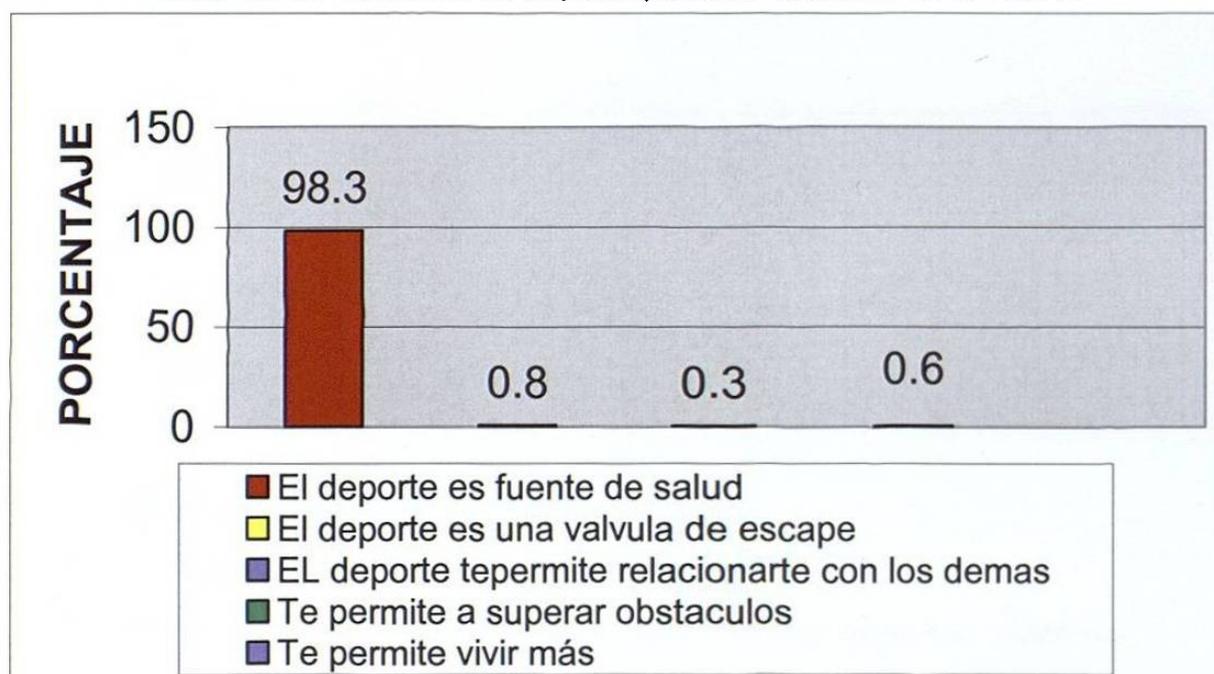


En una primera lectura de los resultados se puede concluir que la gran mayoría de la población, está de acuerdo con las cinco propuestas de definiciones del deporte, el 98.3% nos indican que el hacer deporte les permite estar en forma y que el deporte es una fuente de salud.

**Tabla 38.** Como tú, sabes hay formas diferentes de entender y valorar el deporte, a continuación te mostraremos algunas frases que contienen diferentes opiniones de lo que es el deporte. Por favor señala si estas de acuerdo o en desacuerdo de ellas.

Opiniones de lo que es el deporte	N	Porcentaje
El hacer deporte le permite estar en forma el deporte es fuente de Salud.	354	98.3
El deporte es como una válvula de escape, para liberar saludablemente la agresividad y el mal humor	3	.8
El hacer deporte permite relacionarse Con los demás y hacer amigos.	1	.3
El hacer deporte te ayuda a superar obstáculos en la vida, es un medio para educarse y disciplinarse	2	.6
El hacer deporte permite vivir más Intensamente, y ayuda a romper la monotonía de la vida cotidiana.		

**Gráfica 25.** Definición de deporte para los alumnos de la F.C.Q.

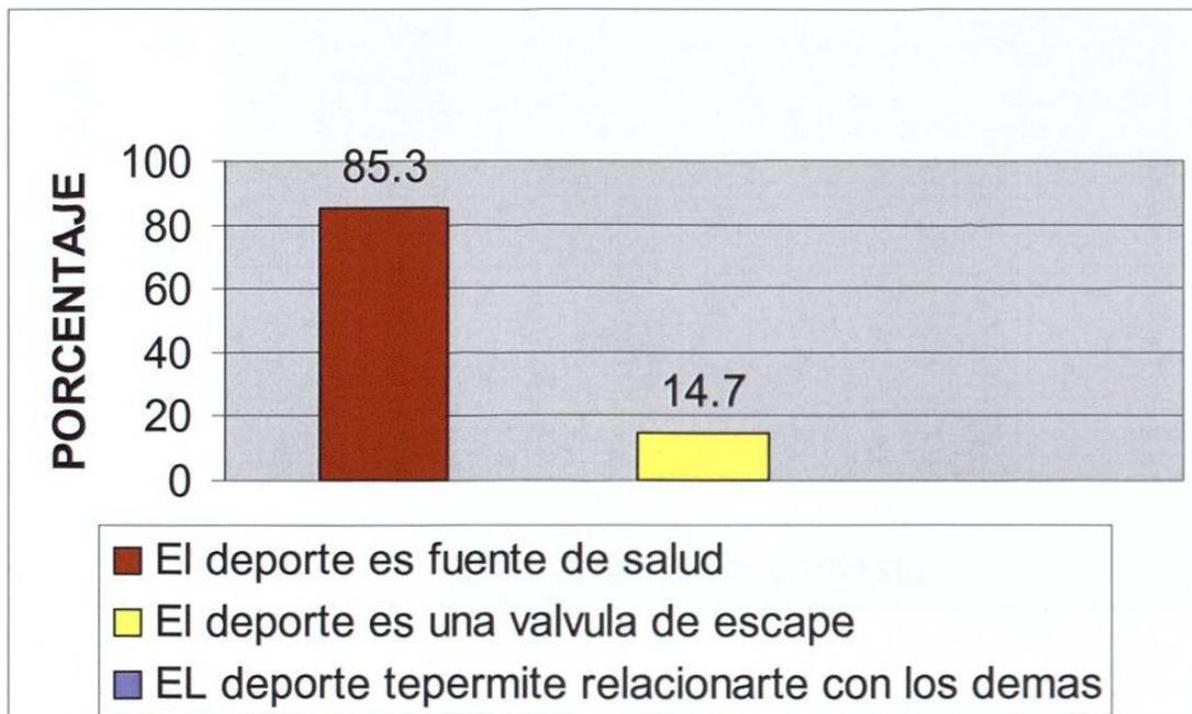


Aquí nos indican los resultados que el 14.7% de los alumnos encuestados nos dicen que el deporte es como una válvula de escape que les ayuda a liberar las tensiones como el stress, la agresividad, el mal humor.

**Tabla 39.** Como tú, sabes hay formas diferentes de entender y valorar el deporte, a continuación le mostraremos algunas frases que contienen diferentes opiniones de lo que es el deporte. Por favor señala si estas de acuerdo o en desacuerdo de ellas.

Opiniones de lo qué es el deporte	N	Porcentaje
El hacer deporte le permite estar en forma el deporte es fuente de Salud.	307	85.3
El deporte es como una válvula de escape, para liberar saludablemente la agresividad y el mal humor	53	14.7
El hacer deporte permite relacionarse Con los demás y hacer amigos.		
El hacer deporte te ayuda a superar obstáculos en la vida, es un medio para educarse y disciplinarse		
El hacer deporte permite vivir más Intensamente, y ayuda a romper la monotonía de la vida cotidiana.		

**Gráfica 26.** Definición de deporte para los alumnos de la F.C.Q.

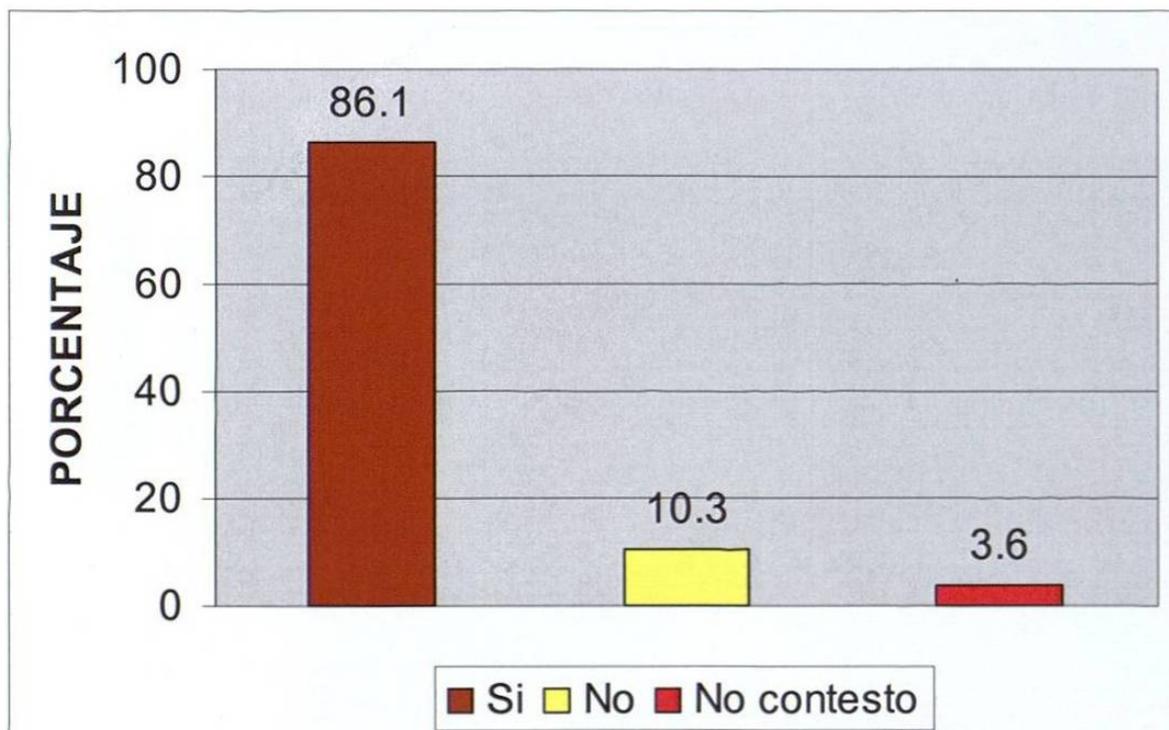


Como podemos observar en la tabla 40, con el 86.1% los alumnos si consideran que el deporte y la educación física deben de ocupar un lugar importante en su educación integral.

**Tabla 40.** Pensando en tú educación integral Universitaria ¿consideras tú que el deporte y la educación física deban ocupar un lugar importante en tú Educación?

¿Consideras tú que el deporte y la educación física deban ocupar un lugar importante en tú educación?	N	Porcentaje
Sí	310	86.1
No	37	10.3
No contestó	13	3.6

**Gráfica 27.** Pensando en tú educación integral Universitaria ¿consideras tú que el deporte y la educación física deban ocupar un lugar importante en tú Educación?

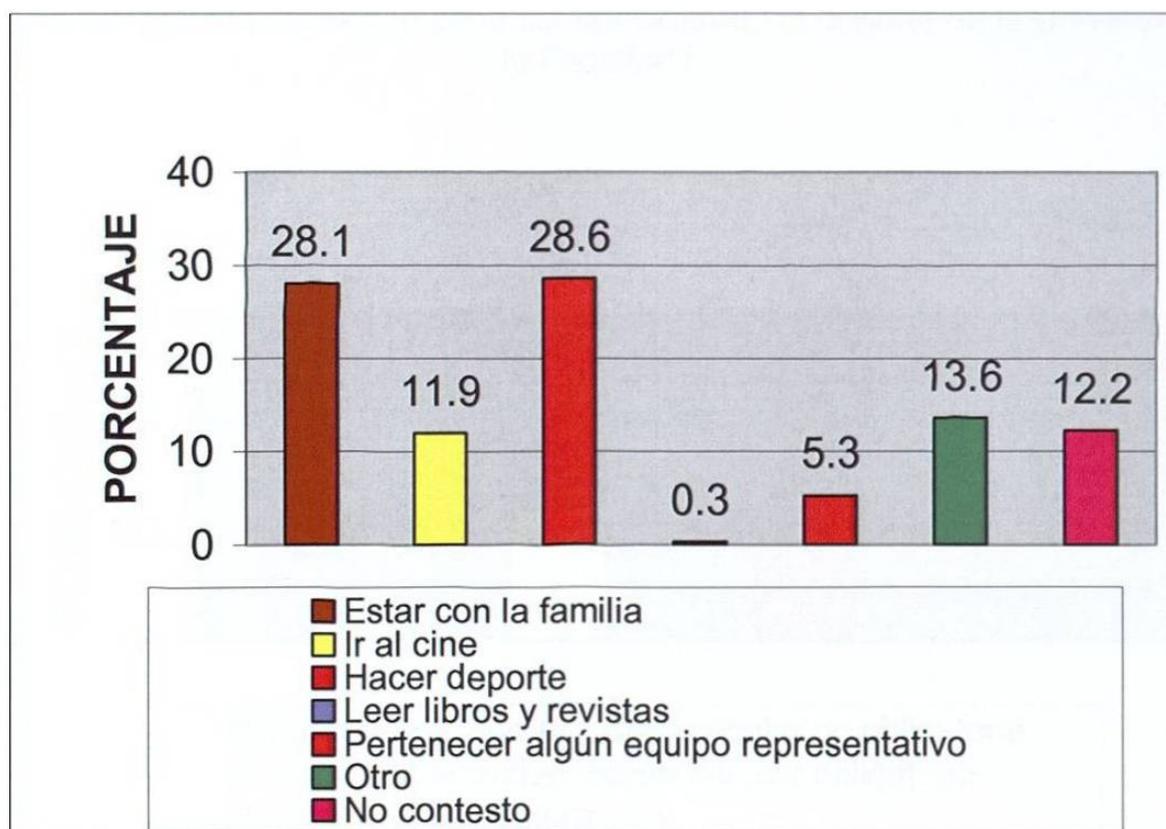


Las actividades de tiempo libre pueden considerarse como los principales ocios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas, siendo los más indicativos el hacer deporte con el 28.6% y estar con su familia el 28.1%

**Tabla 41.** ¿Si dependiera sólo de ti, en qué te gustaría emplear tú tiempo libre?

¿En que emplearías tu tiempo libre?	N	Porcentaje
Estar con la familia	101	28.1
Ir al cine	43	11.9
Hacer deporte	103	28.6
Leer libros y revistas	1	.3
Pertenecer algún equipo representativo	19	5.3
Otro	49	13.6
No contestó	44	12.2

**Gráfica 28.** ¿Si dependiera sólo de ti, en qué te gustaría emplear tú tiempo libre?

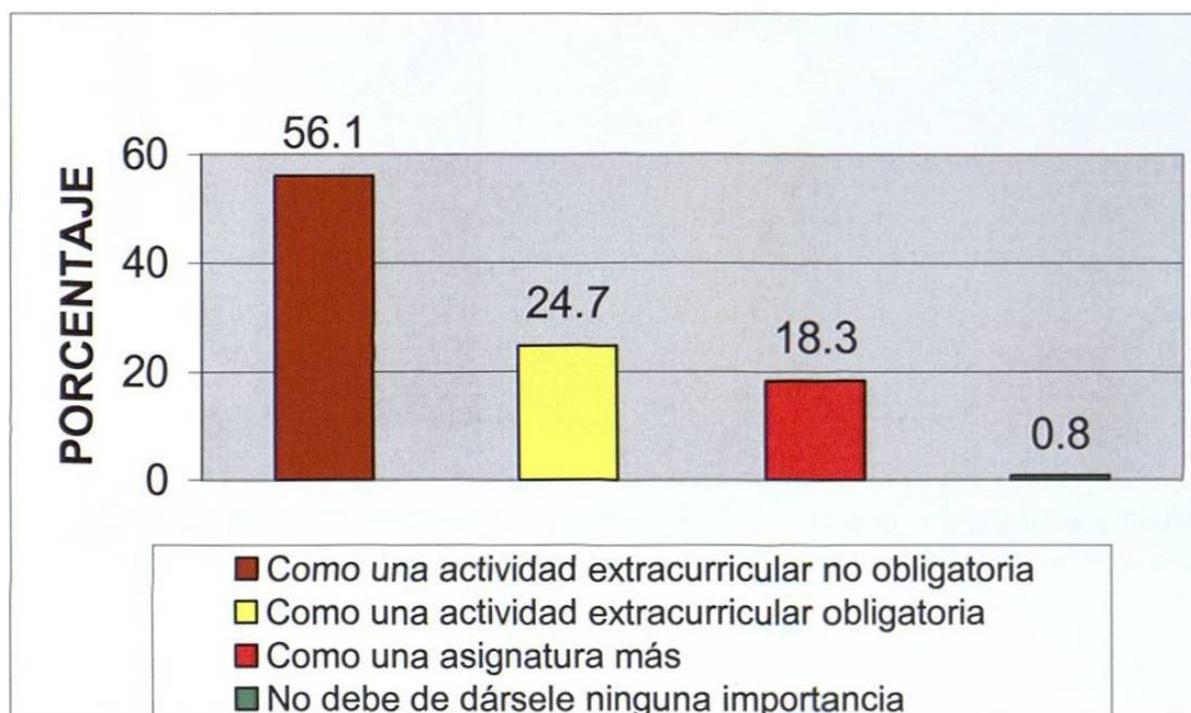


Un poco más de la mitad de las personas encuestadas (56.1%) creen que la actividad física si debe considerarse como una actividad extracurricular pero no obligatoria, solo el 24.7% nos indican qué esta debe ser una actividad extracurricular obligatoria.

**Tabla 42.** ¿Cómo crees qué debe ser considerado el deporte en la Universidad o tú Facultad?

¿Cómo crees qué debe ser considerado el deporte en la Universidad o tú Facultad?	N	Porcentaje
Como una actividad extracurricular no obligatoria	202	56.1
Como una actividad extracurricular obligatoria	89	24.7
Como una asignatura más	66	18.3
No debe de dársele ninguna importancia	3	.8

**Gráfica 29.** ¿Cómo crees qué debe ser considerado el deporte en la Universidad o tú Facultad?

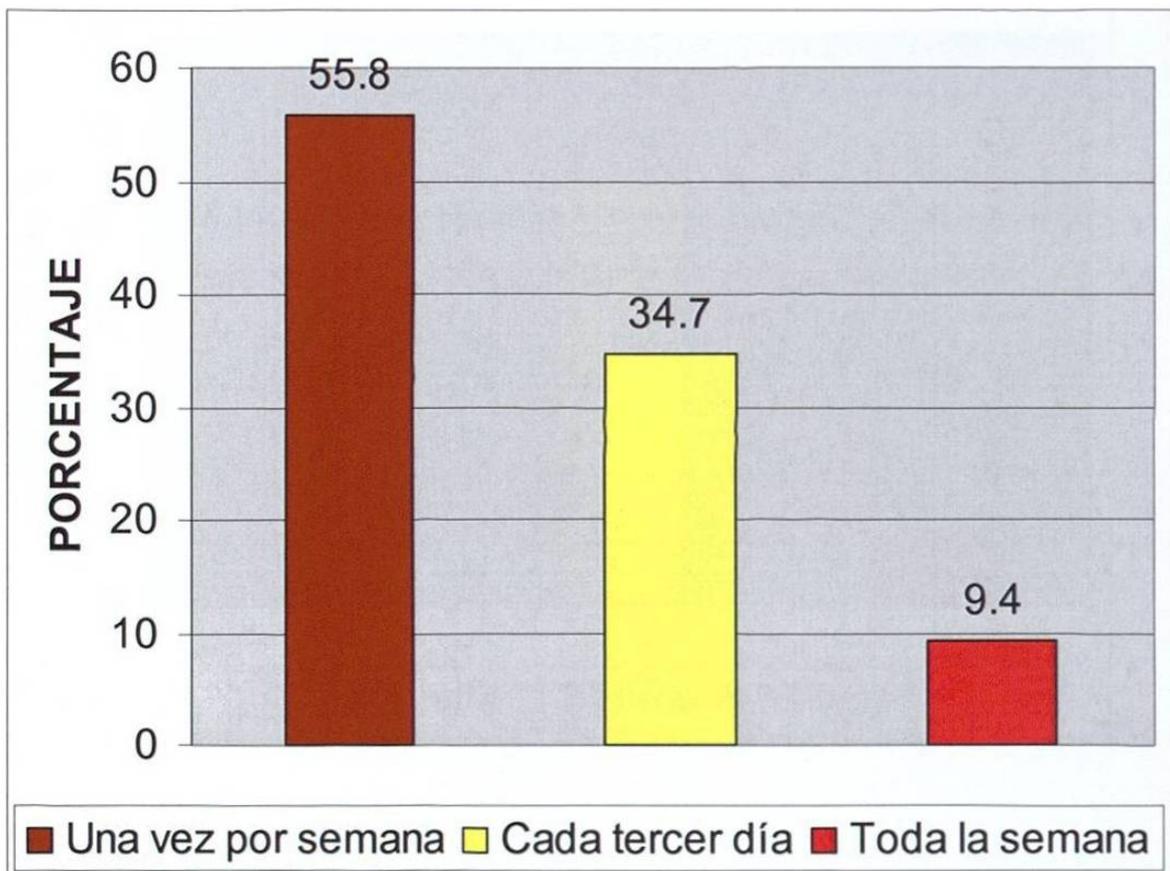


Los resultados en la tabla 43, nos indican que el 55.4% desean que una vez por semana sea la frecuencia con que se imparta la clase de educación física, el 34.7% dicen que esta debería de impartirse cada tercer día.

**Tabla 43.** ¿Si pudieras tú decidir, con qué frecuencia consideras que la clase de Educación Física debería impartirse en tú escuela?

Frecuencia de la clase de educación física	N	Porcentaje
Una vez por semana	201	55.8
Cada tercer día	125	34.7
Toda la semana	34	9.4

**Gráfica 30.** ¿Si pudieras tú decidir, con qué frecuencia consideras que la clase de Educación Física debería impartirse en tú escuela?

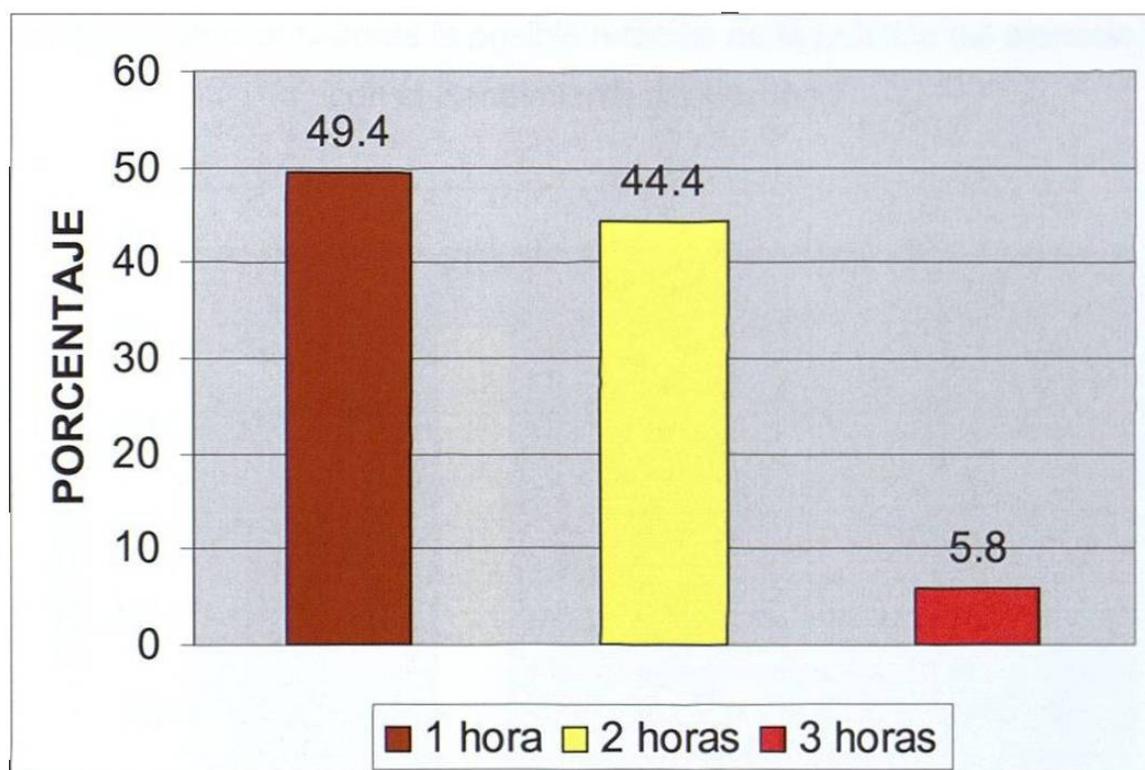


La distribución que se presenta en la tabla 44, referida en cuánto tiempo al día correspondería impartirse la clase de educación física nos revela que el 49.4% esta debería de impartirse 1 hora al día y el 44.4% que debe ser de 2 horas diarias.

**Tabla 44.** ¿Y cuánto tiempo al día debería impartirse?

¿Y cuánto tiempo al día debería impartirse la clase?	N	Porcentaje
1 hora	178	49.4
2 horas	160	44.4
3 horas	21	5.8

**Gráfica 31.** ¿Y cuánto tiempo al día debería impartirse?

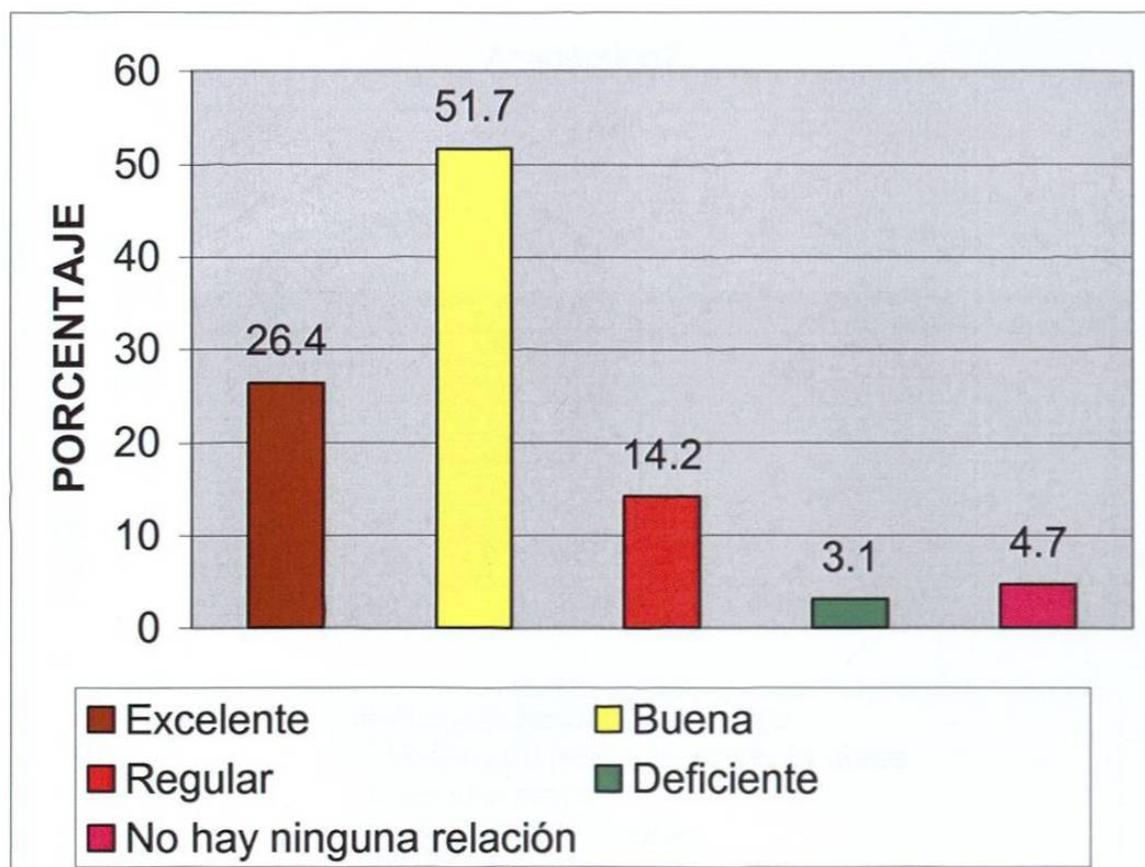


Cifras importantes nos arroja la tabla 45, que nos indican un 51.7% que los estudiantes consideran buena la posible relación de la practica del ejercicio físico con el rendimiento académico y el 26.4% lo manifiestan excelente.

**Tabla 45.** ¿Cómo consideras la posible relación de la práctica del ejercicio Físico con el Rendimiento Académico?

Relación actividad física y rendimiento académico	N	Porcentaje
Excelente	95	26.4
Buena	186	51.7
Regular	51	14.2
Deficiente	11	3.1
No hay ninguna relación	17	4.7

**Gráfica 32.** ¿Cómo consideras la posible relación de la práctica del ejercicio Físico con el Rendimiento Académico?

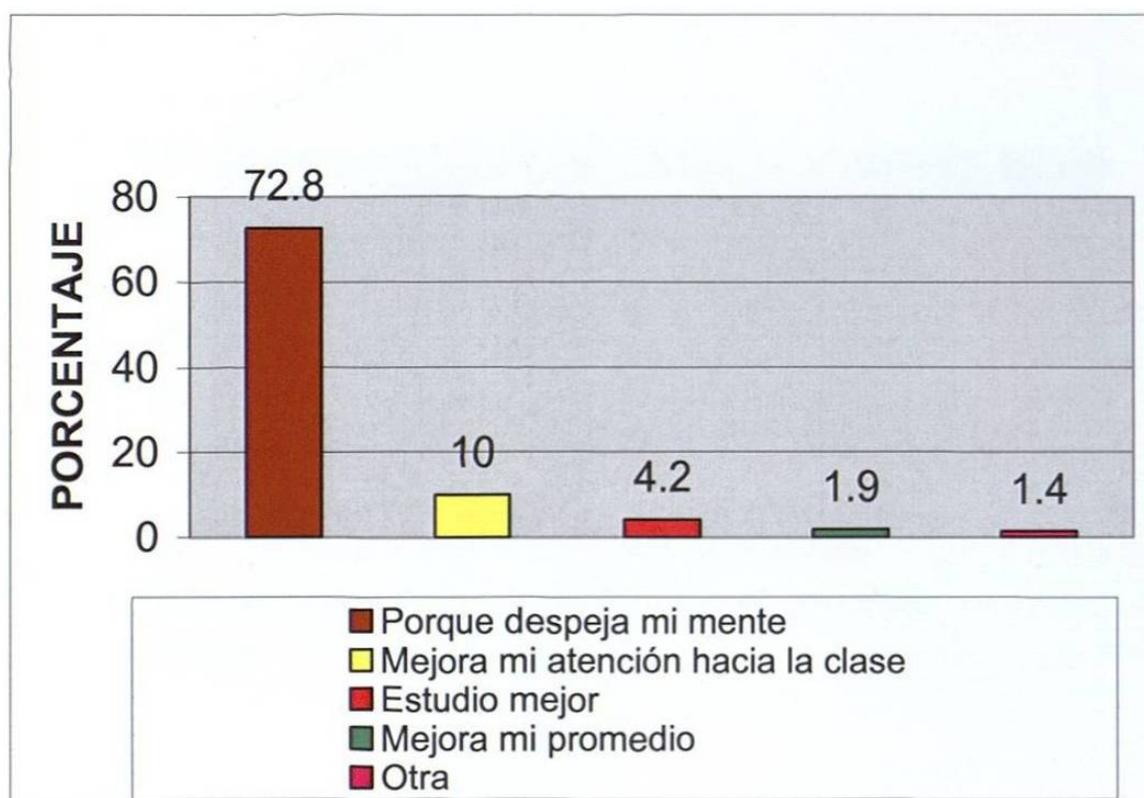


El análisis de la tabla 46, nos refiere si la respuesta fue positiva en qué forma la actividad física ayuda a mejorar el rendimiento académico, el 72.8% nos dice que esta es de gran ayuda porque despeja su mente y el 10.0% porque ésta mejora su atención hacia la clase.

**Tabla 46.** Si tú respuesta es positiva ¿en qué forma te mejora el Rendimiento Académico?.

Si tú respuesta es positiva ¿en qué forma te mejora el Rendimiento Académico?.	N	Porcentaje
Porque despeja mi mente	262	72.8
Mejora mi atención hacia la clase	36	10.0
Estudio mejor	15	4.2
Mejora mi promedio	7	1.9
Otra	5	1.4

**Gráfica 33.** Si tú respuesta es positiva ¿en qué forma te mejora el Rendimiento Académico?.

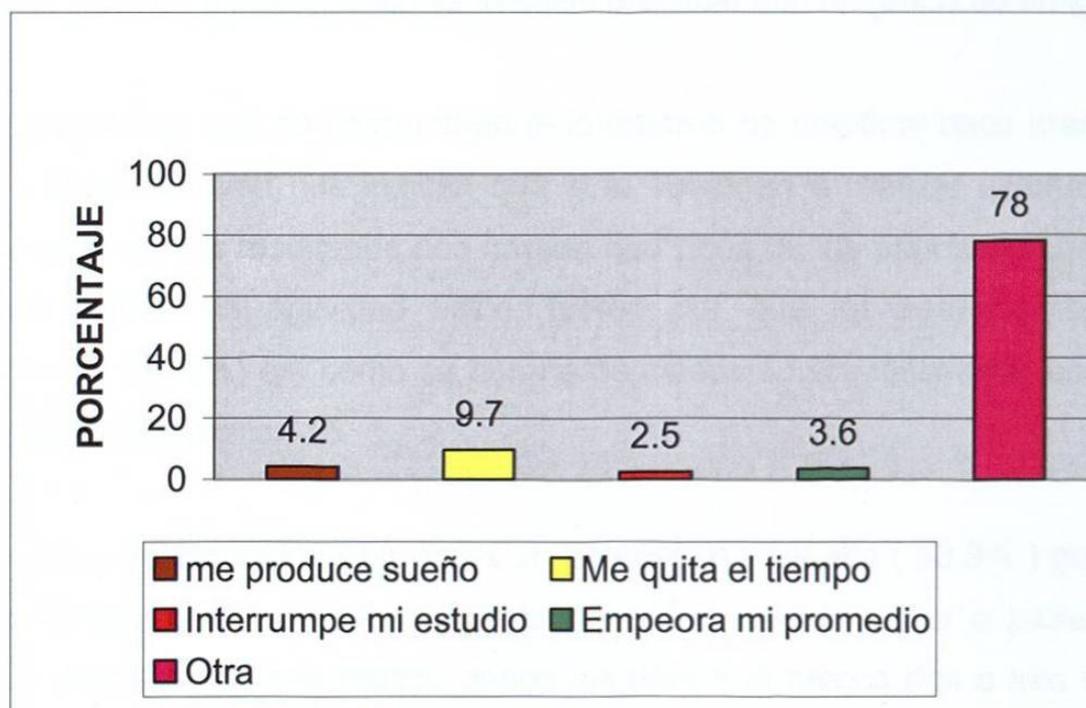


Los valores más altos (78.0%), nos dicen que existen otras formas en que la actividad física no te ayuda a mejorar su rendimiento académico, entre los que se encuentran porque terminan muy cansados después de realizar esta actividad.

**Tabla 47.** Si tú respuesta fue negativa ¿en qué forma no te ayuda a mejorar tú Rendimiento Académico?

Si tú respuesta fue negativa ¿en qué forma no te ayuda a mejorar tú Rendimiento Académico?	N	Porcentaje
me produce sueño	15	4.2
Me quita el tiempo	35	9.7
Interrumpe mi estudio	9	2.5
Empeora mi promedio	13	3.6
Otra	217	78

**Gráfica 34.** Si tú respuesta fue negativa ¿en qué forma no te ayuda a mejorar tú Rendimiento Académico?



# CAPITULO V

## 5.1 DISCUSIÓN

Al agrupar los resultados que indican el interés de la práctica deportiva encontramos que a la mayoría de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas les interesa mucho (49.2 %) sin embargo otros manifiestan no practicar ningún deporte 41.1 % y los que lo hacen realizan un solo deporte 40.8% declaran además que les interesa el deporte, pero no lo practican tanto como quisieran y los principales motivos para hacerlo es por diversión o lo que comúnmente llamamos por matar el tiempo y por el simple placer de hacer ejercicio físico.

Además nos dicen que la época donde más practican el deporte es durante el verano, siendo el Fútbol Soccer el deporte más practicado, seguido el Básquetbol. Los estudiantes suelen practicar el deporte por lo regular 1 día a la semana, al menos una hora al día, según resultados obtenidos en la tabla 22 y grafica 9 y la gran mayoría que hace deporte no pertenece a ningún equipo representativo de la escuela, ni de la Universidad, y al realizar este, lo hace antes de asistir a la escuela y por su cuenta, además lo suele practicar con un grupo de amigos /as.

Los estudiantes que no hacen deporte lo dejaron de practicar hace menos de un año y estos también nos indican que si lo volverían a realizar alguna actividad física, además los resultados nos arrojan que unos de los principales motivos por lo que dejaron la actividad física, fueron por que los estudios les exigían demasiado (37.5%) así como su horario de clases 13.9% resultados encontrados en la tabla 28 y grafica 15

En nuestra investigación obtuvimos un porcentaje muy alto ( 63.9% ) grafica 17 y tabla 30 de los estudiantes encuestados que si suelen andar o pasear más o menos deprisa y esto lo realiza todos los días o al menos dos o tres veces por semana, además nos refieren que su condición física es en este momento es aceptable.

Uno de los valores más elevados con el 72.5% tabla 33 y grafica 20 referente a la participación de deporte para todos, corresponde a los estudiantes que han participado alguna vez en una competencia como esta a la vez el 41.4% según valores encontrados en la tabla 34 y grafica 21 nos indican los escolares que si volverían a participar en una competencia como esta o parecida siempre y cuando puedan, el 33.9% indicaron que no lo ha hecho por que no ha tenido hasta ahora la oportunidad de participar siendo el principal motivo el horario de clases (Tabla 35 y grafica 22) .

Pero el total de la población estudiantil con el 96.9% opinaron que si valoran el poder participar en este tipo de deporte para todos como excelente y necesario para su educación integral. Según valores encontrados en tabla 36 y grafica 23

Otro valor importante manifestado por los estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas con el 86.1% es que debe ser considerado dentro del plan curricular el deporte y la educación física ya que es importante integrarlos dentro de su educación universitaria.. Y que la clase de educación física debería ser impartida por lo menos una vez por semana y con una duración de clase entre una y dos horas.

Una de las preguntas clave de este estudio fue el ¿cómo considera la posible relación de la practica del ejercicio Físico con el Rendimiento Académico, señalando los estudiantes que es buena y hasta excelente en su relación, ya que esta le ayudaría en gran medida a despejar su mente además de mejorar su atención hacia la clase. Esto nos confirma que la práctica de la Actividad Física es de gran valía que sea implementado como una actividad más para nuestros escolares de la Facultad de Ciencias Químicas de la U.A.N.L.

Por otro lado, no encontramos alguna relación positiva o negativa entre el promedio de las calificaciones de los estudiantes con las preguntas incluidas en la encuesta, lo que nos lleva a rechazar la hipótesis planteada en esta investigación.

## 5.2 CONCLUSIONES

Sobre la base de nuestros resultados obtenidos podemos concluir lo siguiente que en la población estudiada. Como son los estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas no se encontró alguna relación entre el rendimiento académico y los 32 ítems relacionados con la práctica deportiva, por lo que podemos asumir que en la Facultad de Ciencias Químicas de la U.A.N.L. no afecta positiva o negativamente dicha relación.

Aunque en nuestra investigación no se dio esta correlación, existen varios estudios que nos indican que si existe una relación positiva entre el rendimiento académico y la práctica de la actividad física; por otro lado, los estudiantes en una de las preguntas realizadas afirmaron que la practica del ejercicio físico y el Rendimiento Académico es buena y hasta excelente, ya que esta le ayudaría en gran medida a despejar su mente además de mejorar su atención hacia la clase.

Pero lo que sí nos indican con mayor claridad nuestros alumnos es que la práctica de la actividad física si es importante para alcanzar una mejor educación integral de todos los estudiantes universitarios.

Consecuentemente juzgamos que es necesario incluir la educación física como una asignatura más en los planes de estudios del nivel de licenciatura.

### 5.3 RECOMENDACIONES

El presente trabajo y los resultados obtenidos nos dan la pauta para realizar algunas recomendaciones que a futuro tengan mejores resultados para que nuestros alumnos de nivel superior tengan mejores herramientas para su educación integral y así afrontar con mayor éxito su carrera por lo cual se sugiere lo siguiente:

- Que no solamente se realice este tipo de trabajo a una sola facultad sino a todas
- Realizar el estudio por un tiempo más prolongado
- Realizar este mismo estudio pero con más variables por ejemplo incluir varias materias como son las matemáticas, física etc.
- Divulgar los resultados obtenidos a otras instituciones para que se puedan incluir en sus programas de estudio la actividad física
- Alertar a la comunidad en general la importancia de practicar alguna actividad física a temprana edad y así evitar en etapa adulta alguna enfermedad crónica degenerativa

## **6. BIBLIOGRAFIA**

Aguilar A.E.N. (1990). Estudio comparativo entre los resultados de aptitud física y los promedios en las asignaturas básicas del plan de estudios para determinar la importancia de la Educación Física en estudiantes de II ciclo de la Enseñanza General Básica, del circuito 02 de la Dirección Regional de Enseñanza de Turrialba. Tesis Licenciatura. Universidad de Costa Rica.

Barchas, J.D. y Freedman, D.X. (1963). Brain amines: Response to physiological stress. *Biochemistry and Pharmacology*, 12, 1232-1235.

Bortz, W.M., Angwin, P., Mefford, I.N., Boarder, M.R., Noyce, N. y Barchas, J.D. (1981). Catecholamines, dopamine, and endorphin levels during extreme exercise. *New England Journal of Medicine*, 305, 466-467.

Bunge, M. (1985). El problema mente-cerebro. Madrid: Tecnos.

Brown, B.S., Payne, T., Kim, C., Moore, G., Krebs, P. y Martin, W. (1979). Chronic response of rat brain nor epinephrine and serotonin levels to endurance training. *Journal of Applied Physiology: Respiration, Environment and Exercise Physiology*, 46, 19-23.

Brown, B.S. y Van Huss, W. (1973). Exercise and rat brain catecholamines. *Journal of Applied Physiology*, 34, 664-669.

Castillo, J. (1999). Papel del deporte en la reinserción social de la población reclusa de las cárceles andaluzas. Congreso Internacional de Educación Física, Cádiz.

Ceballos J.J., Ochoa J. y Cortez E. (2000). Depresión en la adolescencia. Su relación con la actividad deportiva y consumo de drogas. *Revista de Medicina Del IMSS*. 38 (5): 371- 379.

Clarke, H.H. (1958). Physical fitness benefits: A summary of research. *Education*, 78, 460-466.

Chamarro, A. (1993). Deporte y ocio para la reinserción de reclusos: La experiencia del Centro Penitenciario de Pamplona. *Revista de Psicología del Deporte*, n.º 4, pp.87-99.

Chodzko-Zajko, W.J. (1991). Physical fitness, cognitive performance, and aging. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23, 868-872.

Cocke, A. (2002). Brain May Also Pump up from Workout. Retrieved April 11, 03, from Society for Neuroscience Annual Meeting Web Site: <http://www.neurosurgery.medsch.ucla.edu/whastnew/societyforneuroscience.htm> .

Comisión Europea (1998). Evolución y perspectivas de la acción comunitaria en el deporte. Bruselas.

Dexter T. (1999). Relationships between sport knowledge, sport performance and academic ability: Empirical evidence from GCSE Physical Education *Journal of Sport Sciences*, 17,283-295.

Díaz, F. Y Becerra, F. (1981). *Medición y evaluación de la Educación física y Deportes*. Inversora Copy S.A., Caracas.

Doctor Virtual.com Medilink Ltda. (2001-2002) Powered by Anexo.net

Drevillon, J. (1999). Comentarios al artículo de Jean Rivolier. En: LE SCANFF, Chistine y Jean Bertsch (Dir.). Estrés y rendimiento. España. INDE Publicaciones. Pp. 46- 53.

Durán, J., Gómez, V., Rodríguez, J.L. y Jiménez, P. (2000). La Actividad Física y el Deporte como medio de integración social y de prevención de violencia: programa educativo con jóvenes socialmente desfavorecidos". I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura: Facultad de Ciencias del Deporte, pp.405-414.

Ebert, M.H., Post, R.M., y Goodwin, F.K. (1972). Effect of physical activity on urinary MHPG excretion in depressed patients. *Lancet*, 2, 766.

Encarta, (2002). Enciclopedia Microsoft Encarta® 2002. © 1993-2001 Microsoft Corporation.

Etnier, J.L., Salazar, W., Landers, D.M., Petruzzello, S.J., Han, M., y Nowell, P. (1997). The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: a meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 249-277.

Folkins, C.H., y Sime, W.E. (1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*, 36, 373-389.

García, A., Carvajal, C. (1999) Escalada deportiva: instrumento educativo en jóvenes con problemas conductuales. *Motricidad y Necesidades Especiales*. Asociación Española de Motricidad y Necesidades especiales, pp.296-301.

García, M., Fernandez, A., Solar, L.V. (1986) La actividad física en la lucha por un objetivo final y real: rehacer jóvenes drogadictos y/o delincuentes para la vida. Málaga: UNISPORT.<sup>1</sup>

García Ferrando, M. (1998) Estructura social de la práctica deportiva en Sociología del Deporte, García Ferrando, M, Puig, N. y Lagardera, F. (comps.), Madrid: Alianza.

Garnier y Waysfeld: Alimentación y práctica deportiva. España. Ed. Hispano Europea. (1995).

Glass, G.V. (1977). Integrating findings: The meta-analysis of research. *Review of Research in Education*, 5, 351-379.

Girginov Vassil G. Tiempo libre y Deporte. Bucarest. (1990). Editorial FIEP. 2da Edición.

González J.M. (2003) Actividad Física, Deporte y Vida. Beneficios, perjuicios de la actividad física y del deporte. España.

Gold, (1982). Scholastic experiences, Self-Esteem, and Delinquent behavior; A theory for alternative schools, In M. ROSENBERG and H.B. Kaplan (Eds.), *Social psychology of the self-concept* (pp. 440-451) Illinois.

Gordon, R., Spector, S., Sjoerdsma, a, y Underfriend. S. (1966). Increased synthesis of norepinephrine and epinephrine in the intact rat during exercise and exposure to cold. *Journal of Pharmacology and Experimental Therapy*, 30, 440-447.

Grissom.J (2005), California Department of Education. Aptitud Física y Rendimiento Académico (Resumen). PubliCE Premium. 04/05/2005. Pid: 468.

Gruber, J.J. (1986) Physical activity and self-esteem development in children: A meta-analysis. En G.A. Stull y H.M. Eckert (Eds.), *Effects of physical activity on children*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Guía Para Padres Y Madres.

[http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad\\_fisica.htm#inicio](http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad_fisica.htm#inicio).

Gutin, B. (1973). Exercise-induced activation and human performance: A review. *The Research Quarterly*, 44, 256-268.

Harris, D.V. (1973). *Involvement in Sport: A Somatopsychic Rationale for Physical Activity*. Philadelphia: Lea & Febiger.

Herholtz, K., Buskies, W., Rist, M., Pawlik, G., Hollman, W., y Heiss, W.D. (1987). Regional cerebral blood flow in man at rest and during exercise. *Journal of Neurology*, 234, 9-13.

Hugues, J.R. (1984). Psychological effects of habitual aerobic exercise: A critical review. *Preventive Medicine*, 13, 66-78.

Harter, S., (1999). *The construction of the self. A developmental perspective*. New York; The Guilford Press.

Jacobs, E.A., Winter, P.M., Alvis, H.J., y Small, S.M. (1969). Hyperoxygenation effect on cognition functioning in the aged. *New England Journal of Medicine*, 281, 753-757.

Jorgensen, L.G., Perko, M., Hanel, B., Schroeder, T.V., y Secher, N.H. (1992). Middle cerebral artery flow velocity and blood flow during exercise and muscle ischemia in humans. *Journal of Applied Physiology*, 72, 1123-1132.

Kalat, J.W. (1992). *Biological Psychology* (4<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Wadsworth.

Kephart, N. (1960). *The slow learner in the classroom*. Columbus, OH: Merrill.

Kirkendall, D.E. (1986). Effects of physical activity on intellectual development and academic performance. En G.A. Stull y H.Eckert (Eds.), Effects of physical activity on children (The American Academy of Physical Education Papers, No. 19, p.49- Champaign, IL: Human Kinetics.

Lewis, M. (1999), desarrollo psicologico del niño y adolescente.

Linder, K.J. 1999) Sport Participation and Perceived Academic Performance of School Children and Youth. Pediatric Exercise Science, 11, 129-144.

Madden, et al, 1989, Jacobs, E.A., Winter, P.M., Alvis, H.J., y Small, S.M. (1969). Hyperoxygenation effect on cognition functioning in the aged. New England Journal of Medicine, 281, 753-757.

Maribeñpineda(1999)Fuenteswww.psicopedagogia.comhttp://www.definicion.org/re ndim-iento-academico.

Milne, F.Cluver, E, Suzman.H.WILKENS A.y Jokl. E. (1943) does a physiological correlation exist between basic intelligence and physical efficiency of school.

Morgan, W.P.(1985). Affective beneficence of, vigorous physical activity. Medicine and Science in Sports and Exercise, 6, 422-425.

Mitchell, D. L. (1994,). The relationship between rhythmic competency and academic performance in first grade children. Doctoral Dissertation. Orlando, FL: University of Central Florida Department of Exceptional and Physical Education.

Mitchell, J.B., Flynn, M.G., Goldfard, A.H., Ben-Ezra, V., y Coopmann, T.L. (1990). The effect of training on the norepinephrine response at rest and during exercise in 5 and 50 C environments. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 30, 235-240.

Morehouse (1976) Fisiología del ejercicio editorial el ateneo Buenos aires Argentina.

Piaget, J. (1936). The Origen of intelligence in children. New York: New York University Press.

Popper, K.R., y Eccles, J.C. (1977). The self and its brain, New York: Springer International.

Poehlman, E.T., y Danforth, E., Jr. (1991). Endurance training increases metabolic rate and norepinephrine appearance rate in older individuals. American Journal of Physiology, 261, E233-E239.

Poehlman, E.T., Gardner, A.W., y Goran, M.I. (1992). Influence of endurance training on energy intake, norepinephrine kinetics, and metabolic rate in older individuals. Metabolism: Clinical and Experimental, 41, 941-948.

Powell, R.R. (1975). Aims and perspectives: Effects of exercise on mental functioning. Journal of Sport Medicine, 15, 125-131.

Radosevich, P.M., Nash, J.A., Lacy, D.B., O'Donovan, C., Williams, P.E., y Abumrad, N.N. (1989). Effects of low- and high-intensity exercise on plasma and cerebrospinal fluid levels of ir-Beta-endorphin, ACTH, cortisol, norepinephrine and glucose in the conscious dog. Brain Research, 498, 89-98.

Ríos (1987) .

Salazar, W., Petruzzello, S.J., Landers, D.M., Etnier, J.L., y Kubitz, K.A. (1993). Meta-analytic techniques in exercise psychology. En Seraganian, P. (Ed.), Exercise Psychology: The influence of physical exercise on psychological processes (pp.122-145). New York: John Wiley.

Sanabria Z., I. (1995). Meta-análisis sobre los efectos del ejercicio en parámetros cognoscitivos. Tesis de Licenciatura en Educación Física. San José, Costa Rica.

Shephard, R.J. (1997) curricular physical activity and academic performance. *Pediatric Exercise Science*, 1997;9:113-125

Schweinhart, L.J. (1999). Timing in Child Development. High/Scope Educational Research Foundation.

<http://www.highscope.org/Research/TimingPaper/timingstudy.htm>

Speith, W. (1965). Slowness of task performance and cardiovascular diseases. En A.T. Welford y J.E. Birren (Eds.), *Behavior, aging, and the nervous system*. (366-400). Springfield: Thomas

Terence Dwyer, Leigh Blizzard and Kimberly Dean (Menzies Centre for Population Health Research, University of Tasmania) *Nutrition Reviews* Vol. 54: Number 4 (Part II) pp. S27-S31

Thomas, J.R., y Thomas, K.T. (1986). The relation of movement and cognitive function. En V. Seefeldt (Ed.), *Physical Activity and Well Being* (pp. 444-452). Reston, VA: AAHPERD.

Thomas, S.N., Schoeder, T., Secher, N.H., y Mitchell, J.H. (1989). Cerebral blood flow during submaximal and maximal dynamic exercise in humans. *Journal of Applied Physiology*, 67, 744-788.

Tomprowski, P.D., y Ellis, N.R. (1986). Effects of exercise on cognitive processes: A review. *Psychological Bulletin*, 99, 338-346.

Tremblay, M.S. (2000). Inman, J. W., & Willms, J. D. (2000). The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children. *Pediatric Exercise Science*, 12, 312-324.

Unesco, (1978), La Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte en su Artículo I. Establece que la practica de la educación física y del deporte es un derecho fundamental de todos; y que el ejercicio de éste derecho es indispensable para el crecimiento integral de las personas.

Weinberg, R & Gould, D (1996) Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Editorial Ariel. Barcelona. España

Worrell, V.J. Kovar, S.K. y Olfather, S. (2003), Brain/Body Connection as it Relates to Physical Education. *Teaching Elementary Physical Education [Teaching Elem. Phys. Ed.]*. Vol. 14, no. 6, pp. 12-13. Nov 2003.

Yoshiharu, N. (1996). Relationship between physical activity habits and endurance fitness in college students. *Bulletin of Institute of Health and Sport Sciences*, 19, 159-166. University of Tsukuba, Japan.

Zornetzer, S.F. (1985). Catecholamine system involvement in age-related memory dysfunction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 444, 242-254

# ANEXO 1



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS



## CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FISICA EN ALUMNOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS QUIMICAS DE LA U.A.N.L.

### INTRODUCCION.

Estamos llevando a cabo un estudio de investigación relacionado con la Actividad Física que realizan los alumnos de la Facultad de Ciencias Químicas de la U.A.N.L. Para que los resultados que obtengamos a través de esta encuesta, sean válidos y reflejen la realidad, es fundamental.

**LA SINCERIDAD** de tus contestaciones sin la cual nuestro trabajo, carecerá de todo valor.

Los datos obtenidos serán manejados con *discrecionalidad*.

A continuación se te harán unas series de preguntas, contéstalas señalándolas con una **X** la que consideres la más adecuada.

### I.-DATOS GENERALES.

- 1.-MATRICULA: .....
- 2.-SEMESTRE: 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7..... 8..... 9.....
- 3.-CARRERA: IIA..... IQ..... LQI..... QFB.....
- 4.- EDAD en Años .....
- 5.- SEXO 1.-HOMBRE..... 2.- MUJER.....
- 6.- ESTADO CIVIL: Casado..... Soltero.....Divorciado..... Unión libre.....
- 7.- ESTATURA En Mts: .....
- 8.- PESO CORPORAL en Kg.....

### II.- ACTIVIDAD FÍSICA

1.- Considerando el deporte en todas sus formas, es decir, como juego, espectáculo, ejercicio físico y diversión e independientemente de que tu, lo practique o no, ¿dirías que te **interesa** mucho, bastante, poco o nada **por el deporte?**

- Mucho..... 1
- Bastante..... 2
- Poco..... 3
- Nada..... 4
- N. C..... 5

2.- ¿Practicas tu, actualmente algún deporte? Por, favor, dinos si practicas uno, varios o ninguno.

- Práctica uno.....1
- Práctica varios.....2
- No práctica ninguno.....3
- N. C.....4

3.- Con respecto al **interés por el deporte** y a su nivel de práctica, se pueden considerar seis

grupos de población, ¿con cuál de ellos te identificas tú, más?

Le interesa el deporte y lo practica suficiente.....	1
Le interesa el deporte, pero no lo practica tanto como quisiera.....	2
No le interesa el deporte, pero lo practica por obligación (Enfermedad, clases, trabajo, etc.).....	3
Le interesa el deporte, lo ha practicado, pero ahora ya no lo practica.....	4
Nunca ha practicado deporte, pero le gustaría hacerlo.....	5
No lo practica ni le interesa.....	6
N. C.....	7

4.- ¿Podría decirme ¿porqué **motivos** principalmente practicas tu deporte? (MAXIMO TRES RESPUESTAS).

Por diversión y matar el tiempo.....	1
Por encontrarse con amigos.....	2
Por hacer ejercicio físico.....	3
Porque le gusta el deporte.....	4
Por mantener la línea.....	5
Por evasión (escaparse de lo habitual).....	6
Por mantener y/o mejorar la salud.....	7
Porque le gusta competir.....	8
Otra.....	9

5.- ¿En que época del año haces más deporte? (UNA OPCIÓN)

En todas por igual.....	1
Más en verano.....	2
Más en invierno.....	3
Durante el curso.....	4
Otra.....	5

6.- ¿Qué deportes practicas?

Natación.....	1
Fútbol.....	2
Básquetbol.....	3
Voleibol.....	4
Atletismo.....	5
Tenis.....	6
Tenis de mesa.....	7
Artes marciales.....	8
Fútbol americano.....	9
Otros.....	10

7.-Por lo general. ¿Con qué frecuencia sueles practicar deporte a la semana?

1 día a la semana.....	1
2 a 3 días por semana.....	2
3 a 6 días por semana.....	3
4 Todos los días.....	4

8.- ¿Cuántas horas al día dedicas a la práctica de la actividad física?

1 hora a.....	1
2 hora.....	2
3 horas al día.....	3
Ninguna hora al día.....	4

9.- ¿Pertenece al equipo representativo de la facultad o de la universidad?

Facultad..... a cual perteneces.....

Universidad.....a cual perteneces.....

No.....

10.- Si no perteneces a un equipo representativo y practicas alguna Actividad Física ¿en qué momento lo realizas?

Antes de asistir a clases.....1

En tus horas libres de clases.....2

Después de clases.....3

Durante tus clases.....4

11- Fundamentalmente, ¿cómo haces deporte?

Por tu cuenta.....1

Como actividad de un equipo representativo.....2

Por medio de torneos intramuros.....3

Otra, ¿cual? .....4

N.C.....5

12.- Habitualmente, ¿con quién haces deporte?

La mayor parte de las veces solo.....1

Con un grupo de amigos/as.....2

Con un grupo de compañeros de estudio o trabajo.....3

Con algún miembro de la familia.....4

Depende, unas veces sólo y otras en grupo.....5

N.C.....6

13.- Si en estos momentos ya no practicas un deporte, ¿Durante cuanto tiempo hizo deporte antes de dejarlo?

Menos de 1 año.....1

Entre 1 y 2 años.....2

Entre 3 y 4 años.....3

Entre 5 y 6 años.....4

Mas de 6 años.....5

N.C.....6

14.- ¿Crees que volverás a practicar deporte?

Si con seguridad.....1

Probablemente si.....2

Ahora no lo sabe.....3

Probablemente no.....4

Seguro que no.....5

N.C.....6

15.- De los motivos que aparecen a continuación, dime los dos, por orden de importancia, que mas influyeron en tu decisión de abandonar la práctica del deporte. (El uno es de mayor importancia y el dos de menor)

	1.	2.
No tenía instalaciones deportivas adecuadas.....	01	01
No tenían instalaciones deportivas cerca.....	02	02
por lesiones.....	03	03
Por la salud.....	04	04
Sus padres no lo dejaban.....	05	05
Los estudios le exigían demasiado.....	06	06
Salía muy cansado o muy tarde del trabajo.....	07	07
Falta de apoyo y estímulo.....	08	08
Por el horario de clases.....	09	09
Otras razones.....	10	10

16.- Independientemente de que tú, practiques o no deporte, ¿sueles andar o pasear más o menos deprisa, con el propósito de mantener o mejorar tu forma física?

Si.....	1
No.....	2
N.C.....	3

17.- ¿Con qué frecuencia sueles hacerlo?

Todos o casi todos los días.....	1
Dos o tres veces por semana.....	2
En los fines de semana.....	3
En vacaciones.....	4
De vez en cuando, cuando tiene tiempo y se acuerda.....	5

18.- ¿Cuál dirías tú, que es tu Condición Física?

Excelente.....	1
Buena.....	2
Aceptable.....	3
Deficiente.....	4
Francamente mala.....	5

19.- ¿Has participado tu., Alguna vez en una competición de deporte para todos (maratón popular, carreras organizadas por el barrio o por la escuela, partidos intramuros de fútbol u otro juego organizado etc.)?

Si.....	1
No.....	2
Cual.....	3
N.C.....	4

20.- ¿Crees tu que volverías a participar en una competición como esa o parecida?

Si, con seguridad.....	1
Si, siempre que pueda.....	2
No.....	3

21.- ¿Por qué no has participado?

No le gusta.....	1
Ya hace otro tipo de deporte.....	2
Le aburre hacer deporte con tanta gente.....	3
Por la salud.....	4
Hasta ahora no tuvo oportunidad.....	5
Por el horario de clases.....	6

22.- ¿Valoras tu, el deporte para todos (no el de alta competición) como algo bueno y necesario?

Si.....1

No.....2

N.C.....3

23.-Si tú, tuvieras que realizar una gestión para mejorar el servicio deportivo en su Facultad, por ejemplo solicitar una instalación deportiva, que se den clases de educación física y de deportes, o que se celebren más torneos intramuros, ¿adonde cree usted que debería dirigirse?

Rectoría.....1

Dirección General de Deportes.....2

Deportivo de tu escuela.....3

Dirección de tu escuela.....4

Otro.....5

24.- Como tu, sabes hay formas diferentes de entender y valorar el deporte, a continuación le mostraremos algunas frases que contienen diferentes opiniones de lo que es el deporte. Por favor señala si estas de acuerdo o en desacuerdo de ellas.

	De acuerdo	En desacuerdo
El hacer deporte le permite estar en forma, El deporte es fuente de Salud.	_____	_____
El deporte es como una válvula de escape, Para liberar saludablemente la agresividad Y el mal humor.	_____	_____
El hacer deporte permite relacionarse Con los demás y hacer amigos.	_____	_____
El hacer deporte te ayuda a superar Obstáculos en la vida, es un medio Para educarse y disciplinarse	_____	_____
El hacer deporte permite vivir más Intensamente, y ayuda a romper la Monotonía de la vida cotidiana.	_____	_____

25.-Pensando en tu educación integral universitaria ¿consideras tu que el deporte y la educación física deban ocupar un lugar importante en su educación?

Si.....1

No.....2

N.C.....3

26.- ¿Si dependiera solo de ti, en que te gustaría emplear tu tiempo libre?

Estar con la familia.....1

Ir al cine.....2

Hacer deporte.....3

Leer libros y revistas.....4

Pertenecer algún equipo representativo.....5

Otro.....6

27.- ¿Como crees que debe ser considerado el deporte en la universidad o tu facultad?	
Como una actividad extracurricular no obligatoria.....	1
Como una actividad extracurricular obligatoria.....	2
Como una asignatura más.....	3
No debe de dársele ninguna importancia.....	4

28.- ¿Si pudieras tu decidir, conque frecuencia consideras que la clase de Educación Física debería impartirse en tu escuela?	
Una vez por semana.....	1
Cada tercer día.....	2
Toda la semana.....	3

29.- ¿Y cuanto tiempo al día debería impartirse?	
1 hora.....	1
2horas.....	2
3 horas.....	3

30.- ¿Como consideras la posible relación de la practica del ejercicio Físico con el Rendimiento Académico?	
Excelente.....	1
Buena.....	2
Regular.....	3
Deficiente.....	4
No hay ninguna relación.....	5

31.- Si tu respuesta es positiva en que forma te mejora el Rendimiento Académico.	
Porque despeja mi mente.....	1
Mejora mi atención hacia la clase.....	2
Estudio mejor.....	3
Mejora mi promedio.....	4
Otra.....	5

32.- Si tu respuesta fue negativa en que forma no te ayuda a mejorar tu Rendimiento Académico me produce sueño.....	1
Me quita el tiempo.....	2
Interrumpe mi estudio.....	3
Empeora mi promedio.....	4
Otra.....	5

**OBSERVACIONES**.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**POR LA SINCERIDAD DE TUS RESPUESTAS Y TU TIEMPO DEDICADO A ESTA ENCUESTA TE DAMOS LAS GRACIAS.**

# RESUMEN AUTOBIOGRAFICO

NOMBRE.- JOSÉ LUÍS DIMAS CASTRO

NACIONALIDAD.- MEXICANA

FECHA DE NACIMIENTO.- 22 DE ABRIL DE 1965

LUGAR.- MONTERREY NUEVO LEON

ESTADO CIVIL.- CASADO

FORMACION ACADEMICA

PRIMARIA.- JESUS URDIALES VERASTEGUI

SECUNDARIA.- #51 ARMANDO LOZANO

PREPARATORIA.- ESCUELA INDUSTRIAL Y PREPARATORIA TECNICA ALVARO OBREGON

LICENCIATURA.- EN ORGANIZACIÓN DEPORTIVA EN LA FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA DE LA U.A.N.L

DIPLOMADO EN DIRECCION DEPORTIVA POR EL INSTITUTO TECNOLOGICO DE MONTERREY

DIPLOMADO EN DEPORTES POR LA UNIVERSIDAD DEL SUR DE ALABAMA

ENTRENADOR PROFESIONAL DE FÚTBOL SOCCER AVALADO POR LA FEDERACIÓN MEXICANA DE FUTBOL

PASANTE DEL POSGRADO EN LA MAESTRIA EN CIENCIAS DEL EJERCICIO CON ESPECIALIDAD EN ALTO RENDIMIENTO

EXPERIENCIA LABORAL: 17 AÑOS DE INSTRUCTOR DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS DE LA U.A.N.L. ENTRENANDO EQUIPOS DE FÚTBOL SOCCER, FÚTBOL RÁPIDO Y ATLETISMO.

ENTRENADOR PROFESIONAL DE FÚTBOL SOCCER AVALADO POR LA FEDERACIÓN MEXICANA DE FÚTBOL DIRIGIENDO AL EQUIPO DE FÚTBOL SOCCER VAQUEROS DE APODACA POR TRES AÑOS (2001- 2004)



