente, a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, con pertinencia cultural, de

---

<sup>11</sup> Constitución Política de la República de Guatemala, Título I, CAPÍTULO ÚNICO. La persona humana, fines y deberes del estado. Artículo 2, Deberes del Estado. “Es deber del Estado garantizarle a los habitantes de la República la vida, la libertad, la justicia, la seguridad, la paz y el desarrollo integral de la persona.”

<sup>12</sup> Política Nacional de seguridad alimentaria y nutricional junio 2008

preferencia de origen nacional, así como a su adecuado aprovechamiento biológico, para mantener una vida saludable y activa”.

Pero aun con toda esta base legal, el conocimiento sobre este importante tema esta deficiente y perjudica gravemente a la población estudiantil y en su mayoría a los niños y adolescentes.

### 3.2.5 Antiguos Paradigmas En Relación A La Alimentación.

En la cultura Guatemala se tiene el paradigma que comer algo ya era alimentación, y ese paradigma ha llevado a muchas personas a desnutrición, sobre alimentación y a enfermedades graves o incluso la muerte y es uno de los paradigma que hay que romper y buscar un cambio eficaz que conlleve a un sano desarrollo físico y mental.

El nuevo paradigma busca motivar al consumo de comida nutritiva y balanceada buscando mejorar su condición y aspecto físico. Ya que como dice un dicho popular “Somos lo que comemos”.

### 3.2.6 Consecuencia De Una Mala Alimentación.

La mala alimentación es uno de los males que acoge de la sociedad actual, el no comer saludablemente afecta a la mayoría de la población, el consumo de comida chatarra y dejar por un lado los vegetales , frutas y verduras, y también no respetar horarios de comida así como la falta de ejercicio conllevan a tener graves consecuencias. Entender esto es fundamental antes de sufrir los riesgos de una mala alimentación así como los efectos inmediatos en la salud. Y a continuación nombraremos algunas de ellas.

- Sobre peso
- Desnutrición
- Alto Colesterol
- Alta presión arterial
- Problemas cardiovasculares
- Deficiencia inmunológica.
- Insomnio

- Depresión
- Fatiga crónica.
- Problema de carácter
- Diabetes
- Problemas de crecimiento adecuado, etc.

### 3.2.7 Alimentación Adecuada En La Adolescencia.

La buena alimentación es elemental en el crecimiento y desarrollo del ser humano, en realidad en todas las etapas de la vida es necesaria una buena alimentación, pero en etapa infantil y de adolescencia es de suma importancia.

Esta etapa es difícil para el ser humano ya que es la transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto. La alimentación juega un papel elemental ya que se ve influenciada por la personalidad más independiente y por los impactos sociales de alimentación que lo influyen.

Algo notorio e importante es la preocupación que tiene los adolescentes de su aspecto físico, lo cual en algunas ocasiones lo someten a hacer dietas o acciones que comprometen gravemente su salud, buscando un ideal o una belleza influenciada por modelos sociales de cómo debería de ser, o a que se le denomina belleza, y en la mayoría provoca trastornos psicológicos graves en la alimentación.

Según la revista salud indica lo siguiente “Los adolescente tienen necesidades nutritivas marcadas por procesos de maduración sexual, aumento de talla y peso, aumento de masa corporal y aumento de masa ósea, por lo que requiere mayor cantidad de energía y nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, en forma equilibrada o balanceada.”.

La alimentación depende de las características propias de cada individuo pero podemos generalizar de la siguiente manera

- Alimentación variada
- Consumir frutas y verduras
- Beber suficiente agua.

- Consumir alimentos que contenga suficiente carbohidratos y proteína.
- Respetar horario de comida adecuada
- Hacer ejercicio.
- Evitar comida chatarra.

### 3.2.8 Alimentación Y Actividad Física.

La alimentación inadecuada y el sedentarismo son factores de riesgo para la sociedad, ya que una mala alimentación y falta de actividad física pueden ocasionar serios daños,

La alimentación y la práctica física son elementos necesarios para mejorar la calidad de vida, evitar el envejecimiento prematuro, y mantenernos activos y aumenta el bienestar psicológico y mejora nuestro estado de ánimo, sentimiento de libertad y auto superación.

### 3.2.9 Aporte Energético Para La Actividad Física.

Según la revista la voz del experto da las siguientes recomendaciones en la alimentación<sup>13</sup> (RUFINO, 2013) Para toda actividad que se realiza e incluso hasta en reposo es necesario el aporte energético a el cuerpo, hasta cuando se está dormido se necesita de energía, en menos proporción que cuando está despierto o más cuando hace actividad física.

Este aporte se obtiene de los alimentos que se ingieren diariamente, los cuales son degradados dentro del aparato digestivo en un largo proceso. El cual explicaremos brevemente.

Las células se proveen de energía a través de los alimentos ingeridos, pero estos sufren distintas transformaciones antes de llegar a producir energía. Las células cuentan con recursos para formar moléculas más pequeñas a partir de moléculas grandes, y a este proceso se le llama catabolismo. Hay un proceso

---

<sup>13</sup> Nicolás Jorge Rufino

Ex-alumno del Máster en Nutrición y Alimentación. revista Voz del Experto 19 de junio de 2013.

inverso, que consiste en la formación de moléculas más grandes, a partir de otras más pequeñas, que recibe el nombre de anabolismo. De forma general, a todo el conjunto de transformaciones que sufren las sustancias en el organismo o en una célula se le llama metabolismo. Siempre que se lleva a cabo un ejercicio físico, se producen adaptaciones en el organismo que están coordinadas entre sí. Se producen por tanto adaptaciones metabólicas, circulatorias, cardíacas, respiratorias, sanguíneas y en el medio interno.

### 3.2.10. Requerimiento Calórico.

Como bien se sabe que el requerimiento calorico es distinto para todas las personas, depende de la edad, el sexo y el nivel de actividad física que se realice. Es necesario conocer las necesidades calóricas e todas las etapas de la vida, y más en la etapa de crecimiento y de desarrollo. Es necesario verificar la cantidad de calorías que contiene cada alimento, por lo general es obligación de las empresas de alimento indicar en los envoltorios la cantidad de calorías por porción.

<sup>14</sup> El requerimiento calórico debe ser según edad, sexo y nivel de actividad física y para edades de pubertad y adolescencia hay una tabla que sirve de guía. Revisar anexo II figura N0. 1.

### 3.2.11 Peso Y Talla Según Edad Y Sexo En Los Adolescentes.

La antropometría es la técnica que se ocupa en medir las variaciones en dimensiones físicas y en la composición global del cuerpo. Dos de las medidas más utilizadas son peso y talla, porque proporcionan información útil, tal como identificar anomalías en el crecimiento, determinar patrones de crecimientos en grupos específicos de la población, evaluar tratamientos por anomalías en el crecimiento. Existen tablas o patrón de crecimiento otorgado por la Organización

---

<sup>14</sup> Escrito por personal editorial de familydoctor.org.

Mundial de la salud -OMS- para edades adolescentes. Ver Anexo figura 2 para niños y figura 3 para niñas<sup>15</sup>.

### 3.2.12. Índice de Masa Corporal –IMC-

El IMC es un valor o parámetro que establece la condición física saludable de una persona de acuerdo a su peso y talla. Es ideal para considerar si una persona está en riesgo de desnutrición o de obesidad. El IMC se calcula con la siguiente fórmula: el peso en kilogramos dividido por la estatura en metros al cuadrado.

$$\text{Peso kg/Estatura}^2 = \text{IMC}$$

En las medidas para personas adultas el IMC ideal está en 23 y un rango entre 20 a 29 es un parámetro normal, aunque para adolescentes es necesaria otra medida estandarizada según la –OMS- Revisar Anexo II figura 4 para niños y figura 5 para niñas.

<sup>16</sup> Gráfica.

## 3.3 Ámbito Biológicos

Son muchos los factores que causan el envejecimiento pero se considera que uno de los más importantes es la comida. Una alimentación saludable aspira a alargar la edad biológica del individuo por medio de una nutrición óptima. Pretende prevenir todo tipo de enfermedades y conseguir una vida sana y de calidad con una dieta adecuada. Con ella se pueden evitar los efectos tóxicos de los residuos del metabolismo que se acumulan en las células durante la vida siguiendo unos hábitos alimentarios adecuados. De ahí que para luchar contra el envejecimiento sea decisivo consumir alimentos que tengan un efecto protector, ayuden al cuerpo a luchar contra los radicales libres y funcionen como manantial de la eterna juventud. Son muchos los consejos y aspectos que se ponen en juego para acercarse a este ideal ejercicio físico, deporte, eliminación de los riesgos del tabaco y las drogas, chequeo médico anual, comer y beber con moderación, evitar

---

<sup>15</sup> (INCAP, 2012)

<sup>16</sup> <http://www.saluddealtura.co.....ica/curvas-crecimiento-oms/>

el estrés, tomarse la existencia con optimismo, meditación, vida en pareja, familiar y social activas, etc. Pero qué duda cabe que uno de los más importantes es el de seguir una dieta sana, es decir, comer de forma saludable. Para mantener y conservar la juventud así como para retrasar el envejecimiento se pueden usar muchos medios pero el más importante es la alimentación porque no es efímero ni superficial sino que afecta a la estructura de nuestro propio cuerpo. Por ello se inculcan unos hábitos alimentarios que aumenten las propias fuerzas físicas y mentales y poder tener una forma de vida conscientemente creativa. En conclusión podemos nombrar los siguientes beneficios de una alimentación adecuada y práctica de actividad física.

- Crecimiento y desarrollo adecuado de acuerdo edad.
- Sistema inmune adecuado, para prevenir enfermedades virales o bacterianas.
- Mantenerse saludable.
- Evita enfermedades cardiacas, u otras como colesterol alto, triglicéridos, presión arterial etc.
- Efecto antioxidante, retrasa el envejecimiento y prolonga la juventud.
- Longevidad.
- Mejora el metabolismo del cuerpo.

### 3.4 Ámbito Psicológico.

La alimentación puede traer desde punto de vista psicológico una gran satisfacción pero también puede ser un momento de angustia y tormento ya que para algunas personas pueden desarrollar algunos cuadros patológicos alrededor de la alimentación como la <sup>17</sup>anorexia y bulimia. Estos son trastornos psicológicos en relación a la alimentación.

Concepto de anorexia:<sup>18</sup> La anorexia es un trastorno alimenticio caracterizado por la distorsión de la imagen corporal, acompañado de un adelgazamiento

---

<sup>17</sup> J. Ogden Libro: Psicología en la alimentación, 1ª edición Fecha de Edición: Diciembre 1, 2005 -

<sup>18</sup> "anorexia" (s/f.). En *Significados.com*. Disponible en: <http://www.significados.com/anoorexia/> [Consultado: 01 de febrero de 2016, 07:01 am].



extremo, que lleva al individuo a poseer un fuerte miedo en adquirir peso. La anorexia es causada por un disturbio psicológico que acarrea que el individuo visualice una imagen física propia distorsionada, esto es, la persona en frente de un espejo se ve gorda o con sobrepeso cuando no lo está, por lo que enfrenta un fuerte deseo de adelgazar cumpliendo con dietas extremistas hasta el punto de poner en riesgo su vida.”. Al mismo tiempo la bulimia la cual se define de la siguiente manera: <sup>19</sup>La bulimia o bulimia nerviosa es un trastorno alimentario y psicológico caracterizado por la adopción de conductas en las cuales el individuo se aleja de las formas de alimentación saludables consumiendo comida en exceso en periodos de tiempo muy cortos, también llamados “atracones”, seguido de un periodo de arrepentimiento, el cual puede llevar al sujeto a eliminar el exceso de alimento a través de vómitos o laxantes. El temor a engordar afecta directamente a los sentimientos y emociones del enfermo, influyendo de esta manera en su estado anímico que en poco tiempo desembocará en problemas depresivos. Para evitar estos trastornos es necesario una alimentación adecuada en los que contenga los alimentos requeridos y proporciones adecuadas, lo cual conllevan a una talla y peso adecuada de acuerdo a la edad y una buena condición física. Entre los benéficos podemos mencionar

- Evitar enfermedades como la anorexia y bulimia.
- Auto estima adecuada
- Actitud positiva
- Evitar la depresión.
- Estar alerta y activo.
- Tener horas de sueño adecuado.

### 3.5 Ámbito Social:

Éstos últimos empiezan a formarse casi desde el momento del nacimiento y se desarrollan en la infancia y especialmente, en la adolescencia, estando hasta

---

<sup>19</sup> <http://wikipedia.org/wiki/bulimia/> [Consultado 02 de febrero de 2016, 09-30]

ese momento casi exclusivamente determinados por los hábitos alimenticios de los padres o personas del entorno, pues el niño se identifica plenamente con el comportamiento de éstos. La alimentación se ve influenciada fuertemente por la sociedad y el entorno que rodea al individuo, tanto la familia, amigos y religión pueden influir en gran medida sobre este tema.

<sup>20</sup>Los hábitos de alimentación se ven influidos por consideraciones de importancia como es el desarrollo de la persona, género, etnia y cultura, las creencias sobre los alimentos, las preferencias personales, las prácticas religiosas, el estilo de vida, la economía, la medicación y la terapia, la salud, el consumo de alcohol, la publicidad y los factores psicológicos. Lo anterior nos lleva a reflexionar sobre la relación íntima que existe entre el proceso de la alimentación y la nutrición en el cuerpo de una persona, y como resultado su estado de salud. Aunque el contenido nutricional de los alimentos es una consideración importante en la planificación de una dieta, las preferencias de un individuo y los hábitos alimentarios son a menudo un factor importante que afecta la ingesta real de alimentos y que deben de ser considerados al momento de recomendar o sugerir una forma de alimentación; cada vez es más necesario considerar los diversos aspectos culturales que condicionan el consumo de alimentos. Lo antes mencionado son factores determinantes en hábitos alimenticios pero al educar sobre una alimentación adecuada y practica de actividad física puede generar los siguientes beneficios Sociales.

- Sociedad con cultura física.
- Cambio de hábitos alimenticios de una comunidad.
- Intercambio de ideas y tolerancia a los demás en el tema alimenticio.
- Evitar el consumismo de comida chatarra.
- Exigencia comercial en productos sanos.
- Mejor calidad de vida.
- Grupos con valores morales y alimentarios.
- Agentes de cambio entre sus iguales.

---

<sup>20</sup><http://www.alimentacion.enfasis.com/articulos/64475-aspectos-culturales-y-la-alimentacion>

### 3.6 Ámbito Laboral.

Si vemos los beneficios de tener una alimentación adecuada en el ámbito laboral en la práctica de la educación física podemos mencionar los siguientes beneficios:

- En el aprendizaje.
- Tener la energía requerida para práctica de ejercicio.
- Buen desarrollo musculo esquelético.
- Concentración.
- Actitud participativa en clase.

## IV. MARCO OPERATIVO

### 4.1 Diseño de la investigación.

#### 4.1.1 equipo de investigación

Humano	Cantidad
Martha Victoria Alay Díaz	1
Directora. Dora Argueta	1
Claustro de maestros	1
Recursos	
a) Humano	
Alumnos	
Padres de familia	
b) Materiales	
Salón de audiovisuales	1
Cañonera	1
USB	1
Laptop	1
Equipo de audio	1
Impresiones para volantes	530
Pliego de papel manila	4
Tijeras	2
Frasco de goma	2
Marcadores	2
Guillotina	1

#### 4.1. Presupuesto

Cantidad	Material	Precio
1	Impresora para Volantes y encuentras	Q400.00
1	Laptop	Q3000.00
1	Resma de hojas	Q32.00
4	Pliego de papel manila	Q2.00
4	Tijeras	Q20.00
4	Frascos de goma	Q40.00
2	Marcadores	Q24.00
10	Impresiones para IMC	Q.10.00
	Total	Q. 3,528.00

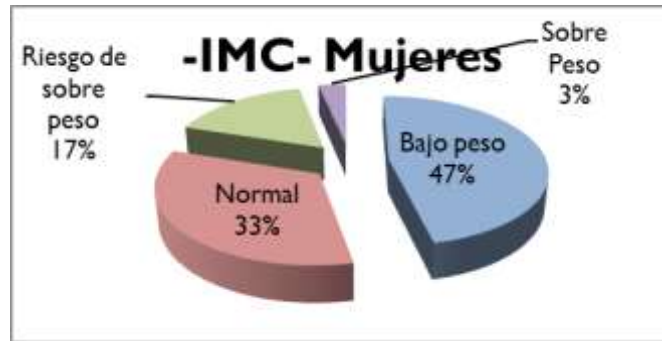
### 4.1.3 Programación.

	MESES											
	FEBRERO				MARZO				ABRIL			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>FASE I</b>												
Identificación de fuentes bibliográficas	■											
Acopio de información bibliográfica		■										
Construcción del marco teórico			■									
<b>FASE II</b>												
Selección de la muestra			■									
Tipo de muestreo			■	■								
Técnicas e instrumentos de recolección de datos					■							
Descripción de las técnicas con sus respectivos indicadores						■						
<b>FASE III</b>												
Organización jerárquica del proyecto							■					
Recursos institucionales								■				
Presupuesto de la investigación									■			
<b>FASE IV</b>												
Trabajo de campo								■				
Aplicación de las técnicas de instrumentos de recolección de datos								■				
Redacción y revisión									■	■		
Correcciones y entrega de informe final											■	■

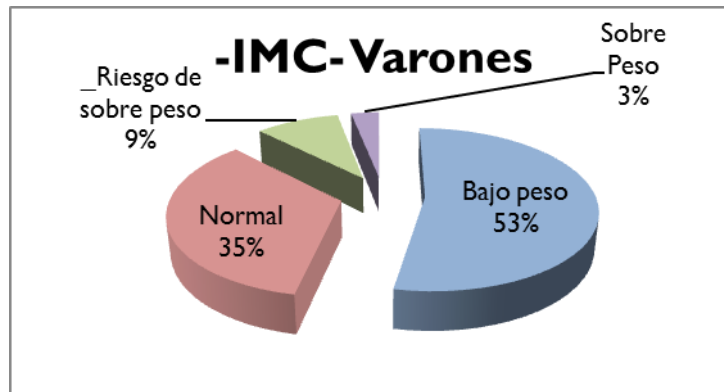
## V. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

### 5.1 Análisis de datos.

Graficas: La siguiente grafica se encuentra los resultados de la encuesta a los alumnos del Instituto Nacional de educación Básica Jornada vespertina sobre IMC-



El IMC de mujeres se encuentra en su mayoría bajo peso ya que es el 47%, mientras que el 33% normal, aunque el riesgo de sobre peso y el sobre peso en si son minoritarios porque ambos suman el 20%. Lo que nos indica que hay posibilidades de desnutrición o delgadez en la población.

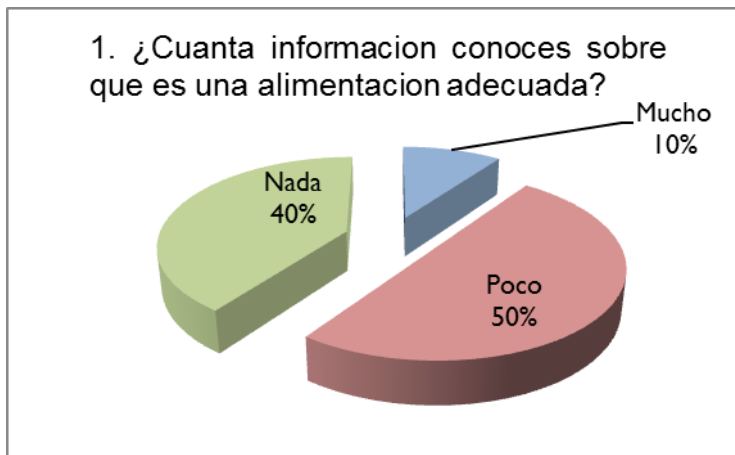


El IMC de los estudiantes del INEB J. V. más de la mitad de alumnos tiene bajo peso lo que indica posibles problemas de desnutrición. En rango de IMC normal es de 35% una tercera parte de la población, y el riesgo de sobre peso y el sobrepeso suman 12% es un grupo minoritario.



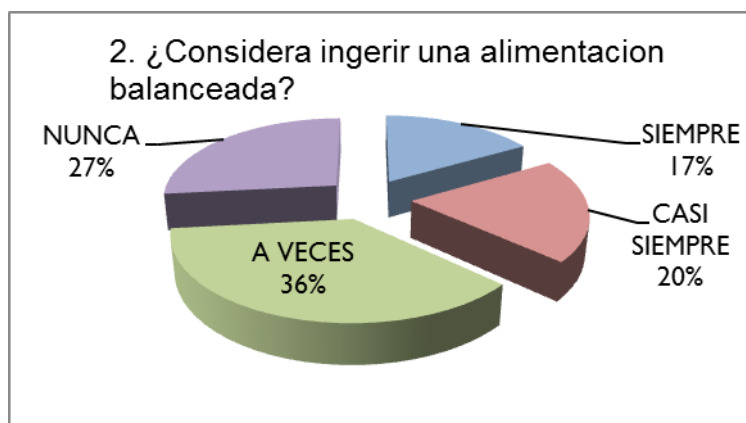
## Encuesta No. 2.

La siguiente estadística se muestra los datos obtenidos en la encuesta N0. 2, que tuvo por objetivo recabar información sobre el tema de alimentación adecuada y practica de actividad física en el Instituto Nacional de Educación Básica, Venecia II, Jornada Vespertina Villa Nueva.



En esta pregunta la mitad de los encuestados respondieron que era poco lo que conocían sobre una alimentación balanceada, un 40% respondió que no conocían nada sobre este tema, y fue el 10 por ciento indicó que conocían mucha información sobre el tema.

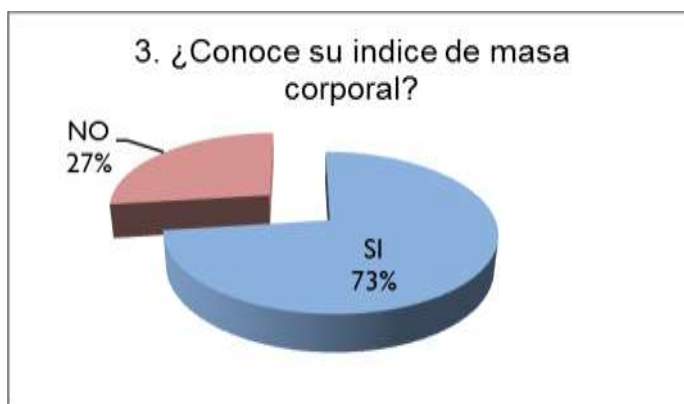
Esto preocupa ya que esta población no tiene conocimiento de lo importante que es una alimentación adecuada.



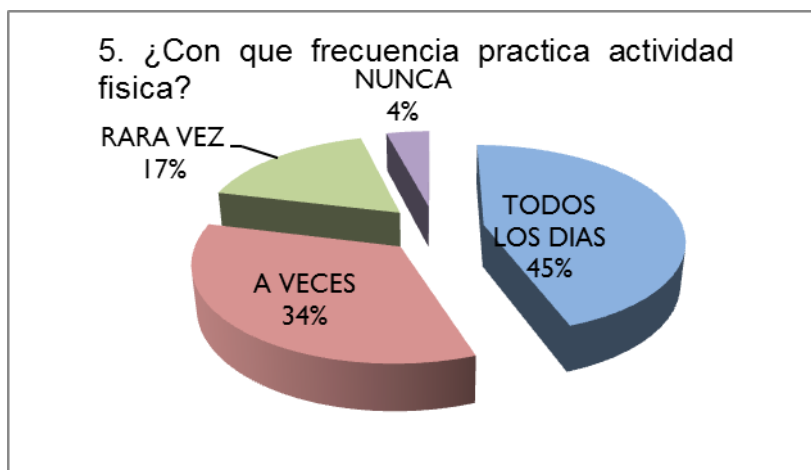
Con relación a la ingestión de alimentos diarios se les pregunto a los alumnos si consideraban ingerir una alimentación balanceada y el 36% respondieron que a

veces lo hacían mientras que el 27% dijeron que nunca, y el 20% casi siempre y el 17% respondieron que casi siempre.

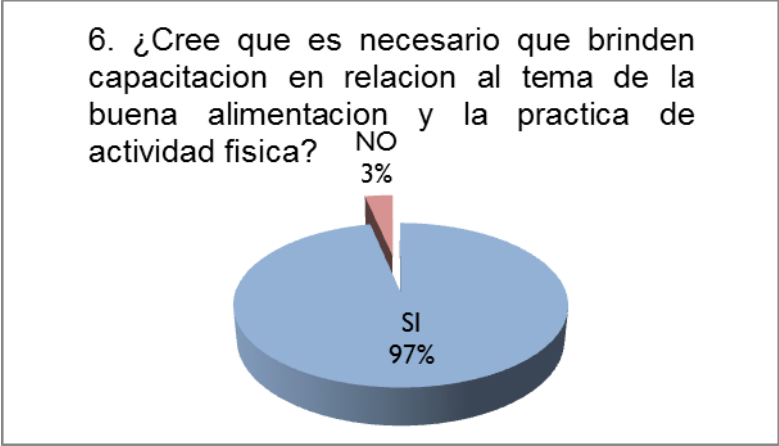
Esto indica que es poca la población que ingiere alimentación adecuada todos los días, y la mayoría no le presta la atención necesaria al tema.



En esta pregunta la mayoría respondió que si conocía su IMC, y una minoría respondió que no, esto indica que la mayoría es consciente de su condición en relación a su IMC de acuerdo a su edad y género.



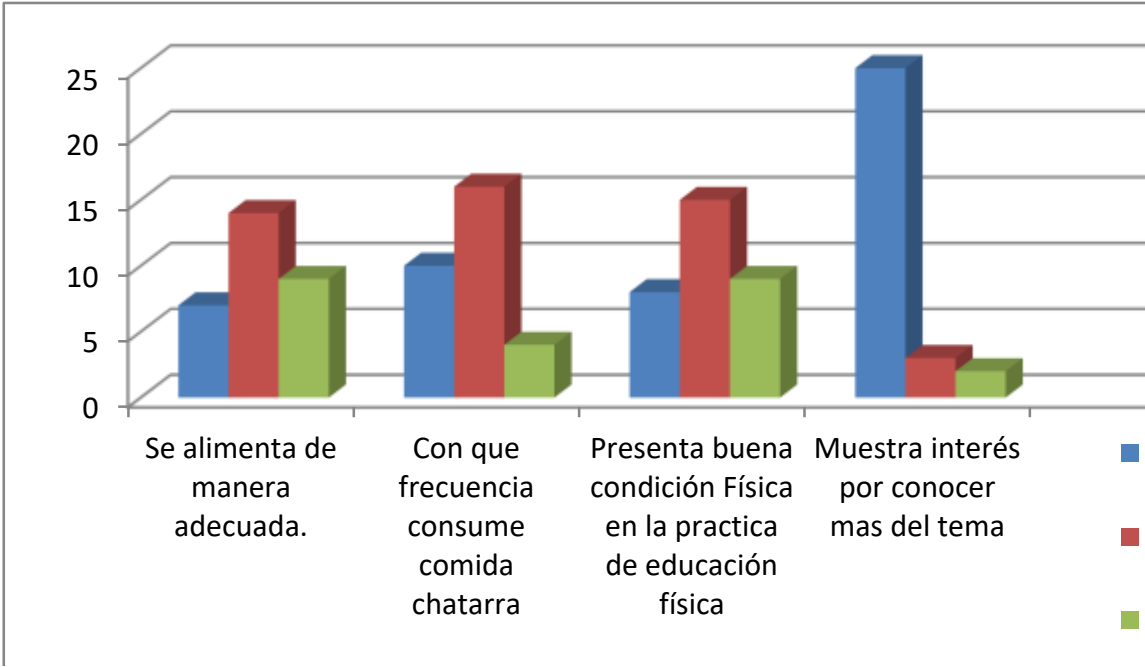
En la pregunta ¿con qué frecuencia practica la actividad física? un 45% contestó que todos los días y un 34% respondió que a veces, y un grupo menor respondió rara vez o nunca. Esto indica que casi el 50 por ciento de la población practica actividad física de manera periódica y que falta motivar para que aumente el porcentaje de alumnos que realicen ejercicio todos los días.



En esta pregunta la mayoría de alumnos se mostró interesados en conocer más del tema.

**Rubrica.**

En la siguiente rubrica se detalla lo observado en los alumnos de Instituto Nacional De Educación Básica, Venecia II, Jornada Vespertina en relación a la alimentación y rendimiento físico en la práctica física.



La observar los hábitos de alimentación dentro del establecimiento se llegó a concluir que 50% rara vez se alimenta correctamente, un 60% consume frecuentemente comida chatarra y un 55% presentan buena condición física en la clase de educación física, pero un 95% tiene interés de informarse y conocer más sobre este importante tema.

## 5.2 Interpretación De Resultados

Con estos resultados se demuestra que un gran número de población no tiene los hábitos de alimentación adecuada Y necesaria para un buen rendimiento físico y académico. Ni conocen los temas primordiales sobre que comer. No obstante el interés que demuestran por conocer sobre una buena alimentación y ponerlo en práctico es muy alentador ya que casi un 100% está dispuesto a asistir a talleres y a participar en actividades que fomenten estilos de vida saludables. Estas actividades reforzar los buenos hábitos alimenticios y de actividad física y a su vez no tiene información necesaria para cambiar este importante hábito, demuestra un alto interés para que se le informe y se eduque.

## **VI. CONCLUSIONES**

- El apoyo de las autoridades de gobierno son insuficiente para abordar esta problemática. No hay proyectos que abarquen este grupo de población.
- Que los padres de familia son conscientes de la importancia de una alimentación adecuada y la necesidad de la práctica de actividad física diaria para sus hijos, pero por la necesidad de subsistir deben trabajar y no hay la suficiente supervisión en estos temas en el diario vivir de sus hijos.
- Una mala alimentación en la etapa de adolescencia puede tener graves consecuencias a corto, mediano, y largo plazo y algunas de ellas irreversible.
- Que el entorno influye en buen porcentaje en el tema de alimentación en el alumnado, para consumir comida chatarra.
- Que con un poco de esfuerzo y motivación se pueden lograr cambios significativos en los hábitos de los estudiantes los cuales actúan, con agentes de cambio en su familia y comunidad.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Validar el plan de alimentación adecuada y práctica física dentro del establecimiento para verificar si las estrategias de educación, información, y divulgación fueron los adecuados para transmitir el mensaje a los estudiantes.
- Realizar un plan dirigido a padres de familia para fortalecer el fomento de estilos de vida saludable, basado en alimentación saludable y práctica física en familia.
- Realizar y promover actividades familiares de práctica física y quioscos de alimentación balanceada.
- Se recomienda a las tiendas que funcionan dentro del establecimiento apegarse a la ley y a los sanos hábitos alimenticios, vendiendo alimentación rica en nutrientes que beneficien al estudiante y evitar la venta de comidas dañina y pobre en nutrientes. Así también a comisión responsable de esta verificación cerciorarse que se esté cumpliendo lo establecido en la ley.
- Promover la salud dentro del establecimiento y la belleza de manera saludable, fomentando una autoestima, para evitar que los alumnos sea arrastrados por la publicidad de medios de comunicación, con conceptos de belleza insalubres.

## VIII. BIBLIOGRAFÍA

76-98, d. (1997). *Ley nacional para el desarrollo de la cultura Fisca y el deporte*. Guatemala. p3

Alimentaria, p. D. (2010). Guatemala: magna terra editores.

Fundacion wikipedia inc. (01 de 01 de 2016). *Wikipedia, enciclopedia libre*.

Recuperado el 12 de 02 de 2016, de wikipedia:

[Https://es.wikipedia.org/wiki/alimentaci%c3%b3n](https://es.wikipedia.org/wiki/alimentaci%c3%b3n)

Incap. (2012). Guia tecnica para interpretacion antropometrica

De crecimiento. Guatemala. P. 23, 24, 32, 35

Jimenes, f. F. (1961). Popol vuh. En c. Brsseur, *popol huh* (pág. 6 y 7). Chicago: Nuwberry library.

Reyna valera. (1960). *Santa biblia*.

-rufino, n. J. (2013). Alimentacion en adolescentes. *Voz del Experto*.

Rufino, n. J. (2013). Alimentacion sana y activiad fisca, pareja Perfecta para una mejor calidad de vida. *Voz del experto*.

Secchi, j. D. (2016). Historia de la actividad fisica y su realcion con la salud. *Brisas De la salud*, p. 12 y 15.

Wikipedia. (10 de 02 de 2016). *Wikipedia enceclopedia libre*. Recuperado el 10 de 02 de 2016, de wikipedia:

[Https://es.wikipedia.org/wiki/juego\\_de\\_pelota\\_mesoamericano](https://es.wikipedia.org/wiki/juego_de_pelota_mesoamericano)

Prof. Lic. Jeremías David Secchi

Universidad adventista del plata, profesorado de educación física. Libertador san Martín, entre ríos; argentina.

Departamento de deportes. Municipalidad de libertador san Martin, entre ríos; argentina.

Revista internacional de Ciencias Del Deporte. 2011; núm. Enero-Sin mes, pp. 72-73.

Morris JN, Chavez SP, Adam C, Sirey C, Epstein L, Sheehan DJ. Vigorous exercise in leisure-time and the incidence of coronary heart-disease. *Lancet*. 1973; 1:333 – 339

## IX. ANEXOS


### 8.1 Glosario.




- **Aminoácidos:** Quím. Sustancia química orgánica en cuya composición molecular entran un grupo amino y otro carboxilo. Veinte aminoácidos son los componentes de las proteínas.
- **Anabolismo:** Conjunto de procesos metabólicos de síntesis de moléculas complejas a partir de otras más sencillas.
- **Anorexia:** Pérdida anormal del apetito.
- **Antropometría:** De antropo- y -metría. Estudio de las proporciones y medidas del cuerpo humano.
- **Bioquímicos:** Perteneciente o relativo a la bioquímica y a los fenómenos que estudia. f. Ciencia que estudia la estructura química y las funciones de los seres vivos.
- **Bulimia muy hambriento';** propiamente 'con hambre de buey'. Gana insaciable de comer.
- **Catabolismo:** Conjunto de procesos metabólicos de degradación de sustancias para obtener otras más simples.
- **Diabetes:** f. Enfermedad metabólica caracterizada por eliminación excesiva de orina, adelgazamiento, sed intensa y otros trastornos generales.
- **Dieta:** Conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento. Privación completa de comer.
- **Efímero:** adj. Pasajero, de corta duración.
- **Enzimas** Proteína que cataliza específicamente una reacción bioquímica del metabolismo
- **Hidrobiológica:** Perteneciente o relativo a la hidrobiología
- **Homeostasis:** Conjunto de fenómenos de autorregulación, que conducen al mantenimiento de la constancia en la composición y propiedades del medio interno de un organismo
- **Inmunológica.** Perteneciente o relativo a la inmunología
- **Isotónica:** Que mantiene una tensión muscular constante.



- Longevo. Que alcanza una edad muy avanzada.
- Paradigmas: Teoría o conjunto de teorías cuyo núcleo central se acepta sin cuestionar y que suministra la base y modelo para resolver problemas y avanzar en el conocimiento.
- Pecuaria: Perteneiente o relativo al ganado
- Pertinencia: Cualidad de pertinente
- Sedentarismo: Actitud de la persona que lleva una vida sedentaria
- Vulnerable: adj. Que puede ser herido o recibir lesión, física o moralmente

## 9.2 Instrumentos.

 **USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad del Salesiano de Ecuador

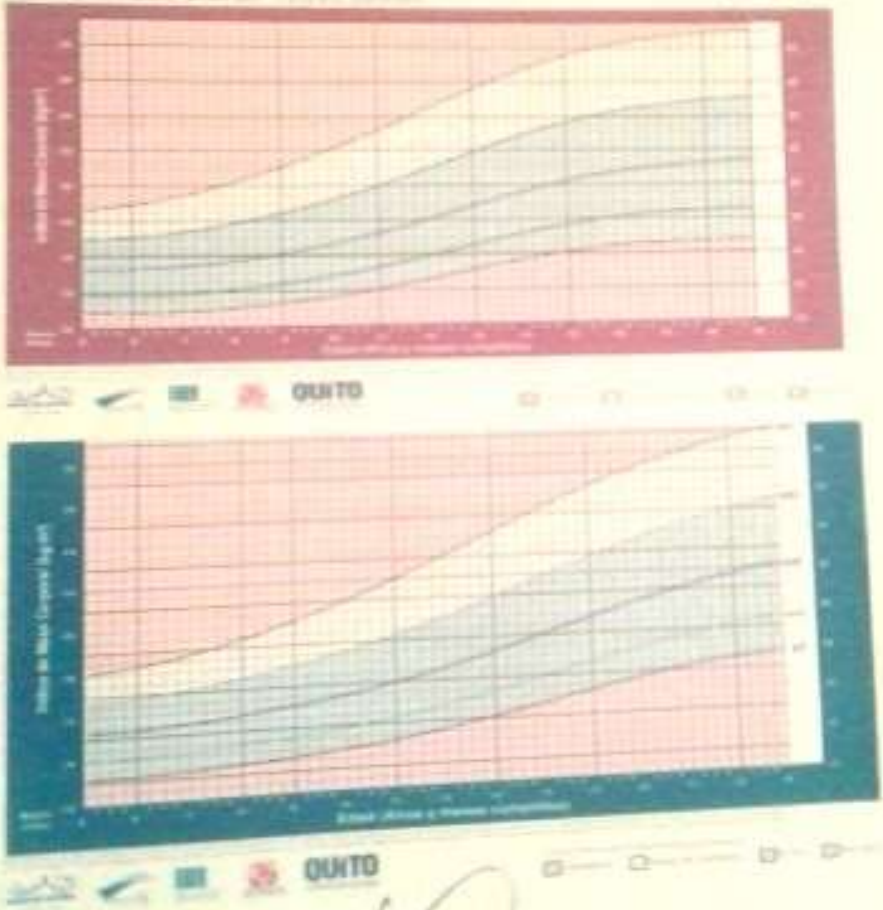
Encuesta 1.


Edad \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
Talla \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ IMC \_\_\_\_\_

De acuerdo los siguiente cuadro y a tu edad identifica en rango de IMC estás de acuerdo al género al que correspondas.

Bajo peso \_\_\_\_\_ Norma \_\_\_\_\_ Riesgo de sobrepeso \_\_\_\_\_ Sobre-peso \_\_\_\_\_

Indice de Masa Corporal - NIÑAS y ADOLESCENTES



Firma  \_\_\_\_\_  
PEM. Dora Leticia Argueta  
Directora

setlo. \_\_\_\_\_  
Dirección



**USAC**  
TRICENTENARIA



Encuesta. No. 2.

Responde lo que se te pide a continuación, tratando ser lo más sincero posible

1 ¿CUANTA INFORMACION CONOCES SOBRE QUE ES UNA ALIMENTACION ADECUADA?

MUCHA \_\_\_\_\_ POCA \_\_\_\_\_ NADA \_\_\_\_\_

1. ¿CONSIDERAS INGERIR UNA ALIMENTACION BALANCEADA?

SIEMPRE \_\_\_\_\_ CASI SIEMPRE \_\_\_\_\_ A VECES \_\_\_\_\_ NUNCA \_\_\_\_\_

2. ¿CONOCE SU INDICE DE MASA CORPORAL?

Si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

3. ¿CON QUE FRECUENCIA PRÁCTICA ACTIVIDAD FISICA?

TODOS LOS DIAS \_\_\_\_\_ A VECES \_\_\_\_\_ RARA VEZ \_\_\_\_\_ NUNCA \_\_\_\_\_

4. ¿CREE QUE ES NECESARIO QUE BRINDEN CAPACITACION EN RELACION AL TEMA DE LA BUENA ALIMENTACION Y LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Firma

PEM. Dora Leticia Argueta  
Directora

sello

Dirección

## 9.3 Programa de docencia

### Resumen Ejecutivo

Para abordar la problemática se elabora el siguiente proyecto en el que se enmarca la actividades de información y divulgación sobre una alimentación adecuada, este se desarrollara en la población estudiantil de 1ro a 3ro básico, del INEB JV col. Venecia II Villa Nueva.

Con el cual se busca brindar actividades que informen al estudiante sobre una alimentación adecuada, para lo cual utilizaremos la consigna Alimentación Adecuada Y Actividad Física Sinónimo De Salud.

Con estas actividades se busca ofrecer a los alumnos la posibilidad de una educación para el consumo de alimentos sanos y práctica de actividad física hacia una educación para la salud.

Se trabajará con los alumnos la importancia de una buena alimentación y la práctica periódica de actividad física para estar sanos y prevenir algunas enfermedades, quienes a su vez harán de promotores de salud para el resto de la comunidad escolar.

Este proyecto está orientado a dar a conocer los hábitos alimenticios de la población estudiantil y promover hábitos saludables de alimentación, sustituir golosinas y otros productos no saludables por frutas y verduras. Mural sobre alimentación adecuada a si como una presentación sobre el tema y un video de buena alimentación y entrega de volantes sobre la importancia de alimentarse bien.

## Justificación:

Para las autoridades de gobierno el tema de la alimentación para adolescentes o ha sido de prioridad ya que se cree que son personas sanas y no necesitan de programas específicos sobre el tema.

En la etapa de la adolescencia hay una serie de maduración y desarrollo sexual de manera acelerada el cual requiere una alimentación adecuada para y un aporte energético para satisfacer la necesidades nutricionales propia de la pubertad.

En esta etapa está regida por la autonomía alimenticia y se basa a ingerir comida de gusto propio y en la mayoría de ello chatarra y de bajo aporte nutricional, esto provoca en algunos casos sobrepeso, obesidad o bajo peso y algunas deficiencias por falta de nutrientes necesarios para su desarrollo.

Además se ven sometidos socialmente a un juicio de belleza regido por la publicidad y medio de comunicación los cuales son insalubre y buscando alcanzar aceptación se someten a dietas dañinas ya sea para subir o bajar de peso, a la vez no hay una cultura de practica física, esto viene a desencadenar una serie de enfermedades o un desarrollo no adecuado en el crecimiento.

En la etapa de la adolescencia es un excelente momento para la fundamentación de buenos hábitos en especial lo que nos acoge que es la buena alimentación y la práctica de ejercicio, ya que se formara para el resto de la vida.

Se considera que el poder informar y abrir la posibilidad de reflexión y debate de los adolescentes y sus familias al tema de los hábitos de la alimentación y practica física en relación con la salud y enfermedad, constituye un intento de compensar o moderar la influencia de las modas, la publicidad, la sociedad de consumo y el sedentarismo que imperan en nuestra sociedad.

## Objetivo General

- Formar hábitos saludables en alimentación adecuada y práctica de actividad física en los alumnos del Instituto Nacional de educación básica J.V. Villa Nueva.

## Objetivos Específicos

- Conocer las necesidades y requerimientos nutricionales en la etapa de adolescencia.
- Capacitar a la población escolar sobre el valor nutritivo de los alimentos y el control bromatológico de los mismos.
- Promover el consumo responsable de alimentos dentro del establecimiento y prevenir enfermedades derivadas de la mala nutrición.
- Promover y apoyar la participación de la comunidad escolar y padres para informar sobre alimentación saludable y práctica física.
- Promover la práctica de actividad física como parte de su formación para la vida, en el desarrollo de una cultura física.
- Instituto Nacional de Educación Básica J.V Venecia II, 5ta avenida sur final, colonia Venecia II zona 4 de Villa Nueva.

## Población Objetivo

Alumnos de 1ro, 2do y 3ro básico,

Participantes

507 alumnos.

## Metodología a utiliza

- Estrategias por grupos
- Estrategias visuales
- Estrategias individuales

## Desarrollo Temático

El tema a desarrollar es el resultado de la investigación por medio del método científico que se refiere a la “alimentación adecuada y práctica de actividad física” en el instituto Nacional de Educación Básica JV: Venecia II Villa Nueva.

## Recursos

### Recursos Humano

- 240 alumnos de 1ro básico
- 135 alumnos de 2do básico
- 132 alumnos de 3ro básico.
- Personal administrativo.

### Recursos Materiales

- Salón de audiovisuales.
- Cañonera
- Volantes
- Carteles y recortes.
- Hojas
- Videos
- Presentación en power point.

## Producto Esperado:

Con este proyecto se espera informar a la población la importancia de una buena alimentación y practica física en beneficio de la salud y mejor calidad de vida, formado conciencia para dejar la práctica e chavitos alimenticios nocivos, y haciendo énfasis en la importancia de la implementación de buenos hábitos de el mismo y de los que le rodea.

## Cobertura

El siguiente proyecto pretende abarcar a la población estudiantil inscrito en nuestro centro educativo que corresponde a 507 alumnos.

## Impacto

Esperamos que este proyecto contribuya a capacitar al adolescente y sus familias para que puedan transformarse en agentes de cambio para una vida mejor. Si lo logramos, no solo habremos enriquecido sus conocimientos y prácticas sobre alimentación, nutrición y estilos de vida saludables, sino que también habremos contribuido la construcción de una sociedad con cultura física y con mejor calidad de vida.

## Evaluación de los participantes

La evaluación de los participantes será por medio de la observación ya que se estará pendiente de las actividades.

## Evidencias de logro

Se reportaran las evidencias de los logros por medio de fotografías y trabajo realizado por los jóvenes.

















## Anexo II

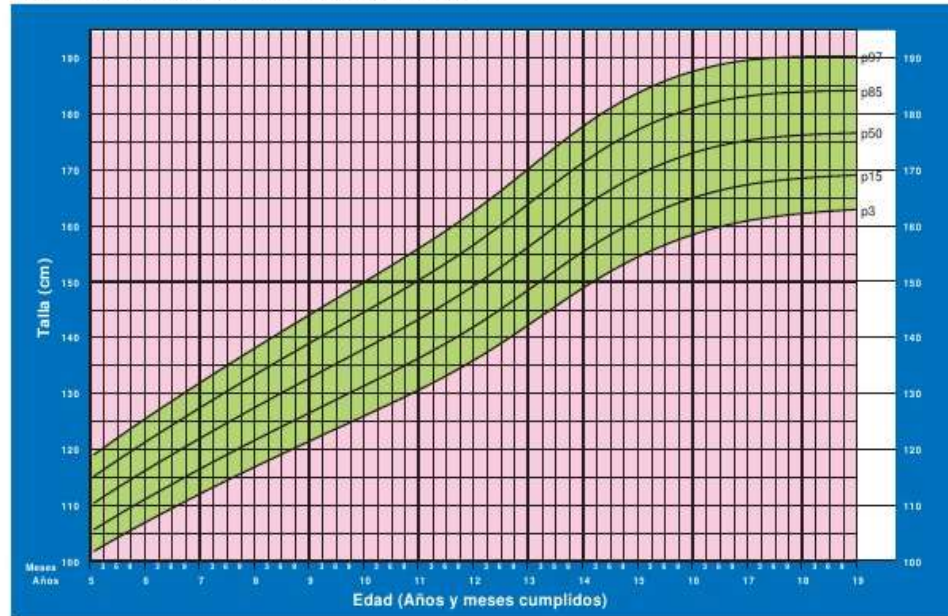
Grafica 1.

Genero	Edad	Sedentarismo	Moderadamente Activo	Activo
Femenino	9-13	1600 calorías	1600-2000 calorías	1800-2200 calorías
Masculino	9-13	1800 calorías	1.800-2200 calorías	2000-2600 calorías
Femenino	14-18	1800 calorías	2000 calorías	2400 calorías
Masculino	14-18	2200 calorías	2400-2800 calorías	2800-3200 calorías

Grafica 2.

### Talla para la edad - NIÑOS y ADOLESCENTES

Patrones de crecimiento de la OMS 2007 - 5 a 19 años (percentiles)



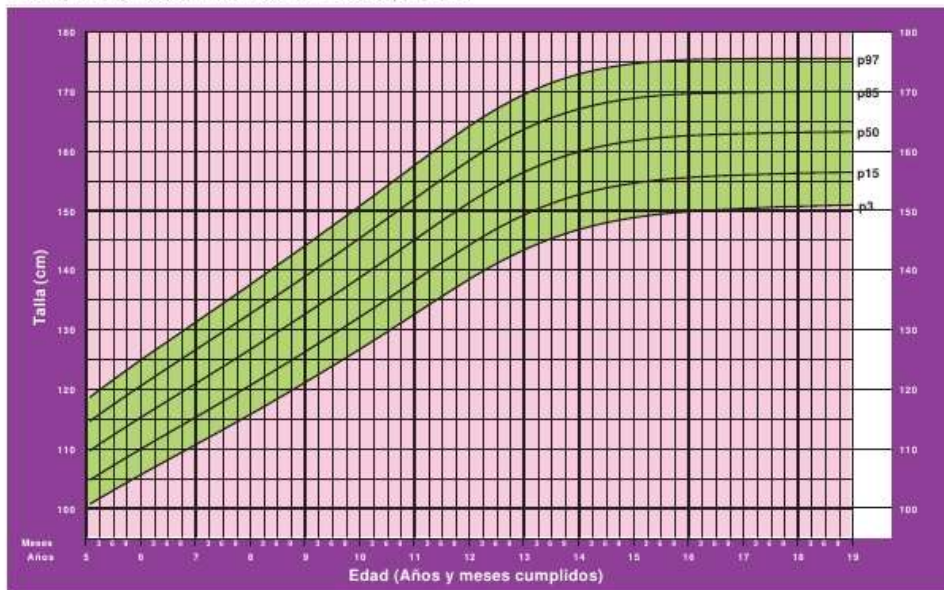
Nota: Este patrón describe el crecimiento normal de un niño en un ambiente saludable desde los 5 hasta los 19 años y puede aplicarse a todos los niños y adolescentes en cualquier lugar del mundo, independientemente de su etnia, estado socioeconómico y tipo de alimentación. Los datos se basan en el patrón publicado por OMS en el año 2007. Para mayor información visite el sitio oficial de la OMS en <http://www.who.int/childgrowth/>. Puede descargar un archivo para imprimir en formato PDF en la dirección <http://www.saluddealtuna.com/temas/tema>



Grafica 3.

### Talla para la edad - NIÑAS y ADOLESCENTES

Patrones de crecimiento de la OMS 2007 - 5 a 19 años (percentiles)



Nota: Este patrón describe el crecimiento normal de una niña en un ambiente saludable desde los 5 hasta los 19 años y puede aplicarse a todas las niñas y adolescentes en cualquier lugar del mundo, independientemente de su etnia, estado socioeconómico y tipo de alimentación. Los datos se basan en el patrón publicado por OMS en el año 2007. Para mayor información visite el sitio oficial de la OMS en <http://www.who.int/childgrowth/>. Puede descargar un archivo para imprimir en formato PDF en la dirección <http://www.saluddealtuna.com/temas/tema>

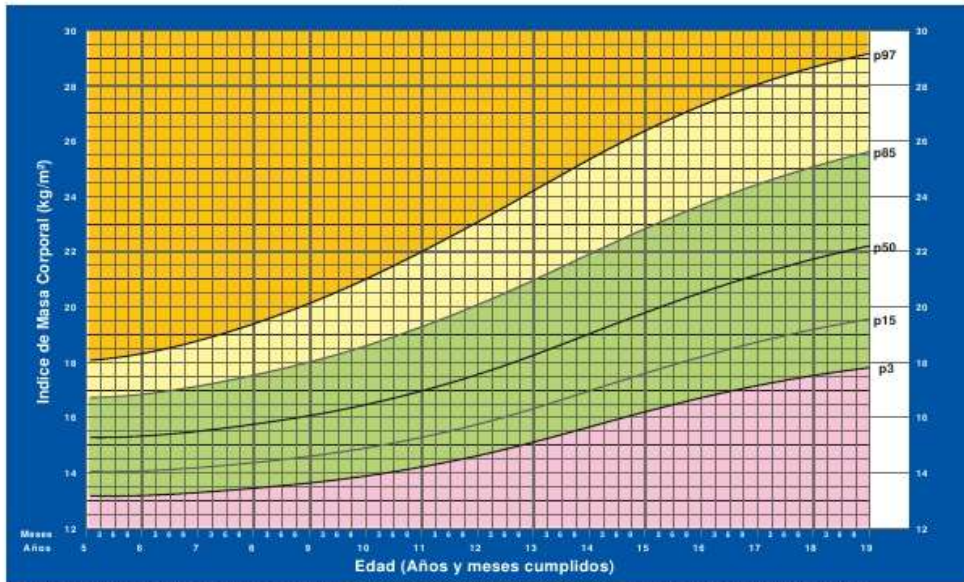
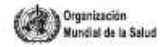




Grafica 4.

### Indice de Masa Corporal - NIÑOS y ADOLESCENTES

Patrones de crecimiento de la OMS 2007 - 5 a 19 años (percentiles)



Nota: Este patrón describe el crecimiento normal de un niño en un ambiente típico desde los 5 años hasta los 19 años y puede aplicarse a todos los niños y adolescentes en cualquier lugar del mundo, independientemente de su etnia, estatus socioeconómico y tipo de alimentación. Las curvas se basan en el patrón publicado por OMS en el año 2007. Para mayor información sobre el estudio global de la OMS, vea <http://www.who.int/childgrowth/>. Puede descargar una versión para imprimir en formato PDF en la dirección: <http://www.saludboia.com/formularios/>



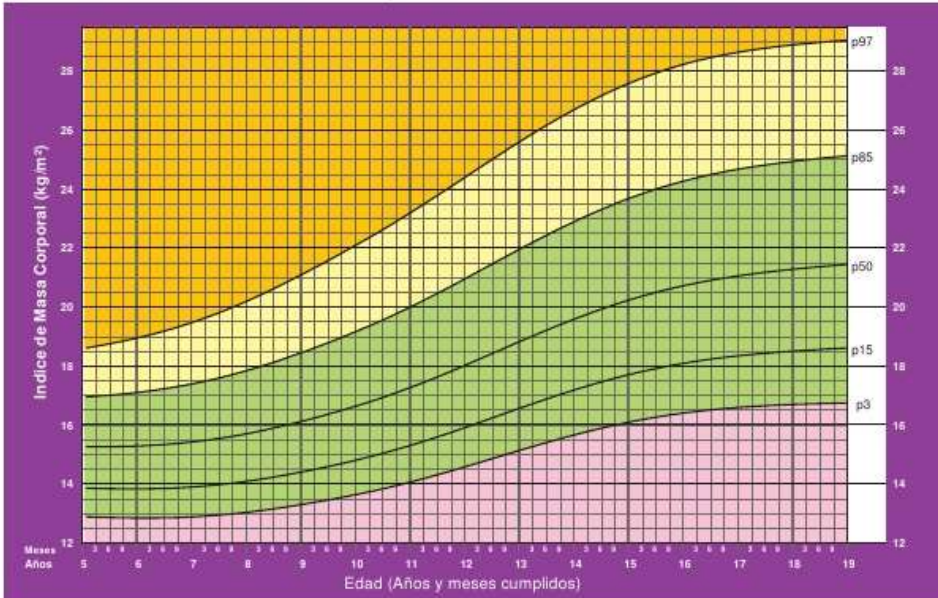
Formula Índice de Masa Corporal= peso (kg) / [altura(m)]<sup>2</sup>

■ Sobrepeso ■ Riesgo de sobrepeso ■ Normal ■ Bajo peso

Grafica 5

### Indice de Masa Corporal - NIÑAS y ADOLESCENTES

Patrones de crecimiento de la OMS 2007 - 5 a 19 años (percentiles)



Nota: Este patrón describe el crecimiento normal de un niño en un ambiente típico desde los 5 años hasta los 19 años y puede aplicarse a todos los niños y adolescentes en cualquier lugar del mundo, independientemente de su etnia, estatus socioeconómico y tipo de alimentación. Las curvas se basan en el patrón publicado por OMS en el año 2007. Para mayor información sobre el estudio global de la OMS, vea <http://www.who.int/childgrowth/>. Puede descargar una versión para imprimir en formato PDF en la dirección: <http://www.saludboia.com/formularios/>



Formula Índice de Masa Corporal= peso (kg) / [altura(m)]<sup>2</sup>

■ Sobrepeso ■ Riesgo de sobrepeso ■ Normal ■ Bajo peso