



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

FACULTAD DE GEOGRAFÍA

“ESTILOS DE VIDA Y SALUD EN DEPORTISTAS DE LA UAEMÉX, 2020”

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:

LICENCIADO EN GEOGRAFÍA.

PRESENTA:

PAOLA MATEO PONCE

GENERACIÓN:

2015-2020

DIRECTOR DE TESIS:

DRA. MARCELA VIRGINIA SANTANA JUÁREZ

REVISORES:

DRA. GIOVANNA SANTANA CASTAÑEDA

DR. NOEL BONFILIO PINEDA JAIMES

Toluca, México, Julio de 2021.

ÍNDICE.

INTRODUCCIÓN.....	5
Descripción del problema.....	7
Objetivo general.....	8
Objetivos específicos.....	9
Justificación.....	9
Hipótesis.....	10
.....	11
CAPITULO I: MARCO DE REFERENCIA Y TEÓRICO.....	11
1.1 Antecedentes.....	12
1.2 Marco teórico conceptual.....	16
1.2.1 Geografía.....	16
1.2.2 Geografía de la salud o Geografía médica.....	18
1.2.3 Estilos de vida.....	19
1.2.4 Deporte.....	20
CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO.....	22
2.1 Universo de estudio.....	23
2.2 Tipo de estudio.....	25
2.3 Fuentes de información.....	25
2.4 Variables e indicadores.....	26
2.5 Esquema metodológico.....	26
2.6 Procesos y etapas.....	26
2.6.1 Elección de instrumentos:.....	26
2.6.2 Aplicación de instrumentos:.....	27
2.6.3 Recolección de Datos:.....	27

2.6.4 Elaboración de resultados:	27
2.6.5 Elaboración de conclusiones:	28
CAPÍTULO III: RESULTADOS.	29
3.1 Estilos de vida en los deportistas de la UAEMéx.....	30
3.1.1 Actividad física.	33
3.1.2 Características socioeconómicas.	36
3.1.3 Consumo de alimentos.	43
3.1.4 Consumo de drogas Licitas e Ilícitas.....	49
3.1.5 Conducta sexual.	60
3.1.6 Problemas ambientales del entorno geográfico de los estudiantes.	63
3.2 Estado de salud de los deportistas de la UAEMéx, mediante principales causas de morbilidad.....	66
3.3 Condicionantes socio-espaciales de los estilos de vida saludables y no saludables, en los deportistas de la UAEMéx.....	69
3.3.1 Estilos de vida saludables.....	69
3.3.2 Estilos de vida no saludables.....	71
3.4 Algunos cambios en los estilos de vida de los deportistas de la UAEMéx, durante la pandemia de Covid-19.....	71
CONCLUSIONES.....	74
RECOMENDACIONES	77
ANEXOS	81
ENCUESTA.	81

“Sólo aquellos que tengan la firme determinación de que nada les impedirá conseguir su propósito, serán los que, con perseverancia y valor, se harán con los laureles de la victoria. Para aquellos que luchan con fuerza y constancia, los sueños se convierten en objetivos y los objetivos en logros y realidades.”

Joseph Murphy.



INTRODUCCIÓN



En la década de los ochenta los estudios acerca de estilos de vida tuvieron un gran protagonismo en las ciencias biomédicas, y se determinó que tienen gran importancia en los hábitos de vida y sus afectaciones sobre la salud. La Organización Mundial de la Salud (1948) señala que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Dever en 1978, en el estudio de la mortalidad en Norteamérica estimó que: el sistema sanitario contribuye al 11% de la disminución de la mortalidad; la intervención en el entorno, la disminuiría en 19%; y la mejora de los estilos de vida, la disminuiría en un 43%, (Barragán, 2015). Aunque los contextos territoriales son diferentes, durante la pandemia de Covid-19, la OMS ha señalado que las defunciones se incrementan porque las personas padecían alguna enfermedad como hipertensión, obesidad, diabetes mellitus, entre otros, que son derivadas de estilos de vida no saludables. Por lo que se muestra que los estilos de vida tienen un papel importante en la salud de la población.

El concepto sobre estilo de vida y salud según la Organización Mundial de la Salud (OMS,1948) es "una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". Son comportamientos identificables que pueden ejercer un efecto negativo a la salud de un individuo, e incluso en la de otros. Si un individuo mejora los estilos de vida, mejora los niveles de salud.

La geografía de la salud se encarga de la localización, distribución espacial y territorial de enfermedades y servicios de salud, que intervienen con la morbilidad y mortalidad de la población. Se encarga de analizar y comprender las particularidades de cada problema de salud, relacionándolos directamente con procesos generales como la globalización, la expansión del capitalismo, la degradación ambiental, los estilos de vida, entre otros (Barcellos, Buzai, & Santana, 2018).

La presente investigación muestra los diferentes estilos de vida y salud de los deportistas del municipio de Toluca, principalmente de los estudiantes de la UAEMéx, donde se presentan las características favorables y desfavorables para la salud en los deportistas y la distribución en el territorio, se consideran aspectos como: la actividad física, la

alimentación, el consumo de bebidas alcohólicas, el consumo de cigarrillos, las prácticas de sexualidad, distribución de actividades diarias, principales padecimientos, horas de sueño, hacinamiento, principales problemas ambientales en su entorno geográfico e ingresos entre otros aspectos.

Descripción del problema.

El proceso de investigación inicialmente comienza con la definición de un problema de investigación, que para este caso son los estilos de vida de los deportistas, señalando los hábitos que influyen de una manera considerable en su desempeño físico a la hora de la práctica deportiva, es por ello por lo que se pretende saber cuáles son los condicionantes socio-espaciales para tener un estilo de vida saludable, así como las modificaciones que han tenido por la pandemia del Covid-19. Todo ello con el propósito de buscar mejoras para que las personas cuenten con una salud plena a lo largo de toda su vida.

El estilo de vida incluye dentro de sus componentes la conducta del individuo que describen el modo de vivir, la conducta es el factor que tiene una influencia importante en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas (Rosillo, 2012).

Para llevar un estilo de vida saludable uno de los factores más importantes que hay que tener en cuenta es el de la actividad física, pues favorece el estado general de la salud de las personas y aporta efectos benéficos a corto, mediano y largo plazo.

Las personas difícilmente podrían llevar una vida plena y sana sin posibilidad alguna de movimiento, es por eso por lo que la actividad física se convierte en un factor importante a la hora de hablar de una vida saludable, pues proporciona una mejor calidad de vida y mayor bienestar (Rosillo, 2012).

Los estilos de vida de los deportistas pudieran influir de una manera importante en su desempeño físico a la hora de la práctica deportiva, por ello se pretende saber cuáles son sus estilos de vida saludables o no saludables, desde el punto de vista de los condicionantes socio-espaciales, con el propósito de proponer mejoras para que las personas tengan estilos de vida saludables a lo largo de toda su vida.

El desarrollo de la pandemia de Covid-19, ha afectado a la población en muchos ámbitos, siendo uno de ellos en los estilos de vida, debido a los confinamientos y sedentarismo, en donde la actividad deportiva ha sido afectada. Esto ha provocado que la mayor parte de personas permanezcan sentados por más tiempo de lo habitual incidiendo en forma negativa en la salud, situación que suele ser más grave para quienes no hacen demasiado ejercicio, ya que su salud se ve afectada y con ello la vulnerabilidad al contraer la enfermedad de Covid-19. Por lo tanto, es de suma importancia que las personas de cualquier edad y capacidad física se mantengan lo más activas posible, ya que el ejercicio regular es benéfico para el cuerpo y la mente.

Uno de los principales problemas es que la gran mayoría de los deportistas de la UAEMéx tienden a tener estilos de vida que no favorecen la salud, debido a que no cuentan con el tiempo e incluso con ingresos económicos que repercuten en el deterioro de su salud.

Con base en lo anterior se plantean las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Cuáles son los estilos de vida que tienen los deportistas de la UAEMéx?
- ¿Cuáles son las principales causas de morbilidad que registran los deportistas de la UAEMéx?
- ¿Cuáles son los condicionantes socio-espaciales que inciden en los estilos de vida saludables y no saludables, en los deportistas de la UAEMéx?
- ¿Cuáles son algunos cambios en los estilos de vida de los deportistas de la UAEMéx, durante la pandemia de Covid-19?

Objetivo general.

El presente trabajo tiene como objetivo analizar los estilos de vida y salud mediante las causas de morbilidad en los deportistas de la UAEMéx, y su relación con algunos condicionantes socio-espaciales de la salud; a fin de identificar estilos de vida que inciden positiva y negativamente en la salud de los estudiantes.

Objetivos específicos.

- Analizar los estilos de vida en los deportistas de la UAEMéx, a partir de los siguientes condicionantes socio-espaciales: actividad física, características socioeconómicas, consumo de drogas lícitas e ilícitas; conducta sexual; y problemas ambientales del entorno geográfico de los estudiantes.
- Analizar las principales causas de morbilidad en los deportistas de la UAEMéx.
- Analizar los estilos de vida saludables y no saludables en los deportistas de la UAEMéx.
- Analizar los cambios en los estilos de vida de los deportistas de la UAEMéx, durante la pandemia de Covid-19.

Justificación.

La salud de una determinada población es el resultado de la interacción de diversos condicionantes socio-espaciales que se presentan a nivel local, regional y global, reflejo del desarrollo de una sociedad, la cual se visualiza por el grado de bienestar con la que se cuenta, visibles a través de indicadores como: esperanza de vida, morbilidad y mortalidad, entre otros (Frenk, 1992).

Uno de los principales Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS, 2021) es “Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible”. En donde nos hace referencia que es esencial para todo individuo, sin importar su edad tener una vida sana para tener un desarrollo sostenible bueno y, en este caso un rendimiento mucho mejor en el ámbito deportivo.

La presente investigación se enfoca en estudiar los estilos de vida de los deportistas de la UAEMéx, ya que debido a los recientes cambios que sucedieron por la pandemia de Covid-19 los estudiantes tuvieron un cambio en su desempeño físico a la hora de la práctica deportiva que ellos realizan. Así, el presente trabajo permite mostrar cuales son los condicionantes socio-espaciales que inciden en estilos de vida saludables pese a la

pandemia de Covid-19, así como aquellos no saludables.

Los resultados en la investigación sirven como referente, para implementar estrategias que mejoren los estilos de vida de los deportistas de la UAEMéx, con la finalidad de mejorar su calidad de vida. Así mismo esta investigación contribuirá con una nueva perspectiva en el contexto de la pandemia de Covid-19.

Hipótesis.

La hipótesis central del trabajo supone que los deportistas de la UAEMéx, con estilos de vida no saludables y bajos niveles de salud (tasas altas de morbilidad) se relacionan con condicionante socio-espaciales como: las actividades físicas que realizan cotidianamente, las características socioeconómicas, el consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillo y manejo de sexualidad; así como problemas ambientales del entorno geográfico.



CAPITULO I: MARCO DE REFERENCIA Y TEÓRICO



1.1 Antecedentes.

Los estilos de vida a lo largo del tiempo han sido un objeto de estudio para diferentes disciplinas, entre ellas la sociología, la antropología médica y la epidemiología, dándoles significados diferenciados, los cuales se entienden como la forma en que viven los seres humanos, expresado en sus comportamientos, principalmente en las costumbres, los ingresos económicos, hábitos, actividad física, conducta sexual, horas de sueño, problemas de hacinamiento y problemas en su entorno geográfico.

Los estilos de vida son comportamientos que tiene el ser humano, que tienden a tener impacto en la salud, es por ello por lo que se convierte en un referente del comportamiento de las personas con respecto a la exposición a factores nocivos que representan riesgo para la salud. Según Perea (2004) en su forma más llana el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir.

Alguna de las áreas que estudian este ámbito utilizan este término dirigido a un sentido más específico. Por ejemplo, en epidemiología, se entiende por estilo de vida el hábito de vida o forma de vida, se entiende como un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivos para la salud (Perea, 2004).

En 1939 aparece formalmente el concepto estilo de vida, a partir de los escritos de Marx donde señala las diferentes formas de vida. Según Marx el estilo de vida se determina como un elemento económicamente determinado, en donde las diferentes formas de vida que se desarrollan dentro de una comunidad dependen de la división del trabajo en una sociedad y de la correspondiente sujeción de los individuos a una profesión concreta... (Coreil, Levin, & E, 1992).

Después de varios años se hacen modificaciones desde los escritos de Marx acerca de los estilos de vida y salud apareciendo en la obra titulada “Teoría de la clase ociosa” de Veblen en donde considera que el estilo de vida está definido por el estatus social. Posteriormente Weber desarrolló una conceptualización holística, tomando en consideración los ingresos, ocupación, educación y un estatus, dándole origen al concepto de “estatus socioeconómico”.

Grandes pensadores abordan este concepto desde diferentes perspectivas, como las de Pierre Bourdieu quien fue uno de los sociólogos más importantes de la segunda mitad del siglo XX. Sus ideas son enfocadas hacia la teoría social, la sociología empírica, la sociología de la cultura, de la educación y de los estilos de vida. Este autor centra su teoría basada en el concepto “Habitus”, entendiendo a este como esquemas de obrar, pensar y sentir asociados a la posición social. El “Habitus” hace que personas de un entorno social homogéneo tiendan a compartir estilos de vida parecidos (Guerrero Montoya & León Salazar, 2010).

Pierre Bourdieu define “Habitus” como las formas de obrar, pensar y sentir que están originadas por la posición que una persona ocupa en la estructura social. Es un principio generador y un sistema clasificador de niveles sociales. Son los comportamientos que una sociedad va adquiriendo, se expresan en una manera de actuar. Funciona en la mayoría de manera inconsciente. Es la historia hecha cuerpo (Guerrero Montoya & León Salazar, 2010).

El “Habitus” es la generación de prácticas que están limitadas por las condiciones sociales que las soporta. El campo, es el espacio social que se crea en torno a la valoración de hechos sociales tales como el arte, la ciencia, la religión, la política. Esos espacios están ocupados por individuos con distintos “Habitus”, y con capitales distintos, que compiten tanto por los recursos materiales como simbólicos del campo. Estos capitales, además del capital económico, están formados por el capital cultural, el capital social, y por cualquier tipo de capital que sea percibido como “natural”; forma ésta que Bourdieu denomina capital simbólico.

En ese mismo orden, Barrios (2007, p.6), señala “los hábitos son costumbres que se adquieren por aprendizaje imitativo en la niñez o por la larga y constante repetición de una misma conducta”. Así mismo, Pedraz (2010) sugiere que el estilo de vida se construye a partir de sutiles pero permanentes técnicas de acondicionamiento social, que penetran el cuerpo y crean una red de lazos (emocionales, ideológicos, prácticos, entre otros), a través de los que discurre el poder, no como algo que se ejerce sino como algo que circula, estableciendo una relación de sujeción infinitesimal, microfísica, no intencionada, pero en todo caso indeleble entre el individuo y su corporeidad.

Por otro lado, el constructo estilo de vida se asocia a las ideas de comportamiento individual y patrones de conducta, aspectos permeables que dependen de los sistemas socioeducativos. Estilo de vida hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo, estimulantes y actividad física entre otras.

El interés por el estudio del estilo de vida saludable ha tenido su punto más álgido en la década de los años ochenta del siglo pasado; en virtud de lo cual, el estudio del concepto de estilo de vida no constituye un ámbito nuevo. Por el contrario, desde hace tiempo este concepto ha sido tema de estudio abordado por disciplinas como la sociología y el psicoanálisis; y desde hace ya relativamente menos tiempo por la antropología, la medicina y la psicología de la salud. En general, desde todas estas orientaciones se entiende el estilo de vida como la forma de vida de las personas o de los grupos (Pastor, 1999).

A mediados del siglo XX, la antropología abordó el estudio de los estilos de vida desde un enfoque cultural y la medicina desde un enfoque biológico, argumentando que los individuos tienen estilos de vida sanos o insanos por su propia voluntad, recayendo por lo tanto la responsabilidad sobre lo individual y no sobre lo institucional (Erben, Franzkowiak Peter, & Wenzel, 1992).

Garín y Olea (2003) señalan que, en el estudio realizado por Giggs en 1979, la distribución de las enfermedades varía considerablemente entre grupos sociales. Estudios epidemiológicos han mostrado que la calidad de salud difiere marcadamente de acuerdo con su estilo de vida, características socioeconómicas y variaciones en la homogeneidad y estabilidad de la comunidad. En general, la evidencia encontrada, señala que el estatus socioeconómico tiene una fuerte importancia en los diferenciales de salud (Santana Juárez, Rosales Estrada, & Manzano Solís, 2014).

Barrios (2007, p.6), se inclina por la elección voluntaria al afirmar “Estilo de vida saludable, es un patrón de comportamiento consciente, que se aprende mediante la práctica persistente del conocimiento adquirido, para el cultivo de la sabiduría o disfrute de mayor salud y bienestar humano”. El modelo médico ha defendido el carácter exclusivamente

voluntario de tal elección, los autores de orientación psicosocial entienden la elección como involuntaria en cierta medida, ya que reconocen la influencia de las variables psicosociales en la adquisición y mantenimiento del estilo de vida (Pastor et al., 1998).

Para la OMS (1998), las condiciones de vida son el entorno cotidiano de los individuos, dónde éstos viven, actúan y trabajan. Estas condiciones de vida son producto de las circunstancias sociales y económicas, y del entorno físico; todo lo cual puede ejercer impacto en la salud, estando probablemente en buena medida fuera del control inmediato del individuo.

El estilo de vida comprende actitudes y valores, que se expresan en el comportamiento del individuo en diferentes áreas de la vida, entre ellas, la actividad física, la alimentación, el uso de bebidas alcohólicas, el uso del cigarrillo y el manejo de la sexualidad. Así como el ambiente social, físico, cultural, y aspectos económicos que impactan la vida de las personas (Guerrero Montoya & León Salazar, 2010).

En el ámbito de la Geografía, el Geógrafo sueco Hagerstrand elaboró el modelo de la geografía del tiempo, en el que aplicó una encuesta a familias para conocer la distribución de las actividades a lo largo del día y saber la relación con la salud. La Geografía del Tiempo propone un enfoque contextual para el análisis de las actividades individuales, a través del entorno definido en términos espacio-temporales donde intervienen los lugares funcionales, los medios de transporte, las personas, las normas, los horarios que restringen o permiten la práctica diaria de la actividad. El modelo de Hagerstrand identifica a la persona como unidad básica de investigación, estudia la actividad diaria de un individuo concreto, sus características personales, el contexto organizativo, social y económico, donde se concreta su realización (Benseny, 2021).

Los estilos de vida saludables llevan a la adopción de una conducta de la promoción de la salud; sin embargo, hoy en día, en la mayoría de la población se observa con frecuencia el sedentarismo (acompañado a largo plazo de enfermedades coronarias y metabólicas), el estrés, que desencadena trastornos psicológicos (ansiedad, sueño, trastornos en la conducta alimentaria), la mal nutrición (diabetes, anemia), el exceso de consumo de alcohol, el tabaquismo, el uso de sustancias psicoactivas; sumado a lo anterior, entornos parcial o

totalmente nocivos, donde la violencia intrafamiliar y social, determina negativamente el fomento de estilos de vida saludables, ya que aunque se promueva en las personas una cultura de promoción de la salud, en algunas ocasiones, éstas no tienen las oportunidades económicas, sociales y educativas necesarias para llevar a cabo esta conducta (Santana Juárez , Rosales Estrada , & Manzano Solís, 2014).

La verdad es que no será posible mejorar y hacer similares los niveles de ingresos de todos los individuos, pero es posible intentar mejorar las características naturales, sociales, culturales y económicas de los lugares más pobres y segregados, para promover la salud (Santana Juárez , Rosales Estrada , & Manzano Solís, 2014).

1.2 Marco teórico conceptual.

1.2.1 Geografía.

La Geografía es la ciencia encargada de relación entre el hombre y la naturaleza, es decir, la encargada de describir y representar gráficamente el Planeta tierra interesándose principalmente en sus territorios, regiones, paisaje, población y los modos en que todos estos elementos se relacionan entre sí. Su nombre proviene del griego *gea*, “tierra”, y *graphos*, “escritura” (Geografía, 2021).

Emmanuel de Martonne señala que la Geografía es la ciencia que estudia la distribución en la superficie del globo terrestre de los hechos y fenómenos geográficos de tipo físico, biológicos y humanos las causas de esta distribución, la forma como evolucionan y las relaciones existentes entre ellos (Vargas, 2021).

"La Geografía tiene un objetivo en particular “analizar y valorizar los recursos con los que cuenta el hombre para así utilizarlos y conservarlos de manera racional para fines justos de la humanidad" (Fabián, Escobar, 1999, citado por Santana, Rosales Estrada, & Manzano Solís, 2014).

Geografía Ángel Bassols Batalla, argumenta que la geografía es una ciencia que localiza los fenómenos naturales y sociales en la capa geográfica, las causas de su formación, su

distribución espacial y desarrollo en el tiempo, subrayando la relación y dependencia mutua de todos ellos y la diversidad regional que ofrecen

Geografía Carlos Sáenz de la Calzada, argumenta que “La geografía es una ciencia básicamente de localización de los hechos y fenómenos geográficos (físicos, botánicos-zoológicos y sociales) así como las causas de dicha distribución y los nexos que los relacionan. También estudia el paisaje como un elemento dinámico y se presenta en dos aspectos uno que es físico o natural y el otro humano o cultural” (Luna Vargas, 2016).

Categorías de análisis espacial:

- Espacio geográfico: Objeto de estudio de la geografía es amplio y heterogéneo, conformado por elementos naturales, culturales, sociales y económicos.
- Lugar: Es localizable, se encuentra en la superficie terrestre y es reconocido por su nombre identidad Medio: Puede ser rural o urbano, es el entorno donde interactúan los grupos humanos con los componentes naturales para su desarrollo socio-económico.
- Paisaje: Es un recorte de la realidad en un momento específico, cómo se percibe. Puede ser natural, cultural, modificado u ordenado.
- Región: Distribución homogénea de los componentes geográficos, comparte características similares. Comparte un elemento en común puede ser natural, cultural o socio-económica.
- Territorio: Espacio delimitado por procesos políticos o administrativos, fronteras que pueden ser naturales o artificiales.

Principios de la geografía:

- Localización Ubicación geográfica puntual para ello se utilizan las coordenadas geográficas (Puntual) DISTRIBUCIÓN Ubicación del área o extensión de un hecho o fenómeno geográfico. (Área) ¿Dónde ocurre?
- Causalidad: Busca las razones del origen y distribución de un hecho o fenómeno

geográfico. ¿Por qué ocurre?

- Interrelación y conexión: Investiga las conexiones existentes entre hechos y fenómenos naturales relacionados con el ser humano.
- Temporalidad o evolución: Se refiere al cambio o la duración de un hecho o fenómeno.

1.2.2 Geografía de la salud o Geografía médica.

Geografía Médica o de la salud se encarga de la relación del medio ambiente con la salud de la población y que, además, ubica geográficamente estas dolencias, así mismo esta disciplina trabaja sobre los efectos del medio ambiente la propagación de tales enfermedades.

"El pionero de la Geografía médica fue Maximilien Sorre, quien elaboró la obra de Fundamentos biológicos de la geografía humana. Así como los teóricos Jacques M. May; A.T.A. Learmonth; Arthur Geddes; M. M. Sakamoto; y, en México, Sáenz de la Calzada (UGI, 1966)". (UGI,1996, citado por Santana, Rosales Estrada, & Manzano Solís, 2014)

"La Geografía Médica se define como una ciencia que trata el estudio de las correlaciones entre la enfermedad del hombre y los factores externos, así como las leyes de la propagación geográfica de las enfermedades" (Geografía médica, 2021).

"El objeto de la Geografía Médica es estudiar las leyes de la influencia del complejo de factores naturales y socioeconómicos del medio geográfico sobre la salud de la población, sobre el surgimiento y la propagación geográfica de las enfermedades del hombre; descubrir las leyes y las relaciones de causa y efecto de la consecuencia patógena posible de los factores bióticos, abióticos y socioeconómicos sobre la salud de la población en determinados paisajes; descubrir, estudiar y utilizar activamente los factores naturales que conservan y fortalecen la salud de la población".

"La Geografía Médica es una rama de la ciencia que estudia las condiciones de vida sobre la salud, de la población, teniendo en cuenta el papel determinante de esta influencia sobre los factores socioeconómicos" (Geografía médica, 2021).

1.2.3 Estilos de vida.

Según Marx el estilo de vida se determina como un elemento económicamente determinado, en donde las diferentes formas de vida que se desarrollan dentro de una comunidad dependen de la división del trabajo en una sociedad y de la correspondiente sujeción de los individuos a una profesión concreta... (Coreil, Levin, & E, 1992).

Garín Olea (2003) señalan que en el estudio realizado por Giggs en 1979, la distribución de las enfermedades varía considerablemente entre grupos sociales. Estudios epidemiológicos han mostrado que la calidad de salud difiere marcadamente de acuerdo con su estilo de vida, características socioeconómicas y variaciones en la homogeneidad y estabilidad de la comunidad. En general, la evidencia encontrada, señala que el estatus socioeconómico tiene una fuerte importancia en los diferenciales de salud (Santana, Rosales Estrada, & Manzano Solís, 2014).

Barrios (2007, p.6), se inclina por la elección voluntaria al afirmar “Estilo de vida saludable, es un patrón de comportamiento consciente, que se aprende mediante la práctica persistente del conocimiento adquirido, para el cultivo de la sabiduría o disfrute de mayor salud y bienestar humano”.

El estilo de vida comprende actitudes y valores, que expresan en el comportamiento del individuo en diferentes áreas de la vida, entre ellas, la actividad física, la alimentación, el uso de bebidas alcohólicas, el uso del cigarrillo y el manejo de la sexualidad. Así como el ambiente social, físico, cultural, y aspectos económicos que impactan la vida de las personas (Guerrero Montoya & León Salazar, 2010).

Los estilos de vida saludables llevan a la adopción de una conducta de la promoción de la salud; sin embargo, hoy en día, en la mayoría de la población se observa con frecuencia el sedentarismo (acompañado a largo plazo de enfermedades coronarias y metabólicas), el estrés, que desencadena trastornos psicológicos (ansiedad, sueño, trastornos en la conducta alimentaria), la mal nutrición (diabetes, anemia), el exceso de consumo de alcohol, el tabaquismo, el uso de sustancias psicoactivas; sumado a lo anterior, entornos parcial o totalmente nocivos, donde la violencia intrafamiliar y social, determina negativamente el

fomento de estilos de vida saludables, ya que aunque se promueva en las personas una cultura de promoción de la salud, en algunas ocasiones, éstas no tienen las oportunidades económicas, sociales y educativas necesarias para llevar a cabo esta conducta (Vincezi A et al, 2010, citado por Santana, Rosales Estrada, & Manzano Solís, 2014) .

1.2.4 Deporte.

Según el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (1992), nos encontramos con que en su primera acepción el término deporte significa “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”.

Como afirma García Fernando (1990), el deporte abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa (Hernández Moreno, 2005).

Para Coubertin (1960), citado por Hernández Moreno (2005), restaurador de los Juegos Olímpicos Modernos en 1896, el deporte es “culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llegar hasta el riesgo”.

Mientras, Parlebas (1981), citado por Hernández Moreno (2005) define el deporte como “situación motriz de competición reglada e institucionalizada” a la que el mismo Hernández Moreno (1994:15 y 1996) añade el aspecto lúdico, quedando la definición de deporte de la siguiente manera: “situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada”, (Hernández Moreno, 2005)

Castejón (2001), aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier disciplina deportiva: “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento

y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”.

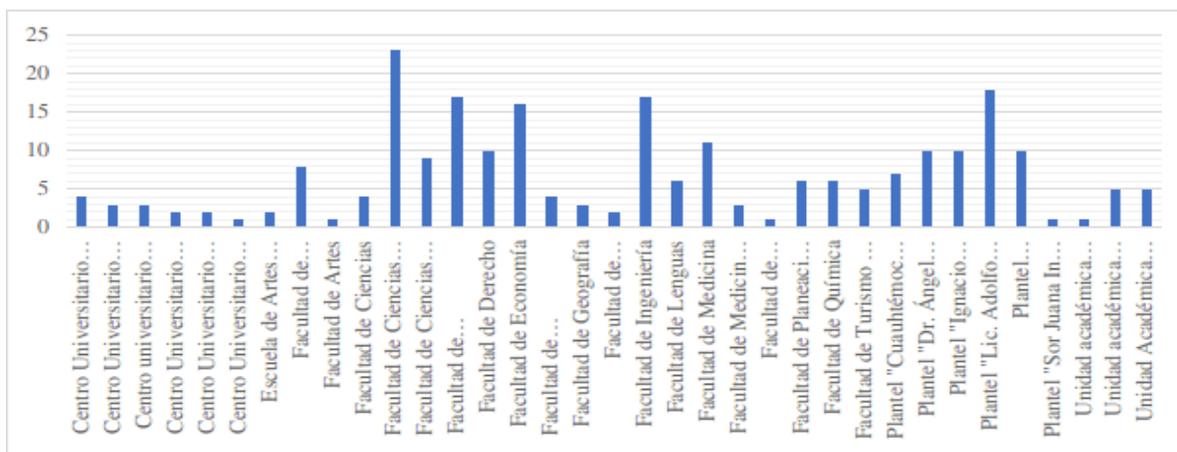


**CAPÍTULO II: MARCO
METODOLÓGICO**



Zumpango, 2 (0.85%) de la Escuela de Artes Escénicas UAEMéx, 8 (3.39%) de la Facultad de Arquitectura y Diseño, 1 (0.42%) de la Facultad de Artes, 4 (1.69%) de la Facultad de Ciencias, 23 (9.75%) de la Facultad de Ciencias de la Conducta, siendo la facultad con el mayor número de alumnos deportistas que practican alguna disciplina, 9 (3.81%) de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, 17 (7.20%) de la Facultad de Contaduría y Administración, 10 (4.24%) de la Facultad de Derecho, 16 (6.78%) de la Facultad de Economía, 4 (1.69%) de la 4 (1.69%), 3 (1.27%) de la Facultad de Geografía, 2 (0.85%) de la Facultad de Humanidades, 17 (7.20%) de la Facultad de Ingeniería, 6 (2.54%) de la Facultad de Lenguas, 11 (4.66%) de la Facultad de Medicina, 3 (1.27%) de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia, 1 (0.42%) de la Facultad de Odontología, 6 (2.54%) de la Facultad de Planeación Urbana y Regional, 6 (2.54%) de la Facultad de Química, 5 (2.12%) Facultad de Turismo y Gastronomía, 7 (2.97%) del Plantel "Cuauhtémoc" de la escuela preparatoria No.3, 10 (4.24%) del Plantel "Dr. Ángel Maria Garibay kintana" de la escuela preparatoria No.5, 10 (4.24%) del Plantel "Ignacio Ramírez calzada" de la escuela preparatoria No.4, 18 (7.63%) del Plantel "Lic. Adolfo López Mateos" de la escuela preparatoria No.1, 10 (4.24%) del Plantel "Nezahualcóyotl" de la escuela preparatoria No.2, 1 (0.42%) del Plantel "Sor Juana Inés de la Cruz" de la escuela preparatoria, 1 (0.42%) de la Unidad académica profesional Chimalhuacán, 5 (2.12%) de la Unidad académica profesional de Cuautitlán Izcalli y 5 (2.12%) de la Unidad Académica Profesional de Tianguistenco (Gráfica 2.1).

Gráfica 2.1. Facultad o Plantel de procedencia.



Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

2.2 Tipo de estudio.

La unidad de estudio comprende a la entidad que será objeto de medición, es decir, el qué o quién es el sujeto de interés de una investigación, como en este caso está constituido por los estudiantes deportistas que se encuentran en los equipos representativos de UAEMéx en el año 2020.

El presente trabajo es de base cualitativa, cuantitativa y transversal.

Estudio cualitativo: El cual nos ayudara a dar un conteo y clasificación de características, para así poder hacer una construcción de modelos estadísticos mismo que nos proporcionaran las encuestas que se realizaran.

Estudio cualitativo: El objetivo de la investigación cualitativa es el de proporcionar una metodología de investigación que permita comprender el complejo mundo de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas que la viven (Taylor y Bogdan, 1984). Es decir, se tendrán que comprender los estilos de vida de los deportistas de la UAEMéx para identificar los principales factores que influyen en los estilos de vida y salud de estos.

Estudio transversal: es un método no experimental que sirve para recopilar y analizar datos en un momento determinado. En este caso se analizará y recopilará información acerca de los estilos de vida y salud de los deportistas de la UAEMéx en el año 2020.

2.3 Fuentes de información.

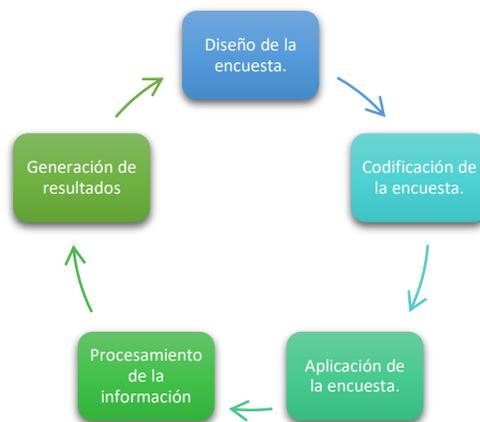
Las principales fuentes de información de esta investigación es la aplicación de encuestas relacionadas con los estilos de vida y salud: actividad física; características socioeconómicas, consumo de drogas lícitas e ilícitas; consumo de alimentos; conducta sexual; y principales problemas ambientales del entorno geográfico de los estudiantes.

2.4 Variables e indicadores.

La importancia de analizar las variables socioeconómicas radica en conocer cuál es el nivel de calidad de vida de los deportistas de la UAEMéx, las variables analizadas se describen a continuación:

- a) Ingresos: con esta variable se pretende conocer cuáles son los ingresos personales y mensuales de los deportistas, para así poder analizar el promedio de gastos que destina a la práctica de su deporte, y como eso influye en su rendimiento.
- b) Vivienda: con esta variable se pretende conocer las características de las viviendas de los deportistas, ya que, de acuerdo con literatura, existen aspectos fundamentales para que los deportistas tengan un estilo de vida bueno.

2.5 Esquema metodológico.



Fuente: Elaboración propia, 2020.

2.6 Procesos y etapas.

2.6.1 Elección de instrumentos:

En esta parte de la investigación se debe diseñar o elegir los instrumentos y el procedimiento para la aplicación de estos. Todo ello con el fin de cumplir con los objetivos de investigación, para contrastar la hipótesis y para recolectar la información de los datos obtenidos.

Para esta investigación se realizará una encuesta para recabar información de los siguientes condicionantes socio-espaciales:

- a Actividad física.
- b Consumo de drogas Licitas e Ilícitas.
- c Consumo de alimentos.
- d Conducta sexual.
- e Características socioeconómicas: niveles de ingresos, vivienda.
- f Entorno geográfico.
- g Actividades diarias.

Dicha encuesta consto de 54 preguntas, que fueron aplicadas con el uso de tecnologías, que en este caso fue la herramienta de Google Encuestas facilitando la aplicación de estas, ya que para los estudiantes es más fácil responderlas desde la comodidad de su teléfono celular. Teniendo una duración de dos meses siendo aplicada el 04 de diciembre de 2020 al 04 de febrero 2021.

2.6.2 Aplicación de instrumentos:

La aplicación de estos instrumentos debe seguir un orden lógico para asegurar la validez de los datos obtenidos y evitar errores de medición y los sesgos.

2.6.3 Recolección de Datos:

Se recopilarán los datos de la encuesta mediante la herramienta de “Google encuestas”, para posteriormente interpretar los resultados.

2.6.4 Elaboración de resultados:

Sobre la base de los datos obtenidos, se sistematizan los resultados, los cuales se organizan en función de los objetivos, para posteriormente realizar la cartografía correspondiente.

2.6.5 Elaboración de conclusiones:

Con los datos obtenidos se sintetizarán los puntos más relevantes de la investigación, aportando los conocimientos explorados.



CAPÍTULO III: RESULTADOS.



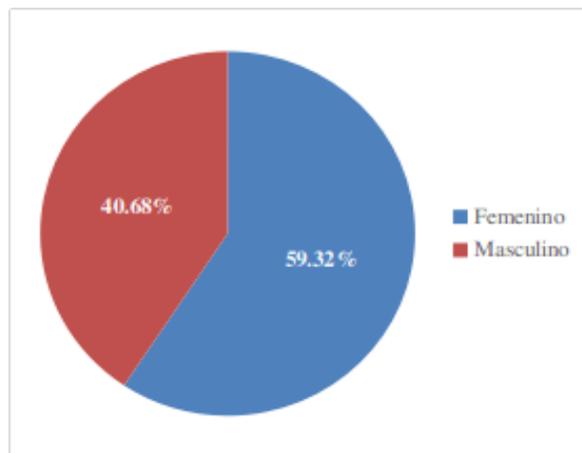
3.1 Estilos de vida en los deportistas de la UAEMéx.

Los estilos de vida de los deportistas se presentan con base en los siguientes condicionantes socio-espaciales: actividad física, características socioeconómicas consumo de drogas lícitas e ilícitas; conducta sexual; y problemas ambientales del entorno geográfico de los estudiantes.

Tal y como se ha descrito en el apartado de metodología, el análisis de datos de la encuesta realizada se construyó con base en las condicionantes socio-espaciales de la salud que inciden en los estilos de vida de los estudiantes deportistas de la UAEMéx.

La encuesta se aplicó a 236 alumnos deportistas de un total de 576, 140 (59.32%) alumnos deportistas del género femenino y 96 (40.68%) del género masculino (Grafica 3.1).

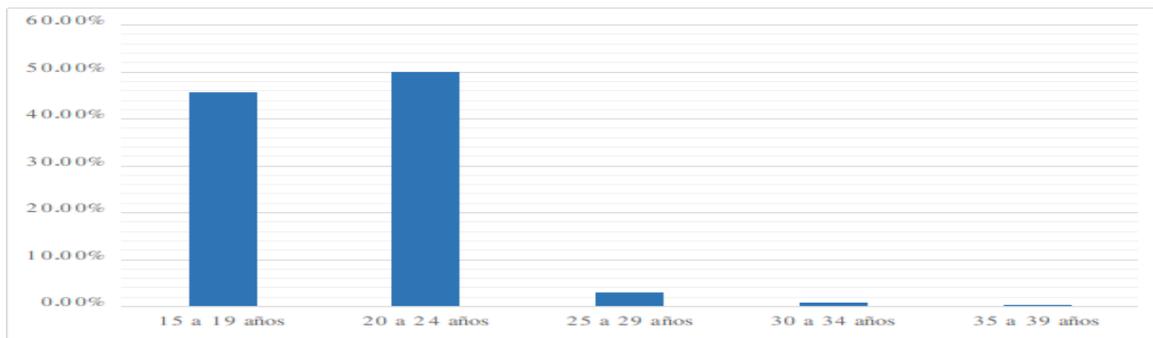
Gráfica 3.1. Genero.



Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

En donde 108 (45.76%) estudiantes tienen entre 15 a 19 años, 118 (50.00%) de 20 a 24 años, 7 (2.97%) de 25 a 29 años, 2 (0.85%) de 30 a 34 años y 1 (0.42%) de 35 a 39 años (Grafica 3.2).

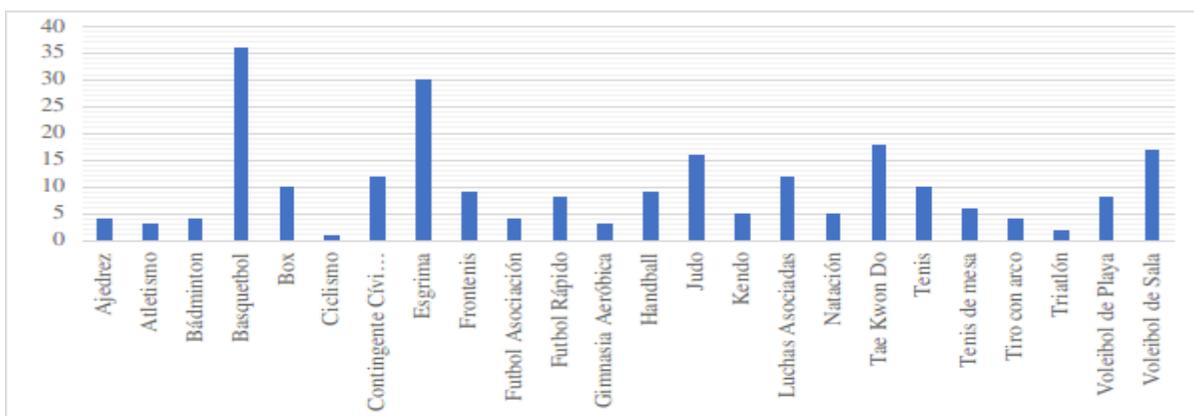
Gráfica 3.2. Edades.



Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

Los cuales dividieron en 25 disciplinas siendo las siguientes: 4 (1.69%) correspondiente al Ajedrez, 3 (1.27%) Atletismo, 4 (1.69%) Bádminton, 36 (15.25%) Basquetbol, siendo la disciplina con el mayor número de encuestas realizadas, 10 (4.24%) Box, 1 (0.42%) Ciclismo, 12 (5.08%) Contingente Cívico Deportivo, 30 (12.71%) Esgrima, 9 (3.81%) Frontenis, 4 (1.69%) Futbol Asociación, 8 (3.39%) Futbol Rápido, 3 (1.27%) Gimnasia Aeróbica, 9 (3.81%)9 Handball, 16 (6.78%) Judo, 5 (2.12%) Kendo, 12 (5.08%) Luchas Asociadas, 5 (2.12%) Natación, 18 (7.63%) Tae Kwon Do, 10 (4.24%) Tenis, 6 (2.54%) Tenis de Mesa, 4 (1.69%) Tiro con Arco, 2 (0.85%) Triatlón, 8 (3.39%) Voleibol de Playa, 17 (7.20%) Voleibol de Sala, (Gráfica 3.1). Según los Indicadores UAEMèx (2021) hay un total de 59 454 alumnos de la UAEMèx, de los cuales 576 son alumnos deportistas (Gráfica 3.3).

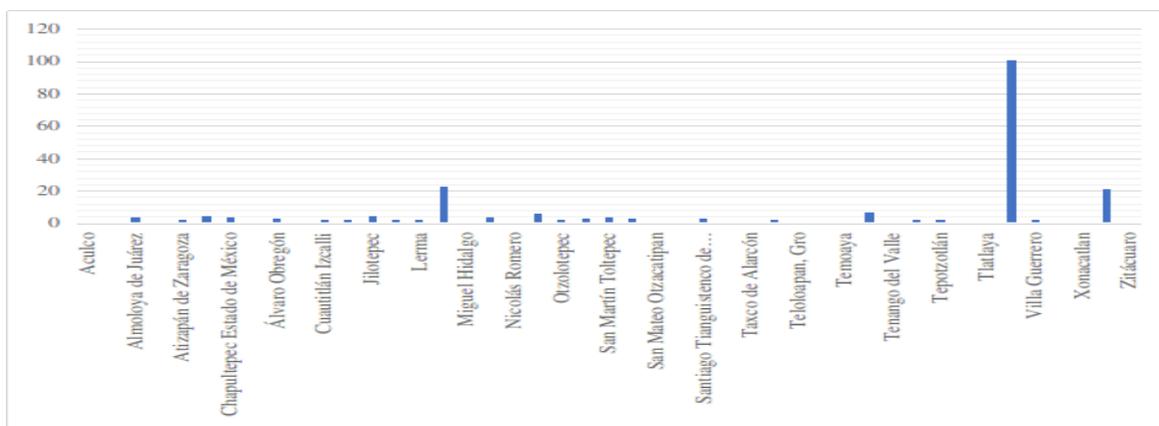
Gráfica 3.3. Disciplinas de los deportistas de la UAEMèx.



Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

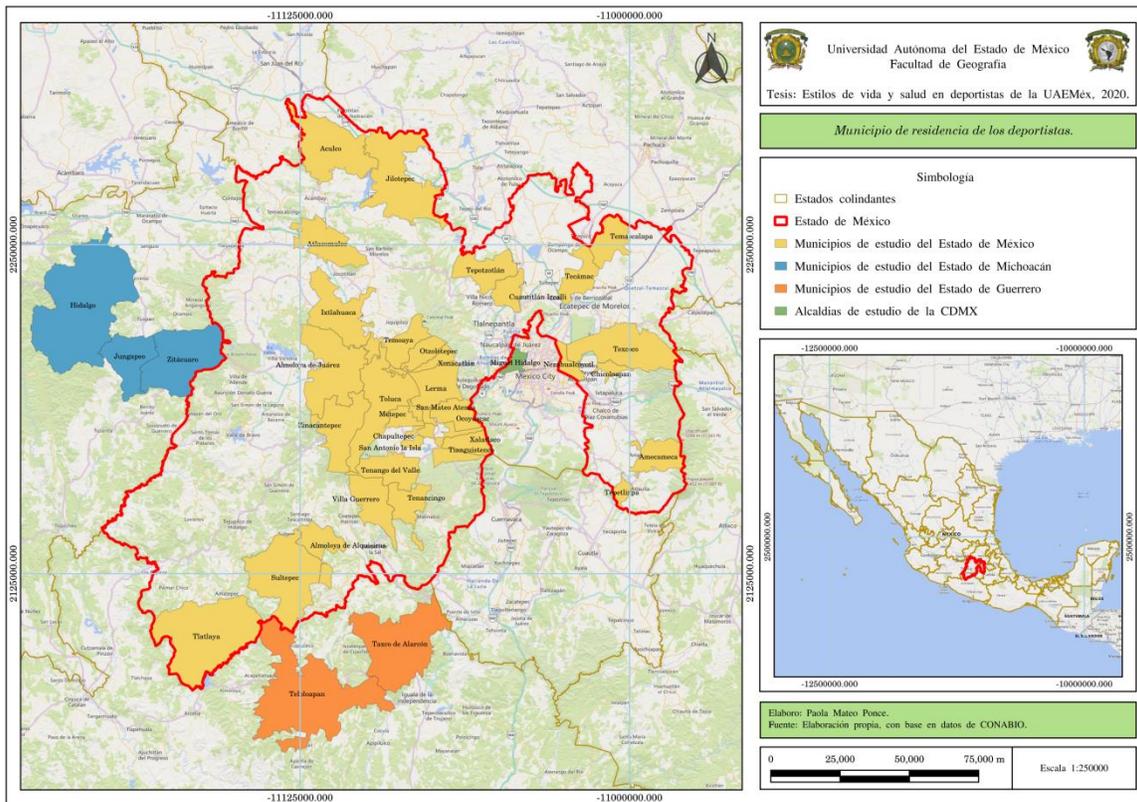
Contando con 35 municipios del Estado de México, 1 Alcaldía de la Ciudad de México, 2 Municipios del Estado de Guerrero y 3 del Estado de Michoacán donde residen los deportistas, en donde el (0.42%) es proveniente de Aculco, 1 (0.42%) de Almoloya de Alquisiras, 4 (1.69%) de Almoloya de Juárez, 1 (0.42%) de Amecameca, 2 (0.85%) de Atizapán de Zaragoza, 5 (2.12%) de Atlacomulco, 4 (1.69%) de Chapultepec Estado de México, 1 (0.42%) de Chicoloapan, 3 (1.27%) de Álvaro Obregón, 1 (0.42%) de Ciudad Hidalgo Estado de Michoacán, 2 (0.85%) de Cuautitlán Izcalli, 2 (0.85%) de Ixtlahuaca, 5 (2.12%) de Jilotepec, 2 (0.85%) de Jungapeo Estado de Michoacán, 2 (0.85%) de Lerma de Villada, 24 (10.17%) de Metepec, 1 (0.42%) de Miguel Hidalgo de la CDMX, 4 (1.69%) de Nezahualcóyotl, 1 (0.42%) de Nicolás Romero de la CDMX, 6 (2.54%) de Ocoyoacac, 2 (0.85%) de Otzolotepec, 3 (1.27%) de San Antonio la Isla, 3 (1.27%) de San Mateo Atenco, 3 (1.27%) de Santiago Tianguistenco de Galeana, 1 (0.42%) de Sultepec, 1 (0.42%) de Taxco de Alarcón Estado de Guerrero, 2 (0.85%) de Tecámac, 1 (0.42%) de Teloloapan Estado de Guerrero, 1 (0.42%) de Temascalapa, 1 (0.42%) de Temoaya, 7 (2.97%) de Tenancingo de Degollado, 1 (0.42%) de Tenango del Valle, 2 (0.85%) de Tepetlixpa, 2 (0.85%) de Tepotzotlán, 1 (0.42%) de Texcoco de Mora, 1 (0.42%) de Tlatlaya, 103 (44.92%) de Toluca, siendo el municipio con el mayor número de estudiantes que se establecen en este lugar, 2 (0.85%) de Villa Guerrero, 1 (0.42%) de Xalatlaco, 1 (0.42%) de Xonacatlan, 21 (8.90%) de Zinacantepec y 1 (0.42%) de Zitácuaro, Michoacán (Grafica 3.4 y Figura 3.1).

Gráfica 3.4. Municipio de residencia de los deportistas.



Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

Figura 3.1. Municipio de residencia de los deportistas.



Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

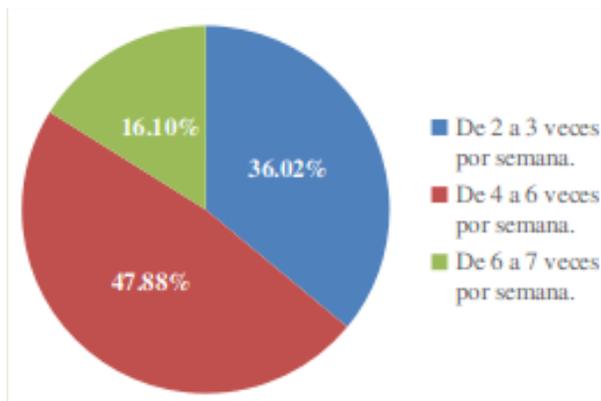
Con la obtención de estos datos se logró la identificación de hábitos que favorecen positiva y negativamente en la salud de los estudiantes deportistas, así como la influencia que tiene su entorno geográfico y con ello la adaptación con la pandemia de Covid-19.

3.1.1 Actividad física.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 85 (36.02%) realizan ejercicio de 2 a 3 veces por semana, 113 (47.88%) de 4 a 6 veces por semana y 38 (16.10%) entrenan de 6 a 7 veces por semana en promedio (gráfica 3.5).

Con estos resultados podemos determinar que la mayor parte de los alumnos deportistas realizan ejercicio de cuatro a seis veces por semana.

Gráfica 3.5. ¿Cuántas veces a la semana realizas ejercicio?

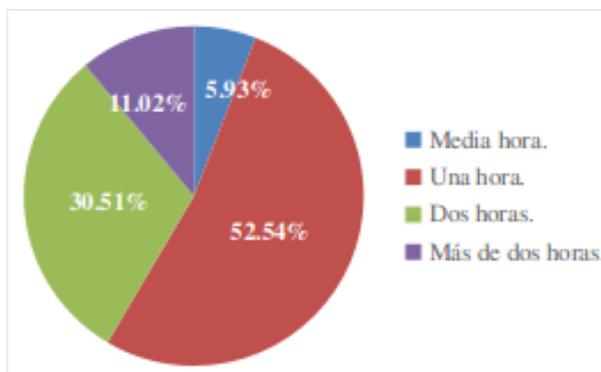


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 14 (5.93%) le destinan media hora a su rutina de ejercicio, 124 (52.54%) le destinan una hora, 72 (30.51%) le destinan dos horas y 26 (11.02%) le destinan más de dos horas a su rutina de ejercicio (Gráfica 3.6).

Con estos resultados podemos determinar que el tiempo promedio que le destinan los estudiantes deportistas a su rutina de ejercicio es de una hora, encontrándose las siguientes disciplinas: Atletismo, Bádminton, Basquetbol, Box, Contingente Cívico Deportivo, Esgrima, Frontenis, Futbol Asociación, Futbol Rápido, Gimnasia Aeróbica, Handball, Judo, Kendo, Luchas asociadas, Natación, Tae kwon Do, Tenis, Tenis de Mesa, Tiro con Arco, Triatlón, Voleibol de Playa y Voleibol de sala.

Gráfica 3.6. ¿Cuánto tiempo le destinás a tu rutina de ejercicio?

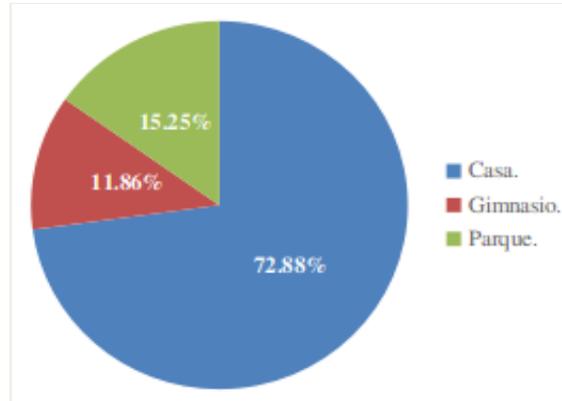


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 172 (72.88%) realizan su rutina de ejercicio en casa, 28 (11.86%) en Gimnasio y 36 (15.25%) en Parques (Grafica 3.7).

Con estos resultados podemos determinar que debido al confinamiento por la pandemia de Covid-19 se recurrió a realizar la rutina de ejercicio en casa.

Gráfica 3.7. ¿En qué lugar realizas ejercicio?

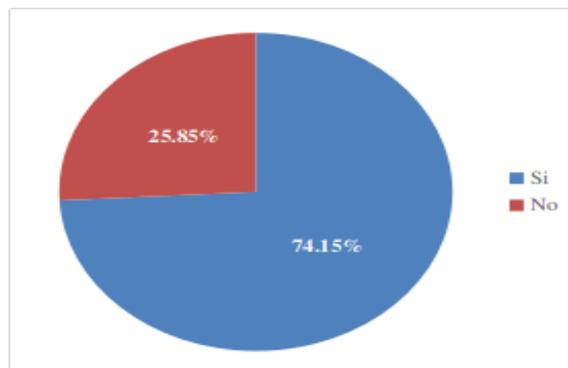


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 175 (74.15%) siguen alguna rutina específica de ejercicio y 61 (25.85%) no siguen una rutina de ejercicio (Grafica 3.8).

Con estos resultados podemos determinar que los deportistas siguen rutinas en específico, mismas que son proporcionadas por los entrenadores de cada disciplina.

Gráfica 3.8. ¿Sigues alguna rutina en específico?

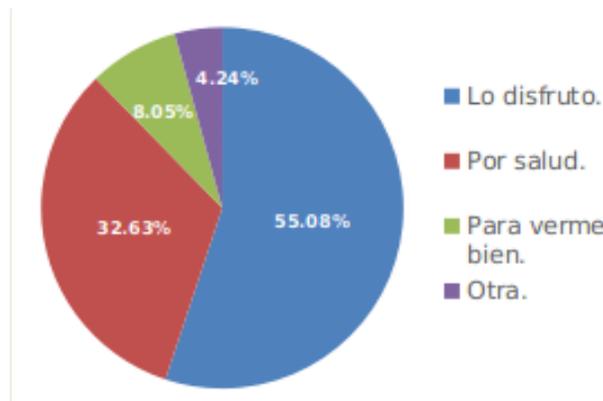


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 130 (55.08%) realizan ejercicio porque lo disfrutan, 77 (32.63%) por salud, 19 (8.05%) para verse bien y 10 (4.24%) por otras razones (Gráfica 3.9).

Con estos resultados podemos determinar que existe un gran porcentaje de deportistas que realizan deporte debido a que disfrutan de su práctica.

Gráfica 3.9. ¿Cuál es la principal razón por la que realizas ejercicio?



Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

3.1.2 Características socioeconómicas.

La economía de México según el comunicado de prensa de INEGI determina que los resultados de la Estimación Oportuna del Producto Interno Bruto (PIB) Trimestral 2, los cuales señalan que éste aumentó 3.1% en términos reales en el trimestre octubre-diciembre de 2020 frente al trimestre previo, con cifras ajustadas por estacionalidad. Por componentes, el PIB de las Actividades Secundarias creció 3.3% y el de las Terciarias 3%; en cambio, el de las Actividades Primarias disminuyó (-)2.6% en el cuarto trimestre del año recién concluido con relación al trimestre que le precede (INEGI, 2021).

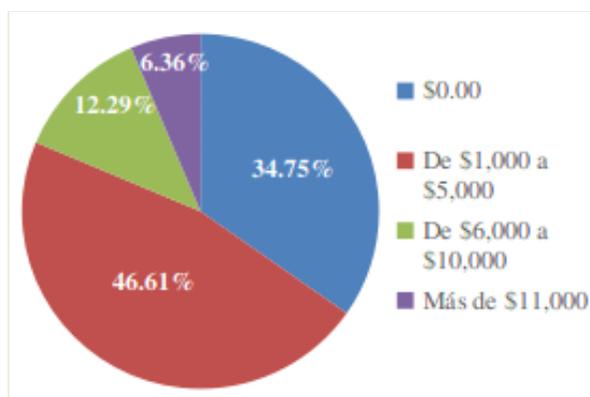
En su comparación anual, la Estimación Oportuna del Producto Interno Bruto con series desnacionalizadas mostró un retroceso real de (-) 4.6% en el trimestre en cuestión. Por actividades económicas, el PIB de las Actividades Terciarias cayó (-) 5.3% y el de las Secundarias (-) 3.4%; mientras que el de las Actividades Primarias avanzó 4.9% frente a igual trimestre de 2019. Durante 2020, el PIB oportuno se redujo (-) 8.5% respecto a 2019,

con datos desestacionalizados. Cabe señalar que las estimaciones oportunas proporcionadas en este comunicado podrían cambiar respecto a las cifras generadas para el PIB trimestral tradicional, las cuales se publicarán el próximo 25 de febrero de 2021 (INEGI, 2021).

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 82 (34.75%) no cuentan con ingresos personales, 110 (46.61%) sus ingresos son de \$1,000 a \$5,000 el año pasado, 29 (12.29%) son de \$6,000 a \$10,000 y 15 (6.36%) son de más de \$11,000 el año pasado (Gráfica 3.10).

Con estos resultados podemos determinar que los ingresos personales de los deportistas al mes rondan entre los \$1,000 a \$5,000 en el año pasado.

Gráfica 3.10. ¿Qué opción describe tus ingresos personales del año pasado?

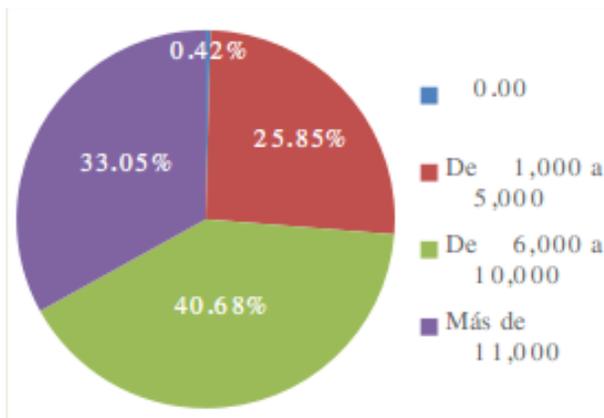


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 1(0.42%) no cuenta con ingresos de familiares, 61 (25.85%) los ingresos familiares son de \$1,000 a \$5,000, 96 (40.68%) son de \$6,000 a \$10,000 y 78 (33.05%) son de más de \$11,000 al mes (Gráfica 3.11).

Con estos resultados podemos determinar que los ingresos familiares de los deportistas rondan de los \$6,000 a \$10,000 por mes.

Gráfica 3.11. ¿Cuál es el ingreso total al mes de tu familia?

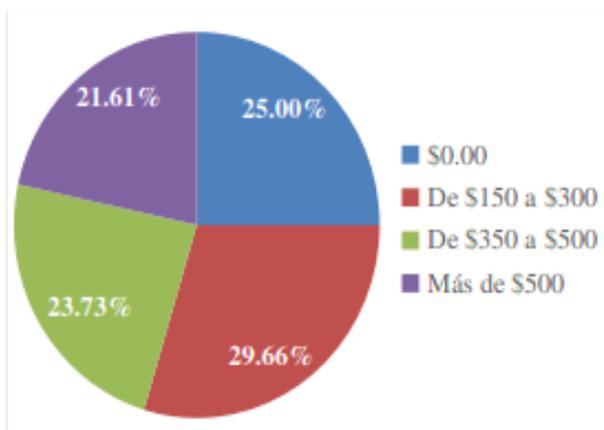


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 59 (25.00%) le destinan dinero a la práctica del deporte, 70 (29.66%) le destinan de \$150 a \$300, 56 (23.73%) de \$350 a \$500, 51 (21.61%) invierten más de \$500 en la práctica de su deporte (Gráfica 3.12).

Con estos resultados podemos determinar que los deportistas destinan entre \$150 a \$300 a la práctica de su deporte, destinando gastos de gimnasio, arbitraje, etc.

Gráfica 3.12. ¿Cuánto dinero le destinás al practicar deporte al mes (gimnasio, arbitraje, etc.)?

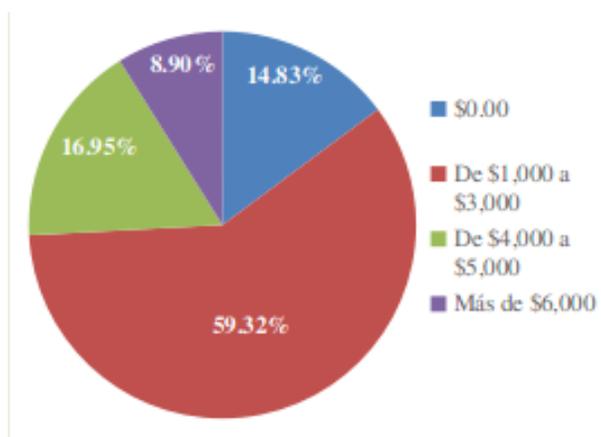


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 35 (14.83%) no le destinan dinero al equipo que utilizan para realizar deporte, 140 (59.32%) le destinan de \$1,000 a \$3,000, 40 (16.95%) le destinan de \$4,000 a \$5,000 y 21 (8.90%) le destinan más de \$6,000 a su equipo (Grafica 3.13).

Con estos resultados podemos determinar que los deportistas le destinan entre \$1,000 a 3,000 a su equipo deportivo que utilizan para realizar la práctica de su deporte, como son tenis, uniforme, rodilleras, accesorios, etc. Debido a estos datos podemos observar que los deportistas le destinan una buena cantidad de dinero a su equipo, ya que para ellos es importante tener buen equipo para la práctica de su deporte.

Gráfica 3.13. ¿Cuánto dinero le destinás al equipo que utilizas para realizar deporte (tenis, uniforme, rodilleras, etc.)?

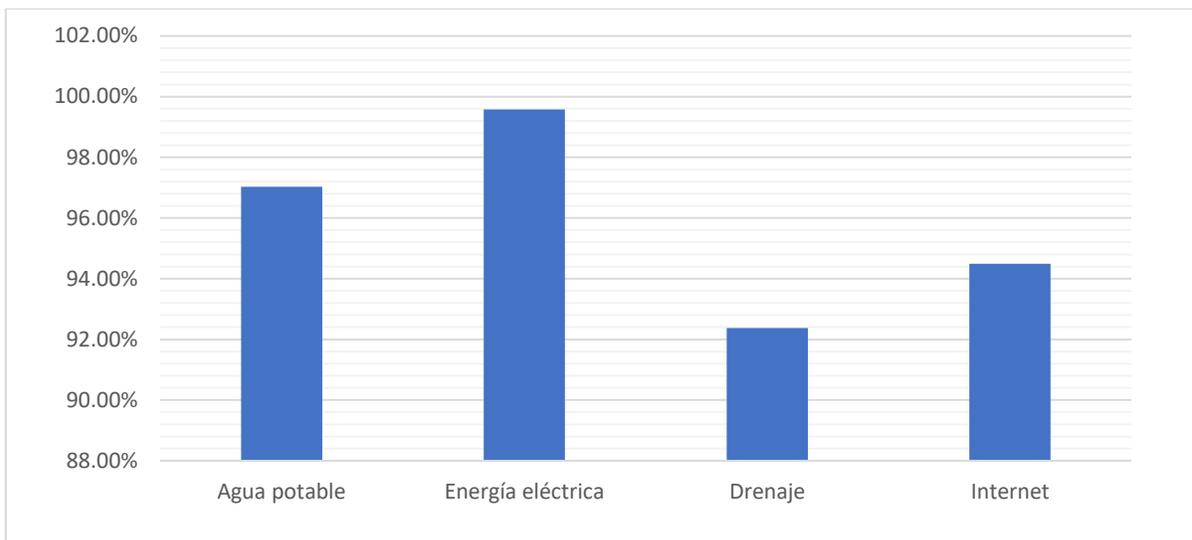


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 229 (97.03%) cuentan con servicios de agua potable, 235 (99.58%) con energía eléctrica, 218 (92.37%) con drenaje, y 223 (94.49%) cuentan con internet (Grafica 3.14).

Con estos resultados podemos determinar que las viviendas de los deportistas cuentan con todos los servicios, agua potable, energía eléctrica, drenaje e internet y solo un porcentaje mínimo no cuenta con alguno de estos servicios.

Gráfica 3.14. Servicios con los que cuenta tu vivienda.

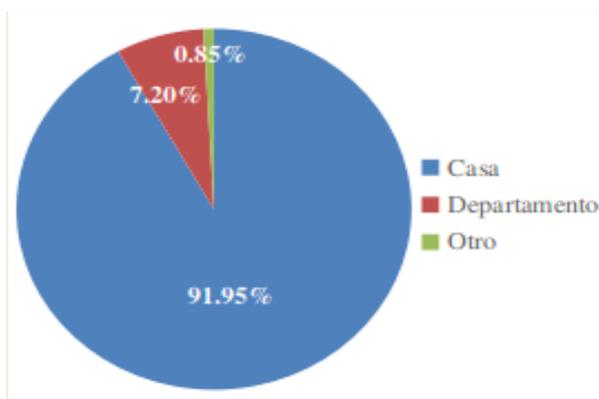


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 217 (91.95%) su tipo de vivienda es una casa, 17 (7.20%) son departamentos y 2 (0.85%) son otro tipo de vivienda (Gráfica 3.15).

Con estos resultados podemos determinar que un gran porcentaje de los deportistas habita en casas.

Gráfica 3.15. ¿En qué tipo de vivienda vive?

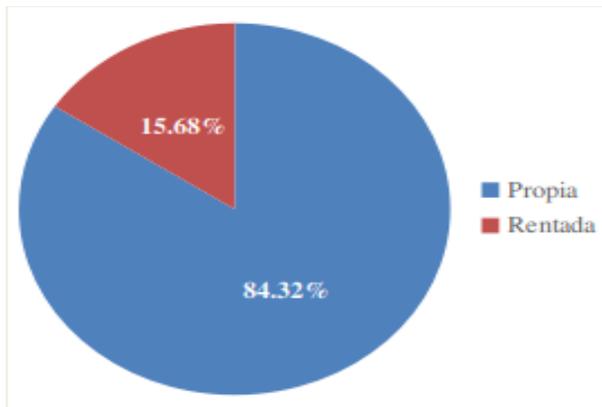


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 199 (84.32%) su vivienda es propia y 37 (15.68%) es rentada (Gráfica 3.16).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas cuenta con una vivienda propia, sin embargo existe un porcentaje significativo de aquellos que rentan, esto debido a que algunos de ellos son foráneos y suelen rentar.

Gráfica 3.16. Su vivienda es:

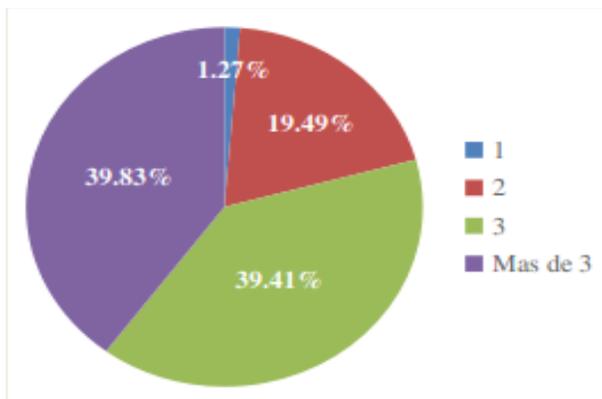


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 3 (1.27%) cuenta con una habitación, 46 (19.49%) cuenta con dos habitaciones, 93 (39.41%) cuenta con tres habitaciones y 94 (39.83%) cuenta con más de tres habitaciones (Gráfica 3.17).

Con estos resultados podemos determinar que las familias de los deportistas son grandes, ya que sus hogares cuentan con 3 o más de 3 habitaciones.

Gráfica 3.17. ¿Cuántas habitaciones tiene su vivienda?

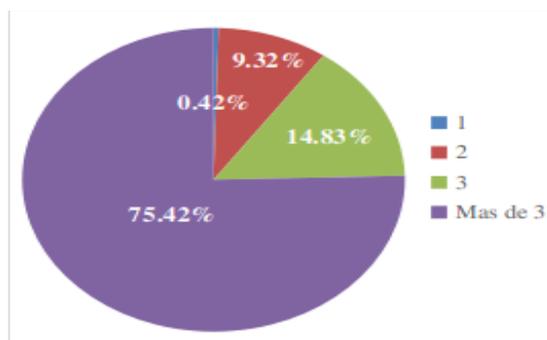


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 1 (0.42%) viven solos, 22 (9.32%) viven dos personas en su vivienda, 35 (14.83%) viven tres personas en su vivienda y 178 (75.42%) viven más de tres personas en su vivienda (Gráfica 3.18).

Con estos resultados podemos determinar que las familias de los deportistas son grandes, al habitar más de tres personas en su hogar.

Gráfica 3.18. ¿Cuántas personas habitan su vivienda?

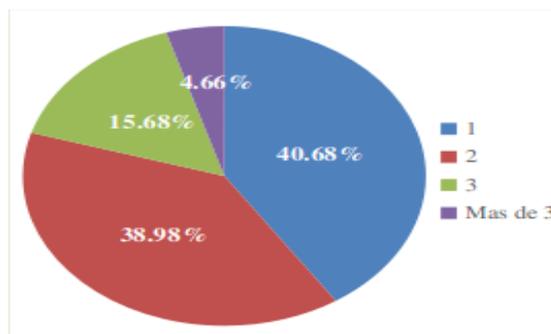


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 1 (0.42%) cuentan con un baño en su vivienda, 92 (38.98%) cuentan con dos baños, 37 (15.68%) cuentan con tres baños y 11 (4.66%) cuentan con más de tres baños (Gráfica 3.19).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas cuentan con un solo baño en su vivienda.

Gráfica 3.19. ¿Cuántos baños tiene su vivienda?



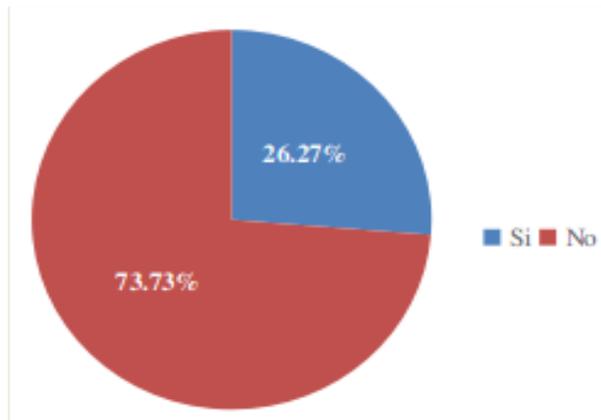
Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

3.1.3 Consumo de alimentos.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 62 (26.27%) siguen algún tipo de dieta y 174 (73.73%) no tienen una dieta (Grafica 3.20).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas tienen una dieta establecida, misma que les proporcionan los nutriólogos de cada disciplina.

Gráfica 3.20. ¿Sigues algún tipo de dieta?

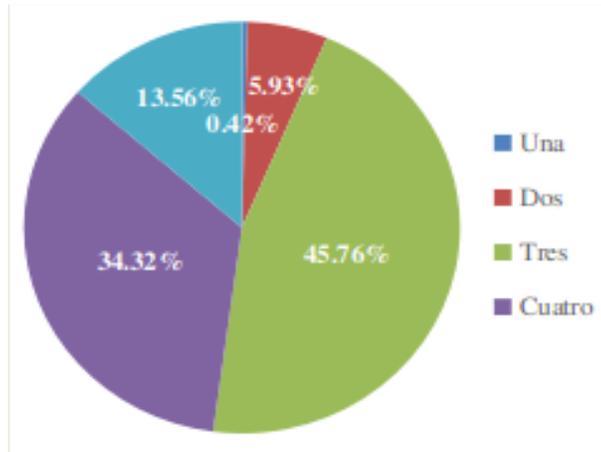


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 1 (0.42%) realiza una comida al día, 14 (5.93%) realizan dos comidas al día, 108 (45.76%) realizan tres comidas al día, 81 (34.32%) realizan cuatro comidas al día y 32 (13.56%) realizan más de cinco comidas al día (Grafica 3.21).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas realizan tres comidas al día (desayuno, comida y cena).

Gráfica 3.21. ¿Cuántas comidas realizas al día?

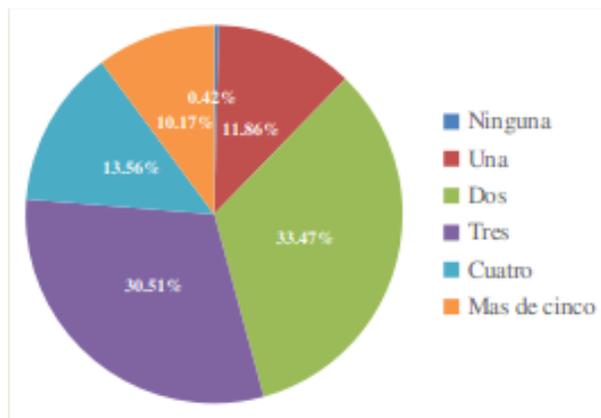


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 1 (0.42%) no consumen frutas ni verduras diariamente, 28 (11.86%) consumen una, 79 (33.47%) consumen dos, 72 (30.51%) consumen tres, 32 (13.56%) consumen cuatro y 24 (10.17%) consumen más de cinco frutas y verduras (Gráfica 3.22).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas agregan a su dieta solamente dos piezas de fruta y verdura diariamente.

Gráfica 3.22. ¿Cuántas piezas de fruta y verdura comes diariamente?

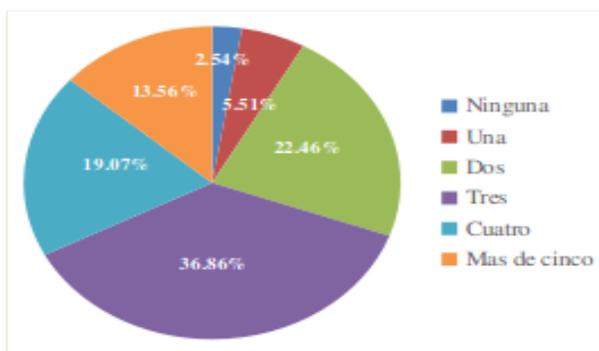


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 6 (2.54%) no consumen carne en su dieta por semana, 13 (5.51%) consumen una vez por semana carne, 53 (22.46%) consumen dos veces por semana carne, 87 (36.86%) consumen tres veces por semana carne, 45 (19.07%) consumen cuatro veces por semana carne y 32 (13.56%) consumen más de cinco veces carne por semana (Gráfica 3.23).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas agregan a su dieta carne tres veces por semana ya que son deportistas y la ingesta de proteína debe ser alta debido a la actividad física que realizan.

Gráfica 3.23. ¿Cuántas veces por semana comes carne?

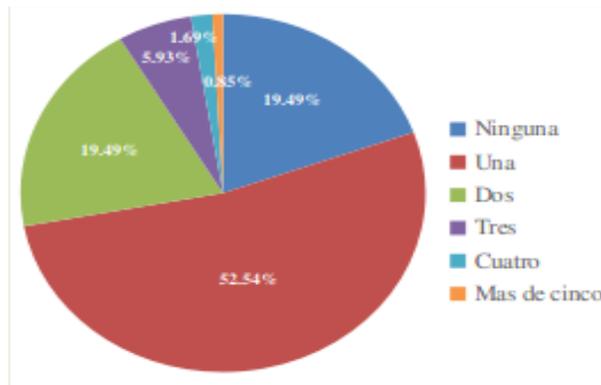


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 46 (19.49%) no consumen pescado en su dieta por semana, 124 (52.54%) consumen una vez por semana pescado, 46 (19.49%) consumen dos veces por semana pescado, 14 (5.93%) consumen tres veces por semana pescado, 4 (1.69%) consumen cuatro veces por semana pescado y 2 (0.85%) consumen más de cinco veces por semana pescado (Gráfica 3.24).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas agregan a su dieta pescado solamente una vez por semana ya que son deportistas y la ingesta de proteína debe ser alta debido a la actividad física que realizan.

Gráfica 3.24. ¿Cuántas veces por semana comes pescado?

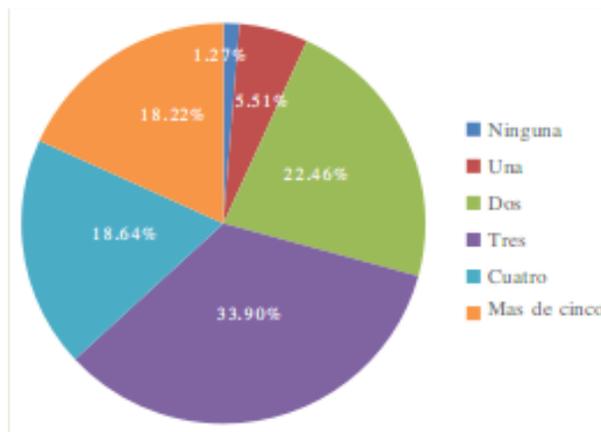


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 3 (1.27%) no incluyen legumbres en su dieta por semana, 13 (5.51%) comen una vez por semana legumbre, 53 (22.46%) comen dos veces por semana legumbres, 80 (33.90%) comen tres veces por semana legumbres, 44 (18.64%) comen cuatro veces por semana legumbres y 43 (18.22%) comen más de 5 veces por semana legumbres (Gráfica 3.25).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas agregan a su dieta legumbres tres veces por semana.

Gráfica 3.25. ¿Cuántas veces por semana comes legumbres?

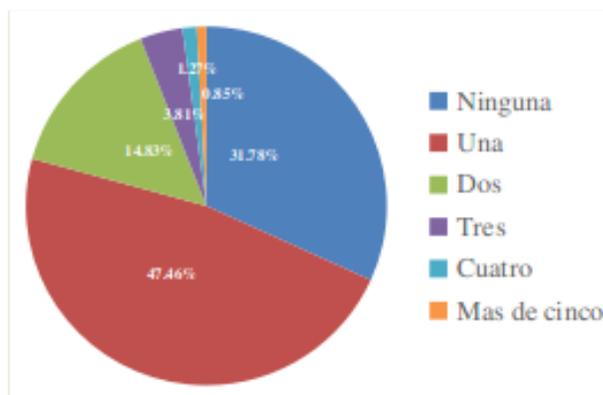


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 75 (31.78%) no consumen comida rápida en su dieta por semana, 112 (47.46%) la consumen una vez por semana, 35 (14.83%) dos veces por semana, 9 (3.81%) tres veces por semana, 3 (1.27%) cuatro veces por semana y 2 (0.85%) la consumen más de cinco veces por semana (Gráfica 3.26).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas ingieren comida chatarra al menos una vez por semana ya que mantienen una dieta.

Gráfica 3.26. ¿Cuántas veces por semana comes “comida rápida”?

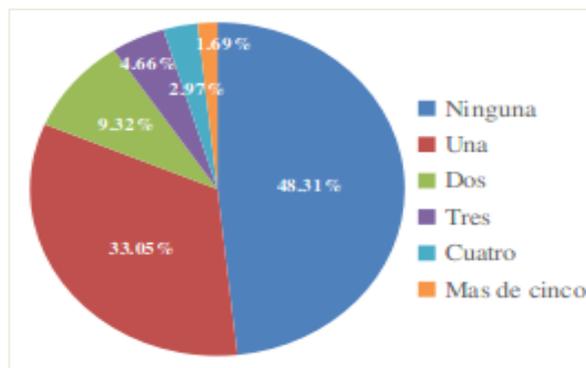


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 114 (48.31%) no consumen refresco, 78 (33.05%) lo consumen una vez por semana, 22 (9.32%) dos veces por semana, 11 (4.66%) tres veces por semana, 7 (2.97%) cuatro veces por semana y 4 (1.69%) consumen refresco más de cinco veces por semana (Gráfica 3.27).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas no suelen incluir el refresco a su dieta.

Gráfica 3.27. ¿Cuántos refrescos tomas por semana?

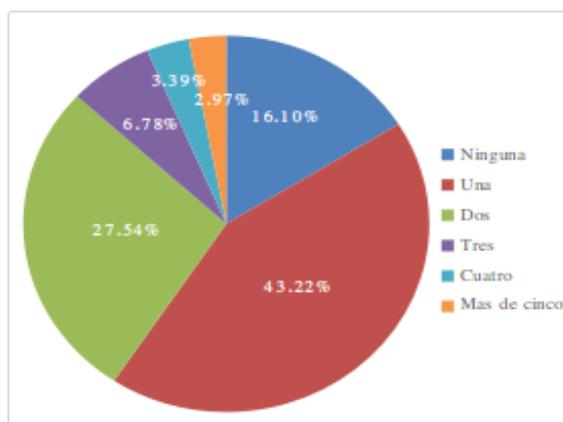


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 38 (16.10%) no consumen comida chatarra en su dieta semanal, 102 (43.22%) consumen una vez por semana, 65 (27.54%) consumen dos veces por semana, 16 (6.78%) consumen tres veces por semana 8 (3.39%) consumen cuatro veces por semana y 7 (2.97%) consumen más de cinco veces por semana comida chatarra (Gráfica 3.28).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas no suelen ingerir comida chatarra.

Gráfica 3.28. ¿Cuántas veces a la semana comes comida chatarra?

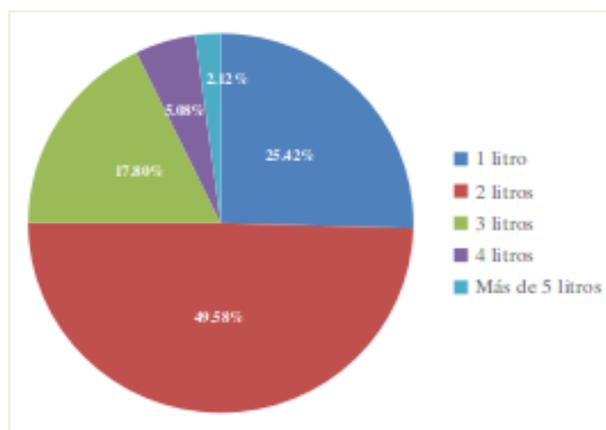


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 60 (25.42%) consumen 1 litro de agua por día, 117 (49.58%) consumen 2 litros de agua por día, 42 (17.80%) consumen 3 litros de agua por día, 12 (5.08%) consumen 4 litros de agua por día y 5 (2.12%) consumen más de 5 litros de agua por día (Gráfica 3.29).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas consumen dos litros de agua al día.

Gráfica 3.29. ¿Cuántos litros de agua bebes al día?



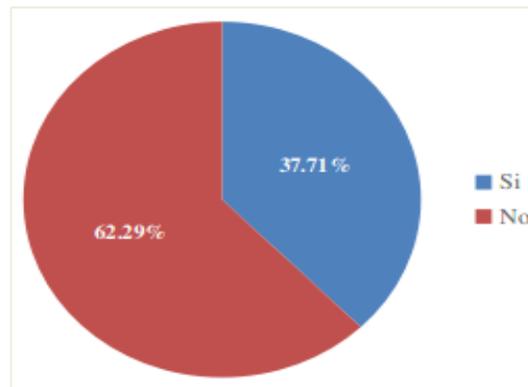
Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

3.1.4 Consumo de drogas Lícitas e Ilícitas.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 89 (37.71%) suelen beber alcohol y 147 (62.29%) no suelen beber alcohol (Gráfica 3.30).

Con estos resultados podemos determinar que existe un gran porcentaje de deportistas que suelen beber alcohol o lo han bebido alguna vez en su vida.

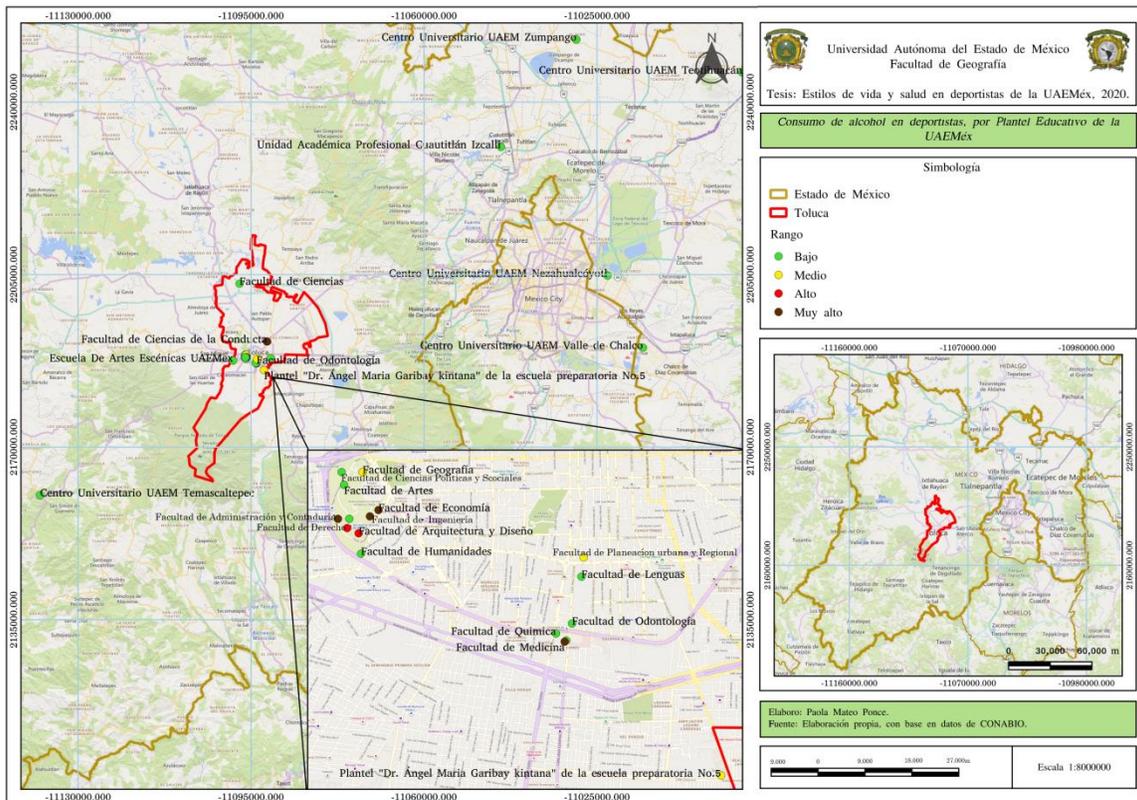
Gráfica 3.30. ¿Sueles beber alcohol?



Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De acuerdo a su Plantel Educativo 89 (37.71%) deportistas que suelen beber alcohol pertenecen a: Facultad de Medicina, Facultad de Ciencias de la Conducta y Facultad de Ingeniería, Facultad de Contaduría y Administración, Facultad de Economía, Facultad de Derecho, Facultad de Arquitectura y Diseño siendo las facultades con rangos Muy alto y alto, por otro lado con un consumo medio se encuentran: el Plantel “Dr. Ángel María Garibay Kintana” de la escuela Preparatoria No.5, Facultad de Geografía y el Plantel “Lic. Adolfo López Mateos” de la Escuela Preparatoria No.1; por último, con un consumo bajo de alcohol se encuentra: el Centro Universitario UAEMéx Nezahualcóyotl, Centro Universitario UAEMéx Temascaltepec, Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, Facultad de Enfermería y Obstetricia, Facultad de Lenguas, Facultad de Turismo y Gastronomía, Centro Universitario UAEMéx Teotihuacán, Centro Universitario UAEMèx Zumpango, Escuela de Artes Escénicas UAEMéx, Facultad de Artes, Facultad de Ciencias, Facultad de Humanidades, Facultad de Odontología, Facultad de Química, Plantel “Nezahualcóyotl” de la Escuela Preparatoria No.2 y la Unidad Académica Profesional Cuautitlán Izcalli. (Figura 3.2).

Figura 3.2 Consumo de alcohol en deportistas, por Plantel Educativo de la UAEMèx.

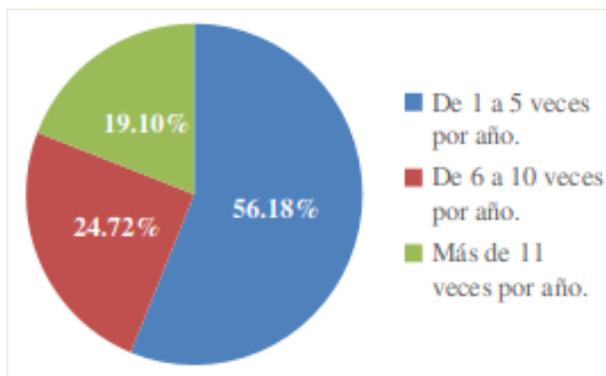


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De los 89 (100%) alumnos deportistas que suelen beber alcohol, 50 (56.18%) beben de 1 a 5 veces por año, 22 (24.72%) de 6 a 10 veces por año y 17 (19.10%) beben más de 11 veces por año (Grafica 3.31).

Con estos resultados podemos determinar que los deportistas que suelen beber alcohol lo realizan moderadamente, ya solo consumen alcohol de 1 a 5 veces por año, aunque debemos considerar un gran porcentaje de alumnos lo hacen más de 11 veces por año.

Gráfica 3.31. ¿Con que frecuencia bebes alcohol?

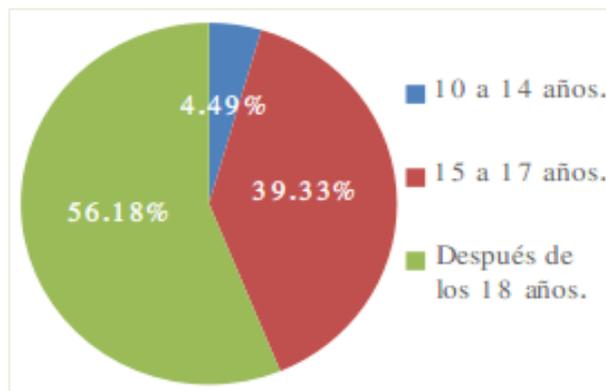


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De los 89 (100%) alumnos deportistas que suelen beber alcohol, 4 (4.49%) comenzaron a beber entre 10 a 14 años, 35 (39.33%) entre 15 a los 17 años y 50 (56.18%) después de los 18 años (Gráfica 3.32).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas consumió alcohol cuando tenía la mayoría de edad, y solo un pequeño porcentaje lo hizo a una edad temprana.

Gráfica 3.32. ¿A qué edad comenzaste a beber alcohol?

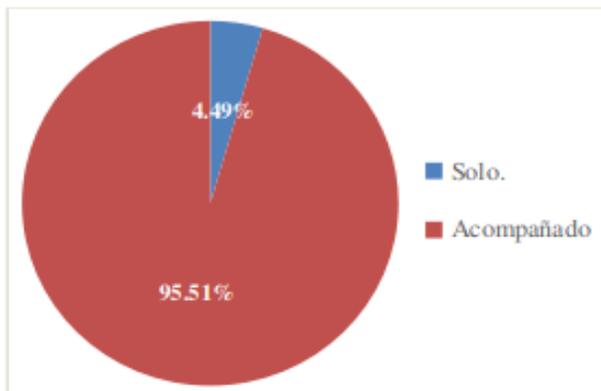


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De los 89 (100%) alumnos deportistas que suelen beber alcohol, 4 (4.49%) suelen beber solos y 85 (95.51%) beben acompañados (Gráfica 3.33).

Con estos resultados podemos determinar que los deportistas suelen hacer esta práctica acompañados y solo un porcentaje mínimo lo hace solo.

Gráfica 3.33. ¿Cómo sueles beber más?

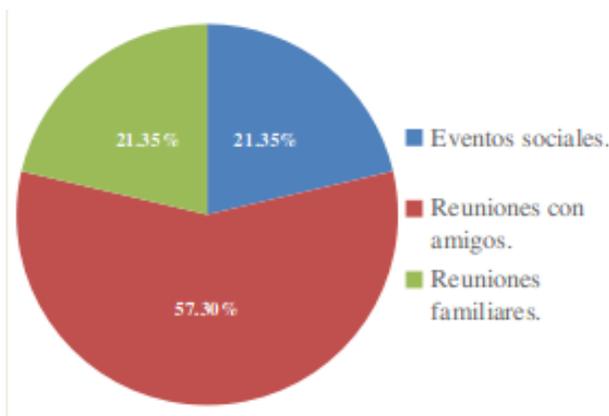


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De los 89 (100%) alumnos deportistas que suelen beber alcohol, 19 (21.35%) beben en eventos sociales, 51 (57.30%) en reuniones sociales y 19 (21.35%) en reuniones familiares (Gráfica 3.34).

Con estos resultados podemos determinar que los deportistas beben cuando están en reuniones con amigos, esto debido a que se sienten en más confianza haciéndolo y con sus familiares no.

Gráfica 3.34. ¿En qué ocasiones sueles beber?

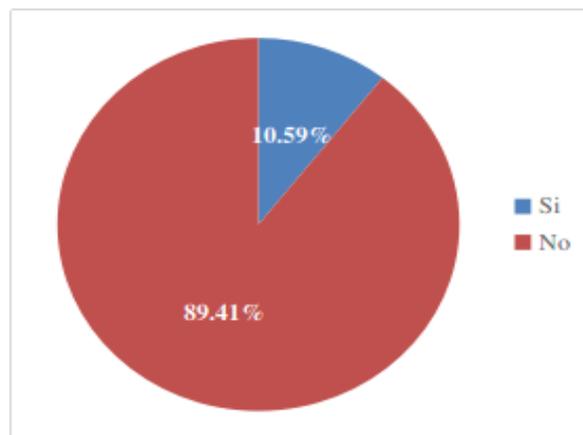


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 25 (10.59%) suelen fumar y 211 (89.41%) no suelen fumar (Gráfica 3.35).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas no fuma ya que la práctica de esta actividad repercute en el rendimiento deportivo y por ello no lo hacen.

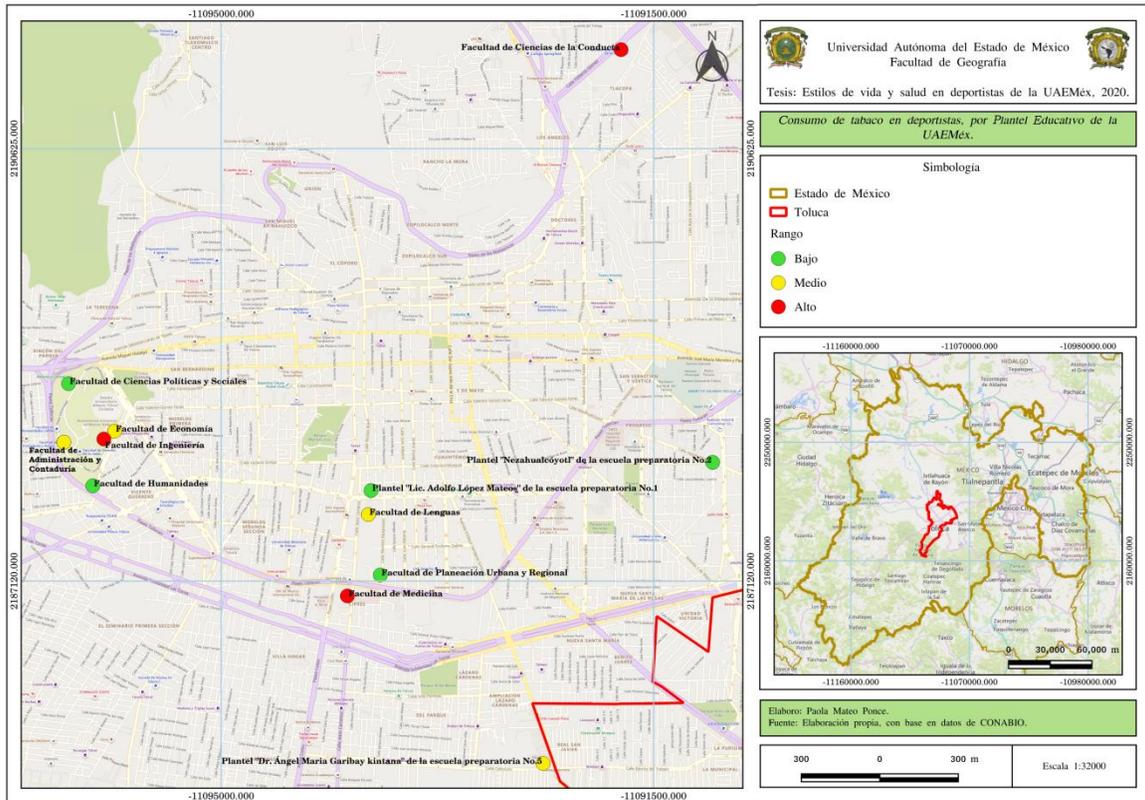
Gráfica 3.35. ¿Sueles fumar?



Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De acuerdo a su Plantel Educativo 25 (10.59%) deportistas que suelen fumar pertenecen a: Facultad de Ciencias de la Conducta, Facultad de Ingeniería y Facultad de medicina con un consumo alto, por otro lado con un consumo bajo se encuentra: Facultad de Contaduría y Administración, Facultad de Economía, Plantel “Dr. Ángel María Garibay Quintana” de la Escuela Preparatoria No.5 y la facultad de Lenguas, finalmente con un consumo bajo se encuentran: Plantel “Lic. Adolfo López Mateos” de la Escuela Preparatoria No.1, Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, Facultad de Humanidades, Plantel “Nezahualcóyotl” de la Escuela Preparatoria No.2 y la Facultad de Planeación Urbana y Regional (Figura 3.3).

Figura 3.3. Consumo de tabaco en deportistas, por Plantel Educativo de la UAEMéx.

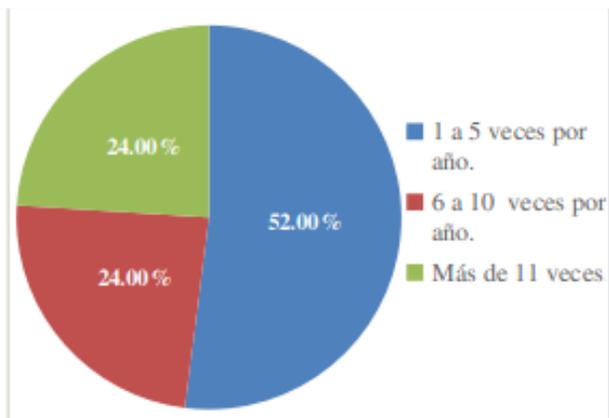


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De los 25 (100%) alumnos deportistas que fuman, 13 (52.00%) lo hacen de 1 a 5 veces por año, 6 (24.00%) de 6 a 1 veces por año y 6 (24.00%) lo hacen más de 11 veces por año (Grafica 3.36).

Con estos resultados podemos determinar que los deportistas que fuman, el mayor porcentaje tiende fumar de 1 a 5 veces por año, lo que se consideraría un consumo bajo. A si mismo se observa que existe un porcentaje considerable de deportistas que tienen un consumo demasiado alto de esta sustancia ya que la suelen consumir más de 11 veces al año.

Gráfica 3.36. ¿Con que frecuencia fumas?

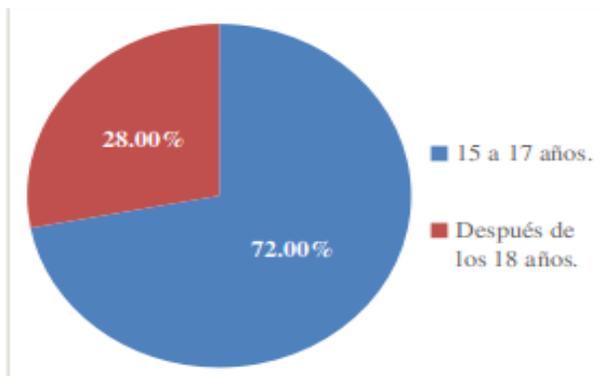


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De los 25 (100%) alumnos deportistas que fuman, 18 (72.00%) comenzaron a fumar de los 15 a 17 años y 7 (28.00%) después de los 18 años (Gráfica 3.37).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas que fuman comenzaron a realizar su práctica a una edad temprana.

Gráfica 3.37. ¿A qué edad comenzaste a fumar?

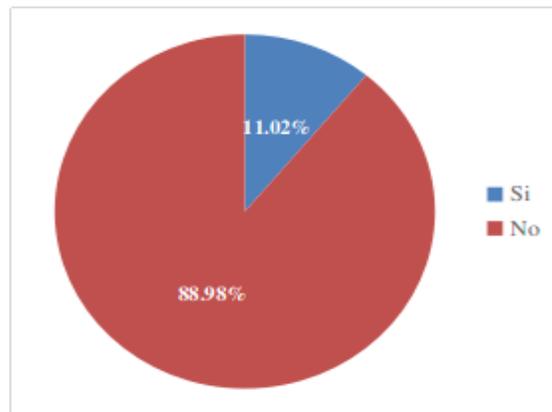


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 26 (11.02%) si han consumido algún tipo de droga y 210 (88.98%) no han consumido nada (Gráfica 3.38).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas no ha consumido ningún tipo de droga, solo un porcentaje muy bajo lo ha realizado.

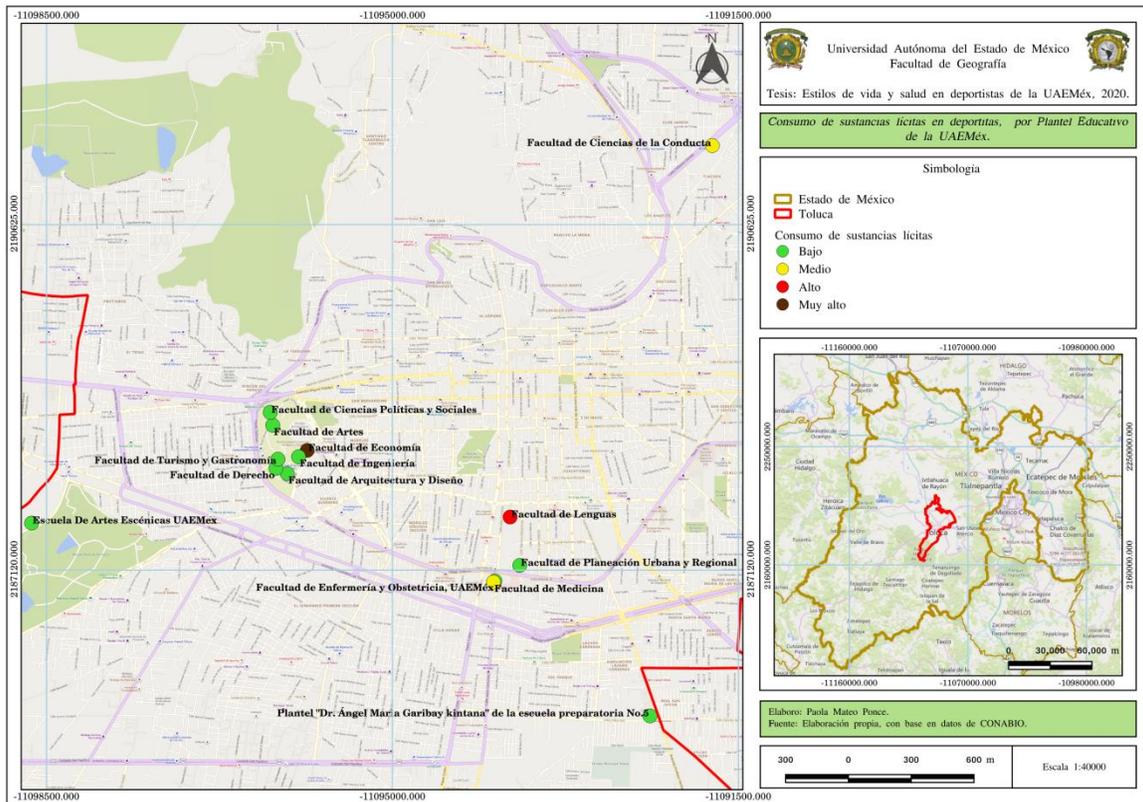
Gráfica 3.38. ¿Has consumido alguna droga?



Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De acuerdo a su Plantel Educativo 26 (11.02%) deportistas que han consumido alguna sustancia ilícita pertenecen a: Facultad de Economía con un consumo alto, por otro lado con un consumo medio se entran: Facultad de Lenguas y la Facultad de Medicina, Por ultimo con un rango bajo se encuentran: Facultad de Ingeniería, Escuela de Artes Escénicas UAEMéx, Facultad de Arquitectura y diseño, Facultad de Artes, Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, Facultad de Derecho, Facultad de Enfermería y Obstetricia, Facultad de Planeación Urbana y Regional, Facultad de Turismo y Gastronomía y el Plantel “Dr. Ángel María Garibay Kintana” de la Escuela Preparatoria No.5 (Figura 3.4).

Figura 3.4. Consumo de Sustancias ilícitas en deportistas, por Plantel Educativo de la UAEMéx.

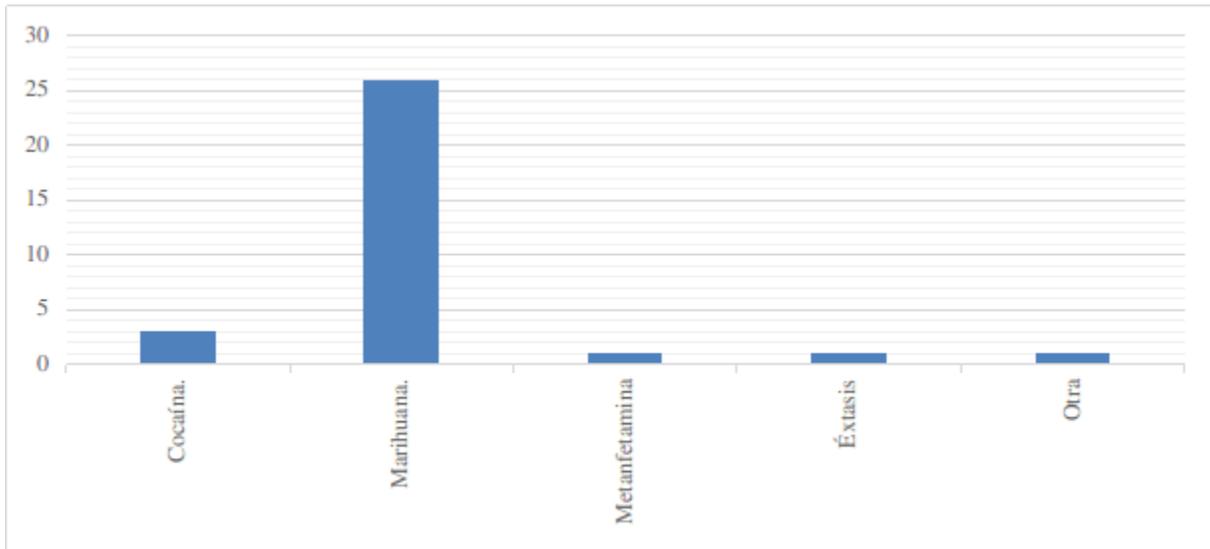


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De los 26 (100%) alumnos deportistas que consumieron algún tipo de droga, 3 (11.54%) han consumido cocaína, 26 (100%) ha consumido marihuana, 1 (3.85%) ha consumido metanfetamina, 1 (3.85%) han consumido éxtasis y 1 (3.85%) han consumido otro tipo de drogas (Grafica 3.39).

Con estos resultados podemos determinar que el porcentaje más alto de alumnos deportistas han consumido marihuana y solo un porcentaje mínimo ha consumido algún otro tipo de droga.

Gráfica 3.39. ¿Qué tipo de drogas has consumido?

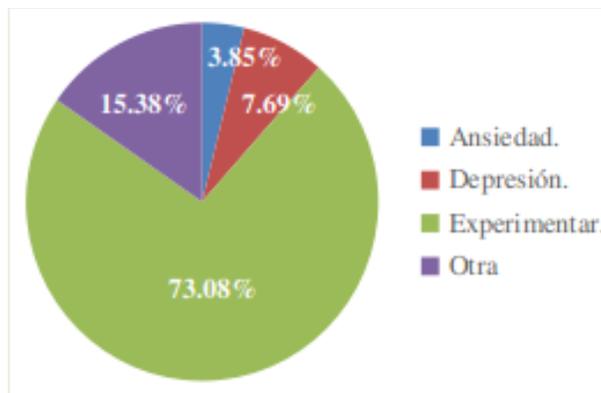


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De los 26 (100%) alumnos deportistas que consumieron algún tipo de droga, 1 (3.85%) consumieron alguna droga por ansiedad, 2 (7.69%) por depresión, 19 (73.08%) para experimentar y 4 (15.38%) por otra razón (Gráfica 3.40).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas consumieron algún tipo de droga ya que querían experimentar la sensación de consumir estas sustancias.

Gráfica 3.40. ¿Cuál fue el motivo para consumir estas sustancias?



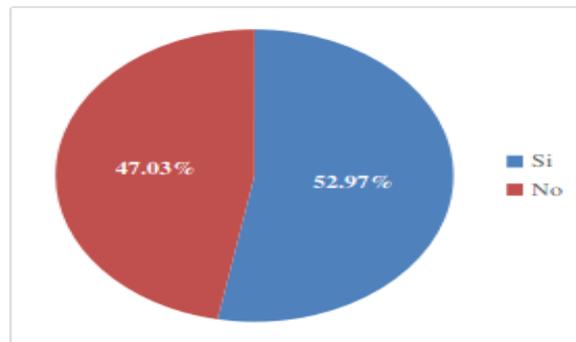
Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

3.1.5 Conducta sexual.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 125 (52.97%) ha tenido relaciones sexuales y 111 (47.03%) no las ha tenido (Gráfica 3.41).

Con estos resultados podemos determinar que el porcentaje más alto de deportistas si han tenido relaciones sexuales.

Gráfica 3.41. ¿Ha tenido relaciones sexuales?

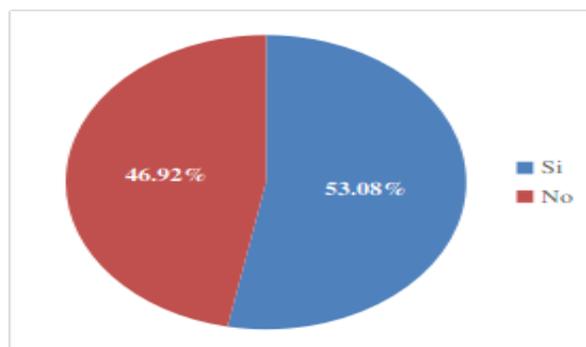


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De los 125 (100%) alumnos deportistas que han tenido relaciones sexuales, 69 (53.08%) son sexualmente activos y 61 (46.92%) no lo son (Gráfica 3.42).

Con estos resultados podemos determinar que el porcentaje más alto de deportistas es sexualmente activo.

Gráfica 3.42. ¿Es sexualmente activo?

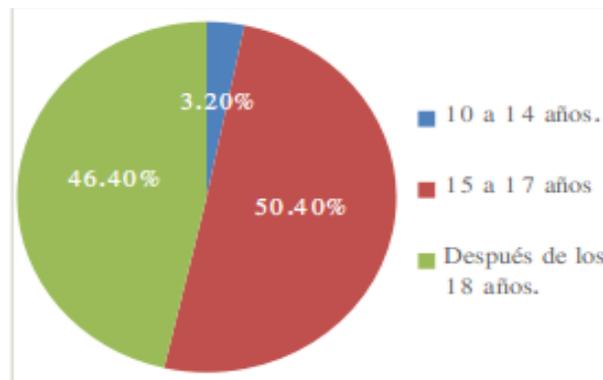


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De los 125 (100%) alumnos deportistas que han tenido relaciones sexuales, 4 (3.20%) comenzaron su vida sexual entre los 10 a 14 años, 63 (50.40%) entre los 15 y 17 años y 58 (46.40%) después de los 18 años (Gráfica 3.43).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas comenzó su vida sexual a temprana edad ya que la iniciaron entre los 15 a 17 años, aunque un porcentaje considerable empezó su vida sexual después de los 18 años.

Gráfica 3.43. ¿A qué edad comenzó su vida sexual?

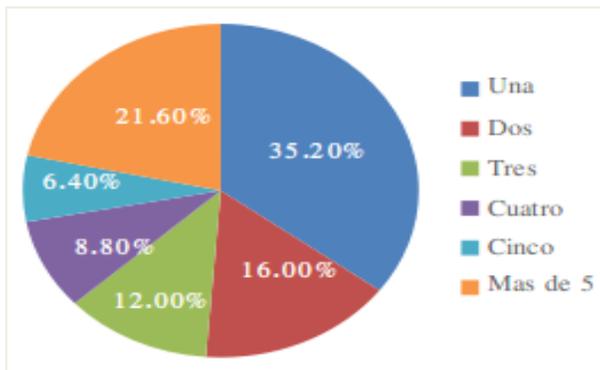


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De los 125 (100%) alumnos deportistas que han tenido relaciones sexuales, 44 (35.20%) han tenido una pareja sexual, 20 (16.00%) dos parejas sexuales, 15 (12.00%) tres parejas sexuales, 11 (8.80%) cuatro parejas sexuales, 8 (6.40%) cinco parejas sexuales y 27 (21.60%) han tenido más de 5 parejas sexuales (Gráfica 3.44).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas solo ha tenido una pareja sexual. Así mismo podemos observar que existe un porcentaje considerable de deportistas que han tenido más de 5 parejas sexuales.

Gráfica 3.44. ¿A lo largo de su vida cuantas parejas sexuales has tenido?

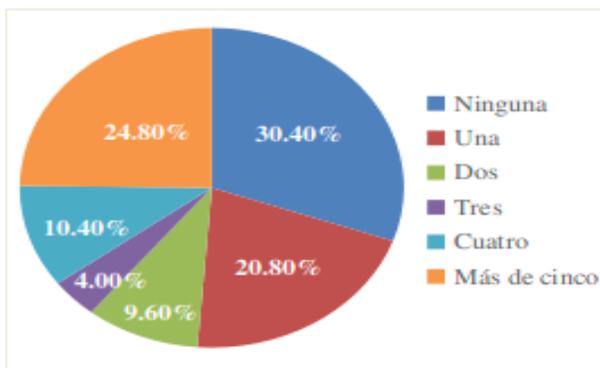


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De los 125 (100%) alumnos deportistas que han tenido relaciones sexuales, 38 (30.40%) no han tenido actividades sexuales durante los últimos meses, 26 (20.80%) han tenido una vez actividad sexual, 12 (9.60%) han tenido dos veces actividad sexual, 5 (4.00%) han tenido tres veces actividad sexual, 13 (10.40%) han tenido cuatro veces actividad sexual y 31 (24.80%) han tenido más de cinco veces actividad sexual durante los últimos meses (Gráfica 3.45).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas no ha tenido relaciones sexuales, ya que por el confinamiento de Covid-19 no se puede salir de casa.

Gráfica 3.45. ¿En los últimos meses cuantas veces ha tenido relaciones sexuales?

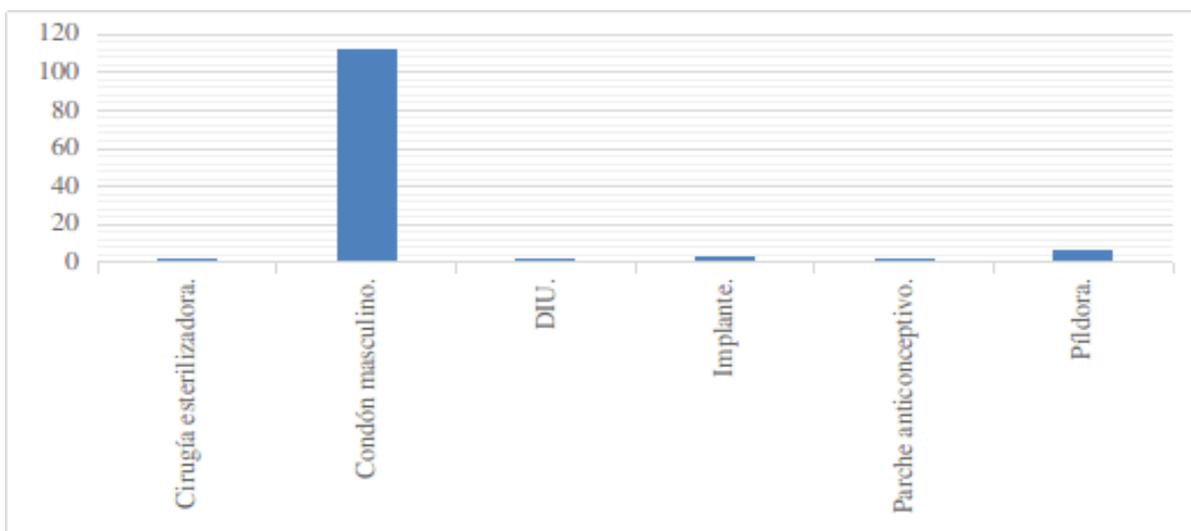


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De los 125 (100%) alumnos deportistas que han tenido relaciones sexuales, 1 (0.80%) utiliza la cirugía esterilizadora como método anticonceptivo, 112 (89.60%) utilizan el condón masculino, 1 (0.80%) utilizan el DIU, 3 (2.40%) utilizan el implante, 1 (0.80%) utilizan el parche anticonceptivo y 7 (5.60%) utilizan la píldora (Gráfica 3.46).

Con estos resultados podemos determinar que los deportistas suelen cuidarse cuando tienen relaciones sexuales ya que el mayor porcentaje utiliza condón masculino.

Gráfica 3.46. ¿Qué método anticonceptivo utiliza?



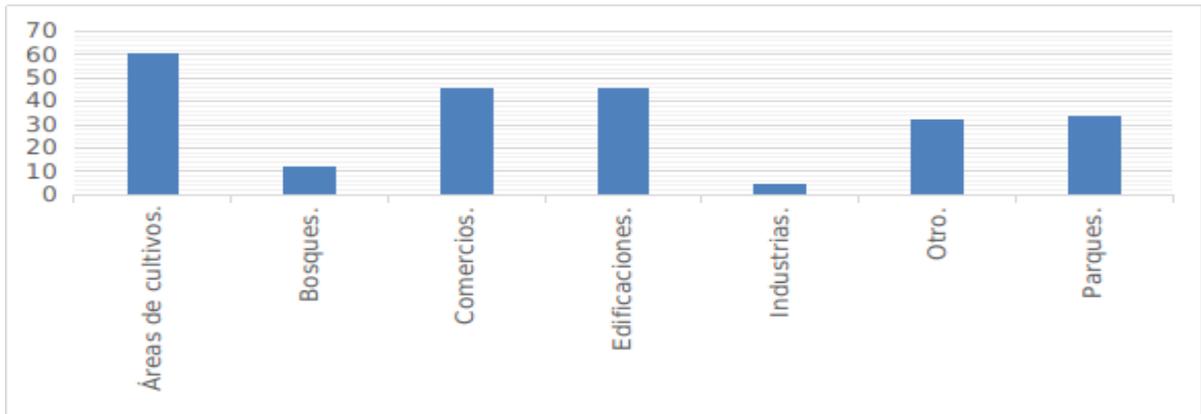
Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

3.1.6 Problemas ambientales del entorno geográfico de los estudiantes.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 61 (25.85%) su entorno está cerca de áreas de cultivos, 12 (5.08%) bosques, 46 (19.49%) comercios, 46 (19.49%) edificaciones, 5 (2.12%) industrias, 34 (14.41%) parques y 32 (13.56%) viven cerca de otros entornos (Gráfica 3.47).

Con estos resultados podemos determinar que el mayor porcentaje de deportistas vive cerca de áreas de cultivo, comercios y edificaciones.

Gráfica 3.47. ¿Qué tipo de entorno hay alrededor de su vivienda?

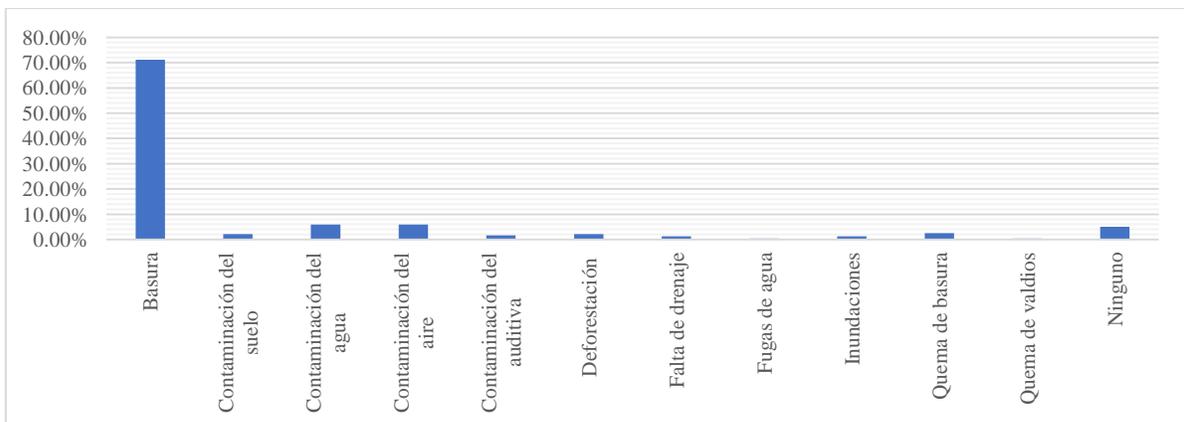


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 168 (71.19%) es la basura, 5 (2.12%) contaminación del suelo, 14 (5.93%) contaminación del agua, 14 (5.93%) contaminación del aire, 4 (1.69%) Contaminación auditiva, 5 (2.12%) deforestación, 3 (1.27%) falta de drenaje, 1 (0.42%) fugas de agua, 3 (1.27%) inundaciones, 6 (2.54%) quema de basura, 1 (0.42%) quema de válidos, 12 (5.08%) ninguno (Gráfica 3.48).

Con estos resultados podemos determinar que el principal problema ambiental que existe en el barrio y/o colonia de los deportistas es la basura seguido de la contaminación del suelo y del agua.

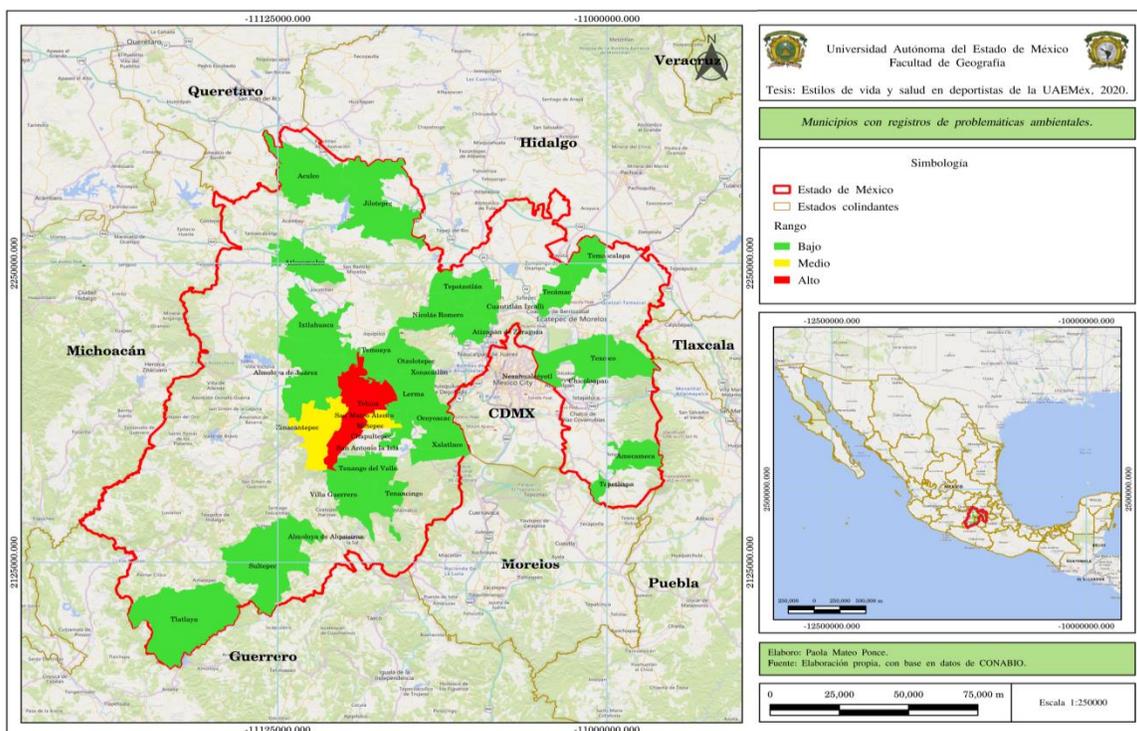
Gráfica 3.48. ¿Cuáles son los principales problemas ambientales en tu barrio y/o colonia?



Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De acuerdo con la información obtenida los municipios de estudio que cuentan con Problemáticas ambientales son: Toluca con un rango alto de problemas asociados a la basura en calles, deforestación, la contaminación del suelo, agua y aire, en un rango medio se encuentran los municipios de : Zinacantepec y Metepec con problemas de basura, inundaciones, quema de basura, contaminación de agua, aire y suelo, por último en un rango bajo se encuentran los municipios de: Aculco, Almoloya de Alquisiras, Almoloya de Juárez, Amecameca, Atizapán de Zaragoza, Atlacomulco, Chapultepec, Chicoloapan, Cuautitlán Izcalli, Ixtlahuaca, Jilotepec, Lerma, Nezahualcóyotl, Nicolas Romero, Ocoyoacac, Otzolotepec, San Antonio La Isla, San Mateo Atenco, Sultepec, Tecámac, Temascalapa, Temoaya, Tenancingo, Tenango del Valle, Tepetlixpa, Tepotzotlán, Texcoco, Santiago Tianguistenco, Tlatlaya, Villa Guerrero, Xalatlaco, Xonacatlán, Hidalgo, Jungapeo, Zitácuaro, Teloloapan, Taxco de Alarcón y Miguel hidalgo con problemas de basura, deforestación, falta de drenaje, quema de válidos, contaminación del agua, aire, suelo y auditiva (figura 3.5).

Figura 3.5. Municipios de estudio con registros de Problemáticas Ambientales.

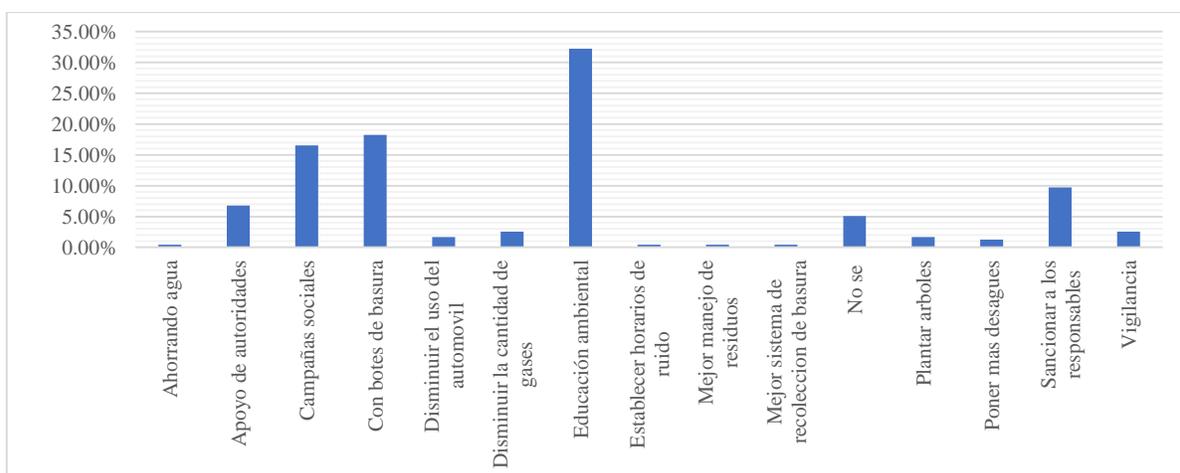


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 1 (0.42%) lo resuelven ahorrando agua, 16 (6.78%) con el apoyo de autoridades, 39 (16.53%) campañas sociales, 43 (18.22%) con botes de basura, 4 (1.69%) disminuir el uso de automóvil, 6 (2.54%) disminuir la cantidad de gases, 76 (32.20%) educación ambiental, 1 (0.42%) estableciendo horarios de ruido, 1 (0.42%) mejor manejo de residuos, 1 (0.42%) mejor residuo de recolección de basura, 4 (1.69%) plantar más árboles, 3 (1.27%) poner más desagües, 23 (9.75%) sancionar a los responsables, 6 (2.54%) vigilancia, 12 (5.08%) no se (Gráfica 3.49).

Con estos resultados podemos determinar que los deportistas consideran que los problemas de su barrio y/o colonia se pueden resolver mediante la educación ambiental en la población.

Gráfica 3.49. ¿Cómo consideras que se puede resolver?



Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

3.2 Estado de salud de los deportistas de la UAEMéx, mediante principales causas de morbilidad.

Con respecto a las causas de morbilidad, de acuerdo con el SINAIS, para el 2010, las causas más frecuentes por las que la población se enferman se relacionan principalmente con las características físico geográficas, ambientales, socioeconómicas y culturales como los estilos de vida; y los servicios de salud, entre otros (Santana Juárez, Rosales Estrada, & Manzano Solís, 2014).

Según INEGI (2021) las tres principales causas de muerte a nivel nacional son: enfermedades del corazón (141 873, 20.8%), Covid-19 (108658, 15.9%) y diabetes mellitus (99 733, 14.6%).

La primer causa de morbilidad en México son las enfermedades del corazón, con una tasa de 141 873; la segunda causa por Covid-19 con una tasa de 108 658; la tercer causa por diabetes mellitus con una tasa de 99 733; la cuarta causa por tumores malignos con una tasa de 60 421; la quinta causa por influenza y neumonía con una tasa de 29573; la sexta causa por enfermedades del hígado con una tasa de 27842; la séptima causa por enfermedades cerebrovasculares con una tasa de 24928; la octava causa por agresiones (homicidios) con una tasa de 22798; la novena causa por accidentes con una tasa de 21049 y la décima causa por enfermedades pulmonares obstructivas crónicas, (figura 4.1).

Figura 3.6. Principales causas de morbilidad en México.

Rango	Causa	Total
1	Enfermedades del corazón	141 873
2	Covid-19	108 658
3	Diabetes mellitus	99 733
4	Tumores malignos	60421
5	Influenza y neumonía	29573
6	Enfermedades del hígado	27842
7	Enfermedades cerebrovasculares	24928
8	Agresiones (homicidios)	22798

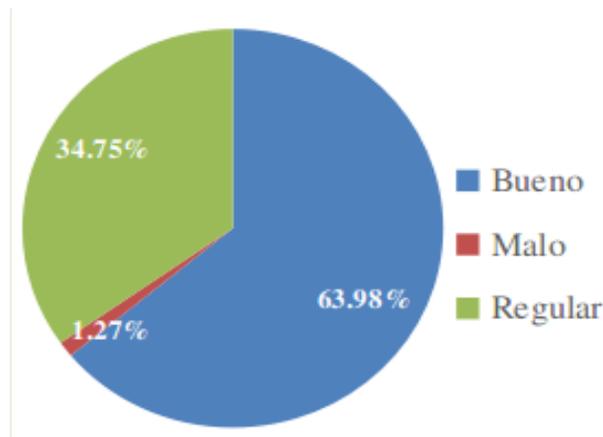
9	Accidentes	21049
10	Enfermedades pulmonares obstructivas	15847

Fuente: Elaboración propia, con base en datos INEGI, 2021.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 151 (63.98%) consideran que tienen un buen estado de salud, 82 (34.75%) consideran que su salud es regular y 3 (1.27%) consideran que su salud es mala (Gráfica 3.50).

Con estos resultados podemos determinar que los deportistas consideran que tienen un buen estado de salud.

Gráfica 3.50. ¿Cómo calificas tu estado de salud?

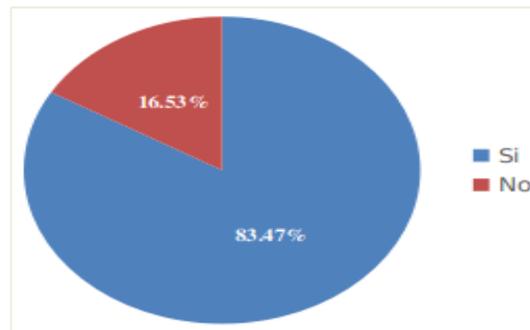


Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 197 (83.47%) creen que tienen una alimentación saludable y 39 (16.53%) no creen que tienen una buena alimentación (Gráfica 3.51).

Con estos resultados podemos determinar que los deportistas tienen una alimentación saludable debido a la dieta que llevan junto a su rutina de entrenamiento.

Gráfica 3.51. ¿Crees que tienes una alimentación saludable?



Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

3.3 Condicionantes socio-espaciales de los estilos de vida saludables y no saludables, en los deportistas de la UAEMéx.

3.3.1 Estilos de vida saludables.

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada (Estilos de Vida Saludable, 2021).

La OMS (2021) define al estilo de vida como “La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes”.

Cuando se habla de practicar un deporte sin importar cuál sea su ramo o modalidad, nos referimos a encontrarnos con niños, jóvenes o adultos que se forman bajo estándares de disciplina muy diferentes a la de una persona que no realiza algún deporte. Para ser un buen deportista se requiere de un estilo de vida diferente ya que demanda disciplina, constancia y compromiso, para ello los deportistas deben tener claros sus objetivos a realizar ya que se deben sacrificar ciertas actividades como el tiempo con la familia, eventos sociales etc, debido a la demanda que se requiere en los entrenamientos o competencias.

Antes de la pandemia de Covid-19 los deportistas de la UAEMéx tenían un estilo de vida diferente al de ahora, ya que algunos de ellos debían levantarse temprano para poder asistir

a clases en la preparatoria o la universidad, desayunar o almorzar en los ratos libres, la mayor parte de ellas teniendo una mala alimentación, para posteriormente entrenar o viceversa. Al término del entrenamiento dirigirse a su casa a descansar y convivir un poco con la familia, para finalmente hacer sus actividades escolares.

Algunos de ellos necesitaban de un trabajo para poder costearse los gastos de ser estudiantes deportistas, como suelen ser tenis, rodilleras, uniformes, arbitrajes, gimnasio, accesorios, etc.

Actualmente por la pandemia de Covid-19 el esquema de los estilos de vida de los deportistas se modificó, haciendo que tuvieran que adecuar sus entrenamientos para poderlos realizar en casa. Los alumnos realizan sus actividades académicas por la mañana, desayunan o almuerzan y entrenan o viceversa. Al término de sus actividades realizan quehaceres en el hogar.

Muchos de los deportistas consideran que sus estilos de vida se vieron principalmente beneficiados en cuanto a la alimentación, ya que comentan que su alimentación se volvió más saludable y tienen horarios de comida establecida cosa que cuando no había pandemia, no podían hacer.

Los principales pilares para que los deportistas tengan una buena salud son: el entrenamiento y la alimentación.

Entrenamiento: Hay diferentes tipos de entrenamiento, cada uno de ellos se adecua a la disciplina que se practique. y de acuerdo a la edad de los deportistas. El entrenamiento físico consta de ejercicios que desarrollan habilidades específicas, con la intención de conseguir el máximo potencial y no sobre esforzar a los deportistas.

Alimentación; La alimentación de los deportistas debe establecer un régimen dietético particular según el deporte que se practique, para así mantener un buen estado nutricional y unas condiciones óptimas de energía y nutrientes que les permiten tener un buen desarrollo a la hora de la práctica o competencia, ya que están gastando energía, vitaminas y proteínas que se deben reponer en el organismo.

3.3.2 Estilos de vida no saludables.

Los estilos de vida no saludables suelen ser asociados principalmente a el sedentarismo, el consumo de drogas licitas el ilícitas, mala alimentación ligada al consumo de “Comida chatarra o rápida”, misma que provoca enfermedades como: obesidad, diabetes o hipertensión.

La alimentación en los deportistas es crucial, ya que el cuerpo es la herramienta de trabajo que más se debe cuidar, para así poder tener un nivel óptimo. Delo contrario se tiene una mala alimentación, las consecuencias pueden llegar a ser desfavorables para el organismo.

Si la alimentación de los deportistas no es adecuada, puede llegar a tener cambios como: bajo rendimiento, disminución de energía, aumento de lesiones, etc. Es por ello que es fundamental tener un estilo de vida saludable.

Los deportistas de la UAEMéx en el periodo de la pandemia por Covid-19 externaron que sus estilos de vida mejoraron en cuanto a la alimentación, ya que comentan que cuando iban a la escuela y realizaban sus actividades físicas, no tenían tanto tiempo de cuidar su dieta, y con la llegada de la pandemia tuvieron cambios favorables en cuanto a su alimentación. Cabe mencionar que existe un porcentaje considerable que comenta que su vida se convirtió en un tanto sedentaria ya que por el confinamiento no pueden realizar las actividades físicas a las que estaban acostumbrados.

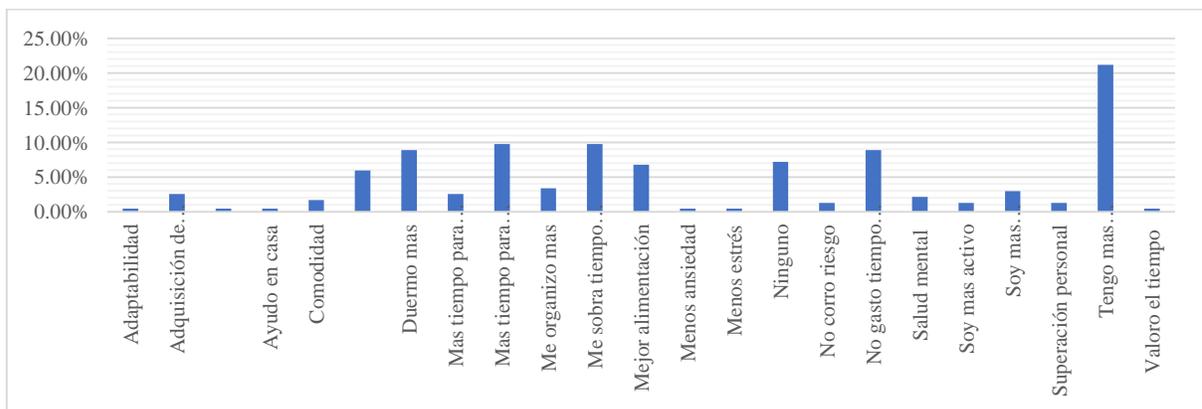
3.4 Algunos cambios en los estilos de vida de los deportistas de la UAEMéx, durante la pandemia de Covid-19.

Debido a la pandemia mundial de Covid-19, el mundo a parado o bajado el ritmo de sus actividades diarias, y así mismo ha disminuido la práctica del deporte. Los deportistas tuvieron cambios, en donde los entrenamientos se adaptaron para poderlos realizar en casa, las competencias se quedaron en suspenso hasta que la situación mundial mejore. La disminución repentina del ritmo de entrenamiento provoca un estilo de vida con mayor sedentarismo, y con ello cambios a nivel anímico en los deportistas.

De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 1 (0.42%) notaron cambios de adaptabilidad, 6 (2.54%) adquisición de nuevos conocimientos, 1 (0.42%) aprendieron a cuidarse más, 1 (0.42%) ayudo en casa, 4 (1.69%) comodidad, 14 (5.93%) dedicación a las actividades escolares, 21 (8.90%) duermo más), 6 (2.54%) más tiempo para el estudio, 23 (9.75%) más tiempo para hacer ejercicio, 8 (3.39%) me organizo más, 23 (9.75%) me sobra tiempo para mí, 16 (6.78%) mejor alimentación), 1 (0.42%) menos ansiedad, 1 (0.42%) menos estrés, 3 (1.27%) no corro riesgo, 21 (8.90%) no gasto tiempo ni dinero en trasladarme, 5 (2.12%) salud mental, 3 (1.27%) soy más activo, 7 (2.97%) soy más disciplinado, 3 (1.27%) superación personal, 50 (21.19%) tengo más tiempo con mi familia, 1 (0.42%) valoro más el tiempo, 17 (7.20%) ninguno (Grafica 3.52).

Con estos resultados podemos determinar que los deportistas consideran como un cambio favorable el convivir y estar más tiempo con su familia, ya que por el confinamiento de la pandemia mundial de Covid-19 se requiere resguardarse en sus viviendas para no correr el riesgo de contagiarse, es por ello que se pasa más tiempo en familia. Así mismo externan que pueden dedicar más tiempo para ellos, para cuidar su salud mental y poder realizar la práctica de su disciplina.

Gráfica 3.52. ¿Cuáles son los principales cambios favorables en tus actividades durante la pandemia de Covid-19?



Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

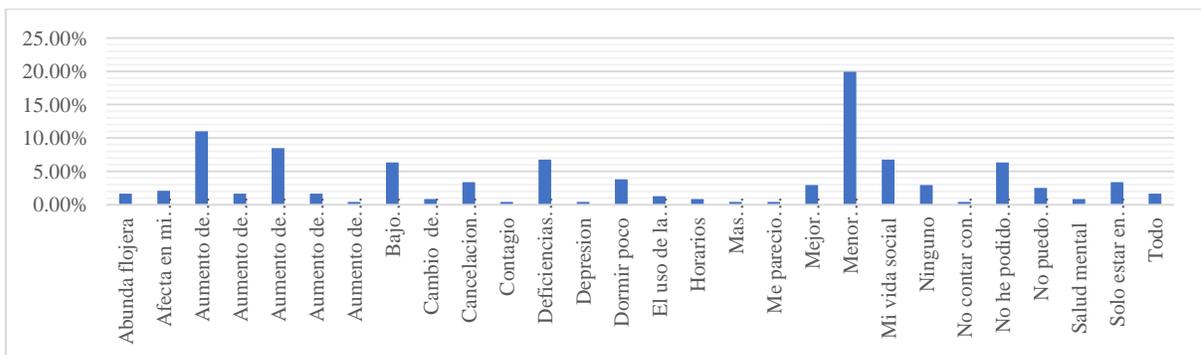
De un total de 236 (100%) alumnos deportistas, 4 (1.69%) consideran que abunda la flojera, 5 (2.12%) afecta en su economía, 26 (11.02%) aumento de actividades escolares, 4

(1.69%) aumento de ansiedad, 20 (8.47%) aumento de estrés, 4 (1.69%) aumento de peso, 1 (0.42%) aumento de actividades del hogar, 13 (6.36%) bajo rendimiento físico, 2 (0.85%) cambio de rutina diaria, 8 (3.39%) cancelación de torneos, 1 (0.42%) contagio, 16 (6.78%) deficiencias en la educación, 1 (0.42%) depresión, 9 (3.8%) dormir poco, 3 (1.27%) el uso de computadora es muy cansado, 2 (0.85%) horarios, 1 (0.42%) más convivencia con la familia, 1 (0.42%) me pareció mejor la cuarentena, 7 (2.97%) mejor alimentación, 47 (19.92%) menor actividad física, 16 (6.78%) mi vida social, 1 (0.42%) No contar con el equipo para realizar deporte, 15 (6.36%) no he podido salir, 6 (2.54%) no puedo concentrarme bien, 2 (0.85%) salud mental, 8 (3.39%) solo estoy en mi casa, 4 (1.69%) todo, 7 (2.97%) ninguno (Grafica 3.53).

Con estos resultados podemos determinar que los deportistas consideran como un cambio desfavorable el realizar menor actividad física, ya que en algunas disciplinas necesitan de instalaciones o material extra que en sus casas no pueden adquirir, y eso ocasiona que su actividad física disminuya a lo que normalmente están acostumbrados. Así mismo externan que el aumento de actividades ha ido en aumento debido a las clases Online que se establecieron por la pandemia de Covid-19.

Podemos observar que debido al confinamiento por la pandemia de Covid-19 se presenta un aumento en la depresión, ansiedad y estrés en los deportistas, debido a que ellos están acostumbrados a estar en continuo movimiento ya que son deportistas de alto rendimiento.

Gráfica 3.53. ¿Cuáles son los principales cambios desfavorables en tus actividades durante la pandemia de Covid-19?



Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo virtual, 2020.

CONCLUSIONES

Finalmente, se presentan las principales conclusiones de este trabajo de investigación con relación a la metodología utilizada, los objetivos, la hipótesis planteada y los resultados.

a) Sobre la metodología utilizada

La metodología utilizada nos permitió indagar sobre los condicionantes socio-espaciales que inciden directamente en los estilos de vida de los deportistas de la UAEMéx. Así mismo los temas que se abordaron durante la investigación se relacionaron adecuadamente con el material (encuesta) elaborado, también se pudo observar que los deportistas tienden a tener estilos de vida saludables debido a la disciplina que conlleva la práctica de un deporte.

El hecho de que este estudio fuera cualitativo nos permitió dar un conteo de las características de acuerdo con los condicionantes socio-espaciales, para así hacer una construcción de los modelos estadísticos que nos proporcionaron las encuestas realizadas.

Con respecto a la metodología cualitativa se pudo comprender cuales son los estilos de vida de los deportistas de la UAEMéx, identificando los principales factores que influyen positiva y negativamente en su salud. De igual manera el que la investigación fuera transversal nos permitió recopilar y analizar los diferentes estilos de vida de los deportistas de la UAEMéx durante la pandemia de Covid-19 en el año 2020.

b) Sobre los objetivos que se plantearon

Analizar los estilos de vida en los deportistas de la UAEMéx, a partir de los siguientes condicionantes socio-espaciales: actividad física, características socioeconómicas, consumo de drogas licitas e ilícitas, conducta sexual y problemas ambientales del entorno geográfico de los estudiantes.

Se concluye que se cumplió con dicho objetivo, ya que se logró analizar los estilos de vida de los deportistas de la UAEMéx mediante los condicionantes socio-espaciales que se abordaron en la encuesta que fue aplicada.

Analizar el estado de salud de los deportistas de la UAEMéx, mediante las principales causas de morbilidad.

Se concluye que se cumplió con dicho objetivo, y este fue de gran apoyo ya que se pudo analizar el estado de salud de los deportistas, identificando las principales causas de morbilidad que existen en México.

Analizar los condicionantes socio-espaciales de los estilos de vida saludables y no saludables, en los deportistas de la UAEMéx.

Se concluye que se cumplió con dicho objetivo, ya que gracias a la encuesta aplicada se pudieron analizar los estilos de vida saludables y no saludables que tienen los deportistas de la UAEMéx, mediante los hábitos que tienen cotidianamente.

Analizar algunos cambios en los estilos de vida de los deportistas de la UAEMéx, durante la pandemia de Covid-19.

Se concluye que se cumplió con dicho objetivo, ya que gracias a la encuesta realizada los deportistas nos pudieron expresar los cambios radicales que sufrieron debido a la pandemia de Covid-19, y como es que sus estilos de vida se vieron modificados.

c) Sobre la hipótesis planteada

Se concluye que se comprobó la hipótesis planteada ya que los estilos de vida de los deportistas de la UAEMéx se relacionan directamente con los condicionantes socio-espaciales como: las actividades físicas que realizan, las características socioeconómicas, el consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillo, manejo de sexualidad y problemas ambientales con el entorno geográfico.

d) Sobre los resultados

En cuanto a la dimensión de la actividad física, se concluye que los estudiantes deportistas de la UAEMéx manifestaron una actividad física saludable, gracias al ejercicio constante que realizan para la práctica de su deporte.

En cuanto a la dimensión del consumo de drogas lícitas e ilícitas, se concluye que los estudiantes deportistas de la UAEMéx mostraron un porcentaje bajo a la ingesta de estas sustancias, ya que, para la práctica del deporte, este tipo de sustancias disminuyen el rendimiento de los deportistas.

En cuanto a la dimensión del consumo de alimentos, se concluye que los estudiantes deportistas de la UAEMéx, debido a la pandemia de Covid-19 y a la dieta proporcionada por los nutriólogos, su ingesta de alimentos es buena y específica dependiendo de la disciplina que practique el deportista.

En cuanto a la dimensión de la conducta sexual, se concluye que los estudiantes deportistas de la UAEMéx son sexualmente activos y comenzaron una vida sexual a temprana edad, y que el mayor porcentaje de deportistas suelen preocuparse por utilizar algún método anticonceptivo.

En cuanto a la dimensión de las características socioeconómicas: niveles de ingresos y vivienda, se concluye que los estudiantes deportistas de la UAEMéx le destinan gran parte de sus ingresos a la práctica de la disciplina que ejecutan, y la gran mayoría de deportistas están dentro de un estándar socioeconómico alto.

En cuanto a la dimensión del entorno geográfico, se concluye que los principales problemas ambientales son: la basura, contaminación del suelo, contaminación del agua, contaminación del aire, Contaminación auditiva, deforestación, falta de drenaje, fugas de agua, inundaciones, quema de basura y quema de válidos.

En cuanto a la dimensión de las actividades diarias, se concluye que los estudiantes deportistas de la UAEMéx tuvieron grandes cambios en su rutina diaria, ya que por la pandemia de Covid-19, se tuvieron que adaptar las clases en línea y los entrenamientos en casa.

RECOMENDACIONES

Se recomienda seguir realizando investigaciones de geografía de la salud, profundizando en el estudio de los estilos de vida de los deportistas con base en los condicionantes socio-espaciales como son: actividad física, características socioeconómicas, consumo de drogas lícitas e ilícitas, conducta sexual y problemas ambientales del entorno geográfico de los estudiantes, por ultimo considerar otros grupos de personas para poder realizar estudios de comparación con los estilos de vida de los deportistas después de la pandemia de Covid-19.

BIBLIOGRAFÍA.

- Coreil , J., Levin, J., & E, G. (1992). Estilo de vida. Un concepto emergente en las ciencias sociomédicas. Academia Journals.
- Barcellos, C., Buzai, G., & Santana, P. (2018). Geografía de la salud: bases y actualidad. SALUD COLECTIVA.
- Barragán, B. S. (2015). Modelo epidemiológico Social de la Salud, para la planeación de la política sanitaria. Redalyc, 32.
- Barrios Cisnero, H. A. (2007). Estilo de Vida Saludable y Espiritualidad. Merida, Venezuela: Monografía.
- Benseny, G. (9 de Marzo de 2021). Geografía del Tiempo: análisis espacio-temporal de las actividades cotidianas de jóvenes en Mar del Plata. Obtenido de <http://nulan.mdp.edu.ar/885/1/00439.pdf>
- Castejón, F. (2001). Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza. Madrid: Pila Teleña (edición electrónica).
- Erben , R., Franzkowiak, Peter, & Wenzel. (1992). Assessment of the outcomes of health intervention. Social Science and Medicine , 359-365.
- Estilos de Vida Saludable. (20 de Marzo de 2021). Obtenido de <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
- Frenk, J. (1992). La crisis de la salud publica: Reflexiones para el debate. Washington D.C: OPS.
- Garcia, F. M. (1990). Aspectos Sociales del deporte: una reflexión sociológica. Madrid: Alianza.
- Garín , & Olea . (2003). Distribución espacial de las enfermedades infantiles y sus efectos socioambientales en el sector amanecer de la ciudad de Temuco. Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales,.
- Geografía. (5 de Marzo de 2021). Obtenido de <https://concepto.de/geografia/>

- Geografía médica. (2021). Obtenido de Geografía médica:
https://www.ecured.cu/Geograf%C3%ADa_m%C3%A9dica
- Guerrero Montoya , L., & León Salazar , A. (Enero-Junio de 2010). Estilo de Vida y Salud. Obtenido de Estilo de Vida y Salud:
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
- Guerrero Montoya , L., & León Salazar , A. (26 de Mayo de 2019). Estilo de Vida y Salud. Obtenido de Estilo de Vida y Salud:
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
- Hernández Moreno, J. (1994). Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE.
- INEGI. (20 de Marzo de 2021). Obtenido de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/pib_eo/pib_eo2021_01.pdf
- Luna Vargas, E. L. (5 de Marzo de 2016). Definiciones de geografía. Recuperado el 2021, de <https://es.slideshare.net/EvaLunaVargas/definiciones-de-geografa>
- Objetivos de Desarrollo Sostenible. (5 de Marzo de 2021). Obtenido de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
- OMS. (1948). Principios establecidos en el preámbulo de la Constitución. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- OMS. (1998). Glosario de Promoción de Salud. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es>
- OMS. (20 de Marzo de 2021). Obtenido de https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAjw6fCCBhBNEiwAem5SO4tsutR_kqYxynbRXlg21vvc6tpdVZVoBYRd-9Gg3jGrpnaYz4mW7xoCHUoQAvD_BwE

- Pastor, Y. (1999). Un estudio de la influencia del auto concepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia media. España: Universidad de Valencia. Obtenido de Universidad de Valencia.
- Pastor, Yolanda, Balaguer, Isabel , G. M., & Marisa. (1998). Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. *Revista de Psicología de la salud, de vida saludables*.
- Pedraz, M. (2010). La construcción social del cuerpo sano. El estilo de vida saludable y de las prácticas corporales de la forma como exclusión. Obtenido de Redalyc: <http://www.redalyc.org/pdf/181/18118913007.pdf>
- Perea Quesada, R. (2004). Educación para la Salud, reto de nuestro tiempo. Madrid: Díaz de Santos.
- Real Academia Española . (1992). Diccionario de la Lengua Española. Madrid: Espasa Calpe.
- Rosillo, H. G. (13 de Diciembre de 2012). Gestipolis. Recuperado el 26 de 05 de 2021, de Gestipolis: <https://www.gestipolis.com/deporte-como-estilo-vida/>
- Santana Juárez , M. V., Rosales Estrada , E. M., & Manzano Solís, L. R. (2014). Aportes de la geografía a ciudades saludables: caso zona metropolitana de Toluca. Mexico: Universidad Autónoma del Estado de México, Facultad de Geografía.
- Taylor, S., & Bogdan, R. (2010). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona: Paidós.
- Vargas. (5 de Marzo de 2021). Definiciones de geografía. Obtenido de <https://es.slideshare.net/EvaLunaVargas/definiciones-de-geografa>

ANEXOS

ENCUESTA.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO.



“FACULTAD DE GEOGRAFÍA”.

“ESTILOS DE VIDA Y SALUD EN DEPORTISTAS DE LA UAEMÉX”.

Objetivo: El presente estudio se realiza con el fin de identificar los estilos de vida que inciden positiva y negativamente en la salud de los deportistas de la UAEMéx,

Estos datos serán utilizados únicamente para uso académico. Todas las respuestas de los encuestados serán anónimas e incluidas en este proyecto.

Instrucciones:

Le pedimos que conteste este cuestionario con la mayor sinceridad posible. No hay respuestas correctas ni incorrectas y todas ellas son de gran importancia para realizar este estudio.

- Todas las preguntas son de opción múltiple, seleccione la opción que mejor describa lo que piense.
- Recuerde que puede marcar más de una opción si así lo requiere la pregunta.

I. Identificación.

Disciplina	Escribir disciplina a la que pertenece.		
Edad	Escribir edad.	Genero	Elija un elemento.
Facultad o plantel de Procedencia	Escribir facultad o plantel.		

Municipio de procedencia	Escribir municipio de procedencia.
--------------------------	------------------------------------

II. Actividad física

1. ¿Cuántas veces a la semana realizas ejercicio?

<input type="checkbox"/> De 2 a 3 veces por semana.	<input type="checkbox"/> De 4 a 6 veces por semana.	<input type="checkbox"/> De 6 a 7 veces por semana.
--	--	--

2. ¿Cuánto tiempo le destinas a tu rutina de ejercicio?

<input type="checkbox"/> Media hora.	<input type="checkbox"/> Una hora.	<input type="checkbox"/> Dos horas.	<input type="checkbox"/> Más de dos horas.
--------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	--

3. ¿En qué lugar realizas ejercicio?

<input type="checkbox"/> Casa.	<input type="checkbox"/> Gimnasio.	<input type="checkbox"/> Parque.
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

4. ¿Sigues alguna rutina en específico?

<input type="checkbox"/> Si.	<input type="checkbox"/> No.
------------------------------	------------------------------

5. ¿Cuál es la principal razón por la que haces ejercicio?

<input type="checkbox"/> Lo disfruto.	<input type="checkbox"/> Por salud.	<input type="checkbox"/> Para verme bien.	<input type="checkbox"/> Otra.
---------------------------------------	-------------------------------------	---	--------------------------------

III. Consumo de drogas Licitas e Ilícitas.

6. ¿Sueles beber alcohol? (si tu respuesta es NO pasa a la pregunta No.11).

<input type="checkbox"/> Si.	<input type="checkbox"/> No.
------------------------------	------------------------------

7. ¿Con qué frecuencia bebes alcohol?

<input type="checkbox"/> De 1 a 5 veces por año.	<input type="checkbox"/> De 6 a 10 veces por año.	<input type="checkbox"/> Mas de 11 veces por año.
---	--	--

8. ¿A qué edad comenzaste a beber alcohol?

<input type="checkbox"/> 10 a 14 años.	<input type="checkbox"/> 15 a 17 años.	<input type="checkbox"/> Después de los 18 años.
--	--	--

9. ¿Cómo sueles beber más?

<input type="checkbox"/> Solo.	<input type="checkbox"/> Acompañado.
--------------------------------	--------------------------------------

10. ¿En qué ocasiones sueles beber?

<input type="checkbox"/> Reuniones familiares.	<input type="checkbox"/> Reuniones con amigos.	<input type="checkbox"/> Eventos sociales.
--	--	--

11. ¿Sueles fumar? (si tu respuesta es NO pasa a la pregunta No.13).

<input type="checkbox"/> Si.	<input type="checkbox"/> No.
------------------------------	------------------------------

12. ¿Con qué frecuencia fumas?

<input type="checkbox"/> De 1 a 5 veces por año.	<input type="checkbox"/> De 6 a 10 veces por año.	<input type="checkbox"/> Mas de 11 veces por año.
---	--	--

13. ¿A qué edad comenzaste a fumar?

<input type="checkbox"/> 10 a 14 años.	<input type="checkbox"/> 15 a 17 años.	<input type="checkbox"/> Después de los 18 años.
--	--	--

14. ¿Has consumido alguna droga? (si tu respuesta es NO pasa a la pregunta No. 17).

<input type="checkbox"/> Si.	<input type="checkbox"/> No.
------------------------------	------------------------------

15. ¿Qué tipo de droga has consumido? (Puedes seleccionar varias opciones).

<input type="checkbox"/> Marihuana. <input type="checkbox"/> Cocaína. <input type="checkbox"/> Hongos. <input type="checkbox"/> Metanfetamina. <input type="checkbox"/> Éxtasis. <input type="checkbox"/> Heroína. <input type="checkbox"/> Otro.

16. ¿Cuál fue el motivo para consumir estas sustancias?

Experimentar. Presión social. Moda. Ansiedad. Depresión. Otra

IV. Consumo de alimentos.

17. ¿Crees que tienes una alimentación saludable?

Si. No.

18. ¿Sigues algún tipo de dieta?

Si. No.

19. ¿Cuántas comidas realizas al día?

Una. Dos. Tres. Cuatro. Cinco. Más de cinco.

20. ¿Cuántas piezas de fruta y verdura comes diariamente?

Ninguna. Una. Dos. Tres. Cuatro. Mas de cinco.

21. ¿Cuántas veces por semana comes carne?

Ninguna. Una. Dos. Tres. Cuatro. Mas de cinco.

22. ¿Cuántas veces por semana comes pescado?

Ninguna. Una. Dos. Tres. Cuatro. Mas de cinco.

23. ¿Cuántas veces por semana comes legumbres?

Ninguna. Una. Dos. Tres. Cuatro. Mas de cinco.

24. ¿Cuántas veces por semana comes “comida rápida”?

Ninguna. Una. Dos. Tres. Cuatro. Mas de cinco.

25. ¿Cuántos refrescos tomas por semana?

Ninguno. Uno. Dos. Tres. Cuatro. Mas de cinco.

26. ¿Cuántas veces a la semana comes comida chatarra?

Ninguna. Una. Dos. Tres. Cuatro. Mas de cinco.

27. ¿Cuántos litros de agua bebes al día?

Ninguno. Un lt. 2 lt. 3 lt. 4 lt. Mas de 5 lt.

V. Conducta sexual.

28. ¿Ha tenido relaciones sexuales? (Si su respuesta es NO pase a la pregunta No. 33)

Si. No.

29. ¿A qué edad comenzó su vida sexual?

10 a 14 años. 15 a 17 años. Después de los 18 años.

30. ¿A lo largo de su vida cuantas parejas sexuales has tenido?

Una. Dos. Tres. Cuatro. Cinco. Más de cinco.

31. ¿En los últimos meses cuantas veces ha tenido relaciones sexuales?

Ninguna. Una. Dos. Tres. Cuatro. Mas de cinco.

32. ¿Qué método anticonceptivo utiliza?

- Condón masculino. Condón femenino. Píldora. Anillo hormonal. DIU.
 Parche anticonceptivo. Implante. Cirugía esterilizadora.

VI. Niveles de Ingresos.

33. ¿Cuál de las opciones describe tus ingresos personales del año pasado?

- \$0. De \$1 000 a 5 000. De \$5 000 a 10 000 Mas de \$10 000

34. ¿Cuál es el ingreso total de tu familia?

- \$0. De \$1 000 a 5 000. De \$5 000 a 10 000 Mas de \$10 000

35. ¿Cuánto dinero le destinas al deporte (gimnasio, arbitraje, etc.)?

- \$0. De \$150 a 300. De \$350 a 500 Mas de \$500

36. ¿Cuánto dinero le destinas al equipo que utilizas para realizar deporte (tenis, uniforme, rodilleras, etc.)?

- \$0. De \$1 000 a 3 000. De \$4 000 a 5 000. Mas de \$6 000.

VII. Vivienda

37. Servicios con los que cuenta la vivienda: (Puedes seleccionar varias opciones).

Agua potable. Energía eléctrica. Drenaje. Internet.

38. ¿En qué tipo de vivienda vive?

Casa. Departamento. Otro.

39. Su vivienda es:

Propia. Rentada.

40. ¿Cuántos cuartos tiene su vivienda?

1. 2. 3. Mas de 3.

41. ¿Cuántas personas habitan su vivienda?

1. 2. 3. Mas de 3.

42. ¿Cuántos baños tiene su vivienda?

<input type="checkbox"/> 1.	<input type="checkbox"/> 2.	<input type="checkbox"/> 3.	<input type="checkbox"/> Mas de 3.
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------------

VIII. Entorno geográfico.

43. ¿Qué tipo de entorno hay alrededor de tu vivienda?

<input type="checkbox"/> Áreas de cultivos.	<input type="checkbox"/> Bosques.	<input type="checkbox"/> Parques.	<input type="checkbox"/> Edificaciones.	<input type="checkbox"/> Industrias.
<input type="checkbox"/> Comercios.		<input type="checkbox"/> Otros.		

44. ¿Cuáles son los principales problemas ambientales en tu barrio y/o colonia?

Escriba aquí.

45. ¿Cómo consideras que se pueden resolver?

Escriba aquí.

46. ¿Cuál es tu percepción sobre la pandemia de Covid-19 y como afecta a los jóvenes deportistas?

Escriba aquí.

47. ¿Cómo calificas tu estado de salud?

<input type="checkbox"/> Bueno.	<input type="checkbox"/> Regular.	<input type="checkbox"/> Malo.
---------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

48. ¿Por qué?

Escriba aquí.

49. ¿Qué propuestas harías para elevar el nivel de salud en los jóvenes deportistas?

Escriba aquí.

IX. Actividades diarias

50. ¿Cuáles son las actividades diarias antes de la pandemia

Horario	Actividad
Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

51. ¿Cuáles son las actividades diarias durante de la pandemia?

Horario	Actividad
Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

52. ¿Cuáles son los principales cambios favorables en tus actividades durante la pandemia de Covid-19?

Escriba aquí.

53. ¿Cuáles son los principales cambios desfavorables en tus actividades durante la pandemia de Covid-19?

Escriba aquí.

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

ÍNDICE DE CUADROS Y FIGURAS.

CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO.....	22
Figura 2.1. Zona de estudio	23
Gráfica 2.1. Facultad o Plantel de procedencia.....	24
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	29
Gráfica 3.1. Genero.....	30
.....	30
Gráfica 3.2. Edades.....	31
Gráfica 3.3. Disciplinas de los deportistas de la UAEMèx.....	31
Gráfica 3.4. Municipio de residencia de los deportistas.....	32
Figura 3.1. Municipios de estudio	33
Gráfica 3.5. ¿Cuántas veces a la semana realizas ejercicio?.....	34
Gráfica 3.6. ¿Cuánto tiempo le destinas a tu rutina de ejercicio?.....	34
Gráfica 3.7. ¿En qué lugar realizas ejercicio?.....	35
Gráfica 3.8. ¿Sigues alguna rutina en específico?.....	35
Gráfica 3.9. ¿Cuál es la principal razón por la que realizas ejercicio?	36
Gráfica 3.10. ¿Qué opción describe tus ingresos personales del año pasado?.....	37
Gráfica 3.11. ¿Cuál es el ingreso total al mes de tu familia?	38
Gráfica 3.12. ¿Cuánto dinero le destinas al practicar deporte al mes (gimnasio, arbitraje, etc.)?.....	38
Gráfica 3.13. ¿Cuánto dinero le destinas al equipo que utilizas para realizar deporte (tenis, uniforme, rodilleras, etc.)?	39
Gráfica 3.14. Servicios con los que cuenta tu vivienda.....	40
Gráfica 3.15. ¿En qué tipo de vivienda vive?	40
Gráfica 3.16. Su vivienda es:	41
Gráfica 3.17. ¿Cuántas habitaciones tiene su vivienda?	41

Gráfica 3.18. ¿Cuántas personas habitan su vivienda?	42
Gráfica 3.19. ¿Cuántos baños tiene su vivienda?.....	42
Gráfica 3.20. ¿Sigues algún tipo de dieta?.....	43
Gráfica 3.21. ¿Cuántas comidas realizas al día?	44
Gráfica 3.22. ¿Cuántas piezas de fruta y verdura comes diariamente?.....	44
Gráfica 3.23. ¿Cuántas veces por semana comes carne?	45
Gráfica 3.24. ¿Cuántas veces por semana comes pescado?	46
Gráfica 3.25. ¿Cuántas veces por semana comes legumbres?	46
Gráfica 3.26. ¿Cuántas veces por semana comes “comida rápida”?.....	47
Gráfica 3.27. ¿Cuántos refrescos tomas por semana?.....	48
Gráfica 3.28. ¿Cuántas veces a la semana comes comida chatarra?	48
Gráfica 3.29. ¿Cuántos litros de agua bebes al día?.....	49
Gráfica 3.30. ¿Sueles beber alcohol?	50
Gráfica 3.31. ¿Con que frecuencia bebes alcohol?	52
Figura 3.2 Consumo de alcohol por Plantel Educativo.	50
Gráfica 3.32. ¿A qué edad comenzaste a beber alcohol?	52
Gráfica 3.33. ¿Cómo sueles beber más?	53
Gráfica 3.34. ¿En qué ocasiones sueles beber?.....	53
Gráfica 3.35. ¿Sueles fumar?	54
Figura 3.3. Consumo de tabaco por Plantel Educativo.	54
Gráfica 3.36. ¿Con que frecuencia fumas?	56
Gráfica 3.37. ¿A qué edad comenzaste a fumar?	56
Gráfica 3.38. ¿Has consumido alguna droga?.....	57
Figura 3.4. Consumo de Sustancias ilícitas por Plantel Educativo.	58
Gráfica 3.39. ¿Qué tipo de drogas has consumido?	59

Gráfica 3.40. ¿Cuál fue el motivo para consumir estas sustancias?.....	59
Gráfica 3.41. ¿Ha tenido relaciones sexuales?.....	60
Gráfica 3.42. ¿Es sexualmente activo?.....	60
Gráfica 3.43. ¿A qué edad comenzó su vida sexual?	61
Gráfica 3.44. ¿A lo largo de su vida cuantas parejas sexuales has tenido?.....	62
Gráfica 3.45. ¿En los últimos meses cuantas veces ha tenido relaciones sexuales?.....	62
Gráfica 3.46. ¿Qué método anticonceptivo utiliza?	63
Gráfica 3.47. ¿Qué tipo de entorno hay alrededor de su vivienda?	64
Gráfica 3.48. ¿Cuáles son los principales problemas ambientales en tu barrio y/o colonia?	64
Gráfica 3.49. ¿Cómo consideras que se puede resolver?	66
Figura 3.5. Municipios de estudio con registros de Problemáticas Ambientales.	65
Figura 3.6. Principales causas de morbilidad en México.	67
Gráfica 3.50. ¿Cómo calificas tu estado de salud?.....	68
Gráfica 3.51. ¿Crees que tienes una alimentación saludable?.....	69
Gráfica 3.52. ¿Cuáles son los principales cambios favorables en tus actividades durante la pandemia de Covid-19?.....	72
Gráfica 3.53. ¿Cuáles son los principales cambios desfavorables en tus actividades durante la pandemia de Covid-19?.....	73



Toluca, México; a 30 de noviembre de 2021

**Carta de autorización para la incorporación de
objetos digitales en el Repositorio Institucional de
la Universidad Autónoma del Estado de México.**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

P R E S E N T E

El/la/los que suscribe/n Paola Mateo Ponce, con fundamento en los artículos 13 fracción I, 18, 21 22, 27, 30 y demás aplicables de la Ley Federal del Derecho de Autor y su Reglamento vigentes, firmo/mamos la presente Licencia de Uso Gratuita, No Exclusiva y No remunerada para la incorporación al Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Estado de México de la obra literaria (artículo, capítulo de libro, libro, tesis de posgrado, entre otros.) que lleva por título Estilos de vida y salud en deportistas de la UAEMEX, 2020.

Asimismo, declaro/ramos bajo protesta de decir verdad ser el/la/los autor/a/res y/o legítimo/a/s titular/es de la obra literaria y sus derivados visuales, y que responderé/remos de la autoría/titularidad, originalidad y nivel de acceso de la obra de mérito y del ejercicio pacífico de los derechos que se licencian en este acto, manifestando que no existe ninguna otra persona física o moral a la que le pertenezcan, por lo cual libero/ramos en este acto de toda responsabilidad a la Universidad Autónoma del Estado de México, así como de cualquier demanda o reclamación que llegara a formular alguna persona física o moral que considere vulnerados sus derechos o que se suponga con derecho sobre la obra mencionada, asumiendo todas las consecuencias legales y económicas a que hubiera lugar.

Por lo anterior, autorizo que la Oficina de Conocimiento Abierto perteneciente a esta Máxima Casa de Estudios, realice lo propio para el almacenamiento, preservación y difusión de la obra, con fines académicos y culturales en formato de acceso abierto y sin fines de lucro en los términos siguientes:

1. De los Derechos de Autor.

Reconozco la importancia de protección de mi obra y el movimiento de Acceso Abierto del cual forma parte la Universidad Autónoma del Estado de México, por lo tanto, conozco y acepto que mi obra esté protegida



bajo una de las Licencia Creative Commons que a continuación se listan, marcando con una "X" del lado izquierdo la que será aplicable a mi obra:

	<i>Licencia</i>	<i>ícono</i>
<input type="checkbox"/>	Reconocimiento (BY): El autor permite copiar, reproducir, distribuir, comunicar públicamente la obra, realizar obras derivadas (traducción, adaptación, etc.) y hacer de ella un uso comercial, siempre y cuando se cite y reconozca al autor original.	
<input type="checkbox"/>	Reconocimiento - Sin obra derivada (BY-ND): El autor permite copiar, reproducir, distribuir, comunicar públicamente la obra, y hacer de ella un uso comercial siempre y cuando se cite y reconozca al autor original. No permite generar obra derivada.	
<input checked="" type="checkbox"/>	Reconocimiento - No comercial- Sin obra derivada (BY-NC-ND): El autor permite copiar, reproducir, distribuir, comunicar públicamente la obra, siempre y cuando se cite y reconozca al autor original. No permite generar obra derivada ni utilizarla con finalidades comerciales.	
<input type="checkbox"/>	Reconocimiento - No comercial (BY-NC): El autor permite copiar, reproducir, distribuir, comunicar públicamente la obra, y generar obras derivadas siempre y cuando se cite y reconozca al autor original. No se permite utilizar la obra con fines comerciales.	
<input type="checkbox"/>	Reconocimiento - No comercial - Compartir igual (BY-NC-SA): El autor permite copiar, reproducir, distribuir, comunicar públicamente la obra, y generar obras derivadas siempre y cuando se cite y reconozca al autor original. La distribución de las obras derivadas deberá hacerse bajo una licencia del mismo tipo. No se permite utilizar la obra con fines comerciales.	
<input type="checkbox"/>	Reconocimiento - Compartir igual (BY-SA): El autor permite copiar, reproducir, distribuir, comunicar públicamente la obra, generar obras derivadas y hacer de ellas un uso comercial, siempre y cuando se cite y reconozca al autor original. Se permite la distribución de las obras derivadas, pero única y exclusivamente con una licencia del mismo tipo.	

2. De la Difusión del producto

El nivel de acceso en mi obra definirá la parcialidad o totalidad de acceso a los datos y documento a texto completo para su visibilidad en el Repositorio Institucional, por lo que la aplicable a mi obra, es la señalada del lado izquierdo en esta sección:



Nivel de acceso

- a. **Abierto:** esta característica permite que los metadatos del depósito puedan ser visualizados en su totalidad, así como el acceso al documento a texto completo depositado para visualización y descarga, el documento es incluido en resultados de búsquedas. Las características de un archivo para publicación en abierto son:
- I. Es posible acceder a su contenido de manera libre y universal, sin costo alguno para el lector, a través de cualquier dispositivo que cuente con acceso a Internet,
 - II. El autor o titular de los derechos de propiedad intelectual otorga al usuario el derecho de utilizar, copiar o reproducir el contenido, con la única condición de que se dé el debido crédito de autoría.
 - III. El documento ya cumplió su periodo de exclusividad con alguna editorial o tercera persona y está disponible para su libre publicación.
- b. **Restringido:** esta característica se utiliza cuando se desea que el documento no se muestre al público, únicamente podrán visualizarse los metadatos del depósito a petición del depositante o autor, en caso de que algún visitante o usuario desee el acceso al contenido completo del documento se enviará un mensaje al depositante del documento a texto completo solicitando su acceso, el depósito será incluido en los resultados de búsqueda
- c. **Embargado:** esta característica permite ocultar el documento por un periodo de tiempo definido por el autor, únicamente podrán visualizarse los metadatos del depósito a petición del depositante o autor, llegada la fecha de finalización de embargo el acceso al documento será modificado a "acceso abierto", mientras el documento se encuentre oculto los metadatos serán visibles y quedará incluido en los resultados de búsqueda.
- d. **Cerrado:** en este caso el depósito no será incluido en los resultados de búsquedas, el documento y los metadatos de depósito NO serán visibles para los usuarios.

Para el caso de nivel de acceso Restringido, Cerrado o Embargo, se deberá contar con un motivo y fecha de término por el nivel de acceso elegido.

Así mismo, conozco y acepto los términos del aviso de privacidad de la UAEMex, mismo que puede ser consultado en http://web.uaemex.mx/avisos/Aviso_Privacidad.pdf; en este mismo acto otorgo mi consentimiento, para que la Universidad Autónoma del Estado de México, haga públicos mis datos personales referentes a nombres, espacio



académico, opiniones y/o conclusiones vertidas en el presente trabajo de investigación (tesis de grado y posgrado, artículos, libros, capítulos y cualquier trabajo académico) derivado de las obligaciones comunes y específicas que se tiene como Sujeto Obligado en materia de Transparencia y en cumplimiento a la Ley de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados

En pos a la protección de datos personales de terceros, y en cumplimiento a la Ley de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados, estoy de acuerdo para que la tesis de mi autoría no contenga documentos donde se visualicen datos personales sensibles que puedan afectar a terceros; tales documentos como voto aprobatorio, aceptación de tesis, dedicatorias, agradecimientos, mismos que, de no ocultarlos, serán visibles en el Repositorio Institucional de la Universidad autónoma Del Estado de México, haciéndome responsable de los mismos y sin previo permiso de los terceros

Firmo de Conformidad y bajo protesta de decir verdad

Paola Mateo Ponce
Nombre y Firma

No. De Cuenta: 1111543

NOTA: Esta carta, toda vez que el autor registre los campos de llenado y las firmas correspondientes, debe digitalizarse y adjuntarse en el depósito del Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Estado de México; misma que no será visible para consulta.

Conozco y acepto los términos de privacidad de la
Universidad Autónoma del Estado de México
<http://web.uaemex.mx/avisos/Aviso Privacidad.pdf>



Universidad Autónoma del Estado de México
UAEM

Toluca, México a 30 de noviembre de 2021

Hoja de datos del autor

Nombre: Marcela Virginia Santana Juárez

Número de cuenta (en caso de aplicar):

Grado académico: Dra. En Geografía

Programa educativo de procedencia (aplica solo en tesis):
Licenciatura en Geografía

Institución donde labora: Facultad de Geografía, UAEM

Domicilio: Laguna del Barril 612, Col. Parques Nacionales, Ciudad de Toluca, Estado de México. C.P. 50100.

Teléfono/Fax: 722 2397286

Correo electrónico (preferentemente correo institucional):
mvsantanaj@uaemex.mx

Marcela Virginia Santana Juárez

Nombre y firma

Nota: para el caso de que sean más de un autor, se deberá imprimir esta última hoja de "datos del autor" con relación al número de autores.

Esta información es recabada con fines administrativos

Conozco y acepto los términos de privacidad de la
Universidad Autónoma del Estado de México
http://web.uaemex.mx/avisos/Aviso_Privacidad.pdf



Toluca, México a 30 de noviembre de 2021

Hoja de datos del autor

Nombre: Giovanna Santana Castañeda

Número de cuenta (en caso de aplicar):

Grado académico: Dra. En Geografía

Programa educativo de procedencia (aplica solo en tesis):
Licenciatura en Geografía

Institución donde labora: Facultad de Geografía, UAEM

Domicilio: Vicente Guerrero 204, Santa Maria Jajalpa, Tenango del Valle,
Estado de México, CP 52320, México.

Teléfono/Fax: 722 1813581

Correo electrónico (preferentemente correo institucional):
gsantanac@uaemex.mx

Giovanna Santana Castañeda

Nombre y firma

Nota: para el caso de que sean más de un autor, se deberá imprimir esta última hoja de "datos del autor" con relación al número de autores.

Esta información es recabada con fines administrativos

Conozco y acepto los términos de privacidad de la
Universidad Autónoma del Estado de México
<http://web.uaemex.mx/avisos/Aviso Privacidad.pdf>



Toluca, México a 30 de noviembre de 2021

Hoja de datos del autor

Nombre: Noel Bonfilio Pineda Jaimes

Número de cuenta (en caso de aplicar):

Grado académico: Dr. En Geografía y SIG

Programa educativo de procedencia (aplica solo en tesis):
Licenciatura en Geografía

Institución donde labora: Facultad de Geografía, UAEM

Domicilio: Calle Parque Molino de las Flores 309, Colonia Parques
Nacionales, Toluca, Estado de México, CP 50100, México

Teléfono/Fax: 7223637650

Correo electrónico (preferentemente correo institucional):
nbpinedaj@uaemex.mx

Noel Bonfilio Pineda Jaimes

Nombre y firma

Nota: para el caso de que sean más de un autor, se deberá imprimir esta última hoja de "datos del autor" con relación al número de autores.

Esta información es recabada con fines administrativos

Conozco y acepto los términos de privacidad de la
Universidad Autónoma del Estado de México
<http://web.uaemex.mx/avisos/Aviso Privacidad.pdf>