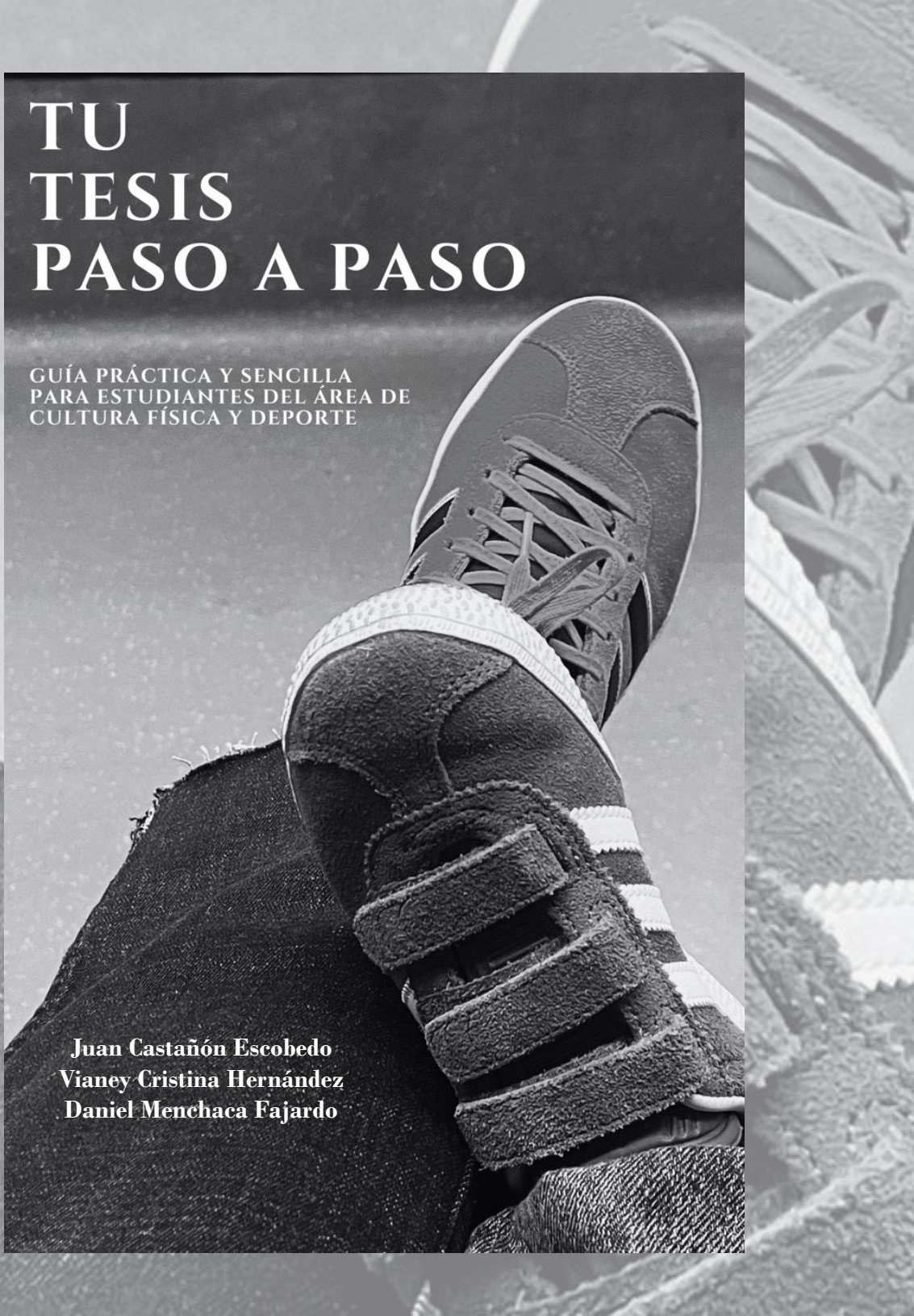


TU TESIS PASO A PASO

GUÍA PRÁCTICA Y SENCILLA
PARA ESTUDIANTES DEL ÁREA DE
CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

Juan Castañón Escobedo
Vianey Cristina Hernández
Daniel Menchaca Fajardo



**TU TESIS PASO A PASO:
GUÍA PRÁCTICA Y SENCILLA PARA ESTUDIANTES
DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE**

**TU TESIS PASO A PASO:
GUÍA PRÁCTICA Y SENCILLA PARA ESTUDIANTES
DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE**

Juan Castañón Escobedo
Vianey Cristina Hernández
Daniel Menchaca Fajardo



Primera edición: 2026

Tu tesis paso a paso:
Guía práctica y sencilla para estudiantes
del área de cultura física y deporte

D.R. © 2026 Juan Castañón Escobedo
D.R. © 2026 Vianey Cristina Hernández
D.R. © 2026 Daniel Menchaca Fajardo

Diseño Editorial: Antonio Perales
Portada: Juan Castañón Escobedo
Corrección de estilo: Evelyn del Río Ortiz

D.R. © Universidad Autónoma de Zacatecas
"Francisco García Salinas"
Torre de Rectoría 3er Piso Campus UAZ
Siglo XXI Carretera Zacatecas-Guadalajara
km 6, Col. Ejido la Escondida
C.P 98000 Zacatecas, Zac.
investigaciónyposgrado@uaz.edu.mx

ISBN: 978-607-55-5316-0 UAZ

La presente publicación pasó por el proceso de revisión de pares ciegos,
bajo los criterios editoriales establecidos por parte del Programa Editorial
de la Universidad Autónoma de Zacatecas.

Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada
o transmitida, por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma
y por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico,
por fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo y por escrito de los editores.

INDICE

PRÓLOGO	6
RESUMEN	7
INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO 1	17
CAPITULO 2	34
CAPITULO 3	39
CAPITULO 4	46
CAPÍTULO 5	51
REFLEXIÓN FINAL	55
REFERENCIAS	56

PRÓLOGO

Cuando estábamos en la universidad era bastante común escuchar a nuestros compañeros decir: ¡ya quiero terminar la tesis!, ¿cómo elijo un buen tema tesis? ¡Me da miedo la tesis! ¡No sé cómo escribirla, se me hace muy difícil! Si tú te has sentido así debes de saber que es algo normal, muchos estudiantes sienten ansiedad cuando escuchan la palabra “tesis” porque creen que es algo imposible de hacer o que es algo sumamente complicado. Pero quiero decirte algo muy importante: sí es posible y no tiene que ser tan complicado.

Este libro nace de la experiencia de “un tal Nito” –estudiante, asesor y docente–, al ver cómo muchos compañeros –y ahora mis alumnos– se atoraban con la famosa “tesis” y no porque no fueran capaces, sino porque nadie les explicó, con claridad y sencillez, cómo se hace una. Siempre pensé “si hubiera una guía sencilla, con lenguaje fácil de entender, sin términos engorrosos, llevándome paso a paso, con ejemplos con relación a la cultura física, todo sería más fácil”, por ello decidí escribir este libro para ti.

En esta guía encontrarás explicaciones sencillas, ejemplos claros y pasos prácticos para que puedas avanzar en tu tesis, sin estrés y sin enredos. Lo he escrito con un lenguaje sencillo, sin palabras complicadas y con ejemplos que te harán decir: “ah, ¡qué fácil, ahora sí entendí!”. El principal objetivo es que termines tu tesis, que te gradúes y te sientas orgulloso de haberlo logrado, y que en el proceso entiendas que una tesis no es nada complicada y que tu trabajo servirá para demostrar que, en el área de la cultura física y el deporte, podemos investigar y aportar soluciones a problemas reales, mejorando día con día y ayudando a quien lo necesite.

Así que, te invito a leer con calma, acerca una libreta y una pluma, pon tu música favorita y comienza a anotar tus ideas mientras avanzas. Piensa que esto es como una plática entre amigos que quieren ayudarte a llegar a tu meta.

RESUMEN

Tu tesis paso a paso... es una guía práctica y sencilla que acompañará al estudiante de licenciatura desde el inicio hasta el final de la creación del documento, con un lenguaje simple y actividades que se pueden ejecutar en poco tiempo. La idea central de este libro es que pueda compaginarse con lo que ven en clase –con la teoría, los autores y el método científico– traducido en un lenguaje fácil de entender y por ende práctico en su aplicación.

Inicia con un prólogo donde se normalizan los miedos al hacer una investigación y expone a la tesis como una herramienta para resolver problemas reales en la Cultura Física y el Deporte. Explica qué es una tesis, por qué es útil en el ámbito, profesional y académico, además detalla cómo elegir un tema –que sea viable según el interés de cada alumno–, el acceso a la población y los recursos disponibles.

En el Capítulo 1 se construye una base con cinco bloques clave: planteamiento del problema, justificación, objetivos, hipótesis y estudios previos, organizados de manera lógica para conectar el tema con la evidencia. Después en el Capítulo 2, se elabora el marco teórico –con conceptos y autores clave–, y se proponen aportaciones que articulen teoría y problema. El Capítulo 3 guía el diseño metodológico; elección del enfoque, técnicas e instrumentos, participantes, muestra y plan de análisis. En el Capítulo 4 se explica cómo presentar resultados y discutirlos frente a la literatura, reconociendo limitaciones. El Capítulo 5 cierra con conclusiones alineadas a los objetivos, veredicto de hipótesis, recomendaciones y futuras líneas –de igual manera a lo largo del libro hay “Nito Consejos”, *checklists* y actividades que facilitan avanzar paso a paso para poder textualizar las ideas–.

INTRODUCCIÓN

Este material está pensado para acompañarte de forma sencilla y práctica en tu primer contacto con la tesis. Si vienes con dudas, como “no sé por dónde empezar”, “mi tema es muy amplio”, “no tengo datos”, déjame decirte que estás en el lugar correcto. Lo principal es llevarte por un camino claro, como dice el título: *paso a paso*, como si tú y yo estuviéramos platicando sobre los temas; primero se va a entender qué es una tesis y para qué sirve, luego se buscará elegir un tema viable, después se levantarán los cimientos de tu proyecto y, por último, aprenderás a conectar tu trabajo con la evidencia y con un método que puedas ejecutar los recursos que tienes.

La intención es que conviertas cada lectura en acción, siguiendo la organización habitual propuesta por autores expertos en la metodología de la investigación, como Hernández Sampieri (2018), pero con un lenguaje más digerible, sencillo y práctico. Por eso, cada apartado propone pequeñas tareas, *checklists* y ejemplos. No necesitas escribir todo de una sola vez, de verdad que no, la idea es que avances por bloques, con metas alcanzables, evitando el cansancio y la frustración.

Cuando finalices esta introducción sabrás qué te ofrece cada parte del libro y qué producto mínimo puedes obtener de cada una para construir tu tesis sin perderte en tecnicismos. Se comienza con un prólogo breve y directo, con el objetivo de ayudarte a bajar la ansiedad, todas las personas que escriben una tesis sienten dudas; lo importante es tener una ruta. El prólogo te invita a tomar notas desde la primera página y a trabajar con tu realidad, tu tiempo, tu acceso a grupos o a atletas y tu contexto escolar y deportivo. Saldrás con un acuerdo básico contigo: avanzar un poco cada día.

Conforme avances con la lectura, te encontraras con esta pregunta “¿qué es una tesis y para qué sirve?” encontrarás una explicación con palabras simples. Una tesis no es sólo un requisito, es un proyecto que te da herramientas para observar un problema, medirlo o describirlo y proponer soluciones. También se aclaran diferencias comunes entre la tesis y la tesina, por último,

se conecta el ejercicio académico con la práctica profesional en áreas como: entrenamiento, salud, educación física o prevención de lesiones.

Elegir un tema es más fácil cuando hay criterios concretos. En el apartado de selección de tema aprenderás a evaluar tres ejes: 1) el interés personal real –ya sabes, algo que te motive–; 2) la viabilidad –recursos, tiempo y acceso que tienes– y 3) en qué población o contexto puedes trabajar. Incluye ejercicios rápidos para escribir de uno a tres opciones de tema y un esquema de decisión para conversar con tu asesor. La meta es que salgas con un tema acotado y posible, no con una idea perfecta pero inviable.

En el Capítulo 1 aprenderás a redactar el planteamiento del problema con cuatro preguntas guía: qué sucede, a quién, dónde y por qué vale la pena investigarlo. Después, pasarás a la justificación, que responde a la cuestión: para qué sirve estudiar ese problema en lo social, en lo académico y en lo práctico. Con esa base, escribirás un objetivo general –que es la meta que quieres alcanzar– y tres o cuatro objetivos específicos –que son los pasos para alcanzar esa meta–, usando verbos medibles como *analizar, identificar, determinar, comparar o evaluar*. Si tu enfoque es cuantitativo o mixto, verás cómo formular una hipótesis sencilla; de antemano debes saber que si cambia la variable independiente entonces cambiará la dependiente en tu población; si tu enfoque es cualitativo, reemplazarás la hipótesis por preguntas orientadoras. Cerrarás con los estudios previos –que son una síntesis organizada de lo que ya se sabe– para que tu trabajo se conecte con la evidencia.

El Capítulo 2 será una guía para realizar el marco teórico, donde definirás los conceptos y autores que necesitarás. El objetivo es que puedas explicar con tus palabras qué significan las ideas clave y cómo se relacionan con tu problema y tus objetivos. También aprenderás a escribir pequeñas “aportaciones teóricas”, frases puente que muestren cómo la teoría sustenta tu estudio.

En el Capítulo 3 construirás un marco metodológico, elegirás el enfoque –que puede ser cualitativo, cuantitativo o mixto–, las técnicas y los instrumentos de recolección de datos: quiénes participarán, cómo seleccionarás la muestra y cuál será tu plan de análisis. En este capítulo se incluyen ejemplos de tablas sencillas para que puedas dejar por escrito el diseño de tu estudio y revisar que sea coherente con tus objetivos.

El Capítulo 4 te mostrará cómo presentar resultados y discutirlos. Si trabajas con números, aprenderás a organizar tablas o gráficas básicas y a interpretarlas. Si trabajas con entrevistas u observaciones, verás cómo agrupar categorías y extraer hallazgos. En ambos casos, la discusión conectará tus resultados con la literatura y se reconocerán las limitaciones del estudio de manera honesta.

El Capítulo 5 será el cierre, donde escribirás las conclusiones que respondan a cada objetivo, considerarás si tu hipótesis se comprueba –esto sólo cuando aplique–, además estas conclusiones ayudarán a plantear recomendaciones prácticas y sugerir futuras líneas de trabajo. Este cierre será útil para que tu proyecto no termine en un cajón, sino que pueda inspirar a nuevas intervenciones, a mejoras en el entrenamiento o a investigaciones posteriores.

Al final, encontrarás una reflexión breve que busca recordarte que investigar es aprender a preguntar con un método; la bibliografía base te dará un punto de partida para profundizar. No necesitas leer todo antes de escribir, el equilibrio será leer lo necesario para avanzar y escribir para aclarar tus ideas.

Cómo aprovechar al máximo este libro:

1. Ten a la mano un cuaderno –o documento *Word*– en donde irás copiando los productos mínimos de cada apartado.
2. Programa bloques de 30 a 45 minutos para trabajar sin distracciones.
3. Cuando completes un bloque, pásalo por los *checklists* del libro.
4. Comparte avances con tu asesor.
5. Evita la parálisis por perfección, el borrador imperfecto siempre vale más que la página en blanco.

Si te comprometes con esta dinámica, al terminar cada apartado tendrás piezas reales de tu tesis; una definición y algunos propósitos claros, un tema acotado, un capítulo 1 –con planteamiento, justificación, objetivos e hipótesis o preguntas–, un marco teórico con conceptos clave, un diseño metodológico explícito, un esquema para presentar y discutir resultados y un cierre con conclusiones y recomendaciones. Ése es el objetivo de esta guía, que le pierdas el miedo a la tesis y avances paso a paso, con orden y confianza.

¿Qué es una Tesis y Para qué Sirve?

Cuando escuchamos la palabra “tesis” nos imaginamos un trabajo gigante, lleno de palabras complicadas, con términos anticuados y con miles de hojas, ¡caray, saldrá muy caro la impresión!, pero no, no tiene que ser así. Una tesis es un trabajo de investigación que realizas para obtener tu título de licenciatura. Es un documento que muestra cómo identificaste un problema, lo investigaste y llegaste a una conclusión. Te permite aprender a buscar información, analizarla y explicarla. Es una herramienta que le aportará algo a la escuela, a Zacatecas o tu área profesional.

¿Qué importancia tiene una tesis de Cultura Física y Deporte?

Hay muchas áreas que necesitan investigación –esto porque el mundo evoluciona y lo que antes era, ahora puede que ya no sea igual–, por ejemplo, la salud, el rendimiento deportivo, la educación física inclusiva, la actividad física en el adulto mayor, la prevención de lesiones, los programas de entrenamiento, entre otros. Entonces, una tesis te puede ayudar a:

1. Resolver un problema que hayas identificado en tu área profesional –serás el mejor elemento del equipo–.
2. Mejorar tus habilidades para el análisis; esta capacidad te servirá cuando seas entrenador “¿cómo puedo hacer mis jugadores metan más goles?”.?
3. Mostrar tu capacidad profesional, sin duda es la mejor carta de presentación, lo que te puede abrir las puertas de muchas nuevas oportunidades.

Recuerda, no necesitas “descubrir el hilo negro o algo nunca antes visto”, el mejor *Nito consejo* que puedo darte es que puedes investigar la solución a un problema ya conocido, desde tu contexto, con tu propia visión, con tus datos y tu interpretación, todo cambia y tus ojos pueden ver algo que los demás no vieron.

Nito, ¿cuál es la diferencia entre una tesis y una tesina?

La tesis es una investigación bastante amplia, que conlleva la recolección de datos y/o de información y un análisis propio. Mientras que la tesina, si bien es lo mismo, pero más barato, es decir, es casi igual que la tesis, pero reducida y normalmente más específica.

Tu tema de investigación

Elegir un buen tema es muy importante, yo siempre les sugiero a mis estudiantes: “elije algo que te guste, ése es el primer paso”. Te dejaré algunos ejemplos de temas de tesis en el Área de la Cultura Física y Deporte:

1. Educación física
 - “Efectos de un programa de actividades predeportivas en estudiantes de primaria con sobrepeso”.
 - “Percepción de los padres sobre la clase de educación física”.
2. Entrenamiento y rendimiento deportivo
 - “Comparación de dos métodos de calentamiento en el rendimiento de velocidad en jugadores de futbol”.
 - “Frecuencia de lesiones en atletas de tocho”.
3. Ejercicio en poblaciones específicas
 - “Beneficios de la actividad física en adultos mayores”.
 - “Barreras para la participación de niños con discapacidad motriz en la clase de educación física”.
4. Prevención de lesiones
 - “Factores de riesgo de lesiones en futbolistas amateurs”.
 - “Incidencia de lesiones de tobillo en jugadoras de tocho”.

Actividad práctica, pensemos

Toma una libreta y un lápiz o en las notas de tu celular responde las siguientes cuestiones:

- I. ¿Qué área te gusta más de la Cultura Física y Deporte? (Educación física, entrenamiento y rendimiento, actividad física y ejercicio, lesiones, etc.).
- II. ¿Qué problema has visto durante tus prácticas o servicio social?
- III. ¿Qué te gustaría investigar o mejorar?

Ejemplo 1:

- I. Área: rendimiento deportivo.
- II. Problema: incidencia de lesiones en los dedos de jugadoras de tochito femenino.
- III. Interés: me gustaría implementar un calentamiento y varias sesiones específicas para el trabajo de manos y dedos para mejorar la técnica de recepción.

Ejemplo 2:

- I. Área: educación física en primaria.
- II. Problema: los alumnos no participan mucho en clase.
- III. Interés: quiero saber por qué no participan y qué se puede hacer para motivarlos.

Ordenar los datos de esta manera te ayudará a comenzar con claridad y podrás avanzar más rápido y de buena manera. Último *Nito consejo* de este apartado y recuérdalo bien: una tesis no tiene que ser un monstruo, es una herramienta para resolver y aprender en el proceso. En la Cultura Física y Deporte hay muchas áreas, elije tu favorita. Comenzar a **PENSAR** en tu tema es el primer paso. recuerda que te acompañaré hasta el final.

El tema que vas a investigar es uno de los pasos más importantes, digamos que es como escoger el destino de tu próximo viaje o de la ropa con la que irás a esa cita por primera vez, si eliges algo que te interese disfrutarás de todo, lo harás y verás ese viaje o te sentirás súper seguro para esa primera impresión, si eliges algo sólo por hacerlo te podrás imaginar que todo será lo contrario.

Vamos a trabajar un tema que sea: de tu interés, viable (o sea que sea razonable a tu tiempo y recursos) y relevante para tu contexto dentro de la cultura física. *Nito y ¿cómo elijo un buen tema?* Recuerda, hay tres preguntas que son clave para poder saber cuál o cuáles son tus temas de interés:

¿Qué es lo más me apasiona o me interesa dentro de las áreas de la cultura física?

Haz memoria, piensa en aquellas materias o prácticas que más disfrutaste durante tu estancia en la LICUFIDE.

¿Qué problemáticas pude identificar en mi servicio social y/o prácticas profesionales?

Ejemplos: falta de interés en clases de educación física, lesiones frecuentes en tal deporte, falta de una estructura de entrenamiento, etc.

¿Tengo fácil acceso a mi población o lugar de interés para poder investigar mi tema?

Tu tesis debe de fluir contigo, por ejemplo, si yo quiero hacer un estudio de campo de por qué el Cruz Azul pierde tantas finales, probablemente no tenga el acceso a los jugadores y directiva, además de los recursos económicos.

Aterrizar las ideas

Cuando viajo en avión los aterrizajes me dan mucho miedo porque no dependen de mí, ya que obviamente no manejo el avión, pero, aterrizar un tema para tu tesis, es menos complicado, aquí te dejo algunos ejemplos de cómo hacerlo.

Ejemplo 1

Interés: La educación física en la primaria.

Problema: Los alumnos no participan de manera activa en la clase.

Aterrizando el tema: Factores que influyen en la baja participación en clase de educación física de los alumnos de la primaria X.

Ejemplo 2

Interés: Rendimiento deportivo en el tochito.

Problema: Lesiones en los dedos de jugadoras de tochito femenino.

Aterrizando el tema:

1. Análisis de la incidencia de lesiones en los dedos y su impacto en el rendimiento deportivo de jugadores de tochito de nivel universitario.
2. Propuesta para disminuir las lesiones en los dedos de jugadoras de tochito de nivel universitario.

Ejemplo 3

Interés: Actividad física en adultos mayores.

Problema: Poco conocimiento de programas de actividad física en el estado de Zacatecas.

Aterrizando el tema: Percepción de los adultos mayores sobre la actividad física y su relación con la calidad de vida.

Características de un tema viable:

- Te interesa, estás motivado.
- Tienes acceso a la población
- Se adapta al tiempo que te dan en la escuela (6 a 12 meses)
- Hay literatura actualizada

Actividad práctica

Toma una libreta y un lápiz o en las notas de tu celular responde las siguientes cuestiones:

1. Área que me interesa:
2. Problema que observe o quiero resolver:
3. Población o lugar donde podría investigar:

Algunas palabras que puedes utilizar para comenzar son “análisis de”, “percepción sobre”, “incidencia de”, “relación entre”, sólo son algunas sugerencias por si te pierdes, a veces sólo ocupamos un empujón para iniciar.

Ideas de temas para tesis:

Empieza a plasmar cuáles podrían ser un tema a trabajar.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Importante recordar:

- El tema es el punto de partida para la tesis.
- Elige algo que puedas hacer en el tiempo establecido.
- Asegúrate de tener acceso a la población y a la información necesaria.
- No importa si el tema no queda perfecto, con que tengas una idea global puedes iniciar, ya lo irás puliendo conforme avances.

Si llegaste hasta aquí ya debes de tener una idea sobre tu tema de tesis. Anótalo y coméntalo con tus compañeros para que vean que te quedó muy bien.

Tema: _____

CAPÍTULO 1

Vianey Cristina Hernández
Juan Castañón Escobedo

Bienvenido de nuevo, este capítulo es el inicio del partido más largo de tu vida académica, es donde decidirás en qué cancha quieres jugar, el rival y descubrirás por qué valdrá la pena dejar el alma hasta el final. No sólo escribirás el planteamiento del problema, sino que vas a señalar esa lesión que nadie está atendiendo, la jugada que falta en el manual o ese espacio que falta por ocupar.

En la justificación explicarás a detalle por qué vale la pena entrar al partido, por más difícil y duro que sea el rival, incluso si te dicen que es imposible. Para ti no hay nada que no se pueda hacer, porque tienes tus objetivos claros, los cuales son tu plan de ataque, señálas dónde, cómo y cuándo vas anotar.

Mediante tu hipótesis podrás hacer una predicción del marcador final, aunque al final el resultado pueda sorprenderte. Estás preparado, confiado, mediante los estudios previos de videos de partidos pasados aprenderás a no cometer los mismos errores y tal vez a mejorar la estrategia. En el deporte, y como cuando hacemos una tesis, entramos al campo sabiendo que no controlamos todo, pero convencidos de que cada minuto del partido tendrá sentido, recuerda que si no tenemos un inicio sólido el marcador será irrelevante.

Planteamiento del problema

Ahora que ya tienes tu tema elegido (recuerda que es tentativo) el siguiente paso será plantear claramente el problema que buscas resolver. Este paso es importante porque te ayudará a mantener el rumbo sobre lo que vas a investigar a lo largo de toda la tesis.

Nito ¿qué es el planteamiento del problema?

1. Es explicar de manera clara y concreta la situación que quieres investigar.
2. Digamos que vas a describir qué sucede, a quién le sucede, dónde y por qué es un problema.
3. Además, es una base para crear tus objetivos, preguntas de investigación y para tu metodología.

No te confundas, no es un resumen, ni un título súper largo, es solo explicar y/o describir que problema detectaste y quieres analizar, guiándote en el punto 2.

Cómo sustentar el planteamiento del problema

1. Partimos de una observación clara y concreta.
2. Confirma lo que observaste con literatura científica (investigaciones referentes al tema), como artículos, revisiones, informes, etc., que sean lo más actualmente posible.
3. Añade datos, cifras, porcentajes, tendencias o resultados de estudios previos en poblaciones similares a la tuya.

Te dejaré unas preguntas que te ayudarán con la redacción del planteamiento del problema.

Guía para que identifiques (con los colores) los elementos al momento de redactar:

1. ¿Qué está ocurriendo? (describe el problema que identificaste)
2. ¿A quién le ocurre? (indica o especifica la población: niños, adolescentes, atletas de algún deporte, etc.)
3. ¿Dónde está ocurriendo? (menciona el lugar o contexto)
4. ¿Por qué es un problema que debe investigarse? (qué impacto o relevancia tiene)

Ejemplo de plantilla breve para que vayas trabajando la información:

Se ha observado que ____ (lo que está ocurriendo) ____ en ____ (lugar), estudios previos reportan _____ (qué reportan) _____ (no olvides poner autor y año) y datos recientes indican que _____.
Dicha situación afecta a ____ (a quiénes) _____ porque _____. Por lo tanto, si no se interviene, podría ocurrir _____.

Con la información que tienes hasta aquí, al responder cada una de las preguntas, además de la obtenida con la revisión de la literatura, los datos y el anterior ejemplo de plantilla puedes ir armando los párrafos de tu planteamiento.

Ejemplo de cómo podríamos iniciar con la redacción

Tema: Participación en la clase de educación física.

Planteamiento del problema:

La participación activa en las clases de educación física es un factor importante para el desarrollo físico y social de los alumnos. Sin embargo, en la escuela primaria Soledad Fernández del estado de Zacatecas, se ha observado que el 80% de los alumnos de 4to grado no participan activamente en las sesiones de clase, evitando las actividades o quedándose sentados en las bancas de la cancha, dicha falta de participación puede limitar los beneficios de la misma clase de educación física.

Lo anterior puede relacionarse a la falta de motivación, a una percepción negativa o a problemas de organización interna y/o externa durante el desarrollo de las actividades (Lumbreras 2023).

Por esta razón es de suma importancia investigar cuáles son esos factores que influyen en la participación de los alumnos de 4to grado en sus clases, para que de esta manera se puedan generar estrategias que permitan mejorar la práctica docente y que fomenten una mejor participación en cuanto a la realización de actividad física se refiere.

La estructura narrativa que puedes usar es: Inicio-Desarrollo-Cierre.

Inicio: Presenta el problema de forma precisa y en tiempo presente.

Desarrollo: Integra datos/antecedentes y explica porque es relevante.

Cierre: Describe lo que falta por hacer o saber y la consecuencia de no investigarlo.

Errores que debes evitar:

- Redacción de forma informal o vaga: “los niños no hacen ejercicio”.
- Plantear ideas muy generales: “la obesidad en México”.
- Repetir palabras en el mismo párrafo, escribir ideas poco claras o usar frases muy rebuscadas.
- Utilizar solo tu opinión personal, añade al menos dos fuentes y datos.
- Confundir el planteamiento y la justificación.

El *planteamiento* describe y contextualiza el problema, explica qué pasa, dónde, a quiénes y con qué evidencias. La *justificación* argumenta por qué vale la pena investigarlo, explica el aporte de la investigación. Por último, no olvides que tu planteamiento debe de ir conectado con tu objetivo general. Normalmente al final puedes agregar el puente de conexión:

Dado a que se identificó _____ y que persisten vacíos en _____, en este estudio se propone que _____ (tu objetivo general) y permitirá _____ (el beneficio medible o aplicación práctica).

Ahora te toca a ti, no te tiene que quedar a la primera, te sugiero responder primero las preguntas y sobre eso empezar a redactar tus ideas. Te dejare un *checklist* (que vas a palomear) para que sepas cuándo estará listo tu planteamiento:

- Describes de manera clara, lógica y en tiempo presente lo que sucede.
- Mencionas a quién o a quiénes afecta.
- Indicas contexto y/o lugar.
- Explicas la relevancia de investigar este tema.
- Usas un lenguaje fluido, sencillo y correcto.
- Incluyes datos y antecedentes que respaldan el problema.
- Conectas con los objetivos de la investigación.
- Distingues planteamiento de la justificación.

Nito consejo:

1. Recuerda que este apartado es como el corazón de nuestra tesis, nos ayudará a mantener el camino.
2. No uses palabras complicadas para “sonar académico”, usa palabras formales y sencillas, pero sobre todo que puedas entender.
3. Te sugiero que cada pregunta la respondas con 2 o 3 párrafos de 6 a 10 renglones.

Justificación

Ahora toca explicar por qué tu tema de investigación es importante, digamos que vas narrar detalladamente por qué merece ser realizado, por eso este apartado se llama justificación.

¿Qué tengo que justificar?

1. Por qué vale la pena realizar este trabajo.
2. De igual forma servirá para que convenzas al lector (asesor, revisores, sinodales, etc.) de que tu tesis tiene sentido y su aportación será de gran relevancia al contexto que planteaste.
3. Al final responderás esta pregunta ¿para qué sirve esta investigación?

Ojo, no es repetir el planteamiento, es explicar por qué el problema debe de ser atendido o de cierta manera es útil o necesario.

Planteamiento: describe el problema (qué ocurre, a quién, dónde, etc.).

Justificación: explica por qué vale la pena investigarlo y qué aportará al resolver el problema, responde a ¿por qué importa?, ¿qué pasa si no se resuelve?, ¿qué mejorará?, ¿para quién?

¿Cómo armo mi justificación?

Paso 1: respalda con evidencia. Puedes incluir fuentes que muestren o respalden la tendencia del problema, qué consecuencias existen y cuáles podrían ser los beneficios de abordarlo. Por ejemplo:

Diversos estudios han documentado que (autor y año) ...

En una población similar, se observó (autor y año) ...

Paso 2: aclara el para qué. Conecta con los beneficios concretos, toma de decisiones, prevención, rendimiento, eficiencia, ahorro, formación, etc. Por ejemplo:

Este estudio permitirá (acción/decisión), con el fin de (beneficio directo) en (contexto).

Paso 3: recuerda que se debe de alinear con tus objetivos. Lo ideal es verificar que cada objetivo tenga un beneficio explícito en la justificación. Una regla que puedes usar es que por cada objetivo redactes al menos una frase de utilidad o impacto en la justificación.

Paso 4: La justificación se puede orientar en tres sentidos:

1. Social: ¿a quién beneficiará tu investigación?, a niños, atletas, docentes, alumnos, la comunidad o alguna población especial, etc.
2. Académica: ¿aportará algo en el área de la Cultura Física y Deporte?, nuevos datos, análisis de problemas poco estudiados, base para futuras investigaciones.
3. Práctica: ayudará a resolver o mejorar alguna situación, como generar estrategias de intervención, diseño de programas de ejercicio o entrenamiento, etc.

Para su redacción te dejaré de nueva cuenta algunas preguntas (usa los colores) como guía:

1. ¿Por qué es relevante este tema?
2. ¿Quiénes se verán beneficiados?
3. ¿Qué aportará a la comunidad?
4. ¿Cómo se pueden aplicar los resultados?

Ejemplo de cómo podría iniciar la redacción

Tema: Participación en la clase de educación física.

La presente investigación es importante porque permitirá identificar los factores que limitan la participación en la clase de educación física de los alumnos de 4to grado de la primaria Soledad Fernández del municipio de Zacatecas, contribuyendo al diseño de estrategias que fomenten a realizar actividad física de mejor manera en el contexto escolar.

En un contexto social, los beneficios de establecer dichas estrategias, ayudarán a promover hábitos saludables y estilos de vida activos que favorezcan la salud física y emocional de los estudiantes. Es importante recalcar que este estudio traerá al contexto académico datos relevantes sobre lo que implica que los alumnos participen en la clase de educación física, ya sea de manera positiva y/o negativa, esto con la idea de coadyuvar en la generación de ideas, propuestas y estrategias, las cuales servirán como base, pero nuevas investigaciones al momento de evaluar los resultados.

Dichos hallazgos podrán ser utilizados por los docentes de educación física para mejorar sus modelos de enseñanza, incrementando la motivación, interés y participación de los estudiantes durante las sesiones.

Errores que debes evitar:

- Copiar texto del planteamiento del problema.
- No conectar las ideas.

- No mencionar qué se hará, cómo se hará o a quién se va a beneficiar.
- Sobre todo, no explicar por qué es importante.

Frases que puedes usar para iniciar tus párrafos:

“El presente trabajo de investigación es importante porque o debido a que”.

“Este estudio aportará información relevante para”.

“En el área de (según la que hayas elegido) esta investigación permitirá”.

“Los resultados o hallazgos podrán ser utilizados para, por”.

Actividad práctica

Comencemos con la redacción. Ten en la mente tu tema, ten a la mano tu planteamiento y contesta esto:

1. ¿Por qué es importante investigar tu tema?
2. ¿Qué dice la evidencia/teorías/autores?
3. ¿Quiénes se van a beneficiar con esta tesis o investigación?
4. ¿Qué aportará al área o campo de la cultura física?
5. ¿Cómo se podrán utilizar los resultados?
6. ¿Cómo se alinea con los objetivos?

Mito consejo:

- De manera general la justificación explica por qué tu tesis es necesaria y útil.
- Es la oportunidad para convencer a los lectores de que tu trabajo vale la pena.
- No olvides usar un lenguaje formal y sobre todo que lo entiendas.
- Una buena justificación siempre se apoya con autores, teorías o evidencia previa.
- Recuerda que la justificación debe de estar en plena sintonía con el objetivo general y los específicos.

- Si el objetivo mide/describe/compara, la justificación debe explicar para qué servirá medir/describir/comparar y sobre todo escribir a quién se va a beneficiar.

Al igual que el anterior te sugiero responder 2 o 3 párrafos de 6 a 10 regiones por pregunta y no olvides que puedes usar otros autores para reafirmar tus argumentos.

Objetivos

No ha sido tan complicado llegar hasta aquí, sólo es cuestión de ir siguiendo paso a paso esta guía para complementar lo que has aprendido en clases. Ahora nos toca escribir los objetivos, digamos que éste es el mapa que nos llevara a la *x* para encontrar el tesoro. ¿Sabes que son los objetivos de una tesis? No te preocupes si no lo puedes responder así de primera mano, yo tampoco lo sabía, pero aquí te dejo un par de puntos para que sepas qué son:

1. Son enunciados, escritos de forma clara, que describen lo que deseas lograr con tu trabajo de investigación.
2. Indican qué vas a investigar, analizar o describir.
3. Te ayudan a mantener el enfoque para no desviarte del tema
4. Son la base para discutir tus resultados y formular las conclusiones.

Tipos de objetivos

1. Objetivo general (uno):

Es la meta principal de tu tesis. Responde a las preguntas:

¿Qué es lo que quiero lograr con este trabajo de investigación?

¿Para qué?, es decir, cuál es el propósito o el impacto de la investigación.

2. Objetivos específicos:

Son los pasos que te ayudarán a cumplir con el objetivo general. Contestan la pregunta ¿qué necesito hacer para que mi objetivo general se pueda cumplir? Digamos que es el “cómo”, es decir, son los pasos operativos que en suma permitirán cumplir con el objetivo general.

¿Cómo redacto el objetivo general?

Para redactar tu objetivo principal o general hay que tomar en cuenta lo siguiente:

1. Debe ser claro, concreto y sobre todo alcanzable.
2. Utiliza verbos que estén en infinitivo ya que éstos indican una acción, por ejemplo; analizar, identificar, describir, determinar, evaluar, comparar, relacionar, etc.
3. Evita verbos que no indiquen una acción medible, como entender, saber o estudiar, etc.

Ejemplo:

Analizar los factores que influyen en la participación de los alumnos del 4to grado durante las clases de educación física de la escuela Soledad Fernández del estado de Zacatecas.

Ahora redactaremos los objetivos específicos, los cuales tendrán como finalidad ayudar a que el objetivo general se cumpla:

1. Identificar el nivel de participación de los estudiantes de 4to grado en las clases de educación física de la primaria Soledad Fernández.
2. Describir los factores internos que influyen en la participación de los alumnos (motivación, actitudes, etc.).
3. Determinar los factores externos que afectan la participación de los alumnos (estrategias del docente, ambiente)

Errores que debes evitar:

- I. Plantear objetivos que no se pueden cumplir con tus recursos y tiempo:
Analizar los factores por los que no participan en clases de educación física en todos los alumnos de las primarias de Zacatecas.
- II. Redactar demasiado amplio los objetivos:
Identificar el nivel de participación en la clase de educación física de alumnos de 4to grado de todo México.
- III. Que los objetivos específicos no se relacionen con el general.
- IV. Usar verbos que no indiquen una acción medible
- V. Recuerda no redundar, si dos objetivos específicos tienen el mismo verbo, las mismas variables y el mismo procedimiento, fúsióalos o elimina uno.

Para recordar:

- Objetivos claros y concretos, esto te ayudará a no desviarte.
- Verbos en infinitivo.
- Redacción con claridad.
- Los objetivos se deben de alinear con la hipótesis o las preguntas guía:
 - Cuantitativo: el objetivo general se refleja en la hipótesis y cada objetivo específico se traduce en un contraste puntual.
 - Cualitativo: el objetivo general se refleja en la pregunta directriz y los específicos se traducen en subpreguntas o focos de análisis.

Actividad práctica. Ten tu tema y tu planteamiento a la mano y escribe:

- Un objetivo general: ¿qué es lo que quieres lograr?
- Tres o cuatro objetivos específicos.
- ¿Qué pasos debes de seguir para lograrlo?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Usa estos verbos (si así lo consideras) para guiarte: analizar, identificar, describir, determinar, evaluar, medir, comparar, relacionar. Una vez terminada la redacción de tus objetivos, puedes cotejar con esta *checklist*.

- Pusiste verbos en infinitivo.
- Son objetivos alcanzables.
- Son objetivos medibles y específicos.
- Tienen relación con el tema, problema y justificación.
- Los objetivos específicos apoyan el cumplimiento del general.
- Los objetivos están alineados con la hipótesis o la pregunta guía.
- Los objetivos específicos no redundan entre sí.

Hipótesis

En lo que he notado que batallan mis alumnos es en la formulación de la hipótesis, casi siempre que les pregunto “¿cómo van con tu hipótesis?” Normalmente me responden “y eso con que se come Nito”. La hipótesis nace del problema para expresar el para qué del objetivo general para que pueda ser contrastada con la metodología, es decir, la hipótesis no es un enunciado sólo porque sí, sino que es una conexión importante con los apartados de tu tesis. Si te pasa lo mismo definamos que es una hipótesis.

- La hipótesis es como una respuesta anticipada al problema de investigación.
- Es como decir, “yo creo que esto va a pasar si hago esto...”.

En un lenguaje más formal, como la marca la regla, la *hipótesis* es una afirmación que puede ponerse a prueba mediante el estudio que vas a realizar. Pero ¡¡¡ojo!!!, no todas las tesis necesitan una hipótesis. Entonces, ¿cuándo debo de poner una hipótesis?

Tipo de enfoque	¿Lleva hipótesis?	Ejemplo
Cuantitativo	Sí, siempre	La disminución del porcentaje de grasa puede ayudar a mejorar la velocidad de los atletas de fútbol
Cualitativo	No necesariamente	X
Mixto	Puede llevar, según el diseño	X

¿Qué elementos debe de tener la hipótesis?

1. Sujetos o población: ¿con quién se hará el estudio?
2. **Variable independiente:** lo que tú vas a aplicar o modificar.
3. **Variable dependiente:** lo que vas a medir o esperar que cambie.
4. Relación: lo que crees que pasará.

Estructura básica:

1. Si (**variable independiente**), entonces (**variable dependiente**) en población.
2. Si se aplica un **plan de alimentación en conjunto con el entrenamiento para que el porcentaje de grasa disminuya**, entonces **la producción de velocidad mejorará** en los atletas de fútbol soccer de la UAZ.

Te dejaré un par de ejemplos más para ayudarte a formular tu hipótesis:

1. Tesis con enfoque cuantitativo en entrenamiento y salto.
Hipótesis: si se aplica un programa de pliometría de 6 semanas entonces mejorará la altura de salto vertical en alumnos de segundo de secundaria.
Variable independiente: programa de pliometría.
Variable dependiente: altura de salto.
Población: alumnos de secundaria.
2. Tesis con enfoque cuantitativo en estilo de vida.
Hipótesis: los estudiantes que realizan actividad física más de 3 veces a la semana presentan mejores niveles de condición cardiovascular que quienes hacen menos días.
Independiente: frecuencia de la actividad física.

Dependiente: nivel de condición.

Población: estudiantes.

Ojo, no cometas estos errores al formular tu hipótesis

“Los atletas tienen buena condición” (¿cuáles atletas?, ¿qué se considera buena? ¿Cuál condición?)

“El ejercicio es bueno para la salud” (ésta es una afirmación muy vaga y general, recuerda especificar).

“Hay relación entre actividad física y salud” (falta indicar cómo, quién y cómo sería la relación).

Nito que hago si mi tesis tiene un enfoque es cualitativa.

En este tipo de enfoque usualmente no se utiliza una hipótesis como tal, más bien usamos una pregunta que orienta la idea que queremos expresar. Por ejemplo:

¿Cuál es la percepción de los maestros de educación física sobre la inclusión de los alumnos con discapacidad sensorial?

Si te fijas esto no es una hipótesis, pero, sin duda, la pregunta te lleva a indagar sobre el tema en cuestión.

Vamos a formular tu hipótesis:

1.

1. Identifica tus variables: ¿qué vas aplicar? ¿Qué deseas medir?

2. Escribe tu hipótesis:

a. Si (haces esto), entonces (pasará esto).

b. Verifica que se pueda medir y que sea específica.

Nito consejo:

- Sólo necesitas una hipótesis si haces un estudio cuantitativo o mixto.

- Las hipótesis deben ser claras, comprobables y relacionadas con tus objetivos.
- Si tu tesis es cualitativa formula una pregunta o supuestos para orientar la exploración de la información.

Estudios previos

Este apartado puede ir como una sección dentro de un capítulo o bien como lo maneja el procedimiento institucional o la coordinación de titulación a la que pertenezcas.

Pasos para su redacción

1. Introducción breve. La idea central de esta parte es explicarle al lector por qué es o fue importante revisar los estudios que aquí mencionas. Te dejo un ejemplo (así es de sencillo):
 “Como parte de los estudios previos de este trabajo se consideró revisar investigaciones de cierta manera similares, preferentemente de los últimos años, tanto a nivel internacional, nacional y local con la finalidad de conocer qué se sabe sobre el tema propuesto, qué resultados hay y qué factores faltan por investigar”.
2. Organización. Se recomienda organizar todos los estudios por temas o incluso por enfoques, dependiendo de tu tema, aquí te dejo algunos ejemplos de cómo hacerlo.
 - Por tipo de población (niños, adultos mayores, deporte, etc.).
 - Por área de cultura física (deporte, actividad física, entrenamiento, etc.).
 - Por contexto (estudios internacionales, nacionales, locales, escuelas, clubes, instituciones).
 - Por enfoques (cualitativos, cuantitativo, mixtos, etc.).
 - Por ejemplo, en relación al tema de “Factores que influyen en la participación en la clase de educación física...” ésta podría ser la organización de los estudios previos:

- 1.1. Estudios sobre la participación en la clase de educación física.
- 1.2. Estudios sobre factores que motivan a los alumnos en el aula.
- 1.3. Investigaciones locales sobre la educación física en las primarias del municipio de zacatecas.

Una vez que ya tienes lista tu breve introducción y que revisaste qué tipo de artículos o investigaciones previas te servirán y sobre todo las has organizado, el siguiente paso es trabajar cada estudio. Esto lo puedes hacer en una tabla o en trabajarlo en una pequeña redacción. No es complicado, solo es extraer la información relevante para tu investigación:

1. Quiénes fueron los autores:
2. En qué año se realizó:
3. Lugar o población (grupo):
- 4.Cuál fue su objetivo:
- 5.Cuál fue su metodología o cómo lo hicieron:
6. Qué encontraron, cuáles fueron sus conclusiones:

Castañón y Hernández (2021) realizaron un estudio con alumnos de secundaria en el estado de Chihuahua, con el objetivo de analizar la relación entre la motivación personal y la clase de educación física. Aplicaron actividades aleatorias de motivación (autonomía, competencia y de relación o sentido de conexión) dentro del aula, posteriormente observaron y clasificaron la participación durante la clase de educación física. Encontraron que los alumnos que fueron motivados participaron más activamente en las sesiones.

Si observas este estudio es relevante para el presente trabajo ya que también busca comprender qué factores afectan el desempeño escolar, aunque sea otro nivel educativo.

Para recordar:

1. Es importante que redactes y le des coherencia, esto te ayudara mucho en capítulos posteriores.
2. Recuerda que nada es complejo, cuando menos te des cuenta estarás escribiendo y revisando tus estudios previos sin complicaciones.
3. Si tu escuela te lo permite dentro del formato, puedes hacerlo también a manera de tabla.

Si has seguido los pasos hasta aquí, felicidades ya tienes el Capítulo 1 completo, espero que esta guía en conjunto con lo que aprendas en clase te ayude a ir avanzando con tu tesis de manera fluida y sencilla.

Al final de cuentas no creas que investigar es sólo llenar hojas de información, yo considero que es como buscar respuestas o como tratar de responder esas cosas que no nos dejan dormir o nos mantienen ocupados, al final, leer diferentes libros, teorías, ideas nos ayudan a poder observar las cosas con otros ojos y ampliar nuestra perspectiva, eso te permite construir el conocimiento desde tu realidad y así encontrar esas respuestas.

Pudiera parecer pesado, pero todo es parte del proceso, no te desesperes, vamos paso a paso, cada cosa que leas y analices te dará más claridad para seguir avanzando, así que adelante.

CAPITULO 2

José Israel Ayala Aguilera

Anayancin Acuña Ruiz

Ana María Herrera Medrano

Omar Muñoz Pérez

Ana Gabriela Galicia Rodríguez

Clara Cristina Reyna Guzmán

El *marco teórico* es como entrar a las Quince Letras. Antes de si quiera pedir algo, escuchas las historias de algunos viejos sabios, una anécdota de un par de jóvenes, una que otra teoría de cómo funciona el mundo según la narrativa de los que están en la barra. Algunos hablan con datos cuantitativos, con experiencia, otros dan catedra de vida, y más balbucean verdades entre tragos. El marco teórico es exactamente eso: “recoger todo lo que ya se dijo, lo que se probó y lo que no, además de lo ya está discutido, esto para no entrar al ruedo sin saber en qué mesa te estás sentando”.

Sin duda esa experiencia que te ofrece las Quince Letras es una gran oportunidad de aprender de otros, de sus victorias y también de cuando han metido la pata, para que después tú decidas el camino que vas a tomar, si vas a seguir las reglas o incluso si las vas a romper.

Si tuviera que relacionar a las Quince Letras con la tesis diría que todo está en que, antes de tirar tu argumento, más te vale escuchar la voz de quienes ya se gastaron la garganta y el dinero en ese mismo tema. Simplemente para saber de qué estás hecho y con quién te estás midiendo. Normalmente el marco teórico se subdivide en varios apartados, en este caso lo haremos en tres.

2.1. Teorías base

En este apartado normalmente explicaremos las teorías generales o los estudios previos que sirven como base para tu tesis. Estas preguntas serán tu guía para elegir las más adecuadas:

1. ¿Qué teorías explican el fenómeno que estoy investigando?
Si no hay teorías:
2. ¿Qué estudios previos son similares o se asemejan a lo que estoy investigando?
3. ¿Qué modelo o enfoque puedo tomar para entenderlo mejor?
4. ¿Hay alguna corriente en la cual necesite enfocar mi tesis (conductista, sociocultural o humanista)?

Ejemplo: “Participación en la clase de educación física”.

Podría usar lo siguiente:

1. Teoría de la motivación intrínseca (Deci y Ryan), explica por qué y cómo las personas se involucran más cuando se sienten autónomas y motivadas desde el interior.
2. El estudio previo de Castañón y Hernández (qué hicieron, cómo lo hicieron y qué encontraron) donde aplicaron actividades aleatorias de motivación con alumnos de secundaria dentro del aula, posteriormente observaron la clase de educación física. Determinaron que los alumnos que fueron motivados participaron más activamente en las sesiones.

Nito consejo:

- Utiliza de 3 a máximo 5 teorías.
- Elige las que se relacionen con tu tema.
- Explica con tus propias palabras lo que dice y por qué se relaciona con tu tema.

2.2. Autores, conceptos clave y definiciones

En este apartado vas a definir los conceptos importantes que vas a utilizar, apoyándote en diferentes puntos de vista de autores clásico y/o actuales, reconocidos en el área que hayas elegido. No se trata solo de cortar y pegar, si no de darle una secuencia lógica y explicar cómo se entiende cada concepto dentro del área de la Cultura Física y Deporte.

1. Usa autores confiables, libros académicos o artículos científicos.
2. Si utilizas varios autores para el mismo concepto, ordena del más reciente al más antiguo.
3. Si no parafraseas no te olvides de citar.

Otra cosa muy importante es la organización de la información, te sugiero agrupar los conceptos en categorías temáticas para su definición y de esta manera será más fácil su elaboración.

Ejemplo: Tema “Participación en la clase educación física”.

Categorías temáticas:

1. Educación física
Definición.
Enfoques, tradicional, formativo, integral, critico.
Desarrollo motor, cognitivo, afectivo, social.
(Aquí la idea sería buscar la definición de diferentes autores y tener un marco teórico más amplio y mejor sustentado).
 1. Factores individuales.
 2. Factores sociales.
 3. Factores pedagógicos.

Mito consejo:

- Dependiendo de tus ejes temáticos busca entre 8 y 12 conceptos clave que necesites para definir y entender tu tema.

- Desarrolla cada uno en un párrafo con autor y fecha.
- Puedes agregar una breve explicación aplicada a tu investigación.

2.3. Aportaciones teóricas

La idea central de este apartado es explicar cómo, lo que revisaste en tus teorías base y los diferentes autores y conceptos, se relaciona con tu investigación y sobre todo cuál será su aportación. Con estas preguntas lo podrás redactar sin problemas:

1. ¿Qué te aportan estas teorías y autores?
2. ¿Qué ideas vas a retomar para analizar tus resultados?
3. ¿Qué vas aportar?

Ejemplo: Con el tema que hemos venido trabajando.

Las teorías y autores analizados en este apartado permiten comprender todo lo que conlleva la participación de los alumnos en la clase de educación física, la cual no depende sólo de habilidades físicas, sino también de habilidades psicosociales, como los factores motivacionales, el ambiente escolar, incluso de las habilidades del docente. Por ello en este estudio se pretende analizar los resultados desde un enfoque socioeducativo, que ayudará a reconocer la interacción entre la escuela y el estudiante como los puntos clave para entender el nivel de participación, siendo éste el principal aporte de este trabajo de investigación.

Nito Consejo:

- Conecta la teoría con tu tema.
- Cómo la teoría te ayuda a entender el problema.
- Esto te ayudará a interpretar tus resultados más adelante.

Actividad práctica. Toma tu lápiz:

1. Escribe el nombre de la teoría o artículo principal que usarás. Escribe entre 6 y 10 renglones, el autor, año y lo que explica.
2. Pon tus mejores 10 conceptos clave.
Autor y definición.
3. Combinando lo anterior, redacta un párrafo que explique cómo esto te ayudará en tu investigación y qué es lo que pretendes aportar.

CAPITULO 3

Daniel Menchaca Fajardo

Omar Nefthalí Ortiz Medina

Edgar Manuel Lumbreras Sánchez

Eduardo Alberto Cabrera Castro

Miguel Ángel García Cabral

Anuar Jesús Alvarado González

Uno de mis autores favoritos es Charles Bukowski, del selecto grupo de los poetas malditos, siguiendo su narrativa, te podría decir que este apartado es donde finges que todo está bajo control, que tienes un plan y que la ciencia es limpia y ordenada. La idea central es escribir con “palabras bonitas” cómo cazarías a la verdad con un rifle de absoluta precisión, cuando la realidad es que tienes una resortera bastante oxidada y mucha fe.

Le dirás al lector qué método, muestra y los pasos a seguir para lograr el objetivo, casi con un toque quirúrgico, aunque en el fondo sabemos que todo podría ser un caos, sin embargo, tu seguridad se debe de notar a leguas, ya sabes: “voy a seguir este camino, a menos que algo salga mal, entonces fingiré que siempre quise hacerlo así”. Al final de cuentas es la ruta para no perdernos en este viaje de hacer la tesis, aunque a veces, perderse un poco es lo único que hace interesante este viaje.

3.1. Marco metodológico

Éste es uno de los capítulos que suele generar más confusión y, en efecto, así es... hay muchas teorías, autores y maneras de realizarlo, lo que suele pasar es que utilizan un lenguaje muy complejo y en ocasiones no logramos entenderlo, pero como dijo Bukowski, “un artista es aquel que hace fácil lo difícil”. Hoy me toca ser tu artista, espero poder ayudarte.

¿Qué es el marco metodológico?

Digamos que es como el corazón de tu tesis, en este apartado explicaremos cómo vas a investigar tu tema, por ejemplo:

- 1. ¿Qué tipo de enfoque usarás?
- 2. ¿Cómo vas a obtener tus datos?
- 3. ¿Qué instrumentos o herramientas usarás?
- 4. ¿A quién vas a investigar?
- 5. ¿Cómo harás el análisis de toda la información?

3.2. Enfoques de la investigación

Enfoque cualitativo

Este tipo de enfoque es ideal si buscas comprender fenómenos educativos, sociales o culturales, tomando en cuenta la experiencia de los involucrados desde diferentes conceptos. No se centra en medir, sino en interpretar. Es como hacer un “resumensote”, pero bien estructurado y fundamentado.

Elementos básicos

Elemento	Explicación
Tipo de estudio	Descriptivo, documental, fenomenológico, estudio de caso, etc.
Técnicas	Observación, entrevistas, grupos focales
Instrumentos	Diarios, cuestionarios, guía de entrevistas, recolección de información
Análisis	Categorización, codificación, análisis de la información

Enfoque cuantitativo

Es un enfoque ideal si buscas medir algo con números, nivel de fuerza, frecuencia cardiaca, rendimiento, número de lesiones, número de pases, etc. Aquí trabajamos con la estadística.

Por ejemplo, podrías utilizarlo si tu tema será:

- 1. Nivel de condición física de los alumnos de 6to semestre de la prepa 1 de la UAZ
- 2. Relación entre el porcentaje de grasa y la producción de velocidad en atletas de futbol.

Elementos básicos

Elemento	Explicación
Tipo de estudio	Descriptivo, correlacional, experimental
Técnicas	Entrevistas, interpretación de datos, mediciones
Instrumentos	Batería de pruebas, encoder, pulsómetros, cuestionarios, datos bioquímicos o numéricos
Análisis	Estadística descriptiva o inferencial Generalmente trabajarás con la media, desviación estándar, correlaciones, prueba t, frecuencias etc.

Enfoque mixto

Se dice que es cuando combinas los otros dos enfoques, es decir una parte numérica y otra interpretativa. Es un método más complejo, por ende, es más completo, normalmente se utiliza en investigaciones más avanzadas, sin embargo, si decides utilizarlo se deben de reflejar ambos enfoques en todo tu trabajo de tesis.

Para recordar

Validez: esto quiere decir que el instrumento que elijas, debe medir lo que dice que mide. Aplicas y reportas datos.
Confiabilidad: que los resultados sean estables y consistentes. Evalúas, interpretas, etc.
Ética: consentimiento informado, aval del comité, confidencialidad, etc.

Cómo puedo saber qué enfoque debo de usar

Te responderé como lo hacen todos aquellos científicos en el área deportiva lo hacen: **DEPENDE...** de qué dependerá tu elección, pues sin duda alguna de los objetivos de tu trabajo de tesis, recuerda que nos hemos venido preguntando desde que elegimos el tema:

- ¿Qué es lo que quiero hacer?
- ¿Cuál es el problema que quiero resolver?

En la siguiente tabla te mostraré algunos ejemplos.

Si tu tesis busca...	Sugerencia de enfoque
Comprender, describir o documentar una experiencia, percepción o conducta	Cualitativo
Medir o cuantificar una o más variables	Cuantitativo
Combinar ambas cosas	Mixto

Ahora te explicaré cómo elegir la población y el lugar, te hice una guía rápida para que lo hagas muy fácil.

Elemento	Explicación	Ejemplo
Población	Se refiere al grupo de personas o individuos que vas a investigar	Alumnos, entrenadores, atletas, adultos mayores, niños, etc.
Muestra	Es una parte representativa de esa población	Supongamos que hay 100 alumnos, pero sólo eliges 30. Supongamos que quieres trabajar con todos los entrenadores de Zacatecas, pero sólo eliges a los del municipio de Jerez o sólo a los de una disciplina.
Lugar	Escuela, municipio, institución, alguna comunidad o sólo un grupo de personas	Alumnos de 5to semestre de la LICUFIDE. Adultos mayores de la casa hogar de Calera, Zacatecas

Criterios	Son aquellas características que deben de reunir las personas para participar en tu investigación Se dividen en criterios de inclusión y exclusión	Criterios de Inclusión: Entrenadores de futbol Que vivan en el municipio de Zacatecas Que tengan un año trabajando en el equipo Criterios de exclusión: Que no sean entrenadores de futbol Que tengan menos de un año Que no vivan en el municipio
-----------	---	---

3.3. Descripción de los participantes

Cuando alguien lea tu tesis debe de saber exactamente quiénes fueron las personas que participaron en tu estudio, la descripción debe permitir que se pueda entender el contexto de manera específica.

¿Por qué es importante describirlos?

- Contexto: permite entender las condiciones en que se aplicó tu investigación.
- Facilita la comparación: puedes analizar los resultados de otros estudios en poblaciones similares.
- Transparencia: te ayudan a comprobar si la muestra fue adecuada para responder al problema.
- Permite replicar: tu tesis puede ser la base de otro investigador.

¿Cuáles son los elementos para su redacción?

Datos generales:

1. Número de participantes (muestra).
2. Sexo (hombres, mujeres, mixto).
3. Edad (promedio y rango).
4. Nivel educativo o nivel deportivo.
5. Lugar.

Criterios de selección:

1. Criterios de inclusión (qué tienen que cumplir para participar).
2. Criterios de exclusión (por qué no pueden participar).

Forma de selección:

1. Tipo de muestreo
 - Aleatorio: normalmente es al azar.
 - Intencional: eliges a propósito a quienes crees que pueden aportar más.
 - Por conveniencia: eliges lo que tienes a la mano, a los más fáciles de contactar.
2. Procedimiento (cómo los elegiste).

Para recordar:

En la investigación cuantitativa la descripción suele ser numérica y objetiva. En la cualitativa lo más importante es el contexto social y personal, no se trata de cuántos, si no de quiénes y por qué fueron elegidos.

Actividad práctica. Toma tu lápiz y vamos a ir armando la idea de tu marco metodológico:

1. Define el enfoque que usarás y explica por qué.
2. Elige una técnica y un instrumento.
3. Describe brevemente tu población y lugar de estudio.
4. Define tu muestra.

Nito consejo

- Ningún enfoque es mejor que otro, sólo hay alguno más adecuado para que tus objetivos se cumplan.
- Usa instrumentos válidos y explicados con claridad.
- Siempre menciona cómo vas a analizar los datos.

- Recuerda ser coherente, tu enfoque debe de coincidir con tu planteamiento y con los objetivos.

CAPITULO 4

Juan Castañón Escobedo

Mariana Alejandra Torres Torres

Rebeca Margarita Basurto Hernández

Erica Yazmin Márquez de Avila

Desde hace ya un par de años la filosofía estoica se ha vuelto una parte importante en mi vida diaria, dado que me permite analizar todo desde esa perspectiva. Este capítulo llamado análisis de resultados es, para el estoico, el momento de la verdad. No es el de la gloria, ni tampoco el de la derrota, sino más bien, es el momento de aceptar lo que los hechos muestran, así como son: fríos, crudos y reales, sin maquillarlos con deseos ni romperlos con frustraciones.

Aquí no importa si las cifras confirman la hipótesis o la tiran al suelo, el estoico sabe que no controla el resultado, pero sí el método y el esfuerzo para alcanzarlo. En esencia, analizar los resultados es practicar la disciplina de la percepción, ver lo que es y no lo que quieres que sea. Pero recuerda, el valor de una investigación no está en que ésta te dé la razón, si no en que te acerque un paso más a la verdad.

4.1. Análisis de resultados

En este apartado muchas veces mis alumnos se estresan y se complican mucho la existencia por el miedo a la interpretación. Después de que les explico que es como llevar la estadística de un partido se dan cuenta de que éste es el apartado más fácil, porque es sólo darle sentido a lo que ya hicieron.

No se trata de mostrar sólo números o frases, sino de interpretar lo que significan en relación a tus objetivos e hipótesis. Piensa que es como revisar la estadística de la fase de grupos del mundial de futbol, no sólo es decir quién ganó, si no cuántos goles anotaron, por qué pasó y qué significa eso para la siguiente fase.

1. Análisis en el enfoque cuantitativo

En este enfoque recuerda que trabajaremos con números, porcentajes, medias y algunas otras pruebas estadísticas. Te dejo un paso a paso de manera práctica:

1. *Primero hay que organizar los datos:*

De manera visual, realiza tablas o figuras (gráficas) y pon el título.

Ejemplo:

“Promedio de salto vertical antes y después del programa pliométrico”.

2. Aplica la estadística:

Descriptiva: media y desviación estándar (que es lo más común).

Inferencial: prueba *t*, ANOVA, correlaciones (según tu diseño).

3. Interpreta:

No sólo digas “hubo un aumento del 15%”, explica qué significa”.

“El aumento del 15% en la potencia de piernas indica que el programa fue efectivo para mejorar el rendimiento de los atletas de... etc.”

Nito consejo:

Siempre es bueno utilizar herramientas como *Excel* o *SPSS* y céntrate en interpretar los resultados y no en hacer fórmulas complejas.

2. Análisis en el enfoque cuantitativo

En este tipo de investigación trabajaremos con palabras, ideas, experiencias y percepciones. Te dejo un paso a paso de manera práctica:

1. Transcribe la información

Por ejemplo, si hiciste entrevistas, escribe palabra por palabra lo que dijeron.

2. Codifica

Marca frases o palabras clave y agrúpalas en categorías y ahí arroja toda la información que corresponda.

Supongamos que en el tema de “Factores que influyen en la participación en la clase de educación física...” las palabras clave fueron “motivación” “obstáculos” “percepción del docente”, aquí ya tengo mis categorías para organizar la información.

3. Analiza patrones

Busca las coincidencias o diferencias en la información que recabaste

4. Interpreta

Relaciona lo que dijeron con tus objetivos y la literatura revisada. Ejemplo:

“Los maestros coinciden en que la falta de material adecuado es una barrera para la participación de los alumnos en la clase de educación física”.

Nito consejo

Aquí te recomiendo usar programas como *Atlas.ti* o *NVivo* para organizar la información.

4.2. Discusión de resultados

En el apartado anterior organizaste todos tus datos, ahora nos toca explicar qué significan en el contexto de tu tesis, compararlos con otros estudios (estudios previos y teorías base) y darles un sentido más amplio.

Piensa que eres el entrenador de x deporte y estás en el vestidor con tu equipo para una charla *post* partido donde vas a revisar lo que pasó, lo vas a comparar con partidos anteriores y de ahí saldrá algo para plantear de mejor manera el siguiente partido. Entonces, una discusión es:

- Interpretar tus hallazgos.
- Comparar con otras investigaciones.
- Explicar por qué pasó lo que pasó.
- Señalar coincidencias, diferencias y ampliar las razones.

Estructura general para su redacción

1. Inicia con tus hallazgos.

Resume en un párrafo alguno de tus hallazgos más importantes.

“Los atletas que participaron el programa de pliometría mejoraron un 15% su salto vertical, lo cual indica una mejora significativa en la potencia de piernas”.

2. Compara con la literatura y/o autores.

Busca en tus estudios previos información que respalde o contradiga tus resultados.

“Estos hallazgos coinciden con Castañón y Hernández (2022) quienes reportaron mejoras del 10% en la potencia de piernas después de aplicar un programa similar, aunque en nuestro caso el tiempo de intervención fue de 4 semanas a comparación de las 8 en que ellos lo implementaron”.

3. Explica las coincidencias o diferencias.

Si los resultados son similares explica qué factores pudieron influir (diseño, población, método, etc.).

Si los resultados fueran diferentes menciona las posibles causas (edad, contexto, intensidad del programa, etc.).

4. Implicaciones en la práctica.

Explica cómo tu investigación puede aplicarse en la vida real.

“Implementar sesiones de pliometría puede mejorar el rendimiento sin requerir equipamiento especializado, la cual la hace viable en diferentes contextos”.

Nito consejo

Repite esta serie de pasos con cada uno de tus hallazgos y así tendrías una buena discusión.

4.3. Limitaciones y problemáticas

En este pequeño apartado la idea central es exponer de forma muy clara si enfrentaste algo que pudo haber ido en contra de tu tesis. Menciona de forma honesta las condiciones que pudieron afectar los resultados de tu investi-

gación: una muestra pequeña, el tiempo, la falta de seguimiento, etc. Esto no le quita valor a tu trabajo, sino que lo hace más riguroso.

Nito consejo

- Habla en presente al interpretar y en pasado al describir lo que hiciste.
- Utiliza frases como:
 - “Estos resultados sugieren que”
 - “En concordancia con”
 - “Una posible explicación es”
 - “A diferencia de lo reportado por”
- Evita afirmaciones absolutas si no hay datos que las respalden.
- Conecta siempre con los objetivos.

CAPÍTULO 5

Vianey Cristina Hernández
Juan Castañón Escobedo
Jaime Rosales Flores
Elvia Janeth Puentes Pérez
Mariana Suárez Pérez

Bienvenido al último capítulo: el de las conclusiones que es como el silbatazo final de un partido, donde ya no hay más jugadas, ya no se puede cambiar el marcador, sólo resta analizar lo que se hizo en el campo y entender qué significado tiene. No se trata de inflar victorias, ni disfrazar derrotas sino de reconocer que aprendizajes dejó el juego; ¿funcionó la estrategia?, ¿la preparación fue adecuada?, ¿valió la pena el esfuerzo?

En el deporte, como en la investigación, la conclusión no siempre es el punto final, muchas veces se vuelve el punto de partida, este cierre puede ser la base de otro capítulo nuevo el día de mañana, de un nuevo entrenamiento, de más experimentos y de un mejor rendimiento. Porque en el deporte como en la ciencia la verdadera victoria no es ganar una vez sino seguir jugando mejor cada día.

5.1. Conclusiones

Estamos por terminar tu tesis, vamos a cerrar de la mejor manera tu trabajo. De manera simple podemos decir que las conclusiones son respuestas a tus objetivos y/o hipótesis. Cada conclusión debe vincularse de forma explícita con cada objetivo y con la hipótesis, cuando esta exista.

1. Escríbela de forma que sea una idea clara, indica si el objetivo se cumplió o no y con qué evidencia de los resultados (principal indicador, comparación o cambio observado) se sustenta.

2. Si agregaste hipótesis, señala si se confirma o se rechaza según los criterios definidos en el análisis.
3. Redacta de forma clara, breve y precisa.
4. Evita agregar ideas que no fueron medidas.

¿Cuál es su estructura?

Te dejo 3 pautas importantes para su redacción.

1. Revisa tus objetivos.

Responde a cada uno con base en los resultados.

Si mi objetivo es “Analizar el efecto de un programa de pliometría en salto vertical de las jugadoras de tochito”. Una de mis conclusiones sería “El programa de 4 semanas mejoró significativamente el salto vertical con un incremento promedio del 15%”

2. Siempre hay que resaltar los hallazgos clave.

“Se observó que la mejora fue mayor en atletas novatas que en veteranas, lo que sugiere que este tipo de programas trae más beneficios en atletas principiantes”.

3. Interpreta de manera global.

Es decir, explica tus resultados en un contexto general.

“La inclusión de ejercicios pliométricos en el plan de entrenamiento puede ser una estrategia eficiente y económica para mejorar la potencia de piernas”.

5.2. Comprobación o rechazo de la hipótesis

Si tu tesis incluyó una hipótesis éste el momento de decir si se acepta o se rechaza y por qué. Ejemplo:

Hipótesis planteada: “un programa de pliometría mejora el salto vertical de jugadoras de tochito en al menos 5%”.

Resultado: las atletas mejoraron en promedio el 15%.

Conclusión: la hipótesis acepta que los resultados superaron el valor propuesto.

Nito consejo

En caso de que fuera lo contrario, también es válido rechazar la hipótesis y explicar los motivos (una muestra pequeña, condiciones no controladas, etc.).

5.3. Efectos del método de investigación

Estos apartados son realmente fáciles, sólo es hacer una breve reflexión sobre cómo el método elegido influyó en tus resultados.

Cuantitativo

El uso del enfoque cuantitativo permitió medir con precisión los cambios en el salto vertical, propiciando una comparación inicial y final después de la aplicación del programa.

Cualitativo

El enfoque cualitativo permitió comprender con mayor profundidad los factores que influyen en la participación de los alumnos en las clases de educación física, además permitió contrastarlas con las experiencias del docente, lo cual aporta pautas valiosas para la estructuración de las sesiones y de las estrategias didácticas, así como la profundización en las emociones, retos y logros que viven los alumnos.

5.4. Recomendación final

Estas recomendaciones deben ser puntuales y concretas para que otros las puedan aplicar con base en tu trabajo.

1. En el área profesional.

“Implementar al menos 2 sesiones de pliometría en periodo preparatorio específico”.

2. Instituciones.

“Diseñar programas de actividad física a bajo costo con componentes de plio-

metría en contextos escolares”.

3. Otras Áreas. Lo importante es que tu trabajo arroje posibles líneas de acción en cualquier contexto de aplicación.

5.5. Propuesta para futuras investigaciones

Al llegar a esta última parte recuerda que puedes proponer nuevas líneas de investigación que complementen o amplíen tus resultados. Si tu investigación fue cualitativa tal vez una propuesta sería medir algún fenómeno que describiste de manera cuantitativa. También puedes realizar estudios más amplios e incluso evaluar los efectos a largo plazo.

REFLEXIÓN FINAL

La tesis al igual que las competencias no se ganan sólo por querer ganar, hay que madrugar; investigar; comer; borrar; corregir comas y puntos; citar; volver a citar; soportar al entrenador o a tu asesor; respirar y volver a seguir.

Ahora que has terminado esta lucha contigo mismo, no hagas misa, no festejes, sólo cierra la computadora, toma un buen vaso de agua fría, camina un rato y agradece; no lo olvides agradece, a quienes te acompañaron desde el primer día de clases, a quienes están y también a los que no, agradécele a tu cabeza por no rendirse y a tu corazón por sostenerte. Luego vuelve, vuelve al gimnasio, al aula, a la cancha, al barrio, con tus amigos.

Lo que aprendiste en este proceso vale en plural, enseña, comparte, corrige y, sobre todo, escucha. Ser licenciado o licenciada no te hace mejor que nadie, terminar lo que empiezas y ayudar a otros a hacerlo, sí. Espero haberte ayudado a terminar tu tesis, estoy orgulloso de ti.

Atte. Nito

REFERENCIAS

- Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. 6º edición. McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. M. (2020). *Análisis de datos cualitativos*. 4º edición. SAGE Publications.
- Saldana, J. M. (2015). *El manual de codificación para la investigación cualitativa*. 3º edición. SAGE publications.
- Charles Bukowski, C. (2006). *Escritos de un viejo indecente* (J.M. Álvarez & A. Pérez, Trans.). Editorial anagrama.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). *La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar*. American Psychologist, 55(1), 68-78.

ANEXOS

En este apartado se reúnen los formatos, instrumentos, esquemas y evidencias que apoyan la tesis. Según sea el caso puedes citarlos en tu documento como “véase en el anexo A” o “anexo B”, etc. Te dejo una sugerencia para que puedas ordenarlos:

Anexo A: Ética

Consentimiento informado, donde incluyes el objetivo del estudio, procedimientos, riesgos/beneficios, confidencialidad, resguardo de datos, contactos y aval del comité.

Anexo B: Fichas técnicas.

Todo lo que tenga que ver con el diseño/enfoque, población, criterios de inclusión o exclusión, tamaño y método de muestreo, periodo, variables y unidades de medición.

Anexo C: Diagrama de flujo.

Ruta sugerida.

Objetivo general – diseño – población – muestra – variables – técnicas – instrumentos – procedimientos – análisis – producto/decisión.

Anexo D: Validez y confiabilidad de instrumentos.

Referencias de validez.

Resultados.

Protocolo de estandarización.

Anexo E: Formatos de recolección de datos.

Registros, fichas, hojas de campo, cualquier documento que hayas utilizado para recolectar los datos en tu trabajo de campo.

Anexo F:

Manual de procedimientos.

Cronograma.

Autorizaciones y oficios.

COORDINADORES

Juan Castañón Escobedo

Licenciatura en Nutrición/ Universidad Autónoma de Zacatecas.

Maestro en Educación Física.

Doctor en Educación Física y Actividad Deportiva.

Universidad Autónoma de Zacatecas/Unidad Académica de Cultura/Licenciatura en Cultura Física y Deporte (LICUFIDE).

Responsable del laboratorio de Rendimiento físico/LICUFIDE.

ORC ID: 0000 0002 3729 3172.

CVU CONAHCYT ID: 595592.

Vianey Cristina Hernández

Licenciatura en Nutrición/ Universidad Autónoma de Zacatecas.

Maestra en Actividad Física y Deporte.

Doctora en Educación Física y Actividad Deportiva.

Universidad Autónoma de Zacatecas/ Unidad Académica de Cultura/Licenciatura en Cultura Física y Deporte (LICUFIDE).

ORC ID: 0000 0002 3541 7389.

CVU CONAHCYT ID: 693268.

Daniel Menchaca Fajardo

Licenciatura en Nutrición/ Universidad Autónoma de Zacatecas.

Maestro en Educación Física y Deporte.

Universidad Autónoma de Zacatecas/ Unidad Académica de Cultura/Licenciatura en Cultura Física y Deporte (LICUFIDE).

Responsable de Laboratorio de Nutrición/LICUFIDE.

ORC ID: 0009 0002 2506 6391.

CVU CONAHCYT ID: 2165541.

AUTORES POR CAPÍTULO

Capítulo 1

Juan Castañón Escobedo

Licenciatura en Nutrición/ Universidad Autónoma de Zacatecas.

Maestro en Educación Física.

Doctor en Educación Física y Actividad Deportiva.

Universidad Autónoma de Zacatecas/Unidad Académica de Cultura/Licenciatura en Cultura Física y Deporte (LICUFIDE).

Responsable del laboratorio de Rendimiento físico/LICUFIDE.

ORC ID: 0000 0002 3729 3172.

CVU CONAHCYT ID: 595592.

Vianey Cristina Hernández

Licenciatura en Nutrición/ Universidad Autónoma de Zacatecas.

Maestra en Actividad Física y Deporte.

Doctora en Educación Física y Actividad Deportiva.

Universidad Autónoma de Zacatecas/ Unidad Académica de Cultura/Licenciatura en Cultura Física y Deporte (LICUFIDE).

ORC ID: 0000 0002 3541 7389.

CVU CONAHCYT ID: 693268.

Capítulo 2

José Israel Ayala Aguilera

Licenciado en Educación Física.

Maestro en Ciencias del Ejercicio.

Doctor en Gestión Educativa.

Universidad Autónoma de Zacatecas/ Unidad Académica de Enfermería/Licenciatura en Nutrición.

Miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI).

Miembro del Programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP).

Miembro del Cuerpo Académico Consolidado UAZ-CA-237 Nutrición, Cultura Física y Estilos de Vida Sustentables.

Anayancin Acuña Ruiz

Licenciada en Nutrición.

Maestría en Salud Pública con especialidad en Nutrición comunitaria.

Docente Investigador de la Universidad Autónoma de Zacatecas/Unidad Académica de Enfermería/Licenciatura en Nutrición.

Miembro del Programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP).

Líder del Cuerpo Académico Consolidado UAZ-CA-237 Nutrición, Cultura Física y Estilos de Vida Sustentables.

Ana María Herrera Medrano

Universidad Autónoma de Zacatecas/ Unidad Académica de Enfermería/Licenciatura en Nutrición.

Miembro del Programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP).

Miembro del Cuerpo Académico Consolidado UAZ-CA-237 Nutrición, Cultura Física y Estilos de Vida Sustentables.

Omar Muñoz Pérez

Universidad Autónoma de Zacatecas/ Unidad Académica de Enfermería/Licenciatura en Nutrición.

Miembro del Programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP).

Miembro del Cuerpo Académico Consolidado UAZ-CA-237 Nutrición, Cultura Física y Estilos de Vida Sustentables.

Ana Gabriela Galicia Rodríguez

Doctora en Educación.

Docente Investigador de la Universidad Autónoma de Zacatecas/ Unidad Académica de Enfermería/Licenciatura en Nutrición.

Miembro del Programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP).

Miembro del Cuerpo Académico Consolidado UAZ-CA-237 Nutrición, Cultura Física y Estilos de Vida Sustentables.

Clara Cristina Reyna Guzmán

Licenciada en Nutrición.

Especialidad en Obesidad y Comorbilidades.

Maestría en Nutrición Aplicada.

Capítulo 3

Daniel Menchaca Fajardo

Licenciatura en Nutrición/ Universidad Autónoma de Zacatecas.

Maestro en Educación Física.

Universidad Autónoma de Zacatecas/ Unidad Académica de Cultura/Licenciatura en Cultura Física y Deporte (LICUFIDE).

Responsable de Laboratorio de Nutrición/LICUFIDE.

ORC ID: 0009 0002 2506 6391.

CVU CONAHCYT ID: 2165541.

Omar Neftalí Ortiz Medina

Licenciatura en Educación Física.

Maestría en Educación en el Área de Educación Física.

Doctorado en Ciencias de la Investigación de la Actividad Física y el Deporte.

Universidad Autónoma de Zacatecas/ Unidad Académica de Cultura/Licenciatura en Cultura Física y Deporte (LICUFIDE).

ORC ID: 0009 0008 5603 2999.

Edgar Manuel Lumbreras Sánchez

▯Licenciado en Contaduría.

▯Maestría en Impuestos.

▯Maestría en Educación en el Área de Educación Física.

Universidad Autónoma de Zacatecas/ Unidad Académica de Cultura/Licenciatura en Cultura Física y Deporte (LICUFIDE).

Eduardo Alberto Cabrera Castro

Licenciado en Educación Física y Deporte.

Maestro en Educación Física.

Universidad Autónoma de Zacatecas/ Unidad Académica de Cultura/Licenciatura en Cultura Física y Deporte (LICUFIDE).

ORC ID: 0009-0003-4288-3817.

Miguel Ángel García Cabral

Licenciado en Derecho

Maestro en Educación y Área en Educación Física.

Universidad Autónoma de Zacatecas/ Unidad Académica de Cultura/Licenciatura en Cultura Física y Deporte (LICUFIDE)/Unidad Académica de Matemáticas/Unidad Académica Preparatoria.

Responsable del Gimnasio de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte/Docente LICUFIDE.

ORC ID: 0009-0004-5394-0669.

CVU CONAHCYT ID: 2177909.

Capítulo 4

Juan Castañón Escobedo

Licenciatura en Nutrición/ Universidad Autónoma de Zacatecas.

Maestro en Educación Física.

Doctor en Educación Física y Actividad Deportiva.

Universidad Autónoma de Zacatecas/Unidad Académica de Cultura/Licenciatura en Cultura Física y Deporte (LICUFIDE).

Responsable del laboratorio de Rendimiento físico/LICUFIDE.

ORC ID: 0000 0002 3729 3172.

CVU CONAHCYT ID: 595592.

Mariana Alejandra Torres Torres

Egresada de la Licenciatura en Nutrición/Universidad Autónoma de Zacatecas.

ORC ID: 0009 0009 1242 690X.

CVU CONAHCYT ID: 1352526.

Rebeca Margarita Basurto Hernández

Médico Cirujano Dentista.

Maestra en Formación Línea Docente, Historia Paisaje y Medio Ambiente.

Universidad Autónoma De Zacatecas/ Unidad Académica Preparatoria.

ORC ID: 0009 0007 6799 9831.

CVU CONAHCYT ID: 134989.7

Capítulo 5

Vianey Cristina Hernández

Licenciatura en Nutrición/ Universidad Autónoma de Zacatecas.

Maestra en Actividad Física y Deporte.

Doctora en Educación Física y Actividad Deportiva.
Universidad Autónoma de Zacatecas/ Unidad Académica de Cultura/Licenciatura
en Cultura Física y Deporte (LICUFIDE).
ORC ID: 0000 0002 3541 7389.
CVU CONAHCYT ID: 693268.

Jaime Rosales Flores
Licenciatura en Terapia Física y Rehabilitación.
Maestría en Actividad Física y Deporte (alto rendimiento).
ORC ID: 0009 0003 1970 1894.
CVU CONAHCYT ID: 1258534.

Elvia Janeth Puentes Pérez
Licenciatura en Psicología.
Maestría en Desarrollo y Administración de Capital Humano.
Doctorado en Estrategias y Técnicas de Enseñanza Aprendizaje.
ORC ID: 0009 0001 3061 9053.
CVU CONAHCYT ID: 229910.

Mariana Suárez Pérez
Maestra en Actividad Física y Deporte.
Doctora en Ciencias de la Cultura Física.
Universidad Autónoma de Nuevo León/Facultad de Organización Deportiva.
ORC ID: 0000-0002-9687-4743.

La tesis nunca fue un problema; el problema es que nadie explicaba cómo hacerla de manera sencilla.

Este libro nace pensando en todos esos estudiantes que alguna vez dijeron: “No sé por dónde empezar”, “La metodología es muy complicada” o “Siento que nunca voy a terminar mi tesis”.

Aquí encontrarás una guía escrita, como si estuviéramos platicando frente a frente, sin palabras rebuscadas, sin tantos tecnicismos y con muchos ejemplos relacionados con la Cultura Física y el Deporte.

Cada Capítulo está diseñado para que avances poco a poco, con actividades, checklist y consejos que te ayudarán a transformar una hoja en blanco en un proyecto del que puedas sentirte orgulloso.

Si este libro consigue que pierdas el miedo a investigar y te acerques un paso más a obtener un título, entonces habrá cumplido su propósito.

