

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó un estudio prospectivo, descriptivo, observacional y longitudinal tipo encuesta durante el periodo comprendido de marzo a diciembre del 2011. Las variables incluidas fueron edad, género, semestre cursado, semestres que llevan entrenando, licenciatura y deporte.

El análisis de la base de datos se realizó mediante estadística descriptiva utilizando frecuencias y medidas de tendencia central. Los datos de las encuestas se mantuvieron en la confidencialidad.

Los resultados se presentan en gráficas para su mejor comprensión.

ESTRATEGIA DE TRABAJO

Se utilizó el cuestionario FANTASTIC Lifestyle Questionnaire (research versión) de manera anónima para tener los resultados. Los cuestionarios fueron anónimos pero se pidió que contestaran el deporte que practican así como el género para poder comparar más resultados. Se escogió este cuestionario por lo breve que es, la manera en la que se pueden dar respuestas concretas y por la escala de estilos de vida tan diversos que maneja.

MUESTREO

UNIVERSO

Estudiantes que estaban inscritos en el semestre primavera 2011 en la UDLAP.

POBLACIÓN ELEGIBLE

Aquellos que participaban en equipos representativos de la UDLAP.

GRUPO DE ESTUDIO

Sujetos que completaron con las evaluaciones aplicadas.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Atletas hombres o mujeres de cualquier edad, que fueron parte de los equipos representativos, que estuvieron presentes a la hora de aplicar la encuesta, que no tuvieron problemas en la comunicación y que aceptaron participar.

DISEÑO Y TIPO DE MUESTREO

Es una muestra no probabilística, consecutiva, conveniente a los objetivos del estudio.

TAMAÑO DE LA MUESTRA

Todos los que cumplieron con los criterios de inclusión.

DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES Y ESCALAS DE MEDICIÓN

Variables	Escala	Puntuación
Estilo de vida	FANTASTIC	Puntaje que arroja el cuestionario FANTASTIC

MÉTODO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizó el cuestionario FANTASTIC que aparte de ser la encuesta contiene los siguientes datos:

- Folio
- Edad
- Género
- Semestre actual
- Semestres participando como Equipo Representativo
- Deporte

TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS

Se aplicó el cuestionario en diversos días a los deportistas de la UDLAP. Cada día acudían a realizar la encuesta diversos estudiantes. Se hizo de esta manera para facilitar la captura de los datos para no tener que citar a todos los atletas en un solo día. Se introdujeron los datos al programa *Excel*, para poder obtener un análisis más fácilmente.