

APROBACION DE LA TUTORA

En calidad de tutora del trabajo de grado, presentado por el Sr. Olger Roberto Vásquez Terán y Sr. José Luis Farinango Zuleta, para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición y Salud Comunitaria, doy fe de que éste trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la Ciudad de Ibarra al 01 de Diciembre del 2011

Dra. Mariana Oleas

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico con mucho afecto a mi hija ANDREA VASQUEZ quien supo estar a mi lado en todo momento dándome la fuerza necesaria para culminar con éxito mi profesionalización.

Roberto Vásquez

Este trabajo lo dedico a mis hijos PAULINA FARINANGO y EMERSON FARINANGO que han estado en las buenas y en las malas, renovando las ilusiones día a día y siendo parte de mis alegrías enseñándome que lo valioso de la vida se construye con amor y esperanza.

José Luis Farinango

AGRADECIMIENTO

Agradecemos el presente trabajo principalmente a Dios por la valentía necesaria que nos brindó para terminar nuestra investigación. De igual manera a nuestras familias que nos dieron el apoyo incondicional en todo momento para terminar con éxito nuestra carrera, a la Doctora Mariana Oleas que con sus conocimientos nos dio la pauta para ser excelentes profesionales.

Damos un importante agradecimiento a todas las personas que de una u otra forma nos extendieron su mano para culminar nuestra profesionalización.

VALORACION DE LAS CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS, ACTIVIDAD FISICA E HIDRATACION DE LOS ESCOLARES DEPORTISTAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FEDERACION DEPORTIVA DEL GUAYAS.

**Autores: José Luis Farinango Zuleta
Olger Roberto Vásquez Terán
Tutora: Dra. Mariana Oleas
Año 2011**

RESUMEN EJECUTIVO

Esta investigación tuvo como objetivo “Valorar las características antropométricas, la actividad física y la hidratación de los niños y niñas Deportistas de la Unidad Educativa Federación Deportiva del Guayas con el fin de contribuir a mejorar el rendimiento deportivo.” Se estudiaron a un total de 160 niños y niñas de la Unidad Educativa Federación Deportiva del Guayas, se aplicó una encuesta para determinar las características socioeconómicas (instrucción de padre y madre, ocupación de padre y madre y estado civil), antropométricas (edad, peso, talla, genero), métodos bioquímicos (biometría hemática y química sanguínea), hábitos alimentarios (alimentos de mayor consumo y alimentos que no gustan), esquemas de hidratación (tiempo, tipo y duración de bebidas hidratantes), nivel de actividad física, disciplina deportiva e indicadores de maduración sexual de los niños/as de la Unidad Educativa FEDEGUAYAS. Se utilizó el método analítico y la síntesis para la elaboración del marco teórico. Este estudio se apoyó en métodos estadísticos que ayudaron en la interpretación de resultados: Las evidencias encontradas fueron: El 61 y 39% pertenecen al género masculino y femenino respectivamente, el grupo de edad de mayor referencia se encuentra entre el intervalo de 8 a 9 años (46,5%). Las disciplinas deportivas en estudio fueron: ajedrez (6,9%), atletismo (24,5%), ciclismo (8,2%), judo (13,2%), natación (29,6%), patinaje (12,6%) y tenis de mesa (5,0%) los porcentajes se revelan en base a los resultados de la cantidad de niños/as que se dedican a las diferentes disciplinas deportivas que realizan en la institución antes citada. El 92,5% de niños/as tienen padres que tienen su estado civil casados. Por otra parte observamos que el peso promedio de niños que estudian en la Unidad Educativa FEDEGUAYAS es de

42,55 kilogramos mientras que las niñas tienen un peso promedio de 37,21 kilogramos, según la disciplina deportiva podemos demostrar que el peso promedio mayor es de 50,36 kg que representa a los niños/as que realizan ciclismo mientras que el menor peso representa al patinaje con 29,03 kg. En relación a la talla promedio del género masculino es de 145,7 cm y femenino 141,7 cm, al igual que en el peso podemos observar que el ciclismo son las tallas más altas y el patinaje son las tallas más bajas. En el caso del estado nutricional se observó que hay un porcentaje importante de retardo de crecimiento de los/as niños/as (7,5%). En el caso de sobrepeso (10,7%) y obesidad (1,3%) de los/as niños/as presentan éstos problemas son aquellos que practican disciplinas deportivas como el judo. Cuando se realizó el análisis de los datos bioquímicos existe un alto porcentaje de anemia (32,7%) y colesterol (4,4%) en los/as niños/as que estudian en la Unidad Educativa FEDEGUAYAS, mientras que en el examen coproparasitario un gran porcentaje presenta infestaciones de parásitos así como áscaris lumbricoides (14,5%), guardia lamblia (13,2%). Algo muy importante que hay que tomar en cuenta es cuando se realizó el test de actividad física se pudo notar que el 47,2% realiza actividad física insuficiente. En el caso de la alimentación los alimentos que prefieren en el desayuno es la leche con café con el 44%, el almuerzo son los mariscos con el 30,2% y en la merienda prefieren las sopas con el 55,3% mientras que los alimentos que no les gustan son el 50,3%, por ultimo tenemos que la bebida hidratante gatorade es la más consumida con el 44,6%, el 44 % prefiere el botellón de agua y como bebida energizante prefieren tomar Vulcano con el 40,9%, mientras que el 35,2 % prefiere tomar Pony Malta como refresco durante el ejercicio físico. El 94,9% prefiere tomar menos de un vaso de bebida durante el ejercicio físico al igual que después del ejercicio físico con un 82,4 %. El 94,3% indico que se hidrata 1 o 2 horas antes de realizar cualquier ejercicio físico, y durante el ejercicio físico se hidrata de 1 a 10 minutos el 95,6% de niños/as de la Unidad educativa FEDEGUAYAS.

PALABRAS CLAVES:

Actividad física, hidratación, antropometría, disciplina deportiva.

SUMMARY

VALUATION ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS, PHYSICAL ACTIVITY AND HYDRATION UNIT SCHOOL EDUCATION ATHLETES SPORTS FEDERATION OF GUAYAS.

**Authors: José Luis Zuleta Farinango
Vásquez Roberto Terán Olger
Tutor: Dr. Mariana Oleas
Year 2011**

EXECUTIVE SUMMARY

This research aimed to "assess the anthropometric characteristics, physical activity and hydration of children Athlete Education Unit Guayas Sports Federation to help improve athletic performance." We studied a total of 160 children of the Educational Unit of the Guayas Sports Federation, a survey was to determine the socioeconomic characteristics (education of father and mother, occupation of father and mother and marital status), anthropometric (age, weight, height, gender), methods biochemical (blood count and blood chemistry), eating habits (food most consumed food and do not like), hydration schemes (time, type and duration of sports drinks), level of physical activity, sport and indicators of sexual maturation children FEDEGUAYAS Education Unit. Analytical method was used for the synthesis and development of the framework. This study relied on statistical methods that helped in the interpretation of results: The evidence found were: 61 and 39% are male and female respectively, the largest age group is between the reference range of 8 to 9 years (46.5%). The sports studied were: Chess (6.9%), athletics (24.5%), cycling (8.2%), judo (13.2%), swimming (29.6%), skating (12, 6%) and table tennis (5.0%) percentages are revealed based on the results of the number of children / as engaged in various sports disciplines within the institution cited above. 92.5% of children / as have parents who have their married status. On the other hand we observe that the average weight of children studying in the Education Unit is 42.55 kilograms FEDEGUAYAS while girls have an average weight of 37.21 kilograms, depending on the sport we can show that the higher average weight of 50.36 kg which represents children / biking as carried out while the lower represents the skating weight 29.03 kg. In relation to the average size male is 145.7 cm and 141.7 cm female, as well as we can see that weight cycling are higher sizes and skating are the lower sizes. In the case of nutritional status was observed that a significant percentage of growth delay / children as / as

(7.5%). In the case of overweight (10.7%) and obesity (1.3%) of / as children / as have these problems are those who practice sports such as judo. When we performed the analysis of biochemical data there is a high rate of anemia (32.7%) and cholesterol (4.4%) in the / as children / as studying FEDEGUAYAS Education Unit, while in the examination coproparasitario presents a large percentage infestations of parasites and roundworm (14.5%), guard lamblia (13.2%). A very important thing to consider is the time of the exercise test it was noted that 47.2% do insufficient physical activity. In the case of food they prefer food at breakfast is coffee milk with 44% is seafood lunch with 30.2% and the preferred snack soup with 55.3% while foods that are like 50.3%, finally we have the sports drink Gatorade is the most consumed with 44.6%, 44% prefer the water bottle and energy drink and prefer to take Vulcan to 40, 9%, while 35.2% prefer to take drink Pony Malta and during exercise. 94.9% prefer to take less than a glass of drink during exercise as well as after exercise with a 82.4%. 94.3% indicated that hydrates 1 or 2 hours before performing any physical exercise and during exercise is hydrated from 1 to 10 minutes 95.6% of children / as FEDEGUAYAS Educational Unit.

KEYWORDS:

Physical activity, hydration, anthropometry, sport.