



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

Título

Las lesiones deportivas en los hábitos alimenticios estudiantes universitarios

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte**

Autor:

Quijosaca Cajilema Jhonny Wilfrido

Tutor:

Mgs. Bertha Susana Paz Viteri

Riobamba, Ecuador. 2025

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Jhonny Wilfrido Quijosaca Cajilema, con cédula de ciudadanía **0605420637**, autor (a) (s) del trabajo de investigación titulado: **LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LOS HABITOS ALIMENTICIOS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 22 de abril del 2025.



Jhonny Wilfrido Quijosaca Cajilema
C.I:0605420637



DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Susana Paz Viteri catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **"LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS"**, bajo la autoría de **QUIJOSACA CAJILENA JHONNY WILFRIDO** con CC: 0605420637; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 14 de marzo del 2025

Mgs. Susana Paz
DIRECTOR(A) DE CARRERA
C.I: 0602255416



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

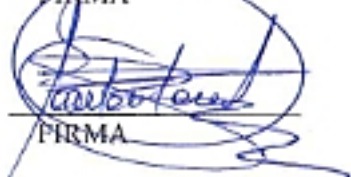
Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado "LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS", presentado por QUIJOSACA CAJILEMA JHONNY WILFRIDO con CC: 0605420637, bajo la tutoría de Mgs. Susana Paz Viteri; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 22 de abril del 2025

Mgs. Henry Gutiérrez C.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL


FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval
MIEMBROS DEL TRIBUNAL


FIRMA

Mgs. Daniel Murillo
MIEMBROS DEL TRIBUNAL


FIRMA

Mgs. Susana Paz Viteri
TUTOR


FIRMA



CERTIFICACIÓN

Que, **QUIJOSACA CAJILEMA JHONNY WILFRIDO** con CC: **0605420637**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS"**, cumple con el 6%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio COMPILATIO porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 03 de abril del 2025.

Mgs. Susana Paz Viteri
DIRECTOR CARRERA

DEDICATORIA

Agradezco a Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso de este camino. Gracias por darme la sabiduría, la perseverancia y el amor necesario para superar cada obstáculo. Sin tu gracia y bendición, este logro no habría sido posible.

A mis padres, por su amor incondicional, su apoyo constante y por enseñarme que nunca debo rendirme. Sin ustedes, este logro no hubiera sido posible. Gracias por todo lo que han sacrificado para que yo pudiera llegar hasta este punto en mi vida, estaré eternamente agradecido. Y, finalmente, a todos aquellos que, de alguna forma, hicieron posible este sueño, por su contribución silenciosa pero significativa en cada paso de este camino.

Jhonny Wilfrido Quijosaca Cajilema

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que han sido parte de este importante logro en mi vida.

A mi familia, por su amor, paciencia y apoyo incondicional en cada etapa de mi formación. Gracias por ser mi pilar fundamental y por brindarme siempre la motivación necesaria para seguir adelante.

A mis docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo, por su dedicación y por transmitirme sus conocimientos con pasión y entrega. Sus enseñanzas han sido clave en mi crecimiento académico y personal.

A mis amigos, por estar a mi lado en los momentos más difíciles y por compartir tantas alegrías a lo largo de este proceso. Su compañía ha sido invaluable, y cada palabra de ánimo ha sido un motor para continuar.

A mi tutora Mgs. Bertha Susana Paz Viteri, por su paciencia, guía y sabios consejos. Gracias por su compromiso y por orientarme con dedicación durante la elaboración de este proyecto. Su apoyo ha sido esencial para que este proyecto llegue a buen término

Jhonny Wilfrido Quijosaca Cajilema

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I	15
INTRODUCCIÓN.....	15
1.1 Antecedentes de investigaciones.....	17
1.2 Planteamiento del problema.....	18
1.2.1 Formulación del problema.....	19
1.3 Justificación.....	19
1.4 Objetivos	20
1.4.1 <i>Objetivo General</i>	20
1.4.2 <i>Objetivo Específicos</i>	20
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO.	21
2.1 Lesión.....	21
2.2 Lesiones deportivas	21
2.3 Clasificación de las lesiones deportivas	21
2.4 Lesiones agudas.....	22
2.4.1 Algunos ejemplos de lesiones agudas.	22
2.4.2 Síntomas de las lesiones agudas.....	23
2.5 Lesiones crónicas	23
2.5.1 Tipos de lesiones deportivas crónicas:	23
2.5.2 Algunos ejemplos de lesiones crónicas.	23

2.5.3 Síntomas de una lesión crónica	23
2.6 Causas de las lesiones	24
2.6.1 Causas externas	24
2.6.2 Causas internas	24
2.7 Diferencia entre lesiones crónicas y agudas.....	24
2.8 Hábitos alimenticios.....	25
2.9 Los hábitos alimenticios y sus efectos en la salud	25
2.10 Buenos hábitos alimenticios.....	26
2.11 Malos hábitos alimenticios.....	26
2.12 Consejos para mejorar los hábitos alimenticios	27
2.13 Hábitos alimenticios en estudiantes universitarios.....	28
2.14 Relación entre lesiones deportivas y hábitos alimenticios.....	29
CAPÍTULO III.....	30
METODOLOGIA.....	30
3.1 Enfoque de la investigación	30
3.2 Tipos de investigación.....	30
3.2.1 De campo.....	30
3.2.2 Descriptiva.....	30
3.2.3 Diagnostica	30
3.3 Por el tiempo	31
3.3.1 Transversal.....	31
3.4 Diseño de la investigación.....	31
3.5 Métodos de investigación.....	31
3.5.1 Método Deductivo.....	31
3.5.2 Método Inductivo.....	31
3.5.3 Método Analítico.....	31
3.6 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos.....	32
3.6.1 Técnica: Encuesta.....	32
3.6.2 Instrumento:.....	32
3.7 Población.....	32
3.8 Muestra.....	33
3.9 Procedimiento estadístico.....	33
CAPÍTULO IV	35
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	35

CAPÍTULO V.....	41
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	41
5.1 Conclusiones	41
5.2 Recomendaciones.....	42
BIBLIOGRAFÍA	43
ANEXOS	46

ÍNDICE DE TABLAS.

Contenido	pág.
Tabla 1	32
Tabla 2	33
Tabla 3	33
Tabla 4	35
Tabla 5	36
Tabla 6	37
Tabla 7	38
Tabla 8	38
Tabla 9	39

ÍNDICE DE FIGURAS

Contenido	pág.
Figura 1	35
Figura 2	36

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo conocer sobre las lesiones deportivas y los hábitos alimenticios, que son dos problemas significativos que afectan a los estudiantes universitarios, impactando su salud y rendimiento general. Este estudio se centra en explorar la correlación entre los hábitos alimenticios y las lesiones deportivas en este grupo. Las lesiones deportivas y hábitos alimenticios es un tema de gran importancia tanto para la prevención de lesiones como para la recuperación de las mismas. Investigaciones previas han demostrado que los hábitos alimenticios pueden influir en la propensión a lesiones, ya que una mala alimentación puede tener un impacto negativo significativo en la prevención, la recuperación y la gestión de las lesiones deportivas.

Por otro lado, las lesiones deportivas son comunes entre los estudiantes universitarios, especialmente aquellos que participan activamente en actividades deportivas estas lesiones, que pueden variar desde esguinces y distensiones hasta fracturas, una mala alimentación puede contribuir significativamente a un mayor riesgo de lesiones deportivas, además de dificultar la recuperación de las mismas. Mantener una dieta equilibrada y rica en nutrientes esenciales es fundamental para la prevención de lesiones, así como para una recuperación rápida y eficaz. Por lo tanto, los deportistas deben prestar atención no solo al entrenamiento físico, sino también a sus hábitos alimenticios para maximizar su rendimiento y minimizar el riesgo de lesiones.

En esta investigación se utiliza un enfoque cuantitativo para analizar la relación entre los hábitos alimenticios y lesiones deportivas, en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo. Para esta investigación se aplicaron encuestas que valoran tanto los hábitos alimenticios como la frecuencia y el tipo de lesiones sufridas. Los resultados indican que existe una correlación positiva significativa entre los hábitos alimenticios y la incidencia de lesiones deportivas. A partir de estos hallazgos, se sugiere la implementación de programas de intervención que aborden de manera integral el manejo de los hábitos alimenticios y la prevención de lesiones, adaptados a las características y necesidades específicas de cada uno de los estudiantes.

Palabras claves: hábitos alimenticios, lesión, estudiantes universitarios, correlación.

Abstract

The present research aims to understand sports injuries and eating habits, two significant issues affecting university students, impacting their health and overall performance. This study explores the correlation between eating habits and sports injuries in this group. Sports injuries and eating habits are important for injury prevention and recovery. Previous research has shown that eating habits can influence the propensity for injuries, as poor nutrition can significantly negatively impact the prevention, recovery, and management of sports injuries. Sports injuries are common among university students, especially those actively participating in sports activities. These injuries can range from sprains and strains to fractures, and poor nutrition can significantly contribute to a higher risk of sports injuries, as well as hinder recovery from them. Maintaining a balanced diet rich in essential nutrients is fundamental for injury prevention, as well as for a quick and effective recovery. Therefore, athletes should pay attention to physical training and their eating habits to maximize their performance and minimize the risk of injuries. This research employs a quantitative approach to analyze the relationship between eating habits and sports injuries among students in the Physical Activity and Sports Pedagogy program at the National University of Chimborazo. Surveys assessed both eating habits and the frequency and type of injuries suffered. The results indicate that there is a significant positive correlation between eating habits and the incidence of sports injuries. Based on these findings, it is suggested that intervention programs that comprehensively address the management of eating habits and injury prevention be implemented and tailored to each student's specific characteristics and needs.

Keywords: eating habits, injury, university students, correlation.



JENNY ALEXANDRA
FREIRE RIVERA

Reviewed by:

Mgs. Jenny Alexandra Freire Rivera

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0604235036

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN.

En este trabajo investigativo sobre “Las lesiones deportivas en los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios” buscó dar a conocer la correlación entre las lesiones deportivas y los hábitos alimenticios, y sobre todo como influyen en los estudiantes universitarios de la carrera PAFYD. Podemos decir que las lesiones deportivas son un peligro que siempre está presente cuando se practica algún deporte o actividad física, y pueden tener un gran impacto en la vida de los estudiantes universitarios. Las lesiones deportivas también pueden influir en los hábitos alimenticios de los estudiantes, lo que puede afectar su salud, su recuperación y su desempeño académico.

Esta investigación se deriva del proyecto institucional denominado Hacia la Excelencia Atlética conocido como raíz, un sistema que permite vigilar las lesiones deportivas en la Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo, el objetivo de dicho sistema es evitar, prevenir, controlar y reducir las lesiones sufridas por los estudiantes de la carrera.

De igual forma en la presente investigación se enfoca en dos variables las cuales son, las lesiones los hábitos alimenticios, cada uno de estas variables se desglosará por subtemas para un mejor entendimiento. Se eligió el tema por su gran importancia en la comunidad universitaria, ya que en la actualidad la sociedad existe una escasez de conocimiento acerca de cómo tener una alimentación adecuada. Como estudiante de la Actividad Física y Deporte quiero contribuir a solucionar este problema. En esta investigación se encuentra información enfocada en posibles lesiones, fruto de hipótesis anteriores, que se desarrollarían debido a falta de ciertos nutrientes, es decir por una mala alimentación. De igual forma, es un tema de vital importancia por el nulo conocimiento que poseen la mayoría de estudiantes de la carrera, al realizar actividad física o al realizar cualquier tipo de ejercicio ya sea dentro de la universidad o fuera de ella.

Así mismo, se puede mencionar que una buena alimentación tiene un rol muy importante en la disminución y prevención de sufrir lesiones al realizar actividad física y una rápida mejora de algún tipo de lesión que sufra el estudiante. Los hábitos alimentarios de cada uno de los estudiantes universitarios, generalmente existen casos influenciados por la rutina diaria, la falta de administración del tiempo en sus actividades, llegan a ser inestables y muy poco eficientes en cuanto a alimentación. Tener un mal hábito alimenticio puede poner en peligro la condición física del estudiante, de igual forma aumenta el riesgo de tener lesiones al realizar actividad física y obviamente se dificulta de mayor manera la recuperación de las lesiones, esto llegará a afectar en lo que es el rendimiento deportivo y académico en los estudiantes. Por otro lado, una buena alimentación es esencial para recuperarse de una lesión deportiva. Una dieta equilibrada que incluya proteínas, carbohidratos, grasas sanas y vitaminas importantes puede ayudar a que el cuerpo repare los tejidos dañados, reduzca la inflamación y fortalezca el sistema inmunológico

Lo que se quiere demostrar con esta investigación es analizar la relación entre las lesiones deportivas y los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios, con el objetivo de identificar patrones repetidos, factores de riesgo y posibles intervenciones que optimicen tanto el rendimiento físico como la salud en general de los estudiantes que están cursando la carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte, de igual manera se pretende ofrecer recomendaciones que fomenten prácticas saludables en el deporte y la alimentación, contribuyendo a la prevención de lesiones y al fortalecimiento del bienestar general de los estudiantes.

La metodología utilizada para realizar la propuesta, parte de un diseño descriptivo de tipo no experimental, con un corte trasversal y un enfoque cuantitativo que nos permite obtener un análisis sobre el tipo de lesiones más habituales en los estudiantes universitarios de la carrera y el impacto que tiene una mala y buena alimentación.

Esperando que los resultados de esta investigación no solo ayuden a enriquecer el conocimiento académico en el área de la formación de los estudiantes como profesionales a nivel educativo, sino también proporcionar las recomendaciones prácticas para la mejora en el ámbito educativo.

El proyecto de investigación se constituye de los siguientes capítulos:

Capítulo I: la introducción contiene antecedentes investigativos, con el nivel macro, meso y micro del planteamiento del problema, formulación del problema, preguntas de investigación, justificación y de igual forma se planteó el objetivo general y los objetivos específicos.

Capítulo II: se encuentra el marco teórico; desglosándose en sus diferentes subtemas y se explica toda la información referente a los hábitos alimenticios con sus subtemas desglosados, empezando desde los conceptos más básicos hasta lo general utilizando el método inductivo.

Capítulo III: conlleva el marco metodológico, enfoque de investigación, tipos de investigación, diseño de la investigación, población de estudio, técnicas y los instrumentos que se manejaron en la investigación.

Capítulo IV: En este capítulo se muestra los resultados obtenidos durante el proceso estadístico, cada uno con su análisis e interpretación a partir de los datos obtenidos. De igual forma conlleva de discusión, se realizó las comparaciones respectivas de los resultados de esta investigación con otras investigaciones realizadas por otros autores.

Capítulo V: en este capítulo encontramos las conclusiones y recomendaciones teniendo en cuenta los objetivos: general y específicos, finalmente se encuentra la bibliografía y anexos de la investigación.

1.1 Antecedentes de investigaciones

Para entender la relación entre la alimentación y el deporte, debemos partir entendiendo lo que es una vida saludable, esta forma de vida se logra conllevando buenos hábitos dentro de nuestra vida diaria ya sea en el trabajo, estudio lo cual involucra acoger hábitos que ayuden a mejorar el bienestar físico y mental tanto individual como en sociedad. Los principales hábitos a seguir se pueden resumir en tres: alimentación, descanso y ejercicio físico. (Fernández Rodríguez, 2023, pág. 53), en la investigación se describió dietas, que ayudarán a cualquier individuo, ya sea deportista o no, a seguir una alimentación correcta para disfrutar de una vida saludable y reducir el riesgo de lesiones.

En el trabajo realizado por; (Hernández-Gallardo et al., 2020, pág. 15), titulada “Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios” tiene como objetivo Valorar la condición nutricional y los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios de las facultades de Enfermería y Ciencias de la Educación en la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí (ULEAM), Ecuador. Se muestra una indagación tipo ex post facto sobre 1038 estudiantes universitarios de las licenciaturas en Enfermería y Educación de la ULEAM y finalmente llegaron a la conclusión de que los hábitos alimentarios necesitan cambios y aunque su condición nutricional es aceptable coexisten estados de desnutrición y sobrepeso en los estudiantes de dicha universidad.

Según manifiesta (Rodríguez et al., 2013, pág. 2), en su investigación denominado, “Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile” Los estudiantes universitarios suelen ser propensos a una mala alimentación, ya que no suelen hacer meriendas entre las comidas, omiten el desayuno, ayunan durante largos periodos, prefieren la comida rápida y, además, no practican ejercicio físico. Esto podría traer grandes repercusiones en un futuro, ya que los estudiantes no se alimentan de manera correcta y por lo tanto son más propensos a sufrir lesiones en cualquier tipo de actividades ya sean deportivas o no.

La investigación realizada por (Socarrás & Aguilar Martínez, 2015), titulado “Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria” La población universitaria es vista como un sector especialmente vulnerable en términos nutricionales, debido a que comienza a tomar control sobre su alimentación y pasa por una etapa clave en la adopción de hábitos y comportamientos alimentarios. Estudios previos evidencian el distanciamiento de patrones alimentarios saludables y resaltan la importancia de promover la adquisición de hábitos más saludables, la metodología utilizada en dicha investigación fue de estudio observacional transversal descriptivo, de igual forma las conductas relacionadas con la alimentación, actividad física, consumo de alcohol y tabaco que es lo más frecuente en estudiantes universitarios de Cataluña, y así se logró el objetivo de analizar hábitos y conductas relacionadas con la alimentación en una población universitaria en Cataluña para desarrollar estrategias preventivas que vayan acorde a las necesidades de los estudiantes.

1.2 Planteamiento del problema

Actualmente, la correlación entre los hábitos alimenticios y las lesiones deportivas se ha vuelto un tema necesario para conocer dentro del ámbito de la salud y el entrenamiento en deportistas, este problema se da en todas las personas ya sean profesionales que se dediquen a algún deporte u aficionados que practiquen algún deporte o simplemente que realicen actividad física ya que estas personas tienden a tener lesiones por diferentes causas y una de ellas es la alimentación que consumen, la ausencia de nutrientes, carbohidratos o por deshidratación pueden llegar a tener un tiempo prolongado con su lesión y de igual forma incidir en el rendimiento físico, aumentando la posibilidad de tener nuevamente lesiones.

A escala mundial, la incidencia de lesiones deportivas en estudiantes es un problema que se encuentra presente en la mayoría de las instituciones de educación superior. Estudios internacionales y nacionales pueden revelar la prevalencia y los tipos de lesiones más comunes entre hombres y mujeres, de igual forma los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios están influenciados por factores, sociales, culturales, económicos y sobre todo la falta de información nutricional, por esto tienden a cometer muchos errores en cuanto a la alimentación.

En varios países, las políticas de salud y deporte destacan una buena alimentación, llevar hábitos saludables para la prevención y tratamiento de lesiones deportivas, ya que guardan una estrecha relación entre las lesiones y hábitos alimenticios,

A nivel mundial la OMS menciona y promueve una estrategia global para reducir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles mediante la promoción de una dieta saludable y la actividad física regular, ya que las lesiones deportivas pueden alterar significativamente los hábitos alimenticios debido a cambios en la actividad física, las necesidades energéticas y el estado mental. (OMS, 2004).

En América Latina, una investigación realizada indica que el 15% de los atletas recibe primeros auxilios por cualquier motivo durante un evento deportivo. De este modo, las lesiones deportivas poseen secuelas tanto deportivas como en las actividades diarias o fuera de ellas, ya que conllevan factores psicosociales y también gastos directos e indirectos relacionados con la atención médica para su recuperación. (Ramírez, Vinaccia, & Ramó, 2004), podemos decir que de este punto viene la importancia de crear herramientas necesarias para mejorar las habilidades de atención en una competencia y las estrategias para prevenir lesiones en los entrenamientos, incluyendo Una nutrición bien planificada y equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para soportar los rigores del entrenamiento y la competencia, asegurando que los deportistas puedan rendir al máximo de sus capacidades.

En Ecuador, es evidente que los hábitos alimenticios tienen una influencia significativa en la incidencia y recuperación de las lesiones deportivas. Cabe recalcar que un buen hábito alimenticio que se practique de manera adecuada, adaptando estrategias ya sea el consumo moderado de alimentos o dietas dependiendo de cada persona, son esenciales

para la recuperación y prevención de lesiones sobre todo en deportistas. Existen programas que conllevan estrategias, por un lado, la educación y por el otro los hábitos alimenticios, esto de manera equilibrada ya que ayudan a evitar y prevenir lesiones mejorando la salud física y mental de los deportistas dicho esto se puede decir que ambas variables van de la mano para un mejor funcionamiento en el individuo.

Para que estos programas funcionen se debe realizar de manera apropiada a los deportistas o personas que practiquen algún deporte, ya que es de vital importancia para evitar lesiones y su pronta recuperación en caso de ya tener alguna lesión. Una dieta bien equilibrada proporciona suficientes nutrientes que son necesarios para sobrellevar los entrenamientos exhaustivos de igual forma en el momento de la competencia pueda mejorar su rendimiento llevando al máximo sus capacidades físicas,

En este campo, es primordial indagar cómo los hábitos alimenticios influyen en las lesiones deportivas y el proceso por el cual conlleva una recuperación de alguna lesión dependiendo del tipo de lesión en los deportistas. De igual manera, es crucial conocer si una intervención nutricional podría desempeñar un papel preventivo en la reducción de estas lesiones, contribuyendo a un mejor rendimiento y a una mejora en la salud física de los deportistas.

Esta investigación busca abordar esa brecha de conocimiento, proporcionando una base para analizar las lesiones deportivas y los hábitos alimenticios en alumnos de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

1.2.1 Formulación del problema

¿Cómo influyen los hábitos alimenticios en las lesiones deportivas de estudiantes universitarios?

1.3 Justificación

La correlación entre las dos variables tales como; los hábitos alimenticios y las lesiones deportivas viene a ser un tema de vital importancia en el campo de la salud y el entrenamiento físico en algún deporte, esto dependiendo si tiene o no un buen nivel de alimentación ya que es fundamental tener un cuerpo en buenas condiciones durante las practicas deportivas, caso contrario se vera afectado por diferentes factores. Existen muchas personas que tienen un desconocimiento acerca de lo esencial que es tener buenos hábitos alimenticios y peor aun conocer sus beneficios al realizar no solo practicas deportivas si no simplemente realizar ejercicios o movimientos básicos como caminar, saltar, correr, entre otras actividades ya que en todo momento están propensos a sufrir alguna lesión sin el cuidado necesario, dicho esto se puede decir que los hábitos alimenticios influyen de manera directa en prevenir lesiones y de igual forma en la recuperación..

Por otra parte, los estudiantes universitarios que participan en actividades recreativas o deportivas dentro y fuera de las universidades, tienen el riesgo de sufrir lesiones esto a diferentes factores ya sea debido a la intensidad o la frecuencia del esfuerzo físico o si no

también a los factores ambientales, indumentarias, o la infraestructura donde vayan a realizar el deporte, en esto influye de igual forma lo que es una buena alimentación. Los patrones de alimentación son esenciales para prevenir y recuperar lesiones deportivas, dado que una alimentación correcta contribuye a robustecer los músculos, huesos y sistemas corporales, potenciando la capacidad de regeneración y disminuyendo la inflamación y el peligro de sufrir lesiones.

Las lesiones deportivas, afectan a deportistas sin importar las edades en este caso se estudió a los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte, son una de las principales problemáticas ya sea que practiquen algún deporte o no, ya que no solo afectan el rendimiento de los atletas, sino que también pueden generar secuelas a corto o largo plazo que conllevan su estilo de vida. De igual forma Elementos como el consumo insuficiente de nutrientes esenciales (tales como proteínas, calcio, vitaminas y minerales) o la deshidratación pueden incidir en la función muscular, la resistencia de los huesos y la capacidad de recuperación, aumentando la probabilidad de padecer lesiones. No obstante, a pesar de su influencia en la salud y el desempeño de los atletas, los patrones de alimentación no siempre son objeto de la consideración requerida en los programas de prevención de lesiones.

Esta investigación es de vital importancia porque ayudará a llenar un vacío de conocimiento en cuanto a cómo una buena alimentación con dieta equilibrada, puede ser un elemento clave para prevenir lesiones y en la mejora en cuanto de recuperación. De esta forma, se puede disminuir el impacto de nuevas lesiones tanto en la vida universitaria como en la práctica de algún deporte. Se espera que los resultados de este estudio ofrezcan un análisis detallado de la correlación entre los hábitos alimenticios y las lesiones en estudiantes universitarios, contribuyendo no solo al conocimiento científico en esta área, sino también al desarrollo de estrategias educativas que promuevan el bienestar en la comunidad universitaria.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Analizar la influencia de los hábitos alimenticios en las lesiones deportivas en estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

1.4.2 Objetivo Específicos

- Identificar las lesiones deportivas más frecuentes en estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- Evaluar los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- Correlacionar los resultados de las lesiones deportivas con los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO.

2.1 Lesión

Se define por lesión todo daño o cambio ocasionado en la estructura o funcionamiento normal de los tejidos del cuerpo humano. Estas pueden ser causadas por diversas razones, tales como impactos, caídas, golpes, práctica de deportivas, incendios, exposición a sustancias químicas, entre otros factores.

2.2 Lesiones deportivas

EL termino de lesiones deportivas se refiere a; "Cualquier dolor o molestia física ocasionada por una fuerza externa o interna generada durante la práctica deportiva".

De igual manera otro autor (Cebrián, 2019), nos dice que las lesiones deportivas son todos aquellos daños, alteraciones en los músculos, huesos que aparecen como resultado de la competición, ejercicio, accidente, una mala ejecución en determinado gesto técnico, la falta de acondicionamiento físico o algún suceso fortuito vinculado a la práctica deportiva y que, por lo tanto, puede afectar a cualquier atleta, ya sea profesional o amateur.

Por otro lado, (McLain LG & Reynolds S., 1989), consideran que una lesión deportiva es cualquier incidente resultante de la participación deportiva que hace que el deportista sea retirado del entrenamiento o la competición, impidiéndole participar en alguno de ellos.

Según manifiesta (Silva, Silva, Pérez, & Morales 2024), Las lesiones en el ámbito deportivo son comunes en la actividad física y el deporte, y sus consecuencias no solo afectan a los individuos, sino también a la sociedad en general. Realizar actividad física o practicar algún deporte involucran peligros o riesgos de sufrir lesiones en cualquier momento y afectar de manera directa al deportista ya sea por un corto o largo periodo de tiempo en su rendimiento deportivo y estilo de vida.

De esta forma se puede mencionar que las lesiones deportivas no pueden ser evitadas del todo por los diferentes factores que existen, pero se puede prevenir tomando medidas y tomando la atención necesaria para evitar estas lesiones. Es importante mencionar que existen técnicas correctas al ejecutar los ejercicios o entrenamientos de igual forma recalcar la importancia de los calentamientos antes de comenzar y al finalizar la vuelta a la calma.

De esta manera, tanto los docentes, entrenadores y deportistas deben tener cuidado y estar alertas y anticiparse si es posible ante cualquier indicio de posibles lesiones.

2.3 Clasificación de las lesiones deportivas

Las lesiones deportivas pueden ser desglosadas en diversas formas, dependiendo de varios factores como ya se mencionó anteriormente. Partimos según la localización de la lesión en el cuerpo humano, que puede afectar los músculos, huesos, ligamentos entre otras

partes. Además, la edad y el sexo del deportista son factores importantes, ya que pueden influir en el tipo y la frecuencia de las lesiones.

Las lesiones deportivas se dividen en dos tipos: agudas y crónicas. Las agudas se presentan de manera repentina, mientras que las crónicas se van desarrollando de forma progresiva con el tiempo.

2.4 Lesiones agudas

Las lesiones agudas según: (Rodolfo Ivancovich, 2021), nos menciona que estas son las lesiones agudas más habituales; Las lesiones musculares envuelven lo que son los calambres, contracturas, contusiones, distensiones, desgarros fibrilares y rupturas, que por lo general ocurre por sobre entrenamiento, golpes o movimientos bruscos. Estas lesiones suelen ser más comunes en las extremidades inferiores.

Las lesiones tendinosas afectan a los tendones e incluye condiciones como la tendinitis conocida como la inflamación del tendón y la tendinosis que es el dolor y gasto del tendón debido a la degeneración. Estas pueden ser provocadas por traumatismos o por la repetición de movimientos de manera incorrecta.

En su investigación (Tan Chyn Hong 2020), titulado “Lesiones Deportivas Crónicas y Agudas” menciona que; Una lesión aguda, ocurre de manera repentina y generalmente está relacionada con un trauma, como una fractura ósea, un desgarró muscular o moretones. Esto puede suceder debido a caídas o colisiones con otros jugadores durante la práctica deportiva. Las lesiones deportivas crónicas o por sobreuso son más frecuentes que las lesiones agudas en casi todos los deportes, pero dado que no causan una incapacidad inmediata, suelen recibir menos atención médica en comparación con aquellas que provocan una pérdida repentina y evidente de la función.

Entre las lesiones deportivas agudas más frecuentes se encuentra la tendinitis de Aquiles, que ocurre por una sobrecarga del tendón de Aquiles, el cual conecta los músculos de la pantorrilla con los huesos del talón. Otra tendinopatía común es el codo de tenista.

En cuanto a los ligamentos de la rodilla, las lesiones más comunes afectan los ligamentos colaterales medial, colateral lateral, cruzado anterior y cruzado posterior. Un desgarró de uno o más de estos ligamentos genera inflamación, dolor intenso y una sensación de inestabilidad en la rodilla al aplicar presión.

2.4.1 Algunos ejemplos de lesiones agudas.

- Esguinces,
- Distensiones,
- Contusiones,
- Fracturas
- Desgarró musculares

- Hematomas.

2.4.2 Síntomas de las lesiones agudas.

- Dolor agudo en una zona localizada
- Dolor que aumenta al contraer o estirar el músculo lesionado
- Equimosis o hematomas en la zona

2.5 Lesiones crónicas

Según manifiesta; (Tan Chyn Hong 2020), una lesión crónica surge de movimientos repetitivos y prolongados, lo cual es común en deportes de resistencia como la natación, el running y el ciclismo. Por este motivo, las lesiones crónicas también se les denomina lesiones por sobreuso, ya que ocurren debido al esfuerzo excesivo de una parte del cuerpo durante la práctica de un deporte o ejercicio a lo largo de un tiempo prolongado.

2.5.1 Tipos de lesiones deportivas crónicas:

Según manifiesta; (Santiago Durán 2024), nos dice en su investigación que la prevención de lesiones deportivas comienza desde casa, y uno de los primeros aspectos a considerar es la indumentaria. Es esencial contar con un calzado adecuado para el deporte que se vaya a practicar, ropa cómoda y preferentemente de algodón, así como el uso de vendajes o material de protección, como tobilleras, rodilleras o muñequeras, especialmente si esas áreas han sufrido lesiones previas. Estos elementos son clave para una correcta preparación antes de realizar cualquier actividad física.

2.5.2 Algunos ejemplos de lesiones crónicas.

- Codo de tenista
- Fracturas por estrés
- Dolor de espinilla
- Rodilla del corredor
- Inflamación del talón
- Esguince de tobillo
- Tirón en la ingle
- Distensión del tendón de la corva

2.5.3 Síntomas de una lesión crónica

- Dolor durante la actividad deportiva, tras la ejecución o incluso en descanso
- Inflamación e inestabilidad o fallos en las extremidades
- Entumecimiento en una determinada zona del cuerpo
- Dolor al realizar una actividad
- Dolor sordo en reposo
- Hinchazón en el área afectada

Estas lesiones suelen estar vinculadas a factores como una técnica incorrecta, intentar avanzar demasiado rápido o realizar movimientos en exceso al practicar un deporte. Son frecuentes en actividades como las carreras de larga distancia, el ciclismo y la natación.

Para tratar las lesiones crónicas, se sugiere utilizar el método RICE que consiste en 4 pasos; reposo, hielo, compresión y elevación. Esto en situaciones o lesiones leves, pero en situaciones más graves, tratar las lesiones sería diferente como la necesidad de una intervención quirúrgica. Generalmente se recomienda realizar un plan de rehabilitación antes de regresar a practicar algún deporte o entrenar.

2.6 Causas de las lesiones

Existen diversos factores que pueden ocasionar lesiones, los cuales pueden ser perjudiciales o dañinos, alterando el equilibrio o la homeostasis celular. Por esta razón, es posible clasificar las causas de las lesiones en:

2.6.1 Causas externas

Causas físicas: contusiones, radiaciones, corriente, calor, frío.

Causas químicas: Sustancias corrosivas sobre la piel como el veneno.

Causas biológicas: Agentes infecciosos como virus, bacterias o parásitos.

2.6.2 Causas internas

Carencia nutricional.

Trastornos inmunológicos.

Enfermedades hereditarias.

Malformaciones congénitas.

Perturbaciones metabólicas: diabetes.

2.7 Diferencia entre lesiones crónicas y agudas

(Tan Chyn Hong 2020), nos dice que; la diferencia entre lesiones deportivas crónicas y agudas se encuentra en los signos y síntomas que presentan. Las lesiones agudas surgen de manera repentina y suelen ir acompañadas de un dolor intenso, como ocurre con una fractura ósea, un desgarro muscular o moretones. Por otro lado, las lesiones crónicas son consecuencia del uso repetido y prolongado de una parte del cuerpo, lo que puede llevar a afecciones como fracturas por estrés o inflamación en el talón.

Según manifiesta (Victor Hernán 2021), Una lesión aguda se refiere a un daño reciente, aunque algunos artículos indican que se trata de una lesión ocurrida en las últimas 48 horas,

lo cual no es completamente exacto. En realidad, una lesión aguda puede persistir hasta 2 o 3 meses, aunque generalmente se clasifica en aguda y subaguda. Un ejemplo de lesión aguda sería un esguince de tobillo provocado por un golpe mientras se juega al fútbol.

Por otro lado, una lesión crónica tiende a ser recurrente, ya que es un problema persistente que dura más de varias semanas o incluso meses, generalmente más de 6 meses. Un ejemplo de lesión crónica sería una tendinopatía del supraespinoso en jugadores de tenis de 40 años.

2.8 Hábitos alimenticios

La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que los hábitos alimenticios como un conjunto de prácticas que determinan la selección, preparativo y consumo de alimentos tanto en individuos como en grupos.

Según (Albero, Sanz, y Playán 2017), los hábitos de alimentación son los procesos mediante los cuales una persona selecciona sus alimentos, basándose en la disponibilidad y el aprendizaje adquirido de su entorno de vida diaria, dejándose influenciar por elementos socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos.

2.9 Los hábitos alimenticios y sus efectos en la salud

(Barrios, 2017), nos menciona en su investigación que, los malos hábitos alimenticios influyen en diferentes tipos de enfermedades, tales como sobrepeso u obesidad y la diabetes, y como consecuencia proviene las enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares entre otras enfermedades de igual forma se relacionan con las lesiones deportivas.

Los hábitos alimenticios, como la repetición de las comidas, el horario de cada comida, la omisión de alguna de las tres comidas principales del día ya sea el desayuno, almuerzo, merienda, y el consumo de comida poco nutritiva fuera del hogar, son elementos que pueden influir en la suma de peso corporal, especialmente en los jóvenes y señoritas de la comunidad universitaria. Estos factores tienen mucha responsabilidad en cuanto a las enfermedades de sobrepeso, es esencial mencionar que una buena alimentación con dieta equilibrada es fundamental para el desarrollo físico y mental, de los estudiantes universitarios en la actualidad, de igual forma en las escuelas los padres de familia juegan un rol importante en sus hijos en cuanto a la alimentación recibida en sus hogares.

Según manifiesta (Liliana Pernía 2023), menciona en su investigación que; lo que eligen consumir en cuanto a alimentos suele ser influir por la región en el que vive la persona, ya que está fija por los productos que dispone en el área geográfica. Teniendo esto en cuenta podemos decir que, la forma en que se preparan los alimentos tiene que ver principalmente a las tradiciones y costumbres familiares de cada hogar. Estos hábitos pueden tener efectos tanto positivos como negativos en la salud, por lo que es importante reflexionar y asegurarse de que los alimentos que se consumen y la manera en que se preparan sean compatibles con hábitos alimenticios saludables.

2.10 Buenos hábitos alimenticios.

Una dieta equilibrada es aquella que cubre las necesidades nutricionales y energéticas de cada persona para mantener una salud óptima. Por esta razón, para lograr una alimentación saludable, la dieta debe adaptarse a las necesidades específicas de cada individuo. Además de elegir una variedad de alimentos y consumirlos en las cantidades adecuadas, los hábitos alimentarios saludables incluyen establecer horarios regulares para las comidas, respetar esos tiempos, incorporar diferentes grupos nutricionales, mantenerse bien hidratado a lo largo del día y optar por métodos de cocción saludables, evitando las frituras, de igual forma podemos mencionar los siguientes consejos para tener un excelente hábito alimenticio.

- Incluir en la dieta tales como, frutas, verduras, cereales, leguminosas, lácteos, carnes, huevo, y pescado
- Comer más fibra
- Aumentar el consumo de calcio y vitamina D
- Reducir el consumo de sodio
- Limitar los azúcares añadidos
- Reemplazar las grasas saturadas
- Comer una variedad de colores
- Reducir el consumo de sal
- Comer al menos cinco porciones de vegetales y dos porciones de fruta todos los días

2.11 Malos hábitos alimenticios.

Cambiar los malos hábitos alimenticios que se han mantenido por algún tiempo puede ser difícil, pero es importante realizar aquel cambio, porque es necesario para evitar tener complicaciones en su salud física y mental, este mal hábito de da por exceso de alimentos procesados o comida chatarra, una manera eficaz de realizar un cambio es empezando de manera gradual, como por ejemplo alimentándose en los horarios definidos sin saltarse las comidas del día. Una vez que este cambio se haya consolidado, se puede introducir otro, con el fin de asegurar la adherencia y evitar recaídas", recomienda la nutricionista y académica de la Universidad San Sebastián, Daniela Marabolí. Los malos hábitos alimenticios son aquellos que pueden afectar negativamente la salud. Entre ellos se encuentran:

- Comer en exceso
- Saltarse comidas

- Comer fuera de casa con frecuencia
- Comer sin pensar
- Consumir alimentos procesados
- Consumir bebidas azucaradas
- Consumir alcohol y/o cafeína en exceso
- No mantener una dieta equilibrada
- No consumir suficiente agua

Consumir en exceso alimentos ricos en grasas saturadas puede provocar la acumulación de colesterol en las arterias, lo que aumenta significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, ya que pueden contribuir al desarrollo de sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, dislipidemias, cáncer y otras enfermedades.

Es importante recalcar que la obesidad proviene de una mala alimentación y existen otros factores que intervienen como nos menciona, (Lorenzo-Bertheau, E 2015), “La obesidad se ha asociado a tipo de alimentación, educación recibida, presión social de los medios de comunicación sobre el ideal del cuerpo, estilos familiares y modo de ocio” (p.22), es por esto que tener en cuenta estos factores son de vital importancia para saber en qué situación nos encontramos en cuanto a los hábitos alimenticios y así evitar contraer estas enfermedades.

2.12 Consejos para mejorar los hábitos alimenticios

Adoptar hábitos alimenticios saludables desde la infancia facilita que la persona los mantenga a lo largo de su vida. Sin embargo, en adolescentes, adultos y personas mayores, cambiar estos hábitos puede resultar más difícil. Se puede decir que la infancia es el momento ideal para establecer buenos hábitos alimenticios, y los padres juegan un papel clave en el desarrollo de estos hábitos, los cuales pueden tener un impacto positivo o negativo en la salud del individuo.

Teniendo esto en cuenta a continuación algunos consejos para mejorar los hábitos alimenticios.

Consumir alimentos frescos: Evita el consumo de alimentos procesados, sin aditivos químicos o conservantes, sabores artificiales y colorantes.

Evitar consumir azúcar en exceso: Evitar bebidas azucaradas, como gaseosas y jugos envasados que tienen azúcar y postres.

Incluir el consumo de frutas y verduras en la dieta diaria: Se debe consumir por lo menos 2 a 3 frutas y 2 raciones de verduras al día, de esta manera se garantiza cubrir el

requerimiento diario de vitaminas, minerales y fibra que necesita el cuerpo humano para su buen funcionamiento.

Disminuir el consumo de sal: Es necesario restringir el consumo de alimentos procesados y preservados con sodio, así como también aderezos, prefiere usar hierbas aromáticas como orégano, albahaca, cilantro para dar sabor a las comidas.

Realizar las tres comidas principales, desayuno, almuerzo y merienda: Estableciendo horarios que se puedan cumplir de manera constante, tratando de respetar los horarios para cada comida.

Consumir grasas provechosas para la salud: Como; el aguacate, los frutos secos, almendras y avellanas, aceite de oliva entre otros

Evitar las comidas chatarras: Por su alto contenido de calorías y grasas, la comida chatarra sube el riesgo a largo plazo de sufrir enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

Una buena hidratación: Se debe tomar por lo menos dos litros de agua al día, de igual forma no se debe consumir bebidas energéticas. (Paz-Viteri S et al. 2018), en su investigación nos menciona la importancia de una buena hidratación mediante el ejercicio físico, ya que ayuda a evitar lesiones, mejora el funcionamiento orgánico y retrasa la fatiga al realizar ejercicios o alguna actividad física tanto en niños como en adolescentes.

Adoptar hábitos alimenticios saludables junto con una actividad física regular constituye una excelente combinación para mantener un estilo de vida saludable.

2.13 Hábitos alimenticios en estudiantes universitarios

Los estudiantes universitarios son un grupo con un elevado riesgo de malos hábitos alimenticios, por esto según (Maza-Ávila et al. 2022), nos menciona que; Este grupo de personas suele experimentar mayores niveles de estrés, alteraciones en los patrones de sueño y una disminución significativa de la actividad física debido a los ajustes relacionados con el ingreso a la universidad. Estos cambios a menudo resultan en la adopción de hábitos poco saludables, como una mala alimentación, el sedentarismo, el consumo de alcohol y el hábito de fumar.

(Maza-Ávila et al. 2022), en su investigación afirma que; La dieta de los estudiantes universitarios suele ser limitada y carece de calidad nutricional, ya que con frecuencia no cubre los requisitos diarios necesarios para llevar a cabo sus actividades. A pesar de que la alimentación no suele recibir mucha atención entre los diversos cambios que enfrentan los jóvenes universitarios, puede generar problemas a corto, medio y largo plazo.

Es por esto que es esencial que los estudiantes universitarios conozcan la importancia de adoptar hábitos alimenticios saludables, sobre todo en una etapa llena de cambios y retos. Una nutrición adecuada no solo favorece la salud física, sino también el bienestar mental y

el rendimiento académico.

Teniendo esto en cuenta se puede decir que los estudiantes al realizar actividad física se mantienen saludables, de igual forma evitan posibles lesiones, pero siempre y cuando tenga un buen nivel de hábitos alimenticios, es por esto que algunos autores mencionan que la actividad física es de vital importancia. Según manifiesta (Tapia Cintya Belén Moreno et al. 2024), La formación física juega un rol crucial en el crecimiento integral de los alumnos, promoviendo su salud física, mental y emocional. La implementación de estrategias se torna indispensable para adaptarse a los entornos educativos contemporáneos y optimizar el proceso de enseñanza y aprendizaje.

La mayoría de los estudiantes puedan afrontar problemas como el estrés, la falta de tiempo y optar por opciones rápidas en cuanto a comida, es de vital importancia que busquen opciones que favorezcan una buena alimentación y sobre todo mantenerse en un nivel bueno de hábitos alimenticios, se puede recomendar lo siguiente, planificar los horarios de comida y elegir alimentos sanos, sembrar en los estudiantes la educación sobre hábitos alimenticios en las universidades mediante charlas, talleres, indicando sus beneficios y contar con el apoyo de expertos en nutrición ya que puede ser clave para mejorar el estilo de vida de los alumnos y evitar dificultades de salud a corto o largo plazo.

2.14 Relación entre lesiones deportivas y hábitos alimenticios.

La relación entre las lesiones deportivas y los hábitos alimenticios es primordial para el desempeño y la recuperación de los estudiantes ya sea que practiquen algún deporte o no. Una dieta balanceada no solo ayuda a prevenir lesiones, sino que también beneficia una recuperación más efectiva en el menor tiempo posible. A continuación, se menciona algunos de estos beneficios,

Prevención de lesiones: Una dieta balanceada, que contenga nutrientes esenciales como proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales, potencia los músculos, huesos y ligamentos, reduciendo la probabilidad de padecer lesiones. Por ejemplo, el calcio y la vitamina D son fundamentales para preservar la salud de los huesos, mientras que los antioxidantes tienen un rol crucial en la disminución de la inflamación y el estrés oxidativo, estos elementos que pueden incrementar la probabilidad de pasar por lesiones.

Recuperación más rápida: después de una lesión, viene una correcta aplicación de nutrientes como proteínas para que los tejidos pueden sobreponerse rápidamente, y ácidos grasos omega-3 que contienen propiedades antiinflamatorias esto para acelerar la recuperación del individuo.

Control del peso corporal: Es esencial mantener un peso corporal adecuado para evitar lesiones al realizar ejercicios o en entrenamientos, principalmente en las articulaciones y ligamentos de la parte inferior. El sobrepeso aumenta la presión sobre las rodillas, caderas y columna vertebral, lo que puede producir lesiones a corto o largo plazo y de igual forma en algún determinado momento a esto se suma las diferentes enfermedades por sobrepeso.

CAPÍTULO III

METODOLOGIA.

El presente trabajo investigativo proviene de un proyecto institucional denominado “Hacia la Excelencia Atlética: Un Sistema Pionero de Vigilancia de Lesiones Deportivas en la Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte” (programa de semillero estudiantil donde los estudiantes aprenden a hacer investigación) de la Universidad Nacional de Chimborazo, el objetivo es promover el control y la reducción de las lesiones sufridas por los estudiantes.

3.1 Enfoque de la investigación

La presente investigación se llevó a cabo desde un enfoque cuantitativo, lo que permitió medir, analizar y generalizar los datos a través de métodos estadísticos y numéricos, garantizando resultados objetivos y concretos sobre la correlación entre las lesiones deportivas y los hábitos alimenticios. El estudio abarcó el análisis de un fenómeno social multidimensional, ya que consideró diversos aspectos relacionados tanto con la salud física como con el bienestar psicológico de un grupo social específico en este caso los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte.

3.2 Tipos de investigación

3.2.1 De campo

La investigación se llevó a cabo con los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo. El investigador recopiló los datos directamente de los estudiantes, lo que implica un contacto cercano con los sujetos de estudio. Para ello, se utilizó un cuestionario aplicado a través de un banco de preguntas. De esta manera, se obtuvo información de primera mano sobre el impacto de los hábitos alimenticios en las lesiones deportivas, lo que facilitó el análisis del fenómeno en su contexto cotidiano.

3.2.2 Descriptiva

La presente investigación se clasifica como de tipo descriptiva, ya que tiene como objetivo detallar un hecho social presente en la vida de los estudiantes. Busca comprender y describir cómo los hábitos alimenticios influyen en la aparición de lesiones deportivas entre los estudiantes universitarios de la carrera.

3.2.3 Diagnostica

La investigación es de tipo diagnostica, ya que se utilizó para conocer a fondo sobre las lesiones deportivas y los hábitos alimenticios, identificando sus causas y determinando posibles soluciones, y así permitió al investigador ampliar su comprensión teórica y empírica sobre los hábitos alimenticios y las lesiones deportivas en los estudiantes universitarios.

3.3 Por el tiempo

3.3.1 Transversal

Esta investigación es de tipo transversal, ya que los datos fueron recolectados en un único momento dentro de un periodo específico. Esto permitió aplicar los instrumentos de medición una sola vez a lo largo del proceso investigativo. El enfoque se centró en las lesiones deportivas y los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte.

3.4 Diseño de la investigación

Esta investigación adoptó un diseño no experimental, ya que no implicó la manipulación ni el control de variables por parte del investigador. En lugar de intervenir, se observó y analizó el fenómeno en su contexto natural. El enfoque se centró en medir y correlacionar las lesiones deportivas con los hábitos alimenticios, basándose en los datos obtenidos a través de un cuestionario aplicado a los estudiantes universitarios.

3.5 Métodos de investigación

Se utilizó los siguientes métodos de investigación:

3.5.1 Método Deductivo.

El método deductivo se utilizó para desarrollar esta investigación, de igual forma fue provechoso ya que a través de la encuesta nos permitió obtener información de manera estructurada, comenzando desde lo general hasta llegar a lo específico. En otras palabras, facilitó la redacción del planteamiento del problema, la validación de la hipótesis de trabajo y la elaboración de las conclusiones y recomendaciones.

3.5.2 Método Inductivo.

Se aplicó el método inductivo, ya que éste permite partir de un conocimiento específico a uno general o amplio, se recopiló datos específicos y a partir de ellos, se extrajeron conclusiones generales. Por lo tanto, fue útil para analizar la primera variable de lesiones deportivas y la variable de hábitos alimenticios, permitió redactar los objetivos e hipótesis del trabajo, así como para la selección, desarrollo y aplicación de las encuestas en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte.

3.5.3 Método Analítico.

El método analítico, fue importante en el análisis del tema, redacción del planteamiento del problema preguntas de investigación objetivos, justificación, marco teórico, en donde cada uno de estos apartados tuvieron su estructura individual, en el que descomponemos cada uno de estos puntos en partes más pequeñas para entenderlo de mejor manera.

3.6 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

Las técnicas e instrumentos que se utilizó en la presente investigación fueron:

3.6.1 **Técnica:** Encuesta.

3.6.2 **Instrumento:**

Para evaluar la variable de lesiones deportivas, se utilizó una versión adaptada del cuestionario “Injury Surveillance System,” validado por cinco docentes expertos en práctica deportiva y estadística de la carrera de PAFYD. Los datos fueron recolectados mediante un cuestionario en línea diseñado específicamente para este estudio, utilizando Microsoft Forms. Los estudiantes completaron el cuestionario a través de sus correos electrónicos institucionales, lo que garantizó la seguridad y el almacenamiento de las respuestas en el programa Microsoft Office Excel. A cada estudiante se le proporcionó un enlace para asegurar una respuesta individualizada.

Para medir la variable de los hábitos alimenticios, se utilizó un instrumento denominado “Encuesta sobre hábitos alimentarios”, desarrollada por Durán y Cols. El cuestionario fue validado mediante juicio de expertos, utilizando el método Delphi, con la participación de 25 especialistas. El objetivo de la encuesta es evaluar los hábitos alimentarios de los participantes. De igual manera, a cada estudiante se le proporcionó un enlace al cuestionario para la recolección individual de datos. Los baremos o las escalas de puntuación establecidas para este instrumento son:

Tabla 1

Tabla de baremos

Categoría	Rango de puntuación	Categoría	Niveles	Porcentual
No Consume	1=punto (9-15)	Nunca	Muy malo	20% o menos
Menos De 1 Vez Al Dia-Semana	2=puntos (16-21)	Rara vez	Malo	21% - 40%
1 Porción al Dia-Semana	3= puntos (22-29)	A veces	Regular	41% - 60%
2 Porciones Al Dia-Semana	4=puntos (30-37)	Frecuentemente	Bueno	61% - 80%
3 Porciones al Dia- Semana	5=puntos (38-45)	Siempre	Muy bueno	81% - 100%

Fuente: Elaboración propia

3.7 Población

El presente trabajo de investigación tomo como población a 306 estudiantes legamente matriculados en la Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la

Universidad Nacional de Chimborazo, quienes fueron invitados a participar, durante el período de estudio. Se invitó a todos los estudiantes a participar, obteniendo una respuesta inicial de 171 estudiantes. Sin embargo, tras un proceso de depuración de datos, se excluyó a 58 estudiantes debido a que proporcionaron información incorrecta o incompleta, quedando finalmente una población efectiva de 113 estudiantes.

Tabla 2

Población de estudio

	Población de Estudio		
	Mujeres	Hombres	Total
Porcentajes de alumnos	25.7%	74.3%	100 %
Total, de alumnos	29	84	113

Fuente: Elaboración propia

3.8 Muestra

Para el presente estudio, se utilizó un muestreo intencional no probabilístico por conveniencia. Esta metodología permitió seleccionar de manera deliberada y consciente a los participantes que cumplieran con los criterios necesarios para alcanzar los objetivos específicos de la investigación. Esta estrategia se fundamentó en la facilidad de acceso y la disposición de los estudiantes para colaborar activamente en el proceso investigativo.

A continuación, se detallan las características de la muestra de estudio, según el número de estudiantes que participaron en la investigación.

Tabla 3

Muestra de estudio

	Muestra de Estudio		
	Mujeres	Hombres	Total
Porcentajes de alumnos	23,4%	76.6%	100 %
Total, de alumnos	7	23	30

Fuente: Elaboración propia

3.9 Procedimiento estadístico

Esta investigación se deriva del proyecto institucional denominado Hacia la Excelencia Atlética: Un Sistema Pionero de Vigilancia de Lesiones Deportivas en la Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo, el objetivo es promover la prevención, el control y la reducción de las lesiones sufridas por los estudiantes.

Los datos fueron recolectados mediante un cuestionario en línea diseñado específicamente para este estudio, utilizando Microsoft Forms. Los estudiantes completaron el cuestionario a través de sus correos electrónicos institucionales, lo que garantizó la seguridad y el almacenamiento de las respuestas mediante el programa Microsoft Office Excel. A cada estudiante se le proporcionó un enlace para asegurar una respuesta individualizada.

El proceso de tabulación de la información siguió varios pasos, comenzando con la elaboración de cuadros estadísticos y gráficos utilizando el paquete estadístico SPSS versión 26.0. El análisis de datos se llevó a cabo mediante técnicas de análisis estadístico, aplicando estudios descriptivos y prueba de correlación.

Una vez recopilados los datos, serán clasificados y tabulados utilizando el programa estadístico SPSS versión 26.0 (IBM, USA). Se realizó un análisis de frecuencias, obteniendo resultados en términos de medidas centrales, con el objetivo de reducir el margen de error y mejorar la calidad de la investigación. Tras el análisis de los datos en SPSS, se excluyeron aquellos valores erróneos cuyas respuestas no cumplieron con los parámetros establecidos en el estudio.

Para finalizar se interpretó los resultados obtenidos, de las encuestas aplicadas de las dos variables, lesiones deportivas y hábitos alimenticios, mediante un análisis e interpretación de las tabulaciones y gráficas, destacando los hallazgos más importantes y su correlación entre las variables.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Mediante un análisis detallado de los resultados obtenidos, empleando técnicas estadísticas descriptivo inferencial y la respectiva prueba de normalidad y la comprobación hipótesis de estudio.

Tabla 4

Grupo de estudio hombres y mujeres lesionados y no lesionados

Grupo de estudio lesionados y no lesionados		
Lesionado	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	23	20,3%
Mujer	7	6.2%
No lesionado	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	61	54.0 %
Mujer	22	19,5%
Total	113	100,0%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla número 4 se puede observar que, un total de 113 participantes, 23 hombres están lesionados (20,3 %), mientras que 61 hombres no presentan lesiones (54,0 %). Por su parte, 7 mujeres están lesionadas (6,2 %) y 22 no están lesionadas (19,5 %). En términos porcentuales, el 76,7 % de los lesionados corresponde a hombres, Esto sugiere que, en este caso una proporción considerable de los hombres, en el estudio han sufrido lesiones. mientras que solo el 23,3 % son mujeres. Esto refleja que los hombres tienen una mayor incidencia de lesiones en comparación con las mujeres.

los hombres parecen tener una mayor tasa de lesiones en comparación con las mujeres, y también constituyen una parte considerablemente mayor del grupo de estudio tanto en los lesionados como en los no lesionados. Esto puede estar relacionado con factores como la participación en actividades físicas o deportes que conllevan mayor riesgo de lesiones.

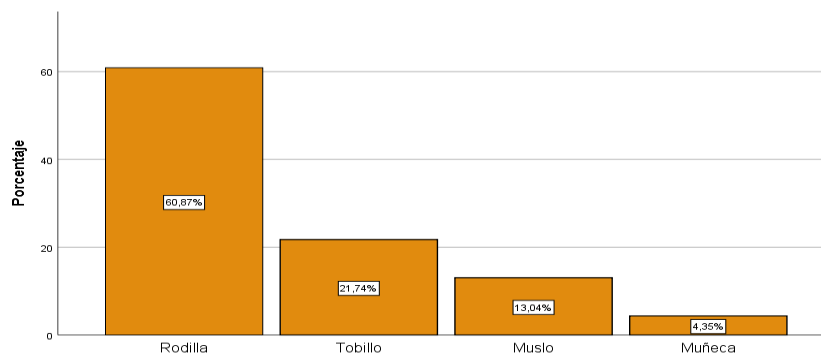


Figura 1 Lesiones deportivas más frecuentes en hombres

Fuente: Elaboración propia

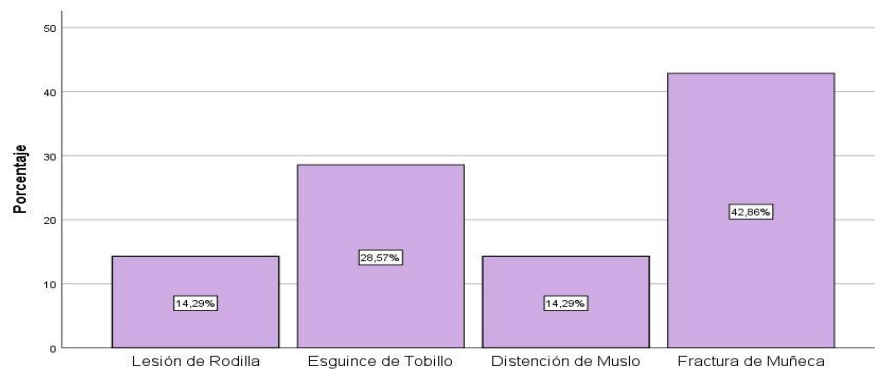


Figura 2 Lesiones deportivas más frecuentes en mujeres

Fuente: Elaboración propia

- La lesión de rodilla es la más común en los hombres, con una frecuencia de 14 casos, representando el 60,9 % del total de lesiones.
- El esguince de tobillo ocupa el segundo lugar, con 5 casos (21,7 %).
- La distensión del muslo tiene una frecuencia de 3 casos (13,0 %).
- Finalmente, la fractura de muñeca es la menos frecuente, con 1 caso (4,4 %).
- La fractura de muñeca es la lesión más común en las mujeres, con una frecuencia de 3 casos, representando el 42,9 % del total.
- El esguince de tobillo es la segunda lesión más frecuente, con 2 casos (28,6 %).
- Tanto la lesión de rodilla como la distensión de muslo tienen una frecuencia de 1 caso cada una (14,3 % respectivamente).

En las figuras número 1 y 2 se puede observar que, los datos evidencian diferencias significativas en la frecuencia y el tipo de lesiones deportivas entre hombres y mujeres. Mientras que los hombres muestran una mayor predisposición a sufrir lesiones en las extremidades inferiores, como rodillas y tobillos, las mujeres presentan una mayor incidencia de lesiones en las extremidades superiores, destacando especialmente las fracturas de muñecas.

Tabla 5

Nivel total de hábitos alimentarios en hombres

Nivel total de hábitos alimentarios en Hombres				
Categoría	Buenos hábitos alimenticios	Malos hábitos alimenticios	Niveles	Rango de puntuación
Nunca	0	0	Muy malo	
Rara vez	0	4	Malo	16
A veces	0	12	Regular	22
Frecuentemente	5	0	Bueno	31
Siempre	2	0	Muy bueno	39

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6

Nivel total de hábitos alimenticios en mujeres

Nivel total de hábitos alimenticios en Mujeres				
Categoría	Buenos hábitos alimenticios	Malos hábitos alimenticios	Niveles	Rango de puntuación
Nunca	0	0	Muy malo	
Rara vez	0	5	Malo	18
A veces	0	0	Regular	
Frecuentemente	0	0	Bueno	
Siempre	2	0	Muy bueno	42

Fuente: Elaboración propia

En la tabla número 5 y 6 se puede observar que, la mayoría de los hombres (64 %) presenta malos hábitos alimenticios, ubicándose principalmente en niveles "Malo" y "Regular". En contraste, solo el 24 % presenta buenos hábitos alimenticios, destacándose en niveles "Bueno" y "Muy bueno".

La mayoría de las mujeres (71,4 %) presenta malos hábitos alimenticios, concentrándose en el nivel "Malo". En contraste, solo un 28,6 % alcanza buenos hábitos alimenticios, clasificándose en el nivel "Muy bueno". Esto indica que, aunque existe una minoría con hábitos alimenticios adecuados, predomina una tendencia hacia hábitos deficientes en la población femenina evaluada.

La mayoría de los hombres presenta malos hábitos alimenticios, ubicándose principalmente en los niveles "Malo" y "Regular". En contraste, solo una minoría alcanza buenos hábitos alimenticios, destacándose en los niveles "Bueno" y "Muy bueno".

De manera similar, la mayoría de las mujeres presenta malos hábitos alimenticios, concentrándose en el nivel "Malo". Sin embargo, una minoría logra buenos hábitos, clasificándose en el nivel "Muy bueno". Esto refleja una prevalencia general de hábitos alimenticios deficientes en ambos géneros.

Tabla 7*Resumen grupo de estudio lesionados y malos hábitos alimenticios*

Resumen grupo de estudio lesionados y malos hábitos alimenticios		
	Con lesión	Malos hábitos alimenticios
Hombres	23	16
Mujer	7	5
Total	30	21

Fuente: Elaboración propia

En la tabla número 7 se puede observar que, de un total de 30 participantes, 21 (16 hombres y 5 mujeres) se clasificaron con malos hábitos alimenticios, lo que representa aproximadamente el 70 % del total. Por otro lado, 9 participantes (7 hombres y 2 mujeres) demostraron tener buenos hábitos alimenticios, equivalentes al 30 % del total.

El 76,19 % de los hombres se encuentra clasificado con malos hábitos alimenticios mientras que solo el 23,81 % de las mujeres presenta esta condición. Estos datos reflejan que los hombres tienen una mayor incidencia de malos hábitos alimenticios en comparación con las mujeres dentro de la población analizada.

Tras analizar las encuestas, se observa que los hombres presentan una mayor incidencia de lesiones en comparación con las mujeres. Asimismo, los resultados relacionados con los hábitos alimenticios indican que los hombres tienen un nivel más alto de mala alimentación en comparación con las mujeres dentro de la población estudiada.

Prueba de Normalidad

Tabla 8*Prueba de normalidad*

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos Alimentarios	,263	30	,000	,788	30	,00
Lesionados	,473	30	,000	,526	30	,00

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Elaboración propia

En la tabla número 8 se puede observar que, se realizó la prueba de normalidad con la finalidad de saber qué tipo de estadística, donde se determinó el instrumento que va acorde

a mi investigación y los datos obtenidos de la investigación, es conveniente aplicar de Shapiro Wilk, ya que mi muestra es de < 30 , observando que la tabla 8 podemos ver que, en el caso de la variable lesiones deportivas su significancia es de ,00 de igual forma con los hábitos alimenticios, dictaminando que debemos hacer una estadística no paramétrica, tanto la una variable como la otra variable es $< 0,05$ por lo tanto se realiza una correlación de Spearman, y poder comprobar si los hábitos alimenticios inciden en las lesiones deportivas.

Hipótesis

H0: Los datos tienen una distribución normal.

H1: Los datos no tienen una distribución normal.

a) Nivel de Significancia

Confianza: 95%

Significancia: 5%

b) Criterio de decisión

Si $p < 0,05$ rechazamos H0 y aceptamos la H1

Si $p > 0,05$ aceptamos la H0 y rechazamos la H1

Prueba Rho de Spearman

Tabla 9

Prueba de correlación de Spearman

Prueba de Correlación de Spearman				
		Hombres	Mujeres	
Rho de Spearman	Hábitos Alimentarios	Coefficiente de correlación	1,000	0,56**
		Sig. (bilateral)	.	0,00
	Lesionados	N	30	30
		Coefficiente de correlación	0,56**	1,00
		Sig. (bilateral)	0,00	.
		N	30	30

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

Nota. Diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05$

La prueba estadística aplicada determino la existencia y diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05$, siendo esta diferencia a nivel descriptivo, positiva y permitiéndonos rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna de la investigación.

H0: Los hábitos alimenticios no influyó en las lesiones deportivas de los estudiantes universitarios

H1: Los hábitos alimenticios influyó en las lesiones deportivas de los estudiantes universitarios

- a) Nivel de significancia: $5\%=0,05$
- b) Estimación de p valor= $0,001$

Discusión:

En la investigación realizada por; (Irala C 2020), Titulado “HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO XAVIER DE CHUQUISACA” realiza un análisis tomando una muestra de 344 estudiantes de las distintas facultades. Se utilizó el método hipotético deductivo cualitativo, tomando en cuenta la variable hábitos alimenticios, la herramienta que se utilizó para el vaciado de datos fue Excel. Entre los resultados, se determinó que un 38.37% de estudiantes tienen malos hábitos alimenticios, un 25,58% tienen buenos alimenticios y un 36,05% tienen hábitos alimenticios regulares. Un porcentaje de estudiantes consideran que el sabor es el factor más importante a la hora de escoger alimentos con un 40,7%. El principal motivo por el cual evitan un alimento, es porque no les gusta y tan solo 12,50% no evitan ningún alimento.

En resumen, los hábitos alimentarios inapropiados encontrados en esta investigación están vinculados a factores como la omisión del desayuno y la elección de alimentos accesibles económicamente. Esta fase es crucial para el establecimiento de hábitos alimenticios saludables durante la etapa universitaria.

En comparación a la propuesta de mi investigación aplicado a los estudiantes de la carrera de pedagogía de la Actividad Física y Deporte, aplicando con una encuesta conocida como “encuesta sobre hábitos alimentarios” se obtuvo el valor de $p = 0.001$ lo cual es muy significativo y es < 0.05 , se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1). Esto indica que los datos alimenticios tuvieron un impacto significativo en las lesiones deportivas del grupo de estudio, influyendo de manera considerable en el nivel de hábitos alimenticios por los participantes, con un 95% de confiabilidad.

Al realizar la prueba no paramétrica de correlación de Spearman. Los resultados muestran que existe correlación positiva moderada ($R=0,563$) con un nivel de significancia de 0,01 bilateral ($p=0,001$). Esto indica que un nivel bajo de hábitos alimenticios una mayor probabilidad de sufrir lesiones.

Encontramos diferencias entre las dos investigaciones como; Los resultados de la primera investigación, muestran una distribución porcentual de los hábitos alimenticios de los estudiantes, con un enfoque en factores como el sabor de los alimentos y las razones para evitar ciertos alimentos. De igual forma los resultados estadísticos de mi investigación indican que los hábitos alimenticios tienen un impacto significativo en las lesiones deportivas, con una correlación moderada entre hábitos alimenticios bajos y mayor probabilidad de sufrir lesiones.

De igual forma encontramos la siguiente diferencia que la primera investigación, se enfoca principalmente en la descripción de los hábitos alimenticios y su relación con factores como el desayuno y el acceso económico a alimentos, de la misma manera mi investigación, se enfoca en cómo los hábitos alimenticios influyen en aspectos más específicos como la salud física y el rendimiento deportivo, con un análisis estadístico más detallado.

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Con base en lo anterior se concluye que la investigación sobre las lesiones deportivas y los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Chimborazo de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, revela una notable correlación entre una nutrición deficiente y un mayor riesgo de lesiones. Los hallazgos indican que la mayoría de los participantes presentan hábitos alimenticios insatisfactorios, lo que no solo afecta su rendimiento deportivo, sino que también incrementa la susceptibilidad a diversas lesiones.

Se analizó la importancia de adoptar hábitos alimenticios saludables como parte integral de la preparación y recuperación deportiva. Es crucial implementar programas educativos que fomenten una mejor nutrición y prevención de lesiones, promoviendo así el bienestar integral de los estudiantes. Al abordar estos dos aspectos de manera conjunta, se puede contribuir a una mejora significativa en la salud y rendimiento deportivo de los jóvenes universitarios, asegurando que su trayectoria educativa y atlética sea más segura y exitosa.

Se diagnosticó que la mayoría de los participantes presentan hábitos alimenticios inadecuados, lo que afecta no solo su rendimiento deportivo, sino que también aumenta la probabilidad de sufrir lesiones.

De igual forma la investigación muestra una correlación significativa entre una nutrición deficiente y un mayor riesgo de lesiones deportivas entre los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Chimborazo. Al abordar conjuntamente la nutrición y la prevención de lesiones, se puede lograr una mejora significativa en la salud y el rendimiento deportivo de los estudiantes universitarios, asegurando una trayectoria educativa y atlética más segura y exitosa.

5.2 Recomendaciones

Implementar programas de prevención de lesiones deportivas en la universidad con sesiones de fortalecimiento muscular, estiramientos y calentamientos adecuados. Promover la correcta ejecución de técnicas, el uso de equipo adecuado y descansos para reducir riesgos. Monitorear las lesiones, permitiendo a los estudiantes reportarlas y recibir atención de especialistas en medicina deportiva, fisioterapia o rehabilitación.

Se recomienda que los estudiantes universitarios, especialmente aquellos que participan en actividades deportivas, reciban educación sobre la importancia de mantener hábitos alimenticios saludables y cómo estos pueden influir directamente en la prevención de lesiones. Los jóvenes que practican deportes regularmente deben ser conscientes de que una alimentación adecuada, que incluya una correcta ingesta de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas saludables) y micronutrientes (vitaminas y minerales), puede ayudar a mejorar su rendimiento deportivo y acelerar la recuperación de lesiones.

Es fundamental investigar la relación entre la nutrición y las lesiones más comunes en estudiantes universitarios, como esguinces, distensiones musculares o fracturas por estrés, y cómo los hábitos alimenticios pueden influir en la prevención de estas afecciones.

Se sugiere también la colaboración entre departamentos de nutrición, deportes y salud en la universidad para diseñar planes de intervención que promuevan la implementación de hábitos alimenticios saludables, adecuados a las necesidades de los estudiantes atletas. De igual manera, la investigación sobre el impacto de la falta de nutrición en el aumento de lesiones o la duración de la recuperación sería un tema relevante para futuras investigaciones.

BIBLIOGRAFÍA

- Barrios, C. C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *REVISTA COLOMBIANA DE ENFERMERÍA*, 14. doi:<https://doi.org/10.18270/rce.v14i12.2025>
- Cebrián, L. (julio-septiembre de 2019). El proceso de recuperación de las lesiones deportivas en el beisbol. Un abordaje teórico. *OLIMPIA*. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma, 16(56). Obtenido de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/908/1712>
- Albero, R., A. Sanz, y J. Playán. 2017. «Metabolismo en el ayuno». *Endocrinol Nutri* 51(4):139-48. doi: 10.1016/s1575-0922(04)74599-4.
- Christian Andrés Silva Sarabia, Lizbeth Geovanna Silva Guayasamín, Isaac Germán Pérez Vargas, John Roberto Morales Fiallos. 2024. «Lesiones deportivas comunes en estudiantes universitarios». *Revista Habanera de Ciencias Médicas* 23(0):5778.
- Fernández Rodríguez, Gloria. 2023. «FEEDING AS A TOOL FOR PREVENTING SPORTS INJURIES». *Febrero* VI:3-3.
- Hernández-Gallardo, Damaris, Ricardo Arencibia-Moreno, Daniel Linares-Girela, Diana Carolina Murillo-Plúa, José Bosques-Cotelo, y Marta Linares-Manrique. 2020. «Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador». *Rev Esp Nutr Comunitaria* 27(1):15-22. doi: 10.14642/RENC.2021.27.1.5349.
- Irala C, Marian Rud; Gutierrez S, Erika Iris; Espada Q, Luz Patricia; Noya V, Cecilia Rosario; Kosso M, Cinthia; Romero M, Ninet Alvayra; Fuertes Q, Anahí Alejandra; León L, Rosett Noelia; Mamani C, Elva; Ramírez M, Sandra. 2020. «Vista de HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO XAVIER DE CHUQUISACA 2019». Recuperado 16 de febrero de 2025 (<https://revistas.usfx.bo/index.php/bs/article/view/275/263>).

- Liliana Pernía. 2023. «IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS ¿Qué son?»
Recuperado 16 de febrero de 2025 (<https://novanaturaclub.com/que-son-los-habitos-alimenticios-8-consejos-para-mejorarlos/>).
- Lorenzo-Bertheau, E. 2015.
«<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/42203/25642285.pdf?sequence=1&isAllowed=y>».
- Maza-Ávila, Francisco Javier, María Carolina Caneda-Bermejo, Angie Cecilia Vivas-Castillo, Francisco Javier Maza-Ávila, María Carolina Caneda-Bermejo, y Angie Cecilia Vivas-Castillo. 2022. «Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura». *Psicogente* 25(47):110-40. doi: 10.17081/PSICO.25.47.4861.
- Paz-Viteri S, Barranco-Ruiz, Villa-González E., 2018. «EFECTO DE UN PROGRAMA DE HIDRACIÓN ESTANDARIZADA SOBRE EFFECT OF A STANDARDIZED HYDRATION PROGRAM ON PHYSICAL PERFORMANCE IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS Autores». 5-12.
- Rodolfo Ivancovich. 2021. «¿Cuáles son las lesiones deportivas agudas? - Costa Rica». Recuperado 15 de febrero de 2025 (<https://www.rodolfoivancovich.com/lesiones-deportivas/cuales-son-las-lesiones-deportivas-agudas/>).
- Rodríguez, Fernando R., Ximen L. Palma, Ángela B. Romo, Daniela B. Escobar, Bárbara G. Aragón, Luis O. Espinoza, y Norman L. McMillan Jorge Gálvez C. 2013. «Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile». *Nutr Hosp* 28(2):447-55. doi: 10.3305/nh.2013.28.2.6230.
- Santiago Durán. 2024. «Clasificación de las lesiones deportivas y cómo realizar una sesión de entrenamiento sin lesionarse - Revista Diabetes». Recuperado 15 de febrero de 2025 (<https://www.revistadiabetes.org/estilos-de-vida/ejercicio/clasificacion-de-las-lesiones-deportivas-y-como-realizar-una-sesion-de-entrenamiento-sin-lesionarse/>).

- Socarrás, Violeida Sánchez, y Alicia Aguilar Martínez. 2015. «Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria». *Nutr Hosp* 31(1):449-57. doi: 10.3305/nh.2015.31.1.7412.
- Tan Chyn Hong. 2020. «Decirles Aparte: Lesiones Deportivas Crónicas y Agudas». Recuperado 16 de febrero de 2025 (<https://www.mountelizabeth.com.sg/health-plus/article/telling-them-apart-chronic-and-acute-sports-injuries>).
- Tapia Cintya Belén Moreno, Alexandra Valeria Villagómez Cabezas, Alexander Paúl Jácome Analuisa, y Hernán Ramiro Pailiacho Yucta. 2024. «Estrategias de enseñanza en línea para docentes de la carrera de pedagogía de la actividad física y el deporte». *Polo del Conocimiento* 9(2):783-806. doi: 10.23857/pc.v9i2.6556.
- Victor Hernan. 2021. «Lesión aguda o lesión crónica. Cómo detectarlo - Fisiolution». Recuperado 16 de febrero de 2025 (<https://fisiolution.com/lesion-aguda-o-lesion-cronica/>).

ANEXOS

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



Descripción: Formulario realizado en Microsoft Forms sobre “Vigilancia de Lesiones deportivas” para los estudiantes de la carrera PAFYD.



Descripción: Formulario realizado en Microsoft Forms sobre “Encuesta sobre hábitos alimentarios” (EEP), para los estudiantes de la carrera PAFYD.



Descripción: Estudiantes de la carrera PAFYD, realizando el formulario sobre Lesiones deportivas y hábitos alimenticios.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
NOMINA DE ESTUDIANTES MATRICULADOS POR NIVEL Y PARALELO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

ESCUELA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PERIODO: Período 2024 -15
 CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y NIVEL: PRIMER SEMESTRE A

No.	No. Matricula	Código	Estudiante	Cédula
1	625424	69364	ALDAS CALLEGOS IVAN DAVID	1850897933
2	621517	69154	ALVARADO RAMOS PATRICIA CAROLINA	0605025992
3	647327	69617	ANTE ANTE JAIRO ISRAEL	1850100650
4	622257	69269	BALCAZAR AGUILAR EMELY DARALY	2200526792
5	631107	65354	BARZOLA CASTRO FRIXON LEONARDO	0928208968
6	623850	68825	BASANTES VEGA DOMENICA BRIGETTE	0105776397
8	625948	68309	BERMUDEZ MUÑOZ OSCAR DAVID	131738212
9	620820	68478	BONILLA BONILLA JORDAN STEVEN	0604874735
10	630384	61619	BRITO MENDOZA FABIANA CAMILA	1750288944
11	623706	68996	CAÑAR ELIZALDE JOSE DAVID	2101050645
12	625741	68674	CASTELO CRIOLLO MAXIMILIANO ALEJANDRO	1850121284
13	621742	68209	CASTILLO CONDO LUIS ANGEL	0605962760
14	625184	68536	CELI OLMEDO SERGIO ESTALIN	0605101005
15	627904	64817	CHASIPANTA NOVOA RAFAEL PATRICIO	1005260961
16	651594	63503	CHICA FORSECA ANTONNY ANDRES	1851019982
17	620474	61075	CHIMBO SHIGUENZO KEVIN JONATAN	1500922230
18	621445	67943	CORO YUMIZACA ANDERSSON MAURICIO	0605545920
19	621694	68717	CORONEL TOCA BRANDON MATEO	0606072407
20	621823	68761	ESPARZA MENA INGRID ANAHI	1850152412
21	622019	68314	ESTRELLA YUQUILEMA MARCO ALEXANDER	0606165819
22	621638	68121	FIALLOS RODRIGUEZ FRANKLIN ORLANDO	1805258058
23	630881	69524	GAONA GAVILANES CRISTOPHER LENIN	0350102497
24	630532	65357	GUILCASO CHIGUANO JORGE ANTONY	1850155332
25	621981	68752	HERNANDEZ SALAO ERICK ALEXANDER	0650134646
26	647458	62443	MARTINEZ LEMA JHOAN DAVID	0605772631
27	623670	68107	MAYORGA ALVARADO JORGE JOEL	0605830975
28	625484	69519	MEJIA CARRASCO DIEGO ANDRES	1800910325
29	621632	69220	OLMEDO SISLEMA ANGEL ALEXANDER	0605995935
30	623089	59731	ORZA ZAMBRANO JOSUE JEREMIAS	0604871393
31	650863	65074	PACALLA GUILCA JAIRO STIVEN	0605510692
32	622175	68777	PACHECO RIOS JACQUELINE GISELA	1728440254
33	621706	69410	PALTAN TURUSINA JENNIFER KATHERINE	1805639844
34	623506	68812	PAVON SEGOVIA MATEO FABRICIO	0550076673
35	628685	69504	REAL PULIG LUIS ESTALIN	0605910488
36	623161	68168	ROBALINO GUEVARA BRAYAN ALEXANDER	0605337146
37	622179	68020	ROBALINO TAPIA EDISON SEBASTIAN	0650333347
38	625819	68460	ROMERO BUCAY BRYAN ALEXANDER	0605226042
39	621089	68613	SANUNGA PAGUAY STALIN ALEXANDER	0606181329
40	620293	68741	SILVA FREIRE DAVID NICOLAY	1805338876
41	621346	68471	SOLORZANO SAIGUA JOFREY EFREN	0605093525
42	624062	58057	TENEMPAGUAY SOLIS BRIGITH MARGOTH	0606225234
43	621529	69299	TENESACA DELGADO CRISTOPHER XAVIER	1400810626
44	630788	67260	TOAPANTA CASA PABLO JOEL	0604077181
45	623426	68759	TORRES MORENO SEBASTIAN ALEJANDRO	0605098524
			ULLCA SILVA KEVIN ALEXANDER	0606000040

Elab CVILLALBAG

Página 1 de 2

Generado con CamScanner



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
NOMINA DE ESTUDIANTES MATRICULADOS POR NIVEL Y PARALELO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

ESCUELA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PERIODO: Período 2024 -15
 CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y NIVEL: SEGUNDO SEMESTRE A

No.	No. Matricula	Código	Estudiante	Cédula
1	625232	65143	ABAD PACHECO ALEX ADRIAN	0395099534
2	627348	67942	AULLA CAJILEMA JHONATAN JAVIER	0650127897
3	620085	64928	CAIZA PAUCAR JORGE DANIEL	0606341972
4	622291	64877	CALERO PALACIOS CHRISTIAN ALEXANDER	0605517663
5	622957	58125	CALVOPIÑA SOLANO MELANY KATHERINE	0605828870
6	627833	64785	CHANGO NIQUINGA ANDERSSON STEVEN	1850827070
7	621397	62409	CHAUCA PACA WASHINGTON SAMUEL	0605607266
8	632483	63485	CHAVEZ JARAMILLO RICHARD PAUL	1800617516
9	619905	65027	CORTEZ PAREDES JOEL OMAR	0606095347
10	626349	59597	CUJI CUJI TANIA BELEN	0604625442
11	647346	59198	DIAZ PEREZ ISRAEL FERNANDO	0606078393
12	628614	63369	ESTRADA CABEZAS MELANY YULITH	0606876002
13	624617	63301	ESTRELLA PAREDES EMERSON JHOEL	0550048193
14	622977	65206	FAJARDO ARIAS JHONY JAVIER	0605828003
15	624616	61288	GALARZA DUCHI JEFFERSON JOEL	0605727286
16	651037	62312	GUAMAN CHIRO CRISTIAN MOISES	0606007409
17	630924	59700	GUASCOTA CHANALATA JENNIFER ANAHI	0605990878
18	624570	63294	ILBAY TANQUERO JOSUE ANDRES	0605415337
19	619473	58945	JACOME ALVARADO ANDREA MARISOL	0650235476
20	622089	61690	LAGOS CLAUDIO WENDY VANESA	06054072802
21	619893	63414	LOZADA TINTIN MARCELO JAVIER	1805337415
22	630602	61863	MACAS LONDO KEVIN ALEXANDER	0605877315
23	631238	63494	MALIZA TISALEMA LUIS RODOLFO	1850872258
24	627197	64723	MANCERO ASIMBAYA ISRAEL ALEXANDER	1753997327
25	626647	64786	MANOBANDA AUCAPINJA ALEX JAVIER	1804890323
26	628636	63499	MONTERO ANDY DONOVAN ANDRES	1500900822
27	622687	64647	MORAN PROCEL CYNTHIA NICOLE	0605745041
28	622917	63004	MOYOTA CARRILLO JOSSELYN BRIGITHE	0604353524
29	620816	61045	NOBOA ZURITA CAMILA MONSERRATH	0650293277
30	624775	61615	NUÑEZ SARMIENTO NAHIM OSWALDO	0650038839
31	623201	65126	PAZMIÑO SIQUEENZA KEVIN ARIEL	0605837251
32	624489	65167	PEREZ VALLEJO JUAN STEVEN	0605675487
33	619771	53029	PONCE ORELLANA BRYAN ARMANDO	0605802503
34	626487	64731	QUILLAY BAÑO JHON STALIN	0650216153
35	630733	67733	REMACHE REINOSO HELEN CAMILA	0605362227
36	620353	63289	ROMERO CRUZ DILAN XAVIER	0650038763
37	625261	63531	SAGBA SEIBA JASMIN ANDREA	0650173529
38	624723	62167	SALCAN MANCHENO PAUL ALEXANDER	0604925553
39	621409	64787	SANTACRUZ VERDEZOTO ANGIE LUSIANA	0605391002
40	630849	69595	SANTANDER ROSILLO JACKSON ADRIAN	2100994173
41	626799	61957	SHULCA YEPEZ LUIS GERMAN	0605269228
42	650825	52033	SIQUEENZA BASANTES CRISTOPHER MARCELO	0604282954
43	630737	59302	SOTOMAYOR GARCIA DILON GABRIEL	0604457076
44	624182	63242	TADY TAGUA IVAN MAURICIO	0605312966
45	622014	62111	TANGUILA ANDI SANDY LISETH	1500856941

Elab CVILLALBAG

Página 1 de 2

Generado con CamScanner

Descripción: Listado de estudiantes legalmente matriculados en el período 2024 de la carrera PAFYD.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
NOMINA DE ESTUDIANTES MATRICULADOS POR NIVEL Y PARALELO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

ESCUELA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PERIODO Período 2024 - 15
 CARRERA LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y NIVEL TERCER SEMESTRE A

No.	No. Matricula	Código	Estudiante	Cédula
1	623466	62109	ASTO SAITEROS KEVIN MATEO	0605406610
2	632380	59674	CHANGOLUISA ANDAGANA JOSELINE SILVANA	1850609631
3	621904	61364	FREIRE OCAÑA ERIK JOSELO	1850468784
4	624464	60919	GRANIZO MEJIA DAVID FRANCISCO	0650149438
5	647361	56988	GUAMAN BUSTAMANTE JANDRY JHOEL	0605322213
6	622758	61897	GUAMAN GARCIA ROBERTO CARLOS	2200504146
7	618841	58323	GUAMAN MOYON ANGIE MARCELA	0605848779
8	620982	61405	GUSQUI RAMIREZ DAYANA ARACELI	0605677079
9	621971	62413	GUZMAN AMAGUAYA AMY TATIANA	0605719251
10	626613	61608	HERNANDEZ GARCIA DEIVID JAVIER	1550117574
11	623039	61958	INSUASTI CARDENAS BRAULIO ANDRES	0605822329
12	625437	61644	LEON LEON STEVEN SAUL	1724292147
13	626003	49181	LOPEZ CARGUAYTONGO DAVID ALEJANDRO	0605156637
14	627238	61478	MAYA LEMA JOAN ALEXANDER	0202427993
15	630487	51236	MILLINGALLI CARRILLO JEFERSON PAUL	0503894776
16	627329	62442	MIRANDA GUAMAN DENNIS ALEJANDRO	0955812144
17	625384	62337	PONCE CASCO OMAR FERNANDO	0605714534
18	626485	61433	RUIZ GAROFALO ANTHONY STIF	0250020658
19	622408	63009	SEMPER VINUEZA SEBASTIAN GABRIEL	0605145630
20	623735	63035	SILVA BONILLA LADY GABRIELA	0605511906
21	625021	42289	SIMALEZA MEZA DANIEL ALEJANDRO	0202355178
22	627009	59735	TAPIA LABANDA JEISON JEFFERSON	1104850548
23	623932	56225	USCA CABA DIEGO IVAN	0605532100
24	632413	59518	VALLEJO MINAGUA DENNIS ALEXANDER	0605811892
25	623487	57403	VASQUEZ CASANOVA ALEJANDRO GEOVANNY	0605174382
26	650938	58536	VEGA PACHO ANTHONY JOSUE	1550063224
27	625513	62149	VIZUETE CHACHA JEFERSON DAVID	0605333079
28	627101	57823	ZHANAY ORTIZ CARLOS DAVID	1650132770

Total Estudiantes: 28



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
NOMINA DE ESTUDIANTES MATRICULADOS POR NIVEL Y PARALELO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

ESCUELA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PERIODO Período 2024 - 15
 CARRERA LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y NIVEL CUARTO SEMESTRE A

No.	No. Matricula	Código	Estudiante	Cédula
1	621718	58453	AGUIRRE VILLAVICENCIO RICARDO MATEO	2351103730
2	620761	58341	ALULIMA CAPELO JHOSELYN MALENA	0650159296
3	628304	59722	ASADOBAY GUAMAN GENESIS EUGENIA	0605457324
4	623401	60931	CADENA CHECA PATRICIO FERNANDO	1850501444
5	623276	58646	CALAPAQUI MAIGUA LUIS FERNANDO	0604342544
6	648563	58386	CARRANZA OLIVO FERNANDO DANIEL	0605031475
7	620471	58775	CASA CASA KATHERYN PAMELA	0550210389
8	647247	57509	CEVALLOS GALEAS JORDI JOB	2101090278
9	622753	59112	COELLO MORENO JAVIER STEVEN	0606332575
10	623803	59640	CUJI LLONGO ALEXIS ELIECER	1850420561
11	627761	58464	CUJI NUÑEZ DARIO MISAE	1725036436
12	623721	59141	ERAZO HARO DANNY JOEL	0605559210
13	620701	59799	FIERRO GIACOMETTI GIANELLA SHERLYN	0401756408
14	621689	58863	FREIRE FREIRE IRENE LIZBETH	1850475680
15	624441	59573	GARCES OVIEDO JEAN CARLO	0604710483
16	628343	59365	GARZON ESPINOZA MARCO EDUARDO	1400827299
17	625830	59479	GONZALEZ ALVAREZ KEVIN CHAYANE	0605692029
18	620005	58808	LASSO CORO ANTHONY ALEXANDER	0605230325
19	622658	59798	MACAS GUALOTO EVELYN YULIANA	0605297530
20	631730	58882	MAYORGA CASA JORDI JOAQUIN	1751928464
21	620358	58722	MEDINA NOVILLO NESTOR DAVID	0603320029
22	626042	58976	MOYON FIALLOS MAIBETH GISELA	0605024215
23	621905	58876	NARVAEZ CASTILLO KEYLA CAMILA	0250041399
24	622931	59234	NAVARRETE URVINA RUBEN ISRAEL	1805482807
25	628100	60950	PEÑAFIEL PARRA HENRRY FRANCISCO	0605086859
26	622842	58571	SAIGUA ENDARA JHOSTIN PAUL	0605518240
27	622038	58844	SIQUIHUA CHIMBO ORLY ANTHONY	2200281604
28	632401	58456	VELIZ BARROSO JOSE GUSTAVO	1600647760
29	624784	57163	VILLAGOMEZ AREVALO DALESKA BELEN	0605744770
30	623681	59639	YAGLOA TADAY ANAI SALOME	1756173645

Total Estudiantes: 30

Descripción: Listado de estudiantes legalmente matriculados en el período 2024 de la carrera PAFYD.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
NOMINA DE ESTUDIANTES MATRICULADOS POR NIVEL Y PARALELO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

ESCUELA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PERIODO: Periodo 2024 - 15
 CARRERA LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y NIVEL QUINTO SEMESTRE A

No.	No. Matricula	Código	Estudiante	Cédula
1	626618	57038	ARMAS ZAVALA ANDY ESTALYN	0605539741
2	624356	57218	ATIENCIA FREIRE DILAN RICARDO	1804960548
3	626964	57830	BARRAGAN ONCE RUBEN ISRAEL	0605106053
4	621438	58047	BUENAÑO MANZANO LESLY RUBI	0605782424
5	622366	57406	CASTILLO ANDRADE MARILYN DANIELA	0605845718
6	623043	57908	CAYAMBE GONZALEZ JEAN JORGE	0605595555
7	627580	58327	CHICAIZA GAVILANES JORGE EMILIO	0605738673
8	623827	58150	GALARRAGA ZAMBRANO AXEL SEBASTIAN	1500936099
9	621009	57858	GREFA YUMBO BRANDON JOEL	1501217077
10	620992	58131	GRIJALVA MONTENEGRO JOHAN ARIEL	0605998053
11	623720	57546	GUERRERO MARTINEZ ANDY JOEL	0603728643
12	623355	40143	IZURIETA ESCOBAR CRISTIAN FERNANDO	0550247036
13	625195	57188	LANDETA PULLUPAXI JONATHAN DANIEL	0605147354
14	625985	57683	LONDO LOPEZ JOEL DAVID	1401187479
15	628662	58108	LOYOLA AUQUILLA LESLIE NICOLL	0504101056
16	622749	57572	MANOBANDA MINTA DENNIS ISRAEL	1550121808
17	621939	57254	MINDA GUERRERO JOHNN JAVIER	0604283291
18	625608	50682	OCAÑA URQUIZO CRISTIAN OMAR	1600955205
19	620640	57437	PAREDES CHANCO KEVIN BRYAN	0604705376
20	621501	57690	PILAMUNGA ULVAY BRANDON ALEXIS	0604841973
21	620340	57155	PINTAG ANASICHA EDDY FABRICIO	0604738096
22	651787	43605	PONCE PUMAGUALLI KEVIN DANILÓ	1725336646
23	622966	58254	QUINZO MANCERO HEINZ LENIN	0605320233
24	619458	53010	QUISNIA SAIGUA EVELYN YOMAIRA	1754566139
25	622212	56944	RAMIREZ REINOSO HEIDY PAMELA	1850371483
26	619398	58206	REYES SANCHEZ ANGELA TATIANA	1900689736
27	626698	58023	ROMERO MONTAÑO MAYELIN LILIANA	0605841675
28	620022	56598	SAIGUA SOLORZANO LUCAS ARIEL	1500922008
29	622208	57369	TORRES GARCIA TAMIA DAYUMA	0504343709
30	622707	56963	TRUJILLO AGUIAR KEVIN ADRIAN	0605596923
31	626705	57701	VALDIVIESO VALDIVIESO MARIA CRISTINA	0604687152
32	624024	57555	VILLACRES CISNEROS DAVID ANDRES	0605180454
33	623534	57639	VILLARREAL NORIEGA WILMAN ALBERTO	0605411826
34	625981	58092	YUNGAN BUENAÑO MICHAEL HERNAN	

Total Estudiantes: 34

Elab CVLLALBAG

Página 1 de 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
NOMINA DE ESTUDIANTES MATRICULADOS POR NIVEL Y PARALELO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

ESCUELA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PERIODO: Periodo 2024 - 15
 CARRERA LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y NIVEL SEXTO SEMESTRE A

No.	No. Matricula	Código	Estudiante	Cédula
1	625274	60252	ABRACA CABRERA AXEL STEVEN	0600337373
2	620810	60288	ABRACA YANEZ JUAN CARLOS	0600337373
3	621478	62960	AGUIA JAUJA LEONOR AMELIA ALEXANDER	0600337373
4	621292	62971	AYALA SILVA DANIEL ALEXANDER	0600337373
5	620787	60218	BALLADARES LUNA STEVEN ALEXANDER	0600337373
6	621892	60292	BONILLA MORALES ALEXANDER GILIO	0600337373
7	625484	60292	CAYALAL BARRIOTO WILVIN GRIJALDO	0600337373
8	621894	60292	CHICAIZA HERRERA ALEXANDER ISMAEL	0600337373
9	620292	60292	FERRERIA LOPEZ JULY STEFANIA	0600337373
10	620924	60292	GARCIA LOPEZ LIBERTHE DE LOS ANGELES	0600337373
11	622108	60292	GALVANEZ JACOME RAMIRO SEBASTIAN	0600337373
12	623271	60292	GALVANEZ PAREDES EDISON DANILÓ	0600337373
13	624272	60292	GOMEZ LBAY CHRIS TAINA MARICIO	0600337373
14	625189	60292	GORDON GARCIA BRYAN ANDRES	0600337373
15	624983	60292	GUANANGA OROSCO ANGEL JOEL	0600337373
16	625883	60292	HUGO MONTEBEGOCIA KANTHAN ALEXANDER	0600337373
17	621784	60292	LEMA VARGAS FOKANTHAN ALEXANDER	0600337373
18	621892	60292	LEMA VARGAS RICHARD RIVIER	0600337373
19	623138	60292	LIVICOTA TANAPALCO WASHINGTON FERNANDO	0600337373
20	623888	60292	LOPEZ RICHARD CHRISTIAN ABEL	0600337373
21	620289	60292	MARQUEZ HAZO WILLIAM LENIN	0600337373
22	623308	60292	MEDINA NUÑEZ DIEGO RAUL	0600337373
23	623788	60292	MELIA REMACHE ISMAEL JHONMANTAN	0600337373
24	623970	60292	MERINO ESCOBAR ANA MATEO	0600337373
25	619858	60292	MORCHON PALCONI RICHARD ALEXANDER	0600337373
26	619478	60292	MOYANO CARRAS MAYERLY SHAYLÍN	0600337373
27	620789	60292	ORTIZ SUAREZ SHAYR ALONSO	0600337373
28	618883	60292	PAOLA QUILLIMAMA ALEX JAVIER	0600337373
29	623878	60292	RODRIGUEZ MUNOZ JEREMY RONALDO	0600337373
30	623884	61118	RUBEDA CARGUA JEAN CARLOS	0600337373
31	623188	62188	SABIDO SANCAYA CARLOS MATHIAS	0600337373
32	620884	60292	SANTILLANA BRITO JHONNY JAVIER	0600337373
33	620508	60292	SHACA CHIRLA WELLINGTON ANDRES	0600337373
34	620272	18847	TOPANITA ROSERO FINNY SIBIANA	0600337373
35	620927	12404	TOPIALA CEBRADE JUAN CARLOS	0600337373
36	620222	60292	VALLE BONIFAZ BRYAN FABIAN	0600337373
37	620493	38131	VALLE GUARDADO ALEX RAUL	0600337373
38	623883	62820	VASQUEZ CHAVEZ GABRIEL ALEJANDRO	0600337373
39	621488	48148	VELAZQUEZ ECHIBARRIA DANIEL ALEJANDRO	0600337373
40	623788	60272	VILMA ESTRADA MARCO ROBERTO	0600337373

Total Estudiantes: 40

Página 1 de 1

Elab CVLLALBAG

Descripción: Listado de estudiantes legalmente matriculados en el período 2024 de la carrera PAFYD.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
NOMINA DE ESTUDIANTES MATRICULADOS POR NIVEL Y PARALELO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

ESCUELA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PERIODO Período 2024 -15
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y NIVEL SÉPTIMO SEMESTRE A

No.	No. Matricula	Código	Estudiante	Cédula
1	620084	54672	AGUAS ALVAREZ ANDY MATEO	0504349432
2	620013	48703	ALVAREZ CENTY KESLEY EMILIANO	0150256543
3	623892	53544	AVILES LOPEZ CHARLYE LEO	0956072383
4	622830	54844	BALLAGAN GUAMAN PATRICIO MIGUEL	0604821595
5	626086	53647	CALLE CORONEL DIEGO MARCELO	1400878623
6	632356	52035	CEDENO RIERA ERICK JOAO	2300071947
7	623776	53312	CUEVA BENALCAZAR ELIAN KEVIN	0605779370
8	623555	53386	GOMEZ COCA BRYAN ALEXIS	1804909636
9	620453	51409	GOMEZ SARZOSA ANDERSON JESIEL	0604948145
10	651949	53582	GUAMAN MAIGUA BRANDON PATRICIO	0604853820
11	627052	54689	GUAMINGA MAYANZA ALEX PAUL	0604601971
12	651484	46568	GUILCAPI BONILLA JORDAN RAUL	0605183672
13	622233	54664	GUZMAN RODRIGUEZ CESAR RUBEN	0650135262
14	632354	51951	HERNANDEZ CAMACHO MARY NICOLE	1804928545
15	622332	53321	HUALPA ESCOBAR IVAN ALEJANDRO	0604759878
16	619868	52892	HUILCAREMA BENAVIDES DANIEL ALEJANDRO	0604728071
17	647158	16993	LAZO VISCAINO MAYRA JANNETH	0604063024
18	625841	53485	LLERENA PARRA LIZA ROXANA	0605103175
19	621382	53302	LOAIZA COLLAHUASO JORMAN JOSE	2200282479
20	620531	43520	MANOABANDA USHCA JUNIOR JAVIER	0605025345
21	632414	52501	MARTINEZ SOTO JHONNATAN DANILO	0605561992
22	632350	52428	MOREIRA URGILEZ ALISSON NAYELI	1450014202
23	623338	46959	MUÑOZ ALVAREZ MANUEL ALFONSO	0603887878
24	623753	41360	NOVILLO AYALA EDUARDO JAEI	0604778134
25	624978	53221	ONCE CHUNATA JAIME PATRICIO	0604864868
26	620709	50909	ORTEGA ONCE CRISTHIAN RENATO	0605114651
27	632345	51912	PICO NUÑEZ ESTALYN ALEXANDER	1805451364
28	632347	52680	PISANGO TAPUY CINTHIA KARLA	1500928211
29	623513	53215	QUINATOÁ BOMBON MARICELA BELEN	1805653480
30	623805	47249	RAIGOSA MONTENEGRO ELIAN SANTIAGO	1400859904
31	651011	51662	SOBERON DIAZ ERICK OMAR	0604875732
32	627019	52723	TENESACA CARRILLO KEVIN DANIEL	0605925809
33	622632	53068	VIDAL CARRERO MICHAEL ANDRES	0803409325
34	623745	54975	VILLA BETUN ERIKA ANDREINA	0202435442
35	632334	51282	YAUCAN HERRERA SANDRO PAUL	0605016815

Total Estudiantes: 35



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
NOMINA DE ESTUDIANTES MATRICULADOS POR NIVEL Y PARALELO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

ESCUELA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PERIODO Período 2024 -15
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y NIVEL OCTAVO SEMESTRE A

No.	No. Matricula	Código	Estudiante	Cédula
1	622350	51854	ABAID MENESES JERSON JAZMANY	1725005902
2	621475	50684	ALVARACIN CHAVEZ DIANA GABRIELA	0604228320
3	621482	50707	ANTUN SHAGUI ALEX FABIAN	1401327778
4	621993	11441	ARGUELLO HEREDIA HUGO XAVIER	0603981721
5	632525	52067	ARQUI BERMEJO ROLANDO STALYN	0302955638
6	630049	51486	BENAVIDES PANATA WINFOR ALEXANDER	1805392089
7	626756	51960	CARCHI CHACHA MONICA ALEXANDRA	0605763549
8	626426	50676	CARVAJAL GUJARRO DENNIS BAYRON	0604540880
9	622267	51537	FERNANDEZ MAIGUA ALEJANDRO JAVIER	0604603332
10	623707	52171	GUAMAN CHIMBO DAVID ISRAEL	1804929980
11	622260	51978	GUANGA NAVAS KAREN IPATIA	0604151878
12	622903	51386	HERNANDEZ YAMBAY RAUL ALEXANDER	0605311596
13	624921	51930	INSUASTE YACA KEVIN ANDRES	0605807031
14	625149	52149	JIMENEZ MOROCHO VICTOR SANTIAGO	0604513796
15	625003	50714	LEON CHICAIZA DAMARIS GEOMARA	0605114644
16	626106	48786	LLINGUIN SAMPEDRO BYRON DAVID	0605783943
17	622871	51594	LOPEZ FARIAS LEONARDO ERNESTO	0603881838
18	650659	50719	MOYOTA DAQUILEMA MICHAEL ALEJANDRO	0605994150
19	620406	48961	MULLO NAULA WILSON HERNAN	0605562917
20	624830	48830	NEGRETTE CHAVEZ JOEL GONZALO	0604857029
21	622301	51474	NUÑEZ NUÑEZ LIZBETH DE LOS ANGELES	1805021079
22	631020	52702	ORTIZ MOSCOSO CARLOS ANDRES	1400993117
23	623750	50691	PACHECO QUEZADA FLAVIO GABRIEL	1401226756
24	622516	46635	PARRA GARCIA JONATHAN ALEXANDER	0605025527
25	620408	52523	PILCO LANDA ESTEBAN JAVIER	1804943619
26	623491	51910	QUIJOSACA CAJILEMA JHONNY WILFRIDO	0605420637
27	628654	51831	REMACHE VELASCO BYRON PATRICIO	0604472944
28	650645	47323	SAGRAY TIXI JHONNATAN ARMANDO	0604866517
29	622864	50587	SALAZAR MERA MAURICIO JOSUE	0604526005
30	622200	51260	SANCHEZ CARRION ANDREA TERESA	1104130693
31	648715	50750	SEFLA LEMA ABEL LEONARDO	0605367325
32	624039	51605	SILVA GAMEZ LUIS FERNANDO	0604339226
33	627770	51692	SISLEMA HUERTA NANCI JHOANNA	0605703826
34	622324	51959	SOLIS QUEZADA KENING DANIEL	1805173244
35	622402	52104	VALENCIA NARANJO JOSUE ALEJANDRO	1600736597
36	627047	50678	VALLEJO RUIZ MATTHEW IAN	0604956466
37	623452	50698	VELOZ RIVERA JUAN FRANCISCO	0606074755
38	622250	51450	VITERI ACOSTA EDUARDO RAFAEL	1600475949

Total Estudiantes: 38

Descripción: Listado de estudiantes legalmente matriculados en el período 2024 de la carrera PAFYD.



CRITERIOS PARA LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN POR ESPECIALISTAS

Luego de expresar un cordial saludo le solicitamos que emita su criterio en calidad de especialista y docente de la carrera, acerca del formulario adjunto, el cual constituye el instrumento para la recolección de los datos durante la implantación del PROYECTO: Hacia la Excelencia Atlética: Un Sistema Pionero de Vigilancia de Lesiones Deportivas en la Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la UNACH; los criterios evaluativos deberán ser expresados atendiendo las siguientes categorías: muy adecuado (MA), adecuado (A), poco adecuado (PA), inadecuado (I).

Objetivo: promover la prevención, el control y la reducción de las lesiones sufridas por los estudiantes durante el ejercicio, entrenamiento o competencia.

Expresar lo que considere pertinente con el fin del perfeccionamiento del referido instrumento.

N°	ASPECTOS	Muy Adecuado	Adecuado	Poco Adecuado	Inadecuado
1	Claridad de las preguntas	X			
2	Pertinencia de las preguntas	X			
3	Aplicabilidad en el área	X			
4	Confiable del instrumento	X			
5	Analiza la actuación ética del evaluador en caso de aplicación de instrumentos de evaluación de conocimiento	X			
6	El resultado de este instrumento es coherente con el objetivo que se persigue	X			
7	Veracidad en la información	X			
8	Analiza la actuación ética en el instrumento	X			
9	Describe las características, condiciones y procedimientos del uso del instrumento en la recogida de información	X			
10	Relaciona el instrumento de desempeño profesional con la técnica correspondiente a la evidencia a recoger	X			

Recomendaciones:

Página 1 de 2

"Todo ejemplar impreso es una copia no controlada, excepto los ejemplares debidamente autorizados".

Campus "La Dolorosa" | Av. Eloy Alfaro y 10 de Agosto | Teléfonos: (593-3) 3730910 - Ext. 2008



EVALUACIÓN CUANTITATIVA

Por favor marque con una equis (X) la opción que considere debe aplicarse en cada ítem y realice, de ser necesarias, sus observaciones.

Ítem	Dejar (1)	Modificar (2)	Eliminar (3)	Observaciones
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.		X		
13.				
14.				
15.				
16.		X		
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				

Nombre del entrevistado: Walter Guzmán

Página 2 de 2

"Todo ejemplar impreso es una copia no controlada, excepto los ejemplares debidamente autorizados".

Campus "La Dolorosa" | Av. Eloy Alfaro y 10 de Agosto | Teléfonos: (593-3) 3730910 - Ext. 2008

Descripción: Evidencias del cuestionario de validación por especialistas.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nombres, de años y **C.I. n°**

Manifiesto que he leído y entendido la hoja de información que se me ha entregado, que he hecho las preguntas que me surgieron sobre el proyecto y que he recibido información suficiente sobre el mismo.

Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria, que puedo retirarme del estudio cuando quiera sin tener que dar explicaciones y sin que esto repercuta en mis cuidados médicos.

Presto libremente mi conformidad para participar en el Proyecto de Investigación titulado "**Las lesiones deportivas en el estrés de los estudiantes universitarios**".

Tomando ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO para cubrir los objetivos especificados en el proyecto.

Riobamba, 2024

Descripción: Declaración de Consentimiento informado del proyecto de Investigación: Las lesiones deportivas y hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios.