

Una vez más se confirma que el adolescente debe de formarse una conciencia de que los Hábitos alimenticios permite que el hombre adquiera una mejor alimentación con los requerimientos que señala la pirámide de alimentos para alguien que se encuentra en el desarrollo como lo es el adolescente que estudia o trabaja y que se espera que obtenga buenos rendimientos en su enseñanza y aprendizaje basados en la ingesta de alimentos lo cual permitira que pueda desarrollarse físicamente e intelectualmente.

contrario, cuando el alumno no demuestra contar con el grado de conocimientos que se exige en la escuela, se dice que su evaluación es negativa; por lo que no está acreditado para pasar al siguiente curso Rubio, (1989:581).

Algunos de los aspectos que influyen en el rendimiento escolar de un estudiante pueden ser culturales (lenguaje, visión del mundo que le rodea y valores) y/o las condiciones socioeconómicas que lo orillaron a obtener una calificación negativa (reprobatoria). De ahí que cuando un estudiante adolescente no encuentra apoyo familiar, ni de sus compañeros o no tiene seguridad en sí mismo; "puede presentar un desajuste y un bajo rendimiento en sus estudios así como molestia ante el trabajo escolar" (Contreras, 1995:10).

De acuerdo con Remmers, Cage y Rummel (1965)¹ Las calificaciones tiene como propósito :

1. Informar a los padres del progreso de su hijo y el lugar de promedio que ocupa en el salón y/o la escuelas.
2. Promoción y graduación.
3. Motivación del adolescente por realizar trabajo escolar.
4. Guía de aprendizaje
5. Guía de educación y planteamiento vocacional.
6. Guía de desarrollo personal.
7. Premio.
8. Participación en un buen número de las actividades escolares.
9. Reportes y recomendaciones para los futuros patrones.
10. Datos para el curriculum de estudios.
11. Reportes para las escuelas donde el alumno vaya a inscribirse después.

Los exámenes o pruebas de evaluación según Leal,(1993:15) son determinados por el profesor de acuerdo a criterios subjetivos. Por consecuencia el rendimiento escolar queda entendido como el conocimiento que el alumno demuestre en forma objetiva a través de los exámenes del curso.

Las calificaciones escolares tienen un valor relativo como medida de rendimiento ya que no existen criterios estandarizado entre los docentes, los cursos y la escuela.

4.3 La escuela

Es conveniente poder entender la importancia del rendimiento escolar en la vida de todo estudiante, recordemos que la socialización es un proceso esencial donde el individuo aprende una forma de lenguaje, adquiere conocimientos y por supuesto una cultura que se verá reflejada en su familia y en su sociedad.

¹ citado por Karmel(1974:470)

La escuela es precisamente el lugar donde los jóvenes adquieren esa capacidad de socialización que los llevará a desarrollar determinadas habilidades lingüísticas, cognoscitivas y culturales que son requeridas para una comunicación afectiva en el medio ambiente de la escuela.

4.4 El Alumno

Un alumno tiene como obligación asistir a clases y participar activamente en el proceso de aprendizaje pero los conocimientos que imparta el maestro deben de ser comprensibles para el estudiante. Para la educación de un adolescente es importante considerar su desarrollo normal o anormal, su pasado, su herencia, las personas que le rodean o le rodearon, el ambiente en que viven, la educación recibida en el hogar y en la escuela.

La adquisición del conocimiento requiere de ciertas condiciones necesarias como:

El Maestro Es quien debe de manejar los conocimientos e impartir la clase; desafortunadamente no siempre controla la velocidad del proceso enseñanza - aprendizaje.

El alumno Que es quién está dispuesto a recibir conocimientos para lo cual debe de asistir a clases.

Para participar activamente en el proceso de aprendizaje, es importante que los conceptos que se impartan sean comprensibles para el alumno; así como considerar que en un momento determinado una mala relación del niño con su realidad y la escuela le pueden producir baja autoestima y angustia.

Comunidad; adquiere nuevos conocimientos	+ El tipo de Familia	+ Organización Estructural de la Escuela	= Compromiso del estudiante por aprender y obtener un status social
---	-------------------------	--	--

En el esquema anterior podemos ver como la comunidad, la familia y la institución escolar o escuela que rodean a un estudiante determinado son muy importantes en el compromiso que el mismo estudiante tenga por aprender y en el status social que logre a través de su aprendizaje o conocimientos.

Existen tres tipos de estudiantes:

Los orientados al dominio.- son sujetos que tienen éxito escolar, se consideran capaces, presentan alta motivación de logro y muestran confianza en sí mismos.

Los que aceptan el fracaso.- son sujetos derrotistas que presentan una imagen propia deteriorada y manifiestan un sentimiento de desesperanza es decir que ha aprendido que el control sobre el ambiente es sumamente difícil o imposible, por lo tanto renuncian al esfuerzo.

Los que evitan el fracaso.- aquellos estudiantes que carecen de un firme sentido de aptitud y autoestima y ponen poco esfuerzo en su desempeño; para “proteger” su imagen ante un posible fracaso, recurren a estrategias como la participación mínima en el salón de clases, retraso en la realización de una tarea, trampas en los exámenes, la ley del mínimo esfuerzo (Buñuelos,1993:59).

4.5 El maestro o docente

El maestro o “docente es la persona que tiene un dominio de un campo disciplinario” (Obregón y Murillo,1990:62). Idealmente un maestro debe de ser justo, paciente y cordial, en su trato con los estudiantes, pero es más importante que cuente con el conocimiento del desarrollo emocional y cognoscitivo de su alumno. El docente con su personalidad impactará a sus estudiantes en el salón de clase, con todo su bagaje de educación magisterial (normas, planes, programas de estudiar, etc.). La educación es mucho más que la simple adquisición de información y fijación de hábitos de estudio como alimenticios para que pueda aprender y retener los conocimientos que se imparten en clase. Esta en manos de los educadores que el crecimiento y desenvolvimiento de sus estudiantes les permita en un futuro vencer las limitaciones que les impone la naturaleza (Carneiro,1977:9). Es el encargado de revisar y “asignar la calificación” justa al alumno (Karmel,1974:475).

4.6 Medio Familiar

El medio familiar de donde procede el estudiante impondrá como ya se ha mencionado, el marco educacional al que estarán orientadas sus acciones y expectativas de estudio. Sin embargo hay otros aspectos como las funciones familiares, ocupación, escolaridad de los padres, clase social, tamaño de la familia, elementos de índole personal (sexo, inteligencia) que tienen un poder fisiológico que hace que los límites de su acción escolar sean determinantes como lo es los malos hábitos alimenticios que pueda llegar a tener el estudiante (no comer antes de ir a la escuela y como consecuencia que no capte lo que enseña el maestro) y se presenta en toda clase de familias. Si un muchacho es relativamente inteligente y de familia de nivel socioeconómico regular; tiene más posibilidades de que sus aspiraciones educativas sean mayores. Sin embargo si es un estudiante con bajo rendimiento académico tendrá menos aceptación en el salón de clases, que los adolescentes que cuentan con habilidades psicomotora. “El nivel económico y la clases social no sólo determinan la calidad de la instrucción, sino que tienden a perpetuar la estructura social y las diferencias económica” (Trueba,1987:44).

No podemos olvidarnos que el grado de escolaridad de los padres está muy relacionado con el aprovechamiento escolar. El ánimo de los padres influye como mecanismo que vincula la estructura social con el individuo; “a través de tres pilares: afecto, aceptación y estabilidad” (Contreras,1995:11); es un vehículo mediante el cual los padres toman en cuenta los logros y sus valores de avanzar hacia expectativas que se integran en el papel del adolescente, esto es, “a la expectativa que ha de seguir en su formación más de la escuela media” (Grinder,1987:452).

Igualmente “es también responsabilidad de los padres crear un ambiente adecuado para la realización de las tareas de sus hijos” (Howse y otros, 1991:172).

El alumno es el individuo que tiene atributos, cualidades, defectos, capacidades, límites, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivas y las percibe como datos de su identidad; por tal motivo el rendimiento escolar es el resultado entre un trabajo escolar y un estudiante.

Existen diferentes tipos de rendimiento escolar en función tanto del sujeto de la educación como la consideración analítica o sintética de los elementos que intervienen en el proceso educativo.

Los tipos de rendimiento escolar son de carácter cognoscitivo (dominio de conocimientos, desarrollo de capacidades y hábitos), afectivos (personalidad propia del alumno) y psicomotor. Existen otros dos tipos posibles de rendimiento: son el objetivo y el subjetivo. El objetivo utiliza instrumentos para medir el grado de dominio del alumno sobre algún tema específico. El subjetivo se lleva a cabo mediante el juicio del profesor (Leal,1994:14).

Podemos concluir que el Rendimiento Escolar esta determinado por varias circunstancias pero principalmente se mide por la calificación y el tipo de evaluación elegido por el docente e Institución que en este caso es la Escuela Industrial y Preparatoria Técnica “Alvaro Obregón” y de acuerdo a la normatividad de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

UNIDAD V EL DEPORTE EN LOS ADOLESCENTES

5.1 Antecedentes históricos de la Educación Física

En los orígenes de la humanidad, la educación física se reducía en realizar actividades físicas como, el caminar, correr o saltar, con el propósito de recolectar alimentos o cazar animales. Durante la cultura griega fueron creados el estadio y las competencias deportivas para acrecentar la fuerza con la conservación de la salud, el gusto estético por la naturaleza física y donde los ejercicios corporales alcanzaron su máxima plenitud en cuanto a la perfección y metodología. En la época romana se agregó la natación.

Mientras que en el Renacimiento en todas partes de Europa se promovieron los ejercicios corporales y establecieron los cimientos de la Educación Física actual. En el siglo XVI Mercuriales elaboró los principios de la gimnasia y en el siglo XVIII Rosseau aconsejaba acercar al hombre a la naturaleza del cual menciona que si se quiere cultivar la inteligencia, se deben de cultivar las fuerzas que debe de gobernar, ejercitando continuamente el cuerpo para que sea cuerdo y razonable.

En cambio en el siglo XIX se sostenía que el desarrollo del hombre debería de incluirse el cuerpo, mente y carácter para lo cual se requerían ejercicios, aparatos y juegos. Aparecen las tres orientaciones fundamentales para entender y resolver los problemas de la cultura física: la concepción atlética y militar, la concepción anatómica - fisiológica y la concepción basada en la idea funcional de la educación (Larroyo,1944:674).

Arnold, en Inglaterra, estableció el concepto de solidaridad al realizar ejercicios en equipo y favoreció la libertad para elegir los ejercicios; en Francia, Demeny, sostuvo que la educación física debía basarse en la fisiología. Así pues, la educación de los niños debería de estar dirigida al desarrollo armonioso del cuerpo; mientras que el de los adultos debía de mantenerse y mejorarse en el funcionamiento de los órganos para lograr la salud Secretaría Académica,(1994:23-24).

El auge del deporte se inicia a finales del siglo XIX celebrando en Atenas, la primera Olimpiada; en la era Moderna es donde los jóvenes desplazan sus actividades en el gimnasio, en la palestra y adiestramiento a que se sometía a los

atletas para conservar el triunfo en los juegos. El pentatlón fue uno de los deportes con bases de educación físicas en los jóvenes con miras de obtener su formación integral (salto, carrera, lanzamiento de disco, jabalina).

Ya en el siglo XX, el progreso científico organizado ha ayudado al movimiento gimnástico, por un lado, se ha aconsejado el no usar aparatos, actualmente se sabe que el ejercicio es una necesidad, pues ayuda a prevenir o curar enfermedades y fortalece todos los sistemas del cuerpo, dando como resultado un estado de bienestar físico. "Es en esta época cuando al deporte se le otorgó la importancia y el carácter social que actualmente tiene, propagándose a los planteles universitarios y politécnicos" (Larroyo,1944:674).

Obteniendo además un plano científico cuando se le dieron los avances y hechos en el campo de la gimnasia, la fisiología del movimiento y la higiene del deporte; también por establecer las normas y reglas que rigen la práctica de los juegos y deportes. Incrementándose en esta época una gran variedad de deportes desde: golf, acuáticos, vehículos mecánicos, aviación, fútbol, rugby, fútbol americano, tenis, palo, béisbol, basquetbol, excursionismo, alpinismo de combate o lucha, atléticos (pesas, salto, disco, etc.) caza y pesca.

En los países civilizados se promueven con entusiasmo programas de actividades físicas y de salud para todas las personas de diversas edades o género. Existiendo actualmente un gran incremento de clubes y centros atléticos que presentan una gran variedad de modalidades deportivas.

5.2 Conceptualización de la Educación Física

Para hablar de deporte debemos primeramente partir de una cultura física que describa los bienes, categorías e instituciones creados por la educación física, el deporte y la recreación con la finalidad de perfeccionar el potencial biológico del hombre, es además "una área pedagógica que coadyuva al desarrollo integral del individuo mediante la práctica sistemática de las actividades físicas, a través de planes y programas por edades y categorías, utilizando diversos métodos y medios para su aplicación" (Rivera,1997:10). De ahí que el adolescente deberá de recibir "una educación física que tenga que ser orientada en el sentido del crecimiento normal y armonioso del joven" (Carneiro,1982:77). Otra de las definiciones sería que es el " conjunto de fenómenos mecánicos musculares que determinan la actividad del aparato locomotor" (San Martín,1993:387).

Los principios para que se realice una buena educación física son :

1. Que sea dinámica no sólo porque el movimiento es su principal característica, sino también porque a través de los años ha madurado y evolucionado.
2. Contribuya a la conservación de la salud ya que las actividades físicas efectuadas al aire libre o en espacios cerrados fortalece todos los sistemas del cuerpo reflejándose esto es de mayor bienestar físico.

3. Contribuye a desarrollar hábitos de higiene personal, inculcando la limpieza como un medio para prevenir enfermedades.
4. Provee las oportunidades necesarias para exteriorizar impulsos y emociones de forma positiva, ya que actúa como una válvula de escape para las tensiones diarias como un medio para alcanzar las energías de los individuos.
5. Fomenta el sentido de amistad y de compañerismo especialmente en las actividades de equipo. (Secretaría Académica,1993:25)

Las partes constitutivas de la educación física son: la gimnasia educativa, la gimnasia de aplicación, y los deportes. La gimnasia es la que se sirve de aparatos ad hoc; cuerda de nudos los perchas trapecios, columpios, barras paralelos, pesas; donde además se les crea al individuo que las practica "el orden, la regularidad, desenvolvimiento de las facultades ética, el desarrollo de las cualidades corporales y el mantenimiento de la salud" (Larroyo,1982:673); la gimnasia se practica en gimnasios y con maestros especializados.

El deporte como la gimnasia "no deben ser apreciados por el éxito y la victoria, sino por la expresión de bienestar y de belleza en el adolescente" (Carneiro,1982:85). Por lo que es conveniente que sea el deporte considerado como el ejercicio físico aceptado por un interés personal o grupal. El deporte tiene un valor educativo porque otorga las bases para el trabajo en equipo, fomentando el desarrollo físico en los jóvenes así como el medio para descargar las tensiones que le permitirá llegar a obtener un equilibrio en su vida familiar y social más llevadera, estableciendo un sistema de competencia a través del cual los adolescentes reafirman su autoestima y seguridad para después demostrarlo ante sus compañeros. "Un ejercicio no es verdaderamente higiénico sino cuando el niño o el hombre lo realiza con alegría" (Carneiro,1982:78).

Se dice que el ejercicio es natural cuando se desenvuelve según la estructura y las funciones del cuerpo humano evitando además que "los ejercicios sin medida puedan ocasionar perturbaciones de la nutrición general, hasta la detención de crecimiento" (Carneiro,1982:79). Actualmente se sabe que el ejercicio es una necesidad, pues ayuda a prevenir o curar enfermedades y fortalece todos los sistemas del cuerpo, dando como resultado un estado de bienestar físico. "Los ejercicios en la adolescencia son tan necesarios como el propio alimento" (Carneiro,1982:97). El ejercicio físico es entonces, un medio afectivo para conservar la salud en óptima condición, a pesar del inexorable paso de los años, respectivamente cuando se asocia a buenos hábitos de vida como:

- Una alimentación balanceada
 - Evitar tóxicos, como el cigarrillo, el alcohol y el café
 - Recreación, ocio y reposo adecuados
 - Eliminar el estrés de la vida diaria dentro de lo posible y lógico
- (Albamante,1991:13-14).

Un sinónimo del deporte es el juego que se le define como la "actividad insustituible en la cultura física; cuyos juegos deben de ser apropiados a la edad de los educandos siendo los juegos atléticos y deportivos impartidos en los últimos años de primaria y sí en las escuelas secundarias, preparatorias y profesionales" (Larroyo,1982:673).

El deporte así como el juego son activos, placenteros y desinteresados pero difieren éstos del juego porque requieren de una organización, de un gran esfuerzo y de una competencia mayor, además se puede comentar que las normas son de un carácter ético: por lo que ha sido considerado al deporte no como "un medio de educación física sino también y sobre todo, de educación moral" (Larroyo,1982:674). Que va acondicionado el desarrollo de las actividades físicas por la moral del deportista, la lealtad, honradez, disciplina, la energía moral, la decisión la voluntad y la perseverancia.

El deporte se deriva de la voz inglesa tomada del vocablo francés "desport" y se le define como:

Deportarse, divertirse recreación, pasatiempo, placer, diversión por lo común al aire libre, juego o recreo en el que predomina el ejercicio físico ejecutado generalmente al aire libre con arreglo a normas y para el cual es necesario el adiestramiento del sistema muscular métodos mitades o procedimientos adecuados o por la propia práctica deportiva. (Enciclopedia UTHEA, Tomo III, 1953:1238-1240).

Otro concepto del deporte es una actividad específica de competencia reglamentada en la cual se valoran los ejercicios físicos donde el atleta o su equipo lleguen al perfeccionamiento de las capacidades morfo-funcionales y psíquicas, centrados en un resultado, en el cual conlleva a una superación de si mismo o de un contrincante Rivera,(1997:11).

5.3 La Educación Física en México

La educación física en México durante los últimos 50 años, ha sido enfocada por diversos aspectos que fueron: el militar, el deportivo, el psicomotriz y el orgánico funcional.

Cada uno de ellos, respondieron a los requerimientos socioculturales y de una política educativa en determinada época y así mismo fue representativo de una determinada tendencia curricular.

Para tener una idea de los aspectos antes mencionados se muestra el siguiente esquema histórico del deporte que se encuentran en el Programa Nacional de Educación Física de 1993

El militar 1940

- Se caracteriza por su rigidez en el trabajo docente.

- Busca uniformidad de movimientos
- Dio énfasis a los ejercicios de orden y control
- Las marchas y evoluciones eran contenido relevantes

El deportivo 1960

- Límite el proceso de enseñanza - aprendizaje a fundamentos deportivos
- Fue selectiva del talento deportivo
- Oriento su fin a la competencia
- Planteó actividades recreativas como complementarias

El Psicomotriz 1974

- Se elaboro por objetivos
- Resalto una relacion entre el desarrollo psíquico y motor
- Su aplicacion implicaba un conocimiento de técnicas psicomotrices y deportivas
- Distribucion en ocho unidades de aprendizaje en algunos niveles

El organico Funcional 1988

- Programacion por objetivos
- Considero a las habilidades motrices como su contenido general
- Fragmento contenidos de habilidades físicas y organizacion del esquema corporal en ocho unidades
- Buscó el trabajo coordinado entre organos, aparatos y sistemas
- Delego en el alumnos, la tarea de construir, organizar e integrar la informacion sementada de los contenidos programaticos

Motriz de Integracion Dinamica 1993

- Concibe la formacion de los propósitos, en la relación directa con la solucion de problemas, por lo que tales propósitos se plantean de manera general
- ↗ Brinda al profesor, la posibilidad de identificar y aprovechar al máximo, los beneficios que ofrece la actividad física para el desarrollo de las habilidades, hábitos y actitudes relacionadas con el movimiento corporal
- Posibilita al alumno a participar integralmente de toda situacion motriz
- Evita la fragmentación del conocimiento, ya que no limita la participacion del profesor o el mismo alumno, dentro de la clase
- Propicia un constante replanteamiento del quehacer docente a partir de la conjuncion del conocimiento del marco teorico de sustento y la experiencia del docente (Programa Nacional de Educación Física, 1993 178)

El programa actual de educacion física a nivel nacional señala la importancia de evaluar al educando, para esto sugiere dos técnicas, la observacion (cualitativa) y

la aplicación de pruebas (cuantitativa); la primera son las apreciaciones o juicios del profesor sobre el alumno por la ejecución de movimientos, manifestación de conocimientos, hábitos, actitudes y valores planteados en los contenidos educativos de la materia. En la segunda, el profesor como el alumno se dan cuenta del desarrollo que han alcanzado en sus potencialidades físicas y que tiene que ver con el aprovechamiento motor del alumno que ha tenido durante el transcurso de sus clases.

5.4 Programa de Educación Física postulado por la Reforma Académica en el Nivel Medio Superior de la Universidad Autónoma de Nuevo León

La Universidad Autónoma de Nuevo León a través de la Reforma Académica en el Nivel Medio Superior estableció los siguientes lineamientos respecto a la Educación Física que recibirán al ingresar así como lo que obtendrán al terminar los estudiantes su preparación profesional; que a la letra dice:

Fomentar en el educando la formación de buenos hábitos y disciplina, conceptos de convivencia y colaboración, patriotismo y solidaridad que lo lleven a valorar la importancia del respeto por la vida, la familia, las instituciones y el medio ambiente.

Dentro del ámbito de desarrollo personal, en el perfil de desempeño social para el egresado, propone que el estudiante al término de los módulos, haya aumentado su interés por el desarrollo físico y mental en forma armónica, tomando conciencia de la influencia positiva que la educación física le proporcionará en su vida actual y futura. Contribuyendo a su formación integral manifestándose en su conducta, hábitos de disciplina e integración de grupo, trascendiendo a sus actividades escolares y reflejándose en su vida cotidiana. Secretaría Académica, (1994:5).

5.5 Curso de Educación Física impartida en el Nivel Medio Superior de la Universidad Autónoma de Nuevo León

El curso de Educación Física que se imparten a los alumnos de las preparatorias de la Universidad Autónoma de Nuevo León tienen como propósito lo siguiente lineamientos:

“A través de este curso, tendrá la oportunidad de disfrutar las actividades físicas como medio para obtener un acondicionamiento físico adecuado al nivel de sus habilidades. El nuevo enfoque de esta asignatura permite ofrecerte una alternativa para adquirir hábitos, habilidades, actitudes y valores que contribuyan a tu formación integral y armónica como meta principal.

El curso que recibirás será teórico - práctico y conocerás, desarrollarás y evaluarás tus capacidades físicas básicas: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad” (Secretaría Académica, 1993:6).

La Universidad cuenta con un Departamento General de Deportes que tiene como objetivos:

- A) Lograr la convivencia y solidaridad entre los estudiantes por medio del deporte y uso del tiempo libre.
- B) Dotar de una educación integral al estudiante, proporcionándole: deporte, capacitación, diversión y sentido de competitividad en profesionalismo.
- C) Conducir su enseñanza - aprendizaje a un mejor nivel académico - deportivo, logrando una correcta continuidad y un seguimiento evaluativo.

Además es conveniente señalar que cada dependencia de la Universidad Autónoma de Nuevo León cuenta con diferentes instalaciones que apoyan al deporte universitario, contando con las siguientes instalaciones:

Alberca Olímpica, Estadio Gaspar Mass, Estadio Chivo Rivera con pista atlética, Gimnasio multiusos "Luis Elizondo", Parque Hundido de béisbol, campo de softbol, cancha de fútbol. Folleto Informativo de la Dirección General de Deportes, de la U.A.N.L., (1993).

5.6 Conceptualización de la Educación Física en la Universidad Autónoma de Nuevo León

La Educación Física es definida por la Universidad Autónoma de Nuevo León de la siguiente manera para ser aplicada a sus estudiantes del Nivel Medio Superior

"La educación Física es una disciplina que estudia la práctica metódica y racional de ejercicios físicos diseñados con el propósito de propiciar el desarrollo integral y armónico del cuerpo y de promover la salud" (Secretaría Académica, 1993:24).

Para la educación física la salud es el estado en el que el individuo ejerce normalmente todas sus funciones, toda vez que el ejercicio tonifica los músculos; propicia el desarrollo y el establecimiento de **hábitos alimenticios** e higiene, acelera la convalecencia y mejora la actitud mental.

5.7 El Adolescente en el Deporte

El período de la adolescencia es uno de las etapas más delicadas de la vida en el hombre. Son muchas las veces que los padres no saben como enfrentarse a los problemas que sus hijos adolescentes manifiestan ya de índole psicológicos como social y que le dañan emocionalmente como afectivamente durante esta etapa. Uno de los factores que permiten la precocidad puberal son las condiciones alimenticias, las psicológicas como las socioculturales. El joven debe de ser estimulado por el adulto para que se enfrente a estas condiciones a través del deporte, a las actividades exteriores y a la creatividad para que tome seriamente el ejercicio, siendo

el deporte un escape del exceso de energía, un medio de aprendizaje en equipo y una forma de aprender a ganar o a perder y ha saber aplicar sus juicios así como a llegar a experimentar el sentido de haber hecho bien su trabajo aunque haya perdido.

La práctica de actividades físicas y deportivas son de gran utilidad en la adolescencia, ya que les permite disfrutar del tiempo libre y a la vez entrar en un proceso de socialización del aprendizaje de reglas y de interacción con los compañeros que le permitirá formarse una personalidad propia Vidales,(1996:25).

“Por lo que las actividades deportivas no deben de ser restringidas sin una buena justificación” (Bakwin y Ruth,Morris,1974:83) por parte de los padres o de los adultos que son responsables de los adolescentes; es importante en esta edad la aceptación del grupo y esto le permite que participe con sus compañeros en los deporte como en sus actividades escolares.

Para ampliar el campo emocional, intelectual y social del adolescente se lograr a través del acercamiento del maestros con sus alumnos mediante una disciplina educacional, obteniendo la satisfacción, el conocimiento y del éxito que el estudiante esta experimentando o viviendo.

Además es en esta edad donde el coeficiente afectivo influye sobre el desarrollo de la inteligencia; lo que quiere decir, que puede sufrir “una regresión desde el punto de vista intelectual, sobretodo por lo que respecta a los resultados escolares siendo la causa el sentimiento de culpabilidad concerniente a las relaciones sexuales y a la toma de posición frente a los padres” (De Rosa,1983:1079). La ambivalencia del adolescente hace sentir a los padres desosiego por no encontrarse preparados para entender los comportamientos del joven. Debiendo en estos momentos “los padres ser tolerantes, alentar a los adolescente, proporcionándoles espacio para su libertad de acción y de decisión, al mismo tiempo, deben de pedirles sentido de responsabilidad” De Rosa,(1983:1096).

De acuerdo a esta perspectiva los padres con hijos adolescentes deberán de entablar una buena comunicación y diálogo dentro del entorno familiar para prevenir conflictos así como permitir una disciplina con un nivel de autonomía donde el joven presente una seguridad y que lo haga responsable de acuerdo a los sistemas sociales actuales. En esta estapa se cuenta con un peldaño de tradiciones y normas que han sido transmitidos por los padres a sus hijos y que recientemente han ido evolucionando por la revolución tecnológica y feminista que actualmente éstas han logrado definir el concepto género que es un elemento fundamental de comprender y de romper con los estereotipos de ser frágil y femenina y no presentar características antifemeninas o bruscas en cambio el hombre tiene que participar o incursionar en los diversos deportes que demuestre su fortaleza y virilidad .

Los padres deben de tener un papel activo ayudando al su hijo adolescente sin distinción de género a desarrollar la honradez en el deporte. Para apoyar a su hijo a lograr el máximo en los deportes se necesita que tome parte activa y proporcionar lo

siguientes aspectos :

- Proveerle apoyo emocional y retroalimentación positiva,
 - Asistir a algunos juegos y comentar con él sobre ellos después,
 - Tener expectativas realistas sobre su hijo,
 - Aprender el deporte y apoyar el que su hijo este envuelto,
 - Estimular a su hijo para que hable con usted sobre sus experiencias con el entrenador y con otros miembros del equipo,
 - Ayudar a su hijo a manejar las decepciones y a que saber perder
 - Comportarse como espectador modelo respetuoso.
- (American Academy of child and Adolescent Psychiatry,1998:1).

Aunque esto toma tiempo y crea conflicto con los programas de trabajo, ello le permite familiarizarse con el entrenamiento, los valores del equipo, el comportamiento y las actitudes de su hijo que reflejan una combinación del entrenamiento del deporte y de las discusiones en el hogar acerca de la honradez en el deporte y el acto de jugar limpio.

Es también importante que los padres hablen acerca de lo que su hijo observa en los juegos deportivos, como ejemplo, cuando ocurre una falta de caballerosidad, o cuando se discute con él otras formas de manejar o resolver la situación. el padre deberá enfatizarle a su hijo que el comportamiento irrespetuoso no es aceptable y que el tener éxito no es lo mismo que ganar y fracasar no es lo mismo que perder American Academy of child and Adolescent Psychiatry,(1998:1).

Los padres deben estar orgullosos de los logros de su hijo en el deporte, compartir cuando ganan o cuando pierden, y dialogar con ellos acerca de los acontecimientos que le han sucedido, les ayuda a los hijos a desarrollar destrezas y capacidades para lograr éxitos en su vida. Las lecciones aprendidas por los hijos mientras participan en los deportes darán forma a los valores y al comportamiento en su vida adulta.

5.8 El Deporte para un Desarrollo Sano del Adolescente

Anteriormente se veía al adolescente que tenían mayor interés por las lecturas o el dibujo en vez de realizar algún ejercicio, juego o excursiones, al igual los padres y maestros estaban contentos por esas vocaciones intelectuales sin ver que lo que hacían era evitar que los jóvenes se esforzaran en actividades físicas tan beneficiosas para la salud.

Sin preever que el deporte le permite al individuo ir cultivando virtudes esenciales para la vida humana figurando en primer lugar el espíritu de competición, de rectitud en el juego limpio (Fair play) evitando las faltas conscientes, el sentido de justicia y veracidad, fomenta el endurecimiento físico, sentido de solidaridad, haciendo responsable a cada uno de la totalidad del equipo y de su autodominio personal (Self control) Larroyo,(1982:674).

Tomando en cuenta esta consideración es también por medio del juego donde el adolescente va desarrollando gradualmente su personalidad y preparándose para las adaptaciones afectivas que les permitirán realizarse cuando lleguen a la adultez Carneiro,(1982:83).

Es en la adolescencia el mejor momento para realizar actividades físicas, pero a la vez aumentará la necesidad de alimentarse porque es en esta edad donde el estudiante de preparatoria práctica el deporte con mayor frecuencia, es gratificante para él y permite el desarrollo emocional y de autoestima por tener una buena "imagen física" (Krause,1983); los adolescentes son seres dinámicos que se caracterizan por una actividad física mayor "de 20 por 30 horas por semana" que el resto de la gente (Estruch,1992:31).

Se recomienda que los jóvenes practiquen al menos una o dos veces por semana algún deporte, permitiendo que mejore el ritmo respiratorio y aumente la resistencia del individuo; el ejercicio, favorece la circulación sanguínea, disminuye tensiones, aumenta la musculatura, impide acumulación de grasas y estimula el crecimiento del hombre.

CUADRO No.20

UN RENDIMIENTO OPTIMO VIENEN CONDICIONADO POR :	
①.- Herencia	
②.- Ejercicio físico bien dosificado (entrenamiento)	
③.- Alimentación equilibrada variada	
④.- Preparación psicológica adecuada	
⑤.- Entrenamiento técnico táctico correcto	
⑥.- Medidas higiénicas	(Estruch,1992)

El entrenamiento cotidiano hace que el adolescente logre cambios en su composición corporal: la masa muscular aumenta y la grasa disminuye representando de 8% a 16% del peso corporal (se calcula el área adiposa y muscular del brazo o la pierna a partir de su circunferencia y pliegues cutáneos) Krause,(1983:702). El tipo de deporte o trabajo físico que se realice influirán sobre la composición corporal, por ejemplo: el deportista que practica pesas tiene grasa escasa y mayor masa muscular. Los atletas tienen poca grasa pero sus músculos no crecen en forma exagerada y quien practica equitación tiene una composición semejante a la de la población en general. Las necesidades nutricionales y dietológicas para un adolescente que realiza deporte o trabajo físico son consumir energéticos, carbohidratos, lípidos, proteínas algunas aguas y electrolitos. En realidad una dieta variada y equilibrada es suficiente en el adolescente que realiza un deporte sin olvidar también que la higiene de los alimentos, su composición química y la fibra adecuada proporcionarán una buena digestión.

Uno de los errores que se llegan a cometer por los responsables de dirigir a los adolescentes en una actividad física es la fatiga que es consecuencia del esfuerzo en un terreno carente de interés, impuesto por el exterior, para forzarlos a realizar una actividad que no concuerda con las necesidades reales ni con la naturaleza física, fisiológica o psíquica del muchacho. Es por tal motivo que un profesor de educación física debe de obrar sin traicionar las fuerzas del individuo para que se adapte a la sociedad en vez de contravenirlo Carneiro,(1982:91).

De ahí que el deporte, el atletismo “debe de ser organizado, propagado, difundido con la condición de constituir una actividad querida” (Carneiro,1982:87). Sin olvidar también que el deseo y el gusto no siempre coinciden con las actitudes, de tal manera señala Carneiro,(1982:89) que la “cultura física es delicada y se le debe de dársele la atención para determinar si no deforma en lugar de formar y que no produzca individuos problemas en vez de adaptar a los adolescentes en el ambiente social”.

Los adolescentes presentan problemas por falta de capacidad técnica, por insociabilidad, agresividad, timidez, tendencia al dominio y hasta por causas orgánicas como la perturbación del conocimiento normal, enfermedades diversas y desnutrición “(Carneiro,1982:97). Los adolescentes menores de 15 ó 16 años deben de hacer ejercicios que auxilien el crecimiento de su cuerpo en todas las dimensiones Carneiro,(1982:97) siendo entonces la carrera, salto, trepar, nadar y el ejercicio de agilidad.

En cambio las muchachas adolescentes por sus condiciones fisiológicas propias de su género no pueden ejecutar los mismos ejercicios que los muchachos por estar condicionados a lo que la sociedad le señale. En la época de los sesenta la mujer era marginada en lo referente al deporte y al atletismo la mayoría de ellas adquirirían un sedentarismo al llegar a la pubertad acatando solo los papeles sexuales que le prohibían actividades deportivas vigorosas por la sociedad que imperaba en ese momento Carey,(1987:105). Pero a través del la creación de la “Association Of Intercollegiate Athelitics for Woman contribuyo a establecer el derecho de las mujeres a la participación deportiva y la organización de competencias atléticas femeninas” Carey,(1987:105). Actualmente la mujer moderna se sabe liberada de trabas y tabúes para ejercitar la practica del deporte .

Durante los 16, 17 ó 18 años según Carneiro,(1982) el cuidado de la organización y la orientación de los ejercicios de los adolescentes debe ser minuciosa, consistiendo en movimientos de flexión, movimientos naturales y juegos recreativos logrando que la juventud obtenga una eficiente formación social, cívica y que se logre una educación integral tanto en lo físico, fisiológico, psíquico, moral y social proyectando una actitud armoniosa de crecimiento y expansión. Se deben de organizar en grupos homogéneos de acuerdo al peso, estatura, capacidad pulmonar, destreza, fuerza y medida dinamométrica ya que la edad cronológica no es considerado como el mejor dato para la clasificación.

De acuerdo a una investigación con siete mil individuos, surgieron siete tipos de comportamientos o hábitos que fomentan buena salud y que tienden a incrementar el promedio de vida en el hombre los cuales son las siguientes:

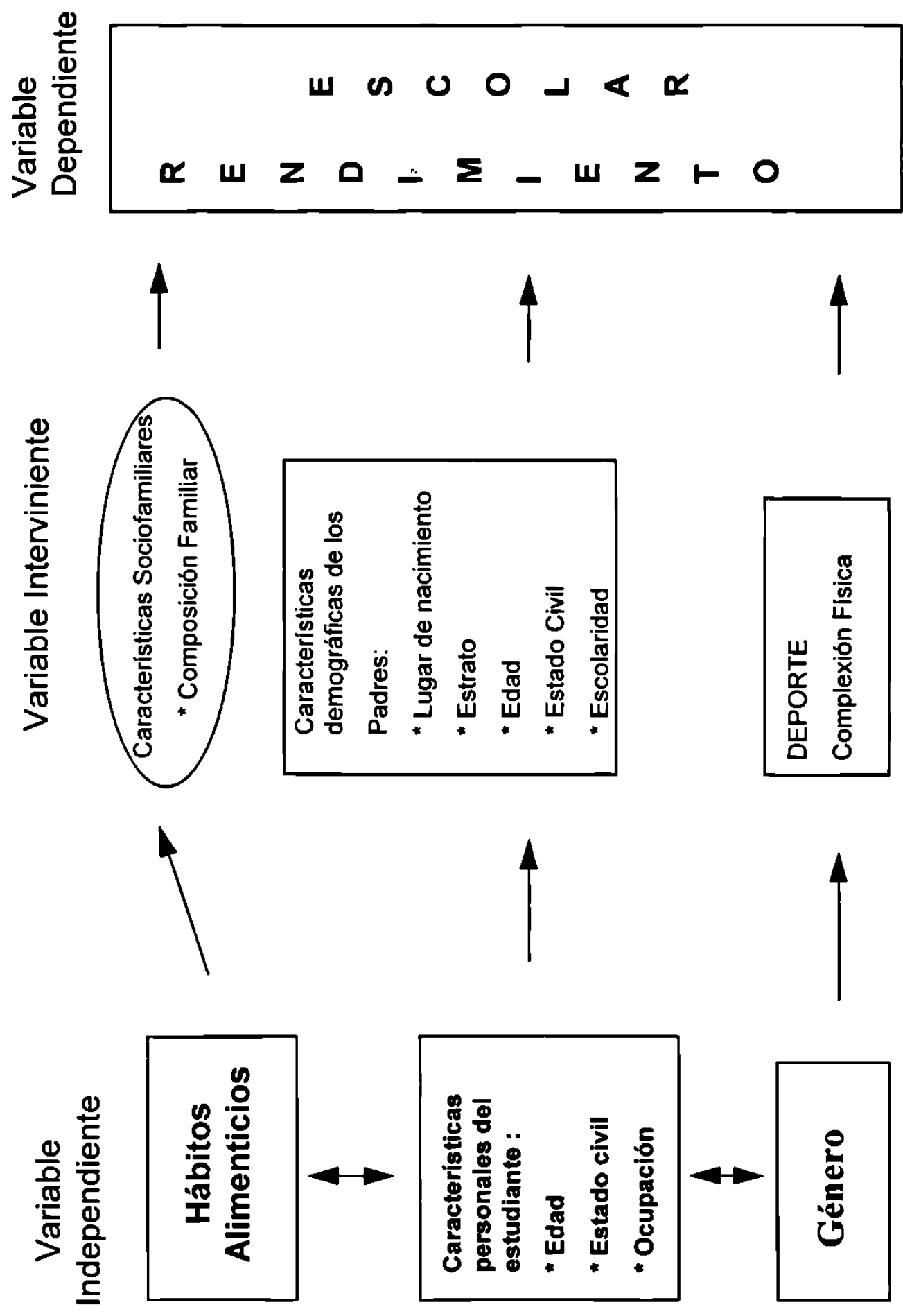
1. Dormir siete horas diarias
2. Desayunar casi todos los días
3. Evitar no comer entre comidas
4. Mantener el peso normal
5. No fumar
6. No beber alcohol
7. Hacer ejercicios en forma regular

Secretaría Académica,(1993:52)

Por lo que se pudiera resumir que el deporte por su enorme dimensión social, histórica y pedagógica considera que la educación física es la base de una buena cultura física.

TERCERA PARTE

Esquema No.1 Modelo Rector de la Investigación



CAPITULO III MODELO RECTOR

3.1 Presentación del Modelo Rector

El modelo Rector nos permite observar más determinadamente y objetivamente la relación que existe entre las variables independientes, interviniente y dependiente, denominación de conceptos, formular las hipótesis, facilita el destino del Instrumento a utilizar y dirigir la planeación del análisis del desarrollo de la Investigación a realizar.

El modelo Rector cuenta con tres tipos de variables las cuales son "propiedades que puede variar y cuya variación es susceptible de mediciones" (Hernández,1992:77) las que se definen de la siguiente manera:

La variable dependiente: "son aquellas cuyas modalidades o valores están en relación con los cambios de la variable Independiente" (Welsh,1998:30). Considerando al rendimiento escolar como la calificación que obtuvo el estudiante en el semestre anterior. Por lo tanto se le preguntó el promedio de segundo semestre y posteriormente se confrontó con un listado de calificación que fue proporcionado por la Secretaría Académica de la propia Escuela.

La Variable Interviniente: "son aquellos factores que colocados entre la variable Independiente (posterior a ella) y la Dependiente (anterior a ella) influyen en el efecto o variable Dependiente" (Welsh,1998:30). En nuestro estudio consideramos como elementos indispensables las variables sociofamiliares como la composición familiar y las características demográficas de los padres (lugar de nacimiento, estrato social, edad, estado civil y escolaridad) y el deporte compuesto por la complexión física que pueden influir en el problema a investigar.

La Variable Independiente: es "la característica o propiedad que se supone influye, o es la causa del fenómeno estudiado" (Welch,1998:30). En nuestro caso se consideran como variables Independiente los hábitos alimenticios, características personales del estudiante (edad,estado civil y ocupación) y género.

3.2 Variables Independientes

Variables Independientes y su definición operacional

Hábitos Alimenticios:

“Es el conjunto adquirido por repetición en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos” (Glosario de Nutrición 1988). Es conveniente señalar que se retomo del cuestionario la pregunta que dice ¿que alimentos consumiste durante el último mes? cuya respuesta fue indicar verticalmente diversos alimentos que componen los cuatro grupos alimenticios y en forma horizontal se dieron las opciones de nunca (1), diariamente (2), cada tres días (3), una vez por semana (4), pero solamente se retomo la opción (2) diariamente para determinar la variable de Hábitos Alimenticios y se le asigno un valor por cada grupo de alimentos que señalaba, quedando de la siguiente manera:

Grupo I	Frutas y Verduras
Grupo II	Cereal, Frijol
Grupo III	Carne, Huevo, leche y Pescado
Grupo IV	Frituras - azúcares

Así una vez hecho la codificación se obtuvo la siguiente clasificación:

De cuatro a tres grupos	Buenos hábitos alimenticios
De dos grupos	Hábitos alimenticios regulares
De uno o menos	Malos hábitos alimenticios

Edad

Número de años que ha vivido desde su nacimiento el estudiante. Se le pregunto ¿Que edad tienes actualmente? (años cumplidos).

Estado civil

Es la posición de carácter civil que tiene el estudiante. Se le planteo la pregunta ¿Cuál es tu estado civil?
Las respuestas fueron: 1) casados, 2) unión libre, 3) divorciados, 4) separados, 5) viudo(a).

Ocupación

Actividad que realiza una persona en una área laboral.

Se le cuestiono ¿Durante el último semestre cursado, estuviste trabajando?

1.- Sí

2.- No

¿En que trabajas?

Género

Entendemos por género aquellas características que diferencian lo masculino y lo femenino. Se le preguntó directamente Sexo con las siguientes respuestas (1) Masculino, (2) Femenino.

3.4 Variables Intervinientes

Variable Sociofamiliar y sociodemográfica de los padres dentro del estudio, se seleccionaron las siguientes variables Intervinientes:

Composición familiar .

“Es la tipología, estructura y composición internas de la familia en sus elementos constitutivas básicos” (Leñero,1983:12).

Para fines de nuestro estudio se tomaron en cuenta la tipología familiar que a continuación se mencionan:

Nuclear Extensa o tradicional Unilineal o seminuclear

Basados en las preguntas ¿Quiénes son las personas que viven en tu casa? con las siguientes respuestas: número de padres, hermanos, tíos y primos sobrinos y otras personas (especificar).

Lugar de nacimiento de los padres.

Es la procedencia o lugar de origen de los progenitores. Esta basada en la pregunta ¿Cuál es el lugar de nacimiento de tu padre y madre?.

Lugar que ocupa en la familia

Es la posición que ocupa el estudiante dentro de la familia. Se planteo la pregunta ¿Qué lugar ocupas entre tus hermanos?. Dando las siguientes opciones: primero, segundo, tercero, cuarto, quinto y otros.

Estrato

Esta variable se refiere a las diversas clases de grupos en que esta dividido la sociedad, estando determinado por aspectos económicos.

Para obtener el estrato de las comunidades en que se ubicaron a la población estudiada se tomó de acuerdo al listado del INEGI que fue proporcionado por el Departamento de Prácticas de Comunidad de la Facultad de Trabajo Social que consiste en una clasificación por colonia de la siguiente manera:

- Marginal** compuesto por todas aquellas áreas en donde Predomina la vivienda en condiciones precarias cuya construcción material son deficiente.
- Bajo** en donde predomina la vivienda chica y una gran proporción de construcción de madera o construcción en acabados modernos o sin revestimientos de los exteriores.

Medio Bajo como prototipo de este estrato están las colonias construidas por algunas empresas para sus trabajadores y las construcciones del INFONAVIT así como algunas colonias en que construcciones más firmes, han venido desplazando los tejabanos.

Medio Alto las colonias residenciales en donde existe casi exclusivamente construcción sólida de buenos materiales.

Alto las colonias donde predominan las residenciales grandes (INEGI,1998).

Para medir esta variable se utilizó la pregunta Colonia y Municipio que nos permitirá determinar el estrato que tienen (INEGI,1997)

Edad de los Padres

El número de años que la persona ha vivido desde su nacimiento.

Se le cuestiono ¿Cuál es la edad de tus padres? (años cumplidos)

Tu Padre

Tu Madre

Estado civil

Es la posición de carácter civil que tiene una persona. Se le preguntó ¿Cuál es el estado civil actual de tus padres?

Las respuestas fueron: 1) casados, 2) unión libre, 3) divorciados, 4) separados, 5) viudo(a).

Escolaridad de los padres

Esta variable se define como el número de años de estudios cursados por los padres de los estudiantes. Se les cuestionó ¿Cuántos años estudiaron?

Tu padre

Tu madre

Complejión física esta compuesto por el peso - talla de los estudiantes.

Para medir esta variable se le pregunto ¿Cual es tu peso actual?, ¿Cual es tu estatura? y ¿Cual es tu complejión?.

Actividades deportivas

Acción de realizar un deporte o ejercicio físico.

Se le preguntó ¿Practicas algún deporte?, cuyas respuestas son Sí y No, si la respuesta fue no ¿Porque? y si la respuesta fue Sí, escoge tres deportes de los que tu practicas por orden de importancia:

fútbol

voleibol

basquetbol

béisbol

natación

ciclismo

caminata

karate

tenis

otros (especificar)

3.4 HIPOTESIS

A MEJORES HABITOS ALIMENTICIOS MAYOR RENDIMIENTO ESCOLAR

EL GENERO ES DETERMINANTE CON EL PESO - ESTATURA DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACION MEDIA SUPERIOR.

EL PESO - TALLA DE LOS ESTUDIANTES INFLUYEN EN SU RENDIMIENTO ESCOLAR

EL GENERO INFLUYE PARA LA PRACTICA DE DEPORTE EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR

EL NUMERO DE VECES QUE COME AL DIA ESTA DETERMINADA POR EL GENERO

CAPITULO IV METODO Y PROCEDIMIENTO UTILIZADO

4.1 Características de la unidad de análisis

Para llevar cabo este estudio, se decidió tomar como muestra a los estudiantes del Tercer Semestre del período escolar 94 - 95 de la Escuela Industrial y Preparatoria Técnica "Alvaro Obregón" de la Universidad Autónoma de Nuevo León, de ambos sexo, del turno matutino y vespertino ,de los diferentes municipios del área metropolitana y que abarcara de las diversas carreras que se imparten.

Se pidió autorización al director de la Escuela, quien manifestó interés y apoyo al proyecto de investigación; responsabilizando al Departamento Psicopedagógico para dar inició a un estudio exploratorio y que atendiera nuestras necesidades de un listado de alumnos de ambos sexos, de los turnos matutino y vespertino de los diferentes Municipios del área Metropolitana de las diversas carreras que se imparten en la Escuela Industrial y Preparatoria Técnica.

4.2. Selección de la Muestra

Se eligió que fuera un estudio descriptivo y de correlación el cual permitiría el manejo estadístico.

Partiendo de una población de 682 estudiantes que cursaban el Tercer Semestre, se seleccionó una Muestra aleatoria o al azar que a la letra se define como "las unidades del Universo tienen que estar dispuestas de modo que el proceso de selección de una equiprobabilidad de selección a todas y cada una de las unidades que figuran en un Universo" (Goode,1988:264) Resultando una muestra de 160 alumnos con un error de Muestreo de 6.9%.

La fórmula utilizada para el cálculo del tamaño de la Muestra fue :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{682}{1 + 682 (.069)^2}$$

$$n = 160 \text{ casos}$$

Simbología

n = Tamaño de la muestra

e = Margen de error .069

N = Tamaño de la población

Para seleccionar los casos se utilizó una tabla de números aleatorios; el cual es un procedimiento que consiste en elaborar una lista completa del Universo e ir seleccionando a los estudiantes que van a formar parte de la Muestra quedando compuesto por un 78% (125) de hombres y el 22 % (35) de mujeres con una media de 15.8 años, el 59.4% (95) resultaron ser del turno matutino y un 40.6% (65) del vespertino; entre las carreras que fueron las asignadas son las siguientes: Electrónica con un 19.4% (31), Automotriz un 18.8% (30), el 16.3% (26) de Turismo, con un 13.8% (22) Dibujante, el 10.6% (17) Electricista, con el 8.1% (13) Aparatista y las demás carreras con una mínima proporción se concentraron en un 13 % (21) que son Trabajo Social, Refrigeración y Laboratoristas

4.3 Diseño y piloteo del Instrumento

En el diseño del instrumento se eligió la técnica del Cuestionario Estructurado conocido como "el hecho de que algunas formas de hacer preguntas dejan solamente unos pocos modos alternativas de contestarlos" (Goode,1988:164) donde se plantearon cuestiones relacionados con los Hábitos Alimenticios y las diferentes variables independientes, como intervinientes, a través de preguntas abiertas, cerradas o de elección y que además fueran claras y entendibles para ser contestadas por los estudiantes.

Previo a la aplicación de la técnica del Cuestionario se llevó al cabo una prueba piloto con cincuenta alumnos de la misma Escuela Preparatoria y de igual Semestre para corroborar si el instrumento reunía las características de claridad, precisión en las preguntas y si a través de ellas se arrojaba la respuesta requerida para el estudio.

Posterior a la prueba se modificaron varias preguntas y se dio inicio a la elaboración del instrumento definitivo en el que se construyeron 143.5 ítems.

Cabe hacer la aclaración que los 143.5 ítems del cuestionario que se aplico respondieron al interés de dos líneas de investigación distintas y que sólo para el estudio de Hábitos Alimenticios en los estudiantes de nivel Medio Superior se consideraron sólo 79 ítems.

4.4 Selección y Adiestramiento de encuestadoras

Se recibió la colaboración de dos estudiantes de sexto semestre de la Licenciatura de Trabajo Social. Por lo que se procedió a capacitarlas y a darles a conocer el objetivo de la investigación y así como la explicación de cada uno de los ítems, se les instruyó en los resultados que se esperaba obtener en cuanto a información para que así ellas pudieran entonces disipar dudas o confusiones por parte del estudiante cuestionado en el momento de la aplicación del Instrumento; en todo momento existió una supervisión permanente en el desarrollo de su trabajo por parte de las responsables del Instrumento.

Asimismo, se consideró indispensable que ellas fueran involucradas a partir de la aplicación de la técnica del Cuestionario de la prueba piloto, como se menciono anteriormente, como en la aplicación del instrumento definitivo. Algunas de las recomendaciones que se les enfatizó durante la capacitación fueron:

- Debería ser contestado con lápiz por el estudiante
- En las preguntas de opción múltiple el estudiante deberá de marcar solamente una respuesta, salvo que se le pidiera lo contrario utilizando la siguiente señal (✓).

4.5 Aplicación y Levantamiento de Datos

Previo a la aplicación del Instrumento el Director de la Escuela envió un oficio firmado por él donde solicitaba al alumno que participara en la investigación y asistiera el día y hora señalada para la contestación del Cuestionario.

Para que fuera más personal se optó por llevar la circular a cada salón para así poder explicarle al estudiante la importancia de su participación en el estudio que se estaba realizando. Para este fin, anteriormente ya se había elaborado un listado de los estudiantes que asistirían en el horario establecido tomando en cuenta el turno de los mismos. El horario de aplicación y levantamiento quedó de la siguiente manera:

9:00 y 11:00 de la mañana
13:00 y 15:00 de la tarde

Lugar: Auditorio de la Escuela Industrial y Preparatoria Técnica "Alvaro Obregón".

El levantamiento de los datos estuvo a cargo por las responsables del instrumento y por las estudiantes antes mencionadas.

Para la aplicación del cuestionario se decidió que se cubrieran los cuatro horarios por el personal responsable. Se debe destacar que cada cuestionario ocupó para su contestación un promedio de una hora.

4.6 Codificación, tabulación, captura y procesamiento de los Datos

Al contar con la información proporcionada por los estudiantes y al ser verificado el contenido, se elaboró una guía de codificación del instrumento (ver anexo) que incluyó los códigos de respuesta de cada pregunta así como los códigos para la respuesta de las preguntas abiertas. Se procedió después a asignar un valor numérico a la respuesta obtenida de los cuestionarios que no presentó ninguna dificultad para su realización.

Al concluir la anterior etapa, se procedió a la captura de los datos consistente en transcribir la información de los cuestionarios a la computadora; llevando al cabo

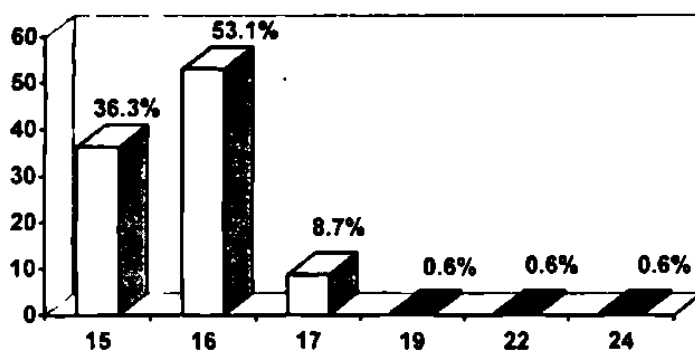
un archivo general con el código ASCIE; se hizo doble captura para detección de errores. Se elaboró un programa conteniendo todos las etiquetas de las preguntas y datos. A través del SPSS/PC se obtuvo el primer análisis descriptivo y para el análisis estadístico se cambió el archivo para la versión 7.5 de SPSS/PC de Windows.

CAPITULO V ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS

5.1 Perfil del los Estudiantes de la muestra según datos Sociodemográficos

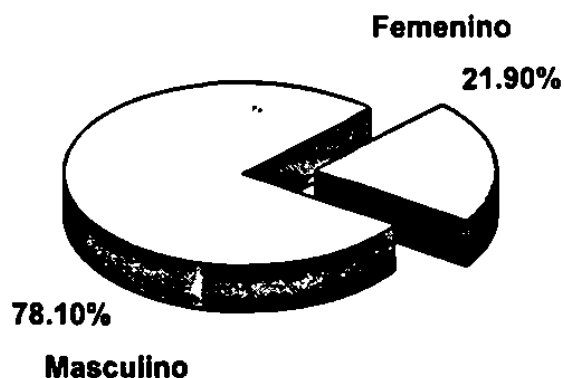
En el presente apartado se describirá los aspectos que conforme a los resultados obtenidos de la Investigación realizada en la Escuela Industrial y Preparatoria Técnica "Alvaro Obregón" se elaboró un perfil de la población estudiada que nos permitirá obtener una visión más amplia.

GRAFICA No. 1
EDAD DEL LOS ESTUDIANTES



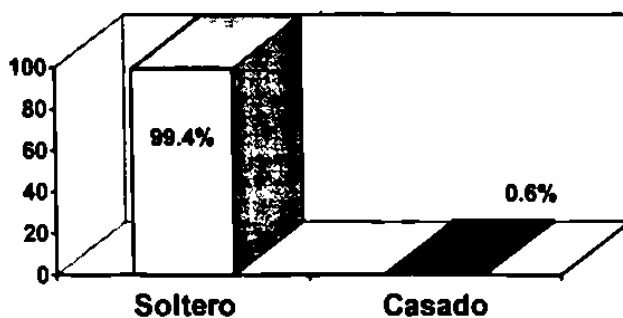
La gráfica nos muestra que el mayor porcentaje de estudiantes son de 16 años con un 53.1%; los adolescentes que cuentan con 15 años de edad está representado por un 36.3% y el 8.7% de los estudiantes tienen 17 años. Cabe mencionar que estos datos corresponden a la edad que estos estudiantes deben de tener de acuerdo al grado de Bachiller en que se encuentran

**GRAFICA No.2
SEXO.**



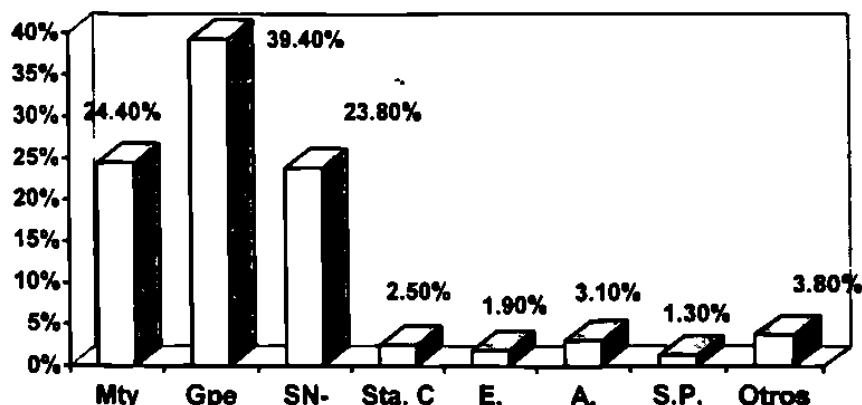
Encontramos que el 78.10% de los estudiantes son del sexo Masculino y el 21.9% corresponden al sexo Femenino. Al igual que la anterior gráfica es normal que existan más estudiantes hombres que mujeres, porque anteriormente la Escuela Industrial y Preparatoria Técnica "Alvaro Obregón" contaba con carreras que eran exclusivas del sexo masculino.

**GRAFICA No.3
ESTADO CIVIL**



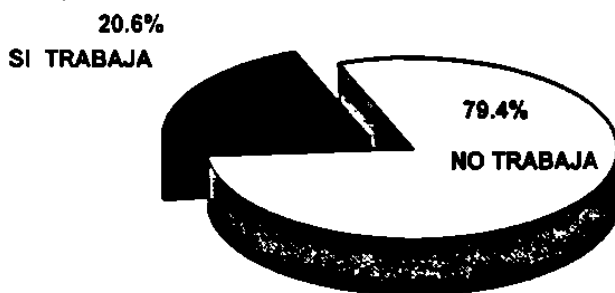
En cuanto al estado civil de los estudiantes el porcentaje mayor es de 99.4% que son solteros y el 0.6% casados. Por lo que nos muestra que estos adolescentes están viviendo acorde a su etapa de adolescente por ser solteros y de dedicarse a exclusivamente a estudiar.

GRAFICA No.4
LUGAR DE RESIDENCIA



Observamos en esta gráfica que residen el 39.4% de los estudiantes en el Municipio de Guadalupe; en cuanto el 24.4% viven el Municipio de Monterrey y con un 23.8% de los estudiantes dijeron vivir en el Municipio de San Nicolás de los Garza

GRAFICA No.5
OCUPACION DEL ESTUDIANTE

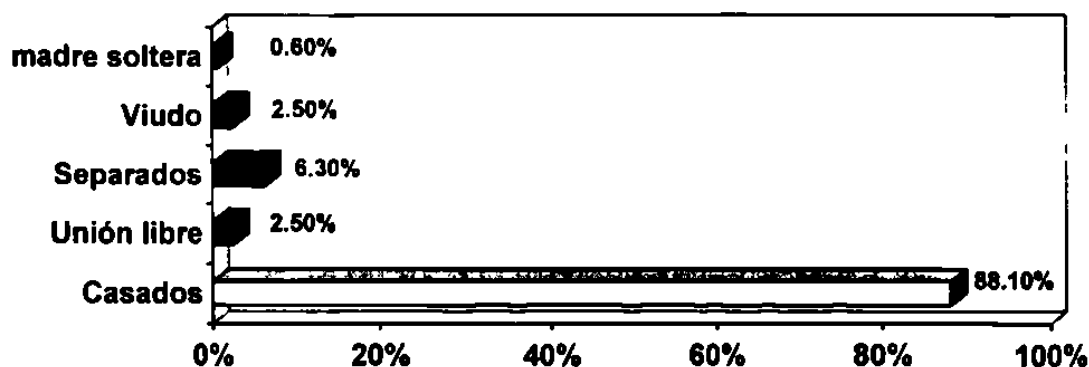


Se observa que los porcentajes obtenidos con respecto a la ocupación de los estudiantes, se obtuvo que el 79.4% de los estudiantes no trabaja y sólo se dedica a estudiar y con un 20.6% trabaja y estudia correspondiendo entonces al perfil deseado donde el adolescente se debe dedicar solamente a estudiar.

5.2 Perfil de los Padres del Estudiante

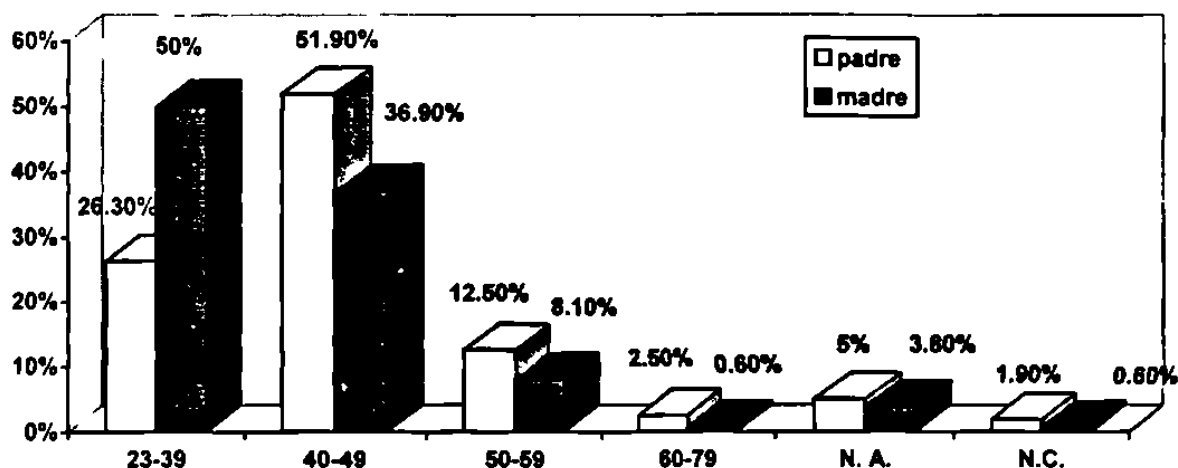
Es importante señalar que se consideraron algunas características distintivas con respecto a los padres de familia de los estudiantes y de esta forma se logró contar con el perfil familiar.

GRAFICA No.6
ESTADO CIVIL DE LOS PADRES



En lo que concierne al estado civil de los padres de los estudiantes se encontró que el 88.1% son casados, el 6.3% son separados; los viudos y los que viven en unión libre cuentan con un 2.5% respectivamente y el 0.6% son madres solteras.

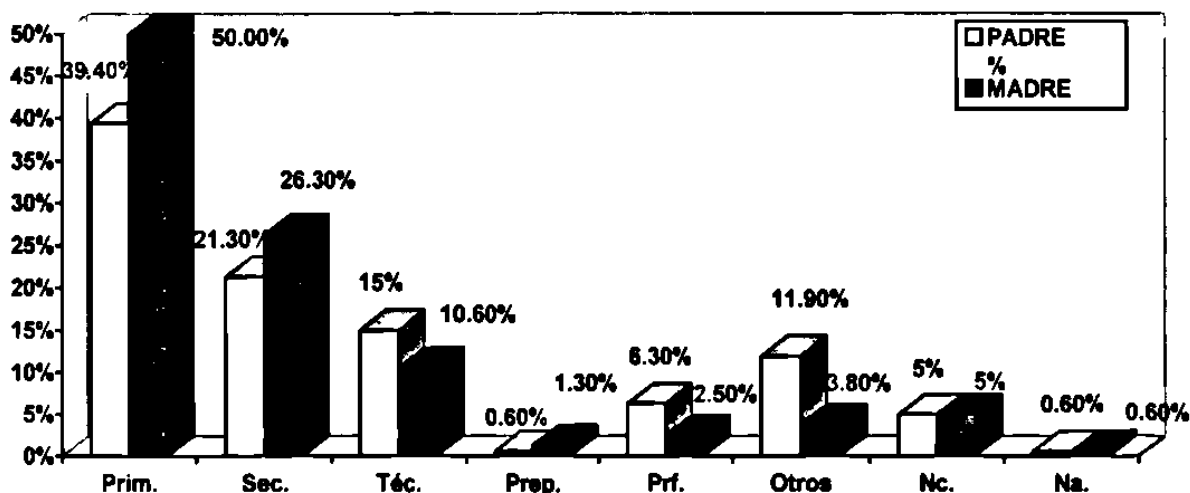
GRAFICA No.7
EDAD DE LOS PADRES



En cuanto a la edad del padre de los estudiantes, se observó que el 51.9% son de 40 a 49 años; el 26.3% fluctúan con edades de 23 a 49 años y con un 12.5% los

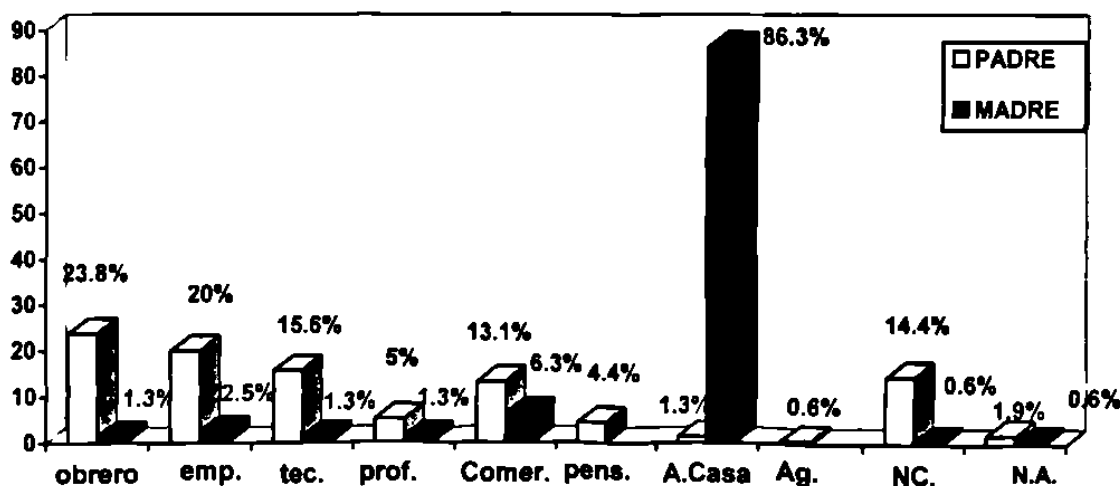
padres cuentan con 50 a 59 años. Podemos apreciar que los estudiantes tienen padres que se ubican dentro del ciclo vital de la familia en la etapa adulta. Respecto a la edad de la madre se apreció que el 50.0% cuenta con una edad entre los 23 a 39 años y un 36.9% están ubicadas entre los 40 a 49 años y el 8.1% corresponden a edades de 50 a 59 años. La mayor parte de las mamás de los estudiantes son jóvenes en relación a los esposos.

**GRAFICA No.8
ESCOLARIDAD DE LOS PADRES**



En relación a la escolaridad del padre el 31.4% tiene la primaria y el 21.3% secundaria y con el 15.0% cuentan con un nivel técnico; en lo que respecta a la escolaridad de la madre el 50.0% estudiaron primaria y el 26.3% secundaria y con nivel técnico el 10.6%. Se puede observar que más madres de los estudiantes cuentan con escolaridad que los padres.

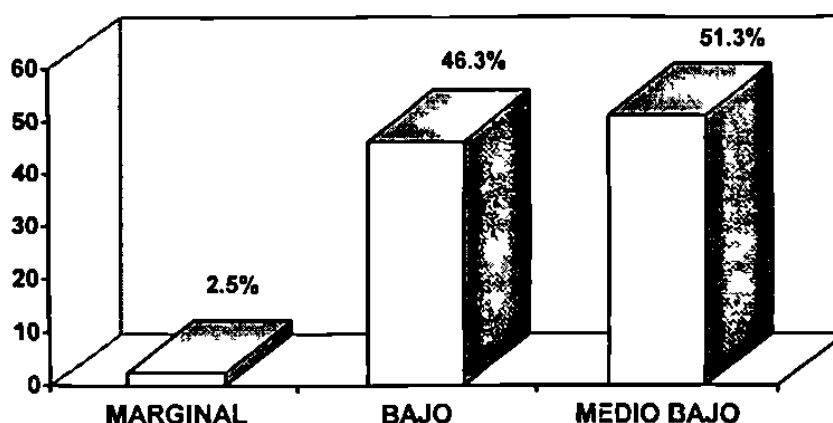
**GRAFICA No.9
OCUPACION DE LOS PADRES**



En esta gráfica de ocupación del padre de los estudiantes se observa que el 23.8% es obrero; el 20% es empleado, con el 15.6% son técnicos seguido por un 13.1% comerciante, en cuanto a la ocupación de la madre el 86.3% se dedican al hogar (amas de casa), el 6.3% se ocupan como vendedoras dependientes y comerciantes.

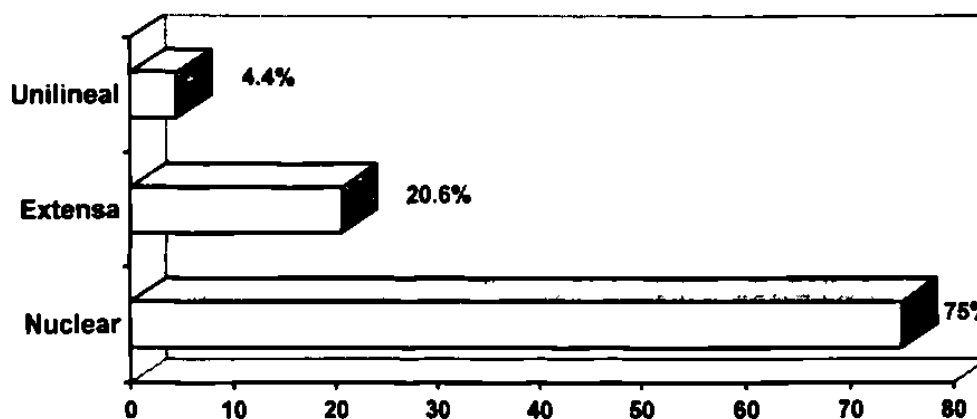
Respecto a este apartado se puede afirmar que todavía la mayoría de las madres de familia de los estudiantes continúan con su rol de madres dedicándose a los quehaceres del hogar y al cuidado de los hijos por los datos obtenidos respecto a la ocupación de la madre.

**GRAFICA No.10
ESTRATO SOCIAL**



El estrato Social de los estudiantes es medio bajo con un 51.3%, seguido por el 46.3% de estrato bajo y con el 2.5% marginal. Por lo tanto se puede apreciar que la mitad de los alumnos de la Escuela Industrial y Preparatoria Técnica "Alvaro Obregón" son de estrato social medio bajo de acuerdo al listado del INEGI.

GRAFICA No.11 TIPOLOGIA FAMILIAR

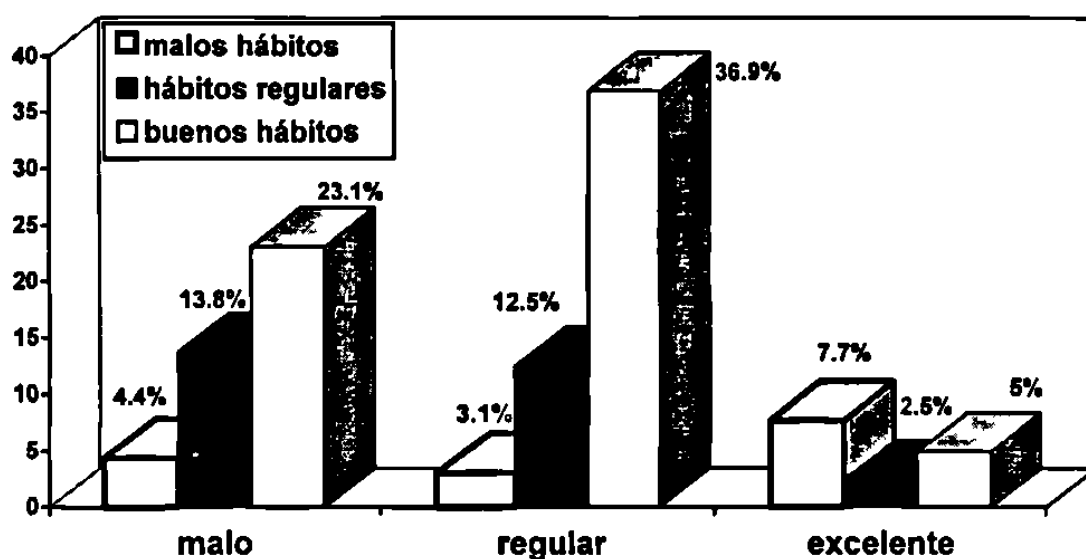


Es importante mencionar que la composición familiar del estudiante es de tipo Nuclear con un 75.0% el cual está conformada por el padre, madre e hijos; el 20.6% correspondió a la tipología de una familia Extensa o tradicional, es decir que esta integrada por los padres, hijos y familiares cercanos y el 4.4% son de una familia Unilineal o seminuclear que sólo viven con un padre y los hijos en una misma casa.

5.3 Análisis de Correlación de Variables

En este punto se presentarán los análisis descriptivos como la interpretación de las variables involucradas en la Investigación sobre Hábitos alimenticios y Rendimiento Escolar aplicando la correlación de r de Pearson que se define como "el coeficiente de correlación empleado con variables correspondientes a escalas de intervalos o de razones" (Runyon,1992:425).

GRAFICA No.12
Hábitos Alimenticios y Rendimiento Escolar



Se puede observar en la gráfica que el 36.9% de los Estudiantes de la Escuela Industrial y Preparatoria Técnica "Alvaro Obregón" cuentan con un Rendimiento Escolar y con Buenos Hábitos Alimenticios, seguido por un 23.1% con un Rendimiento Escolar malo pero con buenos hábitos alimenticios, como se aprecia solo el 5% de los estudiantes con excelente Rendimiento cuentan también con buenos hábitos y el 7.7% de los estudiantes con rendimiento escolar excelente tienen malos hábitos alimenticios.

El Rendimiento Escolar y su relación con los Hábitos Alimenticios.

TABLA No.1

Estadísticos descriptivos

	Media	Desviación Típica	N
Hábitos alimenticios	8.5500	.6423	160
Calificación	71.8611	17.6557	160

Correlaciones

	Hábitos alimenticios	Calificación
Correlación de Pearson	1.000	.162*
Hábitos alimenticios	.162*	1.000
Calificación		
Sig. (Bilateral)		
Hábitos alimenticios	.	.040
Calificación	.040	.
N		
Hábitos alimenticios	160	160
Calificación	160	160

Para verificar si nuestra Primera hipótesis "A mejores Hábitos Alimenticios mayor Rendimiento Escolar" se realizó un análisis de correlación de Pearson obteniendo una $r = .162$ se encontró que existe un nivel de significancia de $.040$ con una correlación positiva débil, el cual nos confirma que la hipótesis se acepta.

De acuerdo a lo anterior se puede entonces corroborar que la nutrición de los habitantes como menciona Soberon,(1988:73) "es un compromiso social, es indispensable para el desarrollo físico e intelectual".

Una vez más los hábitos alimenticios permiten que el adolescente pueda ingerir los nutrientes recomendados para un día, basado principalmente en un buen desayuno que le permitirá menos fatiga, estar atentos y capaces para responder a las actividades académicas, es decir, como escribe (Krause, 1983:311) "aquellos que tomaron desayuno trabajaron, jugaron y estuvieron más agudos para pensar y actuar durante las últimas horas de la mañana". Propiciando que exista un mejor rendimiento escolar en los estudiantes.

Para (Mira,1979:202) también señala que el adolescente que no tienen su estomago lleno o lo trae vacío "influyen en el aprendizaje". Los adolescentes que se encuentran desnutridos presentan "falta de concentración y por lo tanto bajo rendimiento escolar" (Pick y Vargas,1997:178).

En cuanto al rendimiento Escolar se definió como la calificación que obtuvieron los estudiantes durante el semestre el cual se encontró que el 6.3% de los estudiantes tienen excelentes calificaciones siendo de 90 a 100 seguido por un

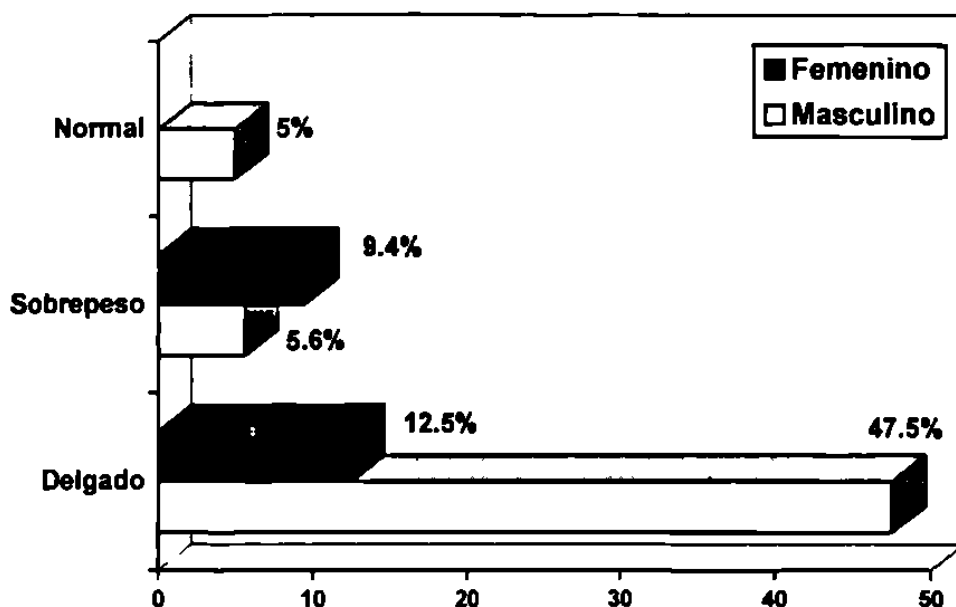
16.3% los que tienen buenas calificaciones de 80 a 90, después le siguen los que tienen un porcentaje de 36.3% con calificaciones de 70 a 80 como regulares y el resto es de un 41.3% con calificaciones menores a 60.

Por lo que se puede concluir que más de la mitad de la muestra cuentan con un rendimiento escolar aceptable ante la Institución.

5.4 Análisis Estadístico de Relación de Variables

Es importante señalar que para nuestro estudio se aplicó el análisis estadístico de la Chi - cuadrado que se define como "la prueba para determinar si existe, o no, una diferencia significativa entre el número observado de casos en cada categoría y el número esperado de casos, basándose en la hipótesis nula" (Runyon,1992:424).

GRAFICA No.13
El Peso y Estatura de los Estudiantes por Género



Para realizar este análisis fue necesario crear una nueva variable que abarcara peso y talla basado en la tabla de Peso y Talla de hombres - mujeres de la OMS en Krause,(1983: 699 - 700) y se crearon las opciones de normal, sobrepeso y delgado del cual resultaron los siguientes datos.

Se encontró, que sólo el 5% de la muestra cuenta con un peso y estatura normal de acuerdo a la tabla de talla y peso de la Organización Mundial de la Salud del cual resultaron ser del sexo masculino y ninguno del sexo femenino; continuando con la descripción de la gráfica el 5.6% de los hombres y el 9.4% de las mujeres presentan sobrepeso, en cambio con un mayor porcentaje, se registraron estudiantes que tienen un peso y estatura delgada, representada por el 47.5% de los hombres y el 12.5% por las mujeres.

Estos datos, nos permiten aceptar lo que menciona Shen,(1978), en donde establece, que la mayoría de los adolescentes de clase media alta, alcanzan los pesos y tallas ideales o normales a diferencia de los adolescentes de clase más marginada cuyos valores de crecimiento no se logran.

Además, si consideramos que el tipo de dietética alimenticia del estudiante esta basada como lo señala Solá " a interpretaciones, según el individuo (edad, sexo, peso y estatura), el clima y la actividad que aquél realiza" (1982:224). También, no debemos de olvidar la importancia que para los adolescentes representa su cuerpo, estando influenciado por la "estética corporal imperante en el contexto sociocultural de pertenencia... imitando los modelos que ofrecen: cuerpos delgados, musculosos, jóvenes bellos, fuertes etc. como valoración sociogrupal" (Aguirre,1996:205).

Para investigar si existe diferencia entre los Géneros en relación con el Peso - Talla de los estudiantes se realizó un análisis de Chi - cuadrado calculando la variable Género con el Peso - Talla.

Tabla No.2

Género	Peso y Estatura			Total
	Normal	Sobrepeso	Delgado	
Masculino				
Frecuencia	8	41	76	125
% total	5.0%	25.6%	47.5%	78.1%
Femenino				
Frecuencia		15	20	35
% total		9.4%	12.5%	21.9%
Total				
Frecuencia	8	56	96	160
% total	5.0%	35.0%	60.0%	100.0%

Pruebas de Chi - cuadrado

	Valor	gl.	Sig. asint. (bilateral)
Chi - cuadrado de Pearson	a 3.091	2	.213
Razón de verosimilitud	4.764	2	.092
Asociación lineal por lineal	.059	1	.808
N de casos válidos	160		

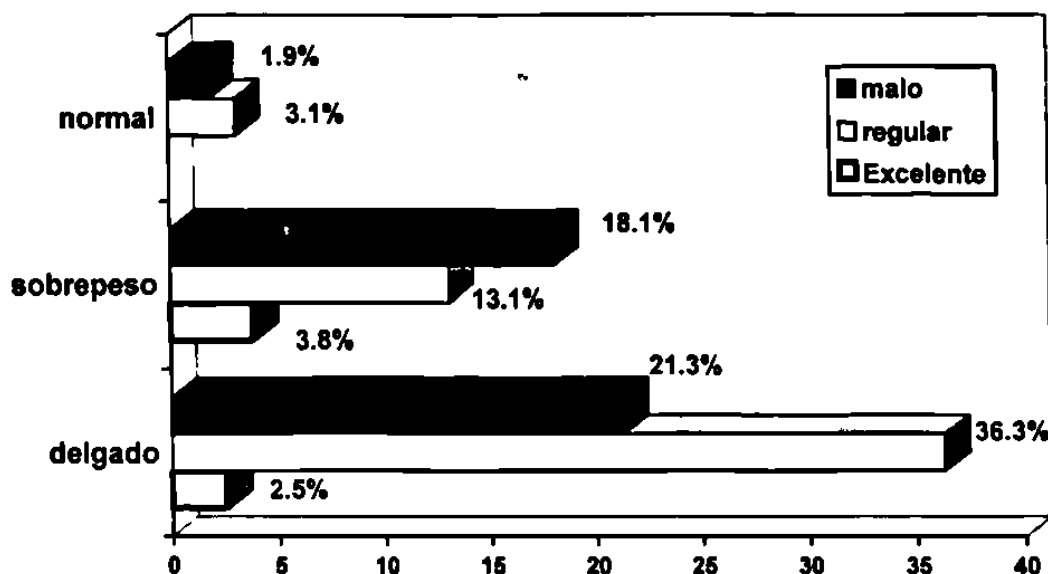
Para comprobar si nuestra Segunda hipótesis denominada "El Género es determinante con el Peso - Estatura de los estudiantes de Educación Media Superior", se aplicó una análisis estadístico de Chi - cuadrado, cuyo resultado obtenido fue de .213 como nivel de significancia, por lo tanto no se encontró relación entre el sexo y el peso - talla de los estudiantes de la muestra.

La razón de este resultado, puede estar basado como lo dice Morales,(1995), en que la diferencia de género y el crecimiento están determinados por la genética así como por el medio ambiente, donde el desarrollo corporal debe ser proporcional a la alimentación que el adolescente suministre, del cual experimentará aumento en su talla y musculatura en los hombres, mientras que en las mujeres presentarán un crecimiento lineal y un aumento significativo de talla (Shen,1983).

Alvarez y López,(1997:7) mencionan en su estudio referente a los Hábitos de Salud, que existe "una mayor tendencia en las mujeres en contraste con los hombres hacia el hacer dieta", donde explicaron que debido al estereotipo del rol sexual se espera que "las mujeres tengan un mayor cuidado de su cuerpo para que sea atractiva ante los hombres y que culturalmente tenga a cargo de la alimentación en la pareja y la familia"; en cuanto a los hombres su rol sexual "es el alarde de fuerza, potencial físico, la autosuficiencia y el ser dominante".

Además la población estudiada procede de estrato bajo en un 48.8% y con un 51.2% son de clase media baja, dando como resultado de que no cuenten con los recursos requeridos para una adecuada alimentación, propiciando un desarrollo deficiente, debido a que también la existencia de la pobreza, han provocado, que se encuentren con creencias de índole alimenticio, de salud y de educación en las clases sociales media y baja OPS,(1994); de acuerdo a la muestra de estudio, podemos resumir, que la complexión normal no existe en estos estratos (baja y media baja) pero en cambio, el sobrepeso y la delgadez son complexiones que más se presentan dentro de los mismos. Existiendo una distribución desigual entre el peso y talla de los estudiantes basado por los datos proporcionados por ellos mismos a que los conllevan a tener inadecuados hábitos alimenticios adquiridos en la familia (Méndez,1991:53), y si se le suma la ingesta de alimentos "chatarra" , que es tan común de comer por los adolescentes.

GRAFICA No.14
¿Cuál es tu Peso - Talla y su Rendimiento Escolar?



Se encontró que el 36.3% de los estudiantes de la muestra son de complejión delgada y que tienen un rendimiento escolar regular, mientras que el 21.3% registra un rendimiento escolar malo y sólo un porcentaje de 2.5% cuentan con excelente rendimiento. Los alumnos con sobrepeso y con un rendimiento malo son el 18.1%, siguiendo con porcentajes de 13.1% y el 3.8% los que tienen un rendimiento escolar regular y de excelente respectivamente.

Se observó, que el 3.1% de los estudiantes con complejión normal, sólo obtuvieron calificaciones regulares y el 1.9% sus calificaciones fueron malas, observándose, que no hubo ningún estudiante con esta complejión, que obtuviera un rendimiento escolar de excelente.

Si partimos, de que una mala nutrición, se debe como menciona Solá, (1982:240) a que es "por falta de alimentos o por consumo en exceso". En México se manifiesta más la falta de alimentación, provocando un estado de desequilibrio, donde el adolescente come "menos alimentos que los necesarios para sus funciones vitales, su actividad física y su actividad intelectual" (Solá, 1982:240).

Para investigar si existen diferencia entre el Peso - Talla de los estudiantes en relación al Rendimiento Escolar se realizó un análisis de Chi - cuadrado calculando la variable Peso - Talla con Rendimiento Escolar.

Tabla No.3

Rendimiento Escolar	Peso y Estatura			total
	Normal	sobrepeso	Delgado	
Malo				
frecuencia	3	29	34	66
% total	4.5%	43.9%	51.5%	41.3%
Regular				
frecuencia	5	21	58	84
% total	6.0%	25.0%	69.0%	52.5%
Excelente				
frecuencia		6	4	10
% total		60.0%	40.0%	6.3%&
Total				
frecuencia	8	56	96	160
% total	5.0%	35.0%	60.0%	100.0%

PRUEBAS DE CHI - CUADRADO

	Valor a	Gl.	Sig. asint. (bilateral)
Chi - cuadrado	8.977	4	.062
Razón de verosimilitud	9.381	4	.052
Asociación lineal por lineal	.732	1	.392
N de casos válidos	160		

De acuerdo al análisis de la Chi - cuadrado, se encontró que el nivel de significancia fue de .062 por lo que, se puede considerar que hay una relación tendencial entre el Rendimiento Escolar y el Peso - Talla. Cuyo resultado, nos confirma que sí se acepta la Tercera hipótesis la cual dice que " El Peso - Talla de los estudiantes influyen en su Rendimiento Escolar".

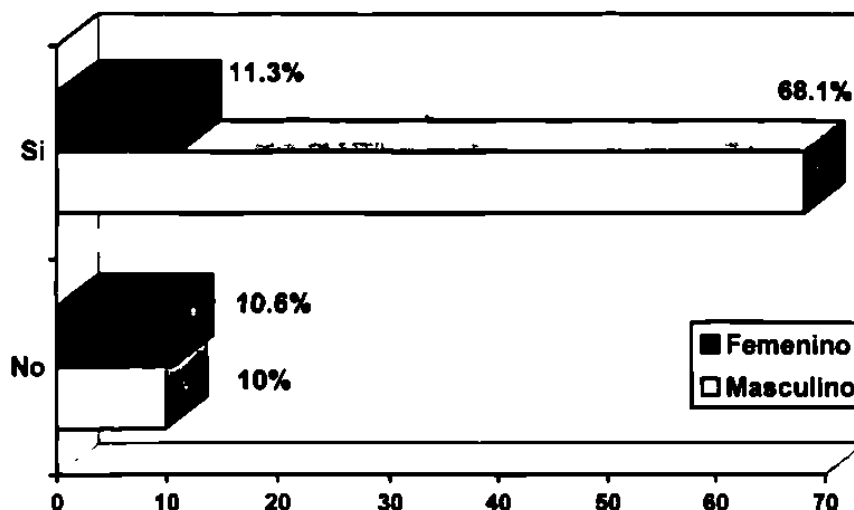
A diferencia de lo que dice Craig,(1992:393) sobre que los adolescentes son "extremadamente intolerantes ante la desviación de la constitución corporal (una excesiva obesidad o una extremada delgadez) así como el caso de una sincronización corporal (una maduración tardía)". Podemos decir, que cuando los estudiantes se encuentran en la etapa de adolescencia se "alteran sus niveles de rendimiento escolar, en forma negativas o sea, disminuyendo sus notas de fin de año" (Mira,1979:200). Además, van adquiriendo un crecimiento en el aumento de sus huesos y músculos en los hombres y las mujeres, también tienden a conservar la grasa acumulada, aunque se distribuyan en diversos lugares del cuerpo (Craig, 1992:393). No debemos olvidarnos, que la composición antropométrica no son sólo por factores raciales o climatológicos sino por "circunstancias económicas - sociales que influyen en la alimentación o tipo de esfuerzo muscular" (Mira,1979: 157).

De acuerdo a lo anterior, se puede observar, que en la población estudiada existe la tendencia de ser delgados y con sobrepeso, por lo que se deduce, que el hecho de que estos estudiantes, sean de estrato social bajo y medio bajo, sus padres no cuenten, con algún grado de escolaridad o de conocimientos, para que puedan proporcionar una alimentación adecuada a sus hijos o de lo contrario, una sobrealimentación inadecuada, por no contar con los hábitos alimenticios requeridos, son algunos de los factores que no permiten que existan en estos estratos sociales adolescentes que cuenten con pesos y tallas ideales o normales.

Si observamos, que una mala nutrición es consecuencia por la falta de hábitos alimenticios que no fueron adquiridos en la familia, repercutiendo entonces, en el rendimiento escolar, como lo indica Méndez,(1991); porque "los individuos hambrientos no son capaces de realizar ningún trabajo mental y por lo tanto obtener ningún rendimiento" Flores,(1972:29), provocando además, riesgos en su salud, creciendo con menor velocidad y teniendo un menor peso y estatura Solá, (1982:241). Quizá, podemos explicar entonces, el porqué dentro del rendimiento escolar de excelente no se encuentran frecuencias en la columna de complexión normal, en cambio, la de sobrepeso y delgado, si existen frecuencias de un rendimiento escolar de excelente; como señala Solá (1982) es en esta etapa de la adolescencia, donde el individuo sobresale en su actividad, su inquietud y su capacidad para aprender y explorar. En cambio, "si existe mala nutrición en los niños y lo siguen de adultos contarán con baja estatura, apariencia delgada, musculatura poco desarrollada, son poco activos, menor capacidad para el trabajo y una actitud pasiva ante las circunstancias" (Solá,1982:241).

Resumiendo, señalaremos que las causas anteriores, se deben a factores que se relacionen con "el subdesarrollo económico y social del país, como son la pobreza, la ignorancia, inseguridad y patrones culturales" como lo asigna Solá,(1982:242).

GRAFICA No.15
¿ Practicas algún deporte ?



De acuerdo a la gráfica, el 68.1% de los hombres contestó que sí practica algún deporte y el 11.3% de las mujeres también lo hacen. En cambio se observa que el 10.% de los hombres y el 10.6% de las mujeres, manifestaron que no practican ningún deporte.

Se observa, un porcentaje mayor de la mitad en los varones, que sí realizan algún deporte, en relación a la muestra de las mujeres que sólo la mitad más uno si hacen deporte; el que practiquen los adolescentes un deporte, es signo de contar con una buena salud y una condición física, que le permitirá desarrollarse físicamente, emocionalmente, espiritualmente y socialmente.

Por ser la adolescencia, un período de cambios físicos crea en los adolescentes, la necesidad de formarse una "nueva imagen corporal, junto con el ideal que transmiten al adolescente por el contexto social en que se halle inmerso, determinarán las practicas deportivas de cada género" (Ferrer,1996:89).

Para investigar si existe diferencias entre los Géneros en relación de la practica del deporte se realizó un análisis de Chi- cuadrado cruzando la variable Género con Deporte.

Tabla No. 4

Practica el deporte	Género		Total
	Masculino	Femenino	
SI			
Frecuencia	109	18	127
% total	85.8%	14.2%	79.4%
NO			
Frecuencia	16	17	33
% total	48.5%	51.5%	20.6%
Total			
Frecuencia	125	35	160
% Total	78.1%	21.9%	100.0%

Pruebas de Chi - cuadrado

	Valor	gl.	Sig. asnt. (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi - cuadrado de Pearson	21.372 ^b	1	.000		
Corrección de continuidad	19.243	1	.000		
Razón de verosimilitud	18.729	1	.000		
Estadístico exacto de Fisher				.000	.000
Asociación lineal por lineal	21.239	1	.000		
N de casos válidos	160				

Para la comprobación de la Cuarta hipótesis, que dice que si "El Género influye para la práctica del deporte en los estudiantes del Nivel Medio Superior" ,se tuvo que aplicar un análisis estadístico de chi - cuadrado, de cual se puede apreciar en el cuadro superior, que el nivel de significancia fue de .000, resultando que existe una relación del género entre la práctica de algún deporte. Por lo tanto, se confirma que la cuarta hipótesis se acepta.

Así, como mencionan Alvarez y López,(1997) cuando se refieren a los estereotipos del rol sexual que existen entre los hombres y las mujeres adolescentes encontraron que hay "una mayor tendencia en los hombres hacia la práctica del ejercicio, donde se espera del hombre una mayor potencia y alarde físico que la mujer para que pueda ser un fuerte y sólido sustento de la integridad de la pareja o la familia" ; en cambio el rol de la mujer comentan los autores, que de ella, se espera que "sea delicada, frágil con necesidad de protección por parte del hombre".

Lo anterior, hace que el hombre se incline a crear nuevos hábitos de recreación, que le aseguren "la normal descarga de las crecientes energías físicas que la crisis puberal pone en actividad" (Mira, 1979:203). Es importante la práctica de un deporte en la adolescencia, en cambio algunas de las muchachas adolescentes se inclinan a realizar tareas artísticas, escolares o religiosas para obtener su

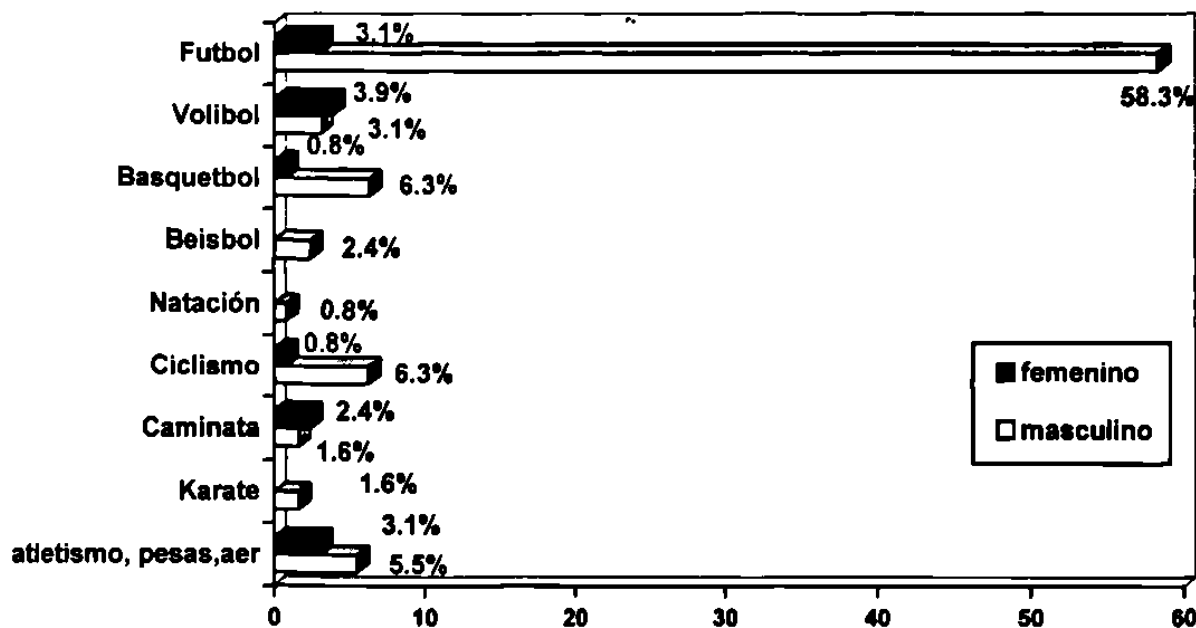
sociedad las mujeres han empezado a incursionar en los acontecimientos deportivos y a entrenamientos de resistencia Craig,(1992:393).

Si a todo lo anterior, se le agrega, que el hombre tiende a ser más dinámico que sedentario (Méndez,1991) es debido a los nuevos estilos de vida que se han llevado a cabo en la familia y en la sociedad, teniendo, que adaptarse a muchos cambios de valores culturales con respecto a los hábitos alimenticios y más, por el incremento de actividades deportivas, donde ahora el adolescente se ve envuelto, con el propósito de tener una salud y un bienestar, retrasando, así, la presencia de enfermedades OPS, (1994:99).

Como ya se ha mencionado, la familia es el elemento determinante de los valores, principios y pautas que deben de seguir los adolescentes. Además, se puede decir, que es en el varón, por su rol sexual, el que más practica juegos gregarios, y que le permite, ser reconocido como "el muchacho más popular" (Grinder,1990:463), en tanto, las chicas continúan llevando su "rol sexual estereotipado" (Alvarez y López, 1997), ligadas a la "ética corporal, entendida como delgadez, fragilidad atributos de feminidad" (Ferrer,1996:90). Estereotipos, que las han estado apartando del deporte.

GRAFICA No.16

¿Si la respuesta fue sí, escoge el deporte del que tú practicas por primer orden de importancia ?



En la gráfica, se muestra que los hombres se dedican a jugar fútbol en un 58.3%, en cambio sólo el 3.1% de las mujeres lo juega. Un 6.3% de los varones juegan basquetbol y ciclismo respectivamente, mientras que las mujeres, el 3.9% practican el voleibol y el 3.1% ejercitan el atletismo o los aeróbic.

Para explicar estos resultados, se puede comentar, que más de la mitad de los varones de la muestra estudiada, practican deportes gregarios, que les permiten reafirmar su identidad, y acrecentar los principios de compañerismo y solidaridad, que llegarán a formarse, en la práctica de cualquier deporte; gracias al equipo o al grupo de juego, se le permite que encuentre "una imagen de sí, se reconoce, compara su propio ideal con el de sus compañeros, se valora...asume sus propios riesgos y seguridad" (García,1996:137). Y que además, le permiten, que obtengan prestigio y aceptación por los miembros del equipo, sin olvidar como dice Craig,(1992), que el hombre siempre procura, tener una condición física, donde obtenga altura y musculatura; en cambio, las mujeres como señala Alvarez y López,(1997) cumplen un rol sexual estereotipado, las cuales, suelen ser más sensibles y procurándose por tener una apariencia femenina, eligiendo ejercicios tradicionales y aceptables por la sociedad.

Por lo tanto, otro rasgo que nos permite diferenciar entre los adolescentes, son los papeles que desempeñan los hombres y las mujeres con el tipo de deporte, que se aprueban, para que se realicen, en este caso las chicas pueden practicar el

voleibol sin recibir censura por su participación, y por ser una práctica deportiva en su mayoría femenina. Simone de Beauvoir, citado por Castro,(1996:298), describe los sentimientos de las mujeres, al ser privadas de arriesgarse físicamente para conseguir objetivos difíciles, como lo hacen los hombres.

Para investigar si existen diferencia entre los Género de los estudiantes en relación al Deporte de primera importancia se realizó un análisis de Chi - cuadrado cruzando la variable Género con Deporte.

Tabla No.5

deporte de 1era. importancia	Género		TOTAL
	Masculino	Femenino	
Fútbol			
Frecuencia	74	4	78
% total	94.9%	5.1%	61.4%
Voleibol			
Frecuencia	4	5	9
% total	44.4%	55.6%	7.1%
Basquetbol			
Frecuencia	8	1	9
% Total	88.9%	11.1%	7.1%
Béisbol			
Frecuencia	3		3
% total	100.0%		2.4%
Natación			
Frecuencia	1		1
% total	100.0%		0.8%
Ciclismo			
Frecuencia	8	1	9
% Total	88.9%	11.1%	7.1%
Caminata			
Frecuencia	2	3	5
% total	40.0%	60.0%	3.9%
Karate			
Frecuencia	2		2
% total	100.0%		1.6%
Otros: Atletismo pesas y aeróbic.			
Frecuencia	7	4	11
% Total	63.6%	36.4%	8.7%
Total			
Frecuencia	109	18	127
% total	85.8%	14.2%	100.0%

Pruebas de Chi - cuadrado

	Valor	gl	Sig. asint. (bilateral)
Chi - cuadrado de Pearson	32.131	8	.000
Razón de verosimilitud	26.028	8	.001
Asociación lineal por lineal	8.627	1	.003
N de casos válidos	127		

Partiendo de la Cuarta hipótesis, se realizó un cruce para saber si existe diferencia entre los géneros en relación al deporte de primera importancia. Para comprobar estas dos variables se aplicó el análisis de la Chi - cuadrado donde resultó un nivel de significancia de .000, encontrándose entonces, que sí existe diferencia, en relación con el Género y el tipo de deporte de primera importancia que practica el estudiante.

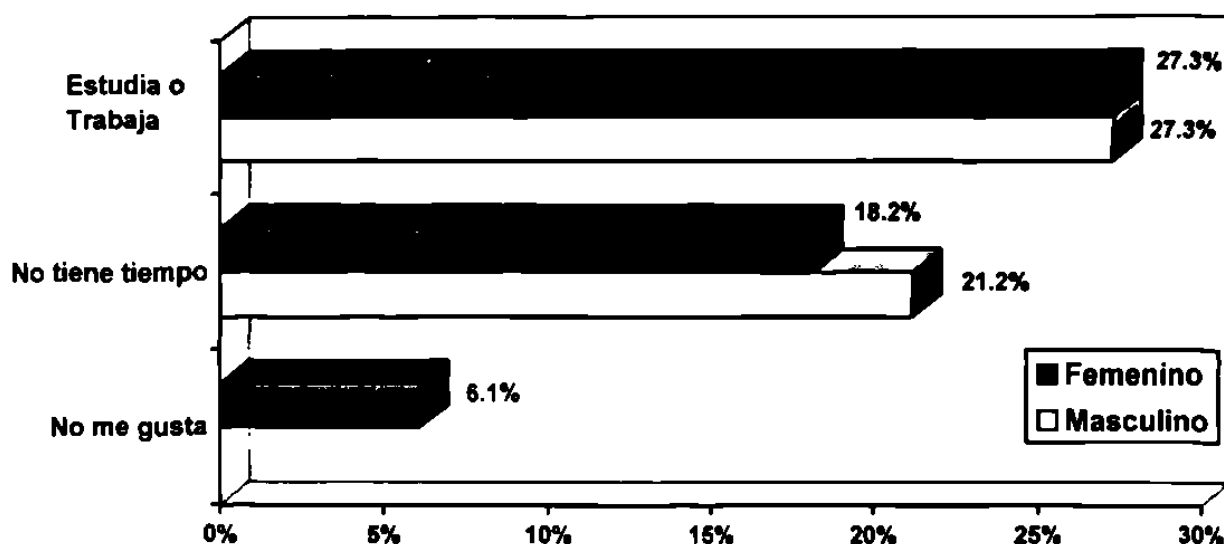
Se puede decir, que el deporte es considerado como una actividad gregaria, donde el grupo de compañeros de la misma edad cuentan "con valores, intereses o

metas comunes" (Craig,1992:377) y también donde se dice que "el muchacho más popular era el que participaba en el equipo de fútbol o del baloncesto" (Grinder,1990:463). Los adolescentes, desean tener éxito, ser conocidos y es el atletismo, quien le proporciona, una fuente de motivación para que realice un deporte que le facilite la creación de un grupo de cohesión y de unión (Grinder,1990). En cuanto a las mujeres, actualmente incursionan a "rigurosos regímenes de acondicionamiento físico y entrenamientos de resistencia como levantamiento de pesas, atletismo y danza" (Graig,1992:393).

En cuestión al género, se encontró una mayor tendencia en los hombres, de procurar el deporte que en las mujeres, las cuales éstas, eligieron el voleibol, aeróbic y atletismo que como deportes, siguen siendo ejercicios tradicionales del sexo femenino y por ser aprobados por los padres. Por todo lo anteriormente expuesto, se puede confirmar que el deporte sí tiene relación con el género de los estudiantes y aunado a la interacción del grupo de iguales en el cual, se le permite al adolescente "desarrollar conocimiento y habilidades que serán necesarios para la vida adulta" (Aguirre,1996:227). Es por ello, que se le considera que se adquiere un aprendizaje social y que le proporciona además, todo aquello que anhela conseguir, como lo es, "una seguridad, un reconocimiento social, un marco afectivo y un medio de acción es decir un espacio vital" (Ferrer,1996:195).

Podemos finalizar, diciendo que las mujeres adolescentes, como lo señala Ferrer,(1996:90), van unidas a "las actividades de los roles, estereotipos y valores diferenciados en cada género", lo que viene a justificar como lo muestra la tabla No. 14, su poca practica deportiva tan especifica, a diferencia de los hombres.

GRAFICA No.17
¿Por qué no práctica algún deporte?



Según la gráfica, las razones del porque no practican el deporte los estudiantes de ambos sexos, el 27.3% es porque estudian o trabajan; en cambio el 21.2% de los hombres como el 18.2% de las mujeres de la muestra no realizan deporte porque dijeron no tener tiempo; y sólo el 6.1% del sexo femenino, contestaron que no hacen deporte porque no les gusta.

Si tomamos en cuenta, que las razones de mayor frecuencia que dieron la población de la muestra, que contestó que no practica el deporte, los motivos que señalaron fueron: porque estudia o trabaja, del cual quisiéramos retomar este último, para explicar que muchos de los adolescentes, se ven en la necesidad de autofinanciarse sus estudios, algunos trabajan y estudian a la vez, mientras que otros lo hacen en los recesos académicos; considerando que los adolescentes que trabajan, requieren de una buena alimentación, adecuada al tipo de trabajo que realiza, como así lo menciona Carneiro,(1977). Mientras, que las demás opciones que estos dan, están relacionadas al gusto, preferencia de estudiante, el sexo para practicar algún deporte, por la diferenciación de los roles masculinos o femeninos en relación a este punto, sería conveniente comentar algo relevante y que consiste en que el 6.1% de los que dijeron que no les gustaba el deporte fueron del sexo femenino, considerando que esta actitud puede deberse, a la gran influencia que tiene el entorno cultural, en que se encuentran viviendo los adolescente, como lo señalan, Ferrar,(1996:90), Alvarez y López,(1997).

Para investigar si existen diferencias entre los Géneros en relación del por qué no practica un Deporte se realizó un análisis de Chi- cuadrado cruzando la variable Género con no practicar Deporte.

Tabla No.6

Por qué no practica el deporte	Género		total
	Masculino	Femenino	
No me gusto Frecuencia % Total		2 100.0%	2 6.1%
No tiene tiempo Frecuencia % total	7 53.8%	6 46.4%	13 39.4%
Estudia o trabaja Frecuencia % total	9 50.0%	9 50.0%	18 54.5%
Total Frecuencia % Total	16 48.5%	17 51.5%	33 100.0%

Pruebas de Chi - cuadrado

	Valor	gl.	Sig. asint. (bilateral)
Chi - cuadrado de Pearson	2.049	2	.359
Razón de verosimilitud	28.19	2	.244
Asociación lineal por lineal	.490	1	.484
N de casos válidos	33		

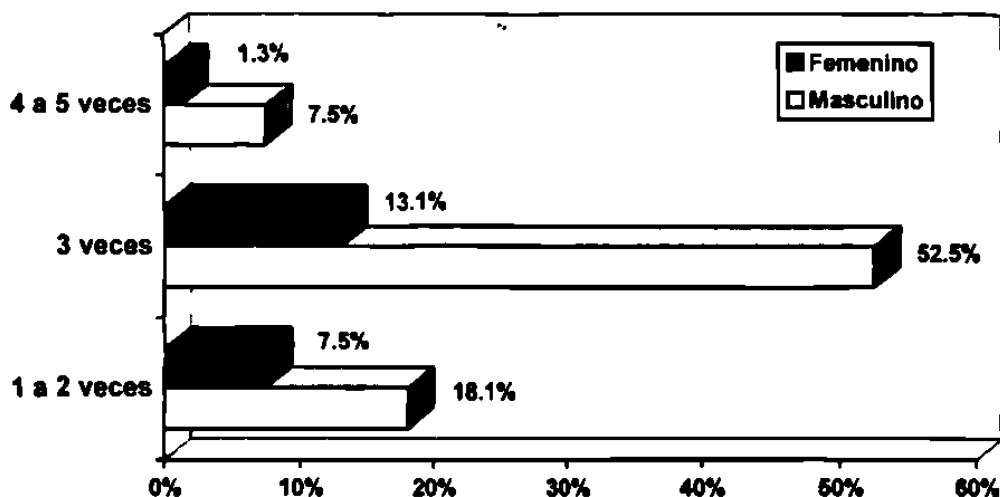
Se realizó un análisis de Chi - cuadrado, para saber si existe diferencia entre los géneros en relación al por qué no practica deporte, dando un nivel de significancia de .359 por lo que resultó no significativo; observándose entonces, que existe igual tendencia en los géneros por no realizar deporte.

La lógica del análisis, nos permite señalar que los estudiantes que contestaron que no practican algún deporte, es porque no tienen tiempo para practicar un deporte, porque se dedican a estudiar o a trabajar; contrario al resto de la muestra, fueron los varones quienes presentaron un mayor porcentaje, de los que sí ejercitan algún deporte; Alvarez y López,(1997) también comentan, respecto a que al varón, siempre, se espera que presente, un mayor "alarde de fuerza, potencial físico" en cambio a la mujer se espera a que "tenga un mayor cuidado de su cuerpo para que sea atractiva ante los hombres". Además hoy en día la mujer esta siendo manipulada por los medios de comunicación, para que sean "atractivas y exuberantes" (Craig,1992:393) y que solamente realicen actividades deportivas consideradas femeninas y aceptadas por la sociedad.

Esta división de roles en función al género, se enfatiza más en la práctica deportiva; en las sociedades occidental, se sostiene que es el varón quien realiza deporte, considerando a ésta como una "actividad competitiva, a través de la cual

demostrará su virilidad, gracias a su forma física y al riesgo que comparta; a través del triunfo en la práctica deportiva logra la admiración de los demás y se convierte en líder” Ferrer,(1996:89). En cambio, en la mujer, la sociedad establece los “cánones de belleza” (Ferrer,1996:89).

GRAFICA No.18
¿ Cuántas veces come al día ?



Se puede observar, de acuerdo a la muestra de estudio, que el 52.5% de los hombres y el 13.1% de las mujeres comen 3 veces al día y con un 18.1% de los hombres y el 7.5% de las mujeres ingieren sólo de 1 a 2 veces al día comida, mientras que el 7.5% de los hombres y el 1.3% de las mujeres comen de 4 a 5 veces al día alimentos.

El hecho, de que los hombres tengan un porcentaje más alto de ingesta de alimentos de tres veces al día, confirma que el varón adolescente come más, para poder recuperar las energías, después de haber realizado ejercicios o actividades que requieren mayor esfuerzo físico. En cambio, se observa en la gráfica que las mujeres adolescentes, también consumen tres comidas al día, pero en un porcentaje menor que al de los hombres, aunque no debemos de olvidar que, esta en relación de la totalidad de la muestra de 125 hombres y 35 mujeres. Regresando, al número de comidas, las mujeres van adquiriendo una serie de hábitos alimenticios basados en una serie de dietas y siendo presas fáciles de los "mitos reductivos" (Krause, 1983).

Para investigar si existe diferencia entre los Géneros en relación con las veces que come al día, se realizó un análisis de Chi- cuadrado calculando la variable Género con el número de comidas.

Tabla No.7

Veces que come al día	Género		Total
	Masculino	Femenino	
1 a 2 veces Frecuencia % total	29 70.7%	12 29.3%	41 25.6%
3 veces Frecuencia % total	84 80.0%	21 20.0%	105 65.6%
4 a 5 veces Frecuencia % total	12 85.7%	2 14.3%	14 8.8%
total Frecuencia % total	125 78.1%	35 21.9%	160 100.0%

Pruebas de Chi- cuadrado

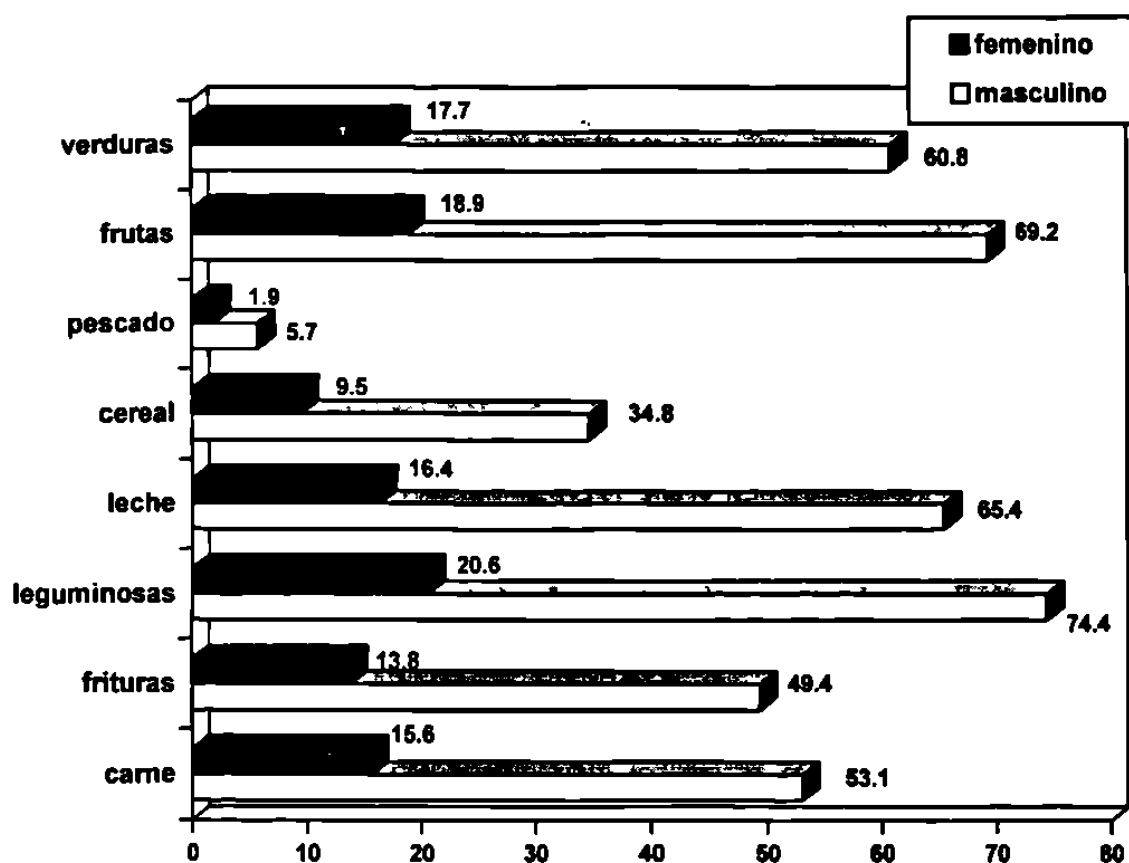
	Valor	gl.	Sig. asint. (bilateral)
Chi - cuadrado de Pearson	1.999	2	.368
Razón de verosimilitud	1.963	2	.375
Asociación lineal por lineal	1.932	1	.165
N de casos válidos	160		

En razón, al análisis realizado de Chi- cuadrado, que nos permite verificar si nuestra quinta hipótesis, que afirma que, " El número de veces que come al día el estudiante está determinada por el Género", dio un resultado de un nivel de significancia de .368, del cual nos muestra que no existe relación de género entre el número de veces que come el estudiante de la muestra.

Se puede comentar que "el adolescente muestra un alimentación equilibrada y variable porque se genera en el organismo una serie de comidas" (Weiss, 1992:168) que le permitirán desarrollar y estar preparados para vivir una vida adulta y sana; y si contrariamente a todo esto, se le agrega la existencia de hábitos alimenticios deficientes, con una pobre selección e ingesta de alimentos, horarios irregulares para ingerir los alimentos, así como "la omisión de comidas" (Krause, 1983:310), podríamos decir entonces, que el estudiante adolescente tendrá repercusiones en su rendimiento escolar, físico y mental; para Bourges,(1990) los hábitos alimenticios de hombres como de la mujer están relacionados con el número de comidas que hacen al día y del tipo de alimentos de consumo frecuente; muchas de las veces, si se ha ingestado más de cinco comidas al día, no significa que se haya consumido los nutrientes adecuados (Castillo,1988:6). En relación al sexo, las mujeres adolescentes, son "más melindrosas" para alimentarse, por motivo de querer tener una apariencia

esbelta en cambio los hombres se interesan por su piel y su desarrollo muscular” Krause,(1983:310). Así mismo, como menciona Alvarez y López,(1997:10),el estereotipo del rol sexual que se tiene en la adolescencia, es de que a la “mujer se espera un mayor cuidado de su cuerpo, para que sea atractiva ante los hombres”. Recordando además, que es a la mujer, a quien se le da el papel de atender el cuidado alimenticio de los miembros de la familia, primordialmente a la madre, y hermanas Alvarez y López,(1997:10). y si a todo lo anterior, se le agrega, que el hecho de pertenecer a un nivel socioeconómico determinado, hace que la familia socialice a sus miembros, para que acepten nuevos estilos de vida y de oportunidades Garza y Requieme,(1997) esto tiene mucha relación con el número de veces que come alimento el adolescente.

GRAFICA No.19
Alimentos que si comen los estudiantes respecto al género



De acuerdo a la gráfica se puede describir que el sexo masculino come más que las mujeres. Si retomamos la piramide de grupos alimenticios de acuerdo a lo mas reciente de la OMS se podría decir que el grupo I, que son las verduras y las frutas en los hombres se encontro que consumen el 69.2% de frutas y en las mujeres el 18.9% ademas, en la ingesta de verduras los varones obtuvieron un 60.8% a diferencia del 17.7% de las mujeres, del segundo grupo compuesto de leguminosas y cereales encontramos que los del sexo masculino consumen el 74.4% y el 20.6% de las mujeres lo ingieren y en relación al cereal los hombres lo consumen en un 34.8% y en cambio el 9.5% en las mujeres. El tercer grupo de alimentos esta conformado por la leche y carnes del cual los hombres consumen un 65.4% en diferencia a un 16.4% en las mujeres, el consumo de carne en los chicos es de un 53.1% en relación a un 15.6% por parte de las mujeres;

Se observa una disminución en el consumo de pescado del cual los hombres ingieren un 5.7% solamente y las mujeres lo comen en un 1.9%; en cuestión del cuarto grupo compuesto por las grasas y azúcares se observa que los hombres comen frituras con un porcentaje de 49.4% en cambio las mujeres lo consumen en un 13.8%.

Por lo que se puede mencionar que los varones adolescentes requieren de más alimentos nutricionales que las mujeres, "los hombres tienen mayor

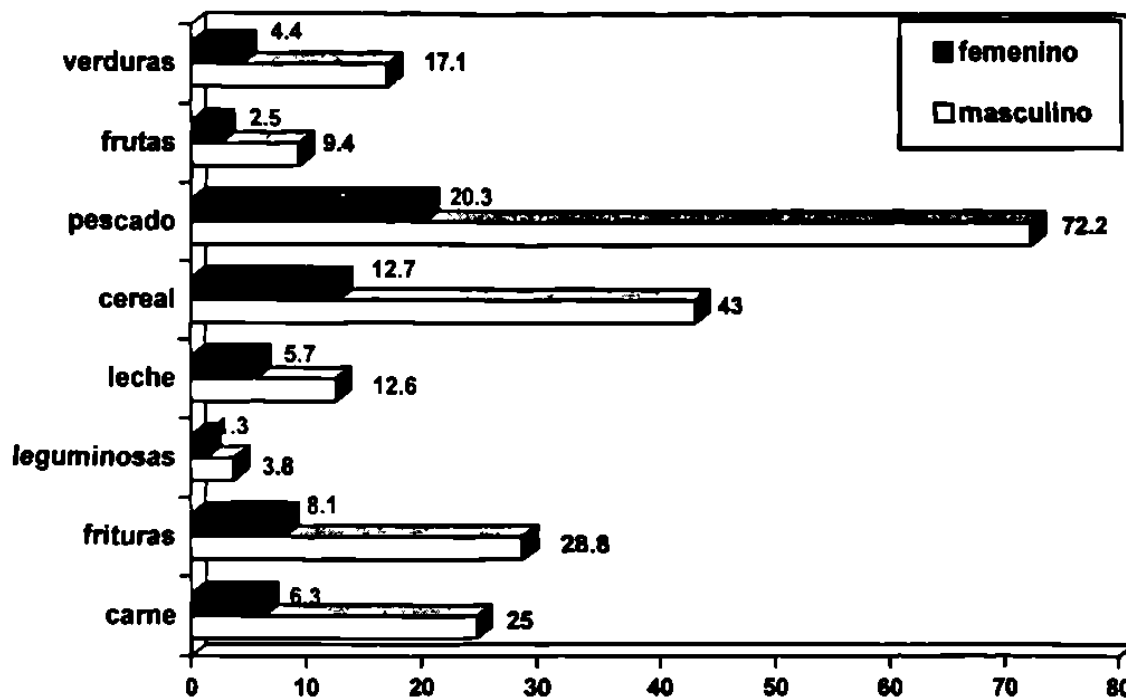
proporción de masa muscular que requiere mayores cantidades de energía para desarrollarse" (Pick y Vargas,1997:175).

El consumo de proteínas y aminoácidos actúan en "El carácter de las personas, su capacidad para el trabajo y los deportes" (Solá,1982:187).

Pero si observamos en la gráfica el 74.4% de los hombres comen Leguminosas y de acuerdo a Solá,(1982:189) comenta que el comer solamente maíz como frijoles separados o conjuntamente suelen dar origen a desequilibrios nutricionales. Es decir, que una alimentación balanceada debe de contener "todos los nutrientes, para no provocar carencias de uno y exceso de otros" (Solá,1982:194) y que puede provocar desequilibrio evitándose a través de cambios en los Hábitos Alimenticios.

Los resultados obtenidos nos reafirman, lo que se dice de los adolescentes de que son "los peores grupos alimentados" (Prado,1996:61), asociado a una ingesta baja en las mujeres de frutas y verduras. Así como el crecimiento rápido de los adolescentes que va acompañado del incremento del apetito es lo que los hace consumir altas cantidades de calorías.

GRAFICA No.20
Alimentos que no comen los Estudiantes



Según la gráfica el alimento que menos ingieren los adolescentes en estudio es el pescado que pertenece al tercer grupo de la pirámide alimenticia, donde los hombres manifestaron en un 72.2% que no lo comen conjuntamente con el 20.3% de las mujeres.

Siguio a los alimentos que no consumen nos encontramos que el 43.0% de los hombres y el 12.7% de las mujeres no comen cereales. Aunque el grupo cuarto de la piramide son las grasas y azúcares se observa que las frituras solamente no se consumen en un 28.8% y el 8.1% en las mujeres.

Como menciona Solá,(1982:189) el problema alimenticio del mexicano "consiste en un subconsumo cuantitativo y cualitativo de proteínas caracterizado por una ingestión de maíz y un subconsumo de proteínas animales".

Si a esto se le suma los cambios de horario de comidas realizadas por los estudiantes en las escuelas que hacen difícil administrar la ingesta nutricional del adolescente.

La estima de requerimientos energéticos nutricionales durante la etapa de la adolescencia deben de ser superior, porque sus necesidades de alimento se incrementan en esta edad y cuyo desface "puede perturbar el equilibrio somático de los individuos su normal crecimiento y desarrollo". (Prado,1996:59-61). Sin mencionar que el adolescente restringe la ingesta de alimentos en forma tajante o anárquico sin preocuparse que se altere o se produzca carencias importantes de acuerdo a lo que comenta Prado,(1996:59).

CONCLUSIONES

A lo largo de la investigación, se hace patente la importancia de la educación y de la salud que han sido determinantes en la vida del ser humano, desde su cuidado hasta su alimentación, procurando la formación como el reforzamiento de los buenos hábitos alimenticios. Además pudimos percatarnos que es en la etapa de la Adolescencia donde se deben de prevalecer y reforzar los lazos generacionales así como la similitud y diferencia de los géneros para que se fortalezca la educación, los valores, el aprendizaje como el rendimiento escolar aliados, especialmente con la adquisición consciente de los hábitos de alimentación; que hoy en día, están tomando cauces tan diversos en los jóvenes de educación media superior (bachiller) en contra de su salud como de su capacidad cognoscitiva.

Pues bien, saber que sí influyen los hábitos alimenticios en los estudiantes de educación media superior en su rendimiento escolar fue el resultado que nos arrojó la investigación, la cual nos dio datos que nos permitirán reflexionar y hacer explícitos los resultados encontrados. Siendo relevantes la forma en que podemos coadyuvar a el fomento en los jóvenes de mejorar sus hábitos alimenticios en base a una dieta balanceada que le permitirá obtener un mejor desarrollo y calidad nutricional para que pueda enfrentarse a los retos educativos.

Es importante primeramente, resaltar que el perfil sociodemográfico de los estudiantes de la muestra corresponden formalmente a una población compuesta por estudiantes que se encuentran viviendo la etapa de adolescencia tal como lo menciona Hierro,(1994:24), además fluctúan con una edad entre los quince a dieciséis años, cursando el tercer semestre y además como un dato relevante es que pertenecen a la clase media baja y baja de los municipios de Guadalupe, Monterrey y San Nicolás de los Garza en su mayoría.

Es evidente señalar que de acuerdo a los resultados del estudio se muestra la influencia de los hábitos alimenticios en los estudiantes de educación media superior en relación al rendimiento escolar, si partimos en que la población de referencia es de 125 estudiantes que representan la muestra del sexo masculino, de los cuales algunos cuentan en su mayoría con buenos hábitos alimenticios, algunos otros por hábitos regulares y con un mínimo porcentaje los malos hábitos; en relación a las 35 mujeres estudiantes, que conformaron la muestra de estudio se registro igual proporción de hábitos como lo señalaron los del sexo masculino.

También encontramos que existe algunas divergencias de hábitos alimenticios entre los varones y las mujeres que sería interesante comentar, en especial en los hábitos regulares (son los que cuentan con dos grupos de alimentos), como de los malos hábitos (con un grupo de alimentos) donde en síntesis se puede observar que algunos estudiantes del sexo masculino no consumen diariamente los alimentos que conforman la pirámide de los cuatro grupos en sus comidas, mientras que en las mujeres estudiantes hay una mínima diferencia respecto a los hombres en cuanto

que no ingieren los cuatro grupos de alimentos en su menú diario. Explicando estos datos en función al estereotipo sexual y cultural existente para los géneros, en donde se dice que las mujeres deben de ser atractivas, exuberantes, bellas, femeninas, delicadas, frágiles, etc., mientras que el hombre debe ser musculoso, rudo, dominante, autosuficiente, varonil, y con una buena condición física (Craig,1992 Alvarez y López,1997).

Creemos que debido a la crisis que se esta manifestando en nuestro país ha sido causa de que exista deficiencias en la alimentación de la población y en especial en los adolescentes que cuentan con estratos sociales bajos, donde las familias han tenido que realizar ciertos ajustes en la forma de sustituir diversos menús por otros, que aunque muchas de las veces, cuando estos jóvenes llegan a estar fuera del control de los padres, tienden a consumir comida “chatarra” como lo menciona Méndez,(1991) y que hace que surjan problemas serios de salud y de nutrición para los adolescentes.

Es conveniente retomar lo anterior para reafirmar que es la familia la encargada y responsable principal para que los niños y adolescentes puedan adquirir las habilidades de saber seleccionar su alimentación en base a la pirámide de alimentos compuesta por los cuatro grupos (I Frutas y Verduras, II Cereales y Leguminosas, III Alimentos Animales y IV Grasas y Azúcares), como lo establece la Organización Mundial de la Salud y que deben de ingerirse en cada una de las tres comidas. Pudiendo así, llegar a considerarse que cuentan con una dieta que cumple con los requisitos de ser balanceada y equilibrada, que les permitirá entonces, sobrellevar los horarios escolares, aprenderse las materias que le son impartidas, asistir a las clases de Educación Física sin enfrentarse a los estragos de una mala nutrición y a un bajo rendimiento escolar debido a que “el nivel económico y la clase social no solo determinan la calidad de instrucción sino que tienden a perpetuar la estructura social y las diferencias económicas” (Trueba,1987:44)

La tipología familiar adquiere importancia en la adquisición de Hábitos Alimenticios y de nuevos estilos de vida para poder enfrentar las diversas condiciones que están prevaleciendo en la vida social, económica del país y del mundo. De ahí que cuando un estudiante adolescente no encuentra apoyo familiar ni de sus compañeros “puede presentar un desajuste y un bajo rendimiento en sus estudios así como molestia ante el trabajo escolar” (Contreras,1995:10) en los resultados encontrados, se manifiesta que la estructura familiar que tienen los estudiantes es la nuclear o conyugal como lo establece Goode,(1966) que nos muestra que es una familia integrada por padre, madre e hijos que comparten un lugar común; aunque existe también en una proporción mínima de familia extensa conformada por padre, madre, hijos y otros familiares que habitan bajo el mismo techo como lo señala Shepard,(1990) que está integrado por miembros de tres generaciones

Como ya se ha estado comentando, los estudiantes de la muestra se ubican dentro de la etapa de adolescencia que además de estar manifestando cambios antropométricos, psicológicos y físicos actualmente están más preocupados por su

peso, talla y complexión, que en su alimentación y de acuerdo a los resultados estadísticos obtenidos, no existe relación significativa entre el género y el peso - talla de los estudiantes pero que amerita ser comentada la información que se recabó, en donde se obtuvo que más de la mitad de los hombres son delgados, existiendo varones con sobrepeso cuya complexión nos demuestra la bipolaridad entre la delgadez y el sobrepeso en la población; en relación a la complexión de las mujeres se observó, que en su mayoría son delgadas pero existen también mujeres con sobrepeso, encontrándose que no se registra ninguna de las mujeres con complexión normal y que solamente en el sexo masculino sí se encontró con un peso y una talla normal; es evidente que una de las respuestas se deba a la diferencia que existe entre los hábitos regulares y los malos hábitos de las mujeres y de los hombres de la población estudiada; sin olvidarnos además que pueden ser por factores que se relacionan con el estrato social bajo, por cuestiones del rol sexual y como menciona Solá,(1982) por ser cuestiones del subdesarrollo económico y social del país, la ignorancia, inseguridad y por patrones culturales.

Estos elementos encontrados de la delgadez y el sobrepeso de la población estudiada puede ser un factores que influyen en lo psicológico psíquicos y biológicos y provocar la presencia de enfermedades que cada vez más se manifiestan, como la anorexia, que con antelación se explicó teóricamente, siendo más frecuente en las mujeres que en los hombres, al igual que la bulimia y el sobrepeso (obesidad) que han hecho que muchos adolescentes (hombres o mujeres) tiendan a presentar las dos anteriores enfermedades sumando a todo esto los accidentes.

Es oportuno comentar que tanto las mujeres como los hombres delgados de la muestra, presentan una relación significativa entre la talla - peso y rendimiento escolar; obteniendo un alto porcentaje de jóvenes que poseen una complexión delgada con un rendimiento escolar regular; los estudiantes adolescentes que tienen sobrepeso cuentan con un rendimiento escolar malo y regular en ambos géneros siendo preocupante la mínima presencia de estudiantes adolescentes con complexión normal o ideal que muestra un rendimiento escolar regular y malo.

Además encontramos que los hombres del nivel medio superior *sí* realizan algún deporte, en este caso eligen juegos básicamente gregarios que en su mayoría existe el compañerismo, la solidaridad de los amigos como de los iguales para sentirse aceptados y demostrar su estructura física como muscular; entre los deportes de mayor preferencia está el fútbol y el basquetbol. (Tabla No.4)

En cambio, las jovencitas también practican el deporte pero en juegos que les proporciona delgadez, esbeltez, hermosura, así como deportes que les permitan reflejar su femineidad, los cuales resultaron ser en especial el voleibol, los aeróbic, las caminatas y el atletismo (Tabla No.4). Lo que refleja que prefieran ciertas prácticas de ejercicios que se diferencian entre los géneros masculinos y femeninos favorecidos por la cultura en que se encuentran inmersos.

En cuanto a los jóvenes que contestaron que no practican ningún deporte, fue igual para ambos géneros, ellos explican que no hacen deporte por razones de

estudio o porque trabaja, otros indicaron que no tienen tiempo o definitivamente no les gusta, esta última respuesta fue exclusivamente manifestada por las mujeres que sólo buscan la forma más rápida para lograr una buena complexión física por medio de las dietas que en algunas de las situaciones no poseen los mínimos requisitos e indicaciones de un especialista o médico, adquiriendo entonces, graves enfermedades como las anemias o desequilibrios hormonales que constituyen un problema serio como anteriormente se señaló. Es oportuno subrayar, que los padres deben de brindar educación, apoyo y comprensión a sus hijos adolescentes en todo lo que emprendan, así como menciona Shen,(1978) donde el adolescente debe de vivir en una etapa temprana la experiencia del éxito, reconocimiento y de aceptación por parte de sus padres. Igualmente es también responsabilidad de los padres crear un ambiente adecuado para sus hijos Howse y otros,(1991).

Si retomamos lo que Alvarez y López,(1997) comentan sobre los estereotipos de los roles sexuales, los hombres reciben mayor apoyo para que realicen, ejecuten deportes y obtengan una complexión musculosa, en cambio en las mujeres, no se les otorga apoyo suficiente para que hagan deporte como a los varones, porque su complexión debe ser un cuerpo estético y femenino cumpliendo con los roles y papeles preestablecidos por la sociedad y la cultura.

La mayoría de los estudiantes de la preparatoria técnica estudiada, se les cuestionó sobre el número de comidas que ingieren en relación al género, del cual no se halló relación estadística pero se muestran datos interesantes de mencionar, como el señalar que los varones como las mujeres, sí comen tres veces al día alimentos en cambio, existe un mínimo de porcentaje de estudiantes de ambos sexos que comen tan solo una o dos veces al día alimentos; pero nos cabe la duda debido a que los resultados que obtuvimos en relación con su peso y talla nos encontramos que presentan complexión delgada y con sobrepeso en lugar de obtener peso y tallas normales. Se puede concluir, que más de la mitad de los estudiantes de ambos géneros sí comen alimentos durante el día, que les permiten poder estudiar y realizar las actividades cotidianas propias de su edad.

En relación a la información anterior, se debe ahora señalar cuales son algunos de los alimentos que más consumen los adolescentes estudiados y basados por la Pirámide de Alimentos conformada por los cuatro grupos que señala la OMS recabándose lo siguiente: se encontró que los hombres comen en diferentes proporciones que las mujeres; ingiriendo más los varones las leguminosas, las frutas; ambos sexos les gusta ingerir la leche, la carne. Los alimentos que no consumen ambos géneros son el pescado con un alto porcentaje, seguido por el cereal; las mujeres no apetecen ni las frituras, la carne y las verduras y leche; pero hay que considerar que a veces los adolescentes en general consumen alimentos bajos en proteínas y altos en calorías, por tener estos alimentos la función de mitigar el hambre, cuando se manifiesta durante los horario de clases, por cuestiones de economía familiar o por ser lo que más existe en las cafeterías que se encuentran instaladas en las dependencias educativas.

Este problema que se ha estado tratando en el transcurso de este estudio es un aspecto de gran relevancia no tan sólo para la familia sino para los que intervienen en forma directa y responsable, instituciones como la escuela, el gobierno y la sociedad que tienen que participar, contribuir e intervenir, pero más que todo, es que se comprometan para que se transmitan en los niños como en los adolescentes valores y conocimientos de una Educación Alimentaria o Nutricional extracurricular.

Para concluir creemos que nuestra investigación ha permitido ver con datos reales muchos de los aspectos inherentes de la alimentación en nuestros jóvenes, por otra parte nos permitió ver que el estado físico no presenta relación con las tablas normales o ideales establecidas, así mismo encontramos que hay ciertas dificultades existentes con el rendimiento escolar el cual la mayoría de la muestra obtuvo calificaciones de regular, lo cual nos habla de que es un compromiso del trabajador social y los demás profesionistas trabajar conjuntamente con la Universidad para codyugar a una mejor formación integral del individuo como de la Sociedad, debe interesarse además por este tipo de problemas Nutricionales y de Educación para que puedan ser tratados en los contenidos curriculares. Creemos que el esfuerzo realizado en este trabajo nos permite poner un ladrillo más en la pared del conocimiento para intentar resolver problemas de esta naturaleza.

RECOMENDACIONES

Durante muchos años han existido organismos nacionales como internacionales así como autoridades de Salud y de Educación preocupados por dar una solución a los graves problemas de la Nutrición basando sus estrategias en la fomentación de los Hábitos Alimenticios para lograr alcanzar un mayor Rendimiento Escolar. Después de haber realizado este estudio de investigación se presentan las siguiente propuestas.

Primera.- Convocar a los diversos profesionales en el área de Salud para elaborar programas de educación Nutricional que deben ser inmersos en los contenidos curriculares de todas las Preparatorias.

Segunda.- Desarrollar la Universidad Autónoma de Nuevo León programas de intervención, campañas de educación alimenticia por Lic. en Trabajo Social, Lic. en Salud Pública y por profesionales afines.

Tercera.- Asimismo, los maestros deben conjuntamente con los padres de estos estudiantes universitarios ser los guidores de una educación nutricional, donde se propone el alcance de los objetivos y las metas esperadas en el mismo. Es importante también, no olvidar que la gran afluencia de universitarios provienen de diversos estratos sociales y en especial de la clase media, baja y marginal, que no les permiten llevar a cabo dietas o menús ideales para su desarrollo pero si podrían aprender a saber sustituir los alimentos que no puedan comprarse o porque no hay en el mercado, adquiriendo otros de menor costo pero de igual calidad nutritiva y así poder complementar su comida diaria; lo ideal sería que comprendan los estudiantes que se requiere que ellos tomen consciencia de que el desayuno es una de las comidas de gran importancia por ser la primera ingesta ya que ésta, le proporcionará la energía suficiente para poder estudiar o laborar, así como la comida y la cena deben de contener los cuatro grupos de alimentos para lograr adquirir buenos Hábitos Alimenticios y así redundará en su vida profesional. En este mismo aspecto también, se considera necesario la elaboración de un tríptico que sirva de apoyo nutricional tanto a los padres de familia, maestros y a los propios estudiantes elaborado por un Trabajador Social y un Nutriologo o profesionales afines.

Cuarta.- Crear un programa en el cual las cafeterías puedan ofrecer alimentos a bajo costo y de buena calidad nutricional accesibles para los estudiantes universitarios.

Quinta.- Que las autoridades universitarias regularicen y normaticen las cafeterías existentes para que cuenten con los requisitos de Nutrición en los menús que necesitan los alumnos y que sean acordes a su etapa de desarrollo.

Sexta.- Para los profesores universitarios que se les impartan cursos de Educación Alimenticia en las preparatorias de la Universidad Autónoma de Nuevo León

Séptima.- Fomentar la práctica del deporte en los estudiantes de preparatoria sin distinción de género.

Octava.- Que la Preparatoria haga llegar a los padres de familia de los estudiantes, un tríptico con información sobre lo que es el deporte e informarles de que deben de fomentarlo en sus hijos sin importar el género y de esta manera se le estará fomentando al adolescente a ser una persona sana con una buena condición física, psíquica y social, si cuenta con estos elementos, podrá desenvolverse y ser un estudiante con calidad para obtener las mejores calificaciones y consecuentemente elevar su Rendimiento Escolar.