

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La importancia de la nutrición en el deporte

Trabajo académico

Para optar el Título de segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor

Pedro Arteaga Hurtado

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La importancia de la nutrición en el deporte

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Alburquerque Silva (presidente)


.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)


.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)


.....

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La importancia de la nutrición en el deporte

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido
y forma

Pedro Arteaga Hurtado (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Piura – Perú

2020



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Para, a quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio, Pontífice los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Oswaldo Aburqueque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *"Importancia de la nutrición en el deporte"*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.
(a) ARTEAGA HURTADO PEDRO.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **15**.

Por tanto **ARTEAGA HURTADO PEDRO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Aburqueque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Figuerola Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

La importancia de la nutrición en el deporte

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	crfdc.inder.gob.cu Fuente de Internet	6%
3	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	4%
4	es.scribd.com Fuente de Internet	3%
5	Submitted to Universidad Abierta para Adultos Trabajo del estudiante	1%
6	www.wanceulen.com Fuente de Internet	1%
7	es.slideshare.net Fuente de Internet	1%
8	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	www.grafiati.com Fuente de Internet	

1%

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias = 15 words



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.

Asesor.

DEDICATORIA

A Dios por la vida, y mi familia por el apoyo incondicional, a mis amigos por su compañía

INDICE

DEDICATORIA.	7
ÍNDICE.	8
RESUMEN	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	12
CAPITULO I	15
ANTECEDENTE DE ESTUDIOS.....	15
1.1. Antecedentes Internacionales.....	15
1.2.- Antecedentes Nacionales.....	17
CAPITULO II	19
MARCO TEÓRICO.....	19
2.1.-Definiciones	19
A. Nutrición	19
B. Alimentación	19
C. Deporte	20
D.Fútbol.....	20
E. Voleybol	20
F. Natación	20
G. Nivel primario	21
H. Educación Física.....	21
I. Area de educación Física	21
2.2.- Teorías de la nutrición.....	22
2.3.- Importancia de la nutrición en el deporte.....	22
2.4.- Nutrición para un estudiante de educación física	22
2.5.- Nutrición para un estudiante en el deporte del fútbol.....	23
2.6-El rol del educador en educación física	23
A. El rol de orientador	24
B. El rol en las estrategias.....	24
C. El rol de formador	25
D. El rol del aprendiz	25

CONCLUSIONES	26
RECOMENDACIONES	27
REFERENCIAS CITADAS	28

RESUMEN

El trabajo académico lleva como título “la importancia de la nutrición en el deporte” la cual nace por un lado de indagar trabajos de investigación sobre la importancia de la nutrición, sin ningún claro entendimiento encontrado con relación a los deportes como: fútbol, y por el otro debido a que en la zona rural al menos, no hay clara comunicación, difusión o propagación en qué alimentos debe de consumir los niños y niñas del nivel primario para un mejor desarrollo en una actividad deportiva. El nivel es descriptivo y explotatorio; y se ha utilizado diferentes fuentes bibliográficas virtuales y físicas. Además se ha usado el sistema de fichajes. Finalmente se concluye su importancia.

Palabras claves: nutrición, deportes, primaria

ABSTRACT

The academic work is entitled "the importance of nutrition in sports" which was born on the one hand to investigate research work on the importance of nutrition, without any clear understanding found in relation to sports such as: soccer, and on the other, because in rural areas at least, there is no clear communication, dissemination or propagation of what foods primary school children should eat for better development in a sporting activity. The level is descriptive and exploitative; and different virtual and physical bibliographic sources have been used. In addition, the transfer system has been used. Finally its importance is concluded.

Keywords: nutrition, sports, primary

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación lleva como título “la importancia de la nutrición en el deporte” la cual trata de desarrollar algunos aspectos importantes valga la redundancia en relación a disciplinas deportivas que se practican en el nivel primario, sobre todo deportes como el fútbol, esto va a contribuir a que el docente pueda tener mayores herramientas de información en relación a este campo de la nutrición para determinadas disciplinas deportivas.

Realidad problemática, parte del hecho, que hoy en día en la actualidad, habido un incremento del sedentarismo tanto en los niños como en la población adulta, y a la vez, también ha generado como consecuencia obesidad. Por lo tanto, se puede encontrar diferentes problemáticas, que surgen a raíz de un contexto poco favorable. Dentro de todo esto, este trabajo se enfoca en la nutrición, pero sobre todo en el deporte. Se sabe que como educadores de educación física, se debe tener un adecuado hábito, disciplina para el tema nutritivo sobre todo cuando realiza una disciplina deportiva, y sobre todo para el campo de la salud. Si bien es cierto, existen muchos estudios propiamente sobre nutrición, aún se puede visualizar que son pocos los que están focalizados y relacionados al campo de deporte. Cabe precisar cuando se menciona deporte, se está indicando como todo un conjunto de actividades de exigente una determinada actividad física y conjunto de acciones de forma determinada. Dentro de todo esto, el campo de la delimitación del trabajo se centra en el nivel primario, por ello, el tema se centra básicamente en destacar y rescatar la importancia de la nutrición. A continuación se formula en el siguiente apartado las siguientes interrogantes.

Pregunta general

- ¿Qué tan importante es la nutrición en las actividades deportivas en los niños y niñas del nivel primario?

Pregunta específicos

- ¿Cuáles son los conceptos básicos dentro de la nutrición en las actividades deportivas?
- ¿Qué alimentos son necesarios para la nutrición en los niños y niñas que practican el fútbol nivel primario?
- ¿Qué roles cumple el docente de educación física frente a este contexto de la nutrición?

Una vez formuladas las preguntas, se continúa con la formulación de los objetivos.

Objetivo general

- Conocer la importancia de la nutrición en las actividades deportivas en los niños y niñas del nivel primario para el deporte.

Objetivo específicos

- Conocer el marco conceptual de la nutrición en las actividades deportivas en educación física
- Conocer la importancia de la nutrición en los niños y niñas del nivel primario para el deporte de fútbol
- Conocer la importancia de la nutrición en los niños y niñas del nivel primario para el deporte de natación.

Por todo, el trabajo está estructurado en 2 capítulos

En el capítulo I los antecedentes de estudios

En el capítulo II el marco teórico

Finalmente las conclusiones, recomendaciones, anexos y referencias citadas

El trabajo se justifica a raíz de que se desarrolla de una manera más detallada la importancia de la nutrición en los niños y niñas del nivel primario en relación a los deportes, sobre todo fútbol, voleibol y natación; y ello, con lleva a un aporte para la información, conocimiento e investigación de aquellos docentes o profesionales interesados en este aspecto de la importancia. De la misma, se pretende que este trabajo puede profundizar, a otros niveles y diseño de investigación para un complementario aporte con la práctica de una tesis o tesina.

CAPITULO I

ANTECEDENTE DE ESTUDIOS

Con respecto a los antecedentes de estudios se puede encontrar una diversidad de información en relación a la nutrición desde diferentes enfoques y perspectiva de su importancia, se tiene desde los filósofos clásicos, hasta los especialistas o profesionales de las ciencias sociales, y naturales, sin embargo, propiamente dentro de los estudios más especializados en un solo proyecto de investigación, no se ha encontrado propiamente sobre la nutrición en las actividades deportivas de los niños del nivel primario, es así, que más que todo, estos antecedentes representan un aspecto de estudio que ha sido abordando, quedando en la claridad, que no se encuentra un exacta a nuestros estudios. Finalmente cabe resaltar que en su mayoría estos antecedentes son de los últimos 10 años de investigación y sobre todo reflejados en la tesis.

1.1. Antecedentes Internacionales

Martínez (2014) en su trabajo de investigación denominado “Aspectos alimenticios y nutricionales en el alumnado adolescente de educación física” aporta que producto de la utilización tecnológicos y cambios sociales, se va generando toda influencia también en las conductas de los niños, y adolescente, que se traducen en que estos se vean más preocupados por físico, su cuerpo, etc. Dentro de esto, es importante los hábitos alimenticios como higiénicos. Por todo, ello es lo que brinda este antecedentes, sobre el rol y la importancia de los aspectos alimenticios y nutricionales, pero en alumno propiamente adolescente de educación física.

De la misma Sánchez (2011) en su tesis la nutrición y su influencia en el rendimiento de los deportistas de la selección de Karatedo...” en la que nos aporta

con que la nutrición se encarga de asimilar todos los alimentos y líquidos de nuestro organismo, para que nuestro cuerpo pueda rendir en óptimas condiciones.

Es por eso la gran importancia en el deporte ya que es vital para un rendimiento óptimo y el buen funcionamiento de nuestro cuerpo para grandes retos físicos y mentales que va a estar expuesto nuestro organismo. Teniendo en cuenta la obviedad del buen rendimiento de un atleta siempre es que va de la mano de una buena alimentación, es por eso que la nutrición debe ser rigurosamente balanceada y supervisada, ya que el nivel de exigencia será de elite.

Ramón (2017) en su tesis, actividad física y estado nutricional en los alumnos (...) aporta ya que señala que La importancia de la actividad física se basa en un excelente estilo de vida, pero a pesar de eso sabiendo que es muy importante, el sedentarismo o la falta de preparación o interés por el movimiento repercute en el estado nutricional de los alumnos. Es por eso que el estudio que se hizo en el colegio a Fiscal Mixta 18 de Noviembre y Liceo de Loja, nos arroja lo que siempre decimos con anterioridad, es que la buena alimentación siempre va de la mano de un buen estado físico.

Karsten Ovreteit vs doce atletas masculinos de BJJ (edad: 30,6 (DE) años; altura: 182,5 cm; peso (mb): 81 kg; grasa corporal: 9.9%, cuatro años de experiencia y entrenamiento en Brazilian Jiu-Jitsu $10,3 \pm 4,4$ horas por semana) para evaluar las respuestas fisiológicas y Las percepciones de las parejas de jiu-jitsu brasileño y sus relaciones con el máximo esfuerzo Oxígeno (VO_{2max}). Para ello, cada participante diseñó cinco rondas Intervalos continuos de 6 minutos con intervalos de 90 segundos combate Informaron la fuerza subjetiva de la calificación. "Difícil" contra sparring, se encontró una relación inversa entre el VO_{2max} y los marcadores fisiológicos del ejercicio indican que el VO_{2max} , Afecta la tolerancia del entrenamiento de Jiu-Jitsu brasileño, también puede indicar el efecto una lucha limitada para el desarrollo de la resistencia aeróbica se debe a que los atletas bien entrenados no entrenan intensamente.

Karsten Ovretveit realizó un estudio en doce atletas masculinos de BJJ (edad: 30.6 (SD) años; altura: 182.5 cm; masa corporal (mb): 81. kg; grasa corporal: 9.9 %, cuatro años de experiencia en BJJ y un volumen de entrenamiento de 10.3 ± 4.4 h · semana), con el objetivo de evaluar las respuestas fisiológicas y perceptivas al sparring de BJJ y su relación con el consumo máximo de oxígeno (VO₂max). Para ello, cada participante desarrolló cinco rondas consecutivas de seis minutos separadas por descansos de 90 segundos de sparring. Los mismos, reportaron una intensidad subjetiva en la calificación de “duro” respecto al sparring, y se encontró una relación inversa entre el $\dot{V} O_2\text{max}$ y los marcadores fisiológicos del esfuerzo que sugiere que el $\dot{V} O_2\text{max}$, que afecta la tolerancia al ejercicio en BJJ y también podría apuntar a una eficacia limitada del combate para desarrollar resistencia aeróbica debido a la intensidad insuficiente del ejercicio en atletas entrenados.

1.2.- Antecedentes Nacionales

Acosta (2017) en su tesis “la actividad física y su relación con el estado nutricional de los escolares del colegio experimental de aplicación-la Cantuta” para optar el título de licenciatura en educación física por la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, la cual su objetivo general fue conocer esa relación de variables y significancia. Finalmente, su aporte de este antecedentes, radica a través del indicador del estado nutricional también se puede medir, si se encuentra el estudiante en el camino correcto e incorrecto.

Peña (2019) Los hábitos alimentarios son patrones de consumo de alimentos que comienzan en el nacimiento, se desarrollan a lo largo de la vida está influenciada por el entorno familiar y social. Los hábitos alimenticios pueden o no ser los adecuados dependiendo de la calidad de los alimentos, los cuales deben ser naturales, sin procesar, que permitan un crecimiento y desarrollo óptimo y que no interfieran con las funciones del organismo. La antropometría es la ciencia se basa en la toma de medidas antropométricas para conocer la composición corporal (masa grasa, masa muscular), las cuales están íntimamente relacionadas con la alimentación y los hábitos alimenticios. Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y las

características antropométricas atléticas en futbolistas de alto nivel. DISEÑO: El estudio se realizó mediante métodos cuantitativos, descriptivos, transversales y de correlación cruzada. Participantes: 110 hombres de 12 a 18 años. Intervención: Para se realizó un cuestionario de 29 preguntas para determinar los hábitos alimentarios. Se utilizó el protocolo ISAK basado en la clasificación en 5 componentes corporales para evaluar las características antropométricas atléticas. Los datos se analizan en formato Excel y se utiliza el programa SPSS para el análisis de la prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnova) y Chi2. Resultados: Se encontró que el 87,3% de la población tiene hábitos alimentarios adecuados, el 12,7% de la población tiene hábitos alimentarios suficientes, no hubo hábitos alimentarios inadecuados. Las características antropométricas fueron: masa grasa $22,9 \pm 2,5$ %, masa muscular $46,9 \pm 3,3$ %, masa ósea $13 \pm 1,7$ %, masa residual $11,6$ % y masa cutánea $5,8 \pm 0,4$ %, fold sum $48,7 \pm 10,2$ mm masa muscular y la grasa muscular fue de $3,7 \pm 0,6$ y $0,5 \pm 0,1$, respectivamente Conclusiones: No hubo correlación significativa entre hábitos alimentarios y masa grasa ($p=0,841$) y masa ósea ($p=0,701$), pero sí hubo correlación significativa entre hábitos alimentarios y masa muscular ($p=0,009$).

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.-Definiciones

A. Nutrición

La nutrición es un elemento clave para la sobrevivencia, y desarrollo de los individuos, su práctica y hábito es clave para mantenerse sano, saludable e incluso productivo. “Es un proceso clave para el desarrollo de la personas, y es a través de los buenos hábitos, que se puede mantener” (Acosta, 2017)

B. Alimentación

“La alimentación constituye uno de los factores del equilibrio metabólico, desempeñando un papel fundamental en el desarrollo físico y psíquico del individuo, así como en la adaptación de este al esfuerzo realizado durante la actividad física.

Se considera alimento a toda sustancia que puede ser absorbida por un ser vivo y que proporciona a su organismo los elementos necesarios para reparar sus pérdidas y asegurar su crecimiento. Además es necesario incorporar el concepto de digestión, como acción de transformar los principios nutritivos en componentes que puedan ser absorbidos por la mucosa intestinal y transportados por la sangre para nutrir a todas las células de nuestro cuerpo”. (Martinez, 2014)

C. Deporte

El deporte es una actividad por algunos autores, para otros considerados como un ejercicio físico, en la cual está sujeta a determinadas normas, en la que permiten realizar muchas veces competencias o prácticas de estas disciplinas, también para el favorecimiento de la salud.

D.Fútbol

El fútbol es una actividad deportiva, muy practicada en el mundo, desde los más pequeños a los más adultos, practican este deporte, dentro del área de educación física del nivel primario, también se imparte esta disciplina.

E. Voleybol

El voleybol una actividad deportiva muy practica por las mujeres, sin embargo, en el tiempo, tambien los hombres la practican como una actividad lúdico o como tambien una disciplina o competición. Sin embargo dentro del nivel escolar primario, no hay clara práctica de los niños en este deporte, debido a la cultura y arraigo, en algunos casos o la poca implementación por parte de los diseños curriculares.

F. Natación

La natación es una actividad también muy común práctica en los niños y niñas y adultos de diferentes edades, aquí no implica tanto el género es más popular entre todos y todas. De la misma forma, dentro del nivel primario, su práctica es importante por los beneficios que genera.

G. Nivel primario

El nivel primario, representa, el segundo nivel educativo escolar, en la que se encuentre niños y niñas que cursan desde el 1er grado, hasta el 6to grado, además se encuentra formado por ciclos.

H. Educación Física

La educación física es vista como “La actividad compleja en la que influyen múltiples variables que afectan a la salud y a la calidad de vida. Con él se contribuye a fomentar actitudes de responsabilidad hacia el propio cuerpo y de respeto al de los demás. (Martinez, 2016)

I. Area de educación Física

Dentro del campo de las diferentes áreas, una de ellas que se puede encontrar es el área de educación física, la cual representa de suma importancia para el desarrollo de los niños y niñas. Es así que de acuerdo al programa curricular de educación primaria (2016) “se ocupa de promover y facilitar a lo largo de la educación básica regular a fin de que los estudiantes puedan desarrollar las siguiente competencias:

- “ Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad
- Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices
- Asume una vida saludable”.

2.2.- Teorías de la nutrición

Se puede encontrar diferentes disciplinas y teorías en relación a la nutrición en particular, sin embargo, no hay una claridad con respecto a que pueda indicar un enfoque más educativo, solo se puede señalar entre las clásicas, modernas, y contemporáneas como un aspecto de tipología, pero todo data que no hay un enfoque claro.

2.3.- Importancia de la nutrición en el deporte

La importancia de la nutrición sobre todo en los deportes se desarrolla en diferentes componentes, que permiten que los niños y niñas pueden estar más saludables y tener mejores rendimientos.

2.4.- Nutrición para un estudiante de educación física

Todo estudiante tiene el derecho de encontrarse debidamente alimentado y con los nutrientes necesarios, para que pueda tener un buen rendimiento académico, y estar saludable en las diferentes áreas educativas, sobre todo dentro del área de educación física. Sin embargo, la realidad es que, muchos estudiantes no se encuentran debidamente nutridos, y ello conlleva a que no pueden rendir académicamente o deportivamente, produciendo un problema, en su desenvolvimiento y desarrollo. Por eso es importante su nutrición.

2.5.- Nutrición para un estudiante en el deporte del fútbol

La nutrición es importante para toda disciplina deportiva, en ello Morocho y Gálvez (2014) mencionan algunas recomendaciones básicas.

- “Proteínas, carne, huevo, lácteos
- Carbohidratos, cereales como el pan de trigo
- Vitaminas, frutas, verduras
- Minerales como el calcio y el hierro”

Gálvez (2014) resalta que el calcio y el hierro son fundamentales para este deporte como es el fútbol, ya que desarrollo los huesos fuertes, y tiene menos probabilidades de quebrarse en la actividad. Con respecto a las niñas, el hierro suelen perder a través de la menstruación en una etapa adolescente, por ello es importante que se refuerce, ya que sin ello, se puede cansar con mayor facilidad.

De la misma manera la hidratación es otro aspecto importante, beber antes y durante de hacer ejercicio, es la mejor manera de mantenerse hidratado.

2.6- El rol del educador en educación física

Dentro del rol de educación de educación física, con lleva muchas decisiones, intuiciones, y práctica a la hora de ejercer la enseñanza sobre sus estudiantes, para ello, no solo tiene que fijarse de una manera externa, sino también de una manera interna. Por todo, esto se ha creado desarrollar a través de sus capítulos, algunos componentes principales.

A. El rol de orientador

Dentro de la convivencia entre los docentes y los alumnos, se puede escuchar distintos tipos de discursos, y entre ellos, de carácter muchas veces apáticas por parte de estos jóvenes producto de su peso, que en el fondo se resumen en falta un hábito adecuado en su alimentación y nutrición , por ejemplo, “muchas veces se encuentran a menudo con alumnos preocupados por su peso, es ahí en donde el docente debe de orientar sobre las posibilidades deportivas, competitivas, y el control adecuado de su peso, etc. (Martinez, 2014). Por tanto el docente, debe identificar claramente estos casos y apoyandose a la vez, con los profesionales de la psicología un mensaje conciliador y orientador a sus alumnos, y en caso no tener el apoyo complementario del psicólogo, se debe llevar un discurso empático, orientador y motivador, porque cabe la posibilidad que ese niño que práctica algún deporte, les cueste realizar únicamente por la mentalidad o la baja autoestima resquebrajada. Por eso es clave el rol de orientar y motivador

B. El rol en las estrategias.

Dentro del rol en la estrategias, el docente debe saber direccionar, a lado de un nutricios son los productos alimenticios necesarios en los estudiante de las diferentes disciplinas deportivas para su salud y un mejor rendimiento, a partir de ello se debe elaborar estrategias y régimen de forma adecuada, siempre a la par con el nutricionista “ Planificar y realizar actividades adecuadas a sus necesidades y adoptar hábitos de alimentación , higiene y ejercicio físico, que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida” (Martinez, 2014)

C. El rol de formador

De la misma manera dentro del rol de formador el docente de educación física es importante, ya que direcciona el mensaje a sus alumnos frente a las crisis que ellos puedan pasar producto de un sobre peso o alguna lesión debido a la falta de una nutrición adecuada. Se sabe cosas de anorexia, bulimia, entre otros, que si bien es cierto son casos clínicos, también va a la para con los hábitos.

D. El rol del aprendiz

El docente, siempre tiene que estar en modo también de aprendiz, solo así va poder comprender a su alumno de forma empática, y también es importante que el docente enseñe al alumno a comprenderse “Se tratará de que el alumno sea capaz de conocer sus niveles de capacidad físico-motor, sus limitaciones y necesidades de salud, ocio y recreación para que pueda programar, organizar y gestionar sus propias actividades físicas de acuerdo con las posibilidades que el entorno le proporciona. (Martinez, 2014)

CONCLUSIONES

PRIMERA: Se concluye que la importancia de la nutrición es básica para la salud y para el rendimiento de nuestros estudiantes en cada disciplina deportiva, en este caso, se ha tocado el fútbol como el deporte señalado a estudiar un poco más sobre el tipo de alimentación y nutrición. Es así que en el fútbol es un deporte practicado hoy en día entre niños y niñas también, y necesita ser observado para ser conocido.

SEGUNDA: Se concluye que se debe identificar claramente los conceptos para que se puede conocer cada uno de los componente de la nutrición en los estudiantes, sobre toda la diferencia entre alimentación y nutrición en la que se suele caer; de la misma forma, algunos deportes practicados como fútbol, voleybol y natación, y finalmente concetpos del área de educación físca y la educación física propiamente.

TERCERA: Se concluye que uno de los deportes más practicoa nivel mundial y dentro del sistema educativo, es el fútbol, dentro esto se debe reconocer que alimentos son importantes para la nutrición de los niños y niñas sobre todo de aquellos que practican esta disciplina deportiva, y se encuentra en competición o algo concurso.

CUARTA: Se concluye que la importancia del rol del docente de educación física en cada aspecto o situación en que se encuentra el alumno frente ante una problemática producto de una mala alimentación o de una nutrición inadecuada, por el docente debe de formar, motivar, conscientizar, para que pueda saber también que estrategia pueda usar, frente a la dificultad.

RECOMENDACIONES

- Que los docentes puedan utilizar mejores estrategias para adecuar y recomendar a los padres de familia
- Que los docentes puedan trabajar en identificar a lado de profesionales de la salud, la nutrición y psicología, ya que ello le complementará en su rol como docente.
- Que los docentes puedan trabajar con los padres de familia sobre los alimentos y la nutrición en niños y niñas del nivel primario.

REFERENCIAS CITADAS

ACOSTA, J. 2017. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESCOLARES DEL COLEGIO EXPERIMENTAL DE APLICACIÓN - LA CANTUTA. Título de licenciatura. UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE LA CANTUTA. PERÚ Recuperado de: <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1181/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

HUAMAN, G. 2017. ESTILOS DE VIDA Y SU INFLUENCIA SOBRE EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICO INDUSTRIAL SAN MIGUEL ACHAYA – 2017. Título de Bachiller. UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO. PUNO – PERÚ. Recuperado de: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6341/Ramos_Huamanquispe_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y

MONCADA, D. 2017. Hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas en las estudiantes de 3° grado de secundaria de la I.E. San José de Tarbes – Castilla – Piura. 2017. Título de Licenciatura. UNIVERSIDAD SAN PEDRO. PIURA – PERÚ. Recuperado de: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/12259/Tesis_61475.pdf?sequence=1&isAllowed=y

MINEDU (2016) PROGRAMA CURRICULAR DEL NIVEL INICIAL. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-nivel-primaria-eb.pdf>

MINEDU. (2018) FORTALECIMIENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Recuperado de.

<http://www.drejm.gob.pe/drejm/portal/plan-de-fortalecimiento-de-la-educacion-fisica-y-el-deporte-escolar-2018-2/>

MARTINEZ, E (2014) ASPECTOS ALIMENTICIOS Y NUTRICIONALES EN EL ALUMNADO ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA. Recuperado de : <https://www.efdeportes.com/efd68/nutric.htm>

MOROCHO, T; GÁLVEZ, C (2014) PROPUESTA DE UN PLAN NUTRICIONAL PARA MEJORAR LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 12 DE LA UNIDAD EDUCATIVA TÉCNICO SALESIANO, CUENCA, Recuperado de [.https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6293/1/UPS-CT002851.pdf](https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6293/1/UPS-CT002851.pdf)

SANCHEZ, E Y BUÑAY, F. 2011. “LA NUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN DE KARATE DO CATEGORIA JUVENIL DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL CAÑAR”. Título de licenciatura. UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA CUENCA. ECUADOR Recuperado de: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/1228/14/UPS-CT002125.pdf>

RAMÓN S. 2017. “ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ALUMNOS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA 18 DE NOVIEMBRE Y LICEO DE LOJA”. Título de Licenciatura. U N I V E R S I D A D N A C I O N A L D E L O J A. ECUADOR. Recuperado de : <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19626/1/ACTIVIDAD%20F%C3%8DSICA%20Y%20ESTADO%20NUTRICIONAL%20EN%20ALUMNOS%20DE%20LA%20ESCUELA%20FISCAL%20MIXTA%2018%20DE%20NOVIEMBRE%20Y%20LICEO.pdf>

SÁNCHEZ, W. 2021. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “SAN FERNANDO” DISTRITO DE SANTA MARÍA – 2019. Título de licenciatura. UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN. HUACHO – PERÚ. Recuperado de : <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/4528/WILLYAM%20PORFIRIO%20S%C3%81NCHEZ%20VALERIO.pdf?sequence=1&isAllowed>

≡y