

CONCLUSIONES

El resto de los ítems de la encuesta sí se toman en cuenta para conocimiento del estilo de vida de los deportistas, pero no son determinantes para su rendimiento.

El uso de drogas y alcohol en nuestro medio, es casi siempre nocturno y provoca que al entrenar desvelados conlleva a suponer que el entrenamiento y rendimiento se ve disminuido.

Se sugiere continuar con la aplicación de esta encuesta por deporte específico y compararla.

El grupo de edad más representativo fue el de la post-adolescencia tardía, lo que debe ser tomado en cuenta, porque el hecho de que los adolescentes se encuentren cursando una carrera universitaria no significa que los padres o tutores deben desligarse completamente de sus conductas y estilos de vida.

La medicina del deporte, una especialidad a la que no se le da aun la importancia debida en México necesita conocer más datos concretos y descubrir más sobre los atletas profesionales y estudiantiles, para poder tener mejor rendimiento y resultados a nivel nacional e internacional. Se debe dar mayor prioridad a los deportes y a la cultura deportiva para mantener mejores estilos de vida en todos los mexicanos, ya que como es sabido la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha destacado datos inherentes a problemas de enfermedades en las cuales México ocupa el primer lugar tal es el caso de la obesidad infantil.

Si se fomenta la cultura del deporte desde edades tempranas, apoyada por profesionales de la salud con esta especialidad (Medicina del deporte), los estilos de vida futuros de los niños, influirán en el desarrollo de la juventud y de la adolescencia más saludable. Lo cual, puede disminuir las enfermedades crónico-degenerativas que conlleva la obesidad y que tiene un impacto económico drástico en los programas de salud a nivel nacional.