

INDICE GENERAL

CONTENIDOS	Pág.
Portada.....	i
Aprobación del Tutor.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice General.....	v
Lista de cuadros y gráficos.....	viii
Resumen ejecutivo.....	xvii
Summary.....	xviii
Introducción.....	1
CAPITULO I	
1. Problema de Investigación.....	3
1.1. Planteamiento del problema.....	3
1.1.1. Formulación del problema.....	4
1.2. Objetivos.....	5
1.2.1. General.....	5
1.2.2. Específicos.....	5
1.3. Preguntas de investigación.....	5
1.4. Justificación.....	6
CAPITULO II	
2. Marco Teórico.....	7
2.1. Antropometría.....	7
2.2. La antropometría en el deporte o cineantropometría.....	7
2.3. Composición corporal.....	9
2.4. Métodos de evaluación de los componentes corporales.....	9
2.5. Grasa corporal.....	10
2.5.1. Pliegues cutáneos.....	10
2.6. Masa libre de grasa.....	11
2.6.1. Masa muscular.....	11
2.6.2. Tejido óseo.....	12
2.6.3. Tejido residual.....	12
2.7. Porcentaje de agua corporal.....	12
2.8. Aptitud física.....	14
2.9. Morfología o Físico.....	14
2.10. Somatotipo.....	15
2.10.1. Formas para calcular el somatotipo según Heath – Carter.....	15
2.10.1.1. Planilla de valores.....	15
2.10.1.2. Ecuaciones.....	16
2.10.1.3. Somatocarta.....	17
2.11. Métodos de evaluación del consumo de alimentos.....	17
2.11.1. Métodos dietéticos.....	17
2.11.1.1. Frecuencia de consumo.....	17
2.12. Deporte y nutrición.....	18

2.12.1. Actividad Física.....	18
2.12.2. Deporte.....	18
2.12.3. Ejercicio Físico.....	18
2.12.3.1. Beneficios de realizar ejercicio físico.....	18
2.12.3.2. Fisiología del ejercicio físico.....	19
2.12.4. Nutrición y alimentación en el deporte.....	21
2.12.4.1. Macronutrientes.....	21
2.12.4.2. Micronutrientes.....	22
2.12.4.3. Grupo de alimentos.....	22
2.12.4.4. Suplementos.....	24
2.12.4.5. Líquidos y electrolitos.....	25
2.12.4.6. Alimentación previa a la competencia.....	26
2.12.4.7. Reposición de la energía tras el ejercicio.....	26
2.12.5. Nutrición en deportistas de élite.....	26

CAPITULO III

3. Metodología.....	28
3.1. Tipo de estudio.....	28
3.2. Localización y duración.....	28
3.3. Población.....	28
3.4. Muestra.....	29
3.5. Definición de variables.....	29
3.6. Operacionalización de las variables.....	30
3.7. Métodos y técnicas de recolección de información.....	34
3.7.1. Composición corporal.....	34
3.7.2. Estado nutricional.....	35
3.7.3. Aptitud Física.....	36
3.7.4. Consumo de alimentos, suplementos y líquidos.....	38
3.8. Análisis de datos.....	38
3.9. Instrumentos y equipos.....	38
3.10. Validación de instrumentos.....	39

CAPITULO IV

4. Resultados.....	40
4.1. Resultados de la Investigación de Campo.....	40
4.1.1. Estado Nutricional de los-as estudiantes.....	40
4.1.2. Composición Corporal de los-as estudiantes.....	47
4.1.3. Aptitud Física (Somatotipo) de los-as estudiantes.....	72
4.1.4. Patrón de Consumo de los-as estudiantes.....	80
4.1.5. Estado Nutricional de los-as docentes.....	95
4.1.6. Composición Corporal de los-as docentes.....	100
4.1.7. Aptitud Física (Somatotipo).....	120
4.1.8. Patrón de Consumo de los-as docentes.....	127

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	142
5.1. Conclusiones.....	142

5.2. Recomendaciones.....	144
BIBLIOGRAFÍA.....	146
ANEXOS.....	150