

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN**



SEMINARIO DE GRADUACIÓN

TEMA: LAS CIENCIAS APLICADAS EN LA CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA, SALUD FÍSICA Y DEPORTE A NIVEL NACIONAL, DURANTE EL AÑO 2019

SUBTEMA: IMPACTO DE LA INGESTA DE COMIDA RÁPIDA Y SU INCIDENCIA EN RELACIÓN A LA SALUD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN, EN EL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES SEDE CENTRAL UES, DURANTE EL AÑO 2019.

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO POR:

HERNÁNDEZ RIVERA, WILLIAN AMILCAR	CARNET HR13074
NAVARRETE ROSCALA, JORGE ALEXANDER	CARNET NR06011
SALAZAR PÉREZ, LIGIA IRENE	CARNET SP13027

PARA OPTAR AL TÍTULO DE:

LICENCIADA/O EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN.

DOCENTE DIRECTOR:

MS.ED.GD. JOSÉ WILFREDO SIBRIÁN GÁLVEZ.

COORDINADOR DE PROCESOS DE GRADUACIÓN:

DR. RENATO ARTURO MENDOZA NOYOLA.

CIUDAD UNIVERSITARIA “Dr. Fabio Castillo Figueroa”, SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA, 16 DE SEPTIEMBRE DE 2019.

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR

MsC. Roger Armando Arias Alvarado

VICE-RECTOR ACADÉMICO

Dr. Manuel de Jesús Joya

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO

Ing. Agr. Nelson Bernabé Granados

SECRETARIO GENERAL

Lic. Cristóbal Hernán Ríos Benítez

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO

Lic. José Vicente Cuchillas Melara

VICE-DECANO

MTI. Edgar Nicolás Ayala

SECRETARIO GENERAL

Mtro. Héctor Daniel Carballo Díaz

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MsD. Oscar Wuilman Herrera Ramos

COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADUACIÓN

Dr. Renato Arturo Mendoza Noyola

DOCENTE DIRECTOR

Ms.Ed.GD. José Wilfredo Sibrián Gálvez

MIEMBROS DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

Lic. Boris Evert Iraheta (Presidente)

Ms.Ed.GD. José Wilfredo Sibrián Gálvez (Secretario)

Lic. Santos de Jesús Lucero Domínguez (Vocal)

Agradecimientos

Primeramente darle gracias a Dios por haberme permitido llegar a esta etapa de mi carrera.

También agradecer a mis padres y a toda mi familia Hernández Rivera, a la familia Guardado Chicas, por todo su apoyo brindado durante el trayecto de mi carrera, ya que sin su apoyo no hubiera sido posible este logro.

A demás agradecer a mis amigos, compañeros de tesis y docentes de la carrera por su apoyo en el transcurso de mi camino.

Agradezco a mi director de tesis Licenciado Wilfredo Sibrián, que gracias a sus consejos y correcciones hoy puedo culminar este trabajo.

Hernández Rivera, Willian Amilcar

Agradecimientos

Gracias a mis padres por ser guías fundamentales a lo largo de mi vida, por enseñarme a luchar por mis objetivos y a ser una persona independiente, gracias por enseñarme a luchar ante cualquier adversidad que se atravesase en el duro camino, llamado vida, a mis hermanos porque son una motivación necesaria para llegar hasta este grado académico y poder ser un ejemplo de superación para ellos y sus amistades.

De manera muy especial agradezco a los formadores académicos de la Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad en Educación Física, Deporte y Recreación, por compartir todo el conocimiento adquirido mediante sus experiencias, así como también deseo mencionar mi total admiración al licenciado José Wilfredo Sibrián, por haberme guiado en esta última etapa de la carrera; ya que es un ejemplo a seguir y clave fundamental para los futuros profesionales.

Gracias a mis amigos y compañeros, tanto de universidad como de trabajo con quienes conviví y me apoyaron en todas mis decisiones tomadas a lo largo de este camino.

Gracias a la vida por este triunfo, porque a pesar de los grandes obstáculos a los que me enfrenté y que me obligaron a pausar mis estudios por dos años, logré llegar hasta aquí con mucha más experiencia de como inicié.

Navarrete Roscala, Jorge Alexander

Agradecimientos

Gracias a Dios y al esfuerzo de mis padres Ricardo Salazar y Delmy de Salazar, por ser los principales promotores de mis sueños, gracias a ellos por cada día confiar, por creer en mí, y en mis expectativas, gracias por siempre desear y anhelar lo mejor para mi vida, por cada uno de sus consejos y por cada una de sus palabras que me guiaron durante este largo camino.

A mi demás familia, hermanos y profesor Serafín Domínguez, gracias por estar presentes no solo en esta etapa tan importante de mi vida, sino por estar en todo momento brindándome su apoyo y buscando lo mejor para mi persona. Cada momento que he vivido durante estos años, son simplemente únicos, cada oportunidad me ha servido para aprender y corregir errores.

Agradezco a mi director de tesis Msd. Lic. Wilfredo Sibrián, más que un licenciado ha sido un gran amigo y un pilar fundamental para mi aprendizaje y desarrollo de tesis, quien con sus conocimientos y su gran trayectoria, ha logrado que finalice mis estudios con éxito.

A cada uno de los licenciados, gracias por haberme forjado cómo la persona que soy en la actualidad, gracias por el esfuerzo, dedicación, paciencia, por su confianza y por todos sus conocimientos transmitidos a lo largo de mi carrera.

De igual manera, a mis compañeros con quien inicie esta gran travesía, que al final se convirtieron en familia, demás amistades en general, gracias por apoyarme cuando más lo necesite, por extender su mano en momentos difíciles, y por estar en las mejores también.

“Ningún soñador es pequeño, y ningún sueño es demasiado grande”

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN.....	I
CAPITULO I.....	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	12
1.2 TEMA.....	17
1.3 ENUNCIADO DEL PROBLEMA	17
1.4 JUSTIFICACIÓN	17
1.5 ALCANCES Y DELIMITACIONES	19
1.5.1 ALCANCES.....	19
1.5.2 DELIMITACIONES.....	19
1.6 OBJETIVOS.....	20
1.6.1 General.....	20
1.6.2 Específicos	20
1.7 SISTEMA DE HIPÓTESIS.....	21
1.7.1 Hipótesis General	21
1.7.2 Hipótesis Específicas.....	21
1.7.2.1 Hipótesis Específica 1	21
1.7.2.2 Hipótesis Específica 2.....	21
1.7.2.3 Hipótesis Específica 3.....	21
1.8 SISTEMA DE HIPÓTESIS Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	22
CAPITULO II.....	25
MARCO TEORICO	25
2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN.....	25

2.1.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS	27
2.1.1.1 Historia sobre la comida rápida	27
2.1.1.2 Historia Moderna de la Actividad física y la Salud	29
2.2 FUNDAMENTO TEÓRICO	37
2.2.1 Consecuencias de la ingesta de comida rápida.....	40
2.2.2 Actividad Física y Salud Física	44
Beneficios de la Actividad Física.....	48
2.3 MARCO CONCEPTUAL.....	51
2.3.1 GENERALIDADES.....	51
2.3.2 Definición de conceptos	51
CAPITULO III	57
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	57
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	57
3.2. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	58
3.3 Población	58
3.4 MUESTRA	60
3.4.1 ESTADÍSTICA DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA.....	61
3.5 MÉTODOS, ESTADÍSTICAS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN	64
3.5.1 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	64
3.5.2 MÉTODO ESTADÍSTICO.....	65
3.5.3 TÉCNICA	66
3.5.4 INSTRUMENTO DE LA INVESTIGACIÓN.....	67
3.6 VALIDACIÓN Y FIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS	67
3.6.1 Índice de Bellack.....	67
3.7 METODOLOGÍA DE PROCEDIMIENTO.....	70

3.8 PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	71
CAPITULO IV	73
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS	73
4.1 ORGANIZACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LOS DATOS	73
4.1.1 Tabla de datos generales de la Licenciatura en Ciencias de la Educación	74
4.1.2 Tabla de datos generales de la Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación	75
4.2 RESULTADOS DE LA ENCUESTA EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMERO AL QUINTO AÑO DE LA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN	76
4.3 RESULTADOS DE LA ENCUESTA EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMERO AL QUINTO AÑO DE LA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN.....	95
4.4 ANÁLISIS GLOBAL DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	113
4.5 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	115
4.5.1 GRÁFICO COMPARATIVO.....	117
4.5.2 VALIDACIÓN DE HIPÓTESIS	119
CAPITULO V	122
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	122
5.1 CONCLUSIONES	122
5.2 RECOMENDACIONES	124
BIBLIOGRAFÍA.....	125
ÍNDICE DE ANEXOS	127
ANEXO I. MODELO DE ENCUESTA DIRIGIDO A LOS/AS ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION Y LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION ESPECIALIDAD EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION.....	128
ANEXO II. FORMATO PARA VALIDAR INSTRUMENTOS.....	132

ANEXO III. VALIDEZ DE PRUEBA DE CONCORDANCIA	135
ANEXO IV. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL TRABAJO DE GRADO 2019	136
ANEXO V. FOTOGRAFÍAS	137
ANEXO VI. MAPA DE ESCENARIO	139

INTRODUCCIÓN

El Departamento de Ciencias de la Educación se caracteriza por preparar profesionales en el ámbito educativo y en la cultura física de la sociedad, por consiguiente el estudiantado en dichas carreras debe mantener una salud física, mental y emocional de calidad, para lograr esto se debe de mantener un equilibrio entre la alimentación, descanso y actividad física, razón por la cual el presente documento de investigación se enfoca en la salud física de los estudiantes de las carreras, Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación, realizando una relación entre la ingesta de comida rápida y la salud de los estudiantes, para ello se habrá de considerar diferentes aspectos específicos en el diario vivir de la población a la que está dirigida la investigación.

Algunos aspectos considerados como los más importantes son la frecuencia, la cantidad y calidad de la comida rápida que los estudiantes ingieren dentro de las instalaciones de la Universidad de El Salvador, en sus horas académicas. Llevar una vida saludable tiene una representación importante en el estado de la salud de una población; ya que se considera que un tercio de las enfermedades en el mundo pueden prevenirse mediante los cambios en la alimentación diaria.

Por lo que se considera que la salud física es una principal fuente de mejora en la calidad de vida de la población, más aún cuando en el país y mundo entero se ha observado un notable crecimiento en las enfermedades crónicas no transmisibles,

ocasionadas por el consumo de alimentos nocivos, abonado al sedentarismo y factores asociados al estrés mental, esto de acuerdo a informes presentados por organismos nacionales e internacionales de la salud pública.

En la investigación se ha considerado el tiempo en que los estudiantes de las licenciaturas del departamento de Educación en la sede central de la Universidad de El Salvador, suelen permanecer dentro del recinto universitario, debido a que está considerado como una delimitación para la investigación.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

La ingesta de comida rápida, conocida popularmente como *comida chatarra*, en cualquier sociedad, es considerada como un alimento fácil y de rápida adquisición, permitiendo su ingesta en cualquier momento he incluso en muchas ocasiones pasa a sustituir una o dos de las tres raciones alimenticias que corresponden en un día y en ocasiones cubren su totalidad; según un publicado de panorama general de la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2018) el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y cambios en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios; ya que son productos muy comerciales encontrándose en casi cualquier lugar, pequeñas y grandes tiendas locales, transporte colectivo, supermercados y ventas ambulantes, la Universidad de El Salvador, no es excepción de la libre venta de estos productos, considerados dañinos al consumirlos en exceso.

De acuerdo con la población muestra de estudio para el trabajo de investigación, quienes están sometidos a un estrés propio del diario vivir, a largas jornadas laborales y/o académicas, la alimentación deja de ser una prioridad y se convierte en una necesidad secundaria, supliendo la alimentación con cualquier producto que sea de bajo valor económico, que sacie la sensación de hambre y que pueda ser ingerido en cualquier momento del día, irrespetando los horarios de alimentación recomendados,

afectando así de forma directa la salud física, mental y emocional de los estudiantes de las Licenciaturas a investigar, que comprende el Departamento de Educación.

Se considera que existen diferentes factores que afectan directamente la salud física por la ingesta de comida rápida, los cuales se mencionan a continuación:

- El bajo valor nutricional, adicción generada por la intensidad en los sabores, alto consumo de sodio, alto consumo de proteína de origen animal, arteriosclerosis, bajo consumo de fibra, elevada cantidad de azúcares y grasas, ingesta de bebidas carbonatadas, etc. “Los factores que influyen directamente sobre la alimentación son: disponibilidad de alimentos y hábitos alimentarios, como primordiales. Las empresas alimentarias conocen estos elementos y dirigen sus campañas publicitarias a influir sobre hábitos y prestigio social, ignorando conocimientos nutricionales”. (OMS, 2018)
- La ingesta de los productos derivados de comida rápida, usualmente contienen excesos de sodio, grasas saturadas, otros químicos que son dañinos para la salud del ser humano, provocando en la mayoría de los casos diferentes patologías crónicas no transmisibles, de las cuales podemos mencionar las siguientes;
- Problemas cardíaco, diabetes tipo II, problemas en el colesterol, presión arterial alta, obesidad, enfermedades respiratorias, incontinencia, artritis, resistencia a la insulina, infartos, derrame cerebral, estreñimiento, caries, fertilidad y funciones hormonales, etc., “Una dieta saludable ayuda a

protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles...” (OMS, 2018).

Desde el punto de vista cultural: Los antropólogos están en una posición única para estudiar las complejidades entre la ingesta de alimentos y la cultura a través de métodos cuantitativos, como la antropometría; así como los métodos cualitativos, como la investigación etnográfica. Estos enfoques nos permiten conocer a profundidad las razones del por qué existen mezclas entre la alimentación de diferentes culturas. Los antropólogos examinan críticamente la dinámica de la red de alimentos cada vez más global que es el resultado de la integración cultural en la que vivimos.

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 de suma importancia, en la planificación de una dieta, las preferencias de cada persona y los hábitos alimentarios son a menudo un factor importante que influye en la ingesta real de alimentos y que deben de ser considerados al momento de recomendar o sugerir un estilo de

alimentación; es necesario considerar los diversos aspectos culturales que condicionan el consumo de alimentos.

Alimentación como base para el desarrollo del individuo.

Las personas en períodos de rápido crecimiento (infancia y adolescencia), tienen un aumento de las necesidades de nutrimentos y energía, en cambio, los adultos mayores, por otro lado necesitan menos calorías y ajustes en su alimentación en vista del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y el proceso propio del envejecimiento.

Género

Las necesidades de nutrimentos son diferentes para hombres y mujeres debido a la composición corporal y las funciones reproductivas. La mayor masa muscular de los hombres se traduce en una mayor necesidad de calorías y proteínas. En cambio, a causa de la menstruación, las mujeres necesitan más hierro que los hombres, antes de la menopausia. Con las mujeres en etapa de gestación y lactancia, se incrementan las necesidades calóricas, de líquidos y de algunos nutrimentos específicos.

Etnicidad y cultura

El origen étnico de las personas a menudo determina las preferencias alimentarias. La comida tradicional (por ejemplo, el arroz para los orientales, la pasta para los italianos, las pupusas para los salvadoreños) es parte de su cultura alimentaria de cada grupo étnico y prevalece tiempo después de otras costumbres que son abandonadas.

Se debe de comer saludablemente para mantener el peso y un estado de salud correcto. La preferencia de alimentos probablemente difiere, tanto entre los individuos de una misma tradición cultural, como lo hace generalmente entre las culturas.

Creencias sobre la alimentación.

Las creencias acerca de los efectos de los alimentos sobre la salud y el bienestar pueden afectar la elección de alimentos. Muchas personas adquieren sus creencias acerca de la comida por medio de comerciales televisivos, revistas, anuncios de carretera y/u otros medios de comunicación. Algunas personas están reduciendo su ingesta de grasas de origen animal; ya que se considera que el consumo excesivo de grasas de origen animal es uno de los principales factores de riesgo enfermedades relacionadas al corazón y cerebro.

Según los creyentes, ciertos alimentos tienen poderes especiales o son perjudiciales para la salud de quien los consuma. Para otros, las comidas de moda pueden ser consumidas con la finalidad de una cura milagrosa a una enfermedad de la cual no se tiene conocimiento, o bien pretende ocasionar una salud superior y retrasar el envejecimiento. Algunos de estos alimentos pueden ser inofensivas, pero otros podrían ser potencialmente peligrosos para la salud de quienes lo consuman.

1.2 TEMA

IMPACTO EN LA INGESTA DE COMIDA RÁPIDA Y SU INCIDENCIA EN RELACIÓN A LA SALUD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN EN EL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES, SEDE CENTRAL UES, DURANTE EL AÑO 2019

1.3 ENUNCIADO DEL PROBLEMA

¿Cuál es el impacto en la ingesta de comida rápida y su incidencia en relación a la salud física de los estudiantes de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física Deporte y Recreación en el Departamento de Ciencias de la Educación, Facultad de Ciencias y Humanidades, sede central UES, durante el año 2019?

1.4 JUSTIFICACIÓN

El tema a investigar es de interés académico y en beneficio de los estudiantes de las Licenciaturas del Departamento de Educación, quienes forman parte del objeto de estudio, debido a que muchos de ellos ingieren comida rápida dentro del campus universitario. Considerando que en el interior de la Universidad de El Salvador existe una venta libre de éstos productos, podría producirse un consumo en exceso lo que ocasionaría un impacto directo en el estilo de vida de la población estudiantil, el cual puede conllevar a un problema en la salud física de cada uno de los que ingieren este tipo de alimentación, generando así, enfermedades en el metabolismo las cuales conllevan a enfermedades crónicas no transmisibles, siendo estas una de las patologías con mayor porcentaje de población afectada en el país.

La importancia de la investigación busca exponer los efectos secundarios asociados a la ingesta frecuente y moderada de comida rápida, en relación a la salud física de la población estudiantil de la Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad en Educación Física, Deporte y Recreación, de la cual se prevé obtener la relación que existe entre consumo de comida rápida y la salud física, además, la investigación pretende proporcionar material pedagógico, mediante volantes informativos sobre alimentos que se consideran perjudiciales para la salud, en beneficio de una buena salud, exhortando así a la población a cambiar paulatinamente sus hábitos alimenticios mediante la sustitución de comida rápida por comida saludable.

Uno de los principales propósitos de este estudio es dejar como legado, un documento descriptivo a futuras generaciones, como base de un antecedente histórico, del estudio sobre algunas repercusiones de la ingesta de comida rápida en el tiempo libre que existe dentro de los horarios de clase y en algunos casos cómo ésta influye en la salud física de los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación, que en su momento fueron tomados como muestra investigativa.

Será de gran relevancia aportar a la población estudiantil de la Universidad de El Salvador un documento descriptivo que ayude a futuras generaciones que muestren un interés sobre las afecciones que puede ocasionar la ingesta de comida rápida a la salud física de las personas que la consumen

1.5 ALCANCES Y DELIMITACIONES

1.5.1 ALCANCES

Con ésta investigación se pretende determinar, el impacto en la ingesta de comida rápida y su incidencia en relación a la salud física de los estudiantes de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física Deporte y Recreación en el Departamento de Ciencias de la Educación, Facultad de Ciencias y Humanidades, sede central UES, durante el año 2019.

1.5.2 DELIMITACIONES

1.5.2.1 Delimitación Temporal

La investigación será realizada desde febrero hasta el mes de octubre de 2019

1.5.2.2 Delimitación Espacial

La investigación se realizara en las instalaciones del departamento de Ciencias de la Educación de la Universidad de El Salvador.

1.5.2.3 Delimitación Social

La investigación se llevará a cabo con los estudiantes que actualmente cursan las carreras de la Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación.

1.6 OBJETIVOS

1.6.1 General

- Conocer si la ingesta de comida rápida incide significativamente en la salud física de los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación.

1.6.2 Específicos

- Establecer los factores que influyen en la compra de comida rápida en los estudiantes de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación.
- Determinar el impacto de ingesta de comida rápida incide en la salud física de los estudiantes de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación.
- Relacionar si la ingesta de comida rápida influye sobre la actividad física, afectando la salud de los estudiantes de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física Deporte y Recreación.

1.7 SISTEMA DE HIPÓTESIS

1.7.1 Hipótesis General

Los estudiantes de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación, tienen un alto consumo de comida rápida incidiendo significativamente sobre su salud física.

1.7.2 Hipótesis Específicas

1.7.2.1 Hipótesis Especifica 1

H₁ Existen factores externos que influyen en la compra de comida rápida en los estudiantes.

H₀ No existen factores que influyen en la compra de comida rápida en los estudiantes.

1.7.2.2 Hipótesis Específica 2

H₁. El impacto de ingesta de comida rápida incide en la salud física de los estudiantes

H₀. El impacto de ingesta de comida rápida no incide en la salud física de los estudiantes.

1.7.2.3 Hipótesis Específica 3

H₁. La ingesta de comida rápida influye sobre la actividad física, afectando la salud de los estudiantes

H₀. La ingesta de comida rápida no influye sobre la actividad física, afectando la salud de los estudiantes.

1.8 SISTEMA DE HIPÓTESIS Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Objetivo 1	Hipótesis	Variables	Definición operativa	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Categorías
<p>•Establecer los factores que influyen en la compra de comida rápida en los estudiantes de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación.</p>	<p>H₁ Existen factores externos que influyen en la compra de comida rápida en los estudiantes.</p>	Factores externos	Condiciones de vida de cada estudiante	Bajo recurso económico	Status social	Ordinal	Clase baja Clase media Clase alta
				Tiempo entre horas estudio	Horas libre	Razón	Números de horas libres
	<p>H₀ No existen factores que influyen en la compra de comida rápida en los estudiantes.</p>	Compra de comida rápida	Adquisición de alimentos no saludables	Frecuencia de consumo	Venta libre	Ordinal	Alta, media, baja
				Tipo de alimentos	Comida frita, procesada	Nominal	Hamburguesas Tortas Pizza Chorys

Fuente: Elaboración propia

Tabla 1

Objetivo específico 2	Hipótesis	Variables	Definición operativa	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Categorías
<p>•Determinar si el impacto de ingesta de comida rápida incide en la salud física de los estudiantes de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación</p>	<p>H₁ . El impacto de ingesta de comida rápida incide en la salud física de los estudiantes H₀ . El impacto de ingesta de comida rápida no incide en la salud física de los estudiantes.</p>	<p>Ingesta de comida rápida</p>	<p>Hábito alimenticio no saludable</p>	<p>Ingesta de alimentos</p>	<p>Adecuada, Inadecuada</p>	<p>Nominal</p>	<p>Comida saludable, Comida no saludable</p>
		<p>Ingesta de comida rápida</p>		<p>Frecuencia de alimentos no saludables</p>	<p>Días de consumo</p>	<p>Razón</p>	<p>Números de días que ingiere alimentos no saludables</p>
		<p>Salud física</p>	<p>Bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo de los individuos</p>	<p>Bienestar fisiológico</p>	<p>Salud física positiva o negativa</p>	<p>Ordinal</p>	<p>Saludable Poco Saludable No Saludable</p>

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2

Objetivo específico 3	Hipótesis	Variables	Definición operativa	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Categorías
Relacionar si la ingesta de comida rápida influye sobre la actividad física, afectando la salud de los estudiantes de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física Deporte y Recreación.	H ₁ . La ingesta de comida rápida influye sobre la actividad física, afectando la salud de los estudiantes	Ingesta de comida rápida	Hábito alimenticio	Ingesta de alimentos	Alimentación	Nominal	Comida saludable, Comida no saludable
				Frecuencia de alimentos saludables	Días de consumo	Razón	Números de días que ingiere alimentos saludables
				Actividad física	Actividad física realizada por una persona en relación a los días de la semana	Tipo de actividad realizada	deporte, gimnasio, actividades lúdicas, caminata, prácticas de clase
	Cantidad de días	Días de asistencia	Razón			Días asistidos	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

Los expertos en salud afirman que la comida rápida no es muy saludable porque pequeñas cantidades de comida concentran muchas calorías, es decir, si se consumieran con poca frecuencia no producirían riesgo para la salud, la comida rápida se vuelven perjudicial cuando se convierte en un mal hábito alimenticio, ya que el exceso de las mismas provoca un gran exceso de energía, de la cual favorece o promueve el incremento de peso corporal y de otras enfermedades crónicas no transmisibles. Para permitir un crecimiento y desarrollo adecuado, la alimentación normal del ser humano debe proporcionarse en una cantidad acorde a la edad, sexo y actividad física, manteniendo una proporción adecuada.

Las razones que llevan a las personas a frecuentar los establecimientos de comida rápida son muchas entre ellas están: la falta de tiempo, lo económico por sus bajos precios, la flexibilidad de horarios ya que casi a cualquier hora del día se encuentran.

De acuerdo con la Secretaría de Salud en “México se gastan alrededor de 240 mil millones de pesos al año en la compra de comida chatarra y sólo 10 mil millones en la compra de alimentos básicos (Milenio, 14 de abril de 2010, p.10). El entonces secretario de Salud, José Ángel Córdova Villalobos, declaraba que los niños gastan al año 20 mil millones de pesos en golosinas, con el dinero que sus padres les dan para el recreo (Publímetro, 4 de febrero de 2011).

En la mayoría de las ocasiones se adquiere comida chatarra no para alimentarnos, sino para disminuir un poco el hambre y cuando escuchamos hablar de la necesidad de una sana alimentación se suele pensar en una dieta estricta e insípida que impide consumir alimentos favoritos, principalmente los ricos en grasas, harinas o azúcares.

Los hábitos alimenticios se modifican durante la adolescencia por diferentes factores, que se relacionan estrechamente con los diversos cambios biopsicosociales característicos de esta época. Por lo tanto, debido a que biológicamente las necesidades nutricias del adolescente se ven incrementadas (Tojo, 1992) y a que sus hábitos en general se modifican notablemente, los adolescentes son considerados un grupo en riesgo de presentar mala nutrición, tanto por exceso como por deficiencia. Los hábitos alimentarios considerados erróneos que más comúnmente se manifiestan en este grupo son: frecuente consumo de refrigerios con alta densidad energética (Adair, 2005), bajo consumo de frutas y verduras, baja ingesta de calcio principalmente en mujeres (Sandler, 1985), omisión de tiempos de comida y elevado consumo de bebidas azucaradas, carbonatadas y/o embriagantes (Haines, 2003), entre otros (Macedo, 2003).

Hay enfermedades que llevan muchos años de presencia y su crecimiento pudo haberse evitado, entre ellas la diabetes del adulto, la diverticulosis intestinal, los pólipos intestinales, las várices de los miembros inferiores, la constipación, los cálculos biliares, la úlcera péptica y las enfermedades cardiovasculares en general y en particular la arterioesclerosis, como era de esperarse la exigencia de naturalidad irá en aumento las Enfermedades Provocadas Por La Mala Alimentación, el temor a un mundo obeso simplemente alimenta el estrés y parece que solamente está empeorando el problema,

(Jameson, 2012) .Nos hace comenzar a pensar. “Obviamente no estoy bajando de peso como debiera, así que me daré por vencido y comeré hasta hastiarme”. En lugar de satanizar a la gente por su gordura, mejor debiéramos enfocarnos en la salud.

Por ello hay que diseñar modelos integrales que tomen en cuenta los aspectos socioculturales de las comunidades para incidir positivamente en las conductas cotidianas con el fin de mejorar su calidad de vida con enfoques “inter, trans y multidisciplinarios. Con un fortalecimiento de la coordinación entre gobiernos, industria, organizaciones civiles y la sociedad para lograr mayores niveles de bienestar y así, la elección y consumo adecuado de alimentos no sólo mantendrá las concentraciones de glucosa óptimas, también retrasará o ayudará a prevenir complicaciones.

2.1.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS

2.1.1.1 Historia sobre la comida rápida

Las primeras investigaciones se montan a la antigua Roma, donde servían en puestos callejeros: panes planos con olivas o el faláfel en el Medio Oriente. En la India se acostumbra en tiempos antiguos a servir comida callejera, algunas pueden ser las Pakoras, el Papri Chaat, el Bhelpuri y el Dahi Vada, por mencionar algunos. En 1912 se abre el primer automat en Nueva York, un local que ofrecía comida detrás de una ventana de vidrio y una ranura para pagar con monedas.

El sistema ya existía antes en Berlín y en algunas ciudades de Estados Unidos como Filadelfia. La firma popularizó la comida para llevar bajo el eslogan "menos trabajo para mamá". Luego con la llegada de los populares drive-through en los 1940s en

Estados Unidos periodo en el que se hace muy popular servir comidas sin necesidad de salir de un coche, el concepto "fast food" se instala en la vida de Occidente. Las comidas se sirven a pie de calle o en algunos países se ofrecen en locales comunes denominados food courts. La hamburguesa se hace muy popular en la cocina estadounidense. El concepto de comida rápida aparecía en Europa durante las Guerras Napoleónicas cuando en el siglo XIX los mercenarios cosacos del Ejército Ruso en Francia solicitaban en los restaurantes que se les sirvieran lo antes posible, mencionando repetidas veces la palabra Bistró (en ruso: bystro = rápido). Los restaurantes franceses, adoptaron la palabra Bistro y quedaron con esta denominación a partir de entonces. A mediados del siglo XX un empresario de la alimentación en Estados Unidos denominado Gerry Thomas, comercializa por primera vez lo que se denomina comida preparada (TV dinner) con este invento, una persona sin muchos esfuerzos obtiene en pocos minutos un plato preparado en casa. Se hizo muy popular en los establecimientos de conveniencia y por esta razón se le conoce también al alimento preparado como "alimento de conveniencia". A finales de los años 1990 empiezan a aparecer movimientos en contra de la "fast food" y denuncian algunos aspectos acerca de la poca información nutricional, el alto contenido de grasas, azúcares y calorías de algunos de sus alimentos (aparece acuñado el término comida chatarra o comida basura). A comienzos del siglo XXI aparecen ciertas corrientes contrarias acerca de la comida rápida, algunos como el movimiento Slow Food nacido en el año 1984 (promovido por Joseph Bové) lucha en contra de los malos hábitos que induce la comida rápida en nuestras vidas. Aparecen documentales en los medios denunciando la situación como la película más relacionada con la hamburguesa denominada Super Size Me, dirigida y protagonizada por Morgan Spurlock (2004), en la

que decide alimentarse únicamente de comida de los restaurantes McDonald's durante un mes entero.

Con el objeto de investigar consultar, se encontró que la vida no saludable, según Méndez, en sus orígenes, el término fue aplicado por las ciencias socio histórico al análisis sobre los comportamientos sociales y culturales de diversos grupos, incluyendo clases sociales y grupos nacionales los cuales hacen referencia a contextos de orden macro social.

Entre finales del siglo XIX y principios del XX el descubrimiento de las funciones de la cultura, condujo a generar conceptos que trataron de interpretar en términos holísticos o a comprender algunos aspectos de la realidad pero siempre articulados a la totalidad constituida por cada cultura.

2.1.1.2 Historia Moderna de la Actividad física y la Salud

La investigación sistemática acerca de los beneficios de la actividad física en la salud comenzó a mediados del siglo pasado, luego de la II guerra mundial, en 1949, Londres fue el escenario donde se iniciaron las primeras investigaciones científicas en relación a la actividad física laboral y la enfermedad coronaria (Morris et al., 1953). El Dr. Jeremiah Noah Morris, más conocido por sus colegas y amigos como “Jerry” es considerado como el inventor o creador de la epidemiología de la actividad física (Blair et al., 2010). También se le ha llamado como “el hombre que descubrió el ejercicio” (Aracil & Moya, 2011).

Morris y sus colegas tuvieron la idea de investigar sobre la incidencia de oclusión coronaria y la mortalidad post infarto de miocardio en 31.000 trabajadores del transporte público de Londres. Ellos descubrieron que la mortalidad por enfermedad cardiovascular de los cobradores de los colectivos de dos pisos que durante su jornada de trabajo subían y bajaban las escaleras (entre 500 a 750 escalones por día) fue significativamente menor a la de los choferes que pasaban la mayor parte del tiempo sentados.

Este famoso estudio publicado en 1953 fue conocido como “London Busmen Study” marcando un antes y un después en las ciencias del ejercicio y la salud (Morris et al., 1953). En este sentido, la investigación en este campo paso de ningún artículo científico publicado antes de 1950 a casi 75,000 artículos publicados hasta el año 2009 (Blair et al. 2010). Los resultados de este primer trabajo llevaron a establecer la hipótesis que las diferencias en la mortalidad por ECV se debían principalmente a la inactividad física.

Sin embargo la comunidad médica, profesionales de la salud y algunos científicos por mucho tiempo y hasta bien entrados en la década de los ochenta, fueron muy escépticos en cuanto a los beneficios protectores sobre la salud cardiovascular que tenía el ejercicio y argumentaban que las diferencias entre los cobradores y choferes estaban dadas por el mayor estrés de estos últimos y factores como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y obesidad (Blair et al., 2010). Morris y sus colegas continuaron investigando la relación entre la actividad física laboral y la mortalidad por ECV en distintos grupos de trabajo como los carteros del correo postal, telefonistas, oficinistas, funcionarios públicos comprobando que los sujetos que en sus trabajos realizaban un mayor gasto energético tenían índices de mortalidad coronaria significativamente

menores que los que ocupaban trabajos más sedentarios. (Morris et al; 1953; Morris & Raffle, 1954; Heady et al., 1956; Morris, 1959; Morris et al., 1966).

Otro hombre destacado y pionero junto con Morris que llevó a cabo investigaciones en Estado Unidos de Norte América, desde la década del sesenta, fue Ralph Seal Paffenbarger Jr. Sus investigaciones fueron muy reconocidas y citadas en la comunidad científica (Andrade & Ignaszewski, 2007).

Dos de los grandes estudios de seguimiento fueron el de los estibadores del puerto de San Francisco conocido como “San Francisco Longshoremen” y el otro realizado en los ex-alumnos de la Universidad de Harvard y Pensilvania. Los resultados de los estudios de Panffenbarger fueron consistentes con los resultados del grupo de Morris.

Por otro lado, a mediados de la década del setenta y principios de los ochenta tanto Morris como Panffenbarger se volcaron al estudio de la actividad física del tiempo libre y la enfermedad coronaria.

Según los resultados de estos estudios, los individuos que fueron muy activos durante la universidad (en su mayoría atletas), pero que luego llevaron un estilo vida físicamente inactivo tuvieron un riesgo de mortalidad similar al de los sujetos que fueron sedentarios en la universidad y continuaron con ese comportamiento en la mediana edad. Por otro lado aquellos que fueron físicamente inactivos en la universidad pero que luego modificaron su estilo de vida siendo más activos tuvieron un riesgo de mortalidad

significativamente menor que el grupo de los atletas que luego fueron sedentarios (Paffenbarger et al., 1986).

La contribución científica de Morris y Paffenbarger en las ciencias de la actividad física y la salud fundamentaron y generaron la necesidad de incluir a la actividad física en las políticas de salud pública en todo el mundo. Además sus vidas son un ejemplo e inspiración para muchos porque practicaron lo que “predicaron” manteniéndose intelectual y físicamente activos hasta el día de su muerte.

Autores como Marcos Becerro (1989), Casimiro (1999), Capdevila (2000), Devís (2000), Weineck (2001), Pérez y Delgado (2004) y Sánchez Bañuelos (2004), entre otros, han señalado las características poco saludables que presenta la vida cotidiana de las personas pertenecientes a las sociedades actuales entre ellas obesidad, sedentarismo, entre otros. *“Estas afectan a la población de los países desarrollados o industrializados, pero también a la de los países en vías de desarrollo”* Organización Panamericana de la Salud (2007). Se puede decir que este fenómeno responde a los cambios culturales que ha experimentado la humanidad a través de la historia.

Por ello la actividad física es un elemento básico para la salud física. Existe una clara evidencia de que la actividad física practicada con regularidad provoca una disminución de los porcentajes de todas las causas de mortalidad, de cardiopatías coronarias, de hipertensión arterial, de infarto, de síndrome metabólico, de diabetes tipo II, de cáncer de mama, de cáncer de colon, de depresión y de caídas, entre otras.

Asimismo, también existe una fuerte evidencia de la mejora en la composición de la masa corporal más saludable, lo que conlleva a una mejora de la salud ósea, un aumento de la salud funcional y una mejora de las funciones cognitivas, lo que podría explicar, al menos en parte, su efecto preventivo.

También En el campo de la sociología, una de las contribuciones más significativas al estudio de los estilos de vida en particular aplicado al campo de la salud, fue formulada por Bourdieu, quien analizó los hábitos alimentarios y las preferencias deportivas a las que denominó *habitus*, definidos como un set de disposiciones durables para actuar de maneras específicas. Según Bourdieu, las personas de una misma clase social tienden a compartir los mismos estilos de vida, tales como los gustos por ciertos alimentos, deportes o hobbies porque tienen las mismas oportunidades.

La edad el género y la etnia tienen un rol fundamental por las desventajas socialmente determinadas que sufren algunos grupos en algunos contextos, las colectividades se refieren a grupos específicos de personas vinculadas por relaciones particulares, como afinidades, trabajo, profesión, religión, valores, ideales, capaces de influenciar los estilos de vida de sus miembros, diferentes análisis de literatura muestran que los estilos de vida no son una preocupación solamente del mundo académico, sino también para los formuladores de políticas públicas en salud, la constatación de que existe relación entre algunos hábitos y entre la exposición a circunstancias riesgosas en un momento determinado o durante el transcurso de la vida, junto con el desarrollo de las enfermedades crónicas más prevalentes ha favorecido la proliferación de investigaciones en este campo.

Se observa, además un número creciente de investigaciones que evalúan estrategias de intervención para la modificación de ciertos hábitos con el objetivo de prevenir patologías específicas, y de promoción de lo que se denomina usualmente como estilos de vida saludable

Es posible afirmar que las investigaciones sobre el impacto en la ingesta de comida rápida su incidencia en relación a la salud física se circunscriben principalmente a las enfermedades crónicas no transmisibles y, en particular, a patologías como obesidad, diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, síndrome metabólico y enfermedad cardiovascular.

Actualmente se evidencia una transformación de la óptica desde la cual se estudia la salud física. De cierta manera, se puede observar un paso de la perspectiva individual la “agencia” que se focaliza en el comportamiento de las personas y asume que la salud física es una decisión racional que compete exclusivamente al ámbito personal, para dar paso a una perspectiva que indaga por las condiciones materiales, sociales y culturales que favorecen la adopción de los comportamientos. Se podría afirmar que hay una mirada un poco más contextual o “estructural” de la salud física.

Un énfasis de los estudios actuales es la relación entre la salud física y el estatus socioeconómico usualmente medido por indicadores relacionados con el nivel educativo, los ingresos y la ocupación de las personas. Sin duda, hay un consenso entre los investigadores del tema, en el sentido que estas circunstancias afectan en buena medida

los hábitos, los conocimientos en salud y, además, condicionan la probabilidad de transformar el conocimiento en acciones concretas.

Este paso de una perspectiva individual a una más social constituye un avance significativo al menos en dos sentidos: en primer lugar, no se parte de responsabilizar a los individuos por su mala salud, y en segundo, se busca indagar por la distribución inequitativa de los riesgos para la salud, que refleja y produce desigualdades sociales que afectan generalmente a los más pobres o a quienes por alguna razón carecen de suficiente poder económico y político. De hecho, una perspectiva que consulte la estructura social apela a develar por qué las personas con menores ingresos, menores niveles educativos, o que pertenecen a ciertos grupos étnicos son las que menores oportunidades tienen de optar por estilos de vida que protejan su salud y/o viven en condiciones que implican mayores riesgos físicos y psicológicos.

En análisis relacionados con la práctica de actividad física o con el patrón alimentario, los análisis contextuales llaman la atención sobre las oportunidades reales que el vecindario ofrece a quienes lo habitan para adquirir alimentación balanceada o para practicar algún deporte o una actividad recreativa. De esta manera, se supera la explicación desde el individuo para dar paso a explicaciones más estructurales sobre la salud física. El análisis contextual no sólo parte del efecto del medioambiente físico, sino también busca comprender la relación entre las redes sociales y las relaciones configuradas en los territorios y la situación de salud de sus habitantes. De esta manera, condiciones como la segregación espacial, la discriminación, la ausencia de reconocimiento, la autopercepción de exclusión que sufren quienes viven en ciertos

espacios específicos, y sus efectos sobre la salud, pueden convertirse en problemas específicos de investigación.

A pesar del avance destacado hasta ahora en los dos sentidos mencionados, el paso hacia un análisis más estructural sobre la calidad de vida y hacia una mirada contextual de los hábitos y los riesgos para la salud, conviene señalar algunos elementos que a nuestro juicio limitan los alcances de los estudios sobre estilos de vida y salud.

- Escasa reflexión teórica sobre cómo se construyen un estilo de vida saludable. Resulta desafortunado que el uso de ciertos conceptos y de técnicas estadísticas sofisticadas, como por ejemplo los análisis multinivel, no están acompañados en algunas de las investigaciones por un marco teórico que los sustente. Aún, en estudios denominados contextuales, en los que se confronta el rol de condiciones individuales como el sexo o el nivel educativo con condiciones contextuales como el vecindario, carecen de supuestos teóricos que vinculen los individuos con sus contextos.
- Escasa incorporación de referentes provenientes de otras ciencias y disciplinas que aportan conocimiento sobre la relación entre la estructura social y las decisiones individuales.
- Como consecuencia de lo anterior, algunas de las investigaciones sobre la salud física que parten sin un referente teórico explícito sobre la conexión entre las decisiones individuales y las estructuras sociales terminan en el tercer elemento que queremos destacar: la dificultad para crear modelos explicativos entre los constructos analizados.

En síntesis, para el avance en este campo temático convendría una mayor claridad en las preguntas y posibles relaciones entre constructos que guían los estudios. Igualmente, convendría una mayor consulta a las particularidades de cada territorio, su historia y las fuerzas sociales que lo han configurado pues las explicaciones y posibles asociaciones con la ingesta de comida rápida y la salud física, y con las condiciones de salud pueden ser muy diferentes, dependiendo de cada contexto.

Así como también, se encuentra la publicación de la revista Iberoamericana para la Investigación y el desarrollo educativo, con el tema Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud.

2.2 FUNDAMENTO TEÓRICO

“La comida rápida es consumida ampliamente, basada en su fácil preparación e ingestión. Características que se convierten en auténticas virtudes para un amplio número de consumidores; entre ellos, estudiantes que carecen de tiempo para almorzar debido a las jornadas académicas.” (Moliní, 2007)

Hoy día, el estilo de vida, hace que no haya tiempo de comer a casa o, si lo tenemos, sea escaso; así, comer diariamente fuera, supone un gasto económico y los vendedores de comida rápida tienen precios bajos y accesibles para casi la mayoría de los estudiantes. A esto se le suma que sirven en cortos espacios de tiempo y la comida es de rápido consumo, con lo cual, para un individuo con poco tiempo para comer resulta perfecto.

“Se ha observado que la comida rápida es de elección en individuos con problemas de ansiedad, que por sus trastornos, suelen acudir a la comida como un escape y concretamente consumen alimentos muy calóricos, como son los denominados comida chatarra.” (Moliní, 2007)

Éste grupo de consumidores, en conjunto con los factores comentados respecto a la manera de vivir y al sedentarismo que está reinando cada vez más en nuestra sociedad, especialmente en los más jóvenes, hacen que exista una relación entre la comida rápida y la falta de actividad física. Aunque son muchos los factores, que influyen en los malos hábitos alimenticios.

El excesivo consumo actual de estos alimentos ha dado lugar a múltiples estudios, artículos, documentales, que abordan las consecuencias del exceso de comida rápida, sobre la salud y el estado físico.

La comida rápida o chatarra, contiene por lo general, altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares (que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida) y numerosos aditivos alimentarios, como el glutamato monosódico (potenciador del sabor) o el colorante alimentario.

Potencialmente todos los alimentos son perjudiciales para la salud si se abusa de su consumo, pero los que se consideran comida chatarra lo hacen en mayor medida por necesitarse menores cantidades para producir efectos adversos, o por consumirse en

mayores cantidades, dada su facilidad de consumo (comida rápida) o el prestigio social de su consumo (ligado a formas de ocio juvenil).

También puede ocurrir que determinados grupos de población, o los que padecen determinadas enfermedades previas, sean más sensibles a sus efectos. Suele relacionarse el consumo de comida rápida con las enfermedades crónicas no transmisibles. La comida rápida le brinda al consumidor grasas, colesterol, azúcares y sal, mientras una verdadera comida debe proveer fibras, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para el rendimiento del cuerpo.

Los restaurantes de comida rápida nos brindan desde luego este tipo de comidas, pero además las cadenas de supermercados también ofrecen al mercado dicha comida rápida. En este sentido, las investigaciones sobre procesos socioculturales nos pueden ayudar a comprender este fenómeno, pues se enfocan en los procesos de cambio a gran escala, como la globalización, modernización, urbanización, y los cambios tecnológicos, para entender cómo estos procesos afectan la salud.

Las características económicas, culturales y políticas de un país tienen estrecha relación con su forma de alimentarse. Por eso es importante considerar la influencia de estos factores en el impacto que la ingesta de comida rápida incide en la salud física.

La comida rápida es una solución para muchos, aunque sus componentes puedan no ser los más saludables. “Según indica un informe de 2014 de EAE Business School, el gasto en comida rápida en España en 2013 fue de 1.862 millones de euros, un 1,20% más

que en 2012.” (EAE, 2011) Ahora, si bien estas cifras son leves en comparación con otros países del mundo, con estos estudios podemos determinar que El Salvador no es diferente a tales repercusiones en cuanto a la compra de comida rápida se refiere en los estudiantes de la Universidad de El Salvador, estos alimentos se consumen cada vez más y sus consecuencias para el organismo suelen conllevar a consecuencias negativas del consumidor tales como algunas que se mencionan a continuación.

2.2.1 Consecuencias de la ingesta de comida rápida

a. Problemas de Memoria y Aprendizaje

“Un estudio publicado en 2011 en el American Journal of Clinical Nutrition, reveló que las personas saludables que comían comida basura durante 5 días obtenían resultados bajos en pruebas cognitivas que evaluaban la atención, la velocidad y el humor.” (VU, 2017)

Una de las conclusiones sostenía que comer comida basura durante 5 días de forma regular puede deteriorar la memoria, que seguramente derive del hecho de que las dietas pobres y tóxicas pueden generar ciertas reacciones químicas que llevan a la inflamación del hipocampo, asociada a la memoria y el reconocimiento.

Asimismo, las dietas con un alto contenido de azúcares y grasas puede suprimir la actividad de un péptido del cerebro denominado BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), que ayuda en la formación de la memoria y el aprendizaje. El cerebro contiene sinapsis responsables del aprendizaje y la memoria, y comer demasiadas calorías puede interferir con la producción saludable y el funcionamiento de la sinapsis.

b. Causa Depresión Entre Los Jóvenes

Los adolescentes padecen diversos cambios hormonales, haciéndolos susceptibles a los cambios de humor y de conducta. Las dietas saludables son fundamentales para mantener los cambios hormonales a raya, y como la comida basura carece de nutrientes esenciales, el riesgo de padecer depresión aumenta en un 58% si se come muy seguido.

c. Provoca Fatiga Y Debilidad

Este tipo de alimentos carecen de nutrientes esenciales como las proteínas o vitaminas que el organismo requiere para mantenerse saludable y funcional. Si bien tienes la sensación de estar lleno y satisfecho, no te provee de energía, por lo que en poco tiempo te sientes débil y cansado. Si integras alguna forma de comida basura en todas las comidas del día durante un cierto período de tiempo puedes desarrollar fatiga crónica, llevando tus niveles de energía a un nivel tan bajo que puede resultar difícil llevar a cabo las tareas más sencillas.

d. Puede Generar Problemas Digestivos

Las personas con una adicción a la comida rápida seguramente padezcan problemas digestivos como reflujo o síndrome de colon irritable, ya que este tipo de alimentos se fríen. El aceite en la comida se deposita en las paredes del estómago y aumenta la producción de ácido, lo que irrita el estómago y agrava el reflujo y la digestión. La falta de fibra obstaculiza la digestión y aumenta el riesgo de padecer hemorroides y constipación.

e. Aumenta El Riesgo De Enfermedades Cardiovasculares

La comida rápida está principalmente conformada de grasas saturadas y grasas trans, que aumentan directamente los niveles de triglicéridos y colesterol "malo" (LDL) en la sangre, lo que lleva a la formación de placas y de enfermedades cardiovasculares. Además, el aumento repentino de los niveles de azúcar en sangre lesiona los revestimientos de los vasos sanguíneos, lo que lleva a la inflamación crónica, que a su vez fomenta la adhesión del LDL a las paredes de las arterias, bloqueando el flujo de sangre al corazón. Si el bloqueo es muy grande, se producen los infartos.

f. Puede Producir Enfermedades Renales

El motivo por el que nunca puedes negarte a un plato de patatas fritas es porque contienen un alto nivel de sales finas procesadas que aumenta la salivación y la secreción de enzimas que aumenta tu antojo por estos alimentos. Los niveles elevados de grasas "malas" y el sodio de la sal afecta el balance sodio-potasio del cuerpo, generando hipertensión. Como los riñones son los encargados de filtrar las toxinas de la sangre, la ingesta de mucha comida basura tiene un efecto directo en su funcionamiento.

g. Puede Dañar El Hígado

El consumo de comida basura durante un cierto período de tiempo genera un efecto dañino similar al efecto del alcohol en el hígado. Un reciente estudio asegura que quienes comen comida basura y no realizan ejercicio presentan cambios en las enzimas del hígado en tan solo 4 semanas. Estos cambios son similares a los observados en

quienes tienen un problema de abuso de alcohol. De acuerdo con diversos estudios, el culpable de esto es el alto nivel de grasas trans que tiene la comida rápida.

h. Aumenta El Riesgo De Padecer Cáncer

La falta de fibra es el principal motivo de por qué el consumo de comida basura se asocia a un mayor riesgo de cáncer en el sistema digestivo. “Un estudio publicado en el *European Journal of Cancer Prevention*, reveló que el consumo excesivo de comida basura con alto contenido graso y de azúcares puede aumentar las probabilidades de padecer cáncer colorrectal”. (VU, 2017)

Además, una investigación del Centro Fred Hutchinson de Investigación para el Cáncer, en Seattle mostró que los hombres que ingerían comidas fritas más de 2 veces al mes tenían un mayor riesgo de padecer cáncer de próstata.

i. Puede Causar Diabetes Tipo 2

Una de los factores que más contribuyen al aumento de los casos de diabetes son las dietas poco saludables, con comida basura. Las dietas saludables proveen al cuerpo de un flujo constante de glucosa, que ayuda a mantener la sensibilidad a la insulina. Cuando consumimos comida basura, el estrés que genera en el metabolismo afecta la capacidad del cuerpo de utilizar la insulina correctamente. Como este tipo de comida no tiene fibras, su consumo lleva directamente al aumento en los niveles de azúcar en sangre.

j. Aumenta El Riesgo De Demencia

Este es uno de los descubrimientos más atemorizantes en relación al consumo de comida basura. Como seguramente sabéis, la insulina se produce en el páncreas y ayuda en el transporte de la glucosa para el resto del cuerpo. La insulina también se produce en el cerebro, donde ayuda a transportar las señales entre las células nerviosas y la formación de memorias. Un estudio realizado por la Universidad de Brown sostiene que el exceso de comida basura y dulces puede aumentar sustancialmente los niveles de insulina en el cuerpo, y que al igual que con la diabetes tipo 2, el cerebro deja de responder a esa hormona y se vuelve resistente a ella. Esto puede restringir nuestra habilidad de razonar, crear recuerdos y por tanto, aumentar el riesgo de padecer demencia.

2.2.2 Actividad Física y Salud Física

El proceso de la globalización y la falta de actividad física son algunos de los factores que han influenciado en el cambio de patrones de consumo de alimentos sanos. Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, para ello debemos tener en cuenta que es termino salud.

Según la OMS, la salud es “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Internacional, 1948). Se considera que esta definición como la más amplia en el término de salud al incluir las palabras mental y social, ya que se relacionaba únicamente con el buen estado físico del cuerpo.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. La ingesta de comida rápida ha sido considerada como factor determinante y condicionante del estado de salud física de un individuo.

La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera la actividad física como componente importante de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud." La manera de vivir se considera la capacidad de tomar decisiones que afectan a la salud y sobre las cuales la persona tiene algún grado de control.

La salud está muy relacionada con los estilos de vida saludables, una conducta que ejecutamos de forma autónoma. Cuando hablamos de una vida saludable estamos hablando de las conductas cotidianas, en relación con la alimentación, la actividad física. La opción de tener una vida saludable no debería ser un esfuerzo si no un aprendizaje cotidiano que vaya siendo automático con el aprendizaje diario de una buena alimentación y una actividad física adecuada.

La importancia de una vida saludable implica hábitos alimentarios adecuados, buenas posturas, descansos adecuados para mantener la salud, ya que el sedentarismo, una

alimentación inadecuada afectan de una gran manera la salud de cada una de las personas y aumentar la posibilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles en un futuro.

La vida saludable son el conjunto de conductas y hábitos que llevamos a cabo en nuestra vida diaria. Se repiten diariamente y las adquirimos en los distintos contextos en los que nos movemos. Según Quesada (2012), no se trata de conductas independientes, sino de conductas aprendidas en contexto determinado.

Los estilos de una buena salud no dependen directamente de nosotros, ya que debemos tener en cuenta diversos factores como las circunstancias familiares y económicas, el contexto, la época en la que vivimos, etc. (Costa y López, 2008). El estilo de vida que lleva la mayoría de la población no es saludable debido a varias razones:

- Aumento del número de cadenas de comida rápida de bajo coste.
- El consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares.
- El aumento del tamaño y número de raciones.
- Trabajos que requieren una escasa actividad física.

Para ello, la actividad física, se debe fomentar desde la infancia, con el objeto de adquirir una buena salud física. Según el autor de este texto, podemos definir la actividad física

como cualquier movimiento corporal que realiza la persona, teniendo un gasto de energía mayor que si se mantuviese en reposo.

La actividad física informal es la que se realiza en la vida cotidiana (caminar, ir al colegio andando, actividades domésticas, etc.) y en algunas actividades laborales (cartero, bombero, pintor, agricultor...). Supone un tiempo límite de 30 minutos diarios, este concepto no debe confundirse con el ejercicio físico (actividad física formal), siendo la actividad estructurada, planificada, repetitiva.

Según de Paz (2015), los tipos más importantes para una buena salud física son:

- Actividades cardiovasculares (aeróbicas). Requieren oxígeno en un periodo largo de tiempo. Son beneficiosas para la respiración y los músculos de corazón. Para mejorar la resistencia en estas actividades se aconseja andar, correr, nadar, montar en bicicleta, etc.

- Actividades de fuerza y resistencia muscular. En este tipo de actividades debemos tener cuidado en la infancia, debido a que pueden dañar los huesos y los cartílagos en crecimiento. Pero con un uso adecuado fortalece los músculos y los huesos. Dentro de este punto incluimos escalada, transportar objetos, autocargas, etc.

- Actividades de flexibilidad. La flexibilidad es la única cualidad física que se deteriora con la edad. Es decir, cuantos más pequeños somos más flexibilidad tenemos. Por este motivo se aconseja practicarla a temprana edad y realizarla durante toda la vida. Para mejorar esta cualidad se realizan estiramientos suaves, yoga, pilates, artes marciales...

- Actividades de coordinación. Son las actividades que adquieren mayor importancia en la edad escolar, debido a su importancia en adquirirlas correctamente para un futuro. Se engloban actividades de equilibrio, coordinación espacial, coordinación óculo-ocular y óculomanual.

Martín del Burgo, Gallardo y Tomás (2002) nombran como hábitos saludables a llevar una alimentación equilibrada, mantener una higiene adecuada, prevenir accidentes, disfrutar el tiempo libre, ejercitar la mente y hacer deporte. Con respecto al último factor, señalan que es posible obtener importantes mejoras en la calidad de vida realizando pequeños cambios en los hábitos cotidianos, como por ejemplo, aumentar la cantidad de actividad física total diaria.

Beneficios de la Actividad Física

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud, dando como resultado la prevención de enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

a) Beneficios físicos

Reducción de grasas y quema calórica: Al hacer ejercicio nuestro cuerpo quema calorías provenientes principalmente de los alimentos chatarra, esto se traduce en la

reducción de tejido adiposo (grasa) y por ende la disminución de peso corporal previniendo así altos índices de obesidad.

Mejora de la condición física: Ayuda en el sano crecimiento de huesos y articulaciones, aumentando la masa muscular y favoreciendo el desarrollo de capacidades físicas como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, manteniendo nuestro cuerpo en un estado eficiente para las tareas que se presentan en la vida cotidiana.

Previene enfermedades cardiovasculares y respiratorias: El corazón es un músculo, así que trabajarlo de manera constante y a niveles óptimos con actividades cardiovasculares y aeróbicas favorecerá la circulación y la oxigenación de la sangre, previniendo así enfermedades como la hipertensión arterial y reduciendo niveles de colesterol, además de lograr el mejoramiento de las funciones pulmonares.

b) **Beneficios psicológicos**

Reduce el estrés y mejora la relajación: Mientras se ejercita, el cuerpo libera endorfinas, unas sustancias químicas en el cerebro que producen sensación de felicidad y euforia. Además de esto, también produce norepinefrina, un químico que modera la respuesta del cerebro a la tensión generada por el estrés e inclusive puede aliviar ciertos síntomas de depresión. La liberación de energía y de neurotransmisores durante y después del ejercicio puede ayudar a las personas que padecen de ansiedad a relajarse de manera física y mental.

Mejora las funciones cognitivas y de memoria: El ejercicio favorece la producción de nuevas neuronas (neurogénesis) y de la conexión entre ellas (sinapsis) incrementando así la creación de más células del hipocampo que son las responsables de la memoria y el aprendizaje.

Autoestima: El verse bien físicamente ayuda a tener una percepción más positiva de la persona y hace que se auto valore de mejor manera.

c) **Beneficios Sociales**

Mejora la integración y las relaciones sociales: Si la auto-percepción y la salud emocional mejoran, las relaciones sociales también mejorarán como producto de la confianza personal obtenida y la pérdida de miedo, en cierto modo, al rechazo o al juicio externo.

Fortalece lazos afectivos: Si se realizan actividades que fomenten las relaciones interpersonales, como clases grupales, sesiones de ejercicio en conjunto con otras personas y deportes colectivos, se fortalecerán valores como el trabajo en equipo, el compañerismo y la cooperación, importantes en la interacción del individuo como ente social, y se favorecerá también la comunicación y la convivencia más allá de la actividad física.

2.3 MARCO CONCEPTUAL

2.3.1 GENERALIDADES

Marco conceptual en una investigación se entiende como un sistema de conceptos básicos, que constituye los fundamentos de los procesos epistemológicos que buscan plantear los problemas específicos del estudio, según la problemática planteada, en efecto a largo plazo, resolverlos mediante del desarrollo de las bases metodológicas, que generalmente lo complementan, proporcionando los métodos y procedimientos pertinentes.

Según Tafur (2008) el marco conceptual es el conjunto de conceptos que expone un investigador cuando hace el sustento teórico de su problema y tema de investigación.

En ese sentido, es un intento por caracterizar todo aquellos elementos que intervienen en el proceso de la investigación.

Desde la perspectiva de Creswell y Martens el marco conceptual es la estructura de diseñar el constructo conforme a los procedimientos establecidos por el protocolo de la universidad, centro de investigaciones o el propio investigador.

2.3.2 Definición de conceptos

Para entender algunos conceptos es necesaria la descomposición en sus partes ya que algunos presentan en su estructura más de dos palabras, por lo cual es necesaria la definición de las palabras por separado y así se tiene un idea más clara de la definición de las variables investigadas.

Actividad física: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

Actividad física informal: es la que se realiza en la vida cotidiana por ejemplo caminar, actividades domésticas, actividades laborales, supone de un tiempo de 30 minutos diarios.

Alimento procesado: alimentos en los que usan métodos para conservarlos frescos, aplicándole otros componentes.

Actividad física laboral: son todos los movimientos a los que se somete el cuerpo realizando en el ámbito laboral o desplazándose hacia el trabajo.

Alimentación: es la ingesta de nutrientes que ayudan al organismo para su funcionamiento.

Alimentación saludable: es el proceso de ingerir alimentos que el cuerpo necesita para mantenerse sano y brindar la energía que el cuerpo necesita para realizar las actividades diarias.

Azucres libres: son los monosacáridos y disacáridos añadidos a los alimentos y bebidas y contribuyen a la densidad calórica total de la dieta, los excesos de azucres ponen en riesgo la calidad nutricional.

Asepsia: Ausencia de gérmenes que puedan provocar una infección. Método o procedimiento para evitar que los gérmenes infecten una cosa o un lugar.

Comida: Nombre femenino. Sustancia sólida que se come y sirve de alimento.

Comida rápida: Comida que se sirve en determinados establecimientos y se caracteriza por prepararse con rapidez, y servirse y consumirse también con rapidez, así como por ser económica, "la hamburguesa es la reina de la comida rápida; los establecimientos de comida rápida son una opción para los trabajadores que no pueden comer en su casa".

Drive- through: Más comúnmente drive-thru (una ortografía sensacional de la palabra a través), es un tipo de servicio proporcionado por una empresa que permite a los clientes comprar productos sin dejar sus autos. El formato fue pionero en los Estados Unidos en la década de 1930 por Jordan Martin, pero desde entonces se ha extendido a otros países.

Ejercicio físico: Realización de movimientos corporales planificados, repetitivos y en ocasiones supervisados por un instructor, con el objetivo de estar en forma física y gozar de una salud sana.

Enfoque cuantitativo: Utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.

Estilo de vida: Es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

Fast food: establecimiento de comida sus principales características es la preparación con rapidez y suele ser muy económica.

Food court: Plaza de comidas una agrupación de restaurantes en lo que se denomina por su significado proveniente de la inglé (puede ser interior o exterior) de diferentes ofertas culinarias, en la que existe un espacio común para sentarse.

Glucosa: es la principal fuente de energía para que las células del organismo funcionen de una buena forma, la encargada de transportarla al hígado y diferentes partes del cuerpo es la sangre.

Glutamato mono sódico: Es un aditivo utilizado para aumentar el sabor este químico es muy utilizado por las empresas que comercian comida chatarra, al consumir esta sustancia puede provocar enfermedades cardiovasculares, epilepsia, dolores de cabeza etc.

Grasa: son componentes importantes de la alimentación y la fuente de energía más concentrada. Son insolubles en agua y transportan las vitaminas A, D, E y K y proporcionan al organismo los ácidos grasos esenciales, necesarios para la producción de otras sustancias como hormonas y enzimas.

Grasa saturada: La grasa saturada es un tipo de grasa alimenticia. Es una de las grasas dañinas, junto con las grasas trans. Las grasas saturadas son generalmente sólidas a temperatura ambiente. Pueden ser de origen animal como: mantequilla, crema, queso crema, embutidos y cortes de carnes. También de origen vegetal como la manteca y algunas margarinas que contienen ácidos grasos saturados, aunque en menor cantidad que las de origen animal.

Habito alimentario: es el proceso en el que la persona consciente y repetitivamente, selecciona y consume sus alimentos, estos pueden influenciados por su cultura, influencia social o su cultura.

Inactividad física: es la insuficiente realización de actividad física y no se obtienen beneficios en la salud,

Ingente: Muy grande.

Investigación Descriptiva: es la investigación que se realiza según la información exploratoria sobre el tema que se desea investigar.

Lustro: Periodo de cinco años, quinquenio.

Método Hipotético Deductivo: el procedimiento de este método es recolectar información sobre el tema, se analiza la información para llegar a la creación de hipótesis y luego de obtener los resultados se observará si son aceptadas o rechazadas dichas hipótesis.

Nutrición: es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, combinada con el ejercicio es fundamental para la buena salud. (oms).

Oclusión coronaria: es la obstrucción del flujo sanguíneo hacia las arterias coronarias, partículas de grasas se adhieren a las paredes de las arterias obstruyendo en paso de la sangre.

Patología crónica: son enfermedades de larga duración por lo general de progresión lenta y en muchos casos las personas no pueden curar estas enfermedades y puede llevar hasta la muerte.

Salud Física: consiste en el bienestar total del cuerpo y funciones del organismo, ya sea en el ámbito mental y físico.

Slow food: movimiento en contra de la comida chatarra y alimentos procesados.

Sedentarismo: poca agitación o poco movimiento del cuerpo (oms)

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo descriptiva, correspondiente a la investigación que se realizó según la información exploratoria sobre el impacto en la ingesta de comida rápida y su incidencia en relación a la salud física dentro de la Universidad de El Salvador en los

estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación, en el año 2019. Dada la intención de determinar en qué medida ha estado presente la demanda de comida rápida en los estudiantes dentro de las instalaciones universitarias.

3.2. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Enfoque Cuantitativo:

Tal y como lo describe (Sampiere, 2014) Utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.

Enfoque Cuantitativo:

Por lo general, se utiliza primero para descubrir y refinar preguntas de investigación (Sampiere, 2014). Pero no necesariamente, se prueban hipótesis (Grinnell, 1997). Con frecuencia se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las descripciones y las observaciones.

Dado que se busca comprobar la hipótesis previamente establecida, así como los objetivos trazados, la investigación será elaborada bajo el planteamiento metodológico del enfoque cuantitativo

3.3 Población

La población tomada en cuenta para la ejecución de la investigación han sido los estudiantes, en su mayoría jóvenes entre 18 y 24 años de edad, provenientes de clase media del casco urbano de San Salvador y departamentos de la zona paracentral de El Salvador, que actualmente cursan la Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación, del departamento de Educación, de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador 2019.

Licenciatura en Ciencias de la Educación

Estudiantes	Sexo		Año	Total
	M	F		
Nuevo ingreso	29	81	2019	
Antiguo ingreso	103	320	2019	
TOTAL	132	401	533	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4

Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación

Estudiantes	Sexo			

	M	F	Año	Total
Nuevo ingreso	57	35	2019	
Antiguo ingreso	321	149	2019	
TOTAL	378	184		562

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5

3.4 MUESTRA

Se define el tipo de muestra probabilística, ya que por medio de ella se generalizaron los resultados en la población de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación, en la cual se detalla arrojando como resultado una muestra de estudiantes en total para la realización de la investigación cuantitativa donde la población es de 1095 estudiantes desde primero hasta quinto año, tanto del turno matutino como vespertino, de las carreras en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad: Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador para ello se utilizó un intervalo de confianza del 95% que estadísticamente equivale a 1.96 y un margen de error del 5%, para ello se utilizó la siguiente formula.

$$n = \frac{ZPQN}{N - 1 E^2 + Z^2PQ}$$

ESTIMACION	Z	Z ²	E	e ²
50%	0.6745	0.45	0.50	0.25
62.27%	1.00	1.00	0.37	0.1369
80%	1.28	1.64	0.20	0.04
90%	1.65	2.72	0.10	0.01
91%	1.69	2.86	0.09	0.0081
92%	1.75	3.06	0.08	0.0064
93%	1.81	3.28	0.07	0.0049
94%	1.88	3.53	0.06	0.0036
95%	1.96	3.84	0.05	0.0025

Fuente: obtenida de internet

Tabla 6

Dónde:	Sustitución:
N= Población	N= 182
Z= Intervalo de confianza	Z= 95% = 1.96
P= Probabilidad de éxito	P= 0.5
Q= Probabilidad de Fracaso	Q= 0.5
E= Error estándar	E= 10% = 0.10
n=Tamaño de la muestra de la población	n= ?

Datos obtenidos: en el campo (Elaboración propia)

Tabla 7

3.4.1 ESTADÍSTICA DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA

La muestra se encontró con la fórmula finita de una población.

$$n = \frac{ZPQN}{N - 1 E^2 + Z^2PQ}$$

Dónde:	Solución
N: Población o Universo.	Datos del problema
Z: Intervalo de confianza	N=1,095
P: Probabilidad de éxito	Z= 95%= 1.96
Q: Probabilidad de fracaso	P= 0.5
E: Error estándar	Q= 0.5
n: Muestra de la población	E= 10%=0.005
	n=?

Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)

Tabla 8

Estos valores de Z y E, en la parte de arriba se encuentra en la tabla de valores.

Sustitución en la fórmula:

$$n = \frac{1.96^2 (0.5)(0.5)(1095)}{1095 - 1 \quad 0.05^2 + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{3.8416 (0.25)(1095)}{1094 \quad 0.0025 + (3.8416)(0.25)}$$

$$n = \frac{1,051.638}{2.735 + 0.9604}$$

$$n = \frac{1,051.638}{3.6954}$$

$$\mathbf{n = 284.58}$$

Población 1,095 estudiantes en total inscritos en las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad: Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador

Muestra 284 estudiantes desde el primero al quinto año de la carrera tanto del turno matutino como vespertino dando como resultado 20 grupos en total.

U= Unidad muestra por año de estudio

n= muestra

A= años de estudio

Solución:

$U = \frac{n}{A}$	$U = \frac{284}{20}$	$U = 14$
-------------------	----------------------	----------

Se encuestaron 14 estudiantes por grupo

Licenciatura en Ciencias de la Educación

Años de estudio Matutino	Unidad de muestra por año de estudio
Primer año 2019	14
Segundo año 2019	14
Tercer año 2019	14
Cuarto año 2019	14
Quinto año 2019	14

Datos obtenidos: en el campo (Elaboración propia) **Tabla 9**

Años de estudio Vespertino	Unidad de muestra por año de estudio
Primer año 2019	14
Segundo año 2019	14
Tercer año 2019	14
Cuarto año 2019	14
Quinto año 2019	14

Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia) **Tabla 10**

Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad: Educación Física, Deporte y

Recreación

Años de estudio Matutino	Unidad de muestra por año de estudio
Primer año 2019	14
Segundo año 2019	14
Tercer año 2019	14
Cuarto año 2019	14
Quinto año 2019	14

Datos obtenidos: en el campo (Elaboración propia) **Tabla 11**

Años de estudio Vespertino	Unidad de muestra por año de estudio
Primer año 2019	14
Segundo año 2019	14
Tercer año 2019	14
Cuarto año 2019	14
Quinto año 2019	14

Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia) **Tabla 12**

3.5 MÉTODOS, ESTADÍSTICAS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.5.1 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

El método que se llevará a cabo en la investigación es el método Hipotético Deductivo en el cual implica ir desde lo general a lo específico, ayudando a una mejor comprensión de relación que existe entre una teoría y hechos verídicos de nuestra realidad. Con este método hacemos el procedimiento de recolección de datos sobre dicho tema, luego efectuamos la elaboración de ideas, hasta llegar a la creación de variables y así poder

definir los ítems de los instrumentos de trabajo. Considerando el análisis de la teoría se elabora una o varias hipótesis en la cual se espera con el objetivo, que al finalizar la información, las hipótesis planteadas sean aceptadas o rechazadas según los resultados obtenidos al finalizar la investigación.

3.5.2 MÉTODO ESTADÍSTICO

Coefficiente de Kendall

El coeficiente de concordancia de Kendall puede variar de 0 a 1. Mientras mayor sea el valor de Kendall, más fuerte será la concordancia.

El estadístico aproximado de chi-cuadrado que se utiliza para determinar el valor p en una prueba de chi-cuadrado.

GL= Los grados de libertad (GL) se utilizan junto con el valor de chi-cuadrado para determinar el valor p. $GL = N-1$.

P= El valor p es una probabilidad que mide la evidencia en contra de la hipótesis nula. Los valores p más bajos proporcionan fuerte evidencia en contra de la hipótesis nula.

Se utiliza el valor p del coeficiente de concordancia de Kendall para determinar si debe rechazar o no puede rechazar la hipótesis nula.

- H_0 : La concordancia del evaluador se debe a las probabilidades.
- H_1 : La concordancia del evaluador no se debe a las probabilidades.

Interpretación

Para determinar si las clasificaciones están asociadas, se debe comparar el valor p con el nivel de significancia. Por lo general, un nivel de significancia (denotado como α o alfa) de 0.05 funciona adecuadamente. Un nivel de significancia de 0.05 indica que el riesgo de concluir que las clasificaciones están asociadas, cuando en realidad no es así, es de 5%.

Valor $p \leq \alpha$: La concordancia del evaluador no se debe a las probabilidades (Rechazar H_0)

Si el valor p es menor que o igual al nivel de significancia, usted rechaza la hipótesis nula y concluye que las clasificaciones del evaluador están asociadas entre sí.

Valor $p > \alpha$: La concordancia del evaluador se debe a las probabilidades (No rechazar H_0)

Si el valor p es mayor que el nivel de significancia, no se puede rechazar la hipótesis nula, porque no cuenta con suficiente evidencia para concluir que las clasificaciones del evaluador están asociadas.

3.5.3 TÉCNICA

La técnica utilizada para la recolección de datos de la investigación se tomaron a consideración: para el proceso de captura de información se utilizó la técnica de la encuesta con el fin de obtener datos confiables y válidos para la comprobación de las hipótesis planteadas.

La encuesta para los estudiantes de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación del primero al quinto año del turno matutino y vespertino de la Universidad de

El Salvador, estaba conformada por dieciocho preguntas extraídas de los indicadores ya definidos, que fueron de carácter cerrado, para mejor facilitación de recopilar los datos.

3.5.4 INSTRUMENTO DE LA INVESTIGACIÓN

Para el desarrollo del estudio, se utilizó el cuestionario como instrumento de recolección de datos este fue administrado a una proporción de estudiantes las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación, con el objetivo de recolectar datos verídicos sobre el tema “Impacto en la ingesta de comida rápida y su incidencia en relación a la salud física de los estudiantes de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física Deporte y Recreación en el departamento de Ciencias de la Educación, Facultad de Ciencias y Humanidades, sede central UES, durante el año 2019”

3.6 VALIDACIÓN Y FIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

3.6.1 Índice de Bellack

La fiabilidad es una cualidad que debe estar presente en todos los instrumentos de recogida de datos. En las palabras de Pérez (1998:71) si el presente reúne estos requisitos, habrá cierta garantía que los resultados obtenidos del estudio serán confiables, por lo tanto, las conclusiones pueden ser creíbles y merecedores de una mayor credibilidad.

La confiabilidad se refiere al nivel de exactitud y consistencia de los resultados obtenidos, al aplicar el instrumento por segunda vez en condiciones tan parecidas como sea

posible. Tenemos entonces que elaborar un instrumento que sea confiable. Para ello, existen muchas vías para lograrlo. Si se tratara de un cuestionario, Se puede aplicar 2 veces a la misma persona en un corto periodo de tiempo, y seguidamente se utiliza el Índice de Bellack:

$$b = \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$$

Se considera que el instrumento es confiable si el índice de Bellack resultante es mayor al umbral arbitrario de 80. Por tal motivo deberá seleccionarse, los indicadores e ítems de tal manera que estos respondan a las características peculiares del objeto de estudio.

Validez del criterio, lo único que se debe hacer es relacionar su medición con el criterio, y este coeficiente se toma como coeficiente de validez. La validez de un criterio es la medida del grado en que una prueba está relacionada con algún criterio.

Todos los instrumentos de recolección de datos (cuestionarios, test, escalas, guías de observación, pruebas de conocimiento, etc.), deben precisar de la validez del contenido, y esta consiste en hacer una revisión profunda de cada ítem que estructura el instrumento.

- **Médico Deportólogo:**

Acuerdos: 18

Desacuerdos: 0

$$b = \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$$

$$b = \frac{18}{18 + 0} \times 100$$

$$b = \frac{1,800}{18}$$

$$b = 100$$

- **Licenciado en el área de Educación Física**

Acuerdos: 18

Desacuerdos: 0

$$b = \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$$

$$b = \frac{18}{18 + 0} \times 100$$

$$b = \frac{1,800}{18}$$

$$b = 100$$

- **Licenciada en Nutrición**

Acuerdos: 18

Desacuerdos: 0

$$b = \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$$

$$b = \frac{18}{18 + 0} \times 100$$

$$b = \frac{1,800}{18}$$

$$b = 100$$

3.7 METODOLOGÍA DE PROCEDIMIENTO

En primera instancia se seleccionó el tema a investigar, se plantearon los objetivos que llevaría la investigación, así como las hipótesis que sirvieron para crear una posible propuesta al final de la investigación; luego se realizó lo que es el marco teórico, el cual tiene la función importante de ser la base de la investigación; en el tercer capítulo se planteó el tipo de la metodología de la investigación, delimitación de la población de estudio, selección de la muestra, instrumento y técnicas de recolección de datos. El instrumento que se diseñó fue: una encuesta con dieciocho preguntas cerradas dirigida a los estudiantes de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física Deporte y Recreación del año 2019 del primer al quinto año tanto del turno matutino como vespertino.

El equipo investigador fue responsable de la elaboración y administración de los instrumentos para la recolección de los datos.

3.8 PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

La recolección de datos se obtuvo pasando una encuesta a los estudiantes activos de primero a quinto año de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación del año 2019. Tanto del turno matutino como vespertino.

A los estudiantes se les proporciono la encuesta en cada aula respectiva a cada año de curso.

Viernes 21 de junio 2019: se pasaron las encuestas a todos los estudiantes de Educación Física de primero, segundo y tercer año del turno matutino y vespertino algunas encuestas se pasaron en aulas del edificio de psicología y otros en clases prácticas en el complejo deportivo de la Universidad de El Salvador.

Lunes 24 de junio 2019: se pasó la encuesta a los alumnos de Educación Física de cuarto y quinto año del turno matutino y vespertino, algunas encuestas se pasaron en aulas del edificio de psicología y otros en clases prácticas en el complejo deportivo de la Universidad de El Salvador.

Martes 25 de junio 2019: se pasaron las encuestas a los estudiantes de educación del primero a quinto año del turno matutino y vespertino, las encuestas se pasaron en aulas del edificio de psicología de la Universidad de El Salvador.

Miércoles 26 de junio 2019: se pasaron las encuestas a los estudiantes de educación del primero a quinto año del turno matutino, las encuestas se pasaron en aulas del edificio de psicología de la Universidad de El Salvador.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

4.1 ORGANIZACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LOS DATOS

La investigación realizada en el Departamento de Educación, Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador, logró encuestar una muestra de 284 estudiantes; con los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento se recogieron datos procedentes de estudiantes de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación del primero al quinto año del año 2019, para determinar el “Impacto en la ingesta de comida rápida y su incidencia en relación a la salud física de los estudiantes”.

Las gráficas representan los resultados obtenidos de las encuestas que se les proporcionaron a 141 estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación y 143 de la Licenciatura en Ciencias de la Educación especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación, dando como resultado 284 estudiantes tanto del turno matutino como vespertino. Dichos resultados están representados con gráficas estas reflejan los datos de forma general y con un valor porcentual que determina la variable independiente: ingesta de comida rápida y la variable dependiente: buena salud física.

Para respaldar la investigación se utilizó como herramienta, la encuesta hacia la población en estudio, la cual sirvió como referente para extraer información necesaria para la comprobación de hipótesis, resultando que se pudo comprobar gracias a la aplicación del método estadístico Q

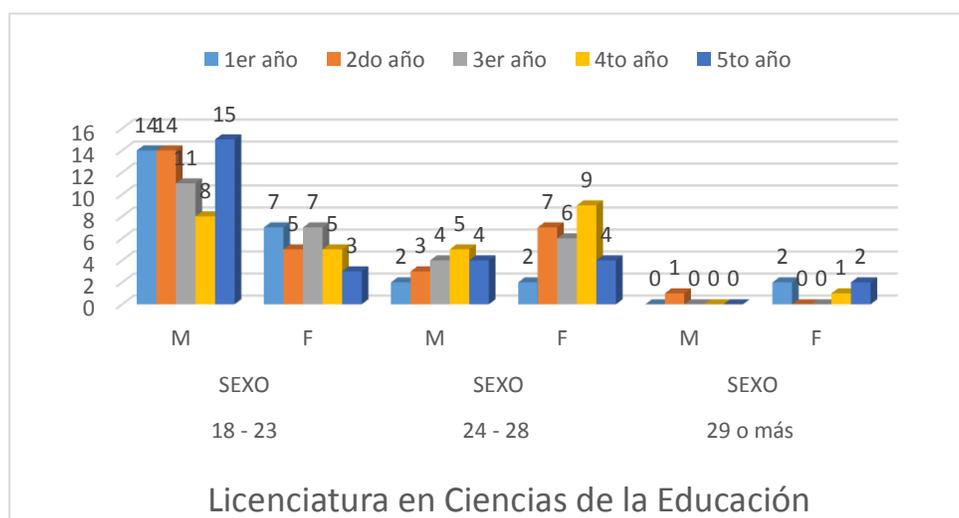
de Kendall, cuantificando cada uno de los resultados y desarrollando la fórmula de este. Posterior a la aplicación de los instrumentos, se dispuso a la tabulación, para un mejor análisis se tiene una tabla de datos generales:

4.1.1 Tabla de datos generales de la Licenciatura en Ciencias de la Educación

	18 - 23		24 - 28		29 o más		TOTAL
	SEXO		SEXO		SEXO		
	M	F	M	F	M	F	
1er año	14	7	2	2	0	2	27
2do año	14	5	3	7	1	0	30
3er año	11	7	4	6	0	0	28
4to año	8	5	5	9	0	1	28
5to año	15	3	4	4	0	2	28
Total	62	27	18	28	1	5	141

Fuente: Elaboración propia

Tabla 13



Fuente: Elaboración propia

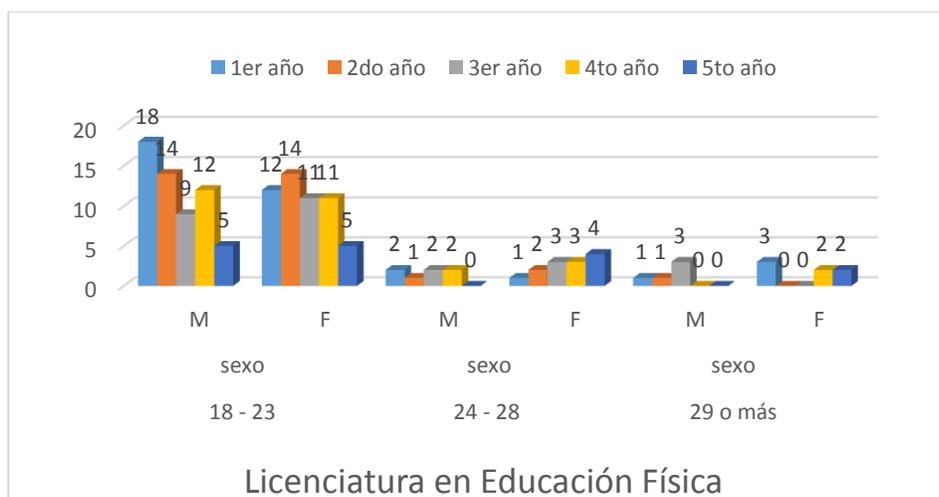
A pesar que la mayoría de estudiantes que se sometieron a la investigación son del sexo femenino, basándonos en las edades, se consideran jóvenes; ya que las edades rondan entre los 18 y 28 años de edad, si tomamos como base los años de carrera (los cuales son cinco), podemos determinar que la mayoría de ellos se demoran entre cinco y diez años para finalizar su carrera universitaria.

4.1.2 Tabla de datos generales de la Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación

	18 – 23		24 - 28		29 o más		TOTAL
	SEXO		SEXO		SEXO		
	M	F	M	F	M	F	
1er año	18	12	2	1	1	3	37
2do año	14	14	1	2	1	0	32
3er año	9	11	2	3	3	0	28
4to año	12	11	2	3	0	2	30
5to año	5	5	0	4	0	2	16
Total	58	53	7	13	5	7	143

Fuente: Elaboración propia

Tabla 14



Fuente: Elaboración propia

Caso contrario en la Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad en Educación Física, Deporte y Recreación la población estudiantil por una baja diferencia el sexo masculino superara al femenino y así mismo, el rango de edades se mantiene entre los dieciocho y veinte y ocho años de edad, determinando también que el rango de años para finalizar la carrera, se mantiene en ambas carreras universitarias.

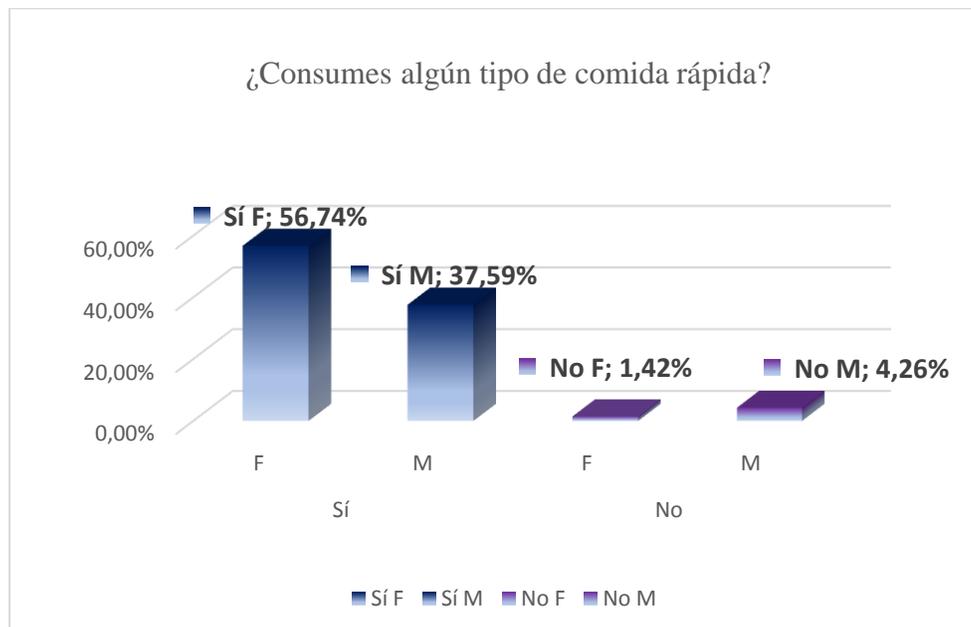
4.2 RESULTADOS DE LA ENCUESTA EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMERO AL QUINTO AÑO DE LA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

1. ¿Consumes algún tipo de comida rápida?

Sí		No		TOTAL		TOTAL, GENERAL
F	M	F	M	F	M	
56.74%	37.59%	1.42%	4.26%	58.15%	41.84%	100%
80 ests.	53 ests.	2 ests.	6 ests.	82 ests.	59 ests.	141 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 1



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 1

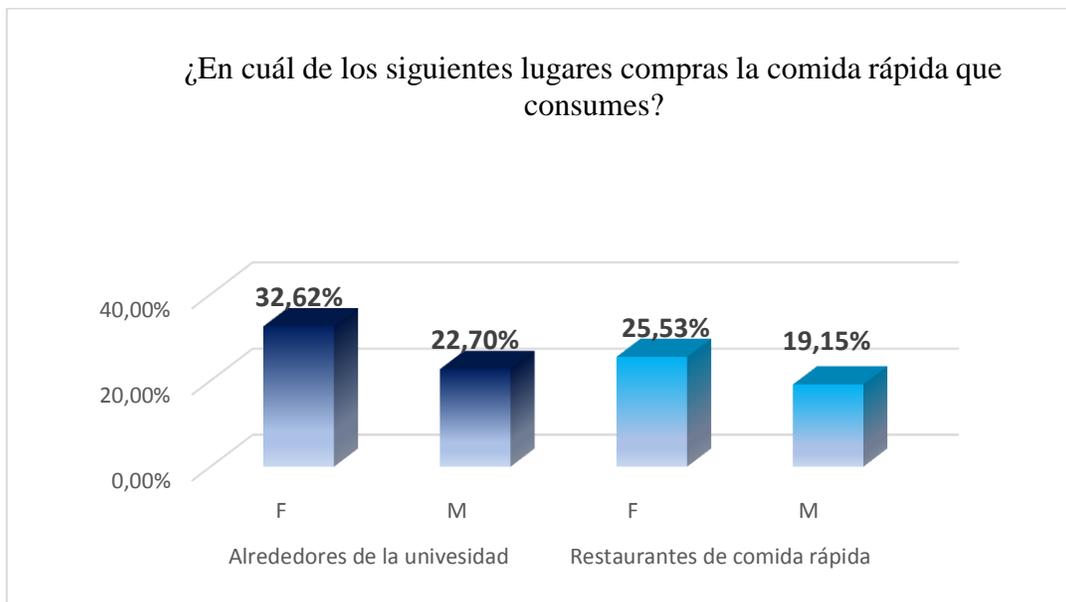
Interpretación: Los resultados muestran que los estudiantes de la carrera Ciencias de la Educación, casi en su totalidad de la muestra consume comida rápida, esto puede ser influenciado por muchos factores, siendo el sexo femenino que consume más este tipo de comida.

2. ¿En cuál de los siguientes lugares compras la comida rápida que consumes?

Alrededores de la universidad		Restaurantes de comida rápida		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	
32,62%	22,70%	25,53%	19,15%	58,15%	41,84%	100%
46 ests.	32 ests.	36 ests.	27 ests.	82 ests.	59 ests.	141 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 2

Interpretación: Los estudiantes de la Licenciatura en ciencias de la educación prefieren adquirir su comida rápida en los alrededores de la Universidad de El Salvador debido a

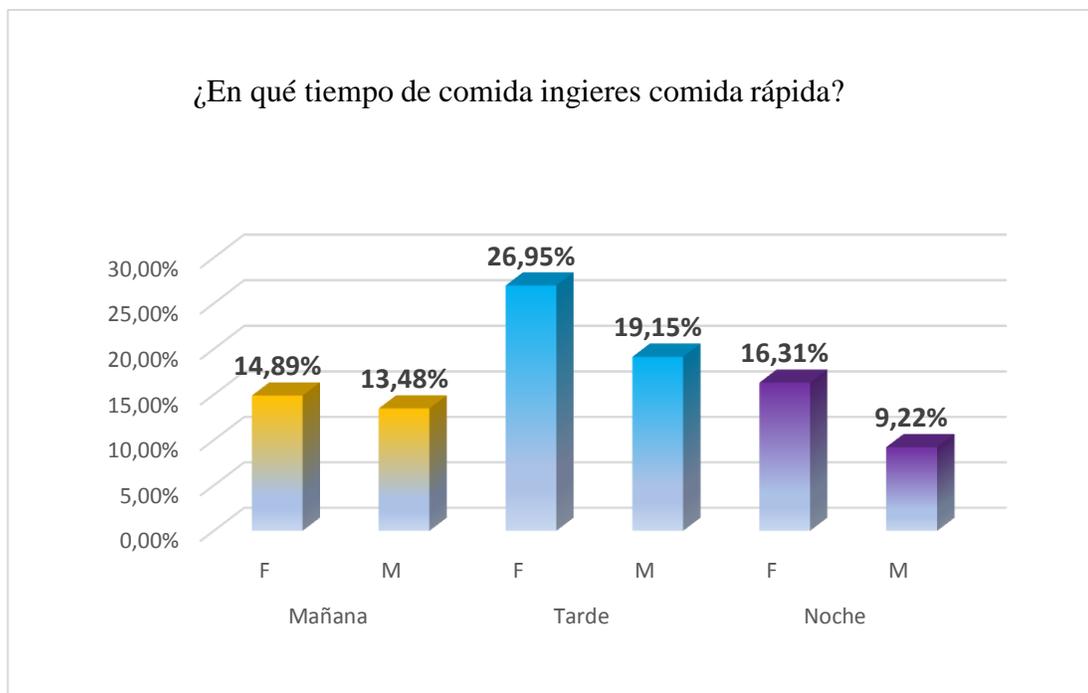
que en este lugar se comercializan muchos de estos productos, teniendo una diferencia mínima sobre los estudiantes que prefieren consumir la comida rápida en los restaurantes.

3. ¿En qué tiempo de comida ingieres comida rápida?

Mañana		Tarde		Noche		TOTAL		TOTAL, GENERAL
F	M	F	M	F	M	F	M	
14.89%	13.48%	26.95%	19.15%	16.31%	9.22%	58.15%	41.84%	100%
21 ests.	19 ests.	38 ests.	27 ests.	23 ests.	13 ests.	82 ests.	59 ests.	141 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 3

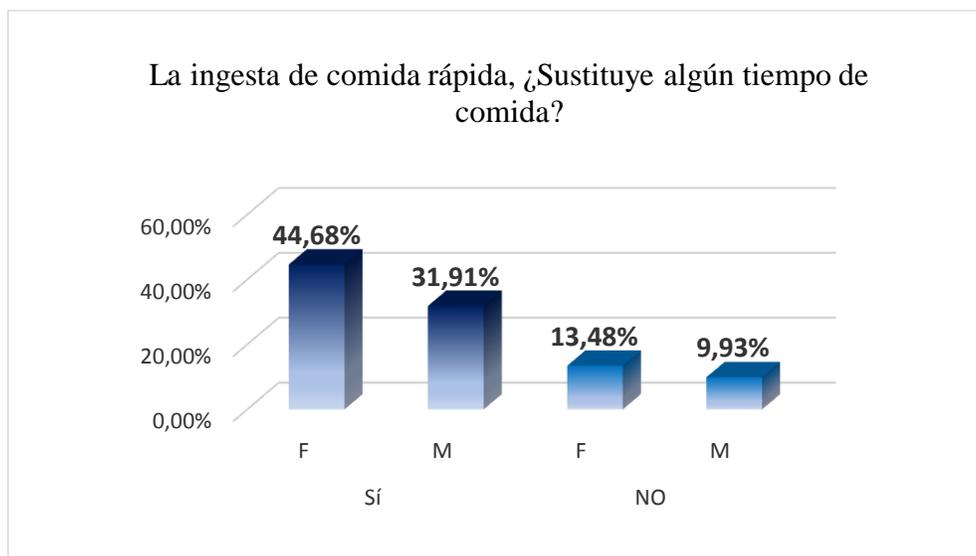
Interpretación: El mayor porcentaje de los estudiantes prefieren consumir su comida rápida en la hora de la tarde, otro porcentaje menor manifiesta que lo hace por la noche y por último tenemos que ingieren su comida rápida por la mañana. En todas estas opciones el sexo femenino es el más alto.

4. La ingesta de comida rápida, ¿Sustituye algún tiempo de comida?

SÍ		NO		TOTAL		TOTAL, GENERAL
F	M	F	M	F	M	
44.68%	31.91%	13.48%	9.93%	58.15%	41.84%	100%
63 ests.	45 ests.	19 ests.	14 ests.	82 ests.	59 ests.	141 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4



Fuente: Elaboración propia

Gráfica 4

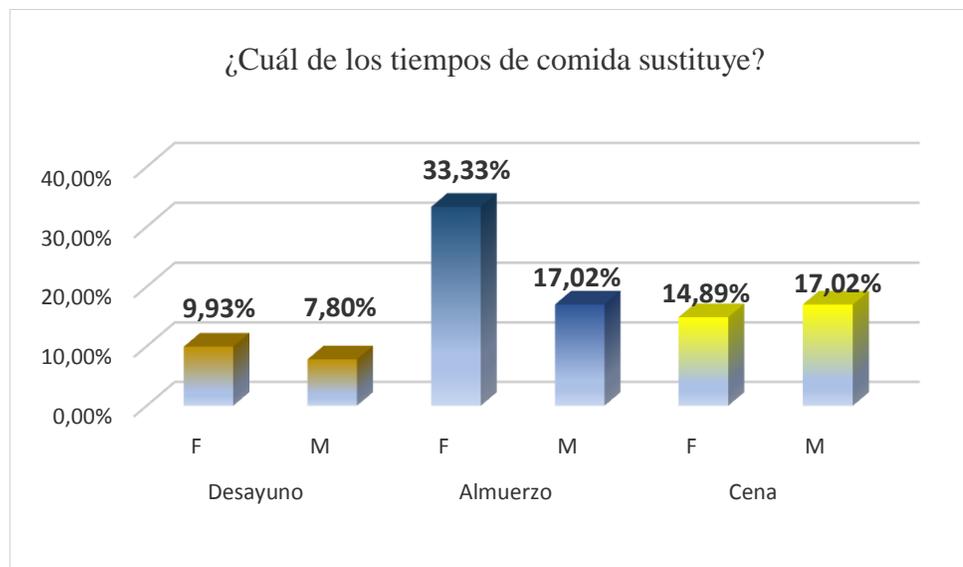
Interpretación: Muchos estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación pasan largas jornadas dentro del recinto Universitario esto los lleva a sustituir su comida saludable por comida rápida, el sexo femenino tiene una mayor tendencia a sustituir el tiempo de comida que el sexo masculino en cambio las personas que no sustituyen el tiempo de comida es mínimo.

5. ¿Cuál de los tiempos de comida sustituye?

Desayuno		Almuerzo		Cena		TOTAL		TOTAL, GENERAL
F	M	F	M	F	M	F	M	
9.93%	7.80%	33.33%	17.02%	14.89%	17.02%	58.15%	41.84%	100%
14 ests.	11 ests.	47 ests.	24 ests.	21 ests.	24 ests.	82 ests.	59 ests.	141 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 5

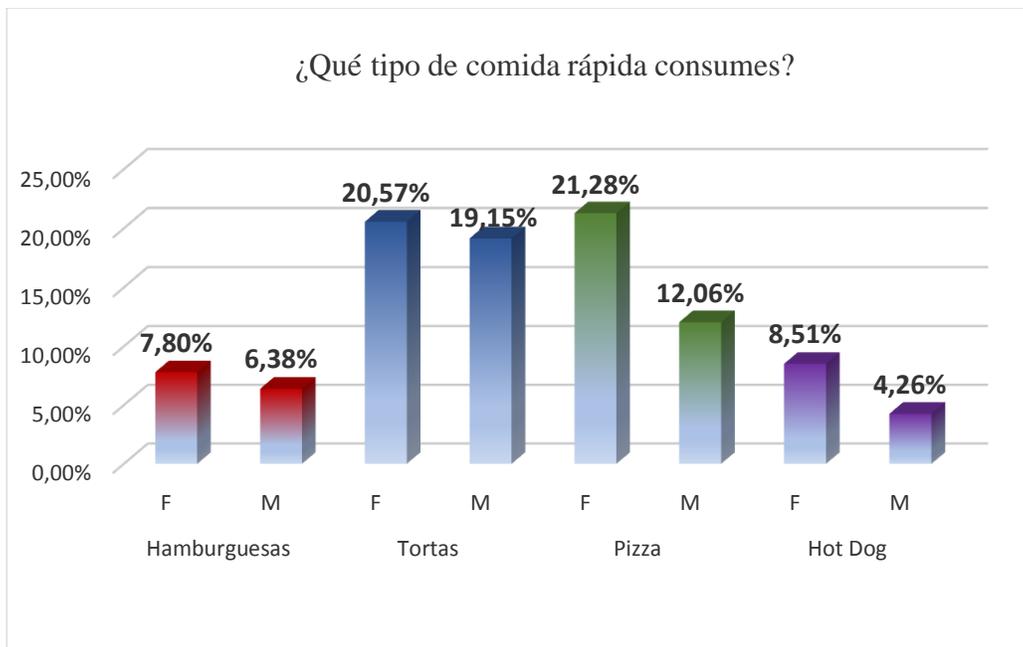
Interpretación: El tiempo de comida que más sustituyen los estudiantes, es el almuerzo ya que es a esta hora es cuando los estudiantes salen de clases o tienen un poco más de tiempo libre para poder comprar algo ligero de consumir, en segundo lugar, los estudiantes dieron a conocer que el tiempo que sustituyen es la cena y por último el menor porcentaje manifiesta que es la hora del desayuno.

6. ¿Qué tipo de comida rápida consumes?

Hamburguesas		Tortas		Pizza		Hot Dog		TOTAL		TOTAL, GENERAL
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	
7.80%	6.38%	20.57%	19.15%	21.28%	12.06%	8.51%	4.26%	58.15%	41.84%	100%
11 ests.	9 ests.	29 ests.	27 ests.	30 ests.	17 ests.	12 ests.	6 ests.	82 ests.	59 ests.	141 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

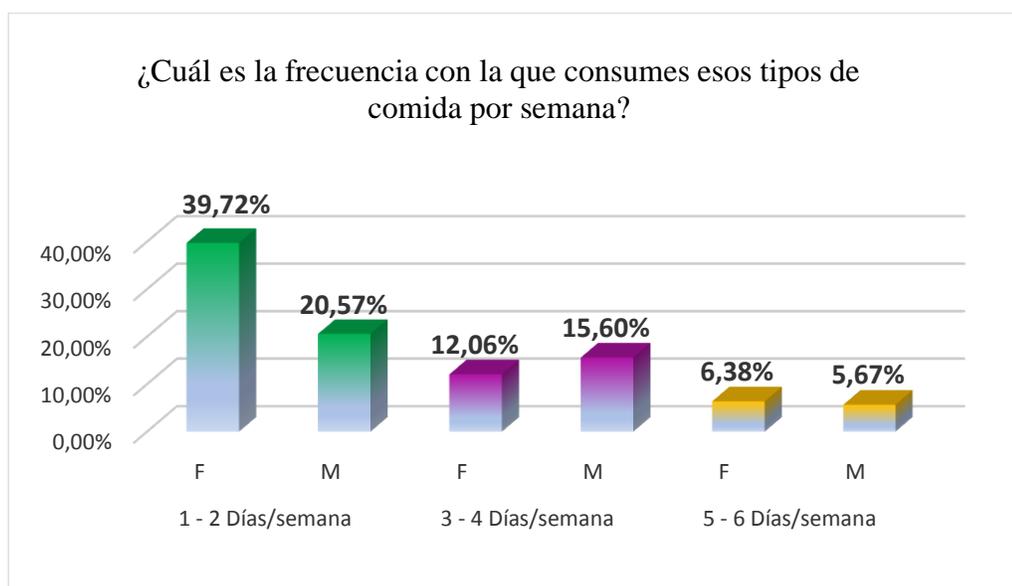
Tabla 6



Interpretación: La comida rápida que más consumen los estudiantes de Ciencias de la Educación son las tortas y pizza, el sexo masculino es el que más consume estos productos, seguido de las hamburguesas y quedando en último lugar los hot-dog, todos estos productos se pueden adquirir muy fácilmente y a un bajo costo en el recinto Universitario.

7. ¿Cuál es la frecuencia con la que consumes esos tipos de comida por semana?

1 - 2 Días/semana		3 - 4 Días/semana		5 - 6 Días/semana		TOTAL		TOTAL, GENERAL
F	M	F	M	F	M	F	M	
39.72%	20.57%	12.06%	15.60%	6.38%	5.67%	58.15%	41.84%	100%
56 ests.	29 ests.	17 ests.	22 ests.	9 ests.	8 ests.	82 ests.	59 ests.	141 estudiantes



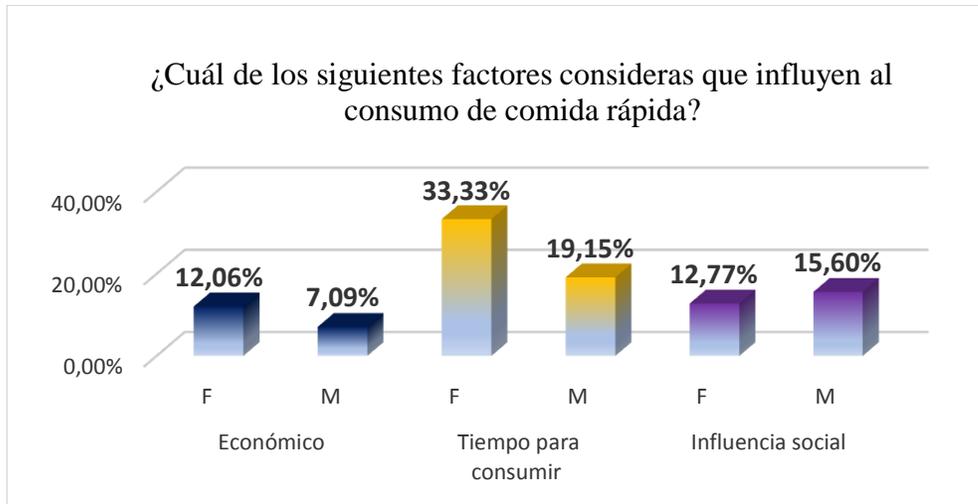
Interpretación: La frecuencia con la que consumen comida rápida es de 1 a 2 días esto pueden ser porque los estudiantes tienen conocimiento de los problemas de salud que puede causar la comida rápida, también podemos observar que hay una cantidad menor de estudiantes que consumen estos tipos de comida de 3 a 4 días y tenemos otro grupo de estudiantes menor que consume estos productos en una frecuencia de 5 a 6 días por semana.

8. ¿Cuál de los siguientes factores consideras que influyen al consumo de comida rápida?

Económico		Tiempo para consumir		Influencia social		TOTAL		TOTAL, GENERAL
F	M	F	M	F	M	F	M	
12.06%	7.09%	33.33%	19.15%	12.77%	15.60%	58.15%	41.84%	100%
17 ests.	10 ests.	47 ests.	27 ests.	18 ests.	22 ests.	82 ests.	59 ests.	141 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 8



Fuente: Elaboración propia Gráfico 8

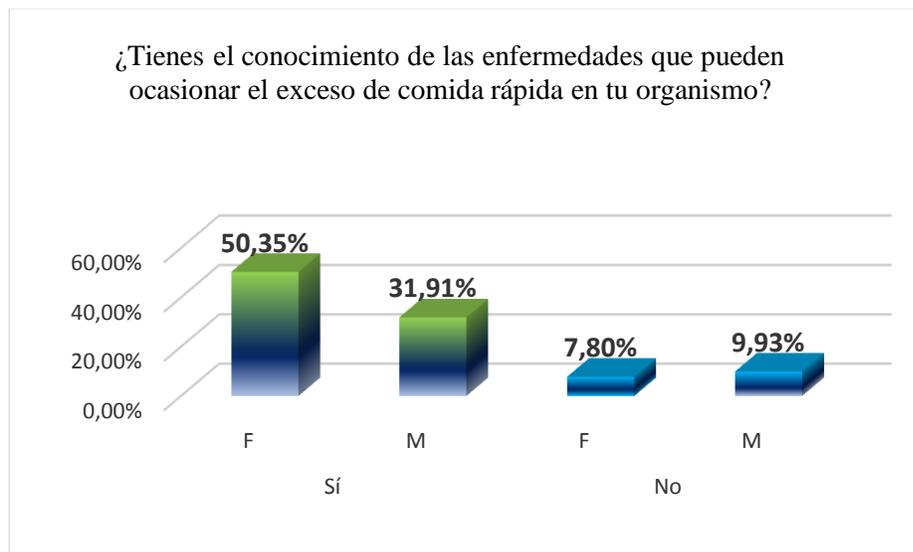
Interpretación: Existen muchos factores que influyen a las personas a consumir comida rápida, los estudiantes de la carrera de Ciencias de la Educación consideran que el factor que más influyen en la compra de este tipo de comida es el tiempo para consumir sus alimentos, al no tener horas libres y poca diferencia de tiempo entre cada una de sus horas de clases. El segundo factor que dieron a conocer los estudiantes es la influencia social, las empresas que distribuyen este tipo de comida bombardean a la población con publicidad de todo tipo, por último tenemos que el factor económico ya que son fáciles de obtener y sus precios son bajos.

9. ¿Tienes el conocimiento de las enfermedades que pueden ocasionar el exceso de comida rápida en tu organismo?

Sí		No		TOTAL		TOTAL, GENERAL
F	M	F	M	F	M	
50.35%	31.91%	7.80%	9.93%	58.15%	41.84%	100%
71 ests.	45 ests.	11 ests.	14 ests.	82 ests.	59 ests.	141 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 9



Fuente: Elaboración propia Gráfico 9

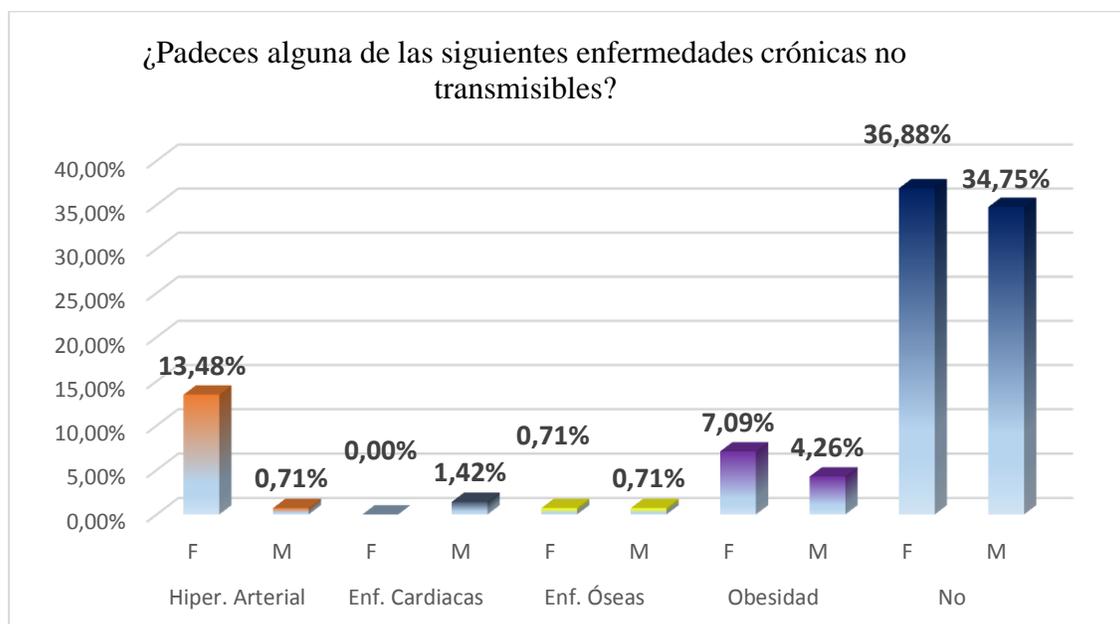
Interpretación: Se logra identificar que un alto porcentaje de los estudiantes en su mayoría del sexo femenino si conocen los problemas de salud que puede ocasionar el exceso de comida rápida, mientras que los estudiantes que no conocen los efectos del consumo de comida rápida son mínimo.

10. ¿Padeces alguna de las siguientes enfermedades crónicas no transmisibles?

Hiper. Arterial		Enf. Cardiacas		Enf. Óseas		Obesidad		No		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	
13,48%	0,71%	0%	1,42%	0,71%	0,71%	7,09%	4,26%	36,87%	34,75%	58,15%	41,84%	100%
19 ests.	1 est.	0 est.	2 ests.	1 est.	1 est.	10 ests.	6 ests.	52 ests.	49 ests.	82 ests.	59 ests.	141 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 10



Fuente: Elaboración propia Gráfico 10

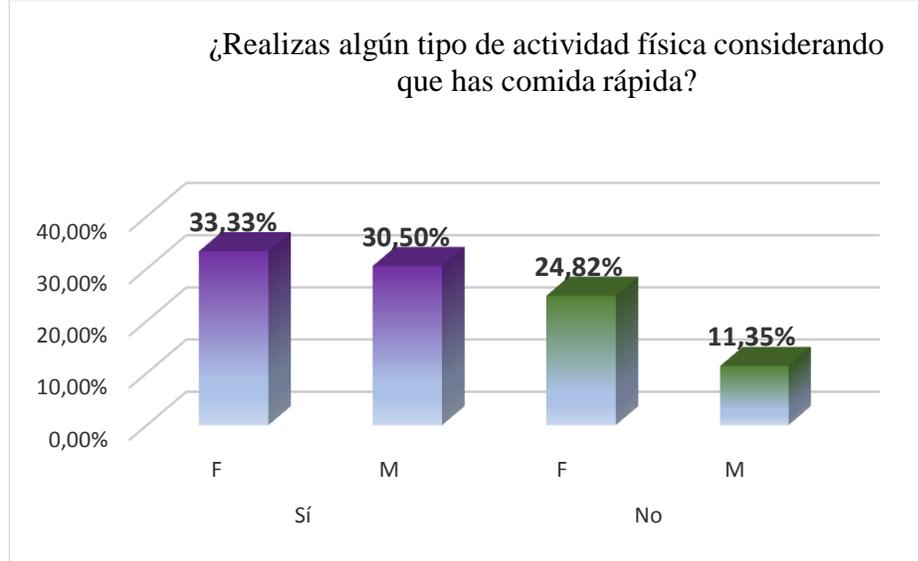
Interpretación: Se observa que el porcentaje más alto de estudiantes no padece ninguna enfermedad crónica no transmisible, un porcentaje menor indicaron que padecen de la enfermedad crónica hipertensión arterial, un porcentaje similar padecen de obesidad, y por último tenemos que una minoría de estudiantes padecen de enfermedades cardiacas y enfermedades Oseas, todas estas enfermedades pueden ser provocadas por un exceso de comida rápida y el estrés que pueda estar sometidos los estudiantes.

11 ¿Realizas algún tipo de actividad física considerando que has comida rápida?

Sí		No		TOTAL		TOTAL, GENERAL
F	M	F	M	F	M	
33.33%	30.50%	24.82%	11.35%	58.15%	41.84%	100%
47 ests.	43 ests.	35 ests.	16 ests.	82 ests.	59 ests.	141 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 11



Fuente: Elaboración propia Gráfico 11

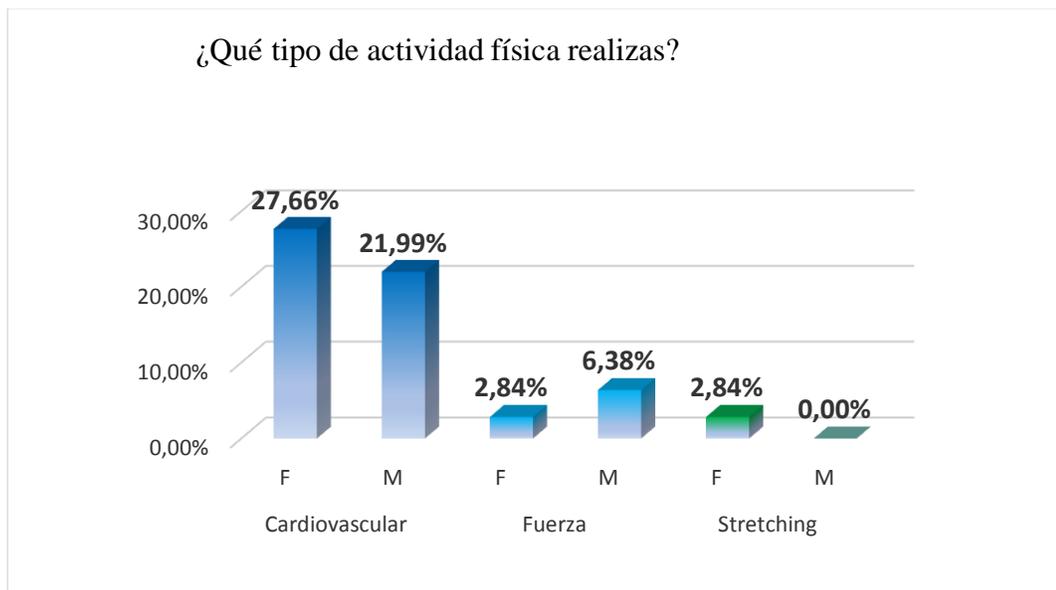
Interpretación: Considerando que algunos estudiantes, en su mayoría consumen comida rápida hay un porcentaje mayor que si realizan algún tipo de actividad física, en cambio las personas que no realizan actividad física su porcentaje es menor pero no es una diferencia muy significativa.

12. ¿Qué tipo de actividad física realizas?

Cardiovascular		Fuerza		Stretching		NO		TOTAL	TOTAL, GENERAL	
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	
27.66%	21.99%	2.84%	6.38%	2.84%	0.00%	24.82%	13.48%	58.16%	41.84%	100. %
39 ests.	31 ests.	4 ests.	9 ests.	4 ests.	0 ests.	35 ests.	19 ests.	82 ests.	59 ests.	141 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 12



Fuente: Elaboración propia Gráfico 12

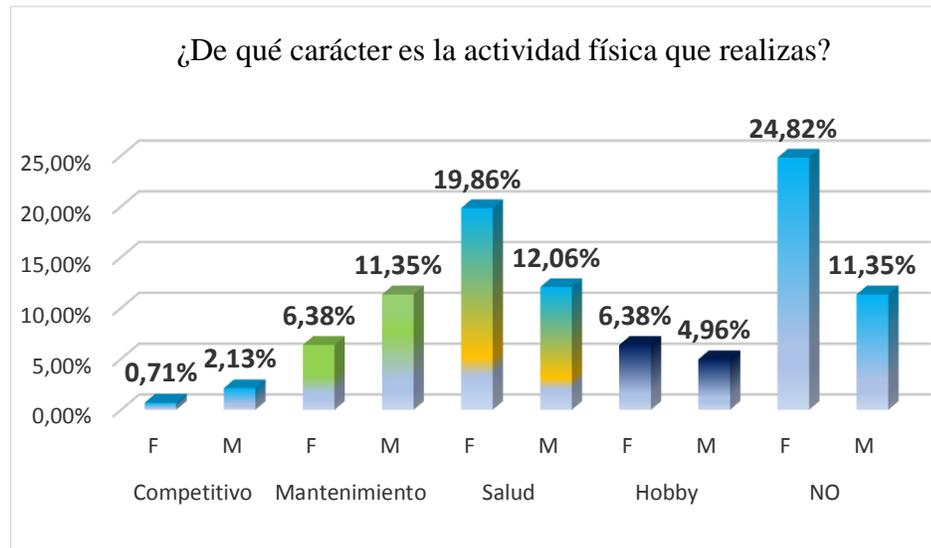
Interpretación: La actividad física que mas realizan los Estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educacion es cardiovascular, debido a que es la actividad mas accesible, ya que se puede realizar casi en cualquier lugar, por ejemplo correr, caminar, montar bicicleta etc. una minoria de los estudiantes realiza actividad fisica de fuerza, estas pueden ser las personas que visitan los gimnasios y un porcentaje mas pequeño realiza la actividad de Stretching.

13. ¿De qué carácter es la actividad física que realizas?

Competitivo		Mantenimiento		Salud		Hobby		NO		TOTAL		TOTAL, GENERAL
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	
0.71%	2.13%	6.38%	11.35%	19.86%	12.06%	6.38%	4.96%	24.82%	11.35%	58.16%	41.84%	100%
1 ests.	3 ests.	9 ests.	16 ests.	28 ests.	17 ests.	9 ests.	7 ests.	35 ests.	16 ests.	82 ests.	59 ests.	141 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 13



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 13

Interpretación: Un número elevado de estudiantes indicaron que realizan actividad física por salud, siendo el sexo femenino el que más se inclina a este tipo de actividad, un porcentaje mucho menor indico que realiza actividad física por mantenimiento y Hobby estos dos porcentajes es muy similares y otro porcentaje mucho menor realiza actividad física a un nivel competitivo.

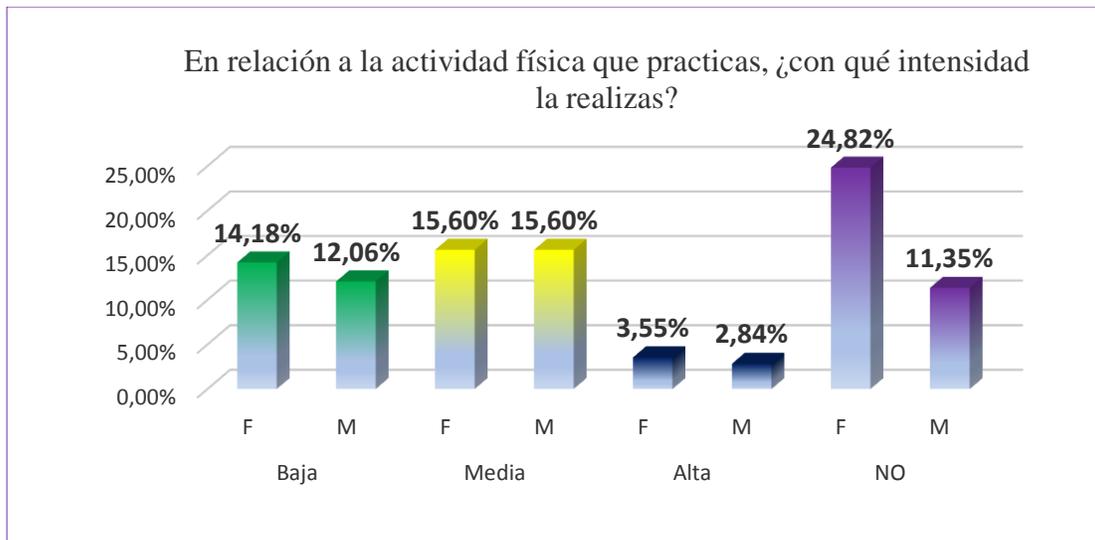
Baja	Media	Alta	NO	TOTAL	TOTAL,
------	-------	------	----	-------	--------

F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	GENERAL
14.18%	12.06%	15.60%	15.60%	3.55%	2.84%	24.82%	11.35%	58.16%	41.84%	100.00%
20 ests.	17 ests.	22 ests.	22 ests.	5 ests.	4 ests.	35 ests.	16 ests.	82 ests.	59 ests.	141 estudiantes
1 - 2 Días		3 - 4 Días		5 - 6 Días		NO		TOTAL		TOTAL,

14. En relación a la actividad física que practicas, ¿con qué intensidad la realizas?

Fuente: Elaboración propia

Tabla 14



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 14

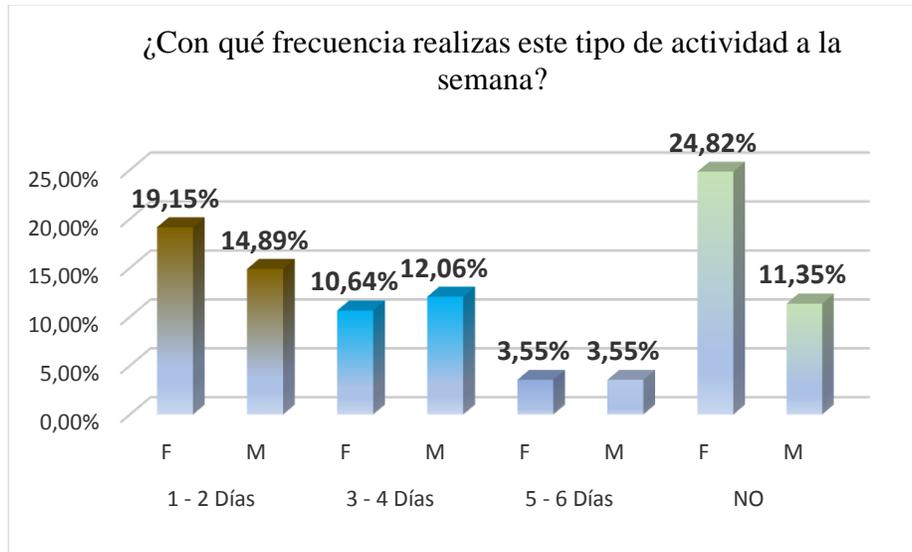
Interpretación: Considerando que la mayoría de estudiantes realizan actividad física por salud, la intensidad con que la realizan esta actividad es media y baja y un porcentaje mucho menor realiza su actividad física a alta intensidad estos pueden los que realizan actividades a nivel competitivo.

F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	
19.15%	14.89%	10.64%	12.06%	3.55%	3.55%	24.82%	11.35%	58.16%	41.84%	100%
27 ests.	21 ests.	15 ests.	17 ests.	5 ests.	5 ests.	35 ests.	16 ests.	82 ests.	59 ests.	141 estudiantes

15. ¿Con qué frecuencia realizas este tipo de actividad a la semana?

Fuente: Elaboración propia

Tabla 15



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 15

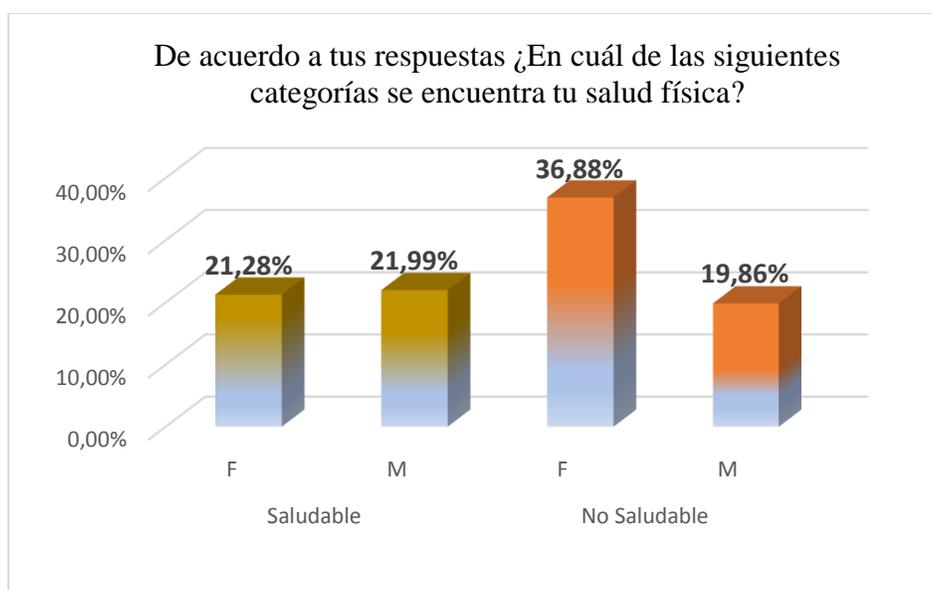
Interpretación: Los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la educación realizan actividad física con una frecuencia de 1 a 2 días a la semana esto puede ser por realizar sus actividades académicas ex aula y por fatiga de sus jornadas de clases estos estudiantes no realizan actividad física ya que lo recomendado es 3 veces a la semana como mínimo, un porcentaje menor realiza actividad física con una frecuencias de 3 a 4 por semana días estos son las personas que se preocupan por su salud y un porcentaje menor realiza la realiza de 5 a 6 días a la semana estos pueden ser las personas que realizan actividad física a un nivel competitivo.

16. De acuerdo a tus respuestas ¿En cuál de las siguientes categorías se encuentra tu salud física?

Saludable		No Saludable		TOTAL		TOTAL, GENERAL
F	M	F	M	F	M	
21.28%	21.99%	36.88%	19.86%	58.15%	41.84%	100%
30 ests.	31 ests.	52 ests.	28 ests.	82 ests.	59 ests.	141 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 16



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 16

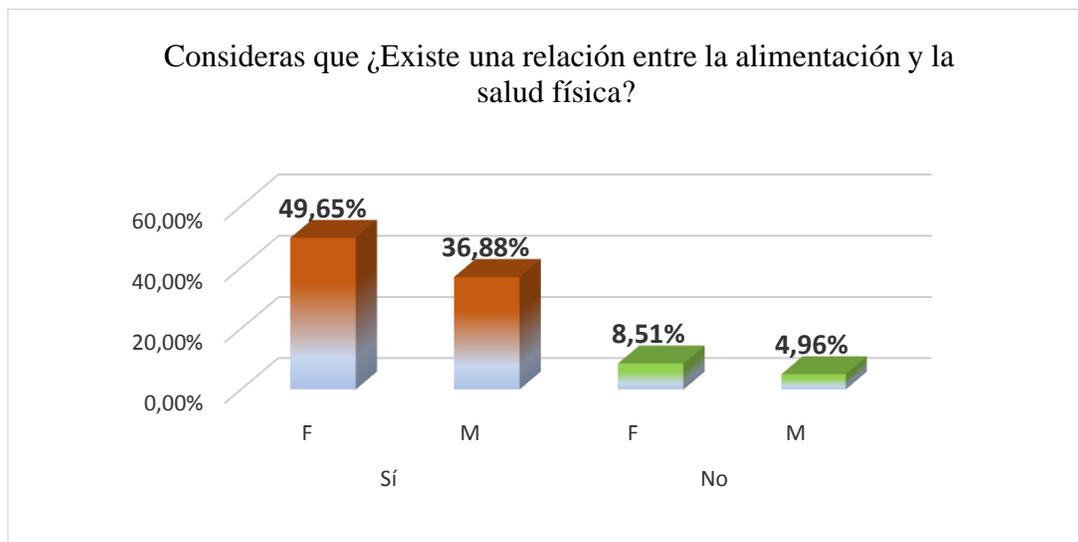
Interpretación: Los estudiantes mayormente del sexo femenino, manifiestan que su salud física se encuentra poco saludable ya que muchos de ellos consumen comida rápida y no realizan actividad física, otro porcentaje menor considera que su salud física se encuentra saludable teniendo una ventaja mínima el sexo masculino,

17. Consideras que ¿Existe una relación entre la alimentación y la salud física?

Sí		No		TOTAL		TOTAL, GENERAL
F	M	F	M	F	M	
49.65%	36.88%	8.51%	4.96%	58.15%	41.84%	100%
70 ests.	52 ests.	12 ests.	7 ests.	82 ests.	59 ests.	141 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 17



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 17

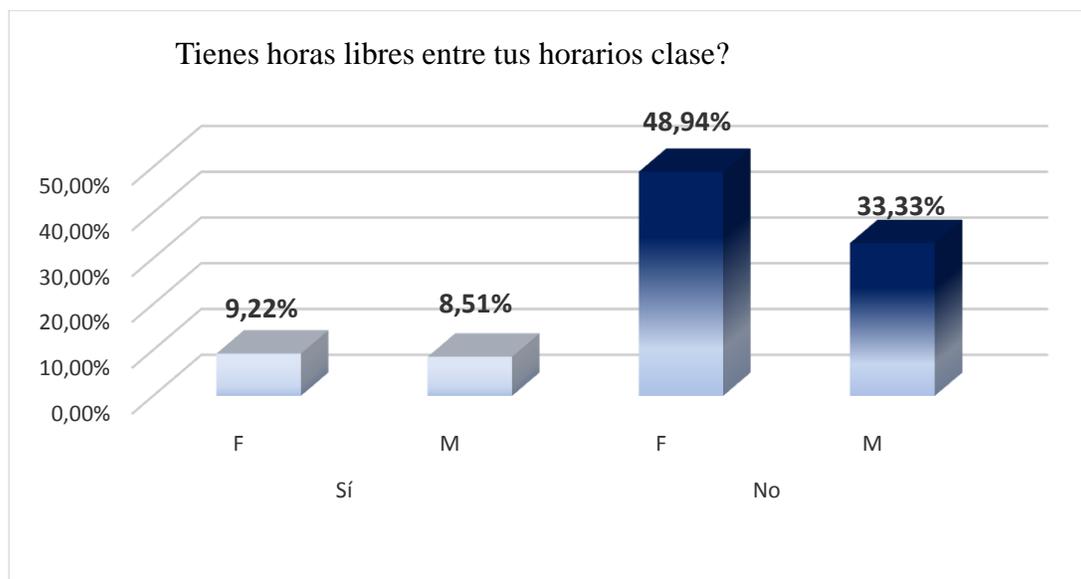
Interpretación: La mayor parte de los estudiantes considera que si existe una relación entre alimentación y salud física, aun teniendo esta consideración muchos estudiantes siguen consumiendo comida rápida, y un porcentaje muy bajo considera que no existe relación entre ellas.

18. Tienes horas libres entre tus horarios clase?

Sí		No		TOTAL		TOTAL, GENERAL
F	M	F	M	F	M	
9.22%	8.51%	48.94%	33.33%	58.15%	41.84%	100%
13 ests.	12 ests.	69 ests.	47 ests.	82 ests.	59 ests.	141 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 18



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 18

Interpretación: Un elevado porcentaje manifiesta que no tiene horas libres en su horario de clases, esto causa que al no tener el tiempo suficiente para ingerir su comida saludable la sustituyen por comida rápida ya que estos productos son muy accesibles para la población estudiantil, por otra parte, el porcentaje que tiene horas libre es bajo.

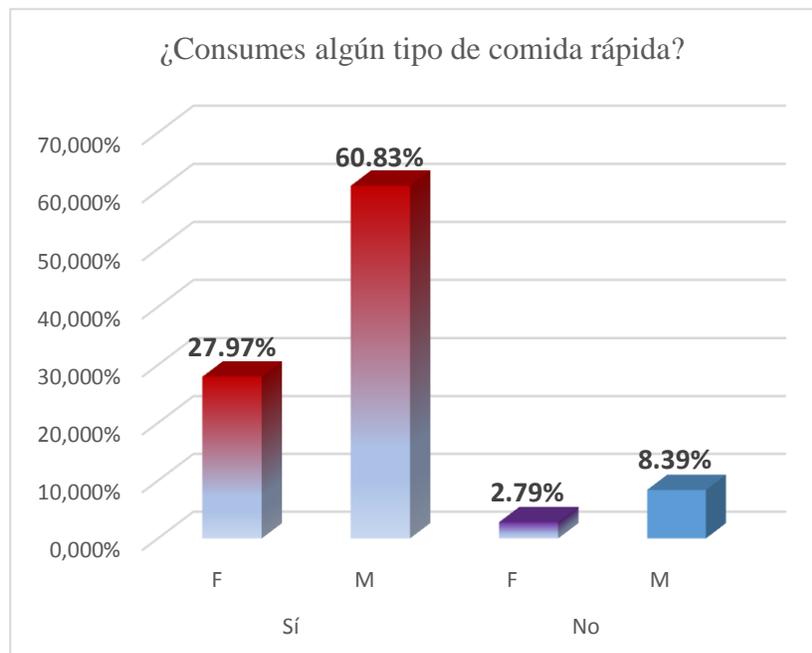
4.3 RESULTADOS DE LA ENCUESTA EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMERO AL QUINTO AÑO DE LA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN.

1. ¿Consumes algún tipo de comida rápida?

Sí		No		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	
27,97%	60,83%	2,79%	8,39%	30,76%	69,23%	100%
40 ests.	87 ests.	4 ests.	12 ests.	44 ests.,	99 ests.	143 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 19



Fuente: Elaboración propia

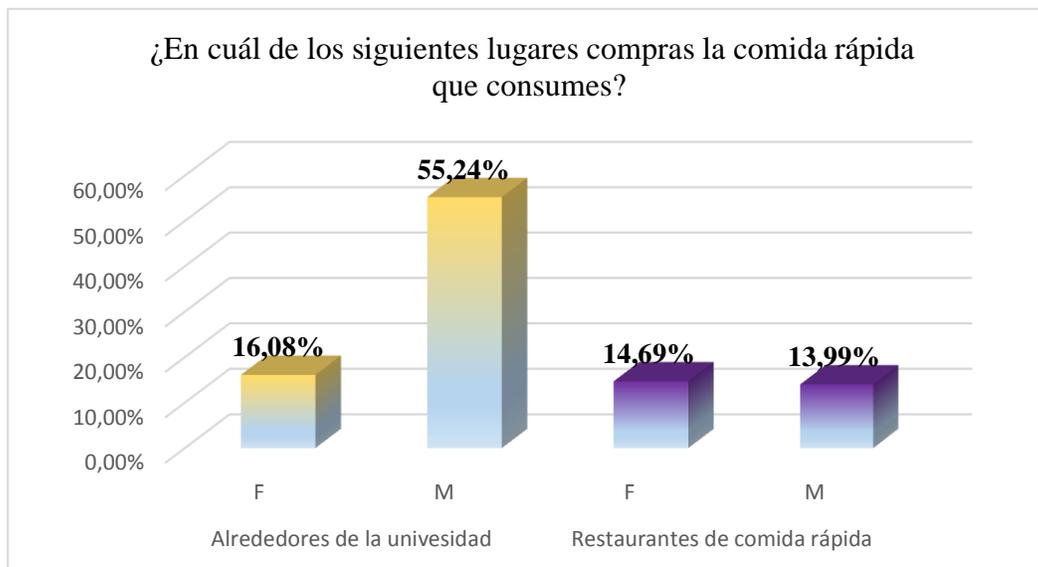
Gráfico 19

Interpretación: Más de la mitad de los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la educación, especialidad educación física, deporte y recreación, han consumido comida rápida, dentro y fuera del recinto universitario, siendo del sexo masculino, quienes más ingieren dichos alimentos.

2. ¿En cuál de los siguientes lugares compras la comida rápida que consumes?

Alrededores de la universidad		Restaurantes de comida rápida		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	
16,08%	55,24%	14,69%	13,99%	30,76%	69,23%	100%
23 ests.	79 ests.	21 ests.	20 ests.	44 ests.	99 ests.	143 estudiantes

Fuente: Elaboración propia Tabla 20



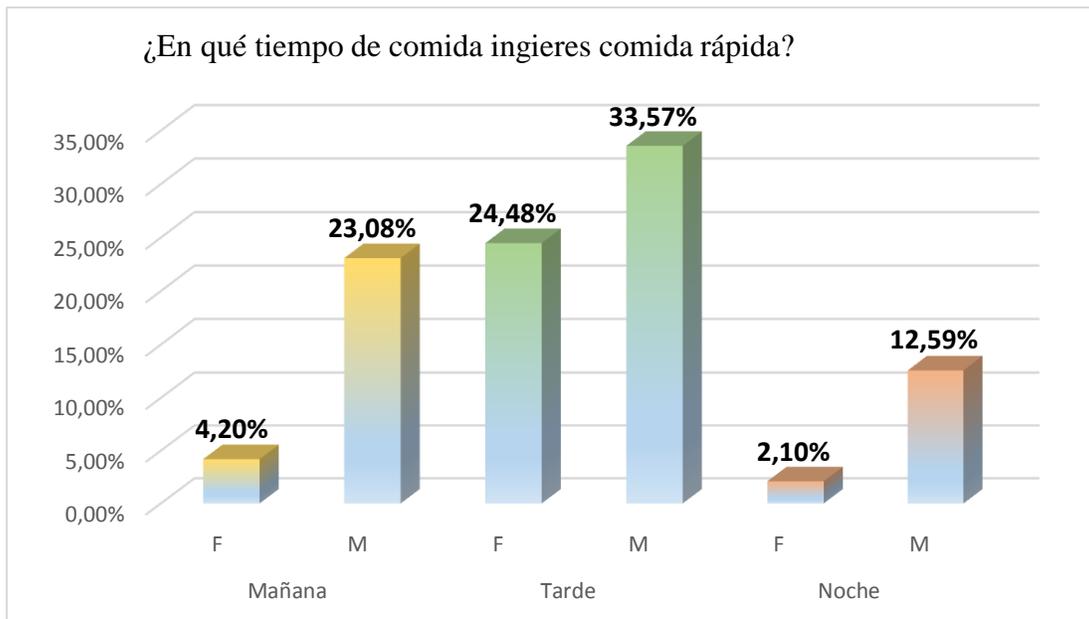
Fuente: Elaboración propia Gráfico 20

Interpretación: El sexo masculino lidera la compra de comida rápida, en los alrededores de la universidad, mientras que el sexo femenino, adquiere la comida rápida tanto en los alrededores de la universidad como en restaurantes.

3. ¿En qué tiempo de comida ingieres comida rápida?

Mañana		Tarde		Noche		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	F	M	
4,20%	23,08%	24,48%	33,57%	2,10%	12,59%	30,76%	69,23%	100%
6 ests.	33 ests.	35 ests.	48 ests.	3 ests.	18 ests.	44 ests.	99 ests.	143 estudiantes

Fuente: Elaboración propia Tabla 21



Fuente: Elaboración propia Gráfico 21

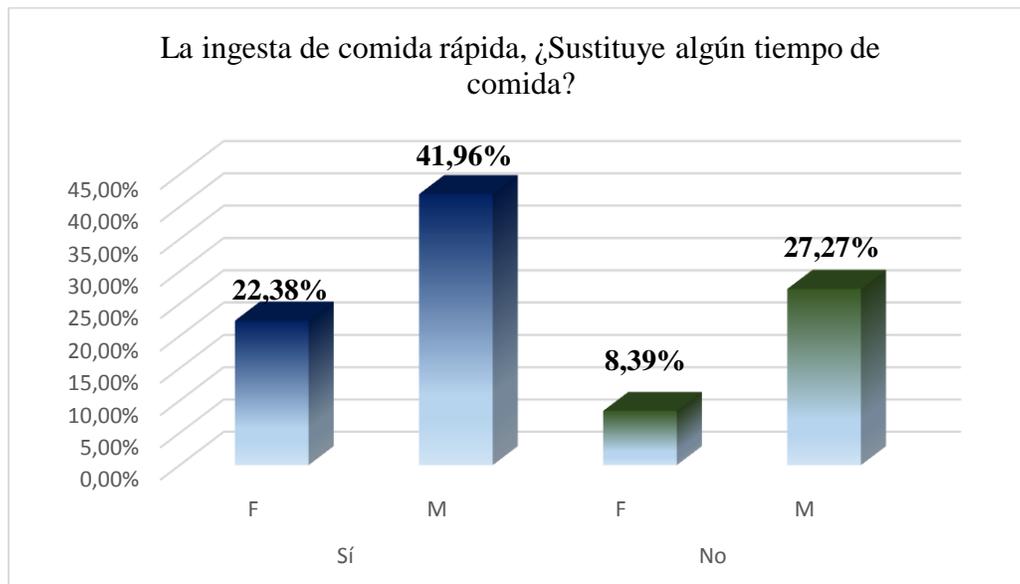
Interpretación: Considerando que la mayoría de la población universitaria ingiere comida rápida en los alrededores de la universidad y que los horarios matutinos finalizan a las doce del mediodía, la mayoría de los estudiantes ingieren la comida rápida, al finalizar su jornada académica en el turno matutino.

4. La ingesta de comida rápida, ¿Sustituye algún tiempo de comida?

Sí		No		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	
22,38%	41,96%	8,39%	27,27%	30,76%	69,23%	100%
32 ests.	60 ests.	12 ests.	39 ests.	44 ests.	99 ests.	143 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 22



Fuente: Elaboración propia

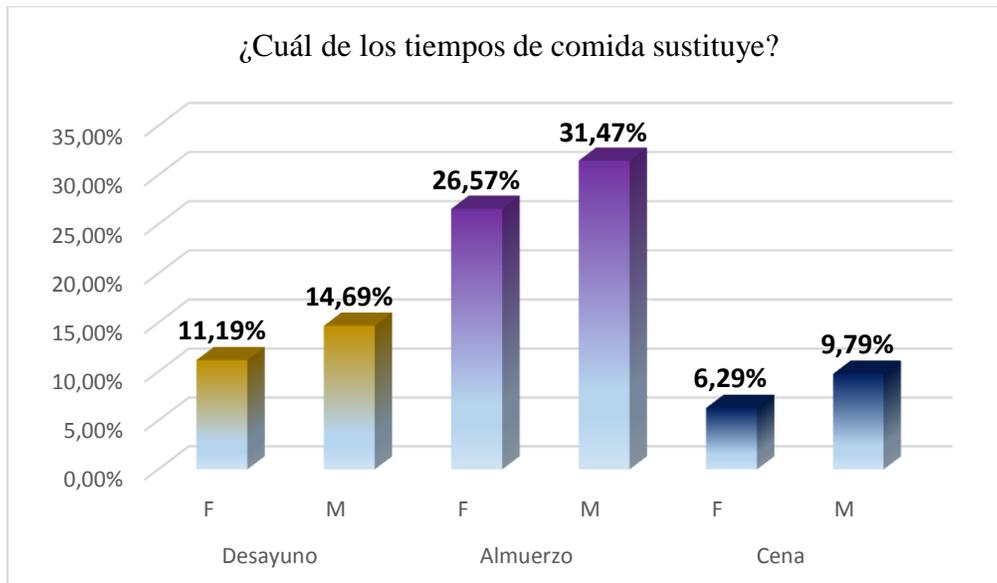
Gráfica 22

Interpretación: En vista que gran parte de la población estudiantil, reside en el interior del país, el tiempo que toman en trasladarse de la universidad hacia su destino, influye de manera directa la sustitución de un tiempo de comida, por la ingesta de comida rápida, afectando más sobre el sexo masculino.

5. ¿Cuál de los tiempos de comida sustituye?

Desayuno		Almuerzo		Cena		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	F	M	
11,19%	14,69%	26,57%	31,47%	6,29%	9,79%	44,05%	55,94%	100%
16 ests.	21 ests.	38 ests.	45 ests.	9 ests.	14 ests.	63 ests.	80 ests.	143 estudiantes

Fuente: Elaboración propia Tabla 23



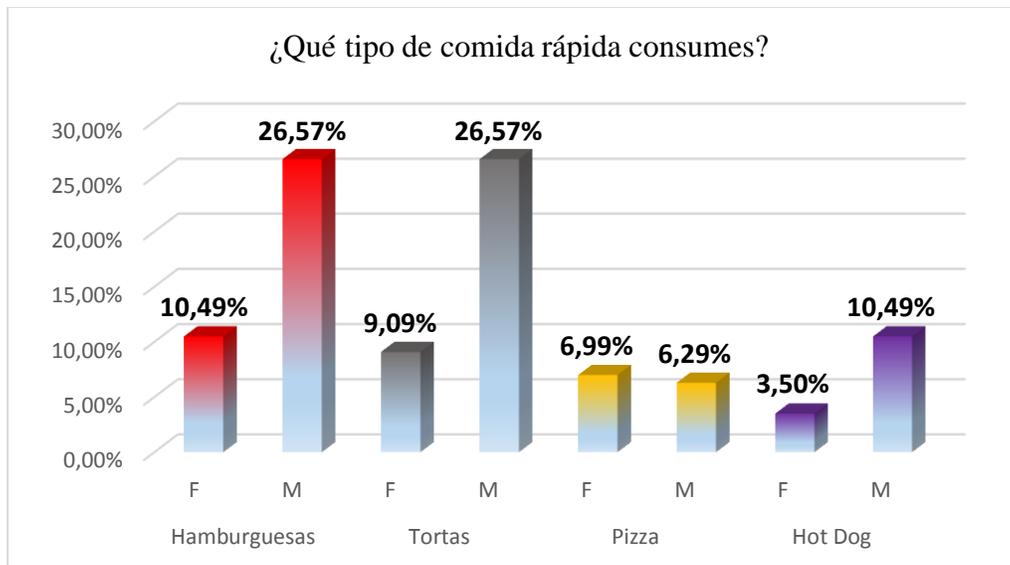
Fuente: Elaboración propia Gráfico 23

Interpretación: De los principales tiempos de comida, el almuerzo es el más afectado, considerando que la población estudiantil, en su mayoría ingiere comida rápida en horas de la tarde. En este caso, el sexo no marca diferencia alguna.

6. ¿Qué tipo de comida rápida consumes?

Hamburguesas		Tortas		Pizza		Hot Dog		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	
10,49%	26,57%	9,09%	26,57%	6,99%	6,29%	3,50%	10,49%	30,07%	69,93%	100%
15 ests.	38 ests.	13 ests.	38 ests.	10 ests.	9 ests.	5 ests.	15 ests.	43 ests.	10 ests.	143 estudiantes

Fuente: Elaboración propia Tabla 24



Fuente: Elaboración propia Gráfico 24

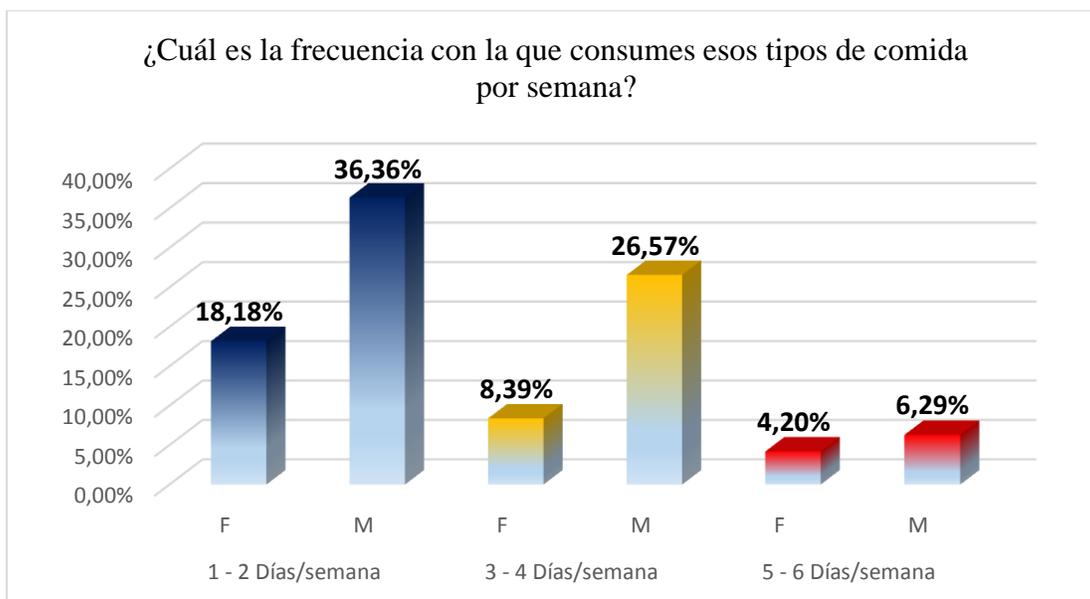
Interpretación: En los alrededores de la Universidad de El Salvador, existen diferentes tipos de comida rápida, sin embargo la población estudiantil prefiere ingerir hamburguesas y tortas mexicanas, confirmando así que existe una influencia de la cultura norteamericana sobre la población estudiada.

7. ¿Cuál es la frecuencia con la que consumes esos tipos de comida por semana?

1 - 2 Días/semana		3 - 4 Días/semana		5 - 6 Días/semana		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	F	M	
18,18%	36,36%	8,39%	26,57%	4,20%	6,29%	30,76%	69,23%	100%
26 ests.	52 ests.	12 ests.	38 ests.	6 ests.	9 ests.	44 ests.	99 ests.	143 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 25



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 25

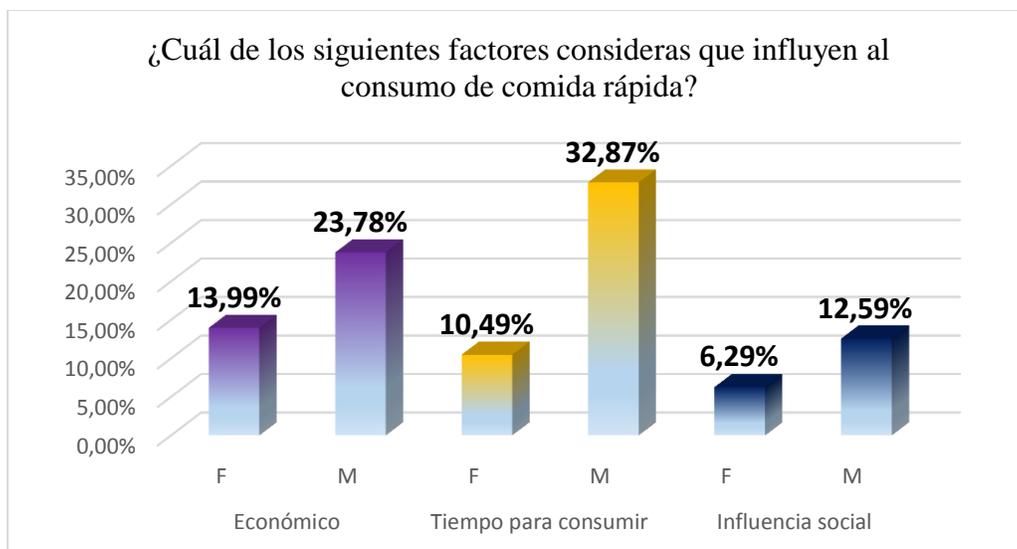
Interpretación: Más del cincuenta por ciento de la población en estudio, consume comida rápida uno o dos días a la semana, considerando que son estudiantes de Licenciatura en

Educación Física, Deporte y Recreación, debería existir una conciencia social y dar el ejemplo evitando el consumo de ésta, para mostrar una excelente imagen como futuros profesionales en la cultura física.

8. ¿Cuál de los siguientes factores consideras que influyen al consumo de comida rápida?

Económico		Tiempo para consumir		Influencia social		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	F	M	
13,99%	23,78%	10,49%	32,87%	6,29%	12,59%	30,769%	69,231%	100%
20 ests.	34 ests.	15 ests.	47 ests.	9 ests.	18 ests.	44 ests.	99 ests.	143 estudiantes

Fuente: Elaboración propia Tabla 26



Fuente: Elaboración propia Gráfico 26

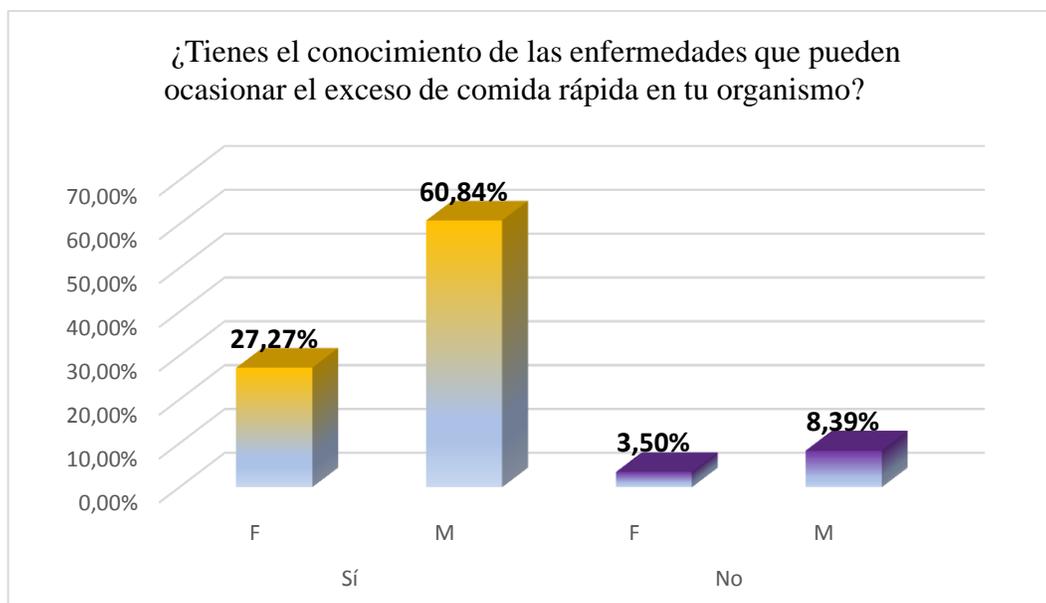
Interpretación: Existen diferentes factores que influyen en el consumo de comida rápida, basándonos en que la mayoría de la población en estudio es de una clase social media, consideran que el factor económico es uno de los principales motivos por el cual ingieren comida rápida, agregando su bajo valor económico y nutricional.

9. ¿Tienes el conocimiento de las enfermedades que pueden ocasionar el exceso de comida rápida en tu organismo?

Sí		No		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	
27,27%	60,84%	3,50%	8,39%	30,77%	69,23%	100%
39 ests.	87 ests.	5 ests.	12 ests.	44 ests.	99 etss.	143 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 27



Fuente: Elaboración propia Gráfico 27

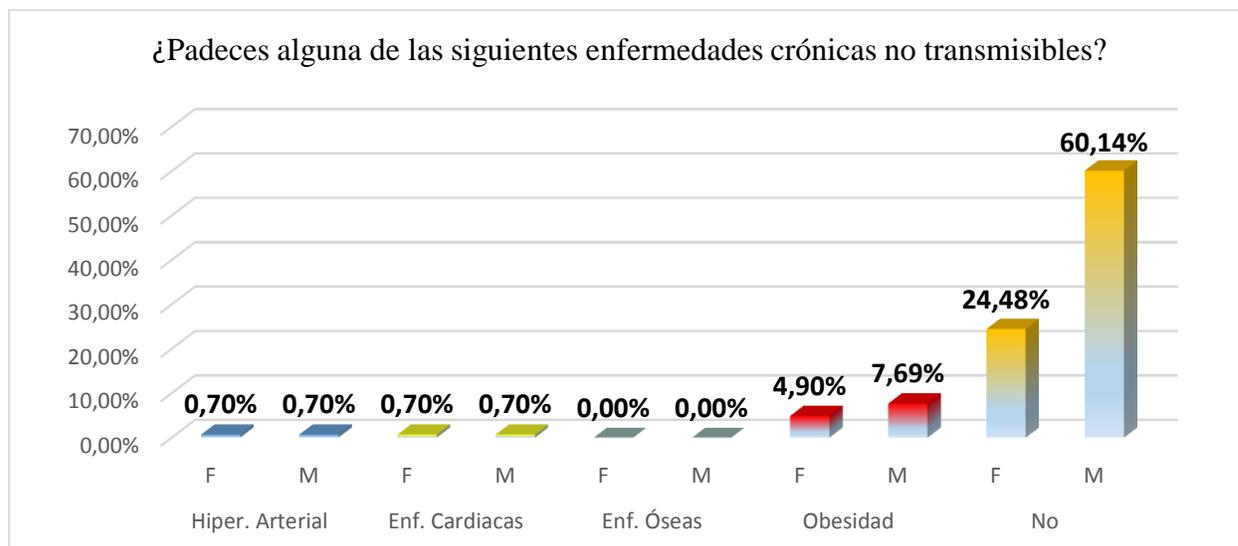
Interpretación: A pesar que casi toda la población en estudio, tiene el conocimiento de las enfermedades crónicas no transmisibles que pueden ser generadas debido a la ingesta de comida rápida, un buen porcentaje de estos continúa consumiendo.

10. ¿Padece alguna de las siguientes enfermedades crónicas no transmisibles?

Hiper. Arterial		Enf. Cardiacas		Enf. Óseas		Obesidad		No		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	
0,70%	0,70%	0,70%	0,70%	0%	0%	4,90%	7,69%	24,48%	60,14%	30,76%	69,23%	100%
1 ests.	1 ests.	1 ests.	1 ests.	0 ests.	0 ests.	7 ests.	11 ests.	35 ests.	86 ests.	44 ests.	99 ests.	143 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 28



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 28

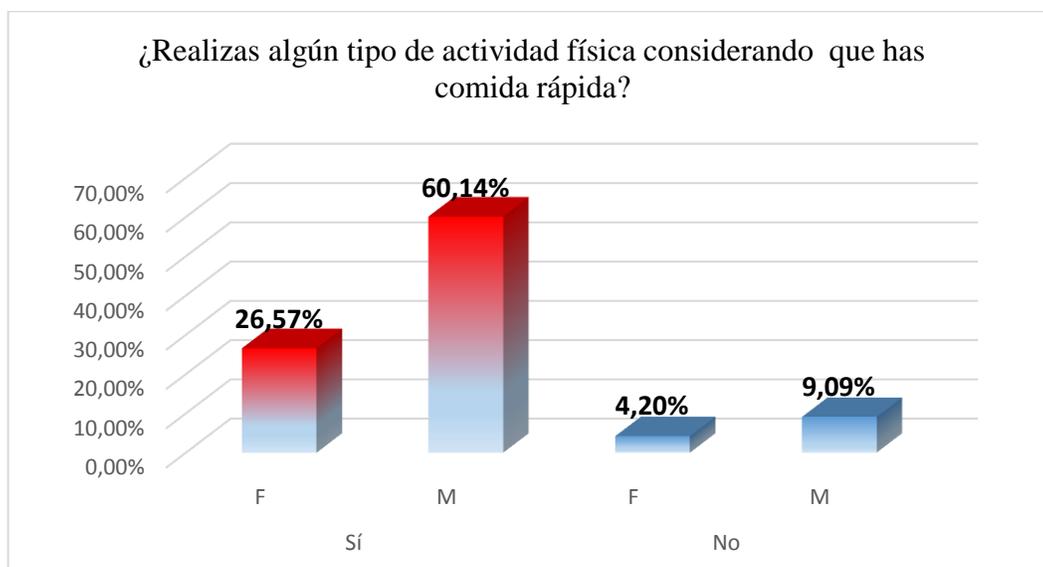
Interpretación: En consecuencia del consumo de alimentos procesados, existe un porcentaje mínimo de estudiantes que padecen de enfermedades crónicas no transmisibles causadas por el exceso de ingesta de comida rápida en relación a la actividad física que realizan.

11. ¿Realizas algún tipo de actividad física considerando que has comida rápida?

Sí		No		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	
26,57%	60,14%	4,20%	9,09%	30,76%	69,23%	100%
38 ests.	86 ests.	6 ests.	13 ests.	44 ests.	99 ests.	143 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 29



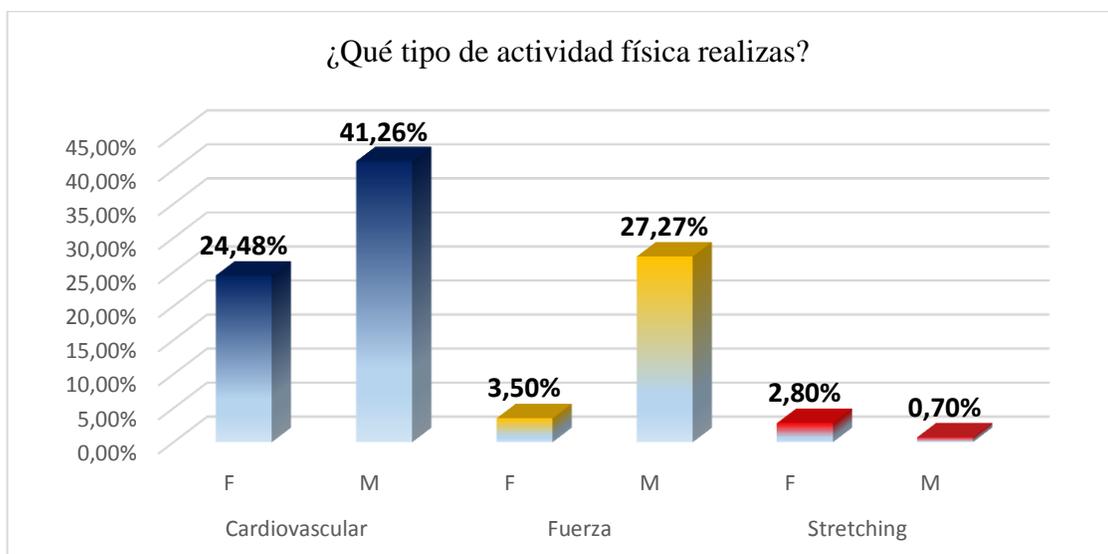
Fuente: Elaboración propia Gráfico 29

Interpretación: En los estudiantes que se tomaron como muestra para la investigación, se puede observar que existe un interés por la realización de actividad física posterior a la ingesta de comida rápida, con el único objetivo de mejorar su estado de salud física.

12. ¿Qué tipo de actividad física realizas?

Cardiovascular		Fuerza		Stretching		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	F	M	
24,48%	41,26%	3,50%	27,27%	2,80%	0,70%	30,76%	69,23%	100%
35 ests.	59 ests.	5 ests.	39 ests.	4 ests.	1 ests.	44 ests.	99 ests.	143 estudiantes

Fuente: Elaboración propia Tabla 30



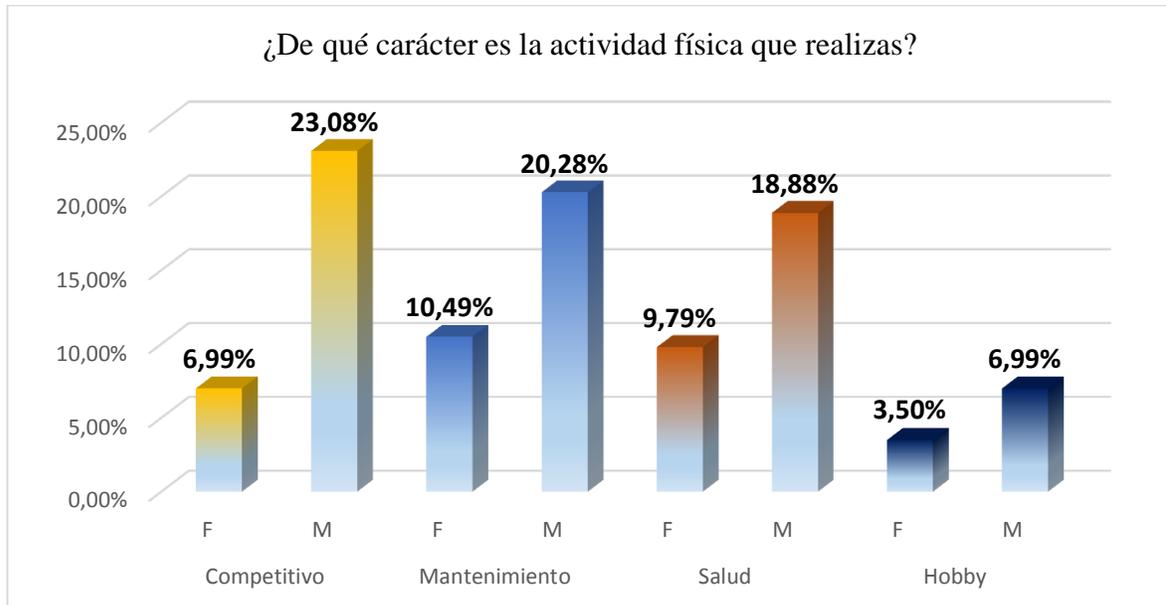
Fuente: Elaboración propia Gráfico 30

Interpretación: Los ejercicios cardiovasculares, debido a que no se requiere de maquinaria y que se puede realizar en cualquier momento, es la actividad física más realizada entre los estudiantes selectos para la investigación.

13. ¿De qué carácter es la actividad física que realizas?

Competitivo		Mantenimiento		Salud		Hobby		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	
6,99%	23,08%	10,49%	20,28%	9,79%	18,88%	3,50%	6,99%	30,76%	69,23%	100%
10 ests.	33 ests.	15 ests.	29 ests.	14 ests.	27 ests.	5 ests.	10 ests.	44 ests.	99 ests.	143 estudiantes

Fuente: Elaboración propia Tabla 31



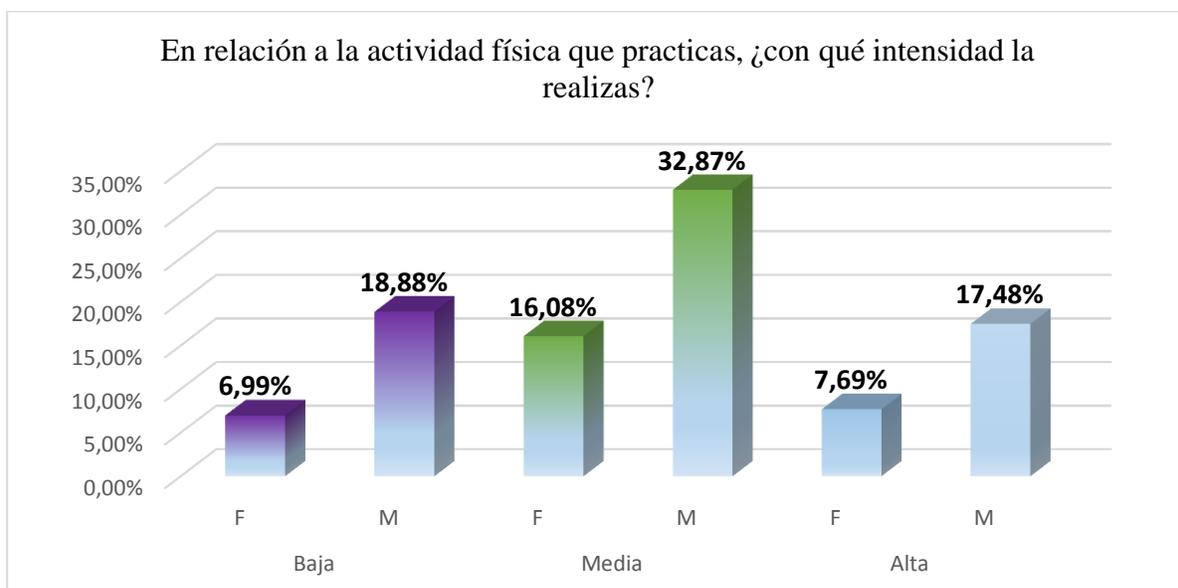
Fuente: Elaboración propia Gráfico 31

Interpretación: Las principales razones por las que los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación, realizan algún tipo de actividad física, son de carácter competitivo, por salud y para mantener su salud física en óptimas condiciones, por lo que se estima que existe una consciencia moral para realizar cualquier tipo de actividad física.

14. En relación a la actividad física que practicas, ¿con qué intensidad la realizas?

Baja		Media		Alta		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	F	M	
6,99%	18,88%	16,08%	32,86%	7,69%	17,48%	30,76%	69,23%	100%
10 ests.	27 ests.	23 ests.	47 ests.	11 ests.	25 ests.	44 ests.	99 ests.	143 estudiantes

Fuente: Elaboración propia Tabla 32



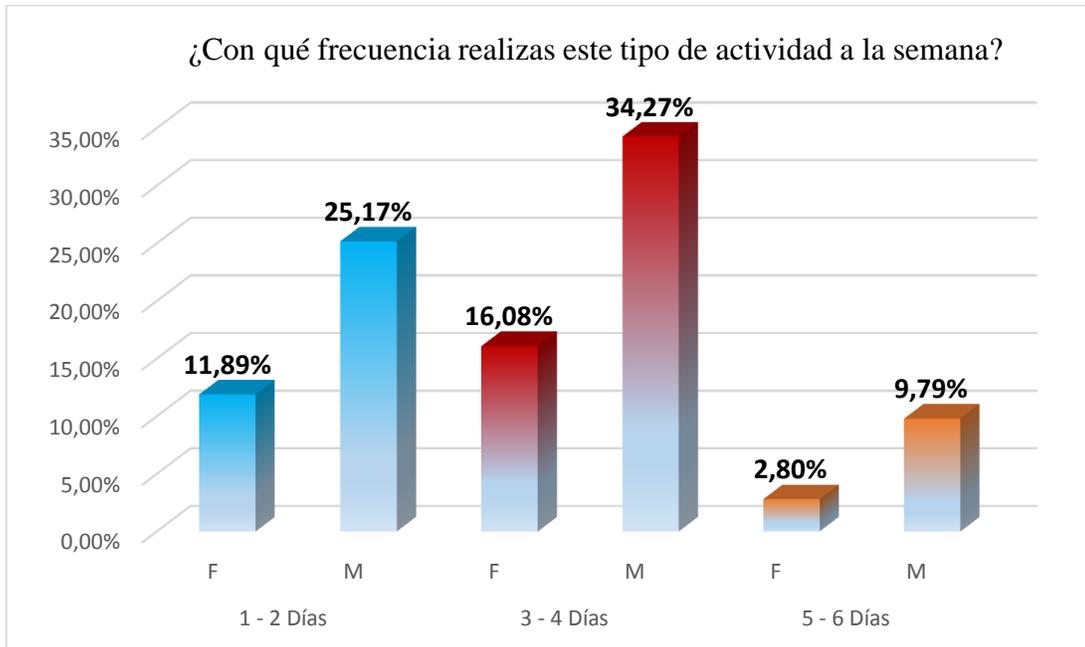
Fuente: Elaboración propia Gráfico 32

Interpretación: Dentro de la licenciatura en Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación, existen muchos sujetos que practican alguna actividad física, sin embargo, menos del veinte por ciento de estos, la realizan con una alta intensidad por diferentes factores que interfieren en la realización de la misma, además el sexo no es una variante para la práctica de dicha intensidad.

15. ¿Con qué frecuencia realizas este tipo de actividad a la semana?

1 - 2 Días		3 - 4 Días		5 - 6 Días		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	F	M	
11,88%	25,17%	16,08%	34,26%	2,79%	9,79%	30,76%	69,23%	100%
17 ests.	36 ests.	23 ests.	49 ests.	4 ests.	14 ests.	44 ests.	99 ests.	143 estudiantes

Fuente: Elaboración propia Tabla 33



Fuente: Elaboración propia Gráfico 33

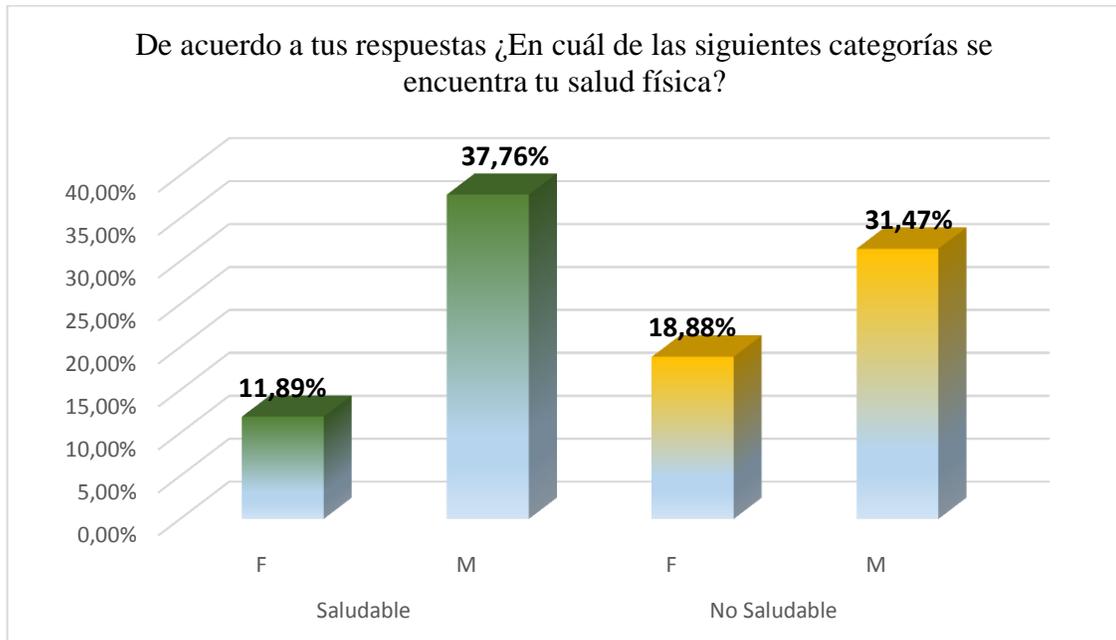
Interpretación: Más de la mitad de la población en estudio, realiza algún tipo de actividad física entre tres y cuatro días a la semana, se podría entender que la salud física de los sujetos que practican con más frecuencia alguna actividad física, se encuentra mejor que la de los que no realizan ninguna actividad entre semana.

16. De acuerdo a tus respuestas ¿En cuál de las siguientes categorías se encuentra tu salud física?

Saludable		No Saludable		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	
11,89%	37,76%	18,88%	31,47%	30,77%	69,23%	100,00%

17 ests.	54 ests.	27 ests.	45 ests.	44 ests.	99 ests.	143 estudiantes
----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------------

Fuente: Elaboración propia Tabla 34



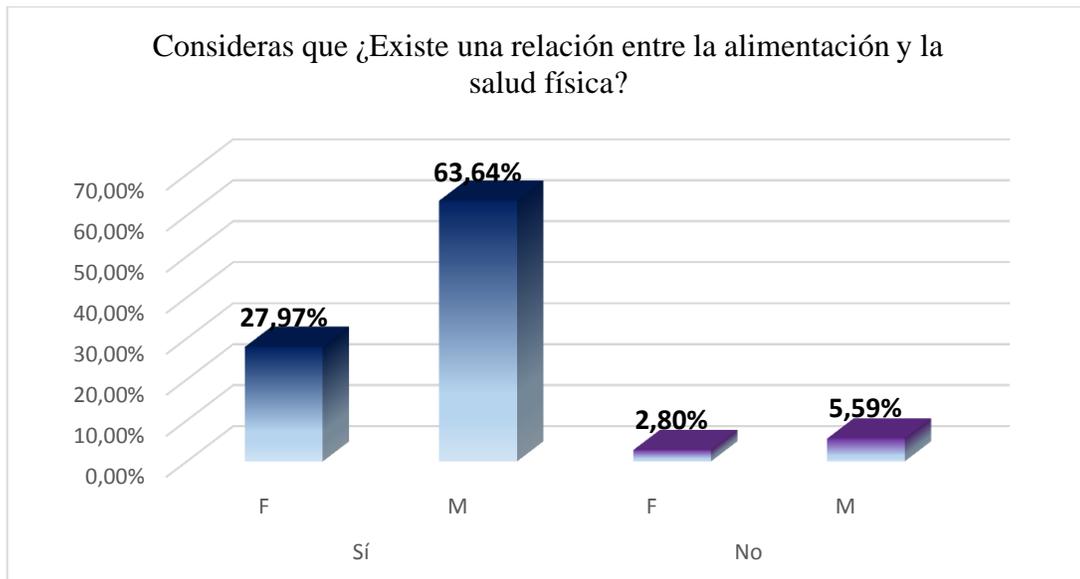
Fuente: Elaboración propia Gráfico 34

Interpretación: La ingesta de comida rápida altera la salud física de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, especialmente en el sexo masculino; ya que existe un porcentaje mayor de hombres que consideran que no se encuentran con una buena salud física, así como también una buena parte de las mujeres se ven afectadas por esta situación.

17. Consideras que ¿Existe una relación entre la alimentación y la salud física?

Sí		No		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	
27,97%	63,64%	2,80%	5,59%	30,76%	69,23%	100%
40 ests.	91 ests.	4 ests.	8 ests.	44 ests.	99 ests.	143 estudiantes

Fuente: Elaboración propia Tabla 35



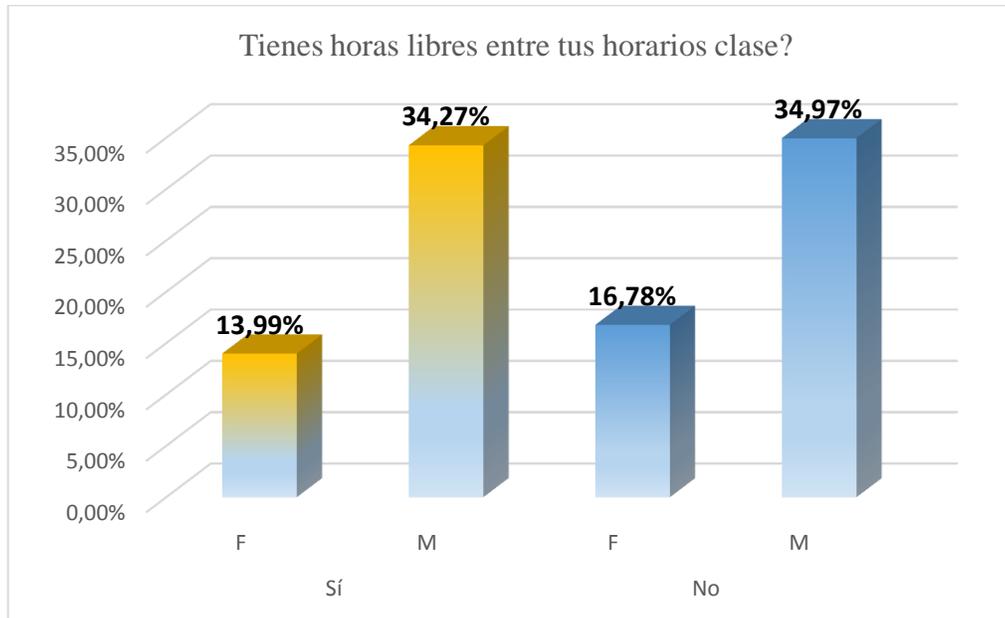
Fuente: Elaboración propia Gráfico 35

Interpretación: La estadística muestra un efecto positivo en la realización de algún tipo de actividad física en los estudiantes que han ingerido algún tipo de comida rápida, se podría tomar como una conciencia moral; ya que posterior a la ingesta de comida rápida, se busca compensar con la realización de algún tipo de actividad física.

18. Tienes horas libres entre tus horarios clase?

Sí		No		TOTAL		TOTAL GENERAL
F	M	F	M	F	M	
13,99%	34,27%	16,78%	34,97%	30,77%	69,23%	100,00%
20 ests.	49 ests.	24 ests.	50 ests.	44 ests.	99 ests.	143 estudiantes

Fuente: Elaboración propia Tabla 36



Fuente: Elaboración propia Gráfico 36

Interpretación: Más del cincuenta por ciento de la población en estudio, tiene tiempo libre entre sus horarios de clase, por lo que se descarta la posibilidad que el factor tiempo influya en la ingesta de comida rápida, sobre los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la educación, especialidad educación física, deporte y recreación.

4.4 ANÁLISIS GLOBAL DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación inicia desde la redacción de los objetivos, que servirán como ejes transversales a lo largo del documento, con la única finalidad de investigar el tema “IMPACTO EN LA INGESTA DE COMIDA RÁPIDA Y SU INCIDENCIA EN RELACIÓN A LA SALUD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN EN EL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES, SEDE CENTRAL UES, DURANTE EL AÑO 2019”.

Con la finalidad de respaldar la investigación se utilizó como herramienta, la encuesta hacia la población en estudio, la cual sirvió como referente para para extraer información necesaria para la comprobación de la hipótesis dos de trabajo, resultando que se pudo comprobar gracias a la aplicación del método estadístico Q de Kendall, cuantificando cada uno de los resultados y desarrollando la fórmula de este. Los resultados arrojaron una leve inclinación de aceptación hacia la hipótesis de trabajo número dos, por lo que se da por aceptada, determinando que la ingesta de comida rápida si incide sobre la salud física de los estudiantes del departamento de educación de la Universidad de El Salvador.

En términos generales los datos de ambas poblaciones, no coinciden debido a que en el caso de la licenciatura en ciencias de la educación, con base a las respuestas obtenidas de las encuestas, la ingesta de comida rápida no incide sobre la salud física de los estudiantes, caso contrario arrojaron los resultados de las encuestas aplicadas a los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la educación, especialidad en educación física, deporte y recreación, quienes si se ven afectados entre la relación de la ingesta de comida rápida sobre su salud física. Al realizar un consolidado de ambas carreras, los resultados se inclinan hacia la aceptación final de la hipótesis de trabajo número dos.

4.5 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

Hipótesis Específica 2

H_1 . El impacto de ingesta de comida rápida incide en la salud física de los estudiantes

H_0 . El impacto de ingesta de comida rápida no incide en la salud física de los estudiantes.

Para todo valor de probabilidad igual o menor que 0.05, se acepta H_1 y se rechaza H_0 . $\alpha = 0.05$

Zona de rechazo.

Para todo valor de probabilidad mayor que 0.05, se acepta H_0 y se rechaza H_1 .

Zona de rechazo.

Para todo valor de probabilidad mayor que 0.05, se acepta H_0 y se rechaza H_1 .

1. Si la $t_o > t_t$ se rechaza H_0 .

2. Si la $p(t_o) < \alpha$ se acepta H_0 .

	Si	no	
si	115	145	n1
no	17	7	n2
	132	152	284 N
	n3	n4	

Q de Kendall

$$\frac{AD-BC}{AD+BC} = \frac{(115)(7) - (145)(17)}{(115)(7) + (145)(17)} = \frac{1,660}{3,270} = 0.51$$

	Fo
A	115

	Fe
A=n1*n3/N	120,8

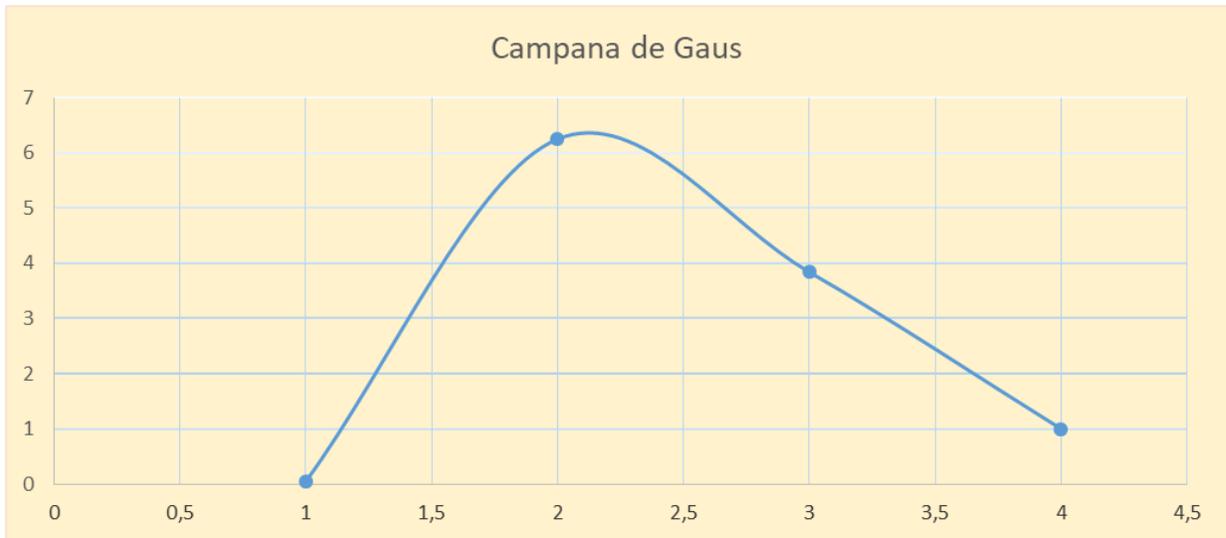
B		145
C		17
D		7
Total	N	284

B=n1*n4/N	139,2
C=n2*n3/N	11,2
D=n2*n4/N	12,8

	Fo	Fe	Fo-Fe	(Fo-Fe)₂	X₂ =\sum(Fo-Fe)₂ /Fe
A	115	120,8	-5,8	34,2	0,28
B	145	139,2	5,8	34,2	0,25
C	17	11,2	5,8	34,2	3,06
D	7	12,8	-5,8	34,2	2,66
				Σ	6,25

GL= # columnas -1 * # filas -1		
GL=	2-1	2-1
GL=	1	1
GL=	1	

T₊ (95%)=	3.84
T₀ =	6,25
P (5%)=	0.05
GL=	1

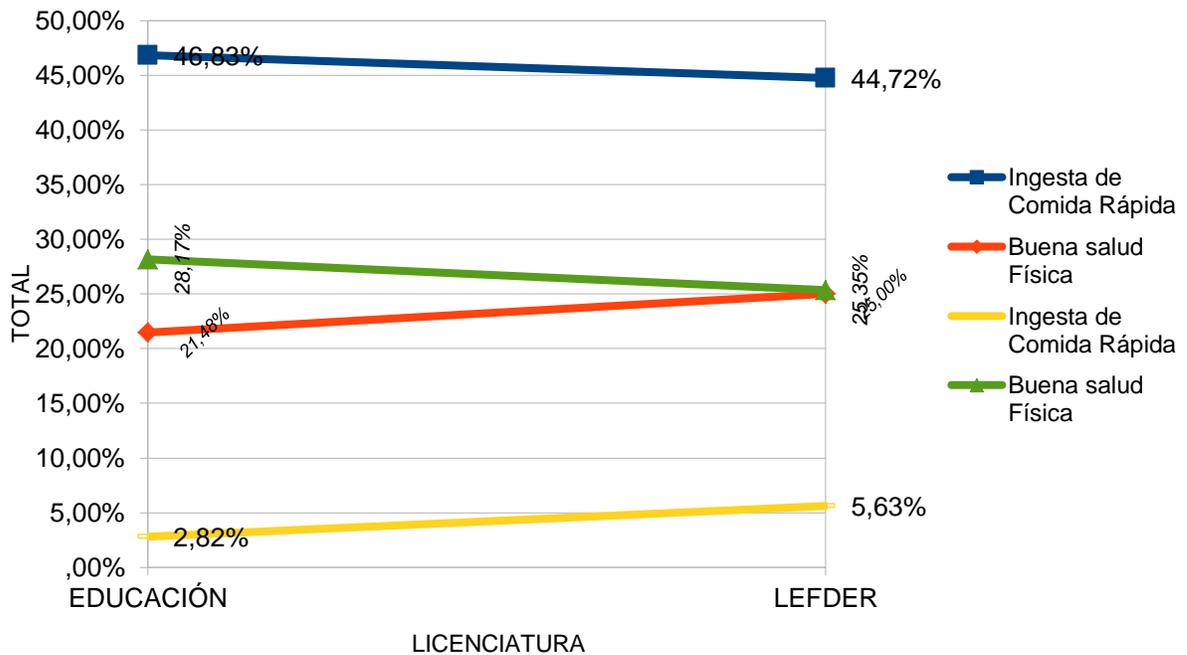


Tras realizar un análisis estadístico de la hipótesis general, se da por aceptada nuestra hipótesis de trabajo específica dos; ya que la ingesta de comida rápida sí incide en la salud física de los estudiantes de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación, basándonos en los cuadros estadísticos, con un T_+ de 3.84, margen de error de 0.05%, con 1 grado de libertad y con un T_0 de 6.25%, se encontró relación suficiente para determinar que la ingesta de comida rápida sí incide en la salud física de los estudiantes seleccionados para esta investigación .

4.5.1 GRÁFICO COMPARATIVO

	Ingesta de Comida Rápida	Buena salud Física	Ingesta de Comida Rápida	Buena salud Física	TOTAL
	SÍ	SÍ	NO	NO	
EDUCACIÓN	46,83%	21,48%	2,82%	28,17%	49,65%
LEFDER	44,72%	25,00%	5,63%	25,35%	50,35%
TOTAL					100%

GRÁFICO COMPARATIVO



Al realizar la comparación entre ambas carreras, sobre las variables, los resultados nos indican que los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación ingieren son quienes más ingieren comida rápida, en relación a los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación, este impacto influye de forma directa, sobre la salud física de los estudiantes; ya que al igual que la variable dependiente, son más los estudiantes afectados por la variable independiente. Con base a la diferencia de porcentajes, entre ambas carreras se considera que la Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, incita a los estudiantes a evitar el consumo en exceso de comida rápida,

Además de crear una cultura física en relación a la alimentación y la actividad física.

HIPOTESIS GENERAL	COMPROBACIÓN
--------------------------	---------------------

4.5.2 VALIDACIÓN DE HIPÓTESIS

<p>La ingesta de comida rápida incide en la salud física de los estudiantes de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación</p>	<p>Con base a los resultados obtenidos en la encuesta de trabajo, se comprobó que la ingesta de comida rápida si incide sobre la salud física de los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la educación y licenciatura en educación física, deporte y recreación; ya que sus resultados demostraron que sí existe una relación entre las variables, lo que vuelve aceptable la hipótesis de trabajo.</p>
<p>HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1</p>	<p>COMPROBACIÓN</p>
<p>Existen factores externos que influyen en la compra de comida rápida en los estudiantes.</p>	<p>Gracias a los resultados que arrojó la herramienta de trabajo, se han determinado que sí existen factores externos que influyen en la ingesta de comida rápida, siendo el factor económico y tiempo los primeros en influir sobre los estudiantes de ambas licenciaturas, para la ingesta de comida rápida.</p>
<p>HIPÓTES ESPECÍFICA 2</p>	<p>COMPROBACIÓN</p>

<p>El impacto de ingesta de comida rápida incide en la salud física de los estudiantes</p>	<p>Tomando en consideración las respuestas obtenidas en las encuestas que completaron los estudiantes en la investigación, se concluye que el impacto de la ingesta de comida rápida si incide en la salud física de los estudiantes comprendidos en la población investigada; ya que en su mayoría, al responder consumo de comida rápida más de dos veces por semana, tienden a responder que padecen alguna enfermedad crónica no transmisible, así como también respondieron que no se consideran con una buena salud física.</p>
<p>HIÓPETESIS ESPECÍFICA 3</p>	<p>COMPROBACIÓN</p>
<p>La ingesta de comida rápida influye sobre la actividad física, afectando la salud de los estudiantes</p>	<p>Es conocido que la ingesta de alimentos grasos o exceso de carbohidratos son almacenados en nuestro cuerpo, como reservas calóricas, por lo que al existir una elevada ingesta de estos, se almacenan, siempre y cuando el gasto calórico de la actividad física sea inferior a lo consumido, por lo que la ingesta de comida rápida sí influye directamente sobre la actividad física, afectando la salud física de cada uno de los estudiantes.</p>

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

Existen muchos mitos y creencias sobre como la comida rápida puede o no influir de forma negativa o positiva, dependiendo el conocimiento que se tenga, en la salud física de las personas que la ingieren, después de investigar más a profundidad el tema se concluye lo siguiente:

En esta investigación se concluye con base a los resultados obtenidos mediante el trabajo de campo realizado a los estudiantes del departamento de educación, en la universidad de El Salvador en el año 2019, se conoce que la comida rápida sí incide sobre la salud física de quienes la consumen; ya que por su alto contenido de grasas saturadas, están íntimamente relacionadas con las enfermedades crónicas no transmisibles, lo que puede llevar a largo plazo a desarrollar problemas de obesidad.

Los principales factores que influyen sobre los estudiantes de las Licenciaturas en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad en Educación Física, Deporte y Recreación, son tiempo para consumir sus alimentos, debido a no contar con tiempo de descanso entre las clases que reciben a diario, la influencia social; ya que nuestra sociedad en general está rodeada de propaganda que incita el consumo de comida rápida, así como también determinamos que el factor económico es parte de las causales de ingesta de comida

rápida, basándonos en que la mayoría de esta es de bajo valor económico y de fácil acceso al público.

La salud física se ve afectada significativamente por el impacto que recibe cada que los estudiantes consumen comida rápida, así lo reflejaron los resultados de la encuesta, que al verificar los porcentajes de estudiantes que la consumen, son muy similares a quienes detallaron que no se consideran con una buena salud física, así mismo un mínimo porcentaje de estos indicaron que padecen de alguna enfermedad crónica no transmisible derivada del sobrepeso.

Existe una íntima relación entre la ingesta de comida rápida y la salud física de los estudiantes del departamento de educación de la Universidad de El Salvador; ya que la buena funcionabilidad del cuerpo humano, en gran parte depende de los hábitos alimenticios de cada uno de los estudiantes, así como también de la actividad física que éste realice a lo largo de su vida.

5.2 RECOMENDACIONES

La alimentación en los estudiantes del departamento de educación de la Universidad de El Salvador, se ha convertido en una problemática social; debido a diferentes factores psicosociales la ingesta de comida chatarra ha ido en crecimiento a través del pasar de los años, que ni las autoridades pertinentes ni los estudiantes en sí se percatan, razón por la cual se recomienda lo siguiente:

A los estudiantes del departamento de educación de la Universidad de El Salvador:

1. Disminuir el consumo excesivo de alimentos considerados como comida rápida, debido a su alto contenido de azúcar y grasas saturadas.
2. Llevar refrigerios saludables (Frutas) para ingerir en los tiempos libres que pudiesen tener entre la las horas clases o al finalizar la jornada académica.
3. Incrementar la actividad física diaria, adecuada al estilo de vida de cada uno, con el fin de mantener una buena salud física.
4. Realizarse chequeos médicos por lo menos una vez al año, para medir su salud física.

5. Consumir agua o bebidas naturales, de acorde a la necesidad de cada uno de ellos y disminuir el consumo de bebidas carbonatadas, alcohólicas y/o tratadas en plantas de procesamiento.

BIBLIOGRAFÍA

EAE, B. S. (2011). *El Consumo de Comida rápida, Situación en el mundo*. Obtenido de <http://www.abc.es/gestordocumental/uploads/Sociedad/comida-rapida.pdf>

Internacional, C. S. (7 de Abril de 1948). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/suggestions/faq/es/>

Moliní. (2007). *Transtornos* . Obtenido de http://www.tcasevilla.com/archivos/repercusiones_de_la_comida_rapida_en_la_sociedad.pdf?fbclid=IwAR21PpuYTE--2YK1M4cgfaSinMW8d8MqalsUJ5aU7LLkFh1fYErWq71Srek

Oliva Chávez, Oscar Humberto; Fragoso Díaz, Socorro. (2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, vol. 4 núm. 7 julio-diciembre 2013, 10.

VU, B. L. (29 de Agosto de 2017). *10 consecuencias de abusar de la comida basura*. Obtenido de <http://noticias.universia.es/cultura/noticia/2015/09/28/1131651/10-consecuencias-abusar-comida-basura.html>

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

- I.** MODELO DE ENCUESTA DIRIGIDO A LOS/AS ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION Y LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION ESPECIALIDAD EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION.
- II.** FORMATO PARA VALIDAR INSTRUMENTOS
- III.** VALIDEZ DE PRUEBA DE CONCORDANCIA
- IV.** CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL TRABAJO DE GRADO 2019
- V.** FOTOGRAFIAS
- VI.** MAPA DE ESCENARIO.



ANEXO I. MODELO DE ENCUESTA DIRIGIDO A LOS/AS ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION Y LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION ESPECIALIDAD EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD
EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Encuesta para el trabajo de investigación sobre *impacto en la ingesta de comida rápida y su incidencia en relación a la salud física de los estudiantes de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación en el departamento de Ciencias de la Educación, Facultad de Ciencias y Humanidades, sede central UES, durante el año 2019*

Objetivo: Recopilar información necesaria de la población investigada, con el fin de comprobar las hipótesis de trabajo.

Indicaciones: Lee detalladamente cada ítem y marca con una “X” la opción que te parezca conveniente de acorde a tu estilo de vida.

Generalidades: Sexo F ___ M ___ Edad: 20 -25 años 26 – 30 años 31 años y más

Clase social: Baja ___ Media ___ Alta ___ **Especialidad** _____ **Año académico:** _____

Turno: _____ **Fecha** _____

1. ¿Consumes algún tipo de comida rápida?

Sí

No

Si su respuesta es no, pase a la pregunta once.

2. ¿En cuál de los siguientes lugares compras la comida rápida que consumes?

Alrededores de la universidad

Restaurantes de comida rápida

3. ¿En qué tiempo de comida ingieres comida rápida?

Mañana Tarde Noche Entre tiempo

4. La ingesta de comida rápida, ¿Sustituye algún tiempo de comida?

Sí

Sí tu respuesta es no, pasar a pregunta número seis.

5. ¿Cuál de los tiempos de comida sustituye?

Desayuno Almuerzo Cena

6. ¿Qué tipo de comida rápida consumes?

Hamburguesas Tortas Pizza Hot Dog

Comida típicos Otros Especifique _____

7. ¿Cuál es la frecuencia con la que consumes esos tipos de comida por semana?

1 - 2 días 3 - 4 días 5 - 6 días

8. ¿Cuál de los siguientes factores consideras que influyen en el consumo de comida rápida?

Económico Tiempo para consumir Influencia social

9. ¿Tienes el conocimiento de las enfermedades que pueden ocasionar el exceso de comida rápida en tu organismo?

Sí No

10. ¿Padeces alguna de las siguientes enfermedades crónicas no transmisibles?

Hipertensión Arterial Cardiovascular Óseas Obesidad

Grasas Elevadas Diabetes Otras _____

11. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante el día, considerando que has consumido comida rápida?

Sí No

Sí tu respuesta es no, finaliza la encuesta.

12. ¿Qué tipo de actividad física realizas?

Cardiovascular (aeróbicos) Fuerza (Pesas) Stretching (Yoga)
Otros Especifique _____

13. ¿De qué carácter es la actividad física que realizas?

Competitivo Mantenimiento Salud Hobby

14. En relación a la actividad física que practicas, ¿con qué intensidad la realizas?

Moderada Media Alta

15. ¿Con qué frecuencia realizas ese tipo de actividades a la semana?

1 - 2 días 3 - 4 días 5 - 6 días

16. De acuerdo a tus respuestas. ¿Consideras tener una buena tu salud física?

Sí No

17. Consideras que ¿Existe una relación entre la alimentación y la salud física?

Sí No

18. ¿Tienes horas libres entre tus horarios de clase?

Sí No

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

INSTRUMENTOS



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**



LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION ESPECIALIDAD EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION

Objetivo: Conocer si la ingesta de comida rápida incide en la salud física de los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación

Ítem	CRITERIOS A EVALUAR										OBSERVACIONES Si debe eliminarse o Modificarse favor indique
	Claridad de Redacción		Coherencia Interna		Inducción a la Respuesta (sesgo)		Lenguaje adecuado con El nivel del informante		Mide lo que se Pretende		
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

13											
14											
15											
16											
17											
18											

Aspectos Generales	Sí	No
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario		
Los ítems permiten el logro de los objetivos de la investigación		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial		
Los ítems son coherentes con los indicadores expuestos en cada una de las variables		
El número de ítems es suficiente para recolectar la información		
El diseño del instrumento es pertinente para corroborar el sistema de hipótesis		

VALIDEZ

APLICABLE

NO APLICABLE

APLICABLE CON OBSERVACIONES

Validado Por:

Institución

Fecha:

Teléfono:

Email:

ANEXO III. VALIDEZ DE PRUEBA DE CONCORDANCIA

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO



TEMA: IMPACTO EN LA INGESTA DE COMIDA RÁPIDA Y SU INCIDENCIA EN RELACIÓN A LA SALUD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN EN EL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES, SEDE CENTRAL UES, DURANTE EL AÑO 2019

Objetivo: Conocer si la ingesta de comida rápida incide en la salud física de los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación y Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación

Ítem	CRITERIOS A EVALUAR																												OBSERVACIONES									
	Especialista 1		Especialista 2		Especialista 3		Especialista 1		Especialista 2		Especialista 3		Especialista 1		Especialista 2		Especialista 3		Especialista 1		Especialista 2		Especialista 3		Especialista 1		Especialista 2		Especialista 3									
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No		
1	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
2	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
3	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
4	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
5	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
6	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
7	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
8	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
9	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
10	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
11	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
12	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
13	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
14	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
15	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
16	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
17	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
18	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
Total	100%	0	100%	0	100%	0	100%	0	100%	0	100%	0	100%	0	100%	0	100%	0	100%	0	100%	0	100%	0	100%	0	100%	0	100%	0	100%	0	100%	0	100%	0	100%	0

Aspectos Generales	Especialista 1		Especialista 2		Especialista 3	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario	x		x		x	
Los ítems permiten el logro de los objetivos de la investigación	x		x		x	
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial	x		x		x	
Los ítems son coherentes con los indicadores expuestos en cada una de las variables	x		x		x	
El número de ítems es suficiente para recolectar la información	x		x		x	
El diseño del instrumento es pertinente para corroborar el sistema de hipótesis	x		x		x	
Total	6	0	6	0	6	0

ANEXO IV. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL TRABAJO DE GRADO 2019

MESES SEMANAS ACTIVIDADES	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Inscripción de grado																																																
Organización del grupo de trabajo																																																
Elaboración y asignación del tema																																																
Asignación del Docente Director																																																
Asesorías martes y viernes																																																
Elaboración del Capítulo I: Planteamiento del problema																																																
Elaboración del Capítulo II: Fundamentación teórica																																																
Elaboración del Capítulo III: Metodología de la investigación																																																
Realización del trabajo de campo																																																
Elaboración del Capítulo IV: Análisis e interpretación de resultados																																																
Elaboración del Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones																																																

ANEXO V. FOTOGRAFÍAS

Licenciatura en Ciencias de la Educación



Estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación



ANEXO VI. MAPA DE ESCENARIO

