AAT2275

UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
VICERECTORADO ACADÉMICO
DIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE SERVICIOS ASISTENCIALES DE SALUD

ESTRATEGIAS GERENCIALES PARA LA ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE UN COMEDOR DEPORTIVO

Trabajo Especial de Grado presentado a la
Universidad Católica Andrés Bello por:
Lisbeth Liliana Peraza Jaimes.

Como requisito parcial para optar al título de Especialista en Gerencia de Servicios Asistenciales de Salud.

Realizado con la tutoría del profesor Ramón Jáuregui

MÉRIDA, MARZO 2010

INDICE GENERAL

Índice General..... i
Índice de Cuadros..... iii
Índice de Gráficos..... v
Resumen..... vi
Introducción..... 1

CAPÍTULOS
I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN..... 6
1.1 Planteamiento del problema..... 6
1.2 Objetivos de la Investigación..... 13
1.3 Justificación de la Investigación..... 14
1.4 Limitaciones de la Investigación..... 15
1.5 Alcances..... 16

II: MARCO DE REFERENCIA..... 17
2,1 Antecedentes de la Investigación..... 17
2.1.1 Antecedentes Históricos..... 17
La Nutrición Deportiva en Venezuela..... 18
2.1.2 Investigaciones Previas..... 20
2.1.2.1 Estudios internacionales..... 20
2.1.2.2 Estudios Nacionales..... 22
2.2 Marco Organizacional..... 24
Información General..... 24
Misión y Visión..... 25
Proyectos..... 25
La infraestructura..... 26
Organigrama de FUNDEMER..... 28
2.3 Bases Teóricas..... 29
2.3.1 La Nutrición..... 29
2.3.2 Nutrición deportiva..... 30
2.3.3 Alimentación y Deporte..... 32
2.3.4 Alimentación en deportistas..... 33
2.3.5 Nutrición en los deportes aeróbicos..... 39
2.3.6 Nutrición en los deportes anaeróbicos..... 40
2.3.7 Comedores Deportivos..... 41
2.3.8 Objetivos de los Comedores Deportivos 43
2.3.9 Gerencia..... 44
2.3.10 Estrategias Gerenciales..... 45
2.3.11 Gerencia de los Centros Nutricionales..... 46
2.3.12 Los nutricionistas como administradores..... 48
2.4 Bases Legales..... 50
2.5 Definición de Términos..... 53
Sistema de Variables e Indicadores..... 55

Pp

III: MARCO METODOLÓGICO 56
3.1 Tipo y Diseño de la Investigación..... 56
3.1.1 Tipo de Investigación..... 56
3.1.1.1 Diagnóstico..... 57
3.1.1.2 Factibilidad: de las estrategias gerenciales 57
3.1.1.3 Diseño del Proyecto..... 57
3.2 Diseño de la Investigación..... 59
3.3 Población y Muestra..... 60
3.4 Técnica e Instrumentos de Recolección de Datos..... 64
3.5 Validación de instrumentos 66

IV: ANALIIS DE RESULTADOS..... 67
4.1 Recolección de datos..... 67
4.2 Discusión de los resultados..... 86
4.3 Verificación de hipótesis planteadas..... 91
4.4 Propuesta de solución al problema planteado..... 92
Introducción..... 92
Justificación..... 93
Fundamentación de la Propuesta..... 94
Fundamentación Social..... 94
Fundamentación Medico-Nutricional..... 94
Factibilidad de la Propuesta..... 96
Estructura y Objetivos de la Propuesta..... 97
Plan de Acción..... 100

V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES..... 106
5.1. Conclusiones..... 106
5.2. Recomendaciones..... 108

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... 111
ANEXOS..... 114

INDICE DE CUADROS

Pp

1. Sistema de Variables e Indicadores..... 55
2. Distribución de la Población de Deportistas del Estado Mérida..... 61
3. Distribución de la Muestra de Deportistas del Estado Mérida..... 63
4. Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes correspondientes a la Dimensión Gerencial..... 68
5. Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes correspondientes a la Dimensión Financiera..... 70
6. Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes correspondientes a la Dimensión Funcional..... 71
7. Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes correspondientes a la Dimensión Política..... 73
8. Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes correspondientes a la Dimensión Institucional..... 75
9. Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes correspondientes a la Dimensión Nutricional..... 77
10 Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes correspondientes a la Dimensión Profesional..... 79
11 Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes correspondientes a la Dimensión Educativa..... 81
12 Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes correspondientes a la Dimensión Evaluativa..... 83

INDICE DE GRÁFICOS

Pp

1: Distribución de porcentajes correspondientes a la Dimensión Gerencial..... 68
2: Distribución de porcentajes correspondientes a la Dimensión Financiera..... 70
3: Distribución de porcentajes correspondientes a la Dimensión Funcional..... 72
4: Distribución de porcentajes correspondientes a la Dimensión Política..... 74
5: Distribución de porcentajes correspondientes a la Dimensión Institucional..... 75
6 Distribución de porcentajes correspondientes a la Dimensión Nutricional..... 77
7 Distribución de porcentajes correspondientes a la Dimensión Profesional..... 79
8: Distribución de porcentajes correspondientes a la Dimensión Educativa..... 81
9. Distribución de porcentajes correspondientes a la Dimensión Evaluativa..... 83
10 Distribución de porcentajes correspondientes a la Dimensión Deportiva..... 85

UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
VICERECTORADO ACADÉMICO
DECANATO DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
DIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE SERVICIOS ASISTENCIALES DE SALUD

ESTRATEGIAS GERENCIALES PARA LA ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE UN COMEDOR DEPORTIVO

Autor: Lcda. Lisbeth L. Peraza
Tutor: Ramón Jáuregui.
Año: Mayo 2010

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general proponer estrategias gerenciales para la organización y funcionamiento de un comedor deportivo dirigido a atletas de alto rendimiento del municipio Libertador del Estado Mérida, el cual responde a la problemática detectada en el diagnostico situacional que evidencia las dificultades y limitaciones técnicas y metodológicas que se presentan en la Fundación Merideña del Deporte para desarrollar este proceso en el contexto de la gerencia y de la nutrición deportiva centrada en el mejoramiento del rendimiento físico-deportivo de los atletas. En el marco referencial conceptual se presentan como antecedentes investigaciones relacionadas con la nutrición, nutrición deportiva, centros nutricionales y comedores deportivos, gerencia, estrategias gerenciales y gerencia de los centros nutricionales. La investigación se ubica en la modalidad de Proyecto Factible apoyado en una investigación descriptiva y de campo. La población objeto de estudio la conformaron 493 atletas del Estado Mérida distribuidos las 32 disciplinas deportivas. La muestra a la cual se les aplicó el instrumento de recolección de datos esta conformada por 83 deportistas. Los resultados obtenidos se presentaron y analizaron de manera cuantitativa en términos de sumatorias, frecuencias, y promedios de las alternativas de respuestas de cada uno de los ítems formulados, para así determinar niveles porcentuales. Entre las conclusiones que derivaron de estos análisis destaca el hecho de que en FUNDEMER no se aplican de manera adecuada y eficiente estrategias de gerencia deportiva para orientar la creación, organización, administración y funcionamiento de comedores deportivos, asociada a la inexistencia de una cultura nutricional en este ámbito que responda a las sus inquietudes, necesidades, intereses, características fisiológicas, psicológicas, metabólicas y requerimientos nutricionales de los atletas, así como para optimizar su rendimiento físico y mental. En función de las conclusiones formuladas se hicieron algunas recomendaciones dirigidas a superar las debilidades y limitaciones que dificultan el logro de objetivos, propósitos y metas en esta dirección.

Descriptores: Estrategias Gerenciales, Nutrición Deportiva, .Comedores Deportivos

INTRODUCCION

La alimentación es una necesidad fundamental del cuerpo, es imposible escapar a la importancia de este proceso vital de los seres vivos. Está estrechamente vinculada con la actividad física, y con los procesos fisiológicos asociados con la competencia muscular y las capacidades respiratorias y cardiovasculares; constituye uno de los factores del equilibro metabólico, desempeñando un papel fundamental en el desarrollo físico y psíquico del individuo

La ingestión de alimentos es una necesidad cotidiana del hombre, pero este acto, transformado en consumo dietético, debe estar dirigido al mantenimiento del equilibrio natural orgánico, restaurando así la dinámica corporal y no ser un factor de conflicto para la salud; sin embargo, es común que la alimentación se asuma como un placer más, prefiriéndose los sabores fuertes, extremas y complejas formas de preparación, una gran variedad en una sola comida, excesiva ingesta de proteínas de origen animal, cereales refinados, el uso de compuestos alimentarios sintéticos muchas veces aislados; en sí se artificializa tanto el hábito alimentario que se rechazan las formas naturales más sanas.

Aun cuando existen innumerables criterios sobre una alimentación completa, el individuo debe prestar gran atención a cada uno de los alimentos que consume. Si bien el hombre promedio posee un patrón de alimentación balanceada para llevar a cabo sus actividades básicas (trabajar, pensar y demás actividades de la vida diaria), el caso de los deportistas es un caso particular al cual merece una mayor atención.

Actualmente la nutrición deportiva, es decir, la alimentación del atleta, tanto en competición como en el ámbito de la vida en general, ha adquirido gran relevancia en el campo de las ciencias médicas alcanzando una mayor

proyección social y cultural enfocada a emprender los cambios que plantean el abordaje de una cultura alimentaría que responda a las inquietudes, necesidades e intereses del deportista y, que al mismo tiempo, contribuya a optimizar su rendimiento físico y psicológico. Por esta razón durante los últimos años, ha recibido considerable atención a nivel internacional, promoviéndose investigaciones (Palavecino: 2004; Alvarado: 2005, otros), reuniones y publicaciones para su organización y gerencia.

La nutrición deportiva, además de jugar un papel fundamental dentro del ámbito de las ciencias médicas y el deporte, alcanza cada día una mayor proyección social y cultural". Esto plantea un doble reto al tratar de abordar un cambio en la cultura alimentaría que esté en consonancia con las inquietudes y necesidades del deportista. Pero junto a este reto, que ha sido asumido en menor grado por las autoridades deportivas del país, existe otro que plantea la ineludible necesidad de desarrollar en el deportista una cultura nutricional, que le ayude a mejorar su rendimiento físico, psicológico y, por ende, deportivo.

Las necesidades nutricionales y alimentarias del deportista son casi idénticas a las de las personas sedentarias. Necesitan carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua en cantidades determinadas por la edad, estructura corporal y nivel de actividad fisica realizada.

Estos requerimientos pueden satisfacerse suficientemente con una dieta básica y equilibrada y no mediante comidas mágicas, dietas maravillosas o suplementos dietéticos que pueden resultar, incluso, perjudiciales. De acuerdo con la actividad física realizada, se recomienda incluir suplementos en la dieta como un multivitamínico, proteínas o hidratos de carbono, según la actividad que se realice y siempre cuando no se pueda obtener todas las vitaminas y minerales de las comidas consumidas.

De manera que el régimen nutricional del atleta como, estímulo psicológico, influye determinantemente en sus entrenamientos y competencias independientemente de la disciplina deportiva en la cual se desenvuelve, por ello, es importante que conozca sus metas nutricionales y seleccione una estrategia de alimentación para alcanzarlas. Por ello, se le asigna gran importancia a la dieta o régimen nutricional del atleta, como factor determinante e influyente en su desempeño y estímulo psicológico particularmente importante para el atleta.

Se parte de la idea de que el funcionamiento de los Comedores Deportivos no sólo requiere el conocimiento de los aportes de la Gerencia Deportiva moderna que orientan su organización, administración y funcionamiento, sino también del dominio de la nutrición en todos sus campos (antropométricos, bioquímicos, genéticos y psicológicos) para establecer un vínculo con el deportista.

Sin embargo, en Venezuela, la nutrición deportiva, como una disciplina independiente, está todavía en la etapa formativa. No hay una real descripción del trabajo para un nutricionista deportivo, ni hay un código de ética. Esta rama de la ciencia parece ser practicada en una variedad de disciplinas, quienes a su vez, se subespecializan en nutrición deportiva.

En esta investigación, bajo una perspectiva gerencial del deporte, se presenta una propuesta dirigida a orientar la organización y funcionamiento de Comedores Deportivos que fundamenta su existencia bajo los objetivos de adelantar la preparación de los deportistas y/o atletas de alto rendimiento deportivo del Municipio Libertador del Estado Mérida, legalmente inscritos en sus respectivas asociaciones deportivas, que participan en diferentes competencias, locales, regionales, nacionales e internacionales, y en competencias posteriores al evento.

Con el logro de este propósito, se pretende dar respuesta y aportar soluciones efectivas a la problemática derivada de la inexistencia de planes y/o programas de atención integral al deportista, los cuales demandan la inclusión de acciones gerenciales para garantizar su adecuada alimentación, cónsona con las exigencias físicas y cognitivas de las disciplinas deportivas en la cual se desempeña.

Bajo esta perspectiva, los Comedores Deportivos se conciben como un proyecto integral para lograr una eficaz y oportuna atención por parte de un grupo Interdisciplinario, conformado por médicos, psicólogos, fisioterapeutas y nutricionistas, entre otros profesionales asociados a la medicina y nutrición deportiva, que conlleve a los deportistas y/o atletas un mejor rendimiento deportivo, de manera tal, que incluyan regímenes alimenticios específicos de acuerdo con las características fisiológicas, psicológicas, metabólicas y requerimientos nutricionales de los atletas de las diferentes disciplinas legalmente constituidas en asociaciones.

El propósito es aportar soluciones efectivas a la problemática derivada de la inexistencia de planes y/o programas de atención integral al deportista, los cuales demandan la inclusión de acciones gerenciales para garantizar su adecuada alimentación, cónsona con las exigencias físicas y cognitivas de las disciplinas deportivas en la cual se desempeña, asi como también brindar un servicio nutricional acorde con las demandas físicas del atleta y tomando en consideración los requerimientos y sugerencias de los entrenadores deportivos en cuanto al régimen alimenticio.

Se trata de un servicio sin precedentes a nivel nacional, que pretende acompañar a los deportistas del estado Mérida de alto rendimiento que por su dedicación plena a veces, tienen problemas para compatibilizar su carrera formativa y profesional con las propias de la carrera deportiva.

Para ello, la investigación se desarrollará en seis (6) capítulos, enmarcados en la modalidad cuantitativa de Proyecto Factible, apoyado en un estudio de tipo descriptivo y de carácter de campo, estructurado de la siguiente manera:

En el Capítulo I se plantean los siguientes aspectos: El Planteamiento del Problema; Sistema de Objetivos (General y Específicos), Justificación de la Investigación y Delimitaciones.

El Capítulo II, se refiere al Marco Referencial, constituido por los Antecedentes relacionados con la investigación, los cuales se fundamentan en Trabajos Especiales de Grado relacionados con el proceso de nutrición deportiva, las Bases Teóricas y Legales que lo sustentan.

El Capítulo III conforma el Marco Metodológico, analizando los procedimientos que se utilizaron en la investigación, tales como: Diseño de la Investigación, Tipo de Investigación, Población, Muestra, Instrumentos de Recolección de Datos, Validez, Confiabilidad y Técnicas de Análisis de Datos.

En el Capítulo IV se presentan y analizan los resultados obtenidos en el instrumento de recolección de datos aplicados a una muestra de 83 Deportistas del Estado Mérida, distribuidos en 32 disciplinas deportivas.

En el Capítulo V se presenta la propuesta elaborada para la Creación y Desarrollo de Centros Nutricionales para los deportistas del Estado Mérida.

Finalmente en el Capítulo VI se exponen las conclusiones y recomendaciones que arrojó la investigación, el Material de Referencia y los Anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del Problema

Los deportistas de cualquier nivel deben considerar la alimentación como su "combustible", además se tiene que considerar de suma importancia la información que puedan obtener los deportistas sobre la mejor dieta para su organismo, así como también la de las políticas del Estado a favor de los deportistas. Además, la formación del deportista depende de una buena alimentación porque es la base de cualquier objetivo que se proponga un atleta de alta competencia. La base de la dieta del deportista, debe ser equilibrada, energética y siempre acorde a las necesidades de cada persona, según sea el tipo, el momento, la duración y las condiciones del ejercicio o actividad física.

Es importante aclarar el compromiso de deportistas y entrenadores con respecto a la alimentación, a pesar de cualquier vicisitud económica que puedan atravesar ya que siempre existe alguna manera de complementar la alimentación y dar al cuerpo lo que necesita para alcanzar una excelencia Más importante aún es el desarrollo de políticas que ayuden al deporte en su totalidad para así desarrollar atletas competitivos en cualquier disciplina, a la altura de las grandes potencias deportivas

Muchos aspectos están claros, la alimentación debe ser balanceada, baja en grasas y rica en calorías, energía y carbohidratos, las porciones deben variar según el individuo y el deporte que practica, sin embargo la falta de presupuesto y la desinformación son los principales puntos en contra de

cualquier individuo que se inicia en un entrenamiento riguroso de cualquier disciplina, lo que a la larga, por la misma desinformación, produce un descenso tanto en la calidad del vida del atleta tanto como persona como en su desempeño deportivo.

No obstante, de acuerdo a la revisión de la literatura realizada, en Venezuela son pocas las investigaciones sobre los problemas específicos de la nutrición en los deportista, no se han revisado sus bases teóricas, lo que ha conducido a que no se pongan en práctica nuevos modelos de entrenamiento y preparación física que incluyan la creación y funcionamiento de comedores deportivos para deportistas, donde los regímenes nutricionales específicos se adecuen a las características fisiológicas, psicológicas y metabólicas de los atletas independientemente de la disciplina deportiva que desarrollen.

Ante esta perspectiva, surge la necesidad de orientar la concepción didáctica de las ideas del conocimiento al campo de la actividad deportiva, de manera que a través de su comprensión y aplicación, los gerentes y planificadores, entre otros actores involucrados en el desarrollo deportivo, encuentren vías de solución a la problemática del bajo nivel del deporte venezolano.

De igual manera, no se han implementado reformas en la política deportiva venezolana dirigidas a implementar de manera racional y sistemática los comedores deportivos. Desafortunadamente, Venezuela no se encuentra al día en muchos elementos que hacen notable a una nación y el deporte no es la excepción, ya que las políticas deficientes referentes a estas actividades apenas permiten suplir las necesidades básicas de los deportistas, los cuales muchas veces deben competir con más corazón y talento que con el tope de sus condiciones por los factores que impiden

contar con los recursos necesarios para la práctica deportiva y, en este caso, la alimentación.

Machado (2005:34) señala que sólo algunos equipos de deportes profesionales que se practican en Venezuela, tales como el béisbol, básquetbol y fútbol incluyen en sus programas de entrenamiento variables nutricionales aunque, en la mayoría de los casos se desconocen los resultados de las evaluaciones hechas a los mismos.

El desarrollo de centros de alto rendimiento deportivo incluyen la noción de un comedor para los deportistas, sin embargo, la precaria situación económica del país hace casi imposible llevar a cabo las dietas necesarias que permitan a los deportistas desarrollar todas sus capacidades y sencillamente centrarse en su desarrollo deportivo, es decir, aplicar de manera adecuada la directriz condiciones-entrenamiento-alimentación.

No hay que olvidar que en el desarrollo de la carrera de un deportista; los problemas de rendimiento, lesiones musculares, agotamiento, deshidratación y, sobre todo, desnutrición por los esfuerzos realizados sin la debida nutrición son algunos de los problemas que aquejan a los deportistas sin un régimen alimenticio idóneo.

Sobre este particular, Sánchez (2002), afirma que "la dieta afecta el rendimiento y los alimentos que escogen los atletas en sus entrenamientos y competencias influyen en su rendimiento. Por tanto, los atletas deben conocer sus metas nutricionales y deben seleccionar estrategias de alimentación adecuadas a sus requerimientos y exigencias físicas que demandan las disciplinas deportivas que practican. Buenas escogencias de alimentos pueden también promover adaptaciones a los estímulos del entrenamiento, sin obviar que los atletas son diferentes, y no existe una sola dieta que cubra sus necesidades todo el tiempo.

Las necesidades individuales también cambian a través de la temporada y los atletas deben ser flexibles para adaptarse a las mismas.

Por otra parte, estudios nacionales e internacionales, como los realizadas por Martínez (2005) y Hernández (1997), señalan las omisiones y fallas actuales, encontradas en la preparación física, psicológica y nutricional de los atletas latinoamericanos, situación a la que no escapa la realidad deportiva venezolana, lo cual justifica la elaboración de propuestas conducentes a optimizar y mejorar estos procesos.

También es evidente que algunos errores comunes entre los deportistas son la baja ingestión de alimentos antes de una competición, con objeto de alcanzar un determinado peso o, al contrario, un consumo excesivo de alimentos, para asegurar una mayor reserva de material combustible para el ejercicio. Otra equivocación frecuente es la ingestión de soluciones hiperosmóticas con electrólitos o azúcares que, en lugar de favorecer la rehidratación, conducen a una reducción de las reservas hídricas.

La problemática planteada, no escapa a la realidad deportiva que se desarrolla en el Estado Mérida, De acuerdo a la opinión de gerentes, entrenadores, atletas, especialistas y otros actores involucrados en la actividad deportiva consultados de manera diagnóstica y en las observaciones e inferencias realizadas por la investigadora, en la entidad no funcionan eficientemente centros nutricionales y comedores deportivos. que incluyan regímenes alimenticios fundamentados en las características físico-deportivas individuales de los deportistas, tales como: desarrollo antropométrico, metabolismo, capacidad respiratoria, resistencia física, entre otros indicadores de evaluación nutricional competitiva..

Existe pleno consenso entre este personal que una de las variables de mayor peso que influyen en los bajos lugares que ocupan los deportistas venezolanos en competencias internacionales, así como los atletas del Estado Mérida, en los Juegos Nacionales, entre otros eventos deportivos se debe al deficiente manejo de la variable nutricional de los deportistas, representando esta situación una de las mayores debilidades. Califican como "improductiva" la labor de la Fundación Merideña del Deporte FUNDEMER en materia de alimentación a los deportistas.

Existen un conjunto de causas que posiblemente intervienen directa e indirectamente en esta problemática, entre las cuales se pueden mencionar las siguientes:

No existen en el Estado Mérida comedores deportivos que funcionen con un método globalizador que integre los conocimientos que aporta la fisiología del deporte de alta competencia, al entramado de interacciones que se suceden entre los elementos y los procesos que conforman la totalidad de la dinámica nutricional y su implicación en el marco del desarrollo social. Como consecuencia, no se implementan programas nutricionales dirigidos a los atletas de alto rendimiento deportivo que incluyan regímenes alimenticios adecuados a sus características individuales y requerimientos energéticos, permitiéndoles al mismo tiempo incrementar su rendimiento físico-deportivo en la disciplina deportiva que práctica.

La nutrición deportiva en Venezuela carece de una definición como disciplina en sí, Se necesita una definición y un banco de información científica que sirva de base para la disciplina, así como también es deficiente la capacitación del personal técnico (entrenadores, preparadores físicos, entre otros) en materia de nutrición deportiva; Influye en esto la limitada asignación de recursos dirigidos a mejorar el régimen alimenticio de los deportistas, la escasa realización de evaluaciones, investigaciones y estudios

nutricionales de los deportistas que representen referencias válidas y confiables que permitan aproximaciones diagnósticas en este sentido. Para la mayoría de ellos, la Nutrición Deportiva es, en el mejor de los casos, una tarea con énfasis secundario.

Se necesita una definición de la disciplina Nutrición Deportiva, y el banco de la información científica que sirve de base para la disciplina, necesita ser difundido. Es escasa y de difícil acceso al personal que se desempeña en el ámbito deportivo, la información, conocimiento y las recomendaciones que presenta la literatura científica sobre Nutrición Deportiva.

La incongruencia entre el interés primario de los nutricionistas deportivos (alimentación saludable) y la meta del atleta (rendimiento), puede explicar, en parte, el vínculo entre atletas y entrenadores con aquellos individuos, que sin rigor científico, ofrecen apenas, consejos dietéticos convencionales.Por lo general, en las competencias y eventos deportivos locales, regionales y nacionales, todos los atletas que participan en los mismos comen los mismos platos o menús, obviándose la importancia de incluir regímenes alimenticios específicos a las características físicas, genéticas, metabólicas, fisiológicas, psicológicas, metabólicas, culturales y requerimientos nutricionales de los atletas de las diferentes disciplinas, tal como se hace en los países que tradicionalmente son potencias deportivas en el contexto internacional de los torneos mundiales y juegos olímpicos entre otros.

Los atletas de alto rendimiento físico y competitivo de deportes colectivos (fútbol, baloncesto, voleibol, entre otros) o individuales (atletismo, natación, ciclismo y gimnasia...) no cuentan con programas nutricionales específicos a estas características, en los cuales sus regímenes alimentarios son científicamente elaborados con el fin de mejorar significativamente su

rendimiento. Además, los menús que sirven no van acorde a un estudio general, ni muy balanceados, las porciones no son las más adecuadas para los atletas. La situación económica no permite satisfacer las necesidades a cabalidad

De igual manera, no se toman en cuenta la diversidad de variables e indicadores en cada una de sus áreas de desarrollo integral (cognoscitiva, socio-emocional, psicomotriz), aunadas a tratamientos y entrenamientos especiales, cuidadosamente supervisados y controlados por expertos en diversas disciplinas del conocimiento humano, lo cual implica una gran inversión financiera y alta gerencia administrativa-corporativa.

En consecuencia, no existen en el Estado Mérida Comedores Deportivos con un método globalizador que integre los conocimientos que aporta la fisiología del deporte de alta competencia, al entramado de interacciones que se suceden entre los elementos y los procesos que conforman la totalidad de la dinámica nutricional y su implicación en el marco del desarrollo social.

El Instituto Merideño del Deporte, no cuenta con el personal de planta requerido para el desarrollo cabal de las actividades, generadas a partir de la implementación del proyecto.

En función de la problemática expuesta se formularon las siguientes interrogantes:

¿Existe un diagnóstico actual sobre el proceso nutricional de los deportistas del Estado Mérida?

¿Es factible implementar estrategias gerenciales para la creación de comedores para deportistas del Estado Mérida?

¿Cuáles son los principales aportes teóricos y metodológicos que orientan la implementación de Comedores Deportivos necesarios para optimizar el rendimiento físico-deportivo de los atletas?

¿Funcionan en el Estado Mérida, Centros Nutricionales y Comedores Deportivos dirigidos al mejoramiento del rendimiento físico-deportivo de los atletas?

¿Se evalúa el régimen nutricional de los atletas locales que participan en las diferentes competencias deportivas, regionales, nacionales e internacionales?

Las respuestas que arrojaron estas interrogantes y las reflexiones críticas derivadas del diagnóstico realizado sobre el proceso nutricional de los deportistas del Estado Mérida, orientaron el diseño de un Plan de Acción conducente al desarrollo de un comedor para deportistas del Municipio Libertador, Estado Mérida, específicamente en el con el propósito de optimizar su alimentación y por ende el rendimiento físico-deportivo, entre otros beneficios socio-culturales.

1.2 Objetivos de la Investigación

1.2.1 Objetivo General

Proponer estrategias gerenciales para la organización y funcionamiento de un comedor deportivo dirigido a atletas de alto rendimiento del Municipio Libertador del Estado Mérida.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar el proceso nutricional de los deportistas del municipio Libertador del estado Mérida.

- Determinar la factibilidad de la implementación de estrategias gerenciales que faciliten la organización y funcionamiento de un comedor deportivo en el municipio Libertador del estado Mérida.
- Diseñar estrategias gerenciales para la organización y funcionamiento de un comedor deportivo en la referida localidad

1.3 Justificación de la Investigación

Actualmente, la nutrición del atleta representa uno de los tópicos que mayor interés ha tenido por parte de expertos y especialistas a nivel mundial. Los países que tradicionalmente han sido potencia en diversas disciplinas y modalidades deportivas, evidenciada en múltiples eventos (sudamericanos, olimpiadas, mundiales, entre otros), le han asignado gran importancia al régimen y/o programas nutricionales de sus atletas. Por ello, cuentan con personal multidisciplinario altamente capacitado y calificado en materia de nutrición deportiva.

Bajo esta perspectiva, las interrelaciones entre los componentes médico-fisiológicos y el desarrollo de una cultura deportiva para el alto rendimiento, tienen implicaciones sociales y económicas, por cuanto las relaciones del atleta con su entorno cultural y ambiental, representan una novedosa línea de investigación enmarcada en los conceptos y procesos que se ofrecen en los diseños curriculares e instruccionales de las diferentes universidades del país en los cursos de postgrado en Educación Física, con el fin de formar personal multidisciplinario altamente capacitado y calificado en materia nutricional y gerencia deportiva.

Dentro de este marco de ideas, la importancia de la nutrición en el deporte como una acción orientada por especialistas de ambas disciplinas, desde el punto de vista científico, radica en su relación con los objetivos del

país. Sin embargo, en Venezuela, son escasos los antecedentes en este sentido; se desconocen investigaciones, ejecución de planes y programas nutricionales en el contexto deportivo, lo que justifica en parte la elaboración de la presente investigación.

El proyecto interpreta, dentro del contexto de la presente coyuntura histórica y vista desde el ámbito político, social, territorial, económico e internacional, la intencionalidad de contribuir a integrar elementos que en las instituciones públicas hoy se encuentran dispersos en diferentes organismos, duplicando esfuerzos y recursos que generan incoherencia en las políticas dirigidas hacia objetivos similares, en el cual cada una de las fracciones desarrolla espacios de poder muchas veces impenetrables que dificultan las alianzas estratégicas y el establecimiento de una cultura de trabajo en equipo; esto desde el punto de vista general.

1.4 Limitaciones de la Investigación

Desde el punto de vista geográfico espacial, la investigación se llevará a cabo en el Municipio Libertador del Estado Mérida y la población objeto de estudio se delimitó a los deportistas de las diferentes disciplinas deportivas legalmente constituidas en asociaciones.

La línea de investigación se sustenta en los aportes que determinan, explican y orientan el proceso nutricional del atleta, entre los cuales destacan aspectos relacionados con nutrición propiamente dicha, indicadores fisiológicos, sociales y culturales del atleta, planes de entrenamiento, test de capacidad, y otros tópicos relacionados con la actividad deportiva de alta competencia. Así mismo, se aborda el contexto gerencial de la organización y funcionamiento de centros nutricionales y comedores especialmente dirigidos a deportistas.

1.5. Alcances

Actualmente, la nutrición del atleta representa uno de los tópicos que mayor interés ha tenido por parte de expertos y especialistas a nivel mundial. Los países que tradicionalmente han sido potencia en diversas disciplinas y modalidades deportivas, evidenciada en múltiples eventos, le han asignado gran importancia al régimen y/o programas nutricionales de sus atletas. Por ello, cuentan con personal multidisciplinario altamente capacitado y calificado en materia de nutrición deportiva.

Precisamente, y en esta dirección, se propone la creación de un Centro Nutricional dirigido a los atletas del Estado Mérida, sustentado en los principales aportes, teóricos, metodológicos, gerenciales y deportivos que orienten su organización y funcionamiento, , con el propósito de fomentar el interés por esta iniciativa que se convierte no sólo en elemento de actualización y de respuestas a las demandas del país, sino que también contribuyan a dinamizar el trabajo de entrenamiento y preparación física-psicológica del deportista, que redunden en beneficios y logros positivos en el deporte venezolano

CAPITULO II

MARCO DE REFERENCIA

El presente capítulo hace referencia a algunos antecedentes fundamentados en investigaciones, estudios y artículos científicos enmarcados en el área de la salud y el deporte en sus diferentes dimensiones sociales y culturales. De igual manera, se presentan los principales aportes teóricos que orientan, definen y determinan la nutrición deportiva. En el mismo se incluyen diversos tópicos relacionados con la alimentación del atleta, los cuales abordan diferentes temas vinculados a centros y programas nutricionales, características de los nutrientes, dietas, suplementos, entre otros aspectos

2.1 Antecedentes de la Investigación

En la revisión de la literatura especializada en materia de Nutrición Deportiva, se ubicaron los principales aportes teóricos que orientan y determinan la elaboración y administración de Centros Nutricionales bajo la modalidad de Comedores Deportivos dirigidos a optimizar el rendimiento físico y deportivo del atleta. Al respecto se encontraron los siguientes antecedentes:

2.1.1 Antecedentes Históricos

Es muy posible que la nutrición deportiva se mostrara como una preocupación en los atletas de los primeros juegos olímpicos en la antigüedad debidos, quizás, a su admiración por el cuerpo humano. Ya Hipócrates en el siglo V a. C. menciona en sus obras tituladas: "El régimen en la salud" y "El régimen" que el comer bien no era suficiente, además había que tener una actividad. Galeno en el siglo I se ve influenciado por

Hipócrates y muestra igualmente preocupación por la nutrición y la salud de los deportistas.

Los primeros estudios de la dieta deportiva se realizaron en los años 1920 para investigar la relación que existía en la resistencia al mantener a los deportistas en una dieta rica en carbohidratos, frente a otra rica en grasas. A lo largo de los años 1960 se realizaron diversos estudios acerca de la compensación de glucógeno. Todos estos estudios revelan que el adecuado empleo de macronutrientes en la nutrición deportiva mejora las prestaciones de los atletas y, viceversa, un uso no adecuado perjudica el rendimiento del ejercicio.

En 1939 debido a investigaciones realizadas por ciertos investigadores se pudo determinar que aquellas personas con dietas abundantes en hidratos de carbono mejoraban su resistencia. Uno de los grandes avances de la ciencia fue la utilización de las biopsias musculares en 1967, lo que ayudó a descubrir la importancia del glucógeno muscular. Max Rubner en el siglo XIX hizo numerosas contribuciones explicando procesos metabólicos en el organismo de los animales.

La Nutrición Deportiva en Venezuela

Sobre este particular, en Venezuela, son escasos los antecedentes en este campo. Entre las investigaciones, ejecución de planes y programas nutricionales en el contexto deportivo, se encontraron las siguientes referencias:

En el Municipio Ambrosio Plaza se elaboro el Proyecto para la creación de los comedores para el deportista o un sistema de enlace con las casas de alimentación que permitan favorecer el sector deportivo., siendo soporte político y técnico fundamental para el desarrollo del Municipio

El Servicio Autónomo Trujillano del Deporte (SATRUD 2006), a través de la Unidad de Atención Integral al Atleta y la Dirección de Proyectos y Cooperación Técnica, dictó un taller sobre manipulación de alimentos, destinado al personal que labora en la red de comedores deportivos del estado Trujillo. El taller contó con especialistas del Ministerio del Poder Popular para la Salud. Con el objetivo de garantizar el mayor grado de seguridad a los atletas que se benefician de las políticas de atención de la Gobernación de Trujillo en el ámbito deportivo.

El Instituto de Deportes del estado Portuguesa, (2006 INDEPORT), en su Informe Ejecutivo Actuación Fiscal Practicada en el Instituto de Deportes del estado Portuguesa, contrató con la empresa Inversiones DAKL C.A. el comodato a fin de poner en funcionamiento y prestación de servicios de los comedores deportivos con sectores comunitarios y empresas de alimentación, tanto del Cono Norte como del Cono Sur, con el objetivo de rehabilitar estos espacios en aras de prestar ese importante servicio a los atletas. Durante el ejercicio económico financiero 2006 el Directorio del Instituto de Deportes autorizó la realización del pago para unas obras en instalaciones deportivas en la ciudad de Turén. Así mismo dichos recursos se usaron para cancelar el pago de obras ejecutadas en el comedor deportivo del Coliseo de Guanare

El Instituto Autónomo de Alimentación y Nutrición del Estado Mérida (IAANEM 2009) tiene una serie de programas que están vigentes como el Programa Alimentario Escolar (PAE), Fogones y Cocinas Comunitarias, Vaso de Leche Escolar, Comedores Populares, Programa Solidario de Alimentos, y Atención Nutricional en caso de Desastres y Alimentación del Centro Penitenciario de la Región Los Andes. Dentro de los programas socialistas

propuestos tiene previsto impulsar los comedores para los deportistas Este organismo contaría con bases sólidas, con un equipo de nutricionistas, de cocineros, un departamento de asistencia social, una enfermería y un manager deportivo que controle los resultados y evolución de los deportistas beneficiados con el programa. Los beneficiarios del programa estarían identificados por un carnet emitido por este mismo organismo, donde para calificar al ser evaluados, deberían de reunir una serie de requisitos de tipo social y deportivo.

2.1.2 Investigaciones Previas

2.1.2.1 Estudios internacionales

Scarcella (2004), en su artículo titulado Nutrición Deportiva y Suplemento, se refiere a los estudios en nutrición para deportistas, programas de nutrición y sistemas de entrenamiento que incluyen el uso de suplementos para incrementar el metabolismo, masa muscular y mejorar el rendimiento deportivo. Al respecto, recomienda una serie de suplementos para utilizarlos de forma adecuada y guiados por un profesional.

De igual manera, se refiere al gasto energético del atleta en función de la disciplina deportiva que practique y según el estado físico, la duración, intensidad o tipo de deporte, para lo cual recomienda métodos para ajustar sus ingresos energéticos a través del suministro de alimentos y equilibrio de macronutrientes (glúcidos, proteínas y lípidos) y micronutrientes (vitaminas y elementos minerales) de acuerdo a las necesidades diarias del atleta. Así mismo, recomienda los tipos de alimentos y comidas que se deben tomar poco antes y durante el ejercicio, o en los intermedios, y para adaptarlos a las condiciones del deporte que se practica. También según el tipo de deporte y entrenamiento establece categorías de deportistas que tienen riesgo de entrar en déficits nutricionales.

Con propósitos similares a la investigación anterior, Palavecino (2004) realizó un estudio que lleva por título Nutrición para el alto rendimiento deportivo, cuyo objetivo fundamental era proponer orientaciones nutricionales destinadas a médicos, nutricionistas, entrenadores, preparadores físicos y deportistas, en general, interesados en mejorar el rendimiento. En la propuesta elaborada se establecen variados patrones alimenticios para equilibrar, completar y calcular la potencia de la actividad psicofísica de los atletas de alto rendimiento deportivo, con énfasis en favorecer el anabolismo proteínico, los niveles energéticos de carbohidratos complejos y el catabolismo de los lípidos; es decir la pérdida de la grasa corporal, para mantener un porcentaje de un dígito para la mayoría de los deportes.

El autor incluye en su propuesta el manejo de aspectos importantes en la nutrición deportiva, tales como la cineantropometría, los suplementos, la evaluación nutricional, dietas pre, y postcompetitivas, ayudas ergogénicas, vitaminas, minerales, alimentación anabólica, hidratación, anorexia, bulimia y la relación entre enfermedad y deporte, temas que realzan la importancia de la investigación.

Asimismo, Sears (2005) en su estudio denominado Nutrición Deportiva sitúa en un 70% la proporción que deben representar los hidratos de carbono en la dieta de un atleta. El investigador estadounidense, recomienda dividir la ingesta en 3 partes iguales entre carbohidratos, proteínas y grasas. En este sentido propone incluso que ingerir este tipo de nutrientes unas horas antes de hacer deporte, mejora el rendimiento del atleta, ya que considera que es más probable que los carbohidratos sean utilizados para producir energía en lugar de ser almacenados en forma de grasa.

En función de los resultados obtenidos, el autor recomienda: acomodar de forma progresiva la nueva dieta a las nuevas necesidades

originadas por aumento de trabajo muscular/gasto energético que resulta del entrenamiento; durante el entrenamiento, la dieta debe seguir las recomendaciones delineadas para la población general con referente a que sea balanceada y que no puede admitirse un aumento sino en lo cuantitativo: Los atletas necesitan aumentar el consumo de los nutrientes, pero deben mantener una dieta equilibrada de todos los alimentos. Ajustar a las necesidades energéticas del entrenamiento: todas estas recomendaciones se plasman en un Programa Nutricional dirigido a los atletas de alto rendimiento deportivo independientemente de la modalidad deportiva que practican.

2.1.2.2 Estudios Nacionales

Guerrero (2004), en su estudio titulado: "Asesoramiento Técnico del Comedor Popular San Miguel", tuvo como propósito lo siguiente: Dar un asesoramiento técnico al comedor popular Monseñor San Miguel y así aumentar su productividad, orientándolo hacia la optimización, tanto de los recursos humanos como de los financieros. El mismo se basó en la aplicación de la herramienta de diagnóstico conocido como la norma Covenin 1980 – 1989, mediante el cual se obtuvo un perfil general de todas sus áreas para seleccionar aquellas que presentaron mayor dificultad".(P.3).

Este antecedente aporta a la presente investigación la importancia de seguir las normas de control de calidad, donde se opina que a través de normas de control de calidad herramientas y procedimientos se puede llevar a cabo la mejora de un servicio, respecto al sistema actual.

Rojas (2005), realizó el estudio que lleva por título "Propuesta de mejora en la prestación de servicio de alimentación en el comedor estudiantil de la UNET." con el fin de ofrecer soluciones a los diversos problemas que los usuarios perciben día a día al momento de disfrutar del mismo. Para

lograr el objetivo trazado se realizó un estudio de mercado, el cual, a través de una encuesta dirigida a los beneficiarios del servicio de comedor, permitió determinar el nivel de aceptación, en líneas generales, del servicio

Díaz (2005) elaboró un Manual de Funcionamiento Administrativo para el Centro de Atención Integral al Alumno Atleta de la Escuela Técnica Deportiva Chama del Estado Mérida. El mismo se enmarcó en la modalidad de Proyecto Factible, apoyado en una investigación de campo de tipo descriptivo y su desarrollo se realizó a través de tres fases: La primera de diagnóstico; la segunda su factibilidad y la tercera una propuesta. La muestra del estudio estuvo conformada por 14 empleados del centro, el Director y el Coordinador General de la Escuela Técnica Deportiva Chama, a quienes se les aplicó un cuestionario de 36 ítems. Dicho instrumento fue validado a través del Juicio de Expertos.

La importancia del estudio radicó en que el mismo constituyó un aporte significativo, pues la formación de recursos humanos a nivel gerencial conforma un factor decisivo para lograr una mejora significativa en el proceso educativo de los atletas de alta competencia, el cual implicó también la conformación de una cultura nutricional en el alumno a través de la organización y funcionamiento de comedores deportivos en esta dirección.

Finalmente, Alvarado (2005) en su estudio denominado Nutrición Deportiva, tuvo por objetivo determinar el efecto del ayuno y del ayuno placebo sobre el rendimiento aeróbico en 5 hombres adultos, voluntarios, físicamente activos. Se tuvieron tres condiciones de tratamiento: I) control (fase absortiva), II) ayuno de 24 horas y III) ayuno placebo de 24 horas. Los sujetos realizaron una prueba después de cada tratamiento en una bicicleta ergométrica durante una hora. El promedio de rendimiento para cada uno de los tratamientos en Km. fue: Control 33.17 ± 4.86, ayuno: 30.63± 2.74 y el ayuno placebo: 33.03 ± 3.89.

El Análisis de Varianza (ANOVA) aplicado a los resultados obtenidos mostró diferencias significativas entre los promedios, del ayuno y el ayuno placebo. Este es el primer estudio donde se compararon las condiciones: ayuno placebo y ayuno en humanos, para evaluar el efecto placebo en pruebas de rendimiento aeróbico. Los sujetos no estuvieron conscientes de estar en ayuno.

2.2 Marco Organizacional

Fundación para el Desarrollo del Deporte del Estado Mérida (FUNDEMER)

Información General

Director: Abg. Ana Allegue de Pietri.
Dirección: Complejo Deportivo 5 Águilas Blancas, Sector Zumba La Parroquia Antigua Hacienda Los Naranjos.
Teléfonos de atención: (0274) 2713533
Fax: (0274) 2713533
Correo electrónico: fundemer@merida.gob.ve

Es el órgano rector del deporte y la recreación en el Estado, destinado a señalar las directrices fundamento de las actividades deportivas y recreativas, además de dirigir, coordinar, estimular, proteger, fomentar, promover, supervisar, evaluar y controlar la actividad deportiva.

La Fundación para el Desarrollo del Deporte del Estado Mérida (FUNDEMER) fue creado, como dice su objetivo, para contribuir con la suprema felicidad del pueblo, a través de la formación integral de los ciudadanas y ciudadanos de la República Bolivariana de Venezuela, ejecutando políticas de Estado, tendentes a masificar, promover e inculcar en la población, la práctica sistemática y sostenida de la actividad física para la salud, el deporte y la recreación, apoyando para ello las iniciativas del poder popular e instituciones que la promueven, contando con espacios e infraestructura adecuadas, en el marco de una democracia bolivariana, socialista, participativa y protagónica.

Misión: Diseñar e implementar planes estratégicos orientados a formular, ejecutar, regular, evaluar y supervisar el desarrollo de programas deportivos y recreativos en el Estado Mérida, a través de un recurso humano altamente capacitado, tecnología de punta y técnicas gerenciales avanzadas que permitan masificar, diversificar y fortalecer la práctica de actividades físicas, optimizando el deporte de alta competencia en la región, bajo el marco legal vigente, en concordancia con los lineamientos y políticas nacionales.

Visión: Ser una organización deportiva modelo a nivel nacional, generadora de políticas públicas orientadas a la universalización del Deporte y la Recreación y al alcance de los máximos niveles de competitividad en el ámbito nacional e internacional.

En el marco de la ampliación de las políticas establecidas por el gobierno regional para mejorar el deporte merideño, por instrucciones del gobernador del estado del estado Mérida, Marcos Díaz Orellana, se abrió un compás de reuniones de trabajo con las diferentes Federaciones Deportivas Nacionales, como estrategia para consolidar y ampliar acuerdos que contribuyan al desarrollo de los atletas regionales, agrupados y dirigidos por 42 asociaciones.

Proyectos

Los Proyectos a ser ejecutados por FUNDEMER, a corto y mediano plazo, están enmarcados dentro de las Líneas Generales del Plan de Desarrollo Económico y Social de la Nación 2007-2013, Proyecto Nacional Simón Bolívar, en consonancia con los Cinco Motores y con los lineamientos emanados del Ministerio del Poder Popular para el Deporte.

En tal sentido, han sido delineados los proyectos que coadyuvarán a la ejecución de la política deportiva nacional y al desarrollo del socialismo deportivo del siglo XXI, tales como: Simoncito Deportivo, a través del cual se promoverá la práctica de los deportes de iniciación temprana (ajedrez, la

gimnasia y la natación) dirigidos a niños y niñas de 0 a 6 años de edad y la integración de las madres a tales actividades a fin de estimular las capacidades psicomotoras y de aprendizaje del infante.

Asimismo, FUNDEMER colaborará con la Atención a Organizaciones y Eventos Deportivos Estudiantiles, para así brindar atención deportiva al sector estudiantil en todos los niveles del sistema educativo bolivariano, contribuyendo a la formación integral e integradora de los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos. Regionalización Deportiva del Alto Rendimiento, con el fin de estructurar y sistematizar el deporte de alto rendimiento regional, ampliando, atendiendo y desarrollando la reserva deportiva, de corto, mediano y largo plazo, para fortalecer las selecciones nacionales con miras a los eventos del ciclo olímpico 2009-2012; 2013-2016.

Escuelas Comunitarias para la Iniciación al Deporte Masivo y el Desarrollo Motriz, con el propósito de promover el desarrollo integral de los niños y niñas del país; Masificación y Sistematización del Deporte Recreativo y para la Salud en Barrio Adentro; dirigido a propiciar la participación de las comunidades en actividades dirigidas al desarrollo de la psicomotricidad y la rehabilitación física en Barrio Adentro.

Desarrollo de infraestructura y espacios deportivos nacionales, con el cual se podrá contar con instalaciones y espacios aptos para la práctica de actividades deportivas, recreativas y competitivas, por parte de los miembros de las comunidades, de la población estudiantil y los atletas de alto rendimiento.

La infraestructura

La infraestructura deportiva del estado Mérida consta de 25 obras distribuidas de la siguiente manera: 14 construcciones de edificaciones nuevas; una construcción de accesos viales y 1 movimiento de tierra y

urbanismo del Complejo Olímpico Metropolitano "Cinco Águilas Blancas"; y 9 rehabilitaciones. Estas obras tienen como características fundamentales que están distribuidas en tres grandes complejos:

El Primero, y de mayor envergadura, es el Complejo Olímpico Metropolitano "5 Águilas Blancas", que se encuentra ubicado en el sector Zumba, de la parroquia Juan Rodríguez Suárez del Municipio Libertador, el cual tendrá las edificaciones nuevas y adecuadas para Fútbol, Natación, Tenis de Campo, además de 5 Gimnasios para Judo, Gimnasia, Kárate, Esgrima, Tenis de Mesa.

El Segundo, es el Complejo Deportivo Los Andes, ubicado en el sector Campo de Oro, de la parroquia Domingo Peña del Municipio Libertador, cuyo aspecto más significativo es la rehabilitación de 3 emblemáticas obras de la ciudad como son el Estadio de Fútbol Guillermo Soto Rosa, el Gimnasio 9 de Octubre y el Estadio de Béisbol Libertador, además de la construcción del Centro de Ciencias y Medicina Aplicadas al Atleta.

El Tercero, corresponde al Complejo Deportivo Buenos Aires, ubicado en el sector Buenos Aires, de la parroquia Rómulo Gallegos del Municipio Alberto Adriani, que se destaca por la rehabilitación del Complejo de Piscinas América Bendito, del Estadio Acacio Sandia Ramírez y del Estadio 12 de Febrero, e incorpora la construcción del Gimnasio para Boxeo.

La infraestructura deportiva que se adelanta, fuera de los 3 grandes complejos deportivos, son: Construcción de la Pista para Karting en el sector La Guacamaya del Municipio Alberto Adriani; Rehabilitación del Circuito Urbano y Monumento Natural Laguna de Urao en la parroquia Lagunillas del Municipio Sucre; Construcción del Complejo de Piscinas de Ejido, sector Urb. Don Luis del Municipio Campo Elias; construcción de la Cancha para Boliche (Terminación de Edificación y colocación de canchas), sector Av. Los Próceres, parroquia Mariano Picón Salas del Municipio Libertador;

Rehabilitación del Estadio para Softbol "Juan Omar Briceño", sector Av. Las Américas, parroquia Mariano Picón Salas del Municipio Libertador; Construcción del Estadio para Softbol en el sector Tabay del Municipio Santos Marquina, y, por último, Rehabilitación del Circuito Cacute para Ciclismo Todo Terreno en el Municipio Rangel del Estado Mérida.

ORGANIGRAMA DE FUNDEMER

Fuente: Gobernación del estado Mérida.

Fundación Merideña del deporte 2008

2.3 Bases Teóricas

2.3.1 La Nutrición

Según Roberts (1991:56) "la nutrición es una ciencia compleja que requiere del dominio de muchas ciencias básicas tales como el cálculo matemático, fórmulas de la biofísica, la fisicoquímica, la bioquímica, la química orgánica, la anatomía, la fisiología, la patología, la biología molecular, la genética y la inmunología entre otras". Como rama de la nutrición especializada en el deporte, no sólo se necesita el dominio de la nutrición en todos sus campos sino que se deben conocer las diferencias antropométricas, bioquímicas, genéticas y psicológicas del deportista para establecer un vínculo con él y partiendo de esto, poder actuar de forma eficiente como nutrólogo del deporte.

Asimismo para Sánchez (2002:12), "la nutrición también significa cómo el cuerpo procesa lo que la persona come y bebe. Todo lo que consume se convierte en nutrientes". Estos nutrientes son llevados por el torrente sanguíneo a diferentes partes del cuerpo y se utilizan en el metabolismo. La palabra metabolismo describe el proceso y las funciones que mantienen el cuerpo vivo. Hay que pensar la nutrición como una cadena. El primer eslabón es lo que se escoge para comer y beber; el segundo eslabón es qué tan bien el cuerpo convierte los alimentos en nutrientes; y el tercer eslabón es qué tan bien el cuerpo utiliza estos nutrientes.

Según esta cita, la nutrición se dedica a investigar las necesidades nutricionales del ser humano, sus hábitos y consumo de alimentos y la composición y valor nutricional de esos alimentos. Como un conjunto de procesos se dirige hacia el estudio de la ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción de las sustancias alimenticias. (Nutrientes/nutrimentos) por medio de los cuales se produce energía para

que ese organismo vivo puede sostenerse, crecer, desarrollarse y en la mayoría de los casos reproducirse.

Para Costill (2004), una nutrición adecuada es la que cubre:

- Los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.
- Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.
- La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial del agua.
- La ingesta suficiente de fibra dietética.

2.3.2 Nutrición deportiva

Según **Costill** (2004), la nutrición deportiva es una rama especializada de la nutrición humana aplicada a las personas que practican deportes intensos como puede ser la halterofilia o el culturismo aquellos que requieren esfuerzos prolongados en el tiempo, lo que se denomina deportes de resistencia, como por ejemplo: corredores de maratón, ciclismo o triatlón.

Dependiendo de los objetivos finales del deporte realizado y de sus entrenamientos, la nutrición hace hincapié en unos u otros alimentos, por ejemplo en los deportes anaeróbicos, como puede ser el culturismo, son más importantes los alimentos proteicos que favorezcan la hipertrofia muscular (incremento de la masa muscular) En los deportes aeróbicos, como puede ser el ciclismo, son importantes aquellos alimentos que favorezcan el esfuerzo energético prolongado como la ingesta de alimento con glúcidos.

La nutrición deportiva cubre todos ciclos del deporte: el descanso, la fase activa y la de recuperación. Es cierto que el ejercicio aumenta las necesidades energéticas y nutricionales del cuerpo, una dieta deportiva puede variar desde 110 kJ/kg/día (26 kcal/kg/día) de una mujer que practica el body building y 157 kJ/kg/día (38 kcal/kg/día) a la de otra que hace gimnasia de alto nivel hasta un hombre de triatlón que consume 272 kJ/kg/día (65 kcal/kg/día) y 347 kJ/kg/día (83 kcal/kg/día) de un ciclista del Tour de France.

La nutrición es uno de los tres factores que marcan la práctica del deporte, los otros son los factores genéticos particulares del atleta y el tipo de entrenamiento realizado. Los alimentos que se incluyen en una dieta deportiva atienden a tres objetivos básicos: proporcionan energía, proporcionan material para el fortalecimiento y reparación de los tejidos, mantienen y regulan el metabolismo. No existe una dieta general para los deportistas, cada deporte tiene unas demandas especiales y una nutrición específica.

Palavecino (2004) define la Nutrición Deportiva, de la siguiente manera:

> Es una rama de la nutrición, dirigida a establecer patrones alimenticios equilibrados, completos, variados y bien calculados para potencializar y complementar la actividad psicofísica de un atleta de cualquier nivel; favoreciendo en la mayoría de los casos el anabolismo proteínico, los niveles energéticos elevados por la presencia de carbohidratos complejos y el catabolismo de los lípidos; es decir la pérdida de la grasa corporal, manteniéndola en un porcentaje de un dígito para la gran mayoría de los deportes. (p.1).

Igualmente, la nutrición deportiva representa el estudio de los nutrientes y su interacción con la salud y la ejecución del ser humano en la participación deportiva a nivel recreativo y competitivo. Incluye tópicos de

bioenergética, análisis del gasto y requisito energético para el desarrollo de un programa de nutrición antes, durante y después del entrenamiento y competencia deportiva, función de las sustancias nutricias para la preparación del entrenamiento deportivo y mejoramiento de la ejecución física, hidratación y recomendaciones al hacer ejercicio en ambientes calurosos.

En síntesis, la nutrición deportiva (o en el entrenamiento deportivo) representa aquella rama de la nutrición que se encarga de estudiar las necesidades nutricionales de las personas activas físicamente y de los atletas, de manera que se eviten condiciones adversas a la salud y se pueda mejorar la ejecutoria deportiva.

2.3.3 Alimentación y Deporte

El efecto beneficioso de una actividad física regular es indisoluble de una alimentación simple, equilibrada, adaptada y agradable. El aporte de vitaminas, minerales y oligoelementos puede ser insuficiente debido, en parte, a errores de tipo dietético. Su incidencia es mayor en los niños y en las mujeres deportistas. Un control médico de tipo periódico es necesario. La práctica del deporte 3 o 4 veces por semana y, preferentemente, el de resistencia mejorará la función cardiorespiratoria, metabólica, aparato locomotor y es un arma poderosa para controlar el exceso de grasa.

Las diferentes actividades deportivas tienen un gasto calórico totalmente diferente. El músculo esquelético satisface sus demandas energéticas durante el ejercicio gracias a la puesta en marcha del metabolismo energético, utilizando sustratos que provienen bien de las reservas del organismo bien de la ingesta diaria de hidratos de carbono, grasas y proteínas. Si se quiere hacer un gasto calórico para eliminar grasas superfluas, se deben combinar tiempo y actividad para llegar al fin deseado.

El cálculo del peso ideal o en el ambiente deportivo, el "peso de forma", se determinará, en la mayoría de los casos, entre el consejo del médico y los objetivos del deportista. Un estudio antropométrico de la persona con el cálculo del porcentaje de grasa corporal y el índice de musculación junto con, la determinación del metabolismo basal en reposo, y el cálculo del gasto energético diario serán condiciones para un correcto estudio de la composición corporal y para el establecimiento de una

2.3.4 Alimentación en deportistas

Un individuo dedicado al deporte a cualquier nivel, necesita especial cuidado en materia de alimentación ya que, dentro de su rutina de actividad física y debido al esfuerzo empleado durante la misma, pierde calorías, energía y se produce pérdida de líquido a través del sudor, es por ello que es necesario establecer un régimen alimenticio adecuado para contrarrestar éstos efectos y que permitan el rendimiento deportivo deseado.

Asimismo, la alimentación del deportista debe considerar las necesidades nutritivas individuales de material combustible y estructural, así como de elementos reguladores en función de la edad, el sexo y del tipo de actividad física desarrollada. La alimentación de un deportista debe tener más atención que la de un individuo común por el alto consumo de energía por la actividad física- La dieta básica debe ser baja en grasas y proteínas y alta en calorías y carbohidratos

Entre los mitos más antiguos relacionados con la nutrición de los atletas, está el de la consustancialidad, según el cual se recomendaba la ingestión de grandes cantidades de alimentos ricos en proteínas con objeto de reponer la masa muscular que, supuestamente, se consumía durante el

ejercicio. Otro mito nutritivo es el consumo masivo de píldoras, polvos y pócimas ricos en vitaminas, para potenciar la eficacia en la obtención de energía por el organismo a partir de los alimentos.

A pesar de conocer las bases para establecer una dieta, para el deportista llegar al este "tope alimenticio" es un largo camino tras un estudio previo de las necesidades particulares del deportista basado en el deporte que practica, así como también factores externos al estudio como las condiciones económicas y el entorno en cual se desarrolla el deportista.

Muchos aspectos están claros, la alimentación debe ser balanceada, baja en grasas y rica en calorías, energía y carbohidratos, las porciones deben variar según el individuo y el deporte que practica, sin embargo la falta de presupuesto y la desinformación son los principales puntos en contra de cualquier individuo que se inicia en un entrenamiento riguroso de cualquier disciplina, lo que a la larga por la misma desinformación produce un descenso tanto en la calidad del vida del atleta tanto como persona como en su desempeño deportivo.

Según Licata, (2009), la base de la dieta del deportista, debe ser equilibrada, energética y siempre acorde a las necesidades de cada persona, según sea el tipo, el momento, la duración y las condiciones del ejercicio o actividad física. Se debe cubrir y garantizar un buen aporte de hidratos de carbono, proteínas y grasas junto con las vitaminas y minerales. Por otro lado, resulta importante mencionar que la hidratación es clave, puesto que si el organismo está bien hidratado y nutrido, el rendimiento, la resistencia y la velocidad no se verán afectados.

La dieta afecta el rendimiento, y los alimentos que escogen los atletas en el entrenamiento y competencia influyen en qué tan bien entrenen y compitan. Los atletas deben conocer sus metas nutricionales y cómo pueden

seleccionar una estrategia de alimentación para alcanzar esas metas. La dieta puede tener su mayor impacto en el entrenamiento, y una buena dieta ayudará a un ateta a soportar el entrenamiento consistente e intensivo sin lesionarse o enfermarse. Buenas escogencias de alimentos pueden también promover adaptaciones a los estímulos del entrenamiento. Todos los atletas son diferentes, y no existe una sola dieta que cubra las necesidades de todos los atletas todo el tiempo.

Las necesidades individuales también cambian a través de la temporada y los atletas deben ser flexibles para acomodar esto. Obtener la cantidad necesaria de energía para estar saludable y rendir bien es la clave. Si consume mucha energía, la grasa corporal aumenta; muy poca y el rendimiento disminuye y vienen las enfermedades.

Un atleta de alto rendimiento tiene parámetros bioquímicos compatibles con la muerte o con un paciente diabético descompensado internado en Terapia Intensiva, pero a los pocos minutos esos parámetros vuelven a la normalidad sin dejar secuela alguna.

- Realizar las dietas de acuerdo a las necesidades nutricionales para el deporte elegido en base a tablas serias y actualizadas periódicamente. En calorías, Macronutrientes y micronutrientes etc.
- Establecer un calendario anual de Competición-Entrenamiento-Dieta de tal manera de acompañar permanentemente al entrenador y al atleta.
- Evaluar la interacción deportista-Medio ambiente, Jet-Lag, costumbres locales etc.
- Descartar anomalías alimentarias propias del deporte en cuestión y posibles de ser tratadas como anorexia-bulimia-atracón etc.
- Descartar patologías asociadas que pudieran ser modificadas por el desarrollo de una especialidad deportiva como la diabetes, trasplante de órganos, anorexia urémica etc.

- Investigar la posibilidad de contaminación alimentaria, ya sea a través de pesticidas, plaguicidas etc que alteran el efecto de las hormonas anabólicas compitiendo por sus receptores o interfiriendo con su metabolismo.
- Apoyar al deportista con ayudas ergogénicas no consideradas dopaje y comprobadas como útiles para el rendimiento deportivo.
- Otros aspectos diferenciadores de la Nutrición del Deportista

García (2006).subraya que el incremento de ingreso de energía de la dieta del deportista debe estar bien equilibrado respecto a los macronutrientes (glúcidos, proteínas y lípidos) y los micronutrientes (vitaminas y elementos minerales). Sin embargo mantener estos equilibrios no es fácil. Los tipos de alimentos y comidas que se toman poco antes y durante el ejercicio, o en los intermedios, deben ser adaptados a las condiciones del deporte que se practica. También según el tipo de deporte y entrenamiento se pueden establecer categorías de deportistas que tienen riesgo de entrar en deficits nutricionales.

Dieta base: debe ser mixta, variada, completa y sana. Se basa en la utilización de productos integrales, patatas, verduras, lácteos, carne, pescado y fruta fresca. Se deben respetar horarios y número de comidas, cada día. Se recomiendan cinco tomas.

Dieta de preparación: comprende una o dos semanas antes de la prueba, en algunos deportes sólo uno o dos días. Está dirigida a aumentar las reservas de energía y nutrientes. Se deben asegurar cinco comidas diarias. Tres importantes en las que se debe aportar el 25% de la cantidad total de kilocalorías calculadas el resto se debe repartir en dos comidas intermedias.

Para esta etapa no se recomienda:

- Cocidos de carne
- Carne de cerdo y cordero

- Carnes y pescados escabechados
- Conservas
- Alimentos grasos
- Salsas
- Verduras flatulentas y de difícil digestibilidad
- Bebidas alcohólicas.

Dieta de entrenamiento: Debe respetarse cada día en lo referente a horarios, número de ingestas y composición de cada una de ellas. Será conveniente entonces distribuir la alimentación en cuatro o cinco tomas: desayuno, comida (almuerzo) y cena, agregando una merienda una hora antes de entrenar. La comida más importante deberá realizarse 3 horas antes del entrenamiento.

La dieta diaria debe incluir aproximadamente lo siguiente:

- 1 litro de lácteos desnatados
- 250 gr. de pan
- 150 gr. de carne o pescado o 2 huevos
- 350 gr. de fruta fresca
- vegetales frescos (libre)
- 200 gr. de pasta o arroz (peso cocido) o 200 gr. de patata
- 30 gr. de miel o azúcar
- 50 gr. de frutos secos
- Aceite de oliva

Dieta para el día de competición: (3 días previos y el día de la competencia)

Sólo está indicada en deportes de larga duración como carreras de larga distancia, ciclismo, etc. Lo normal es aportar bebidas azucaradas que se pueden complementar con raciones de cereales o similar. Si son pruebas con descansos, éstos se deben aprovechar para realizar la toma. En esta etapa es importante tener en cuenta la digestibilidad y tolerancia personal de los alimentos ya que es fundamental conseguir que "el estómago llegue a la meta en un estado intermedio de llenado, es decir, al final de la prueba el deportista no debe tener sensación de hambre ni de plenitud.

Un dato a tener en cuenta es que debido al estrés que la competición genera, el deportista aumenta su motilidad intestinal, lo cual puede desencadenar muchas veces en diarrea. Por ello, la dieta debe ser alta en carbohidratos y baja en grasas y en fibra durante esos días previos a la competencia. En el día de la competición, la comida deberá realizarse 3 horas antes de la prueba, para asegurar así un correcto vaciamiento gástrico, reservas de glucógeno óptimas y una glucemia normal.

Se recomienda:

- Eliminar los alimentos grasos y reducir la cantidad de proteínas
- Aumentar el número de tomas y disminuir la cantidad en cada una de ellas
- Comer despacio
- No tomar bebidas muy frías
- Comer bien, justo antes de la prueba
- Cuidar las tomas de líquidos durante la prueba

Recomendaciones a seguir previas a la competencia:

- Incluir una ración de pasta o arroz
- Evitar legumbres o ensaladas crudas
- Disminuir el aporte de glucógeno para facilitar la digestión y el vaciado gástrico. Elegir pescado sobre carnes rojas, acompañándolo con patatas hervidas o al horno
- Acompañar con pan blanco y no utilizar integral
- Tomar yogur desnatado como postre
- Beber agua, para asegurar una hidratación óptima.
- Una hora antes de la competencia se deben beber bebidas isotónicas, con pan o galletas.

Dieta de recuperación: Es la actividad deportiva la que marca el gasto energético que se debe compensar con la dieta. El deportista no realiza siempre la misma actividad y por lo tanto no tiene las mismas necesidades. El objetivo de esta comida es compensar las reservas perdidas durante la prueba, Está destinada a recuperar las reservas de glucógeno, por lo que se

deben tomar alimentos y líquidos durante los primeros 15 minutos tras la prueba. En ese momento el organismo asimila los nutrientes con mayor rapidez y los aprovecha eficazmente. El aporte óptimo es el siguiente:

- 1 gr. de hidrato de carbono por kilo de peso, lo que equivale a ½ litro de bebida isotónica + 2 barritas + 1 plátano.
- Luego de 2 horas es aconsejable ingerir 50 gramos de carbohidratos (125 ml de bebida isotónica, 30 gramos de pan y una fruta).

Se recomienda:

- Bebida azucarada y mineralizada a temperatura ambiente
- Ración de frutos secos, chocolate, galletas, etc.
- Media hora antes de la siguiente comida importante tomar líquido mineralizado.
- La comida siguiente a la prueba se debe componer de: sopa, ración de pasta o arroz, ración de carne con patatas, 2-4 rebanas de pan, 1-2 piezas de fruta y postre lácteo.

2.3.5 Nutrición en los deportes aeróbicos

La nutrición de los deportes aeróbicos dependerá del tipo de deporte, no obstante existen generalidades comunes a todos ellos. El ejercicio aeróbico se requiere que los músculos trabajen a media intensidad durante prolongados intervalos de tiempo (generalmente por encima de la media hora), este tipo de deportes requieren un consumo de oxígeno elevado que se emplea para "quemar" grasas y consumir azúcar, produciendo adenosín trifosfato (ATP), el cual es el principal elemento transportador de energía para todas las células del cuerpo humano.

Es decir este tipo de ejercicios necesita de aporte energético en la nutrición. Inicialmente, durante el ejercicio aeróbico, el glucógeno se rompe para producir glucosa sin embargo, cuando éste escasea, la grasa (tejido adiposo) empieza a descomponerse proporcionando energía durante cierto tiempo. Este último es un proceso lento, y está acompañado de una

disminución en el rendimiento. El cambio de suministro de energía para acabar dependiendo de la grasa causa lo que los corredores de maratón suelen llamar "romper el muro"

Algunas técnicas específicas de este tipo de deporte son las "cargas de carbohidratos" realizadas días antes de la competición (generalmente fructosa), que tienen por objeto expandir los almacenes de energía en el cuerpo. En algunos casos se emplean ayudas ergogénicas previas al ejercicio que estimulan el esfuerzo como puede ser la cafeína, el glicerol, los aminoácidos de cadena libre, compuestos que mejoran el almacenamiento como pueda ser el bicarbonato sódico (aumentan el pH en la sangre), etc. Durante el ejercicio de tipo aeróbico es muy importante la ingesta de líquidos para restablecer los niveles hídricos del organismo, es muy frecuente incorporar hidratos de carbono de alto índice glucémico en tales bebidas (bebidas deportivas con glucosa) con el objeto de proporcionar calorías a la actividad deportiva.

Es frecuente la frase de "tener que beber sin sed" para evitar la fatiga debido a una descompensación de sales minerales en los músculos, para esto se establecen rutinas de ingesta de líquidos cada 20 o 30 minutos. Tras el esfuerzo aeróbico es necesario reponer los almacenes de glucógeno en los músculos, es por esta razón por la que una alimento en forma líquida con una proporción 4:1 entre carbohidratos y proteínas es aconsejable para obtener una recuperación óptima.

2.3.6 Nutrición en los deportes anaeróbicos

El ejercicio anaeróbico es intenso y se realiza en periodos cortos, la denominación anaeróbico significa "sin aire" y hace referencia al intercambio de energía sin oxígeno en un tejido vivo. El ejercicio anaeróbico es una actividad breve y de gran intensidad donde el metabolismo aeróbico tiene

lugar en los músculos. Ejemplos son los sprinters En cambio, el metabolismo aeróbico suministra la mayor parte de la energía durante extensos periodos de ejercicio, de tal modo que el dicho ejercicio es denominado ejercicio aeróbico. El inicio de cualquier ejercicio es siempre anaeróbico y tras un tiempo (inferior a un minuto) se puede considerar aeróbico.

Las dietas de estos deportistas se centran en el consumo de alimentos que proporcionen energía durante los cortos periodos de esfuerzo. Algunas dietas como la de los atletas de musculación requieren de suplementos de musculación específicos, como puede ser la creatina o los suplementos proteínicos. El objetivo es contrarrestar la perdida de glucógeno en el cuerpo durante la práctica del deporte anaeróbico, por esta razón suelen consumir antes de la ejecución del deporte alimentos con un alto índice glucémico (generalmente carbohidratos) para que sea posible mantener alto el nivel de insulina en sangre y de esta forma incrementar la capacidad de almacenamiento de nutrientes en el cuerpo.

La especificidad de algunos deportes obliga a determinar una dieta que permita lograr los objetivos fijados por los entrenadores. En otros casos se considera el aporte de aminoácidos que reparen el daño ejercido sobre las fibras musculares mediante el uso de suplementos proteicos. Se ha demostrado que el uso prolongado en el tiempo de estos suplementos puede afectar a personas con cuadros de problemas renales.

2.3.7 Comedores Deportivos

Scheider (2005:56), define los comedores deportivos como Centros Nutricionales dirigidos a suministrar a los atletas, según las exigencias físicas, energéticas y competitivas de la disciplina deportiva que practica, patrones alimenticios equilibrados, balanceados y calculados con el objeto potencializar y complementar la actividad psicofísica independientemente

del nivel competitivo en el cual participa, favoreciendo su anabolismo proteínico y el catabolismo de los lípidos; entre otros indicadores que intervienen en el rendimiento deportivo.

Sobre este particular, señala que los comedores deportivos, para cumplir con sus propósitos, se encargan de proponer, elaborar y ejecutar proyectos que den respuestas a las exigencias y necesidades nutricionales requeridas por los atletas legalmente constituidos en asociaciones deportivas; pretenden mejorar la calidad y seguridad alimentaria del deportista a través de la planificación, ejecución y evaluación de programas nutricionales adecuados a las exigencias de cada disciplina, así como el establecimiento de acuerdos y convenios interinstitucionales, en pro de la calidad, la eficiencia dentro de la organización y fuera de ella.

De esta manera presta un servicio orientado al mejoramiento de la calidad de vida de los deportistas y un funcionamiento de excelencia para la masificación del proceso de formación deportiva. Asimismo, favorece el alto rendimiento de los atletas. Para lograrlo, el autor destaca que es necesario contemplar los siguientes aspectos:

- Planificar y diseñar un presupuesto acorde a las necesidades.
- Automatizar los sistemas de registro e Información médica nutricional de los atletas.
- Gerenciar eficaz y eficientemente cada uno de sus proyectos y actividades dirigidas a la nutrición de los deportistas.
- Contar con un espacio adecuado para el funcionamiento y así consolidar una estructura orgánica permanente.
- Promocionar programas de autogestión como mecanismo de participación de las comunidades en la toma de decisiones.
- Fomentar un programa de capacitación que permita formar y mejorar al recurso humano.

De igual manera, Scheider (2005:63) sostiene que para poder cumplir con estos objetivos se deben establecer ciertas estrategias, entre las cuales menciona las siguientes: 1) Fortalecimiento de la estructura de planificación; 2) Formación, capacitación y actualización permanente del personal; 3) Promoción dentro y fuera del proceso deportivo; 4) Profundización del área organizacional y 5) Establecimiento de sistemas de relaciones con el entorno parroquial, municipal, regional, nacional e internacional.

2.3.8 Objetivos de los Comedores Deportivos

En relación a los Objetivos de los comedores deportivos, Palavecino (2004:74), señala los siguientes:

1. Estudiar qué tipo de energía prevalece en la utilización por el deporte practicado por el atleta y si realmente está usando la vía metabólica mas conveniente para la disciplina deportiva en la cual se desempeña.
2. Realizar las dietas de acuerdo a las necesidades nutricionales para el deporte elegido por el atleta en base a tablas actualizadas periódicamente. En calorías, macronutrientes y micronutrientes, otros.
3. Establecer un calendario anual de competición-entrenamiento-dieta de tal manera acompañar permanentemente al entrenador y al atleta.
4. Descartar anomalías alimentarías presentes en los deportistas que participan en los Centros Nutricionales.
5. Descartar en los deportistas patologías asociadas que pudieran ser modificadas por el desarrollo de una especialidad deportiva como la diabetes, trasplante de órganos, anorexia urémica, entre otras.

6. Investigar la posibilidad de contaminación alimentaria, ya sea a través de pesticidas, plaguicidas, que alteran el efecto de las hormonas anabólicas compitiendo por sus receptores o interfiriendo con su metabolismo.
7. Apoyar al deportista con ayudas ergogénicas no consideradas dopaje y comprobadas como útiles para el rendimiento deportivo.
8. Determinar los alimentos esenciales que requiere el atleta, recomendar las cantidades de cada uno de ellos que son necesarios

8. Determinar los alimentos esenciales que requiere el atleta, recomendar las cantidades de cada uno de ellos que son necesarios durante un fuerte entrenamiento, y describir algunos métodos para la valoración de su status alimentario.

2.3.9 Gerencia

En la actualidad, todo profesional debe tener capacidad de gerenciar, es decir, estar preparado para utilizar las herramientas de la planificación, poseer conocimientos en gestión holística, usar técnicas y procedimientos que le permitan utilizar los recursos, identificar problemas y tomar decisiones bajo diferentes situaciones, buscar las soluciones a los conflictos, manejando habilidades en gestión ambiental, ante el entorno de su centro de trabajo.

Entre los múltiples conceptos de gerencia, Ruiz (1997), la define de la siguiente manera:

> Gerencia se refiere a las organizaciones que efectúan actividades de planificación, organización, dirección y control a objeto de utilizar sus recursos humanos, físicos y financieros con la finalidad de alcanzar objetivos, comúnmente relacionados con beneficios económicos. De esta forma, un gerente es la persona que planifica, organiza, dirige y controla una organización con el fin de recibir ganancias financieras. (p. 3).

En representaciones generales, la gerencia es un cargo que ocupa el director de una empresa el cual tiene, dentro de sus múltiples funciones, que representar a la sociedad frente a terceros y coordinar todos los recursos a través del proceso de planeamiento, organización dirección y control a fin de lograr objetivos, establecidos. Henry (2000), citado por Sánchez (2005) expresa:

> El término gerencia es difícil de definir: significa cosas diferentes para personas diferentes. Algunos lo identifican con funciones realizadas por empresarios, gerentes o supervisores, otros lo

> refieren a un grupo particular de personas. Para los trabajadores; gerencia es sinónimo del ejercicio de autoridad sobre sus vidas de trabajo. De allí que en muchos casos la gerencia cumple diversas funciones porque la persona que desempeña el rol de gerenciar tiene que desenvolverse como administrador, supervisor, delegados, etc. De allí la dificultad de establecer una definición correcta de ese término. (p.67).

En este orden de ideas, Lansberg (2007:34) señala que la gerencia es la facultad de generar, integrar y canalizar la energía humana hacia propósitos compartidos, que se consideren positivos para la comunidad. Igualmente es considerada como un proceso integrado por subprocesos tales como: planificar, organizar, dirigir, supervisar, controlar y evaluar los esfuerzos de los miembros de una organización y de utilizar las acciones de toma de decisiones, motivaciones, comunicación y ejecución para aplicarlas a las organizaciones, con la finalidad de alcanzar los objetivos previamente planteados.

La gerencia representa la clave del éxito organizacional, lo cual implica que las personas deben buscar por todos los medios, la congruencia entre las metas de la organización y la de los miembros que la integran. Para ello se hace necesario que todos los miembros de la organización participen en las actividades programadas y estén actualizados en los procesos gerenciales.

2.3.10 Estrategias Gerenciales

Druker (2002), define las estrategias gerenciales como "el conjunto de de métodos, técnicas, procedimientos y recursos que convergen a la planificación, y estos deben estar adecuados a las necesidades de la población, a los objetivos que se persiguen y a las áreas de abordaje. (p. 34). En esta dirección apuntan a la forma de cómo se va a resolver el problema

diagnosticado, establecer el camino a seguir que permita ordenar, proyectar y dirigir las actividades para lograr los objetivos propuestos, superar las situaciones y elementos que problematizan este proceso.

Bajo esta concepción, las estrategias gerenciales implican el uso organizado de procedimientos y/o acciones que se emplearán para mejorar la situación que plantea el problema detectado en la fase de diagnóstico, referido a la deficiente comunicación asertiva que se establece entre directivos del sistema u organización objeto de estudio

Según David (1994) a través de las estrategias gerenciales se identifican las fortalezas y debilidades, se establecen las prioridades, se diseñan los planes, se orientan y se utilizan los recursos de manera eficiente, se coordinan, ejecutan y controlan las actividades, se delimitan las tareas y se formulan y evalúan los proyectos.

Como puede observarse, las estrategias gerenciales son las herramientas operativas que procuran cambios efectivos en el desarrollo de la organización del presente hacia el futuro. Sin embargo, su adecuada aplicación dependerá del grado de conocimiento y compresión que se posea de las estrategias a utilizar y su impacto en la filosofía de la organización.

2.3.11 Gerencia de los Centros Nutricionales

Entre los diversos conceptos de gerencia, Machado. (2005), la define en los siguientes términos:

> El proceso de formular, ejecutar y, evaluar actividades que harían posible alcanzar los objetivos de la organización. Estas actividades se orientan hacia el logro de la estabilidad y el cambio de la organización o empresa a través del rompimiento de burocracia y de los hábitos de la manipulación. (p.21).

De acuerdo a esta cita, para lograr una efectiva gestión de los Centros Nutricionales para deportistas, es necesario conocer y aplicar los conceptos de gerencia de manera que se puedan ejecutar las actividades, en función de los recursos disponibles y según la planificación que se adopte para su organización y funcionamiento.

La gerencia aplicada a los Centros Nutricionales como institución deportiva, reviste una gran importancia, por cuanto orienta la planificación y organización de los ámbitos que componen la administración para adecuar su organización y funcionamiento a las demandas, necesidades y expectativas alimentarías de los atletas, así como para elaborar los presupuestos anuales y prever las necesidades materiales de la organización y estudiar las distintas funciones del personal que los gerencia: directivo, administrativo, de planificación, de diseño de estrategias de publicidad, de seguridad, de selección, de gestión y de relaciones laborales, entre otras dependencias administrativas.

De esta manera se pueden distinguir tres aspectos claves al definir la gerencia como proceso: en primer lugar, la coordinación de recursos de la organización; segundo la ejecución de funciones gerenciales o también llamadas administrativas como medio de lograr la coordinación y, tercero, establecer el propósito del proceso gerencial; es decir el dónde se quiere llegar o qué es lo que se desea lograr. Bajo esta perspectiva, la gerencia aplicada a los Centros Nutricionales para deportistas, implica la ejecución de varias etapas de gestión fundamentales, las cuales según Crosby (1998: 89) son las siguientes:

Planeamiento*:* Cuando la gerencia es vista como una gestión, el planeamiento es la primera etapa que se ejecuta. Una vez que los objetivos han sido determinados, los medios necesarios para lograr estos, son presentados como planes, los cuales determinan el curso de la organización y proveen una base para estimar el grado de éxito probable en el logro de los objetivos.

Organización: Cuando los planes han sido preparados, es necesario crear una organización como una segunda etapa del proceso gerencial que señale una estructura de funciones y una división del trabajo. Es función de la gerencia, determinar el tipo de organización requerida para llevar adelante la realización de los planes elaborados.

Dirección: Es considerada como una actividad que tiene que ver con los factores humanos de la organización, la cual envuelve los conceptos de: liderazgo, toma de decisiones, motivación y comunicación, a pesar de que cada uno de estos términos tiene una connotación diferente.

Control: Tiene como propósito inmediato medir, cualitativamente y cuantitativamente, la ejecución en relación con los patrones de actuación, y como resultado de esta comparación, determinar si es necesario tomar acciones correctivas que conduzcan a la ejecución en línea con las normas establecidas.

2.3.12 Los nutricionistas como administradores de servicios de alimentación

Los nutricionistas son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio, y están entrenados para proveer consejos dietéticos. La Administración de Servicios de Alimentación y Nutrición, es una de las prácticas del Nutricionista con mayor grado de profesionalización. En los últimos años, los servicios que producen comidas para la atención nutricional y dietoterápica, han experimentado profundos cambios. Estos cambios fueron acompañando a los cambios en los sistemas de gestión de los servicios de salud y en el mercado de la gastronomía, en franco proceso de expansión.

Según Moreno (2007), los nutricionistas encargados de servicio de alimento son responsables de las operaciones diarias de los restaurantes y de otros establecimientos que preparan y sirven comidas y las bebidas a los clientes. Además de actividades que coordinan entre varios departamentos,

tales como cocina, cenando en el sitio, y operaciones del banquete, los encargados de servicio de alimento se aseguran de que los clientes están satisfechos con su experiencia que cena. Además, supervisan el inventario y ordenar del alimento, del equipo, y de las fuentes y arregle para el mantenimiento general y el mantenimiento del restaurante, de su equipo, y de los recursos. Los encargados son generalmente responsables de todas las funciones administrativas y del humano-recurso de ejecutar el negocio, incluyendo el reclutamiento de nuevos empleados y vigilar funcionamiento del empleado y el entrenamiento.

Además de sus deberes regulares, los encargados de servicio de alimento realizan una variedad de asignaciones administrativas, tales como guardar expedientes del trabajo del empleado, preparación de la nómina de pago, y terminar papeleo para conformarse con leyes que licencian y los requisitos que señalan del impuesto, salario y hora, remuneración de desempleo, y las leyes de Seguridad Social. Algo de este trabajo se puede delegar a un encargado auxiliar o a un contador, o puede ser contraída hacia fuera, pero la mayoría de los directores generales conservan la responsabilidad de la exactitud de los expedientes de negocio. Los encargados también mantienen expedientes de las compras de la fuente y del equipo y se aseguran de que las cuentas con los surtidores son pagadas.

Señala Moreno (2007), que en general el **Nutricionista administrador** debe cumplir con las siguientes funciones:

- Administración y **gerencia** del servicio.
- Seleccionar al personal adscrito y su distribución en todas las áreas de trabajo (talento humano).
- Contribuir en la implementación de los sistemas de calidad en los **servicios**, que permita estandarizar los procesos, realizar control en los diferentes puntos e instaurar las respectivas medida correctiva a que haya lugar.

- Responsabilizarse y llevar un arduo control de todos los suministros operativos del servicio, tales como: Subsistema de compras, recepción, almacenamiento, despacho, producción, transporte y distribución.
- Revisar los diferentes pedidos de las dietistas de los pisos.
- Establecer los turnos de trabajo.
-
- Llevar la contabilidad del número de raciones servidas a enfermos, a personal y a visitantes, sean regímenes normales ó especiales.
- Revisar las existencias en las bodegas y en los almacenes, con el objetivo de conocer el consumo y reserva de materias prima e insumos.

En algunos **servicios** de tipo mixto (organización), se hace necesario un **Nutricionista de cocina central**, el cual tiene como funciones:

- Vigilar la preparación de los alimentos, de a cuerdo con los menús aprobados y las requisiciones de las nutricionistas de los pisos.
- Efectuar el resumen de los diferentes pedidos hechos en los pisos, y de acuerdo con el número de raciones y el tipo de distas ó regimenes alimenticios, determinar la cantidad de ingredientes, totalizando las cantidades de todos los pisos.
- Vigilar pedidos diarios al almacén.
- Supervisar el reparto de los ingredientes, alimentos e insumos a los diferentes turnos de la cocina.
- Vigilar la correcta servida y distribución de las dietas, de acuerdo con el pedido solicitado.
- Supervisar el cumplimiento de las Buenas Prácticas de Manufactura en los **servicios** (BPM).
- Capacitar permanentemente al personal manipulador de los alimentos.
- Supervisar la preparación, servido y distribución de las dietas terapéuticas.

2.4 Bases Legales

Existen un conjunto de instrumentos legales que orientan, regulan y determinan la alimentación de la población en general en el marco de la política de seguridad alimentaria del país, algunos de los cuales sustentan

desde este punto de vista la presente investigación, entre los cuales se citan los siguientes:

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999).

Artículo 111. Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. ... Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley. El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de conformidad con la ley. La ley establecerá incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan a los y las atletas y desarrollen o financien planes, programas y actividades deportivas en el país.

Ley de Educación Física y Deporte 2001

Artículo 1.- El objeto general de la presente ley es establecer las bases del deporte y la educación física como derecho humano y deber social fundamental, en concordancia con lo establecido en el artículo 111 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, y que cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y de la adolescencia y de toda persona para su desarrollo corporal, mental y espiritual. A los efectos de esta ley, el término educación física se entiende como parte del proceso educativo en general, y como actividad orientada a alcanzar el desarrollo de las cualidades físicas propias de cada individuo.-

Artículo 3. Son objetivos rectores de la política deportiva del Estado Venezolano:

- Promover la creación de espacios e instalaciones para la actividad física y el deporte como hábitos de salud y mejoramiento de la calidad de vida, individual y colectiva.
- Ejercer el control de las condiciones de funcionalidad físicas y velar por las óptimas condiciones sanitarias y de seguridad en todas las instalaciones deportivas públicas y privadas de uso público.

- Garantizar la atención integral de los deportistas y las deportistas sin discriminación alguna. A tales fines, en coordinación con los entes públicos y privados, adoptará las medidas necesarias para facilitar la preparación técnica, la incorporación al sistema educativo y el desarrollo social y profesional, en función de sus condiciones socioeconómicas, técnicas y deportivas.

Artículo 21. Corresponde al Ministerio de adscripción del Instituto Nacional de: Deportes

1. Gestionar y tutelar el deporte de alto rendimiento, entendido éste como la práctica deportiva que busca alcanzar la excelencia en el plano nacional e internacional.
2. Ejercer la gestión deportiva en coordinación con los estados, municipios y parroquias dentro del marco de la descentralización.
3. Promover la investigación científica en materia deportiva, de conformidad con los criterios establecidos por entes nacionales e internacionales especializados.
4. Establecer en coordinación con las entidades del sector público y privado los mecanismos de atención integral al atleta en su preparación técnica, incorporación al sistema educativo, desarrollo profesional, actividad laboral y seguridad social.

Artículo 26. Son atribuciones del Directorio del Instituto Nacional de: Deportes

1. Incentivar la creación de instituciones publicas y privadas, que contribuyan en la formación, capacitación y actualización de los recursos humanos para el sector las academias, gimnasios y clubes sociales – recreativos por las vías académicas formales e informales.

Artículo 75.- El Ministerio de su competencia o el Instituto Nacional de Deportes diseñará un sistema de atención integral para los y las atletas de alto rendimiento, a ejecutar de manera coordinada con los entes deportivos públicos descentralizados, que incluirá los siguientes aspectos:

1. Establecer centros de atención deportiva para el entrenamiento y la preparación física y técnico-táctica.

2. Dictar normas sobre la participación de los atletas en competencias nacionales bajo criterios de estricto rendimiento deportivo.

3. Diseñar y establecer un plan de asistencia permanente al atleta que comprenda las áreas de nutrición y dietética, evaluación médica y psicológica permanente, becas y ayudas económicas, dotación para entrenamientos y competencias y asesoría jurídica.

Ley del Instituto Autónomo de Alimentación y Nutrición del Estado Mérida (IAANEM)

Artículo 11: Son competencia del Instituto Autónomo de Alimentación y Nutrición del Estado Mérida (IAANEM), las siguientes:

1. Formular y ejecutar la política Nutricional y alimentaría del Estado guardando relación con la política del Instituto Nacional de Nutrición.
2. Coordinar, ejecutar y supervisar los planes, proyectos, programas de alimentación y nutrición, e intervenciones nutricionales y dietas alimentarías, de acuerdo a las normas, técnicas y procedimientos elaborados por el Instituto Nacional de Nutrición.
3. Coordinar las actividades tendientes a mejorar la alimentación y nutrición de la población Merideña, con las alcaldías, órganos estadales o nacionales, y comunidades organizadas.
4. Promocionar la salud nutricional en los diferentes sectores de la población del estado.

2.5 Definición de Términos

Alimentación: Comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Alimentación Equilibrada: Es el plato alimenticio que contiene todos los nutrientes indicados para un buen desarrollo.

Alimento: Es toda sustancia nutritiva que llevada a la boca, es capaz de ser transformada a través del aparato digestivo para aportar al organismo las sustancias necesarias para conservar la salud y el mantenimiento de la vida.

Ayudas Ergogénicas: El objetivo de estas substancias es lograr una mejora del rendimiento induciendo ciertas respuestas del metabolismo o mejorando la capacidad de recuperación del organismo y por tanto una mejor asimilación del entreno. Están dentro de este grupo aquellos productos que mejoran o pueden mejorar el rendimiento deportivo y que no estan incluidos en la lista de substancias dopantes del Comité Olimpico Internacional.

Centros Nutricionales: Instituciones de salud constituidos por Nutricionistas quienes conjuntamente prestan un servicio integral de: evaluación y diagnóstico nutricional, establecimiento de un plan alimenticio y calórico individualizado y seguimiento permanente.

Complementos dietéticos: Son aquellas substancias que completan el aporte de nutrientes cuando los alimentos normales no pueden aportar todo lo necesario.ejemplos de complementos son los batidos energeticos de hidratos de carbono y/o proteinas cuando la necesidad de energia es tan alta que se necesitan fuentes energeticas concentradas y faciles de asimilar. Otro ejemplo de estos complementos son los liquidos para rehidratacion con aporte de glucidos.

Estrategias Gerenciales: Conjunto organizado de procedimientos y/o acciones que se emplearán para mejorar la situación que plantea el problema detectado en la fase de diagnóstico, referido a la deficiente comunicación asertiva que se establece entre directivos del sistema u organización objeto de estudio. En esta dirección apuntan a la forma de cómo se va a resolver el problema diagnosticado, establecer el camino a seguir que permita ordenar, proyectar y dirigir las actividades para lograr los objetivos propuestos, superar las situaciones y elementos que problematizan este proceso.

Menú: Listado de los platos de una comida.

Nutrición: Proceso por medio del cual el organismo obtiene las sustancias nutritivas de los alimentos para realizar sus funciones vitales, tales como: reparar los tejidos, realizar las actividades físicas y mentales.

Nutrición Deportiva: (o en el entrenamiento deportivo) Representa aquella rama de la nutrición, que se encarga de estudiar las necesidades nutricionales de las personas activas físicamente y de los atletas, de manera que se eviten condiciones adversa a la salud y se pueda mejorar la ejecutoria deportiva.

Cuadro 1: Sistema de Variables e Indicadores

Objetivo General: Proponer estrategias gerenciales para la organización y funcionamiento de un comedor deportivo dirigido a atletas de alto rendimiento deportivo del municipio Libertador del estado Mérida.

Objetivos Específicos	Variables	Dimensión	Indicadores	Ítems
Diagnosticar el proceso nutricional de los deportistas del municipio Libertador del estado Mérida.	Estrategias Gerenciales	Gerencial	Estrategias de gerencia	1-2-3
			Principios gerenciales	4
		Financiera	Recursos	5-6-7-8
Determinar la factibilidad de la implementación de estrategias gerenciales que faciliten la organización y funcionamiento de un comedor deportivo en el municipio Libertador del estado Mérida.	Organización y funcionamiento de comedores deportivo	Funcional	Funcionamiento de comedores	9-10
			Mantenimiento	11
			Normas de higiene	12
		Política	Política Deportiva	13-14-15-16
		Institucional	Personal	17
			Participación y articulación	18-19-.20
		Nutricional	Programas	21-22
Diseñar estrategias gerenciales para la organización y funcionamiento de un comedor deportivo en la referida localidad			Nutrición del atleta	23-24
		Profesional	Apoyo teórico	25-26
			Capacitación	27
			Investigaciones	28
			Asesoramiento	29
			Jornadas	30
		Educativa	Cultura nutricional	31
			Educación nutricional	32-33
		Evaluativa	Evaluaciones nutricionales	34
			Control y supervisión	35.36
		Deportiva	Rendimiento	37-38
			Actitudes	39

Fuente: Elaboración propia (2009)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

En el presente capítulo se describen los principales elementos metodológicos que orientarán la presente investigación, los cuales comprendieron los siguientes aspectos enmarcados en el modelo cuantitativo: diseño y tipo de Investigación, población y muestra, instrumentos de recolección de la información (validez y confiabilidad) y cronograma de trabajo.

3.1 Tipo y Diseño de la Investigación

3.1.1 Tipo de Investigación

La investigación se ubica a la modalidad de Proyecto Factible apoyada en una investigación descriptiva y de campo. Según la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2003), el Proyecto Factible:

> Consiste en la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales; puede referirse a la formulación de políticas, programas, tecnologías, métodos o procesos. El proyecto debe tener apoyo en una investigación de tipo documental, de campo, o un diseño que cumpla ambas modalidades. (p. 16).

El Proyecto Factible involucra las siguientes fases o etapas: diagnóstico, factibilidad, diseño, ejecución y evaluación. En la presente investigación no se aplicarán las fases correspondientes a la ejecución y evaluación.

3.1.1.1 Diagnóstico:

Permitirá identificar el problema de la enseñanza de la nutrición deportiva en el municipio Libertador del estado Mérida, con el fin de sustentar la elaboración de estrategias gerenciales que orienten la creación, organización y funcionamiento de comedores deportivos como centros nutricionales especialmente dirigidos a atletas de alto rendimiento deportivo, las cuales se sustentarán en la información que aportarán los deportistas consultados en este sentido.

3.1.1.2 Factibilidad: de las estrategias gerenciales:

Se refiere a las posibilidades reales de ejecutar el proyecto. Comprende: Estudio de Mercado, Estudio Técnico, Estudios Financieros. También se refiere a la disponibilidad de los recursos necesarios para desarrollar la propuesta. Se aplicarán estudios de factibilidad para saber si se puede resolver el problema o no; al término de esta etapa habrá una decisión formal de continuar o no con el proyecto. Las estrategias gerenciales propuestas para facilitar la organización y funcionamiento de comedores deportivos en la citada localidad son factibles de implementar, por cuanto, la Fundación Merideña del Deporte (FUNDEMER), cuenta con los recursos humanos (nutricionistas, gerentes, otros), materiales y financieros y tecnológicos, necesarios para tal efecto.

3.1.1.3 Diseño de Proyecto:

Representa el método, el cómo pensar el desarrollo que tendrá la investigación, así como también las técnicas que utilizará, es decir, el cómo hacer, pero con técnicas científicas." Incluye objetivos, inventario de recursos humanos y materiales, inversión-costo, procedimientos para la organización. A través de una secuencia lógica utilizando como herramienta la metodología de la investigación: (a) Planificación del proyecto (anteproyecto o propuesta),

(b) Ejecución del proyecto y (c) Comunicación y evaluación del proyecto (informe final).

El Diseño de Proyecto comprenden las siguientes fases:

Fase I	Determinación del problema a estudiar. Nutrición Deportiva.
	Revisión bibliográfica en relación a la investigación y nivel adecuado.
	Determinación de la población y selección de la muestra objeto de estudio de la investigación:
	Elaboración de los instrumentos. (Cuestionario escrito)
	Aplicación del cuestionario a la muestra seleccionada.
FASE II	Estudio de la validez del instrumento.
	Aplicación de la prueba piloto para la determinación de la confiabilidad del instrumento.
	Aplicación del instrumento a la muestra seleccionada.
FASE III	Organización de los datos recabados, a través de la elaboración de cuadros y gráficos
	Presentación y análisis estadísticos correspondientes.
FASE IV	Elaboración de la propuesta: estrategias gerenciales para la organización y funcionamiento de comedores deportivos en el Municipio Libertador del estado Mérida
	Determinación de la factibilidad de la aplicación de la propuesta de

En relación con la investigación descriptiva, Arias (1997), señala que consiste en:

> Describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento. Miden de forma independiente las variables y aun cuando no se formulen hipótesis, las primeras aparecerán enunciadas con los objetivos de la investigación. (p. 48)

La fase descriptiva orientará la descripción, análisis, registro, observación e interpretación

La fase descriptiva orientará la observación, descripción, recolección, registro, organización, análisis e interpretación de los datos que se obtendrán en la aplicación del instrumento, sobre la situación actual que caracteriza la nutrición del deportista, así como algunos de los factores que determinan la organización y funcionamiento de comedores para deportistas en el Estado Mérida.

Por ser también una investigación de campo, se utilizarán estrategias directas de recolección de la información recabada en el cuestionario aplicado a los atletas que conformarán la muestra objeto de estudio. Al respecto Bisquerra (2000) expresa:

> Se entiende por investigación de campo, el análisis sistemático de problemas de la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, atender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos o predecir su ocurrencia haciendo uso de métodos característicos de cualquiera de los paradigmas o enfoques de investigación conocidos o en desarrollo. Los datos de interés son recogidos en forma directa de la realidad, en este sentido se trata de investigaciones a partir de datos originales o primarios. (p. 5)

Este tipo de investigación orientará la obtención de la información tal cual se encontrará en el momento de su recolección; y permitirá describir la variable objeto de estudio (organización y funcionamiento de comedores deportivos) sin realizar inferencias ni verificar hipótesis. Por otra parte, facilitará la recolección y organización de los datos para su análisis mediante procedimientos estadísticos de tipo descriptivo.

3.1.2 Diseño de la Investigación

En otro orden de ideas, el diseño de de investigación, de acuerdo con la acepción lingüística, es definido por Sierra (1996) como:

> La concepción de la forma de realizar la prueba que supone toda investigación científica concreta, tanto en el aspecto de la disposición y enlace de los elementos que intervienen en ella como el del plan a seguir en la obtención y tratamiento de los datos necesarios para verificarla. (p. 322).

De acuerdo con esta definición, el diseño representa la estrategia que se ha de cumplir para desarrollar la investigación, contiene de una manera estructural y funcional cada etapa del proceso y depende del tipo de investigación. Contiene de una manera estructural cada etapa del proceso, y depende del tipo de investigación. Su fin como el de la investigación en general, es lograr la máxima validez posible, es decir, la correspondencia más ajustada a los resultados del estudio con la realidad.

Según la evolución del fenómeno que ocupa este estudio, el diseño seleccionado corresponde al enfoque cuantitativo específico a la modalidad no experimental de tipo transversal, el cual es definido por Chávez (1994), como "El estudio que mide una sola variable, se miden los criterios de uno o más grupos de unidades en un momento dado, sin pretender evaluar la evolución de esas unidades". En este caso, la variable que se medirá será la organización y funcionamiento de un comedor para deportistas. Incluye objetivos, inventario de recursos humanos y materiales, inversión-costo, procedimientos para la organización.

3.3 Población y Muestra

3.3.1 Población:

Según Chávez (1994), la población de un estudio "es el universo de la investigación sobre el cual se pretende generalizar los resultados; esta constituida por características o extractos que le permitan distinguir los sujetos unos de otros". La población objeto de estudio la conformarán 493

atletas del Estado Mérida distribuidos las 32 disciplinas deportivas, tal como se presenta en el siguiente cuadro:

Cuadro 2: Distribución de la Población de Deportistas del Estado Mérida

INSTITUCIÓN	DEPORTE		ATLETAS
FUNDEMER	1	AJEDREZ	11
	2	ATLETISMO	31
	3	BEISBOL	20
	4	BOWLING	12
	5	BOXEO	11
	6	BOLAS CRIOLLAS	08
	7	CANOTAJE	16
	8	CICLISMO	22
	9	POLO ACUATICO	26
	10	NATACIÓN	31
	11	NADO SINCRONIZADO	13
	12	ESGRIMA	24
	13	FÚTBOL CAMPO	36
	14	FUTBOL SALA	20
	15	GIMNACIA	13
	16	SISCOMADA Y HAPKIDO	06
	17	JUDO	21
	18	KARTING	03
	19	KARATE DO	20
	20	KENPO	13
	21	PESAS	01
	22	LUCHA	10
	23	SAMBO	13
	24	SOFTBALL	32
	25	POTENCIA	06
	26	TENIS DE CAMPO	10
	27	TENIS DE MESA	08
	28	TAE KWON DO	14
	29	WUSHU	14
	30	VOLEIBOL DE ARENA	02
	31	TRIATLON	17
	32	TIRO	07
TOTAL			493

Fuente: FUNDACIÓN MERIDEÑA DEL DEPORTE FUNDEMER (2009)

3.2.2 Muestra

De acuerdo con Chávez, (1994), la muestra "es la conformación de unidades dentro de un subconjunto que tiene como finalidad integrar las observaciones". (p. 98). A fines de calcular el tamaño de la muestra de deportistas a la cual se le aplicará el instrumento de recolección de los datos se utilizará la siguiente formula sugerida por Sierra (1996).

$$n = \frac{4.N.p.q}{E^2(N-1)+pq}$$

Donde:

η = El tamaño de la muestra.
4= es una constante
p y q = son las probabilidades de éxito y fracaso que tiene un valor de 50 por lo que p y q = 50
N = es el tamaño de la población
E^2= es el error seleccionado por el investigador (10%)

Sustituyendo datos para determinar el tamaño de la muestra de atletas:

$$\eta = \frac{4 \times 493 \times 50 \times 50}{(10)^2\ (492) + 10.000} = \frac{4930000}{59200}$$

$$\eta = 83{,}27 = 83$$

La muestra a la cual se les aplicará el instrumento de recolección de datos estará conformada por 83 deportistas. Para estratificar la muestra se determinó el factor probabilístico (α), el cual se calcula dividiendo la muestra obtenida (83), entre la población total (491), el valor obtenido se multiplica por el número de deportistas de cada disciplina para establecer su tamaño.

$$\alpha = \frac{83}{493} = 0.16$$

Cuadro 3: Distribución de la muestra de Deportistas del Estado Mérida

INSTITUCIÓN	DEPORTE		ATLETAS
FUNDEMER	1	AJEDREZ	02
	2	ATLETISMO	05
	3	BEISBOL	03
	4	BOWLING	02
	5	BOXEO	03
	6	BOLAS CRIOLLAS	01
	7	CANOTAJE	03
	8	CICLISMO	04
	9	POLO ACUATICO	04
	10	NATACIÓN	04
	11	NADO SINCRONIZADO	03
	12	ESGRIMA	04
	13	FÚTBOL CAMPO	05
	14	FUTBOL SALA	03
	15	GIMNACIA	03
	16	SISCOMADA Y HAPKIDO	01
	17	JUDO	03
	18	KARTING	01
	19	KARATE DO	03
	20	KENPO	02
	21	PESAS	01
	22	LUCHA	02
	23	SAMBO	02
	24	SOFTBALL	05
	25	POTENCIA	01
	26	TENIS DE CAMPO	02
	27	TENIS DE MESA	01
	28	TAE KWON DO	03
	29	WUSHU	02
	30	VOLEIBOL DE ARENA	01
	31	TRIATLON	03
	32	TIRO	01
TOTAL			83

Fuente: Elaboración propia (2009)

3.3 Técnica e Instrumentos de Recolección de Datos

Hernández, Fernández y Baptista (1999), definen las técnicas de recolección de datos como "las formas o procedimientos que utilizaron los investigadores para recabar la información necesaria, prevista en el diseño de la investigación y los instrumentos de recolección, son los medios que utiliza el investigador para medir el comportamiento o atributos de las variables." (p. 34)

Para recolectar los datos para la presente investigación se utilizaron como técnica la encuesta, la cual permitirá la recolección de información estandarizada, a partir de una población representativa, y como instrumentos el cuestionario. En relación a la encuesta Altuve (1996), la define como

> Conjunto de técnicas de investigación mediante los cuales los sujetos proporcionan información acerca de si mismos en forma activa, se realizan mediante entrevistas orales o cuestionarios escritos. Cuestionario y listas de verificaciones que se utilizan para conocer los criterios y planteamientos de los encuestados. Representa uno de los diseños de más frecuente uso, permite obtener información de un grupo social o comunidad estandarizado, a partir de las unidades que componen su universo, por medio de la selección de una muestra. Las encuestas se hacen con el uso de formularios, los cuales tiene su aplicación en aquellos problemas que se pueden investigar por métodos de observación, análisis de fuentes documentales y demás sistemas de conocimiento. Permite el conocimiento de las motivaciones, actitudes y opiniones de los individuos. (p.166).

Los instrumentos de recolección, tienen como función valorar determinados factores situacionales o contextuales cuya información es necesaria para la planificación y determinación de las estrategias que favorezcan el desarrollo de los proyectos en ejecución. En este estudio se utilizará como instrumento el cuestionario escrito con escalamiento tipo Likert.

En relación al cuestionario, Tamayo (1991:109), los define como "una forma especifica de interacción social que tiene por objeto recolectar información para una investigación. Consiste en un listado de preguntas cuyo orden y redacción permanece invariable. Sobre la modalidad de cuestionario escrito, es definido por Chávez (1994) como: "Documentos estructurados o no que contienen un conjunto de reactivos relativos a los indicadores de una variable y las alternativas de respuesta. Los primeros contienen Ítems, cuyas respuestas deben ser marcadas por un símbolo; mientras en los segundos, no se indican respuestas sugeridas" (p.173)

Los procedimientos que se utilizaron para elaborar el instrumento fueron los siguientes:

- Lograr un amplio conocimiento teórico en relación con el proceso gerencial de organización y funcionamiento de comedores deportivos como centros nutricionales para atletas de alto desempeño deportivo.
- Elaboración de un sondeo (10 preguntas en relación con la variable) para personas que pudiesen constituir la población del estudio.
- Elaboración de la tabla de construcción y en función de ésta, se redactará cada ítem para el conjunto de indicadores (mapa de operacionalización de variables, dimensiones e indicadores)
- Validación y confiabilidad del instrumento a través de juicios de expertos empleando el coeficiente de Proporción de Rangos (CPR).

El instrumento quedará conformado por 39 ítems distribuidos en diez dimensiones: Gerencial, Financiera, Funcional, Política, Institucional, Profesional, Nutricional, Educativa, Evaluativa, y Deportiva, las cuales se operacionalizaron en 22 indicadores: estrategias de gerencia, principios gerenciales, recursos,, funcionamiento de comedores, mantenimiento, normas de higiene, política deportiva, personal. Personal, participación y articulación, programas, nutrición del atleta, apoyo teórico, capacitación, investigaciones, asesoramiento, jornadas, cultura nutricional, educación

nutricional, evaluaciones nutricionales, control y supervisión, rendimiento y actitudes (cuadro1)

3.4 Validez del Instrumento

Según Hernández Nieto (1996), la validez, se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir". (p. 243). Para determinar la validez de contenido del instrumento se someterá a un proceso de revisión a través de la técnica "Juicio de Expertos" para la cual se contará con la colaboración de dos especialistas en nutricionistas deportiva y uno en metodología, los cuales aportarán su opinión en relación al cuestionario elaborado.

Una vez obtenidos los datos suministrados por los expertos se procederá a calcular el Coeficiente de Proporción de Rango (CPR), cuyo resultado indicará que se trató de un instrumento con una fuerte validez y concordancia. Los criterios de validez se basarán en la correspondencia y pertinencia de los ítems variables e indicadores, con los objetivos de la investigación y su contexto teórico. Para calcular estadísticamente la validez del instrumento se utilizará el Coeficiente de Proporción de Rangos (CPR), sugerido por Hernández (1996), para instrumentos con escala Likert. La fórmula es la siguiente:

$$CPR = \frac{\sum PRI / J}{K}$$

Donde:

CPR = coeficiente de proporción de rango.
ΣPRI = sumatoria del promedio de rango.
J = Nº de jueces o expertos.
K = Nº de Ítems.

Una vez aplicada la formula, se estimará la validez en 0,87

CAPITULO VI

ANALSIIS DE RESULTADOS

El presente capítulo hace referencia a los resultados de la información obtenida a través de la aplicación del instrumento de recolección de datos (cuestionario) a los 83 deportistas del Estado Mérida de 32 disciplinas deportivas registradas legalmente en las asociaciones correspondientes.

4.1 Recolección de datos

Los datos del cuestionario fueron vaciados en un tabulador, que permitió establecer sumatorias y promedios de las alternativas de respuestas de cada uno de los ítems formulados, para así determinar niveles porcentuales.

Los resultados están representados en seis (6) cuadros en función de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes, donde se agrupan los ítems por su indicador correspondiente de acuerdo a la operacionalización de las variables previamente realizada.

En el análisis se tomó la sumatoria de las alternativas siempre (S) y casi siempre (CS) como la parte favorable, la sumatoria de la alternativa algunas veces (AV) como la parte neutra y la sumatoria de las alternativas casi nunca (CN) y nunca (N) como la parte desfavorable.

Cuadro 4: Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Gerencial

ALTERNATIVAS	SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA	
ITEMS	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	16	19,27	08	9,63	12	14,45	19	22,89	28	33,73
2	12	14,45	14	16,86	15	18,07	19	22,89	23	27,71
3	13	15,66	14	16,86	16	19,27	18	21,69	22	26,50
4	18	21,69	22	26,50	12	14,45	15	18,07	16	19,27
Total	59	70,08	58	63,87	55	66,26	71	85,54	89	107,22
PROMEDIO	14,75	17,77	14,5	17,46	13,75	16,56	17,75	21,38	22,25	26,80
SUMATORIA	35,23				16,56		48,18			

Fuente: Elaboración propia (2010)

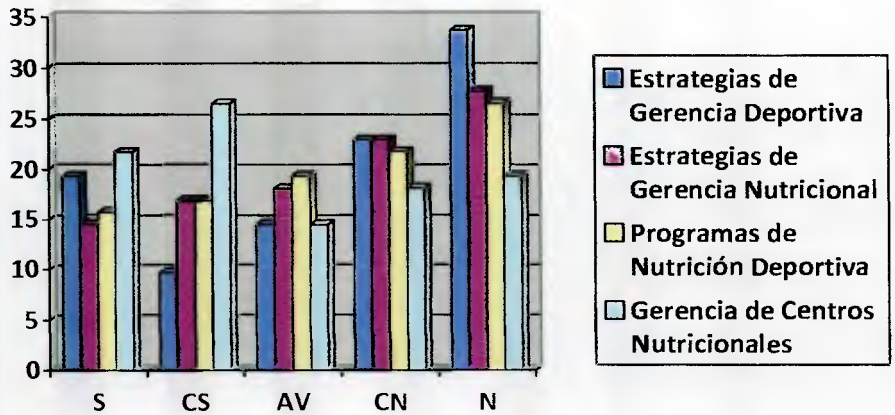

Gráfico 1: Distribución de porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Gerencial

Análisis:

De acuerdo a los resultados obtenidos en este indicador, se puede afirmar que una de las mayores debilidades detectadas en el diagnóstico realizado, esta estrechamente vinculadas a deficiencias operativas, gerenciales y funcionales de tipo institucional. La mayor proporción de atletas consultados opinaron desfavorablemente a las preguntas formuladas relacionadas con aspectos relativos al plano gerencial

(48,18%), observándose una diferencia significativa frente a las respuestas favorables en este sentido (35,23%), y a las alternativas de respuesta consideradas neutras. (Algunas Veces: 16,56%). Al respecto se encontraron los siguientes resultados:

Ítem 1: En FUNDEMER no aplican de manera adecuada y eficiente estrategias de Gerencia Deportiva moderna para orientar su organización, administración y funcionamiento.(Siempre: 19,27 %; Casi Siempre 9,63 %):

Ítem 2: En FUNDEMER no implementan con la frecuencia apropiada estrategias gerenciales para mejorar la nutrición de los atletas, lo cual se refleja en la inexistencia de planes y/o programas de atención integral en este sentido. (Siempre: 14,45 %; Casi Siempre 16,86 %)

Ítem 3: En FUNDEMER no se realizan de manera permanente de acuerdo con las prioridades del caso revisiones al Programa de Gestión Deportiva para incorporar estrategias gerenciales de mejoramiento nutricional de los atletas (Siempre: 15,66 %; Casi Siempre 16,86 %)

Ítem 4: Con baja frecuencia los Centros Nutricionales para los atletas funcionan en atención a los principios gerenciales que los rigen
(Siempre: 21,69 %; Casi Siempre 26,50 %)

En relación a la gerencia, Davis y Newstron (2002), señalan que son actividades de planificación, organización, dirección y control a objeto de utilizar sus recursos humanos, físicos y financieros con la finalidad de alcanzar objetivos, comúnmente relacionados con beneficios económicos. De manera, que implica la facultad de generar, integrar y canalizar la energía humana hacia propósitos compartidos, que se consideren positivos para la comunidad igualmente es considerada un proceso integrado por subprocesos tales como: planificar, organizar, dirigir, supervisar, controlar y evaluar los esfuerzos de los miembros de una organización y de utilizar las acciones de toma de decisiones, motivaciones, comunicación y ejecución para aplicarlas a las organizaciones, con la finalidad de alcanzar los objetivos previamente planteados.

Cuadro 5: Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Financiera

ALTERNATIVAS	SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA	
ITEMS	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
5	14	16,86	16	19,27	13	15,66	18	21,69	22	26,50
6	16	19,27	17	20,48	25	30,12	11	13,25	14	16,86
7	15	18,07	19	22,89	20	25,09	12	14,45	17	20,48
8	12	14,45	13	15,66	18	21,69	15	18,07	25	30,12
Total	57	68,67	65	78,31	76	91,56	56	67,46	78	93,97
PROMEDIO	14,25	17,16	16,25	19,57	19	22,89	14	16,86	19,5	23,49
SUMATORIA	36,73				22,89		40,35			

Fuente: Elaboración propia. (2010)

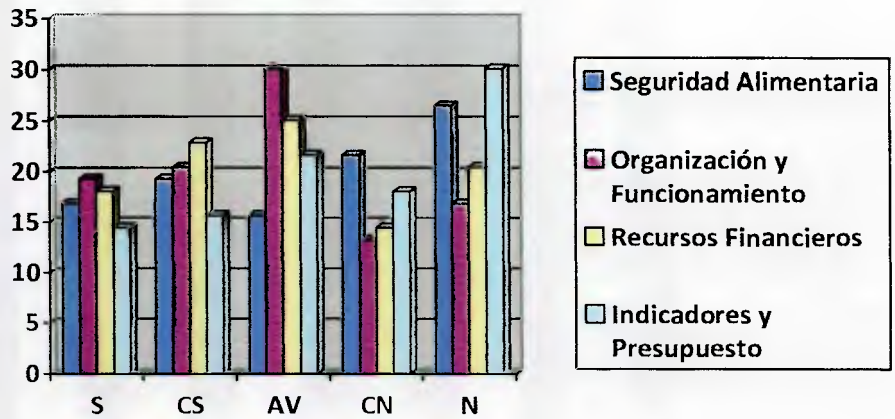

Gráfico 2: Distribución de porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Financiera

Análisis:

De acuerdo con los resultados obtenidos en esta dimensión se pueden identificar algunos indicadores administrativos y financieros que influyen negativamente en la organización y funcionamiento de los comedores deportivos del municipio Libertador, estado Mérida, problemática vinculada a la insuficiente asignación de los recursos financieros para tal fin. Tal apreciación se desprende del hecho de que el mayor promedio de respuestas desfavorables resultó fue significativamente alto en cada uno de

los indicadores analizados (40,35 %). Al respecto, se recopilaron los siguientes datos:

Ítem 5: No son suficientes los recursos financieros asignados a FUNDEMER para garantizar la seguridad alimentaria de los atletas (Siempre: 16,86 %; Casi Siempre 19,27 %)

Ítem 6: Con baja frecuencia a FUNDEMER se le asignan los recursos financieros necesarios en la organización y funcionamiento de comedores deportivos. (Siempre: 19,27 %; Casi Siempre 20,48 %)

Ítem 7: En términos general, aun cuando para los efectos del presente estudio, se considera bajo el resultado obtenido, en FUNDEMER se implementan estrategias gerenciales para obtener los recursos financieros necesarios en la organización y funcionamiento de los comedores deportivos (Siempre: 18,07 %; Casi Siempre 22,89 %, Algunas Veces: 25,09 %)

Ítem 8: En la gestión financiera de FUNDEMER no se formulan de manera adecuada y con la frecuencia requerida indicadores financieros para elaborar el presupuesto en función de objetivos y metas factibles de ser aplicadas. (Siempre: 14,45 %; Casi Siempre 15,66 %)

Cuadro 6: Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Funcional

ALTERNATIVAS	SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA	
ITEMS	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
9	12	14,45	11	13,25	12	14,45	18	21,69	30	37,14
10	09	11,84	16	19,27	10	12,04	21	25,30	27	32,53
11	11	13,25	13	15,66	18	21,69	20	25,09	21	25,30
12	25	30,12	19	22,89	18	21,69	11	13,25	10	12,04
Total	57	68,67	59	70,08	58	63,87	70	84,33	88	106.02
PROMEDIO	14,25	17,16	14,75	17,77	14,5	17,46	17,5	21,08	22	26,50
SUMATORIA	34,93				17,46		47,58			

Fuente: Elaboración propia. (2010)

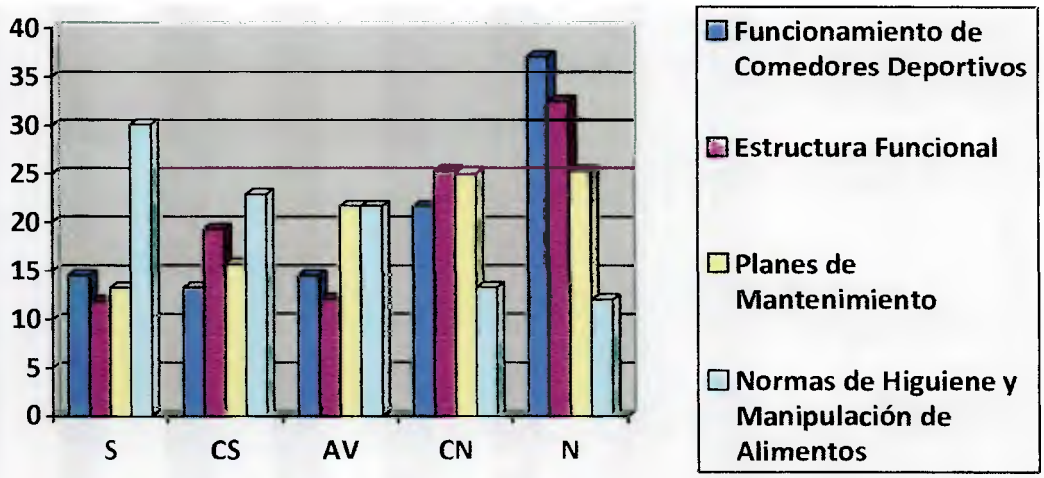

Gráfico 3: Distribución de porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Funcional

Análisis:

El mayor promedio de respuestas obtenidas en este indicador correspondió a la categoría de respuestas desfavorables (47,58 %), aun cuando la diferencia frente al promedio de respuestas favorables no fue muy significativa (34,93 %), para los efectos del presente estudio, se aprecia como elevado, lo que permite inferir la presencia de algunos indicadores correspondientes al el funcionamiento de comedores deportivos, estructura adecuada, planificación, ejecución y evaluación de actividades, planes de mantenimiento preventivo de equipos, materiales y maquinarias, entre otros aspectos necesarios en una eficiente gestión. Tal apreciación, se desprende de los siguientes resultados:

Ítem 9: En el municipio Libertador del estado Mérida es deficiente el funcionamiento de comedores deportivos para mejorar el rendimiento físico-deportivo de los atletas (Casi Nunca: 21,69, Nunca: 37,14%;)

Ítem 10: La mayor parte de los comedores deportivos no cuentan con una estructura adecuada y funcional que permita a las personas responsables desempeñar de manera eficiente, las actividades correspondientes a la planificación, ejecución y evaluación del mismo. (Casi Nunca: 25,09 %; Nunca 25,30%)

Ítem 11: En los comedores deportivos con muy baja frecuencia se aplican en los comedores deportivos planes de mantenimiento preventivo y programado de las distintas maquinarias, equipos y herramientas que intervienen en el servicio nutricional (Siempre: 13,25 %; Casi Siempre 15,66 %)

Ítem 12: En los Comedores Deportivos que funcionan en la localidad objeto de estudio, se utilizan normas de higiene y manipulación de alimentos tanto las personas que elaboran los alimentos y lo consumen. (Siempre: 30,12 %; Casi Siempre 22,89 %, Algunas Veces: 21,69 %)

De lo expresado en este análisis, Chiavenatto (2003), afirma que en la eficiencia organizativa funcional de las instituciones, en este caso deportivas, prevalece como principal indicador el desempeño gerencial se sus directivos, definiendo este proceso como toda acción realizada o ejecutada por un individuo, en respuesta, de lo que se le ha designado como responsabilidad y que será medido en base a su ejecución.

Cuadro 7: Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Política

ALTERNATIVAS	SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA	
ITEMS	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
13	08	9,63	11	13,25	15	18,07	21	25,30	28	33,73
14	14	16,86	09	11,84	10	12,04	26	31,32	24	28,31
15	06	7,22	08	9,63	11	13,25	27	32,53	31	37,34
16	08	9,63	10	12,04	14	16,86	28	33,73	23	27,71
Total	36	43,37	38	45,78	50	60,24	102	122,89	106	127,71
PROMEDIO	09	10,84	9,5	11,44	12,5	15,06	25,5	30,72	26,5	31,92
SUMATORIA	22,28				15,06		62,64			

Fuente: Elaboración propia. (2010)

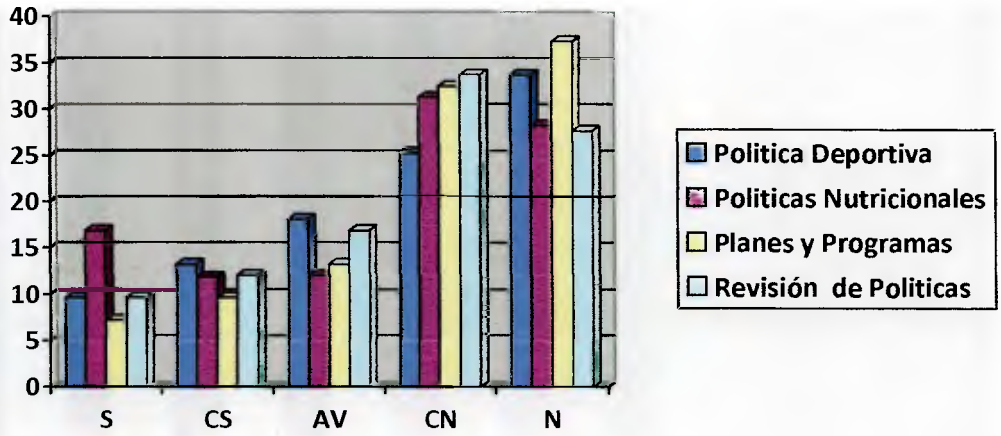

Gráfico 4: Distribución de porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Política

Análisis:

De acuerdo con la información obtenida en este indicador, se puede inferir que una de las mayores debilidades que problematizan la creación, organización y funcionamiento eficiente de comedores deportivos se asocia a la insuficiente o inexistencia de políticas deportivas por parte del FUNDAMER como órgano rector de las mismas en el estado Mérida, centradas en la implementación de planes o proyectos en materia de nutrición deportiva dirigida a optimizar el rendimiento de los atletas de alto rendimiento deportivo que representan al Estado Mérida en eventos regionales, nacionales e internacionales, que por lo demás no son sujetos a revisiones o reformas que permitan ampliar sus alcances en este contexto. Este análisis de fundamenta en el elevado promedio obtenido en la categoría de respuestas desfavorables relacionadas con aspectos políticos y administrativos. (64,24 %). En este sentido, se encontraron los siguientes resultados:

Ítem 13: Es muy baja la eficiencia de la política deportiva de FUNDEMER en materia de nutrición de los atletas de alto rendimiento deportivo que representan al Estado Mérida en eventos regionales, nacionales e internacionales (Siempre: 9,63 %; Casi Siempre 13,25 %)

Ítem 14: Con baja frecuencia las políticas de nutrición de FUNDEMER incluyen la creación y funcionamiento de Centros Nutricionales para deportistas. (Siempre: 16,86 %; Casi Siempre 11,84 %)

Ítem 15: En FUNDEMER no existen planes o programas para la creación de un centro nutricional para deportistas del municipio libertador del Estado Mérida (Siempre: 7,22 %; Casi Siempre 9,63 %)

Ítem 16: En FUNDEMER no se implementan reformas y revisiones a la política deportiva venezolana dirigidas a incorporar de manera racional y sistemática centros nutricionales para los atletas que consideren sus competencias y características físico-deportivas individuales.

Cuadro 8: Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Institucional

ALTERNATIVAS	SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA	
ITEMS	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
17	11	13,25	13	15,66	10	12,04	21	25,30	28	33,73
18	13	15,66	09	11,84	14	16,86	22	26,50	25	30,12
19	12	14,45	08	9,63	11	13,25	25	30,12	27	32,53
20	08	9,63	10	12,04	14	16,86	28	33,73	23	27,71
Total	44	53,07	40	48,19	49	59,03	96	115,66	103	124,09
PROMEDIO	11	13,25	10	12,04	12,25	14,75	24	28,91	25,75	31,02
SUMATORIA	25,29				14,75		58,93			

Fuente: Elaboración propia. (2010)

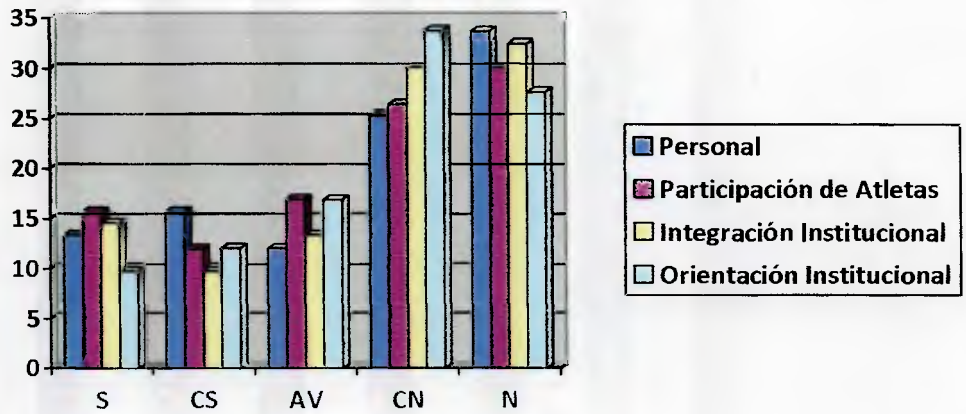

Gráfico 5: Distribución de porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Institucional

Análisis:

Para los efectos del presente estudio, se aprecia como elevado el promedio de respuesta obtenido en la categoría desfavorable (58,93 %), lo que permite inferir la presencia de algunas debilidades relativas a la insuficiente integración de los organismos rectores de la política alimentaria del país (INN, IAANEM), que inciden en la problemática de la organización y funcionamiento de comedores deportivos, dotación de personal capacitado y calificado, participación de los atletas en programas de desarrollo integral en materia nutricional, entre otros aspectos relacionados con este indicador. entre los cuales destaca En este orden de ideas se obtuvieron los siguientes resultados:

Ítem 17: En FUNDEMER se aprecia la escasa presencia de personal multidisciplinario altamente capacitado y calificado en materia de nutrición deportiva que demuestren habilidades gerenciales para orientar el funcionamiento de comedores deportivos dirigidos al mejoramiento del rendimiento físico-deportivo de los atletas. (Casi Nunca: 25,30 %; Nunca 33,73 %)

Ítem 18: En FUNDEMER no se implementan de manera permanente y sistemática estrategias para promover la participación de los atletas en los programas de desarrollo integral del deportista (Casi Nunca: 26,50 %; Nunca 30,12%)

Ítem 19: En FUNDEMER no se implementan de manera eficiente estrategias gerenciales para facilitar la integración del INN y IAANEM como órganos rectores de la política nutricional del país en el desarrollo de programas nutricionales dirigidos a los atletas. (Casi Nunca: 30,12 %; Nunca 32,53 %)

Ítem 20: El INNN o IAANEM no orienta la aplicación de programas y/o planes dirigidos a mejorar la alimentación de los deportistas. (Casi Nunca: 33,73 %; Nunca 27,71%)

Sobre la integración institucional en materia de nutrición deportiva, García (2000), señala que consiste en un conjunto de medidas y acciones (ordenamiento, recursos, formación, otras) dirigidas a hacer posible la alimentación integral del deportista en los centros nutricionales diseñados para tal fin.

Cuadro 9: Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Nutricional

ALTERNATIVAS	SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA	
ITEMS	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
21	10	12,04	09	11,84	16	19,27	21	25,30	27	32,53
22	13	15,66	11	13,25	07	8,53	28	33,73	24	28,31
23	16	19,27	12	14,45	11	13,25	19	22,89	25	30,12
24	10	12,04	09	11,84	16	19,27	21	25,30	27	32,53
Total	49	59,03	41	50.60	50	60,24	89	107,22	103	124,09
PROMEDIO	12,25	14,75	10,25	12,34	12,5	15,06	22,25	26,80	25,75	31,02
SUMATORIA	27,09				15,06		57,82			

Fuente: Elaboración propia. (2010)

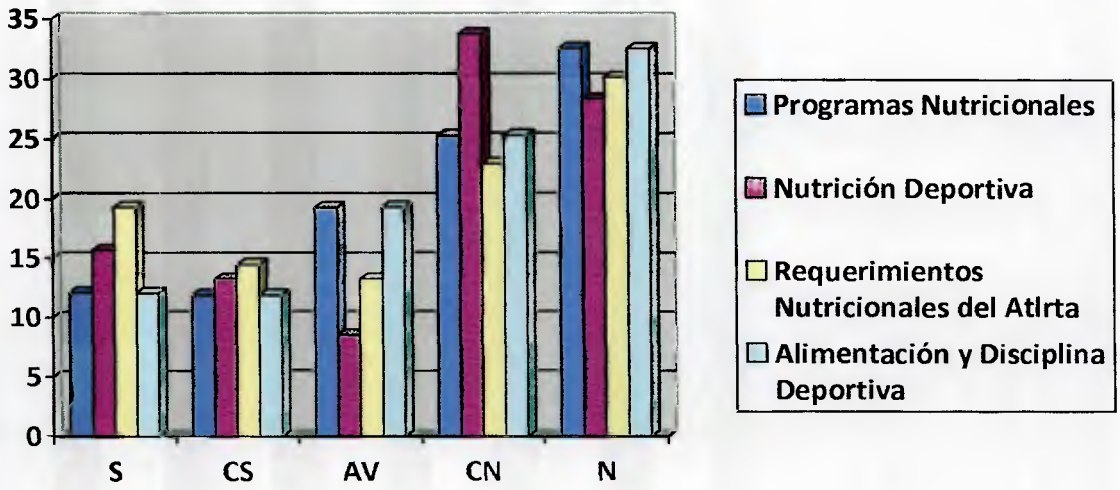

Gráfico 6: Distribución de porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Nutricional

ANÁLISIS:

En este indicador relacionado con aspectos nutricionales del deportista, se encontraron diferencias muy significativas entre las respuestas favorables (Siempre-Casi Siempre: 27,09 %) y desfavorables (casi nunca-nunca: 57,82 %), lo cual, para los efectos del presente estudio, se consideró

elevada representando una de las principales debilidades detectadas en el diagnostico. Tal apreciación se basa en el hecho de que la mayoría de los deportistas encuestados respondieron desfavorablemente a las preguntas formuladas en este sentido. Los resultados más relevantes obtenidos al respecto fueron los siguientes:

Ítem 21: En el estado Mérida no funcionan Comedores Deportivos que incluyan programas de nutrición y consideren las características físico-deportivas individuales.de los atletas. Los entrenadores no incluyen regímenes nutricionales para optimizar su rendimiento físico (Casi Nunca: 25,30 %; Nunca 32,53 %)

Ítem 22: En FUNDEMER se aprecia la inexistencia de planes o programas nutricionales para garantizar la adecuada alimentación de los deportistas. (Casi Nunca: 33,73 %; Nunca 28,31%)

Ítem 23: La nutrición de los atletas no se realiza de manera adecuada a los requerimientos energéticos que requiere la disciplina en la cual se desempeña. (Casi Nunca: 22,89 %; Nunca 30,12 %)

Ítem 24: La alimentación de los deportistas no se adecua con las exigencias físicas de las disciplinas deportivas que practican. Los entrenadores no seleccionan los regímenes alimenticios de acuerdo a las exigencias físicas (Casi Nunca: 25,30 %; Nunca 32,53 %)

Tal como lo establece Lopategui (2005), la nutrición deportiva es una rama de la nutrición, dirigida a establecer patrones alimenticios equilibrados, completos, variados y bien calculados para potencializar y complementar la actividad psicofísica de un atleta de cualquier nivel; favoreciendo el anabolismo proteínico, los niveles energéticos elevados por la presencia de carbohidratos complejos y el catabolismo de los lípidos; manteniéndolos en niveles adecuados.

Cuadro 10: Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Profesional

ALTERNATIVAS	SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA	
ITEMS	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
25	10	12,04	14	16,86	15	18,07	20	25,09	24	28,31
26	11	13,25	10	12,04	14	16,86	23	27,71	25	30,12
27	10	12,04	09	11,84	27	32,53	16	19,27	21	25,30
28	08	9,63	06	7,22	11	13,25	27	32,53	31	37,34
29	07	8,53	11	13,25	13	15,66	24	28,31	28	33,73
30	06	7,22	11	13,25	08	9,63	28	33,73	30	37,14
Total	52	62,65	61	73,49	88	106,02	138	166,25	159	191,56
PROMEDIO	8,66	10,44	10,1	12,24	14,66	17,67	23	27,71	26,5	31,92
SUMATORIA	22,68				17,67		59,67			

Fuente: Elaboración propia. (2010)

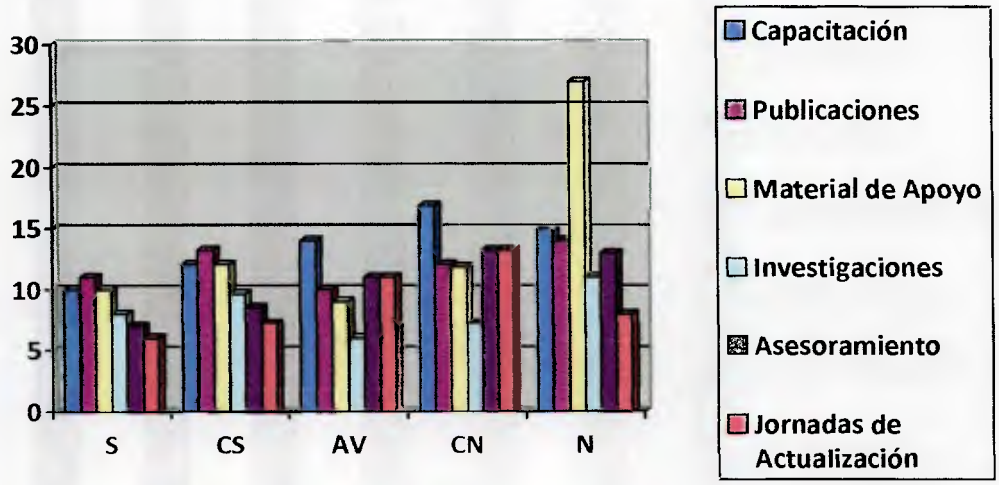

Gráfico 7: Distribución de porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Profesional

Análisis:

En correspondencia con los resultados obtenidos en el indicador anterior (Dimensión Nutricional), otra de las debilidades detectadas en el diagnóstico se relaciona con el bajo nivel formativo de gerentes, directivos y entrenadores en materia de gerencia y nutrición deportiva. Esta afirmación se

basa en el elevado porcentaje de respuestas desfavorables (59,67 %) obtenido en el análisis estadístico de los ítems formulados, entre las cuales destacaron los siguientes datos:

Ítem 25: Una muestra significativa del personal técnico (entrenadores) de FUNDEMER no se encuentra suficientemente capacitados y calificados en materia nutricional enmarcada dentro de la gerencia deportiva. (Casi Nunca: 25,09 %; Nunca 28,31%)

Ítem 26: En FUNDEMER no se publican con la frecuencia requerida materiales de apoyo para actualizar al personal técnico en materia de nutrición deportiva. (Casi Nunca: 27,71 %; Nunca 30,12 %). Como consecuencia, se desconocen publicaciones y material de apoyo elaborado por esta institución para actualizar al personal técnico en materia de nutrición deportiva.

Ítem 27: Una elevada proporción del personal técnico profesional de FUNDEMER no dispone de material de apoyo teórico que permita optimizar la nutrición de los atletas de alto rendimiento deportivo (Casi Nunca: 19,27 %; Nunca 25,30%)

Ítem 28: Con muy baja frecuencia el personal técnico profesional de FUNDEMER realiza Investigaciones específicas a los problemas de la nutrición en los deportistas, para mejorar el desempeño y alto rendimiento deportivo de los atletas, situación que influye determinantemente en el desconocimiento que tienen tanto directivos como entrenadores sobre los principales aportes teóricos y metodológicos que orientan la implementación de comedores deportivos. (Casi Nunca: 33,73 %; Nunca 27,71%)

Ítem 29: Se aprecia como insuficiente el asesoramiento que recibe el personal técnico profesional de FUNDEMER se asesoran por parte de expertos en el área de nutrición para incluir regímenes nutricionales que respondan a las características fisiológicas, psicológicas, metabólicas y requerimientos nutricionales de los atletas. (Casi Nunca: 28,31 %; Nunca 33,73 %)

Ítem 30: En FUNDEMER no se realizan según las necesidades requeridas jornadas permanentes de actualización y capacitación en materia de nutrición deportiva.dirigidas al personal técnico profesional para que mejoren su desempeño en función de la optimización del rendimiento deportivo de los atlrtas. (Casi Nunca: 33,73 %; Nunca: 37,14 %)

En relación al proceso de formación, Rivas (2004), sostiene que representa un conjunto de actividades encaminadas a la adquisición de conocimientos, prácticas y actitudes. Con un significado más técnico o práctico se usa como sinónimo de capacitación, toda actividad que contribuye directamente a desarrollar en el hombre conocimientos, habilidades, y actitudes.

Cuadro 11: Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Educativa

ALTERNATIVAS	SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA	
ITEMS	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
31	06	7,22	11	13,25	08	9,63	28	33,73	30	37,14
32	10	12,04	12	14,45	13	15,66	20	25,09	28	33,73
33	08	9,63	10	12,04	16	19,27	18	21,69	31	37,34
Total	24	28,31	33	39,75	37	44,57	66	79,51	89	107,22
PROMEDIO	8.0	9,63	11	13,25	12,33	14,85	22	26,50	29,66	35,74
SUMATORIA	22,88				14,85		62,24			

Fuente: Elaboración propia. (2010)

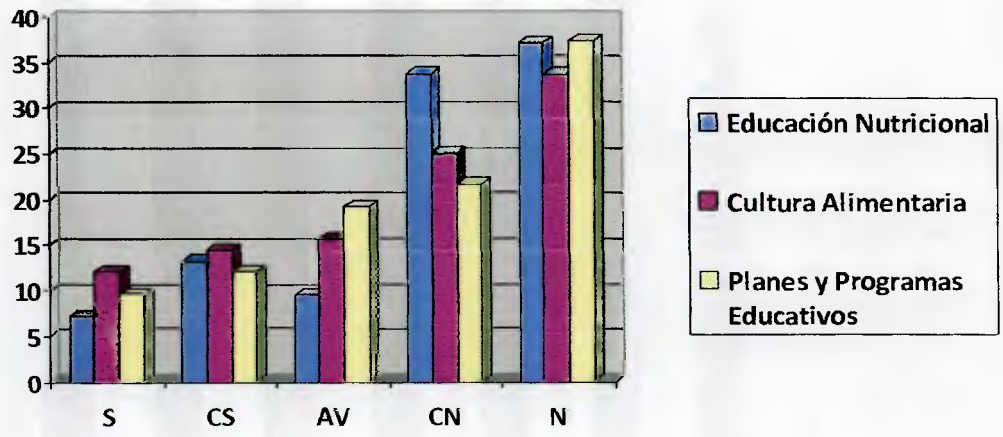

Gráfico 8: Distribución de porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Educativa

Análisis:

Los resultados obtenidos en este indicador reflejan de alguna manera una baja concepción sobre la cultura nutricional en el ámbito deportivo del deporte merideño. El promedio de respuestas desfavorables (62,24 %), se considero como elevado y representativo frente a las respuestas favorables (22,88 %), lo que permite inferir que en el estado Mérida la nutrición deportiva no ha alcanzado una mayor proyección social y cultural enfocada a emprender los cambios que plantean el abordaje de una cultura alimentaría. Los valores que se obtuvieron en cada uno de los ítems formulados fueron los siguientes:

Ítem 31: No se evidencia en la población de atletas una cultura alimentaria o educación nutricional que responda a sus inquietudes, necesidades e intereses. (Casi Nunca: 33,73 %; Nunca 37,14 %), razón por la cual no precisan sus metas nutricionales para seleccionar regímenes nutricionales que les permitan optimizar su rendimiento físico, mental y psicológico

Ítem 32: En FUNDEMER no promueven una cultura alimentaría que esté en consonancia con las inquietudes y necesidades del deportista. (Casi Nunca: 25,09 %; Nunca 33,73 %), lo que se refleja también cuando no escogen los alimentos adecuados a sus requerimientos nutricionales para promover adaptaciones a los estímulos del entrenamiento.

Ítem 33: En FUNDEMER no se implementan planes y/o programas para Educar en materia nutricional a los atletas (Casi Nunca: 21,69 %; Nunca 37,34 %). Como consecuencia, los atletas desconocen los fundamentos médicos que sustentan el conocimiento de los procesos fisiológicos y metabólicos involucrados en la nutrición deportiva

Sobre este particular, Machado (2002), subraya que la cultura deportiva enmarcada dentro del proceso organizacional, representa un conjunto de valores, creencias y entendimientos importantes que los integrantes de una organización tiene en común, por tanto ejerce formas definidas de pensamiento, sentimiento y reacción que guían la toma de decisiones y otras actividades de los participantes en la organización.

Cuadro 11: Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Evaluativa

ALTERNATIVAS	SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA	
ITEMS	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
34	07	8,53	10	12,04	11	13,25	28	33,73	27	32,53
35	11	13,25	10	12,04	14	16,86	23	27,71	25	30,12
36	08	9,63	06	7,22	11	13,25	27	32,53	31	37,35
Total	26	31,32	26	31,32	36	43,37	78	93.97	83	100.0
PROMEDIO	8.66	10,44	8.66	10,44	12	14,45	26	31,32	27,66	33.33
SUMATORIA	20,88				14,45		64,65			

Fuente: Elaboración propia. . (2010)

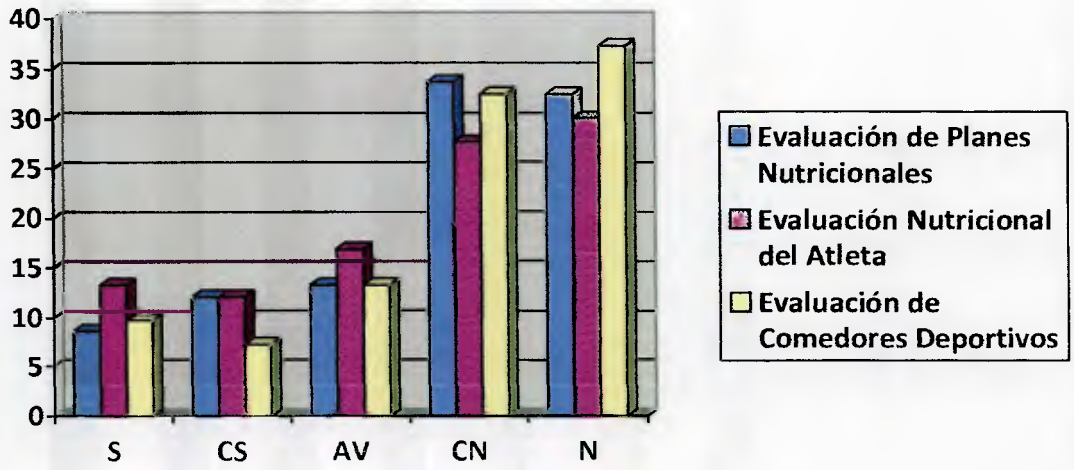

Gráfico 9: Distribución de porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Evaluativa

Análisis:

Al igual que la mayoría de los resultados que se obtuvieron en los indicadores anteriores, también se registraron promedios altos de respuestas desfavorables (64,65 %) en relación al proceso de evaluación del régimen nutricional en el atleta merideño, situación que se consideró como una de las

debilidades más importantes encontradas en el diagnóstico realizado. En esta dirección, se encontraron los siguientes datos:

Ítem 34: En FUNDEMER no se evalúan programas nutricionales dirigidos a los atletas. No se lleva a cabo de forma adecuada este proceso en los atletas locales que participan en las diferentes competencias deportivas locales, regionales, nacionales e internacionales. (Casi Nunca: 33,73 %; Nunca 32,53 %).

Ítem 35: En FUNDEMER se realizan evaluaciones nutricionales de los atletas para adaptar su régimen nutricional a las exigencias físicas y metabólicas de las disciplinas deportivas en la cual de desempeñan. El personal técnico (entrenadores, preparadores físicos, entre otros) no se encuentran suficientemente capacitados para evaluar el estado nutricional de los atletas (Casi Nunca: 27,71 %; Nunca 30,12 %)

Ítem 36: En FUNDEMER no supervisan programas alimentarios nutricionales en centros de alto rendimiento físico (Casi Nunca: 32,53 %; Nunca 37,35 %)

La evaluación, en términos generales, tal como lo señala Hernández. (1997), constituye un proceso permanente y formativo en cada momento y actividad del quehacer deportivo. Su fin primordial es proporcionar evidencias sobre: el logro de los objetivos, el desarrollo de los planes y programas de estudio, la metodología, los recursos, la valoración de la actuación del atleta, el ejercicio profesional del entrenador, y las relaciones de la institución con la comunidad, para tomar decisiones que contribuyan a reorientar, mejorar y garantizar la acción deportiva.

Cuadro 12: Distribución de sumatorias, promedios, frecuencias y porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Deportiva

ALTERNATIVAS	SIEMPRE		CASI SIEMPRE		ALGUNAS VECES		CASI NUNCA		NUNCA	
ITEMS	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
37	26	31,32	23	27,71	16	19,27	08	9,63	10	12,04
38	13	15,66	11	13,25	07	8,53	28	33,73	24	28,31
39	30	37,14	23	27,71	14	16,86	08	9,63	08	9,63
Total	69	83,13	57	68,67	37	44,57	44	53,01	42	50,60
PROMEDIO	23	27,71	19	22,99	12,33	14,95	14,66	17,67	14	16,86
SUMATORIA	50.70				14,95		34,53			

Fuente: Elaboración propia. . (2010)

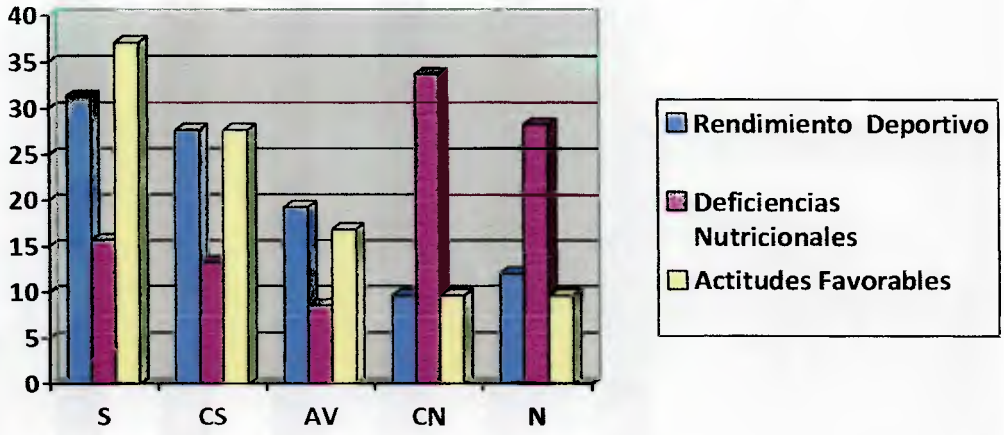

Gráfico 10: Distribución de porcentajes de las alternativas correspondientes a la Dimensión Deportiva

Análisis:

Los resultados obtenidos en este indicador, en su mayoría favorables en cada uno de los ítems formulados, (50,70 %), permiten considerarlos como uno de los pocos apreciados como una fortaleza detectada en el diagnóstico que amerita la atención integral de los mismos a través de programas nutricionales que mejoren su desempeño en el deporte que practican y por ende en las competencias regionales, nacionales e

internacionales donde participan. Sin embargo, se estima como relativamente elevado el promedio de respuestas correspondientes a la categoría desfavorable (34,53 %) a la presencia de deficiencias nutricionales en una muestra importante (15,66 %), situación que se puede superar por cuanto los atletas en términos generales asumen actitudes favorables hacia la nutrición deportiva como elemento dinamizador de su rendimiento en el deporte que practican. En esta dirección de encontraron los siguientes hallazgos:

Ítem 37: La mayor proporción de muestra consultada calificó como satisfactorio el rendimiento deportivo de los atletas en la disciplina en la cual se desempeñan (Siempre: 31.32 %; Casi Siempre 27,71 %),

Ítem 38: Una muestra relativamente baja de atletas presentan deficiencias nutricionales que limitan su rendimiento deportivo. (Siempre: 15,66 %; Casi Siempre 13,25 %),

Ítem 39: Los deportistas asumen actitudes favorables hacia la nutrición deportiva para mejorar su rendimiento en la disciplina que práctica ((Siempre: 37,34 %; Casi Siempre 27,71 %),

4.2. Discusión de los resultados

Los criterios que se tomaron en cuenta para formular la discusión de los resultados, se apoyan en las dimensiones sugeridas por Martínez. (2000) para tal fin: cumplimiento de los objetivos, comentario detallado de los resultados conseguidos en relación a las hipótesis planteadas y la literatura revisada, relación de los resultados basándose en los conocimientos presentados en el marco teórico, comentarios sobre las limitaciones de la investigación, explicación del significado de cada resultado y las razones para los mismos.

La revisión de la literatura referida sobre los procesos de gestión, organización y funcionamiento la organización y funcionamiento de un comedor deportivo dirigido a atletas de alto rendimiento, su fundamentación teórica, legal y metodológica, así como el proceso nutricional de los deportistas, permitieron el diseño de estrategias gerenciales para la organización y funcionamiento de un comedor deportivo dirigido a atletas de alto rendimiento del municipio Libertador del Estado Mérida., objetivo general de la presente investigación.

En el logro de este propósito, fueron fundamentales y determinantes los resultados obtenidos en el diagnóstico realizado sobre la situación actual que caracteriza este proceso en la citada localidad, y la información aportada por los atletas en el cuestionario aplicado para recolectar, presentar y analizar los resultados, la cual, conjuntamente con el establecimiento de los principales aportes teóricos, legales y metodológicos que orientan el diseño de acciones gerenciales en el contexto de los programas sociales y educativos, permitieron determinar como factible desde el punto de técnico, financiero y operativo, la ejecución y evaluación estrategias gerenciales para la organización y funcionamiento de un comedor deportivo en la localidad objeto de estudio.

En función de los resultados obtenidos en la información aportada por los atletas consultados se plantean como discusión de los mismos, las siguientes situaciones problemáticas:

En el estado Mérida la nutrición deportiva no se ha alcanzado una mayor proyección social y cultural enfocada a emprender los cambios que plantean el abordaje de una cultura alimentaría. Los resultados obtenidos en este indicador reflejan de alguna manera una baja concepción sobre la cultura nutricional en el ámbito deportivo del deporte merideño.

No existe en el Estado una cultura alimentaria que responda a las inquietudes, necesidades e intereses del atleta, quienes desconocen los fundamentos médicos que sustentan el conocimiento de los procesos fisiológicos y metabólicos involucrados en la nutrición deportiva razón por la cual no precisan sus metas nutricionales para seleccionar regímenes nutricionales que les permitan optimizar su rendimiento físico, mental y psicológico , lo que se refleja también cuando no escogen los alimentos adecuados a sus requerimientos nutricionales para promover adaptaciones a los estímulos del entrenamiento.

En FUNDEMER no aplican de manera adecuada y eficiente estrategias de Gerencia Deportiva para orientar su organización, administración y funcionamiento lo cual se refleja en la inexistencia de planes y/o programas de atención integral al deportista que incluyan acciones gerenciales para garantizar su adecuada alimentación así como también para abordar cambios en la cultura alimentaría que estén en consonancia con las inquietudes y necesidades del deportista.

De igual manera, se constató lo planteado en el problema en cuanto a la insuficiencia del presupuesto y los recursos financieros asignados a FUNDEMER, el cual no se ajusta a las necesidades financieras reales necesarias en su organización, funcionamiento y eficiente servicio.de comedores deportivos. Una porción importante de atletas encuestados opinó que no son suficientes los recursos financieros asignados al régimen alimenticio de los deportistas. Aunado a ello el municipio (alcaldía) y los organismos rectores de la política alimentaria del país (INN, IAANEM) no aporta recursos financieros en esta dirección.

Con respecto al proceso de institucional, se puede afirmar que una de las mayores debilidades detectadas en el diagnóstico realizado, esta estrechamente vinculadas a deficiencias operativas, gerenciales y

funcionales de tipo institucional. Se comprobó que en FUNDEMER, no existe un plan piloto para la municipalización de la gestión educativa elaborado en atención a los lineamientos de política vigentes, acompañado de un programa de desarrollo de capacidades y de asesoría a las municipalidades. Tal apreciación se basa en el hecho de que en FUNDEMER no se practica con la frecuencia adecuada nuevos modelos de entrenamiento y preparación física que incluyan la creación y funcionamiento de Centros Nutricionales para deportistas; no se implementan reformas y revisiones de la política deportiva dirigidas a incorporar de manera racional y sistemática Centros Nutricionales para los atletas que consideren sus competencias y características físico-deportivas individuales.

Por otra parte, se aprecia la inexistencia de planes o programas para la creación de un Centro Nutricional para deportistas la escasa presencia de personal multidisciplinario altamente capacitado y calificado en esta materia, que demuestren habilidades gerenciales para orientar el funcionamiento de Centros Nutricionales dirigidos al mejoramiento del rendimiento físico-deportivo de los atletas

En relación a los resultados obtenidos en las Dimensiones Nutricional y Socio Educativa, se encontraron debilidades organizativas y funcionales de comedores deportivos en cuanto a la inclusión de programas de nutrición adecuados a las deficiencias nutricionales y de las características físico-deportivas individuales.de los atletas, así como en la ejecución de acciones de fomento y promoción de una educación y cultura alimentaria en la población de deportistas. Con baja frecuencia los entrenadores incluyen en función de un nutricionista regímenes nutricionales a los atletas como estimulo psicológico en sus entrenamientos y competencias, así como para optimizar su rendimiento físico, mental y psicológico. Pocas veces seleccionan los regímenes alimenticios de acuerdo a las exigencias físicas

de la disciplina deportiva que practican situación considerada como una de las debilidades detectadas en el diagnóstico.

De manera se refleja la gran importancia que los entrenadores conozcan los principales aportes teóricos que orientan la nutrición deportiva para seleccionar regímenes nutricionales de acuerdo a las exigencias físicas de la disciplina deportiva que imparten y a las características fisiológicas, metabólicas, requerimientos nutricionales de los atletas, así como también, para estimularlos y prepararlos psicológicamente en sus entrenamientos, competencias, y por ende, optimizar su rendimiento físico-mental, entre otros aspectos.

Otra de las debilidades detectadas en el diagnóstico se relaciona con el bajo nivel formativo de gerentes, directivos y entrenadores en materia de gerencia y nutrición deportiva. Esta afirmación se basa en el elevado porcentaje de respuestas desfavorables en los siguientes datos: en FUNDEMER no implementan en forma adecuada acciones para educar a los atletas en materia nutricional; de igual manera, no realizan investigaciones sobre los problemas específicos de la nutrición en los deportistas; situación que influye determinantemente en el desconocimiento que tienen tanto directivos como entrenadores sobre los principales aportes teóricos y metodológicos que orientan la implementación de centros nutricionales deportivos, por tanto no se encuentra suficientemente capacitados y calificados en materia nutricional enmarcada dentro de la gerencia deportiva.

El personal técnico (entrenadores, preparadores físicos, entre otros) no se encuentran suficientemente capacitados para evaluar el estado nutricional de los atletas. razón por la cual no se lleva a cabo de e de forma adecuada este proceso en los atletas locales que participan en las diferentes competencias deportivas locales, regionales, nacionales e internacionales. de igual manera, en FUNDEMER no se evalúan programas nutricionales

dirigidos a los atletas , como consecuencia, se desconocen publicaciones y material de apoyo elaborado por esta institución para actualizar al personal técnico en materia de nutrición deportiva.

Bajo este enfoque se tiende a considerar la capacitación como un proceso sistemático y organizado, para que las personas adquiera las técnicas y habilidades necesarias para el ejercicio de la profesión para la cual esta siendo preparada. Por ello, debe ser asumida como un proceso permanente, e integral con una aptitud ante la vida y la profesión, para que responda a la realidad del proyecto del país y la sociedad venezolana.

4.3 Verificación de hipótesis planteadas

La hipótesis formulada que orientó la investigación fue la siguiente: "La aplicación racional y sistemática de estrategias gerenciales en el contexto de las políticas de seguridad alimentaria de la población venezolana, permitirán el diseño de estrategias gerenciales para la organización y funcionamiento de un comedor deportivo en el municipio Libertador del estado Mérida.

Sobre la base de esta hipótesis, se encontraron algunos resultados asociados a la Dimensión Gerencial que limitan una eficiente gerencia en la organización y funcionamiento de un comedor deportivo dirigido a atletas de alto rendimiento en la localidad objeto de estudio, en cuanto a estas funciones gerenciales y administración de los recursos asignados a programas de nutrición deportiva, lineamientos y estrategias de trabajo multidisciplinario coordinado por profesionales de la nutrición con el fin de emplear, ejecutar, supervisar las políticas alimentaría y nutricionales que orientan este proceso en las instituciones dependientes del I INN y IAANEM como órganos rectores de las políticas sociales de alimentación y nutrición de la población venezolana.

4.4 Propuesta de solución al problema planteado

Estrategias gerenciales para la organización y funcionamiento de un comedor deportivo dirigido a atletas de alto rendimiento del municipio Libertador del Estado Mérida.

Introducción

La nutrición esta estrechamente vinculada con la actividad física, y con los procesos fisiológicos asociados con la competencia muscular y las capacidades respiratorias y cardiovasculares; constituye uno de los factores del equilibro metabólico, desempeñando un papel fundamental en el desarrollo físico y psíquico del individuo, así como en la adaptación de este al esfuerzo realizado durante la actividad física, de manera que el régimen nutricional del atleta como estimulo psicológico influye determinantemente en sus entrenamientos y competencias independientemente de la disciplina deportiva en la cual se desenvuelve, por ello, es importante que conozcan sus metas nutricionales y seleccionen una estrategia de alimentación para alcanzar esas metas.

Es importante tener en cuenta que alimentar adecuadamente es algo más que proveer de alimentos suficientes para el crecimiento del cuerpo. En una alimentación adecuada intervienen además de una buena selección de alimentos, la situación socio-familiar, hábitos y costumbres (alimentarios, religiosos etc.), educación y nivel cultural. En este sentido, en la presente investigación se ensayaran nuevos modelos de regímenes nutricionales específicos a las características fisiológicas, psicológicas y metabólicas de los atletas del municipio Libertador del Estado Mérida.

Justificación

El Plan de Acción elaborado esta dirigido a orientar la creación en el Estado Mérida de Centros Nutricionales para deportistas, en respuesta a la inexistencia de esta modalidad nutricional dentro de los programas de asistencia social en esta dirección; y de esta manera contribuir al desarrollo deportivo de la entidad y por ende la salud integral del atleta merideño, lo cual redundará en el mejoramiento de su calidad de vida. Por tal motivo, constituye una herramienta operativa, cuya aplicación esta dentro de los parámetros y procedimientos requeridos para el mejoramiento de la calidad del servicio. Teniendo como finalidad la satisfacción plena de toda la comunidad deportiva del municipio Libertador del Estado Mérida.

Las acciones propuestas se fundamentaron en aportes importantes que orientan la gerencia deportiva asociada a la organización y funcionamiento de comedores deportivos, que amplía el concepto de simple "comedor", para extender sus servicios a la atención de aspectos relevantes al desarrollo y formación del deportista, tales como: evaluación nutricional (antropométrica, clínica y hematológica), orientación psicológica, entrenamiento deportivo, recreativo y educativo, entre otros.

Bajo esta perspectiva, se espera entonces, que la propuesta presentada en esta dirección, represente una valiosa referencia y antecedente, no sólo desde el punto de vista investigativo, sino también gerencial-administrativo dentro de las políticas deportivas centradas en optimizar el nivel deportivo del país

Fundamentación de la propuesta

Fundamentación social

Actualmente la nutrición deportiva ha adquirido gran relevancia en el ámbito de las ciencias médicas alcanzando una mayor proyección social y cultural enfocada a emprender los cambios que plantean el abordaje de una cultura alimentaria que responda a las inquietudes, necesidades e intereses, del deportista independientemente de su rendimiento deportivo, y que al mismo tiempo contribuya a optimizar su rendimiento físico, mental y psicológico.

Asimismo, las interrelaciones entre los componentes medico-fisiológicos y el desarrollo de una cultura deportiva para el alto rendimiento, tienen implicaciones sociales y económicas, por cuanto las relaciones del atleta con su entorno cultural y ambiental, representan una novedosa línea de investigación enmarcada en los conceptos y procesos que se ofrecen en los diseños curriculares e instruccionales que ofrecen las diferentes universidades del país en los cursos de postgrado en Educación Física, con el fin de formar personal multidisciplinario altamente capacitado y calificado en materia nutricional y deportiva.

Fundamentación medico-nutricional

La propuesta elaborada, se apoya teóricamente entre otros aspectos en el proceso de nutrición humana, la cual se concibe como la ciencia que estudia los nutrientes y otras sustancias alimenticias, y la forma en que el cuerpo las asimila. Sólo es posible tener una idea aproximada de los complejos procesos que los nutrientes experimentan dentro del cuerpo: como se influyen, como se descomponen para liberarse en forma de energía y como son transportados y utilizados para reconstruir infinidad de tejidos especializados y mantener el estado general de salud del individuo.

Básicamente, el proceso de nutrición tiene una sólida fundamentación médica sustentada en el conocimiento de los procesos fisiológicos y metabólicos así como de aspectos relacionados con el desarrollo antropométrico, metabolismo, capacidad respiratoria, resistencia física, sistemas de entrenamiento entre otros tópicos. Por ello, los programas nutricionales requieren la integración de los conocimientos que aporta la fisiología del deporte de alta competencia, la dinámica nutricional y su implicación en el marco del desarrollo social.

Dentro del marco de esta fundamentación medico-nutricional se establecen variados patrones alimenticios para equilibrar, completar y calcular la potencia de la actividad psicofísica de los atletas de alto rendimiento deportivo, con énfasis en favorecer el anabolismo proteínico, los niveles energéticos de carbohidratos complejos y el catabolismo de los lípidos; así como también el manejo de aspectos importantes en la nutrición deportiva, tales como la cineantropometría, los suplementos, la evaluación nutricional, dietas pre, y postcompetitivas, ayudas ergogénicas, vitaminas, minerales, alimentación anabólica, hidratación, la relación entre enfermedad y deporte entre otros temas de interés actual en el campo de la medicina deportiva.

En síntesis, la rama de la nutrición especializada en el deporte, necesita el dominio de la nutrición en todos sus campos (antropométricos, bioquímicas, genéticas y psicológicas) para establecer un vínculo con el deportista. De manera que el nutriologo deportivo requiere de un conocimiento interdisciplinario: cálculo matemático, biofísica, fisicoquímica, bioquímica, química orgánica, anatomía, fisiología, patología, biología molecular, genética e inmunología entre otras áreas.

Factibilidad de la Propuesta

Las acciones gerenciales propuestas para la organización y funcionamiento de Centros Nutricionales dirigidos a deportistas del Estado Mérida, son factibles de implementar, por cuanto el acceso a los diversos recursos materiales, humanos, financieros, institucionales y tecnológicos para ejecutarlos están al alcance de las autoridades deportivas (FUNDEMER), quienes serán beneficiados directamente de los resultados que se obtendrán, por representar una valiosa alternativa estratégica para optimizar la calidad del deporte en la entidad en términos generales.

Sin embargo, las gestiones que realicen en este sentido serán determinantes para garantizar el acceso a los mismos. Los entrenadores, personal técnico, nutricionistas, autoridades deportivas y los atletas que participarán en los Centros Nutricionales son el recurso humano explícito en su desarrollo, y de acuerdo a la consulta que se realizó en la fase diagnóstica de la investigación, se encuentran en plena disposición de participar, orientar y asesorar la creación, organización y funcionamiento de los mismos.

Desde el punto de vista financiero, la ejecución de los programas nutricionales propuestos dependerán en gran parte de los recursos económicos que aporten los gerentes y directivos de FUNDEMER, quienes se encuentran dispuestos a suministrarlos una vez que sea evaluada la factibilidad técnica y operativa para implementarlos, así como también de los resultados que se obtengan en las pruebas deportivas realizadas que demuestren la influencia determinante de las estrategias nutricionales en el rendimiento de los atletas que representan al Estado Mérida en los diferentes eventos locales, regionales, nacionales e internacionales.

Por otra parte en la localidad existen instituciones deportivas y medicas que cuentan con los equipos, materiales y tecnología necesaria en

la realización de las evaluaciones nutricionales (hematológicas y antropométricas), administración de los instrumentos y tests de rendimiento deportivo, cálculo de los requerimientos nutricionales de los alimentos que se suministrarán a los atletas que participaran en los programas nutricionales y elaboración de los alimentos, factores determinantes en la efectividad y eficiencia de la propuesta.

Estructura y Objetivos de la Propuesta

La estructura de las estrategias gerenciales propuestas para la organización y funcionamiento de un comedor deportivo dirigido a atletas de alto rendimiento del municipio Libertador del Estado Mérida.se fundamenta en el diagnóstico que resulto del estudio realizado, el cual permitió diagnosticar el proceso nutricional de los deportistas del municipio Libertador del estado Mérida. En el plan de acción propuesto se describen en 6 fases los objetivos, estrategias y el procedimiento de acción en la ejecución de las mismas:

- Fase I: Organización
- Fase II: Funcionamiento
- Fase III: Administración De Menús
- Fase IV: Gestión Financiera
- Fase V: Educativa
- Fase VI: Evaluación

FASE I: ORGANIZACIÓN

Objetivo General:

Proponer acciones estratégicas para La gestión y administración del comedor correspondientes a los cargos directivos del comedor deportivo.

Objetivo Específico:

- Ejecutar actividades administrativas de planificación, organización, gerencia y dirección, ejecución, monitoreo y evaluación del servicio del comedor deportivo.

FASE II: FUNCIONAMIENTO

Objetivo General:

Verificar el la infraestructura adecuada y la dotación del equipo necesario en el funcionamiento del comedor deportivo

Objetivos Específicos:

- Distribuir de manera lógica y coordinada los equipos y materiales que intervienen en el proceso de prestación del servicio. del comedor
- Aplicar un plan de higiene y seguridad industrial en todas las áreas donde prestará el servicio del comedor

FASE III: ADMINISTRACIÓN DE MENÚS

Objetivo General:

Establecer una eficaz metodología a seguir para el mejoramiento de la calidad en cuanto a la elaboración de la comida.

Objetivos Específicos:

- Administrar los programas nutricionales diseñados en función de las pruebas de rendimiento y disciplina deportiva.
- Garantizar el cumplimiento de los menús diseñados por nutricionistas del comedor deportivo.
- Verificar que el Departamento de Dietética elabore y ejecute de manera diligente los respectivos menús.

FASE IV: GESTIÓN FINANCIERA

Objetivo General:

Proponer acciones estratégicas para La gestión y administración del comedor correspondientes a los cargos directivos del centro nutricional.

Objetivo Específico:

- Verificar, la legalidad, sinceridad y exactitud de las operaciones presupuestarias, financieras, administrativas y técnicas, en la ejecución del servicio de comedor durante el período

- Direccionar de manera mancomunada con las comunidades educativas, los docentes y los consejos comunales.

FASE V: EDUCATIVA

Objetivo General:

Brindar herramientas de educación nutricional que fortalezca la soberanía nacional y los elementos propios de la cultura venezolana

Objetivo Específico:

- Implementar el factor pedagógico con respecto a la alimentación que brindan los comedores deportivos.

FASE VI: EVALUACIÓN

Objetivo General:

Brindar herramientas de educación nutricional que fortalezca la soberanía nacional y los elementos propios de la cultura venezolana

Objetivo Específico:

- Evaluar el estado nutricional de los atletas de alto desempeño deportivo que participaran en los programas nutricionales.

PLAN DE ACCIÓN

FASE I: ORGANIZACIÓN

Objetivo General: Proponer acciones estratégicas para La gestión y administración del comedor correspondientes a los cargos directivos del centro nutricional.

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDADES
Ejecutar actividades administrativas de planificación, organización, gerencia y dirección, ejecución, monitoreo y evaluación del servicio del comedor	Elaboración de la Normativa Elaboración de la Programación General Anual del Centro Iniciar el expediente de autorización, de conformidad con el modelo de solicitud y requisitos regulados por el Instituto Nacional de Nutrición (INN) para tal fin. Selección de Modalidades del servicio del comedor

ESTRATEGIAS GERENCIALES

Ajustar las necesidades de equipamiento y sus características, para el servicio de comedor a los espacios y necesidades, teniendo en cuenta los módulos establecidos en función del número de usuarios del mismo, así como de la modalidad de gestión solicitada.
Coordinación y supervisión de los medios personales, económicos y materiales, adscritos al comedor
Registro de atletas de conformidad con lo dispuesto en sus asociaciones deportivas correspondientes
Conformación del equipo técnico encargada de las tareas organizativas y operativas servicios de: actividades de desayuno, de vigilancia y de atención educativa de los atletas
Designación del encargado/a de la organización y funcionamiento del servicio del comedor y funciones a realizar.
El horario del servicio de comedor dependerá del tipo de jomada que tenga el servicio de comedor.

RECURSOS	RESPONSABLES	LAPSO	EVALUACIÓN
Normativa específica. Programación General Anual del servicio de comedor	Asociaciones Deportivas Equipo Técnico	Por cumplirse	Cumplimiento de las tareas especificas. Idoneidad del sistema de control intemo existente. Evaluación del sistema de control interno inherente a los procesos administrativos involucrados

Fuente: Peraza (2009)

FASE II: FUNCIONAMENTO

Objetivo General: Verificar el la infraestructura adecuada y la dotación del equipo necesario en el funcionamiento del comedor deportivo.

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDADES
Distribuir de manera lógica y coordinada los equipos y materiales que intervienen en el proceso de prestación del servicio.del comedor deportivo. Aplicar un plan de higiene y seguridad industrial en todas las áreas donde prestará el servicio del comedor deportivo	Asignar un área física para el funcionamiento del comedor. Proporcionar de utensilios tales como: Ollas, platos, tazas, bandejas, cucharones, cuchillos de cocina, cubiertos, entre otros, al área de producción de alimentos, para así evitar pérdida de tiempo al momento de servir la comida. Formación de comisiones, responsables y delimitación de funciones operativas. Agilizar la documentación requerida de los atletas que se incorporarán al programa

ESTRATEGIAS GERENCIALES

Adiestrar, motivar e incentivar al Equipo Técnico en cuanto a las innovaciones de la maquinaria adquirida, y potenciar la percepción del buen trato.
Proveer al personal que elaboran los menús de los implementos básicos y necesarios para el libre desarrollo de sus actividades.

Estadandarización de procesos con el propósito de optimizar y darle funcionabilidad al área de producción de alimentos.

Establecimiento de un plan eficaz de mantenimiento preventivo y programado de las distintas maquinarias, equipos y herramientas que intervienen en el proceso.

Creación de un comité de higiene y seguridad industrial encargado de coordinar, cooperar y vigilar la ejecución del programa de higiene y seguridad industrial.
Implementación de un adecuado sistema de señalización e identificación en todas las áreas que intervienen en el proceso de servicio del comedor

RECURSOS	RESPONSABLES	LAPSO	EVALUACIÓN
Equipos y materiales Maquinaria adquirida Implementos básicos	Equipo Técnico Comité de higiene y seguridad industrial Nutricionistas Personal que elaboran los menús	Por cumplirse	Condiciones básicas de infraestructura, equipamiento, logística, otros. Funcionabilidad del área de producción de alimentos. Elaboración de informes.

Fuente: Peraza (2009)

FASE III: ADMINISTRACIÓN DE MENÚS

Objetivo General; Establecer una eficaz metodología a seguir para el mejoramiento de la calidad en cuanto a la elaboración los menús

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES
Administrar los programas nutricionales diseñados en función de las pruebas de rendimiento y disciplina deportiva. Garantizar el cumplimiento de los menús diseñados por nutricionistas del comedor deportivo. Verificar que el Departamento de Dietética elabore y ejecute de manera diligente los respectivos menús.	Elaboración del menú diario de alimentos a consumir, para así alternar con los grupos de alimentos y poder garantizar una alimentación balanceada. Dotación de utensilios adecuados para una mejor conservación de los alimentos. Entrega y lectura del Manual de Procedimientos Monitoreo y supervisión de la cantidad del menú servido establecido

ESTRATEGIAS GERENCIALES

Herramientas para garantizar la manipulación higiénica de los alimentos durante su elaboración y distribución, minimizando los posibles riesgos de brotes infecciosos o intoxicaciones alimentarias por manejo inadecuado

Determinación de la calidad nutricional de alimentos y productos alimenticios a través de la valoración de sus componentes.

Uso de normas de higiene y manipulación de alimentos.

Conformación de comisiones fiscalizadoras, para que vigilen el estado en el que se encuentran los alimentos que van a ser procesados.

Verificación de las cantidades de alimentos ejecutados diariamente.

Verificación de la asistencia diaria y número de platos elaborados

RECURSOS	RESPONSABLES	LAPSO	EVALUACION
Manuales de Normas y Procedimientos. Normas de higiene y manipulación de alimentos Normativa en vigor Materia prima	El equipo directivo del centro. El responsable del comedor. Comisión del comedor. Comité de higiene y seguridad industrial	Por cumplirse	Elaboración de los menús. Cumplimiento de la ración establecida por deportista. Cumplimiento del Plan de Higiene y Seguridad Industria Grado de control e inspección en las salidas de los alimentos servidos al área de servicio. Calidad de la materia prima a utilizar en el proceso.

Fuente: Peraza (2009)

FASE IV: GESTIÓN FINANCIERA

Objetivo General: Proponer acciones estratégicas para La gestión y administración del comedor correspondientes a los cargos directivos del centro nutricional.

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDADES
Verificar, la legalidad, sinceridad y exactitud de las operaciones presupuestarias, financieras, administrativas y técnicas, en la ejecución del servicio de comedor durante el período	Verificar la legalidad de las operaciones relativas a los contratos de suministro de servicios de alimentación, así como la ejecución presupuestaria y financiera de los recursos asignados al comedor

ESTRATEGIAS GERENCIALES

Planificación con indicadores de gestión, para mejorar los resultados de la gestión financiera.

Estrategias gerenciales de organización administración.

Mecanismos de asignación de los recursos

Auditoría realizada a las facturaciones de pagos por las ingestas de alimentos en los comedores.

Contraloría social de la comunidad a través de los Consejos Comunales, para que se conozca en qué momento, cantidad, forma y condiciones llegan los alimentos al comedor.

Definición de políticas nutricionales – alimentarias a nivel local, regional y nacional. Acciones conjuntas con los organismos competentes (IAANEM, INN, Alcaldía, , PDVESA, empresas privadas, otras), para gestionar la infraestructura y dotación de equipos (pesados-livianos),

RECURSOS	RESPONSABLES	LAPSO	EVALUACIÓN
Informe técnico sobre la viabilidad del financiamiento requerido. Indicadores financieros y no financieros Recursos dispuestos por la Alcaldía, INN Y IAANEM	El equipo directivo del centro.	Por cumplirse	Cumplimiento de las metas y objetivos de desarrollo Informe de resultados Recursos dispuestos por la Alcaldía, INN Y IAANEM Rendición contable y nutricional Informe de resultados del uso de montos utilizados en el financiamiento de las líneas de acción

Fuente: Peraza (2009)

FASE V: EDUCATIVA

Objetivo General:: Brindar herramientas de educación nutricional que fortalezca la soberanía nacional y los elementos propios de la cultura venezolana

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDADES
Implementar el factor pedagógico con respecto a la alimentación que brindan los comedores deportivos.	Charlas sobre el consumo de alimentos Información a los atletas sobre las consecuencias de la desnutrición a través de proyectos educativos.

ESTRATEGIAS GERENCIALES

Formación de comisiones, responsables y delimitación de funciones operativas.

Realización de talleres Elaboración de material de apoyo para talleres

Realización de alianzas estratégicas con IAANEM y INN

Información a través de trípticos cuales son los factores causales de una mala alimentación.

Orientación, asesoramiento y capacitación a fin de brindar formación en los aspectos técnicos, legales, administrativos, alimentarios y nutricionales del Programa.

Adiestramiento, motivación e incentivación al personal que elaboran los menús en cuanto a las innovaciones de la maquinaria adquirida, y potenciar la percepción del buen trato.

Mesas de trabajo para dar a conocer todo lo referente al funcionamiento de comedores deportivos.

Programas Radiales en la Radio Comunitaria de Grupos Básicos, obesidad, hipertensión arterial; higiene y manipulación de alimentos, vitaminas y minerales,

RECURSOS	RESPONSABLES	LAPSO	EVALUACIÓN
Material de apoyo. Mesas de trabajo Programa de capacitación Trípticos y carteleras Informativas Radio Comunitaria	El equipo directivo del centro. Personal médico especializado y nutricionistas	Por cumplirse	Evaluación de las actividades desplegadas. Evaluación de talleres Participación activa en las jornadas de capacitación y actualización Desarrollo de las mesas de trabajo Desarrollo del Programa de capacitación.

Fuente: Peraza (2009)

FASE VI: EVALUACION

Objetivo General: Brindar herramientas de educación nutricional que fortalezca la soberanía nacional y los elementos propios de la cultura venezolana

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDADES
Evaluar el estado nutricional de los atletas de alto desempeño deportivo que participaran en los programas nutricionales.	Evaluación Nutricional a los atletas beneficiarios del comedor deportivo. Determinar medidas antropométricas de. los atletas Realización de instrumentos y herramientas para el seguimiento del proyecto en el diseño, ejecución y la Evaluación (Ex - Ante y Ex – Post). Aplicación de instrumentos. pruebas de rendimiento deportivo a los atletas seleccionados en función de la disciplina. labores de monitoreo, supervisión, seguimiento y evaluación

ESTRATEGIAS GERENCIALES

Asignación de responsabilidad de supervisión al personal encargado del departamento con el fin de tener un mayor grado de control inspección en las salidas de los alimentos servidos al área de servicio.
Determinación de indicadores de calidad que debe alcanzar el proyecto para el cumplimiento del Objetivo Estratégico.
Análisis de datos y construcción de informes de trabajo.
Seguimiento permanente de las actividades realizadas para la consecución del Objetivo Estratégico.
Supervisión y fiscalización de los alimentos a consumir formen parte de la cultura de la región y que se encuentren en buen estado de conservación para poder ser consumidos por la comunidad beneficiada.
Establecimiento de un plan de mantenimiento preventivo las distintas maquinarias, equipos y herramientas que intervienen en el proceso.

RECURSOS	RESPONSABLES	LAPSO	EVALUACIÓN
Indicadores de logro Informes y Actas de Supervisión. Ficha de registro de atletas incluidos en el programa. Tablas de Estado Nutricional. Hoja de Registro Tallimetro. Plan de mantenimiento preventivo	El equipo directivo del centro. Comité de higiene y seguridad industrial. Personal de supervisión El responsable del comedor. Comisión del comedor.	Por cumplirse	Rendición de Cuentas a los actores involucrados en el proyecto Presentación de informes periódicos y final del proyecto. Elaboración de Informes y Actas de Supervisión. Mantenimiento preventivo de maquinarias, equipos y herramientas

Fuente: Peraza (2009)

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Una vez presentados y analizados los resultados que se obtuvieron en la aplicación d en los cuestionarios aplicados a los deportistas consultados en relación con su organización y funcionamiento, se formularon las siguientes conclusiones:

En el estado Mérida la nutrición deportiva no ha alcanzado una mayor proyección social y cultural enfocada a emprender los cambios que plantean el abordaje de una cultura alimentaría. No se aplican de manera adecuada y eficiente estrategias de Gerencia Deportiva para orientar la organización, administración y funcionamiento de FUNDEMER. No se ha definido una cultura nutricional en el ámbito deportivo del deporte merideño. No existe en el Estado una cultura alimentaría que responda a las inquietudes, necesidades e intereses del atleta.

Inexistencia de planes y/o programas de atención integral al deportista que incluyan acciones gerenciales para garantizar su adecuada alimentación, y para abordar cambios en la cultura alimentaría cónsona con las inquietudes y necesidades del deportista, aun cuando se consideran suficientes los recursos financieros asignados al régimen alimenticio de los deportistas.

Con baja frecuencia los entrenadores incluyen regímenes nutricionales que respondan a las características fisiológicas, psicológicas,

metabólicas y requerimientos nutricionales de los atletas, así como para optimizar su rendimiento físico y mental. Las estrategias de alimentación de los atletas no se seleccionan de acuerdo a las exigencias físicas de la disciplina deportiva.

En FUNDEMER no implementan nuevos modelos de entrenamiento y preparación física que incluyan la creación y funcionamiento de Centros Nutricionales para deportistas. No se realizan reformas y revisiones de la política deportiva dirigidas a incorporar en el Estado Mérida Centros Nutricionales para los atletas, que consideren sus competencias y características físico-deportivas individuales.

Inexistencia de planes o programas para la creación de un Centro Nutricional para deportistas.

Escasa presencia de personal multidisciplinario altamente capacitado y calificado en nutrición deportiva que demuestren habilidades gerenciales para orientar el funcionamiento de Centros Nutricionales dirigidos al mejoramiento del rendimiento físico-deportivo de los atletas.

Bajo nivel formativo de gerentes, directivos y entrenadores en materia de gerencia y nutrición deportiva. FUNDEMER no cuentan con personal multidisciplinario altamente capacitado y calificado en esta materia. Con muy baja frecuencia se realizan investigaciones sobre los problemas específicos de la nutrición en los deportistas.

Desconocimiento por parte de directivos y entrenadores sobre los principales aportes teóricos y metodológicos que orientan la implementación de centros nutricionales deportivos, así como también de los fundamentos médicos que sustentan el conocimiento de los procesos fisiológicos y metabólicos involucrados en la nutrición deportiva.

Los atletas no conocen sus metas nutricionales que les permitan seleccionar estrategias de alimentación para optimizar su rendimiento físico, mental y psicológico. No escogen los alimentos adecuados a sus requerimientos nutricionales para promover adaptaciones a los estímulos del entrenamiento.

Deficiencias en el proceso de evaluación del proceso nutricional del atleta. El personal técnico (entrenadores, preparadores físicos, entre otros) no se encuentran suficientemente capacitados para evaluar el estado nutricional de los atletas.

Recomendaciones

A las autoridades deportivas: (FUNDEMER)

- Promover un diagnostico adecuado acerca del problema o problemas que aquejan la nutrición en la comunidad deportiva.
- Realizar reformas y revisiones de la política deportiva dirigidas a incorporar en el estado comedores deportivos para los atletas, que .consideren sus competencias
- Incluir en las políticas de nutrición los centros nutricionales para deportistas
- Implementar nuevos modelos de entrenamiento y preparación física que incluyan la creación y funcionamiento de centros nutricionales para deportistas.
- Desarrollar los Centros Nutricionales con arreglo a los principios teóricos, gerenciales y administrativos que deben regir los mismos
- Gestionar los recursos materiales, humanos, financieros y tecnológicos necesarios en un la organización y funcionamiento de comedores deportivos

- Incorporar personal multidisciplinario altamente capacitado y calificado en nutrición deportiva que demuestren habilidades gerenciales para orientar el funcionamiento de centros nutricionales dirigidos al mejoramiento del rendimiento físico-deportivo de los atletas.
- Educar en materia nutricional a la población de atletas, con énfasis en cambiar muchos de los hábitos alimenticios desfavorables a sus condiciones físicas, metabólicas, fisiológicas, culturales y psicológicas.
- Formación continúa de las ecónomas, a cargo de los comedores deportivos y una supervisión cuidadosa por las juntas de la comunidad.
- Definir una cultura nutricional en el ámbito deportivo del deporte merideño. que responda a las inquietudes, necesidades e intereses del atleta.
- Incorporar planes y/o programas de atención integral al deportista que incluyan acciones gerenciales para garantizar su adecuada alimentación, y para abordar cambios en la cultura alimentaría cónsona con las inquietudes y necesidades del deportista, aun cuando se consideran suficientes los recursos financieros asignados al régimen alimenticio de los deportistas.
- Implementar nuevos modelos de entrenamiento y preparación física que incluyan la creación y funcionamiento de Centros Nutricionales para deportistas.
- Incorporar en los institutos universitarios de formación deportiva (Educación Física, Deporte y Recreación) asignaturas o materias que incluyan aspectos relacionados con los procesos de nutrición deportiva.

A los Entrenadores:

- Asesorarse con los expertos en el área de nutrición para incluir regímenes nutricionales que respondan a las características fisiológicas, psicológicas, metabólicas y requerimientos nutricionales de los atletas, así como para optimizar su rendimiento físico y mental.

- Asesorarse con los expertos en el área de nutrición para escoger los alimentos adecuados a los requerimientos nutricionales del atleta para promover adaptaciones a los estímulos del entrenamiento.
- Conocer las metas nutricionales de los deportistas que les permitan seleccionar estrategias de alimentación para optimizar su rendimiento físico, mental y psicológico.

A los Deportistas:

- Seleccionar sus regímenes nutricionales de acuerdo a las exigencias físicas de la disciplina deportiva que práctica.
- Disposición para que se le realicen evaluaciones nutricionales, antropométricos, bioquímicas y psicológicas.
- Adecuar su alimentación con las exigencias físicas y cognitivas de las disciplinas deportivas en la cual de desempeña.
- Desarrollar una cultura nutricional, que le ayude a mejorar su rendimiento físico, mental, psicológico y por ende deportivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcaldía del Municipio Ambrosio Plaza, (2006) *Proyecto para la creación de los comedores para el deportista.* Dirección de Proyectos y Cooperación Técnica Guarenas Estado Miranda

Altuve, M. (1996) *Metodología de la investigación*. Caracas. UNESR.

Alvarado, L. (2005) Nutrición Deportiva. Necesidades Nutricionales en Deportistas. Archivo de medicina del Deporte. 30: 169-179

Arias, F. (1997). *El Proyecto de Investigación. Guía Práctica para su Elaboración.* Bogotá: Episteme

Bisquerra, L. (2000). Metodología de la Investigación. Madrid: Editorial Morata. Educación, Cultura y Deportes.

Castro H, (2004), *Lineamientos para el diseño y la gerencia de programas de seguridad alimentaria y nutricional.* Guatemala: INCAP

Chávez, N. (1994). *Introducción a la Investigación Educativa*. Maracaibo Ediciones LUZ.

Chiavenato, I. (2003). *La administración en los nuevos tiempos*. Colombia. Ed. Mc Graw-Hill Interamericana S.A.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). Gaceta Oficial, 36860. (Extraordinario), Diciembre 30. 1999

Corredor, J. (1997). La Planificación Estratégicas. Perspectivas para su aplicación en Venezuela. Caracas Vadel Hermanos Editores.

Costill. J. (2004) *Fisiología del esfuerzo y del deporte,* Jack H. Wilmore; Ed. Paidotribo

Crosby, P. (1998). *Dinámica Gerencial de centros nutricionales y de salud.*México: McGraw – Hill Interamericana.

David, F. (2004). *La Gerencia Estratégica.* Madrid: Editorial Limusa.

Davis, J. y Newstrom, J. (2002) Comportamiento Humano en el trabajo: Comportamiento Organizacional. México. Editorial McGraw Hill.

Díaz, S. (2005) *Manual de Funcionamiento Administrativo para el Centro de Atención Integral al Alumno Atleta de la Escuela Técnica Deportiva Chama del Estado Mérida.* Tesis (Especialización)-- Universidad de Los Andes. Facultad de Humanidades y Educación, Postgado en Educación Física, Mérida,

Druker, P. (2002), *Los desafíos de la gerencia para el siglo XXI.* Bogotá, ed. Norma

Fox, E. (2004). Fisiología del deporte. Editorial Médica Panamericana S.A.

Fundación para el Desarrollo del Deporte del Deporte (FUNDEMER: 2009) *Población de Deportistas del Estado Mérida.*

García, M (2000), Aspectos *Sociales del Deporte. Una reflexión sociológica.* Madrid. Alianza Deporte

García, M. (2006). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte.* Madrid. Madrid. Editorial Gymnos.

Gobernación del Estado Portuguesa (2006). Informe Ejecutivo de Actuación fiscal. Instituto de Deportes del Estado Portuguesa, (INDEPORT),

Gobernación del Estado Trujillo (2006). *Taller sobre manipulación de alimentos.* Servicio Autónomo Trujillano del Deporte (SATRUD). Unidad de Atención Integral al Atleta. Dirección de Proyectos y Cooperación Técnica. Trujillo.

Gobernación del Estado Mérida (2009). Servicios de Alimentación. Boletín informativo. Instituto Autónomo de Alimentación y Nutrición del Estado Mérida (IAANEM 2009). Mérida

Guerrero, F. (2004): *Asesoramiento Técnico del Comedor Popular San Miguel,* Trabajo de Grado, Universidad Nacional Experimental del Táchira, San Cristóbal.

Hernández, R. (1996) *El Coeficiente de Proporción de Rangos (CPR): Una alternativa para determinar la Validez de Contenido y la Concordancia entre Jueces en Escala Likert.* XXV Congreso Latinoamericano de Psicología. Puerto Rico.

Hernández, J. (1997). *Salud, Deporte y Educación.* Las Palmas. ICEPSS Editores.

Hernández, S. Baptista, y Fernández, C. y Baptista, P. (1999). *Metodología de la Investigación.* Caracas. Mc Graw Hill Hispanoamericana.

Instituto Autónomo de Alimentación y Nutrición del Estado Mérida (IAANEM 2009) Programa Alimentario Escolar (PAE), Fogones y Cocinas Comunitarias, Vaso de Leche Escolar, Comedores Populares, Programa Solidario de Alimentos, y Atención Nutricional en caso de Desastres y Alimentación del Centro Penitenciario de la Región Los Andes

Lansberg, A. (2007:) *La Empresa debe Continuar.* Ediciones IESA. Caracas,

Ley de Educación Física y Deporte (2001) Gaceta oficial 4937. Extraordinario). Julio, 14. 1994

Ley del Instituto Autónomo de Alimentación y Nutrición del Estado Mérida (IAANEM)

Licata, M. (2009). *Dieta del deportista* Madrid. Editorial Gymnos.

Machado, J. (2002). Enseñanza de la Educación Física en el Sistema Educativo venezolano. Caracas. Editorial Santillana.

Martínez, E. (2005), Aspectos alimenticios nutricionales en el alumnado adolescente de Educación Física. Trabajo de Grado no publicado. Universidad del Zulia. Maracaibo.

Moreno, P. (2007), *Los nutricionistas como administradores de servicios de alimentación.* Trabajo de Grado no publicado. Universidad de los Andes. Facultad de Medicina. Escuela de Nutrición. Mérida.

Padillas, Y. (2006) El desarrollo local desde las políticas públicas Departamento de Estudios Económicos de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la Universidad de Cienfuegos. Cuba

Palavecino, N. (2004). Nutrición para el alto rendimiento". *Nutrición para el Alto Rendimiento Deportivo* Sociedad Argentina de Nutrición Deportiva. Universidad Nacional de Córdoba. Argentina.

Paul G. (1999) Requerimientos de proteína en la dieta de individuos físicamente activos. Sports Medicine 8:154-157

Rivas, P. (2004). *La Formación docente, realidad y retos en la sociedad del conocimiento.* Educere. Año 8. N° 24. pp. 561

Rojas, L. (2005), *Propuesta de mejora en la prestación de servicio de alimentación en el comedor estudiantil de la UNET*. Trabajo de Grado no publicado. Universidad del Zulia. Maracaibo.

Roberts, L. (2001). *Nutrición.* Publicación de Personal Medico. Mundo Medico. Editorial Planeta, México

Ruiz, L. (1997). *Gerencia.* Editorial Paidos. Buenos aires.

Sánchez, B. (2004). *La actividad física orientada hacia la salud.* Biblioteca Nueva. Madrid.

Sánchez, H. (2005). *Glosario de Términos Educativos.* Maracay Ediciones Candidus.

Scarcella, O. (2004). Nutrición deportiva y suplementos. Estudios en nutrición para deportistas. Comité Olímpico Argentino. Buenos Aires.

Scheider, W. (2005). *Nutrición Deportiva. Conceptos Básicos y Aplicación.* México: Mc Grill Hill.

Sierra, R (1996). *Técnicas de Investigación Documental.* Buenos Aires. Edit. Paraninfo. Madríz. España.

Tamayo, P. (1991). *El proceso de investigación científica.* 2da. Edición. México: Noriega Editores.

Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2007). *Manual de Trabajos de Grado, de Especialización y Maestría:* Caracas.

Villegas, G. (2001). Necesidades Nutricionales en Deportistas. Archivo de medicina del Deporte. 30: 169-179

ANEXO A

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
DECANATO DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
GERENCIA DE SERVICIOS ASISTENCIALES EN SALUD CEDE MÉRIDA
SEMINARIO

INSTRUMENTOS DIRIGIDO A LOS DEPORTISTAS DEL ESTADO MÉRIDA

AUTORA: Lisbeth L. Peraza

TUTOR: Ramón Jáuregui.

Mérida, Septiembre, 2009

PRESENTACIÓN

ESTIMADO DEPORTISTA:

El presente instrumento de recolección de datos, tiene como propósito fundamental conocer su opinión acerca de las principales características que tiene el proceso de nutrición en los atletas que conforman las diferentes disciplinas deportivas del Estado Mérida, entre otros factores asociados a la organización y funcionamiento de FUNDEMER en este sentido.

Sus respuestas serán de gran utilidad para identificar las principales Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas que tiene la alimentación de los atletas estas actividades en la empresa, las cuales orientarán el diseño de un Plan de Acción dirigido a la creación de comedores deportivos para atletas en el municipio Libertador del Estado Mérida.

De manera que agradezco su receptividad y colaboración, al responder en forma clara y precisa a cada uno de los ítems formulados.

Muchas gracias.

Licda. Lisbeth Liliana Peraza Jaimes.

INSTRUCCIONES.

1. El cuestionario es anónimo.

2. Lea cada uno de los ítems formulados.

3. Responda marcando con una **"X"** la alternativa que usted considere; asegurándose de hacerlo en cada una de las preguntas.

4. La escala Likert utilizada es la siguiente:
   5. Siempre. (S).
   4. Casi siempre. (CS).
   3. Algunas veces. (AV).
   2. Casi nunca. (CN).
   1. Nunca. (N).

6. Si tiene alguna duda consulte al administrador del instrumento.

	DIMENSION GERENCIAL	S	CS	AV	CN	N
	INDICADORES	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1	En FUNDEMER aplican estrategias de gerencia deportiva moderna para orientar su organización y funcionamiento.					
2	FUNDEMER implementa estrategias gerenciales para mejorar la nutrición de los atletas,					
3	En FUNDEMER se realizan revisiones al Programa de Gestión Deportiva para incorporar estrategias gerenciales de mejoramiento nutricional de los atletas					
4	Los Centros Nutricionales para los atletas funcionan en atención a los principios gerenciales que los rigen					
	DIMENSIÓN FINANCIERA	**S**	**CS**	**AV**	**CN**	**N**
5	Son suficientes los recursos financieros asignados a FUNDEMER para garantizar la seguridad alimentaria de los atletas					
6	FUNDEMER cuenta con los recursos financieros necesarios en la organización y funcionamiento de comedores deportivos.					
7	FUNDEMER implementa estrategias gerenciales para obtener los recursos financieros necesarios en la organización y funcionamiento de los comedores					
8	FUNDEMER formula indicadores financieros basados en la elaboración de un presupuesto por objetivos y metas, como una propuesta factible de ser aplicada.					
	DIMENSIÓN FUNCIONAL	**S**	**CS**	**AV**	**CN**	**N**
9	En el En el municipio Libertador del estado Mérida funcionan comedores deportivos para mejorar el					
10	Los comedores deportivos cuentan con una estructura adecuada y funcional que permita a las personas responsables desempeñar de manera eficiente, las					
11	En los comedores deportivos se aplican planes de mantenimiento preventivo y programado de las distintas maquinarias, equipos y herramientas que intervienen en el					
12	Se utilizan normas de higiene y manipulación de alimentos tanto las personas que elaboran los alimentos y lo consumen.					

	DIMENSIÓN POLÍTICA	S	CS	AV	CN	N
	INDICADORES	5	4	3	2	1
13	Es eficiente la política deportiva de FUNDEMER en materia de nutrición deportiva de los atletas de alto rendimiento deportivo que representan al Estado Mérida en eventos regionales, nacionales e internacionales					
14	Las políticas de nutrición de FUNDEMER incluyen la creación y funcionamiento de Centros Nutricionales para deportistas.					
15	Existen planes o programas para la creación de un centro nutricional para deportistas del Municipio Libertador del Estado Mérida					
16	En FUNDEMER se implementan revisiones a la política deportiva venezolana dirigidas a incorporar de manera racional y sistemática centros nutricionales para los atletas.					
	DIMENSIÓN INSTITUCIONAL	S	CS	AV	CN	N
17	FUNDEMER cuenta con personal multidisciplinario altamente capacitado y calificado en materia de nutrición deportiva.					
18	En FUNDEMER se implementan estrategias para promover la participación de los atletas en los programas de desarrollo integral del deportista					
19	En FUNDEMER se implementan estrategias gerenciales para integrar al INN e IAANEM a los programas nutricionales dirigidos a los atletas					
20	El INNN o IAANEM orienta la aplicación de programas y)o planes dirigidos a mejorar la alimentación de los deportistas,					
	DIMENSIÓN NUTRICIONAL	S	CS	AV	CN	N
21	En el estado Mérida funcionan Comedores Deportivos que incluyan programas de nutrición que consideren las características físico-deportivas individuales.de los atletas					
22	En FUNDEMER se implementan planes y/o programas nutricionales para garantizar la adecuada alimentación de los deportistas					
23	La nutrición de los atletas se realiza de manera adecuada a los requerimientos energéticos que requiere la disciplina en la cual se desempeña					
24	Se adecua la alimentación con las exigencias físicas de las disciplinas deportivas en la cual de desempeña.					

	DIMENSIÓN PROFESIONAL	S	CS	AV	CN	N
	INDICADORES	5	4	3	2	1
25	El personal técnico (entrenadores) se encuentra suficientemente capacitado y calificado en materia nutricional enmarcada dentro de la gerencia deportiva.					
26	En FUNDEMER publican materiales de apoyo para actualizar al personal técnico en materia de nutrición deportiva.					
27	El personal técnico profesional de FUNDEMER dispone de material de apoyo teórico que permita optimizar la nutrición de los atletas de alto rendimiento deportivo					
28	El personal técnico profesional de FUNDEMER realiza Investigaciones en material de nutrición deportiva para mejorar su desempeño de los atletas de alto rendimiento deportivo					
29	El personal técnico profesional de FUNDEMER se asesoran con los expertos en el área de nutrición para incluir regímenes nutricionales que respondan a las características fisiológicas, psicológicas, metabólicas y requerimientos nutricionales de los atletas					
30	Se realizan en FUNDEMER jornadas permanentes de actualización y capacitación en materia de nutrición deportiva.					
	DIMENSION EDUCATIVA	S	CS	AV	CN	N
31	Existe en la población de atletas una cultura alimentaria, o educación nutricional que responda a sus inquietudes, necesidades e intereses.					
32	En FUNDEMER promueven una cultura alimentaría que esté en consonancia con las inquietudes y necesidades del deportista.					
33	En FUNDEMER se implementan planes y/o programas para Educar en materia nutricional a los atletas,					
	DIMENSION EVALUATIVA	S	CS	AV	CN	N
34	En FUNDEMER evalúan los programas nutricionales dirigidos a los atletas					
35	En FUNDEMER se realizan evaluaciones nutricionales de los atletas para adaptar su régimen nutricional a las exigencias físicas y metabólicas de las disciplinas deportivas en la cual					
36	En FUNDEMER supervisan programas alimentarios nutricionales en centros de alto rendimiento físico					

	DIMENSION DEPORTIVA	S	CS	AV	CN	N
37	Es satisfactorio el rendimiento deportivo de los atletas en la disciplina en la cual se desempeñan					
38	Los atletas presentan deficiencias nutricionales que limitan su rendimiento deportivo					
39	Los deportistas asumen actitudes favorables hacia la nutrición deportiva para mejorar su rendimiento en la disciplina que práctica					

ANEXO B

Validez de Contenido del Instrumento Coeficiente de Proporción de Rangos (CPR).

ITEMS	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	Σ ri	Pri	CPRi / J
1	3	3	2	8	8/3 = 2.66	2.66/3 =0,88
2	3	2	3	8	8/3 = 2.66	2.66/3 = 0,88
3	3	3	1	7	7/3 = 2.33	2,33/3 = 0,77
4	3	2	3	8	8/3 = 2.66	2,66/3 = 0,88
5	2	3	3	8	8/3 = 2.66	2.66 /3 = 0,88
6	3	3	2	8	8/3 = 2.66	2,66 /3 = 0,88
7	2	3	3	8	8/3 = 2.66	2,66/3 = 0,88
8	3	2	3	8	8/3 = 2.66	2,66/3 = 0,88
9	3	2	2	7	7/3 = 2.33	2,33/3 = 0,77
10	3	3	3	9	9/3 = 1.0	3/3 = 1.0
11	1	3	3	7	7/3 = 2.33	2,33/3 = 0,77
12	3	3	3	9	9/3 = 3.0	3/3 =1.0
13	3	2	3	8	8/3 = 2.66	2,66/3 = 0,88
14	3	3	2	8	8/3 = 2.66	2,66/3 = 0,88
15	3	3	3	9	9/3 = 3.0	3/3 = 1.0
16	1	2	3	6	6/3 = 2.0	2/3 = 0,66
17	3	2	1	6	6/3 = 2.0	2/3 = 0,66
18	3	3	3	9	9/3 = 3.0	3/3 = 1.0
19	2	3	3	8	8/3 =2.66	2,66/3 =0,88
20	3	2	2	7	7/3 =2.33	2,33/3 =0,77
21	3	1	3	7	7/3 =2.33	2,33/3 = 0,77
22	3	2	3	8	8/3 =2.33	2,66/3 =0,88
23	3	3	3	9	9/3 = 3.0	3/3 = 1.0
24	3	3	3	9	9/3 = 3.0	3/3 =1.0
25	3	3	3	9	9/3 = 3.0	3/3 = 1.0
26	3	2	3	8	8/3 = 2.66	2,66/3 = 0,88
27	3	2	3	8	8/3 =2.33	2,66/3 =0,88
28	3	3	3	9	9/3 = 3.0	3/3 = 1.0
29	3	3	3	9	9/3 = 3.0	3/3 = 1.0
30	3	3	3	9	9/3 = 3.0	3/3 = 1.0
31	3	2	2	7	7/3 =2.33	2,33/3 =0,77
32	3	1	3	7	7/3 =2.33	2,33/3 = 0,77
33	3	3	2	8	8/3 = 2.66	2.66/3 =0,88
34	3	2	3	8	8/3 = 2.66	2.66/3 = 0,88
35	3	3	2	8	8/3 = 2.66	2.66/3 =0,88
36	3	3	3	9	9/3 = 3.0	3/3 = 1.0
37	3	3	3	9	9/3 = 3.0	3/3 =1.0
38	3	3	3	9	9/3 = 3.0	3/3 = 1.0
39	3	2	3	8	8/3 = 2.66	2,66/3 = 0,88
Total	110	99	100	314		34.57
X	2.82	2.53	2.56	8.05		0,886

CPR = 0.886