

**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**



---

**LA PRÁCTICA DEL DEPORTE EN LOS DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD  
NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC, 2011.**

---

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN,  
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**

**AUTORES:**

- **BACH. IRENE SERRANO HERRERA**
- **BACH. EFA SUNI ZARATE SAN ROMÁN**

**ASESORA:**

**LIC. NIVIA MARISOL PILARES ESTRADA**

**Abancay, Agosto del 2011**

**PERÚ**



| UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC |                       |
|---|-----------------------|
| CÓDIGO  | MFN                   |
| <i>T</i><br><i>EFD</i><br><i>5</i><br><i>2011</i> |                       |
|   | BIBLIOTECA<br>CENTRAL |
| FECHA DE INGRESO:                                 | <i>28 MAR 2012</i>    |
| Nº DE INGRESO:                                    | <i>00127</i>          |



---

**LA PRÁCTICA DEL DEPORTE EN LOS DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD  
NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC, 2011.**

---



**DEDICATORIA:**

*A mi hijo*

*(Wesleyt J.)*

*A mis padres (Edith y Jesús) y hermanos*

*A mis amigos (Julissa , Wilmer y Gloria).*

**Irene**

*A mis hijos*

*( Albert Alexandro y Arturo Ahimelev)*

*A mi esposo*

*Arturo*

*A mis padres (Teodosio y Beatriz)*

*y hermanos ( Tito, Leodan, Nahúm y Anani )*

*A mis amigos.*

**Efa Suni**



## AGRADECIMIENTO

Al finalizar esta investigación debemos agradecer, en primer lugar a Dios por darnos, la vida y con ella la salud.

De manera muy especial nuestro agradecimiento a nuestra familia, por vivir con nosotros todas las etapas de esta investigación.

A los jurados por las sugerencias aportadas en todo el proceso de la investigación, quienes dedicaron su tiempo desinteresadamente cumpliendo sus deberes como catedráticos universitarios.

A nuestra asesora **LIC. NIVIA MARISOL PILARES ESTRADA**, quien nos ofreció sus opiniones valiosas y eruditas, además estuvo siempre dispuesta a entregarnos generosamente su conocimiento, orientación y opinión en todo el proceso de la investigación, otorgándonos arduas horas de trabajo desinteresadamente.

A la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac que nos abrió sus puertas para llevar a cabo esta investigación.

Agradecemos a los Decanos, directores de las Escuelas Académico Profesionales, y especialmente a los docentes, quienes colaboraron con la investigación, para la recolección de la información.



## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| RESUMEN  | 09 |
| ABSTRACT   | 10 |
| INTRODUCCIÓN   | 11 |
| <b>CAPÍTULO I</b>  |    |
| <b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>  |    |
| 1.1 DEFINICIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA  | 13 |
| 1.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN                                  | 15 |
| 1.3 LIMITACIONES.  | 16 |
| 1.4 OBJETIVOS  | 16 |
| 1.5 HIPÓTESIS  | 17 |
| 1.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES  | 17 |
| <b>CAPÍTULO II</b>   |    |
| <b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>   |    |
| 2.1 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN  | 18 |
| 2.2 MÉTODO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN   | 19 |
| 2.3 POBLACIÓN  | 19 |
| 2.4 MUESTRA  | 19 |
| 2.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.                                 | 20 |
| 2.6 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS  | 21 |
| <b>CAPÍTULO III</b>  |    |
| <b>MARCO REFERENCIAL</b>   |    |
| 3.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.  | 22 |
| 3.2 MARCO TEÓRICO.   | 25 |
| 3.2.1 HISTORIA DEL DEPORTE Y SU EVOLUCIÓN RECIENTE.                                  | 25 |
| 3.2.2. UNA APROXIMACIÓN A LAS TEORÍAS DEL DEPORTE                                    | 27 |
| 3.2.3 EL DEPORTE.  | 33 |
| 3.2.3.1. EL DEPORTE EDUCATIVO.   | 38 |
| 3.2.3 CONCEPTO Y TIPOS DE DEPORTISTA   | 40 |
| 3.2.3.1 CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES  | 42 |
| 3.2.4. LA SALUD Y EL DEPORTE   | 47 |
| 3.2.4.1. BENEFICIOS FISIOLÓGICOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA                            | 50 |
| 3.2.5. NIVELES DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA  | 56 |
| 3.2.5.1 ACTIVIDAD FÍSICA   | 58 |
| 3.2.5.2. NECESIDAD E IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS.              | 59 |
| 3.3 MARCO CONCEPTUAL   | 61 |
| <b>CAPÍTULO IV</b>   |    |
| <b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>  |    |
| 4.1 ÁMBITO DE ESTUDIO Y DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA                                   | 64 |
| 4.2 ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA DE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE EN LOS DOCENTES DE LA UNAMBA. | 65 |
| 4.3 CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.  | 68 |
| A) Planteo de hipótesis general.   | 68 |
| B) Planteo de hipótesis específica 1.  | 70 |
| C) Planteo de hipótesis específica 2.  | 71 |
| 4.4 DISCUSIÓN DE RESULTADOS.   | 72 |
| CONCLUSIONES.  | 74 |
| RECOMENDACIONES  | 75 |



|               |    |
|---------------|----|
| BIBLIOGRAFÍA. | 76 |
| ANEXOS.       | 80 |

## ÍNDICE DE CUADROS

|   |    |
|---|----|
| <b>Cuadro N° 1.1.</b> Operacionalización de variables                       | 17 |
| <b>Cuadro N° 2.1.</b> Distribución de docentes por facultades               | 20 |
| <b>Cuadro N° 2.2.</b> Técnicas e instrumentos de recolección de información | 20 |
| <b>Cuadro n° 3.1.</b> Relación entre juego y otras actividades              | 34 |
| <b>Cuadro N° 3.2.</b> Ventajas de la actividad física.                      | 59 |
| <b>Cuadro N° 4.1.</b> Genero.   | 65 |
| <b>Cuadro N° 4.2.</b> Edad de los docentes                                  | 66 |
| <b>Cuadro N° 4.3.</b> Practica de algún deporte                             | 66 |
| <b>Cuadro N° 4.4.</b> Deporte más practicado                                | 68 |
| <b>Cuadro N° 4.5.</b> La práctica del deporte                               | 69 |
| <b>Cuadro N° 4.6.</b> La frecuencia de práctica del deporte                 | 70 |
| <b>Cuadro N° 4.7.</b> La intensidad de práctica del deporte                 | 71 |



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

|  |    |
|--|----|
| <b>Gráfico N° 4.1. Genero</b>                                | 65 |
| <b>Gráfico N° 4.2. Edad de los docentes</b>                  | 66 |
| <b>Gráfico N° 4.3. Practica algún deporte</b>                | 67 |
| <b>Gráfico N° 4.4. Deporte más practicado</b>                | 67 |
| <b>Gráfico N° 4.5. La práctica del deporte</b>               | 69 |
| <b>Gráfico N° 4.6. La frecuencia de práctica del deporte</b> | 70 |
| <b>Gráfico N° 4.7. La intensidad de práctica del deporte</b> | 71 |



## RESUMEN

El presente trabajo de investigación nos ha permitido llevar a cabo el análisis sobre la práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac (UNAMBA), que fue creada por Ley 27348, el 26 de setiembre del 2000 con sede en la ciudad de Abancay, con cuatro carreras profesionales: Ingeniería Agroindustrial, Ingeniería de Minas, Administración de Empresas y Educación, sin asignación de presupuesto ni de ningún bien mueble o inmueble, que a la fecha ya está institucionaliza y en normal funcionamiento.

De acuerdo a la información recolectada de la Dirección de Proyección Social, de la oficina de enfermería de la UNAMBA, quienes nos brindaron los datos de los eventos deportivos realizados y los chequeos médicos que son a los docentes quienes se examinan periódicamente y con el apoyo teórico de la práctica deportiva, formulamos la hipótesis y lo operativizamos de la siguiente manera:

La práctica del deporte es poco frecuente en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac-Abancay, 2011.

El tipo de investigación es básico; el nivel de investigación es descriptivo y el diseño es no experimental. La población estuvo integrada por todos los docentes ordinarios de la UNAMBA. La muestra lo constituyeron los 51 docentes ordinarios. Así mismo el instrumento que se utilizó para el estudio de esta investigación fue un cuestionario con preguntas de elección múltiple, conocido también como escala de Likert. El procedimiento estadístico fue de tipo descriptivo inferencial.

La principal conclusión al que se arribó es: que la práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac - 2011, es poco frecuente. Esto refleja que la promoción del deporte para los docentes en la UNAMBA no está bien definido.



## ABSTRACT

This research has allowed us to carry out an analysis on the practice of sport teachers in National University of Apurimac Micaela Bastidas (UNAMBA), which was created by Law 27348, 26 September 2000, with headquarters in the city Abancay, four careers: Engineering Agribusiness, Mining Engineering, Business Administration and Education, without allocation of budget or any real or personal property, to date, and is institutionalized and in normal operation.

According to information collected by the Directorate of Social Projection and nursing UNAMBA office, who gave us data from sporting events and medical checks made that teachers are regularly reviewed and the theoretical support of sport formulate hypothesized and operationalized as follows:

The practice of sport is rare among teachers at the National University of Apurimac Micaela Bastidas- Abancay, 2011.

The type is basic research, the level of research is descriptive and non-experimental design, the population consisted of all teachers of UNAMBA ordinary. The sample was constituted of 51 regular teachers. Likewise, the instrument used for this research study is a questionnaire used multiple choice questions, also known as Likert scale. The procedure was descriptive statistical inference.

The main conclusion to be reached is that the practice of sport teachers of the Universidad Nacional Micaela Bastidas Apurimac - 2011, is rare. This reflects the promotion of sport for teachers in UNAMBA not well defined.



## INTRODUCCIÓN

El objetivo de la presente investigación es describir la práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas, la frecuencia con que practican el deporte en sus tiempos libres considerando que el deporte está presente hoy en día en la vida de los ciudadanos. Las competencias oficiales cada vez están al alcance de un número mayor de aficionados, tanto aquellos presenciales como aquellos otros que disfrutan del espectáculo deportivo gracias a los medios de radiodifusión.

El deporte, como actividad de tiempo libre, se ha convertido en los últimos tiempos para amplios segmentos de la población en un pasatiempo muy apreciado, formando parte del ámbito cultural o de las formas simbólicas y, en tal sentido, hemos podido comprobar la manera en que contribuye a la expresión y remodelación del yo, de millones de individuos, que adoptan comportamientos deportivos bien diferenciados siguiendo las líneas del género, de la edad y de la estratificación social.

La práctica del deporte regular es importante en el ciclo de la vida, desde el nacimiento y al vejez. En la vida adulta, los beneficios van a la prevención de la pérdida del trabajo funcional y muerte prematura por enfermedades crónicas. Finalmente, en la vejez, los ejercicios conservan la función y mejoran la calidad de vida (Shephard, 1995).

El presente trabajo de investigación, que se ha llevado a cabo con los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, con el objetivo de describir la práctica deportiva de los docentes.

El presente trabajo de investigación se ha estructurado de la siguiente manera:

**El CAPÍTULO I:** consta de el **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:** En el se expone la definición y formulación del problema y con ella la identificación, descripción y delimitación así como la justificación e importancia de la investigación, limitación de la investigación, objetivos generales y específicos, formulación de



hipótesis, por la variable y definición operacional de variables. **El CAPÍTULO II** se plasma la **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN** dentro de ella el tipo, nivel de investigación, método y diseño de investigación, población y muestra de la misma.

**CAPÍTULO III:** Es el sustento teórico de la investigación llamada **MARCO TEÓRICO:** En esta parte se expone antecedentes de la investigación, la teoría del estudio, el marco conceptual y el marco histórico. La siguiente etapa es el **CAPÍTULO IV**, se refiere a los **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**, en este capítulo se presentan los resultados de la investigación, caracterización del ámbito de estudio, contrastación de la hipótesis y discusión de los resultados.

Finalmente se expone las conclusiones a las que se ha llegado tras el análisis de datos y una aportación de sugerencias, o posibles soluciones a los problemas detectados, con la intención de que las mismas puedan ser útiles a las investigaciones posteriores.



## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1 DEFINICIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

Se sabe que la práctica del deporte es muy importante para la salud de las personas se ha observado que en la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac (UNAMBA), algunos docentes no practican deportes por diversos factores, como el avance de la tecnología y la facilidad que la misma nos presta o alternativas de movilidad sin tener que hacer algún esfuerzo físico. Además, hoy en día los profesionales tienen intereses de realización profesional como el de obtener una categoría en la Universidad e intereses económicos, ya que la economía es el pilar fundamental para la supervivencia, por lo cual tienen una carga laboral abrumadora, carecen de tiempo libre y entusiasmo para practicar, razón por la cual se sienten irritados y estresados.

Según la evaluación del estado antropométrico nutricional de los trabajadores de la UNAMBA (marzo -2010), se evidencia que los docentes en su gran mayoría poseen sobrepeso y obesidad, así mismo para mayor aproximación hemos visitado la oficina de enfermería de la UNAMBA, la responsable de la Oficina de Enfermería quien nos



ratificó lo antes mencionado y agregó que existe un gran desinterés por el toma de salud. Por ejemplo, ya que se realizan campañas médicas de manera periódica y gratuita los docentes no acuden en su mayoría, esto indica que no hay interés por la salud, además cabe mencionar que el encargado de Desarrollo y Promoción del deporte menciona que es escasa la participación de los docentes en los juegos deportivos, ya que los miembros de los equipos son conocidos y los demás docentes solo son observadores, por lo tanto asumimos que no existe una práctica deportiva habitual. Por los motivos antes mencionados, es nuestro interés el abordar la practica deportiva en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac (UNAMBA), ya que creemos que la practica continua del deporte mejoraría su calidad de vida por ende, el mejor desenvolvimiento en su labor académica y su relación con los alumnos.

La investigación esta dirigida a la descripción de la práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac en el 2011.

En la UNAMBA, se podría decir que los docentes por la misma responsabilidad de impartir cátedra, tienen poco o nada de tiempo para la práctica del deporte. Así como poco interés por la práctica del mismo.

El área geográfica de la investigación será la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac en el 2011. Se considera de enero a julio de 2011.

El estudio planteado considera el siguiente concepto fundamental: Práctica del Deporte. La presente investigación propone responder a las siguientes interrogantes:

### **1.1.1. Problema general**

¿Cómo se da la práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011?



### **1.1.2. Problemas específicos**

**PE1.** ¿Cuál es la frecuencia de práctica del deporte (individual y colectivo) en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011?

**PE2.** ¿Cuál es la intensidad de práctica del deporte (individual y colectivo) en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011?

### **1.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN:**

En definitiva, los resultados de esta investigación pretenden contribuir mediante la identificación y descripción de la práctica deportiva los docentes, ya que esta práctica es factor importante para el logro de la calidad de vida (física y mental/emocional); no sólo para la prevención de enfermedades sino que en un sentido más amplio, se convierte en factor primordial de la calidad de vida. La estrecha relación entre la práctica adecuada y sistemática de la actividad física y la salud física y social, se constituyen en una de las funciones relevantes de la práctica deportiva, teniendo en cuenta esta importancia pretendemos sensibilizar a los docentes y a las autoridades universitarias para que exista una mayor promoción del deporte en los docentes, sobre todo la participación no sólo de algunos docentes sino también la participación totalitaria.

Además se pretende que la investigación sea base para investigaciones posteriores quienes pretendan fortalecer y fomentar la práctica del deporte en los docentes y sus distintas relaciones en el entorno de la investigación. Con los resultados de la investigación se pretende fortalecer y fomentar la práctica del deporte en los docentes de la UNAMBA.



### **1.3 LIMITACIONES:**

- Poco interés por colaborar con la investigación por parte de los docentes en torno al desarrollo de las encuestas.
- Escasas investigaciones contextualizadas en el País y la región Apurímac acerca de la variable PRACTICA -DEPORTIVA.
- Escasa presencia de investigaciones de Tesis en el país y la región Apurímac que desarrollen la PRACTICA -DEPORTIVA.

### **1.4 OBJETIVOS GENERALES**

Caracterizar la práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011.

#### **1.4.1. Objetivos específicos**

**OE1.** Determinar la frecuencia de práctica del deporte (individual y colectivo) en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011.

**OE2.** Especificar la intensidad de práctica del deporte (individual y colectivo) en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011.



## 1.5 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS.

### 1.5.1 Hipótesis general.

La práctica del deporte es insuficiente en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011.

#### 1.5.1.1. Hipótesis específica

**HE1.**La frecuencia de práctica del deporte (individual y colectivo) es superficial en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011

**HE2.**La intensidad de práctica del deporte (individual y colectivo) es poco frecuente en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011.

## 1.6 VARIABLES Y DEFINICIÓN OPERACIONAL DE VARIABLES.

**Cuadro N° 1.1**  
**Operacionalización de variables**

| VARIABLE             | DIMENSIÓN  | INDICADOR  |
|----------------------|--|--|
| Práctica del deporte | <b>Deporte individual.</b><br>Ajedrez, tenis, natación, gimnasia, atletismo. | ➤ Frecuencia de práctica del deporte (días)<br>➤ Intensidad de la práctica del deporte (horas) |
|                      | <b>Deporte colectivo.</b><br>Fútbol, Voleibol, Basquetbol, Fútbol.           |  |

Fuente: Elaboración propia, Julio 2011.



## CAPÍTULO II

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 2.1 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

**Tipo de investigación:** La investigación es básica, porque se interesa en la descripción del problema para que de este modo se pueda acrecentar la teoría. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción del problema, así se pretende describir la práctica deportiva en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac –Abancay, 2011,

**Nivel de investigación: Descriptivo**

**Descriptivo:** Porque señalaremos cómo es y cómo se manifiestan la variable práctica deportiva en los docentes de la UNAMBA, también se especificará las propiedades importantes para medir y evaluar aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno estudiado.



## 2.2 MÉTODO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

**2.2.1. Método cuantitativo.** Porque los datos obtenidos se cuantificarán y se calcularán.

Usa la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento (Hernández, 2003).

**2.2.2. Diseño no experimental, transaccional.**

**2.2.2.1. No experimental:** Se realiza sin manipular deliberadamente variables; consiste en observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarla (Hernández, 2003).

**2.2.2.2. Transaccional o transversal:** Recolectar datos en un solo momento en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (Hernández, 2003).

**2.3 POBLACIÓN:** Constituida por los 121 docentes ordinarios de la UNAMBA al 2011.

**2.4 MUESTRA:** 51 Docentes ordinarios.

Operación para obtener la Muestra según (Wesley 1998 p 53)

$$\begin{aligned}n &= \frac{4N(p)(q)}{E^2(N-1) + 4(p)(q)} \\n &\approx \frac{4(121)(80)(20)}{5^2(121-1) + 4(80)(20)} \\n &\approx \frac{(484)(1600)}{25(120) + 4(80)(20)} \\n &\approx \frac{774400}{3000 + 6400} \\n &\approx \frac{774400}{9400} \approx 82 \\n &\approx 82\end{aligned}$$



Reajustando la fórmula se tiene el siguiente resultado que será la muestra real.

$$n = \frac{n}{1 + \frac{n-1}{N}}$$

$$\hat{n} = \frac{82}{1 + \frac{82-1}{121}} = \frac{82}{1.6} = 51$$

$$\hat{n} = 51$$

**Cuadro N° 2.1**  
**Distribución de docentes por facultades**

| Carrera Profesional              | Población  | Muestra   |
|----------------------------------|------------|-----------|
| Administración de Empresas       | 20         | 8         |
| Ing. Agroindustrial              | 18         | 8         |
| Medicina Veterinaria y Zootecnia | 18         | 8         |
| Ing. Informática y Sistemas      | 12         | 5         |
| Ing. de Minas                    | 18         | 8         |
| Facultad de Educación            | 35         | 14        |
| <b>TOTAL</b>                     | <b>121</b> | <b>51</b> |

Fuente: Elaboración propia, Julio 2011

#### 2.4.1. Sección de muestreo:

La sección de muestreo se dio por selección sistemática intervalo

$$k = \frac{N}{\hat{n}} = \frac{121}{51} = 2.37 \approx 2$$



## 2.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

#### 2.5.1. RECOLECCIÓN DE DATOS:

**Cuadro N° 2.2**  
**Técnicas e instrumentos de recolección de información**

| Técnicas | Instrumentos  |
|----------|---------------|
| Encuesta | Cuestionario. |

El cuestionario aplicado es de preguntas de elección múltiple, conocido también como escala de Likert, está validado por Sixto Arotoma Cacñahuaray, quien recomienda usar el cuestionario para recoger el comportamiento de las personas.

## 2.6. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

La variable estudiada se calculó mediante estadísticas descriptivas empleando el software para el tratamiento estadístico SPSS versión 18.

### 2.6.1 Selección de las pruebas estadísticas.

**2.6.1.1. Estadística Descriptiva:** La estadística descriptiva es el método de obtener de un conjunto de datos conclusiones sobre sí mismos y no sobrepasar el conocimiento proporcionado por éstos. Puede utilizarse para resumir o describir cualquier conjunto ya sea que se trate de una población o de una muestra, cuando en la etapa preliminar de la Inferencia Estadística se conocen los elementos de una muestra.

- **Mediana:** Es el valor que divide la distribución por la mitad. Esto es, la mitad de los casos caen por debajo de la mediana y la otra mitad se ubica por encima de la mediana. Refleja la posición intermedia de la distribución.
- **Moda:** Es la categoría o puntuación que ocurre con mayor frecuencia.



## CAPÍTULO III

### MARCO REFERENCIAL

#### 3.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

La búsqueda de los antecedentes de investigación de acuerdo a los diversos centros documentales a los que se ha recurrido, a nivel local, nacional e internacional, es de la siguiente manera:

##### Investigación 01

**SERRA, José (2008)** en su tesis doctoral titulada “Factores que influyen la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca”; La metodología comenzó con un estudio a 959 adolescentes en edad escolar de la provincia de Huesca. Para la toma de datos de esta tesis doctoral se utilizaron dos tipos de cuestionarios. Para conocer los niveles de actividad física y el gasto energético se empleó una adaptación del “Fourbyoneday Physical Activity Questionnaire” (Cale, 1993) de la Universidad de Lough borough. *Esta investigación ha contribuido en la*



*investigación realizada, por ser un estudio enfocado en la práctica deportiva tomando en cuenta las conclusiones de la investigación que permitió fortalecer el proceso de la investigación, a continuación se detallan las conclusiones más relevantes:*

- La climatología y el tipo de jornada influenciaron la realización de actividad física.
- Los tiempos empleados en el ocio tecnológico están dentro de los valores encontrados en la literatura científica, no existiendo diferencias significativas en ninguna de las variables estudiadas.

### **Investigación 02**

**COELHO , Marta M.(Brasil 2006)** en su tesis titulada “La práctica de actividad física entre los adolescentes de las escuelas públicas del estado en Fortaleza (Brasil), en su diseño metodológico, participaron 720 estudiantes pertenecientes a doce escuelas públicas estatales, cuya edad variaba entre 14 y 19 años de ambos sexos. Se recogieron los datos a través de un formulario estructurado en parte, que abarcaba los siguientes puntos: datos personales, características sociales y demográficas, medidas antropométricas (peso y altura). *Consideramos que la actividad física en la práctica deportiva genera un desgaste energético y que actualmente se evidencia en grupos de adolescentes según los estratos sociales, la edad y sexo se preocupan más por la estética que por los beneficios que reporta la actividad física .*

Llegando a las siguientes conclusiones:

- Se pudo constatar un elevado porcentaje de sedentarios, confirmando la decreciente práctica de actividad física entre adolescentes. Se identificó que las mujeres son más sedentarias que los hombres y que el



sedentarismo se concentra entre los insertos en el rango de edad entre 14-17 años, indicando que los jóvenes mayores de 18 años se preocupan más por la estética del cuerpo. Quedó evidenciado lo siguiente: cuando la renta familiar es menor, la adopción de hábitos sedentarios cotidianos es mayor. Los valores de glucemia capilar altos se notaron, principalmente, entre los adolescentes que no practicaban ninguna actividad física.

- La práctica de ejercicios físicos aeróbicos es más frecuente, independiente del sexo y la edad. El fútbol es la actividad más frecuente entre los varones, ya que es el deporte más incentivado desde la infancia entre los niños brasileños y porque se considera un “deporte popular” entre la población.
- El sedentarismo es, en realidad, un problema de salud pública y de esta forma, la educación en la salud es el camino correcto para combatirlo, al mismo tiempo que previene enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus tipo 2. Practicar una actividad física es una solución sana, accesible y de un costo bajo, por lo tanto hay que incentivarla, sobre todo, entre los adolescentes.

### **Investigación 03**

**CASTILLO Isabel, BALAGUER Isabel y GARCÍA, Merita. España (2007)** en su tesis titulada “efecto de la práctica de la actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género” dentro del diseño metodológico, los participantes en este estudio son 967 estudiantes (475 chicos y 492 chicas), representativos del universo de adolescentes de la Comunidad Valenciana (España), con edades comprendidas entre los 11 y los 16 años. Se aplicó cuestionarios basados en la sinceridad de sus respuestas así mismo se han realizado descriptivos



(media y desviación típica) y análisis diferenciales por género de las variables de estudio (prueba del análisis de varianza). *a continuación damos a conocer las principales conclusiones de interés para nuestra investigación:*

- La práctica de actividad física y de deporte forma parte de las conductas beneficiosas para la salud.
- GARCÍA Ferrando (2001) auspiciado por el Consejo Superior de Deportes, realiza una encuesta a nivel nacional sobre los hábitos deportivos de los Españoles en el año 2000, comparando los resultados con los que este mismo autor obtuvo en encuestas realizadas en años anteriores. Para ello utiliza una muestra de 5160 sujetos, con edades comprendidas entre los 15 y 74 años, de todas las comunidades.

Atención integral de salud UNAMBA. (23/03/2009)

Evaluación del estado antropométrico nutricional de los trabajadores de la UNAMBA (marzo del 2010).

Fichas de inscripción de los eventos deportivos organizados por la UNAMBA.

### **3.2.MARCO TEÓRICO.**

#### **3.2.1. HISTORIA DEL DEPORTE Y SU EVOLUCIÓN RECIENTE.**

Ya se conocen gravados y restos de lo que parece ser una serie de competiciones deportivas en la china antigua hace más de 6000 años. También en civilizaciones antiguas como la siria o la griega. Aunque la que más restos y fama ha recogido ha sido las olimpiadas antiguas griegas, celebradas en Olimpia.



Se puede decir a tenor de esto que el primer deporte que se practicó en la historia fue competitivo. El resto de las actividades físicas como la caza o la pesca eran trabajos necesarios para sobrevivir. De esta manera surgió el deporte, meramente competitivo y para una pequeña porción de la sociedad. En la edad media los deportes basados en acciones que se realizaban en la guerra, caballería, lucha con armas seguido con los mismos principios de ser competitivos y para una pequeña parte de la sociedad. A principios del siglo XVIII se inician la socialización del deporte, entrando en la clase pudiente en forma de juegos por equipos, como el Cricket o el frontón. Los antiguos deportes de guerra se convierte en deportes de lucha como el boxeo o la lucha. Pero el verdadero deporte social se inicia en el siglo XIX con los cambios sociales de la nueva organización social, que empieza a dar tiempo libre a una parte de los ciudadanos. En estos primeros tiempos de ocio el deporte practicado era el baile y los paseos que puede decirse que más tarde evolucionaron hacia el aerobio y la carrera urbana. Con la llegada del sedentarismo empezó a considerarse el deporte en la escuela y el deporte subvencionado públicamente, a través de instalaciones deportivas públicas.

El concepto de deporte corresponde solo a cada época, y lo que ahora es considerado trabajo quizás sea considerado dentro de unos años como deporte. Para distinguir la definición de deporte, dentro del cual tendremos que construir una idea basada en nuestra cultura y experiencia. Para un maratoniano la concepción de deporte no será el mismo que para un ajedrecista aunque la definición sea la misma.

En el presente, el deporte es una forma de ocio en la mayoría de los casos. Solo en aquellos en los que se convierte en una forma de ganarse la vida o en los que se realiza un deporte por obligación médica, saldrían de esta visión de deporte como



forma de hacer algo en el tiempo libre. Este concepto ha cambiado con el paso de las décadas. Ahora la caza es un deporte, mentado y federado, hace no mucho la caza era una cuestión de supervivencia por lo que podría considerarse un trabajo. Lo mismo pasa con la agricultura, ahora coger bayas y setas en el monte es considerado un deporte, cuando hace tiempo era otra forma de supervivencia.

### **3.2.2. Una aproximación a las teorías del deporte.**

VELÁZQUEZ BUENDÍA, Roberto (2001). En su libro “Una aproximación a las teorías de la génesis del deporte” realiza un estudio teórico del deporte que a continuación damos a conocer.

Tratar de acercarse al conocimiento de lo que pudo ser el origen del deporte, las causas que influyeron en su génesis, y su evolución como práctica socio-cultural desde una perspectiva histórica, constituyen no sólo una compleja tarea, sino que además las hipótesis, teorías, planteamientos, perspectivas, conclusiones que se utilizan deberán ser consideradas siempre con precaución, dada la propia naturaleza y características del objeto de estudio.

A continuación se exponen algunos de los principales planteamientos sobre el origen del deporte desde cada una de dichas perspectivas.

#### **a) Perspectiva Naturalista.**

Como señala Horst Ueberhorts (1959:11), a quien seguiremos básicamente en esta parte de la exposición, muchos autores tratan de situar y explicar la génesis y evolución del deporte a partir de la existencia de un substrato biológico en el individuo que determina la aparición de estímulos fisiológicos o impulsos instintivos causantes de una serie de conductas de supervivencia y adaptación al medio, las cuales dieron pie a toda una serie



de ejercicios físicos en busca de una mayor fortaleza corporal. Desde esta perspectiva se considera que existe en la raíz de los ejercicios físicos un ámbito vital elemental común al hombre y al animal, y que dicha vida instintiva constituye el origen de lo que hoy se conoce como ejercicios físicos, actividades corporales o deporte.

Así, por ejemplo, en su estudio sobre el origen del deporte Eppensteiner (en Ueberhorst, 1959:35 y ss.) distingue entre lo que denomina, por un lado, “El deporte originario”, que da lugar a una concepción del deporte “...como actividad natural del hombre para el cultivo de su cuerpo”, con un gran componente instintivo; y, por otro, “deporte cultural”, donde considera al deporte “...como fenómeno cultural de la historia de los pueblos”, otorgando a este ámbito del deporte un gran componente social.

La tendencia natural a realizar prácticas deportivas se encuentra, según este autor, entre los distintos instintos dirigidos a la búsqueda del placer, entre los que se encuentra el placer por el movimiento, y en un nivel inmediatamente superior, los instintos de juego y lucha. Estos dos últimos se encuentran fuertemente unidos y dan lugar a “...un impulso específico y singular”, que Eppensteiner denomina instinto deportivo por contener de manera intrínseca lo lúcido y lo competitivo, como se puede apreciar en el comportamiento espontáneo de muchos niños cuando juegan. Así el deporte, según este autor y utilizando sus propias palabras, es un “atributo originario del ser humano”.

Para Eppensteiner el instinto deportivo se expresa de manera diferente a través de las edades: durante los primeros diez años de vida se superponen los instintos de lucha y de juego, a lo largo del segundo decenio se consuma la unión entre ambos instintos originando el interés por las competiciones deportivas; en el tercer decenio el interés lo acaparan los juegos competitivos de balón. Con la formación y madurez total del cuerpo se calma el instinto deportivo, que desaparece del deporte del adulto, transformándose el



“deporte originario” en “deporte cultural”. Este último obedece a razones de tipo intelectual, y en él desempeñan un papel fundamental los aspectos sociales, materiales, culturales que se expresan y caracterizan la peculiar configuración del grupo social.

Para Edmund Neuendorff (1959:59), entre los motivos por los que se puede afirmar que los hombres primitivos hicieron ejercicios físicos cabe señalar, por un lado, el hecho de que los animales hacen ejercicios físicos, y dado que los primeros hombres vivían en unas condiciones de vida similares a la de los animales, es lícito concluir que también ellos practicaban tales ejercicios. Por otro lado, el hecho de que los niños en todos los lugares y épocas de las que se tiene conocimiento histórico han practicado juegos similares a los que realizan en la actualidad; dado que según señala una ley científica citada por el propio autor-, cada ser repite en forma abreviada el desarrollo de su especie, cabe suponer que los niños llevan acabo el mismo tipo de actividades que, de alguna forma, practicó la especie humana desde sus comienzos, aunque haya variado su finalidad original. Por último, la conclusión obtenida por Kart Weule en sus estudios, según la cual, “Las actividades físicas realizadas con la intención expresa de educar el cuerpo se remontan hasta los orígenes primeros de nuestra especie”.

*La teoría naturalista afirma que el deporte es parte del hombre, como algo innato y luego como un placer ya que el hombre encuentra un disfrute en el.*

#### **b) Perspectiva humanista**

Desde esta perspectiva, también se sostiene la idea de que el deporte, desde sus orígenes, se encuentra íntimamente vinculado a la historia del hombre, constituyendo una de sus principales manifestaciones culturales, si bien por causas diferentes a las apuntadas en el punto anterior. No obstante, dentro de esta misma perspectiva, existen



diversos enfoques que conducen a diferentes formas de plantear y explicar la génesis y desarrollo del deporte como fenómeno socio-cultural.

Algunos autores parten de la idea de que la libertad del espíritu humano, desligada de las necesidades de la existencia, constituye una fuerza creadora de civilización y cultura. En consecuencia, desde este punto de vista, el deporte surge, se consolida como práctica socio-cultural, y evoluciona en cada grupo social como fruto de esta capacidad creadora del espíritu, formando parte de la cultura humana desde sus orígenes. En este sentido, el deporte puede considerarse, por tanto, como algo esencialmente transhistórico, fuente de desarrollo de la cultura y civilización humana desde sus comienzos, y que ha adoptado diferentes significados, modos y funciones sociales en el transcurso de la historia.

A continuación expondremos las ideas de algunos de los más importantes autores sobre el origen y génesis del deporte, tanto en lo que respecta al primer planteamiento (Huizinga; Ortega) como al segundo (Diem; Popplow; Van Dalen, Mitchell y Bennett).

A lo largo de una de sus obras más importantes, Johan Huizinga (1996:8) sostiene la idea de que "...la cultura humana brota del juego como juego y en él se desarrolla", lo que supone considerar al juego como anterior a cualquier forma de cultura, o, dicho de otra forma, "que la cultura, al principio, se juega" (1996:63). Por ello, para este autor, la génesis y evolución del deporte, así como otras formas de expresión de la cultura tales como la filosofía, el derecho, la literatura... deben de ser consideradas a partir de la capacidad lúdica que posee el ser humano. Si bien la obra de este autor no se centra de manera exclusiva en el estudio del deporte, sus planteamientos, análisis y puntos de vista sobre diferentes aspectos de la génesis de la cultura humana en general, juntos con los relativismo al deporte en particular, no pueden ser ignorados en ningún caso como



marco teórico para el estudio y la comprensión del origen y evolución del deporte como actividad sociocultural.

Para Huizinga (1996:11), el juego es algo que trasciende los límites de una ocupación meramente biológica o física, cuya esencia o propicio activo rebasa el instinto inmediato de conservación, situándose en un plano inferior a lo que podría llamarse “espíritu”, pero superior a lo que podría ser “instinto”. Por ello el juego, para este autor (1996:19), aparece como una función del ser vivo que no es posible determinar por completo ni lógica ni biológicamente, y en la determinación de su forma primitiva surge inmediatamente “la cualidad inderivable de lo lúdico, que, a nuestro entender, se resiste a todo análisis.” Después de señalar las características principales del juego (1996:29-26), Hizinga acaba sintetizando las características del mismo en su aspecto formal, diciendo que: “... es una acción libre ejecutada <<como sí >> y sentida como fuera de la vida corriente, pero que, a pesar de todo, puede absorber por completo al jugador, sin que haya, ningún interés ni que obtenga el provecho alguno que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio, que se desarrolla en un orden sometido a reglas y que da origen a asociaciones que propenden a rodearse de misterio o a disfrazarse para destacarse del mundo habitual”.

*Favorecía la creación de un clima emocional favorable para el adoctrinamiento de la juventud como parte de la cultura del hombre.*

#### **b) Perspectiva crítica**

Como se indicó anteriormente, algunos autores han adoptado lo que Thomas, Haumont y Levet (1988:46) denominan un punto de vista crítico para tratar de explicar el origen y evolución del deporte. Desde esta perspectiva en términos generales, el deporte se concibe como una construcción social específica de nuestra especie donde subyacen



significados, sentidos y finalidades socio-políticas, económicas e ideológicas-, tales autores vinculan, ya desde sus orígenes, a las actividades físico-deportivas con el mundo del trabajo, y más concretamente, con los medios de producción.

Así, Lukas y Eichel (en Ueberhorts, 1959:18 y ss.) en sus planteamientos sobre el origen de las actividades físicas, además de alejarse de los planteamientos fisiológicos que no establecen una divisoria clara entre el hombre y el animal, y de considerar que sólo el hombre es capaz de realizar ejercicios, parten de la idea de que el trabajo constituye la primera base para toda la vida humana. Para Eichel no sólo no existe una distinción importante entre el trabajo y los ejercicios corporales- pues ambos están al servicio de un fin y utilizan instrumentos o medios para conseguirlo sino que, además, el origen de los ejercicios tuvo lugar en el mundo del trabajo, y éstos tienen su función propia dentro del proceso productivo (sirven para aumentar el rendimiento). Si bien Lukas comparte en buena medida esta opinión, no llega a negar de que tales ejercicios tengan también causas puramente fisiológicas y psicológicas.

En este sentido, por ejemplo, la aparición del lanzamiento de jabalina supone para Eichel el inicio del ejercicio corporal, debido a la necesidad de practicar para adquirir la habilidad necesaria para su manejo, con vistas a un mayor rendimiento en la caza. Esta tesis no es compartida por Lukas, en tanto que, según este autor, otros ejercicios corporales más básicos y naturales, como la carrera, el salto, la tarea o la natación, debieron también servir a la producción, aunque ésta se diera de manera muy rudimentaria.

*El ejercicio físico y la práctica del deporte nacen como una necesidad parte de lo cotidiano a la necesidad fisiológica del hombre, en cada cambio social.*



### 3.2.3. El Deporte

Hay una multiplicidad de posibles definiciones del concepto de deporte y, debido a la imposibilidad de hacer mención de todas ellas, sólo citamos algunas definiciones clásicas.

El Diccionario de la Lengua Española (23<sup>a</sup> ed.), ofrece dos acepciones de la palabra deporte: Por un lado, “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas” y por otro, “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”.

La Enciclopedia Británica: Define el deporte como actividad recreativa o competitiva que implica un grado de esfuerzo físico o de habilidad. Al mismo tiempo, se considera comúnmente que el deporte sólo incluye las actividades lúdicas al aire libre, como la pesca o caza, en oposición a las competiciones, que son considerados como deportes atléticos organizados y practicados en equipos o individualmente, de acuerdo con normas obligatorias. La distinción entre deportes y competiciones cada vez es menos clara y, en la actualidad, los dos términos se utilizan habitualmente de forma intercambiable.

(Cagigal J.M. 1959, citado por Ferrero).Entiende al deporte como un tipo de diversión liberal, espontánea y desinteresada, una expansión del espíritu y del cuerpo, que generalmente toma forma de lucha a través de ejercicios físicos sometidos más o menos a ciertas reglas.

(Parlebas 1988, citado por Ferrero).No diferencia en principio entre juego y deporte, sino que define conjuntamente lo que denomina "juego deportivo", como toda situación motriz de enfrentamiento codificado, siendo juego o deporte dependiendo donde y como se desarrolle socialmente. Por otro lado, entiende al deporte en particular como un juego deportivo institucionalizado.

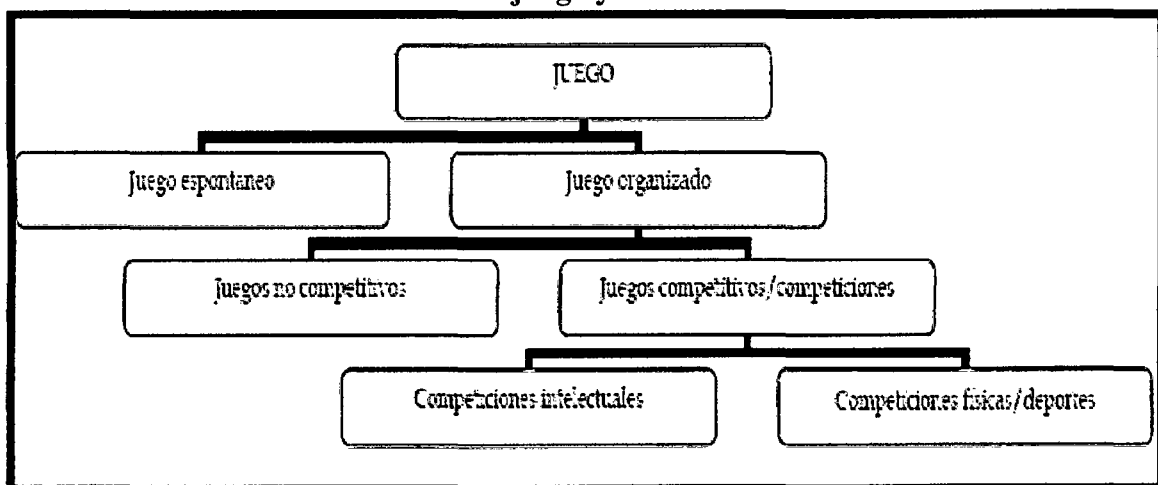


En el (Enciclopédica del deporte, 2009).Actividad competitiva que se lleva a cabo mediante juegos individualmente o por equipos, según unas reglas establecidas y sin fin utilitario directo. Tiene como base las actividades naturales, andar, correr, saltar, etc. Se practica en todos los medios de la naturaleza: agua, aire y tierra firme

El deporte es toda aquella actividad y costumbres, a menudo asociadas a la competitividad, por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física, pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); por lo tanto, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento.

Por otra parte, la relación entre el juego y otras actividades se puede expresar mediante el presente diagrama:

**Cuadro n° 3.1**  
**Relación entre juego y otras actividades**



Fuente: Ministerio de Educación, 2000.

Una persona puede jugar de forma espontánea u organizada y dentro de esta última, se puede practicar el juego de forma no competitiva y competitiva. Por último, el juego organizado y competitivo puede ser de tipo intelectual o físico.

El trabajo parte de un concepto propio de deporte a los efectos de determinar si un concreto accidente deportivo debe ser objeto o no de análisis.

“Juego que se practique, tanto de forma aficionada como profesional, bajo el sometimiento a un determinado conjunto de reglas, ya sean escritas o consuetudinarias, en el que exista una cierta competencia entre los participantes y, por último, requiera una actividad física o de habilidad, que irá acompañada de una actividad intelectual en la mayoría de casos”.

Si nos detenemos a analizar los deportes que se practican en la actualidad, que van desde el que se realiza de forma aficionada en la calle o en un colegio hasta el practicado de forma federada o profesional en un recinto deportivo, la mayoría de ellos incluyen las características antes reseñadas:

- En todo deporte existe una serie de reglas: En los deportes profesionales encontraremos una reglamentación escrita y exhaustiva de los mismos y una organización encargada de controlar su cumplimiento. De igual forma, en la práctica federada existe una normativa que rige cada deporte e, incluso, en la práctica aficionada se puede apreciar como los participantes del deporte siguen unas determinadas reglas, aunque en la mayoría de casos no escritos. Por ejemplo, si varios niños están jugando con una pelota en un parque, en principio, se dividirán en dos equipos y ganará quien meta más goles en la portería contraria, sin que se permita golpear al contrario o al balón con la mano.



- Si se parte de un concepto amplio de competencia, debe afirmarse que cualquier persona que practica un deporte lo hace de forma competitiva, puesto que si lo practica junto con más personas, ya sea de forma profesional o aficionada, normalmente, intentará realizarlo mejor que el resto. Aunque juegues un partido de baloncesto con amigos, siempre intentarás hacerlo lo mejor posible y conseguir que tu equipo gane, pese a no haber nada en juego. Incluso, en los supuestos de práctica individual del deporte, el deportista intentará mejorar su anterior meta o puntuación o, si lo practica de forma aficionada sin ningún tipo de pretensión de mejorar su marca, sí que lo hará para perfeccionar su estilo o forma física.
- Por último, se considerarán los deportes que requieran una actividad física, que en su mayoría irá acompañada de cierta actividad intelectual, de forma que se excluyen los juegos que requieren únicamente una actividad intelectual.

El deporte es toda aquella actividad y costumbres, a menudo asociadas a la competitividad, por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física, pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder).

Por otra parte, existen numerosos deportes que tiene un alto valor para la salud. Aquí habría que mencionar sobre todo los deportes de resistencia, que son muy adecuados para la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Junto al entrenamiento de la resistencia, que ocupa un lugar preferente, también ha aumentado el deporte que conduce hacia una reeducación de los movimientos y la fuerza, así como el entrenamiento de las capacidades de coordinación.



De esta forma se busca el óptimo desarrollo del niño como ser en la sociedad. En la escuela al ser el lugar donde debe florecer la personalidad, y donde se pueden llegar a crear hábitos de vida, tanto físicos como psicológicos y sociales, se debe hacer hincapié sobre la educación de éstos. Si toda esta evolución que comienza en la infancia se realiza dentro de un ámbito recreativo y físico, su desarrollo social e intelectual se desarrollará de manera más satisfactoria.

A través del deporte en la escuela el alumno puede superar diversas dificultades de aprendizaje concernientes a otras áreas mediante el trabajo de la lateralización, orientación, dominio del tiempo, habilidad manual y equilibrio.

De esta forma se busca el óptimo desarrollo del niño como ser en la sociedad. En la escuela al ser el lugar donde debe florecer la personalidad, y donde se pueden llegar a crear hábitos de vida, tanto físicos como psicológicos y sociales, se debe hacer hincapié sobre la educación de éstos. Si toda esta Evolución que comienza en la infancia se realiza dentro de un ámbito recreativo y físico, su desarrollo social e intelectual se desarrollará de manera más satisfactoria.

A través del deporte, en la escuela, el alumno puede superar diversas dificultades de aprendizaje concernientes a otras áreas mediante el trabajo de la lateralización, orientación, dominio del tiempo, habilidad manual y equilibrio.

Continuando con la idea de Le Boulch (1996) entendemos que uno de los medios para alcanzar el dominio de las dificultades a las que el adulto se debe enfrentar en el ámbito de su trabajo, del ocio y de la vida social, es mediante el movimiento. Y comenzar desde la infancia educando a través del movimiento puede hacerle al adulto un futuro mejor.



*En deporte está asociado a las reglas y la recreación en el bienestar físico y mental del ser humano.*

### **3.2.3.1. EL DEPORTE EDUCATIVO**

Antonio Rafael Corrales Salguero (2009 pg. 5), en la revista digital “El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física” realiza un estudio de la importancia del deporte que a continuación consideramos:

El deporte, actividad caracterizada por la realización de ejercicio físico, la presencia de competición con uno mismo o con los demás, la exigencia de unas reglas para su desarrollo, y su componente lúdico, se convierte en un excelente medio educativo para el individuo durante su período formativo, ya que desarrolla la capacidad de movimiento, habitúa a la relación con los demás y a la aceptación de las reglas, a la vez que estimula la superación. Para que nos sirva como medio de aprendizaje, debe quedarnos claro desde el principio que este deporte escolar debemos entenderlo siempre desde un punto de vista formativo.

Siguiendo a Blázquez (1995), el deporte educativo “constituye una verdadera actividad cultural que permite una formación básica, y luego, una formación continua a través del movimiento” y esta forma de deporte propone una búsqueda de metas más educativas y pedagógicas aplicadas al deporte de iniciación, y se aparta de los aspectos competitivos del deporte. Por lo tanto, el objetivo es permitir el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad.

Es evidente que desde el principio entenderemos el deporte como un contenido más de la Educación Física, por lo que debe ayudar a cumplir los objetivos de ésta, situarse dentro de cualquiera de los bloques de contenidos y respetar la



metodología a seguir. Para poder utilizar el deporte como un contenido más en la formación motriz en la escuela, éste debe cumplir una serie de características que le harán ser un gran instrumento educativo.

Contreras (1989) establece que el deporte no es educativo por sí mismo, sino que será la metodología que utilicemos en su enseñanza, las condiciones en las que se desarrolle, lo que hará que nos pueda servir como instrumento educativo. Será el profesor el que liberará al deporte de sus características no educativas como el elitismo, la falta de coeducación, la excesiva importancia del resultado o la especialización temprana para que pueda ser utilizado como un contenido educativo en nuestras clases de Educación Física.

Díaz Suárez (1995) añade que el deporte bien utilizado nunca se podrá poner en duda como medio educativo, de recreación o esparcimiento y para acrecentar o mantener la salud.

En estrecha relación con el deporte educativo tenemos el deporte en edad escolar que según Le Boulch (1996) debe favorecer y orientar la evolución y maduración del individuo. En especial la educación por el movimiento debería ocupar un lugar privilegiado en la educación primaria.

Por otro lado, para llevar a cabo la enseñanza del deporte con un sentido educativo es necesario determinar sus componentes de mayor potencial formativo y aplicar un planteamiento didáctico que permita desarrollarlos adecuadamente. Según Sánchez Bañuelos (1996), estos componentes son los siguientes:

1. Componente lúdico. El sentido lúdico es una característica humana que acompañará al hombre a lo largo de toda su vida. Mediante el juego, entre otras



cosas, aprendemos a comprender mejor la realidad, a comunicarnos con los demás y a habituarnos al mundo adulto.

2. Componente agonístico. La competitividad bien orientada durante la iniciación deportiva puede ser enriquecedora, ya que desarrollará la capacidad de superación del individuo y diversas actitudes. La cooperación competición, está siempre presente en la sociedad actual, incluso en el deporte, por tanto, a través de éste puede vivenciarse de una forma fingida y simbólica, sin la trascendencia de la vida real.

3. Componente normativo. El deporte es un medio muy adecuado para el aprendizaje de las normas y las reglas, importantísimo para el buen funcionamiento de la sociedad. El cumplimiento de las normas es la base de la convivencia y del respeto a los demás.

4. Componente simbólico. A través del deporte el individuo se tiene que enfrentar de manera simbólica a determinados aspectos de la realidad que no son agradables.

*En esta perspectiva educativa del deporte que los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas, es fundamental que el deporte constituyen es una verdadera actividad cultural, además de mejorar su calidad de vida futura y su optimizaran su desarrollo laboral.*

### **3.2.3.2. CONCEPTO Y TIPOS DE DEPORTISTA.**

Analizado el concepto de deporte, se debe indicar qué personas pueden practicar esta actividad. A los efectos del trabajo, tendremos en cuenta un concepto amplio de deportista: lo será cualquier persona que practique deporte, ya sea un adolescente que está jugando en un parque a fútbol con unos amigos o un adulto que como hobby tiene el montañismo. Se clasifican los deportistas en función de cómo organizan la práctica



del deporte y ello porque, tal como indicaré más adelante, entiendo que el modo de organización de la actividad deportiva es uno de los factores más relevantes para poder concretar los posibles responsables de un accidente deportivo.

La práctica del deporte se puede realizar, de menor a mayor organización, de las siguientes tres formas:

- **Aficionado:** Cualquier persona que realiza un deporte por su propia cuenta y riesgo, sin depender de ningún tipo de institución. En este supuesto, será importante observar donde se realiza el deporte, ya que en función de la ubicación del mismo, podrá recaer la responsabilidad consciente sobre alguna persona o institución distinta del practicante, ya sea pública o privada.
- **Federado:** La persona que realiza con cierta frecuencia o habitualidad un deporte y que, como consecuencia, se inscribe en una federación para practicarlo de una forma más segura. Aquí será importante analizar la figura del seguro obligatorio y su cobertura. También tendrá relevancia el lugar donde se practique el deporte y la mayor destreza del deportista federado sobre el aficionado.
- **Profesional:** Quien practica un deporte como medio de vida, es decir, percibe un salario por la práctica del mismo. Pero no en todos los casos los deportistas profesionales únicamente realizarán esta actividad, sino que en muchas ocasiones compatibilizarán esta práctica con otro trabajo. Esta profesionalidad comportará en muchas ocasiones la existencia de un seguro, sobre todo en el caso de deportistas de élite, y será interesante ver la posibilidad de que en el supuesto de lesión de un jugador, su club pueda reclamar al causante, a su equipo o a su aseguradora el sueldo que le estuviera pagando mientras no pudiera jugar e incluso el daño que le pudiera causar la lesión. Aunque, como se analizará más adelante, veremos que en casos donde existe una práctica reiterada de un deporte entre los mismos



deportistas, la regla que impera es la de no responsabilidad y sólo en casos de dolo o de negligencia grave--agresión sin ninguna intención de practicar el deporte, muy escasos en los deportes profesionales, se responsabilizará a alguien del accidente. En este supuesto, el aspecto que requiere una mayor atención es el seguro de los deportistas.

Igualmente, existen otras formas de clasificar la práctica del deporte o a los deportistas, así: José Luis Seoane, distingue las siguientes categorías: El deporte popular o para todos, ejercido por cualquier ciudadano como mero entretenimiento o para mejorar su condición física; el deporte profesional o de dedicación exclusiva o preferente, practicado por personas a un alto nivel competitivo y que constituye un espectáculo público; y el deporte como instrumento educativo.

José Bermejo, por su parte, realiza la siguiente clasificación: Educación física o deportiva, el deporte popular o para todos, el deporte-élite o de alta competición, el deporte-competición de carácter aficionado, y el deporte profesionalizado.

*Aquí también es necesario mencionar a los docentes universitarios que realizan deporte en sus horas libres, considerado como horas de ocio.*

### **3.2.3.3 CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES**

Gladys Elena Campo Sánchez (2003) realiza una clasificación de los deportes en su libro “el libro de los deportes” que a continuación mencionamos.

El siguiente punto a analizar es una posible clasificación de los tipos de deporte. Así, una primera clasificación es la que distingue entre los deportes practicados de forma individual y los que se practican en equipo.

- A. Deporte Individual:** El deportista compite por sí solo, aunque lo haga dentro de la organización de un club o federación, y la consecución del resultado es de forma individual sin la colaboración directa de ningún otro deportista, ejemplo:



Un atleta, un luchador de judo, un nadador. Los deportes individuales, a su vez, pueden no conllevar contacto físico o ser de contacto.

**a.1 Sin contacto:** En este tipo de deporte no será habitual la causación de daños entre deportistas.

Lo más habitual será que la persona que está realizando el deporte se cause el daño por sí solo, de forma que con frecuencia nos encontraremos ante dos tipos de supuestos: El de asunción del riesgo de la víctima, en los que se deberá analizar la posible cobertura de un seguro, o el de responsabilidad del organizador del evento o del propietario del recinto deportivo.

**a.1.1 Atletismo:** El atletismo consiste en un deporte de competición practicado ya sea individualmente o en equipo. Son un conjunto de pruebas que reflejan los movimientos naturales del ser humano que desde que tiene uso de razón los realiza, como caminar, correr, lanzar, etc. Las pruebas se dividen en tres grandes grupos; las carreras y marcha, saltos y lanzamientos.

**a.1.2 Ajedrez:** El ajedrez ha sido definido de muchas y diferentes formas: ¿es un juego?, ¿es una ciencia?, ¿es un deporte?, ¿es una estrategia?, ¿es una técnica educativa actitudinal, conceptual y procedimental?, ¿es un modo de ver la vida y la guerra?, ¿es una actividad puramente intelectual?, ¿es un ejercicio de razonamiento y concentración? ¿o es todas esas cosas juntas?

Ante el dilema sin dirimir, lo agregamos a esta historia de los deportes, sin desconocer que puede ser incluido en muchas otras disciplinas. Este deporte-ciencia-juego de ingenio simboliza la guerra, y ha adquirido gran popularidad, se juega entre dos oponentes, en que no interviene para nada el azar, sino la rapidez intelectual de los competidores.



Cada jugador cuenta con dieciséis piezas (8 peones, 2 torres, 2 caballos, 2 alfiles, el Rey y la Reina); y se desplazan estas piezas por un tablero de 64 casillas blancas y negras alternadas, llamadas escaques. El juego concluye cuando uno de los Reyes es vencido, en la terminología ajedrecística, cuando está en Jaque Mate.

**a.1.3 Tenis:** Se puede jugar por parejas. Un juego de tenis comienza con el saque de uno de los jugadores, el cual debe golpear la bola de tal forma de que esta bote dentro del cuadro opuesto al del lado del que saca; es decir si un jugador saca desde su derecha, la bola debe botar en el cuadro de la izquierda pero siempre en el cuadro pegado a la red, del lado de su oponente. Para cada punto el jugador que saca tiene dos oportunidades, si falla la primera, tiene una más. En el caso de que en el saque la pelota pegue en la red y pase a la pista del oponente y entra en el cuadrado de saque, se repite. En caso de que el saque sea válido, se comienza un peloteo en el que los jugadores, o parejas, adversarios le pegan a la pelota de forma alternada. El punto se termina cuando uno de los jugadores no devuelve la pelota de manera apropiada, ya sea por no pegarle a la pelota antes de que esta bote dos veces en su lado, por pegarle y no lograr que bote en el lado de él o los oponentes, o por pegarle con su cuerpo o con cualquier objeto diferente de la raqueta que posee; en cualquiera de estos casos el punto va para el jugador o equipo adversario.

**a.1.4 Natación:** En un deporte de agua que constituye el saber nadar que consiste en poder mantenerse a flote en el agua mediante la ayuda de ciertos movimientos ordenados siguiendo determinados principios. La natación es, sin duda, el deporte ideal por excelencia. Puede practicarlo cualquier persona, sin distinción de edad ni sexo. Su práctica desarrolla por igual, en más o menos



intensidad, todas las partes del cuerpo, el cual interviene en su totalidad y, junto con la mente, trabajan en pro de un desarrollo sano y eficaz.

**a.1.5 Gimnasia:** La gimnasia es una disciplina deportiva que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Las características de este deporte exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Se trata de un deporte olímpico en el que mujeres y hombres compiten por separado en diferentes aparatos.

**a.2. De contacto:** Son deportes en que la consecución del resultado es individual pero que implican contactos con los otros deportistas, de forma que las lesiones entre ellos son más frecuentes ejemplo: karate, boxeo y la regla general, sobre todo a nivel profesional y de élite, será la existencia de un seguro que cubra los daños en caso de lesiones, ya que normalmente no se apreciará responsabilidad de los deportistas, que sólo responderán del coste de los accidentes deportivos causados con dolo o negligencia grave. Luchador de karate, que tras parar el combate el árbitro, golpea de forma intencionada al oponente.

**B. Deporte colectivo:** Diversos deportistas formarán parte de un mismo equipo y, con su actividad conjunta, pretenderán lograr el mejor resultado para todo el equipo por ejemplo, fútbol, rugby, baloncesto. La principal distinción con la práctica individual es que en este supuesto a pesar de buscar cada deportista su mejor actuación, el objetivo principal es lograr el mejor resultado en conjunto y esta distinción se puede apreciar con facilidad en el ciclismo, en el que existen disciplinas individuales, la persecución individual en pista, y disciplinas de equipo, la contrarreloj por equipos.

Estos deportes también pueden comportar o no contacto físico.



### **b.1 Sin contacto:**

Existen determinados deportes por equipos en los que no existe contacto físico entre los deportistas, como el voleibol. En estos supuestos normalmente los deportistas no causarán daños a otros, sino que lo habitual serán meros infortunios o casos de asunción del riesgo de la víctima.

#### **b.1.1 Voleibol:**

El juego del voleibol consiste en dos equipos que tratan de pasar con la mano un balón por sobre una red de un metro de ancho, situada en la mitad del campo de juego. La idea es vencer al equipo contrario contestando su juego y pasando la pelota de voleibol de tal forma que no pueda ser contestada.

Los dos equipos mencionados, son de seis personas por lado. Cuyos sectores de la cancha, están divididos por una red, además de líneas demarcatorias, en cuyo perímetro siempre debe caer la pelota. Esto hace que el juego sea un poco más complicado.

### **b.2 De contacto:**

Los deportes más destacados por equipos permiten el contacto físico, así como el fútbol, el baloncesto y el balonmano por citar algunos. Además, los deportes que conllevan mayor agresividad de los deportistas generan una expectación elevada, cuyos ejemplos más claros se encuentran en EE.UU con la práctica del football americano o del hockey hielo. Ello no impide que también sean posibles los daños causados por terceros a deportistas y a la inversa.

#### **b.2.1 Básquetbol:**

El baloncesto, basquetbol (del Inglés basket (canasta), hall (pelota), basquetbol es un deporte de equipo que se desarrolla en pista cubierta, en el que dos



conjuntos de cinco jugadores cada uno intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles introduciendo un balón en un aro colocado a 3 metros que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta. Se intenta llegar a ella corriendo y empujando con una mano -derecha o izquierda en caso de ser el jugador zurdo- la pelota al piso.

### **b.2.2 Fútbol:**

El fútbol se juega de acuerdo a una serie de reglas, llamadas oficialmente reglas de juego. Este deporte se practica con una pelota esférica, donde dos equipos de once jugadores cada uno (diez jugadores "de campo" y un guardameta) compiten por encajar la misma en la portería rival, marcando así un gol. El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos no marcan, o marcan la misma cantidad de goles, entonces se declara un empate. Puede haber excepciones a esta regla; véase duración y resultado más abajo. La regla principal es que los jugadores, excepto los guardametas, no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus brazos o manos durante el juego, aunque deben usar sus manos para los saques de banda.

*Uno de los deportes más difundidos y que optan los del sexo masculino.*

### **3.2.4. LA SALUD Y EL DEPORTE**

En el saber popular siempre ha existido la creencia de que el ejercicio físico y el deporte reporta beneficios considerables para la salud del individuo que practica.

Este creciente auge adquirido recientemente por la actividad física y el deporte en relación con la salud es preciso que sea objeto de reflexión, ya que existen una serie de creencias o ideas que perturban lo que debía ser una correcta relación entre actividad física y salud. En esta línea de ideas, Pascual (1994) analiza toda una serie de concepciones que están potenciando la confusión en lo referente al fenómeno de la



actividad física y la salud. En primer lugar, existe una creencia bastante extendida de que toda actividad física es beneficiosa para la salud, siendo preciso matizar de forma clara que existen muchas formas de planteamiento de las actividades físicas y que todas ellas no conducen precisamente hacia la salud.

Comparemos, no obstante, la existencia de ciertas disciplinas deportivas, cuyas exigencias de rendimiento pueden estar en los límites de la salud, con aquellas otras manifestaciones orientadas exclusivamente hacia la búsqueda de la salud, sin tener en cuenta el rendimiento obtenido. Es de destacar que, incluso en aquellas manifestaciones de deportes de alta competición, donde el esfuerzo llega a ser límite para el ser humano, se han de asegurar las mínimas condiciones de seguridad y salud para el deportista.

Valgan al efecto las palabras del profesor Gutiérrez Salgado (1991) cuando afirma:

“Los límites de lo saludable, de lo permitido para alcanzar un máximo rendimiento compatible con las condiciones de salud hace que a su estudio, cara a un perfeccionamiento, deba dedicarse tiempo y espacio”. “El entrenamiento dentro de los límites humanos, y enmarcado en los límites de la salud, es algo totalmente distinto de un amaestramiento que, en todo caso, iría contra la propia naturaleza y la dignidad humana. Vaya esto por el hecho de exigir del individuo, del deportista, todo cuanto se pueda, pero siempre dentro del bienestar personal que la propia salud representa”.

La actividad física llevada a límites extremos genera altos niveles de estrés, que es uno de los factores de riesgo demostrados que merman seriamente la salud (Plowman, 1994; Launder, 1994). Será, por tanto, conveniente diferenciar e identificar todas aquellas manifestaciones tendentes a objetivos saludables.

Tenemos que resolver los problemas derivados de la relación automática establecida entre condición física y salud, en lo referido a la dualidad de búsqueda de altos niveles



de rendimiento por un lado o, por otro lado, consideración de ejercicio moderado, regular y frecuente, bajo una perspectiva saludable (Looney y Plowman, 1990).

A partir de los años 70 se produciría una reorientación del concepto de condición física que abandona el modelo de rendimiento para encauzarse hacia la búsqueda de la salud. Se generó un reajuste de los componentes de la condición física para adquirir una nueva visión basada en la salud (Pate, 1988; Shephard, 1989; Thomas, 1992).

La investigación en la actualidad camina hacia la búsqueda de estudios que determinen la cantidad de ejercicio necesaria para alcanzar beneficios saludables para el organismo, ya que hemos de ser conscientes de que un ejercicio o deporte inapropiado o excesivo puede ser perjudicial para la salud (Corbin, 1987; Fox, 1991). En respuesta a este planteamiento, Boone (1994) manifiesta que un ejercicio de intensidad baja o moderada es suficiente para mejorar y mantener la salud y la condición física, señalando que en manos de educadores físicos, entrenadores y fisiólogos del ejercicio está la clave para evitar las tendencias extremistas hacia el ejercicio físico.

A continuación citamos los **mecanismos de intervención** para evitar las tendencias de realización obsesiva de ejercicios físicos negativos para la salud. Modificado de (Boone, 1994).

1. Establecer metas que sean posibles de conseguir
2. La victoria no es significado de triunfo, y perder no está asociado siempre al fracaso
3. Buscar aspectos multifacéticos del ejercicio, entre ellos la salud
4. Entender que el ser humano es más importante siempre que el deporte.
5. Tener conciencia de que existen diferencias entre los que practican ejercicio
6. El esfuerzo personal debe primar sobre cualquier otra consideración
7. Buscar el placer que siempre proporciona el ejercicio físico y el deporte



Toda esta serie de ideologías nos deben hacer reflexionar sobre la orientación crítica y reflexiva que ha de tener el planteamiento de actividades físicas y deportivas encaminadas hacia la salud, fundamentalmente cuando se encuentran dentro de un contexto social fuera del llamado alto rendimiento deportivo (Delgado, 1996). No obstante, es interesante tener en cuenta los beneficios que una práctica físico-deportiva adecuada conlleva para el organismo. En este sentido y, teniendo en cuenta una visión general del concepto de salud, es preciso analizar la influencia que el deporte posee desde el punto de vista fisiológico, psicológico y afectivo-social.

*El deporte y la salud están íntimamente relacionados ya que la practica continua y sistemática mejora el funcionamiento del organismo previniendo diversos males cardiovasculares , la obesidad y el bienestar psicológico como el estrés en este caso el estrés laboral en los docentes.*

#### **3.2.4.1. Beneficios fisiológicos de la práctica deportiva**

El creciente proceso de evolución tecnológica y mecanización de los países desarrollados ha dado lugar a la proliferación de toda una serie de enfermedades denominadas hipocinéticas que, en su mayoría, son debidas a la adquisición de inadecuados hábitos de salud y a una cada vez más reducida necesidad de movimiento.

Diversos estudios epidemiológicos han demostrado el enorme número de afecciones sobre las que puede incidir positivamente el ejercicio físico: Enfermedades cardiovasculares (arteriosclerosis, hiperlipidemia, hipertensión, varices, cardiopatía coronaria, etc.), respiratorias (asma, bronquitis crónica, etc.), osteoarticulares (artrosis, osteoporosis, etc.), diabetes, algún tipo de cáncer, entre otras (Marcos Becerro, 1994; D'Amours, 1988; Bouchard y col., 1990).

Desde el punto vista fisiológico, la investigación ha sido muy prolífica. Hoy en día se conocen los efectos que produce el ejercicio a diversos niveles. No obstante, al



considerar la práctica físico-deportiva como un factor preventivo, e incluso terapéutico, es preciso analizar el tipo y cantidad recomendable para cada persona. Por tanto, se hace necesario programar adecuadamente el ejercicio físico para la salud, reconociendo sus valores educativos, sociales y sanitarios, aprendiendo cómo adoptar un estilo de vida sano y manteniendo un compromiso con la vida activa (Casimiro, 2001).

En la prescripción de ejercicio físico-deportivo, Águila y Casimiro (1997) plantean cuatro interrogantes fundamentales:

- ¿Cuál es el ejercicio realmente saludable?
- ¿A quiénes está destinado el programa de ejercicio? Los ejercicios que se realizan, ¿tienen alguna contraindicación para el practicante?
- ¿Cuáles son los objetivos que dichas personas se plantean y/o necesitan para mejorar su salud?
- ¿Cuáles son las directrices metodológicas para planificar dichos programas de ejercicio físico para la salud?

Para responder a esta serie de interrogantes, la investigación ha determinado una serie de características esenciales que la práctica físico - deportiva ha de reunir para obtener beneficios saludables para el organismo.

Así, el American College of Sports Medicine (1996) recomienda, para conseguir niveles de actividad física óptima, mantener un gasto calórico semanal cercano a las 2000 kilocalorías (Kcal.), siempre que la salud y la forma física lo permitan. Sin embargo, sugiere para la reducción de grasa corporal un umbral semanal de 800 a 900 Kcal., es decir, un umbral mínimo de 300 Kcal. /sesión de ejercicio realizado en 3 días/semana, o 200 Kcal. /sesión en 4 días/semana.

Los componentes esenciales para una prescripción sistemática e individualizada del ejercicio incluyen: tipo de ejercicio más apropiado, intensidad, duración, frecuencia y



ritmo de progresión de la actividad física. Estos cinco componentes se aplican cuando se desarrollan las prescripciones de ejercicio en personas de todas las edades y capacidades funcionales (Ferrer, 1998).

Habitualmente, los programas de ejercicio físico se basan en la realización de actividades de tipo deportivo, que incluyan la movilización de grandes grupos musculares durante períodos prolongados, en cuya elección han de contar: las preferencias personales del individuo ya que, en caso contrario, la continuidad del mismo estaría comprometida; tiempo de que dispone el sujeto; y equipamiento e instalaciones necesarias y disponibles.

La intensidad del ejercicio se puede considerar como la variable más importante, y a la vez más difícil de determinar, ya que sobre ella van a adaptarse todos los demás parámetros. Puede ser recomendada una intensidad entre el 60% y el 80% de la Frecuencia cardíaca máxima estimada, o entre el 50% y el 70% de la Frecuencia cardíaca de reserva.

Esta intensidad se correspondería a un consumo de oxígeno máximo ( $Vo_{2max}$ ) entre el 50% y el 85%.

La duración de las sesiones puede oscilar entre los 5 y 60 minutos, dependiendo de la intensidad. Aunque se ha demostrado que la condición cardiorrespiratoria puede mejorar con sesiones de 5 a 10 minutos de duración, pero con una alta intensidad del ejercicio ( $>$  del 90% del  $Vo_{2max}$ ).

Se recomienda una práctica entre 20 y 60 minutos de actividad continua aeróbica, dependiendo de la intensidad elegida. De forma general, se establece que el objetivo calórico se puede conseguir mejor en sesiones que duren de 20 a 30 minutos (Ferrer, 1998).



Por último, se recomienda una frecuencia de práctica entre 3 y 5 días por semana (American College of Sports Medicine, 1996).

Nuestra sociedad moderna sufre un aumento incesante de costes en los servicios médicos y de salud que debe detenerse. Esto debería estar respaldado por una mayor dedicación de la labor investigadora a la prevención primaria en áreas tales como la promoción de hábitos saludables en actividad física.

En una investigación realizada por Deflandre y cols. (2001) mediante un cuestionario y seguimiento continuo del ritmo cardiaco se estudió la influencia de factores morfológicos, biológicos, sociológicos, psicológicos y ambientales en la práctica de deportes organizados y en la cantidad de actividad física de moderada a vigorosa de 80 escolares de entre 11 y 16 años de edad.

Los chicos que hacían deporte tenían un porcentaje inferior de masa grasa. Las chicas que hacían deporte tenían más frecuentemente madres que hacían deporte y más altas puntuaciones en la motivación para alcanzar metas que las chicas que no hacían deporte. Los chicos activos tenían con más frecuencia padres que hacían deporte que los chicos inactivos.

No se descubrió ninguna correlación estadísticamente significativa entre la actividad física de moderada a vigorosa y los deportes organizados. Por lo tanto, aquellos niños que más participen en deportes organizados no han de ser necesariamente los más activos.

Según Casimiro (2001), los efectos orgánicos que produce esta práctica físico-deportiva serán los siguientes:

➤ **Sistema Cardiovascular:**

- Aumenta la masa muscular del corazón (miocardio) y la cavidad cardiaca, lo que provoca un mayor volumen sistólico.



- Aumenta el número de glóbulos rojos (los hematíes pueden pasar de 4,5-5 millones en no entrenados a 6 millones en deportistas), así como la hemoglobina y el valor hematocrito, lo que favorece una mayor cantidad de oxígeno disuelto en sangre.
- Mayor captación de oxígeno, y un menor riesgo de infarto de miocardio o angina de pecho.
- Mayor eliminación de los productos de desecho, por una mejora del retorno venoso, evitando, de esta manera, el estancamiento sanguíneo y el deterioro de las válvulas venosas, que dan lugar a la flebopatía (varices).
- Disminuyen las resistencias periféricas (menor rigidez y más elasticidad vascular), lo que favorece una regulación de la tensión arterial, y una menor tendencia a la formación de trombos.
- Mayor capacidad defensiva del organismo por aumento del número de leucocitos y linfocitos.
- Mejora la circulación periférica, lo que provoca beneficios de oxigenación, lo que puede evitar el deterioro de células de la piel.

➤ **Sistema Respiratorio:**

- Mayor fuerza de contracción de los músculos respiratorios y aumento de la capacidad vital. Todo ello puede mejorar la oxigenación del organismo.
- Mayor economía en la ventilación, ya que es menor la cantidad de oxígeno que se queda en el espacio muerto de las vías respiratorias, propia de la respiración jadeante.
- Mejora en la difusión del oxígeno de los alvéolos a los capilares, ya que aumenta la superficie de contacto y su permeabilidad, provocando un mejor trabajo respiratorio, con menos gasto energético.



- Mayor resistencia de los músculos respiratorios, evitando la presión torácica que tras el ejercicio "intenso" presentan las personas no entrenadas.

➤ **Sistema metabólico:**

- Mantenimiento de los niveles de glucosa durante el ejercicio, provocando una mejor tolerancia y disminuyendo la producción de insulina (beneficioso para la diabetes).

- Favorece el metabolismo graso, dificultando el almacenamiento de grasa y facilitando su movilización y utilización energética. Por tanto, es ideal para combatir la obesidad,

- Aumenta el funcionamiento de los órganos desintoxicadores (riñón, hígado, piel, etc.).

- Aumenta la HDL Colesterol (lipoproteína de alta densidad), y disminuye la LDL Colesterol y el colesterol total, por lo que se reduce el riesgo de hiperlipidemia y arteriosclerosis.

- Favorece el peristaltismo.

➤ **Sistema óseo, articular y muscular:**

- Aumenta la mineralización y densidad ósea, disminuyendo el riesgo de fracturas.

- Mejora la ordenación trabecular, pudiendo el hueso soportar una mayor tensión.

- Favorece la osteoblastosis (construcción de hueso). La falta de actividad física lleva aparejada una pérdida significativa de masa ósea.

- Fortalecimiento de los componentes articulares (cartílago, ligamentos, tendones, etc.), por lo que se reduce el riesgo de lesiones articulares (esguinces, luxaciones, etc.).

- Mejora la actitud postural, por la tonificación de los grupos musculares que le proporcionan sostén a la columna vertebral y a la pelvis.



- Aumenta la fuerza del músculo y los tendones. Dicha tonificación sirve de protección a las articulaciones próximas, atenuando su vulnerabilidad y degeneración.
- Produce hipertrofia muscular, por una mayor sección de las fibras entrenadas y por el reclutamiento de fibras no desarrolladas (por ejemplo, tras un tiempo inmovilizado se produce una evidente atrofia de los músculos del miembro inmovilizado).
- Mayor contenido de proteínas contráctiles y metabólicas, y disminución de grasa intramuscular, lo que incide en la composición corporal, ya que provoca un aumento del peso magro y una disminución del peso graso corporal.
- Mayor elasticidad muscular, consiguiendo una mayor amplitud de movimientos y evitando lesiones musculares.
- Mejora la transmisión del impulso nervioso a la unidad motora, por lo que puede mejorar el tiempo de reacción y la rapidez en la contractibilidad muscular.

*El ejercicio físico trae innumerables beneficios para el desarrollo del ser humano de allí la importancia del estudio en los docentes de la universidad nacional Micaela Bastidas de Apurímac*

### **3.2.5. Niveles de práctica físico-deportiva**

Considerando la opinión de numerosos especialistas, podemos afirmar que aquellos que han realizado más actividad física en edades tempranas son los que realizan en la edad adulta más actividades físicas o deportivas (Cale, 1996; Cale y Almond, 1997; Taylor y cols., 1999; Trudeau y cols., 1999).

En esta línea, Piéron y cols. (1999) llevaron a cabo un estudio comparativo de los estilos de vida de los jóvenes europeos que les permitió comprobar que los índices de actividad física disminuían entre los 12 y 15 años, siendo más altos para los varones que para las



mujeres, exceptuando a los muchachos portugueses. Además, en el intervalo de edad señalado, las proporciones de mujeres inactivas eran significativamente más altas que en los varones. Cuando se trata de esfuerzos físicos muy frecuentes, el grado de participación de los varones es mayor que el de las mujeres, y se observa en todos los grupos de edad unos más altos porcentajes de involucración en actividades de intensidad baja. Para concluir, los objetivos de los jóvenes europeos deben estar basados en una motivación intrínseca fuerte. Para los adolescentes, la diversión y el placer, la competencia percibida y la orientación hacia la tarea son aspectos esenciales de la motivación para la práctica físico-deportiva.

Según un estudio de Cale (1996), los niveles de actividad física de las adolescentes inglesas son muy bajos. La amplia mayoría fue clasificada como inactiva (63,1%) o muy inactiva (15,5%), mientras que el 4,9% fue considerado activo y el 16,5% moderadamente activo.

Posteriormente, Cale y Almond (1997), tras estudiar los niveles de práctica de los adolescentes, concluyeron que la mayoría de los varones realizaban actividades físicas con una influencia muy positiva sobre su salud. Fueron clasificados como activos (24%), moderadamente activos (26%), inactivos (45,8%), y muy inactivos (4,2%).

Siguiendo en el contexto internacional, encontramos el estudio de Sleaf y Wormald (2001), en el que se analiza la percepción de la actividad física en mujeres de 16 y 17 años de edad. La mayoría de las mujeres del estudio afirmaban tener un estilo de vida físicamente activo, pero muchas expresaban opiniones negativas sobre sus experiencias escolares en Educación Física. Existía la percepción de que para lograr beneficios de salud era necesario hacer esfuerzos extenuantes, agotadoras tareas físicas y sudar mucho. Se señalaron como principales obstáculos para realizar las actividades físicas la



falta de tiempo y de confianza en uno mismo, junto a diversas dificultades de tipo práctico.

Concluye el estudio que el comportamiento de muchas mujeres jóvenes con respecto a la actividad física parece estar determinado por una compleja interrelación de temas de género y restricciones ambientales.

En otros estudios como el de Taylor y cols. (1999), se investiga la influencia que tienen los patrones de actividad física realizados en la infancia y en la adolescencia y los hábitos de ejercicio durante la edad adulta. Según este estudio, los jóvenes que son obligados a hacer ejercicio en los años previos a la adolescencia se relacionan más con la participación en deportes individuales que de equipo. Ser obligado a hacer ejercicio físico durante la infancia puede tener consecuencias potencialmente negativas para la actividad física posterior. Los hallazgos de la investigación indican que las experiencias relacionadas con la participación en actividad física durante la infancia y la adolescencia pueden influir en las actitudes y conductas con respecto a la actividad física durante la edad adulta.

*El nivel de la actividad física en los docentes lo mediremos de la manera siguiente:*

*Muy habitual, habitual, poco habitual, nada habitual.*

### **3.2.5.1. ACTIVIDAD FÍSICA.**

La actividad física consiste en una acción que involucra la masa muscular y produce, por consiguiente, elevación en el metabolismo energético, es decir implica un gasto calórico para el cual, el ser humano está genéticamente programado. Otros clasifican las actividades físicas en: cotidianas o habituales, ejercicios físicos y entrenamiento.



- **La actividad física cotidiana o habitual** usualmente no genera cambios o adaptaciones a nivel de células, órganos o sistemas corporales y mucho menos modifican la capacidad funcional de éstos.
- **El ejercicio físico** es aquella actividad que se practica de manera intencionada pudiendo ser organizada o no organizada, en forma de recreo, pasatiempo y diversión.
- **El entrenamiento físico** es una actividad compuesta por ejercicios dosificados en volumen e intensidad tanto en la sesión de entrenamiento, como en la distribución de estas sesiones en la semana o mes. (Díaz E, Saavedra C. 2000).

Si bien actividad física y deporte significa pasatiempo, diversión, superar una marca, vencer al adversario, habría que notar su estrecha relación con el concepto salud ya que un buen estado de salud es factor trascendente para la óptima realización de la actividad deportiva y viceversa, la actividad deportiva no sólo contribuye en ocasiones a recuperar la salud sino que además la promueve y la enriquece.

*Todo docente entonces, debe conocer como funciona su organismo, para el uso racional de su capacidad física de trabajo para que su alimentación tenga el aporte nutricional que su actividad diaria requiere.*

### **3.2.5.2. Necesidad e importancia de la práctica de actividades físicas.**

La práctica de actividades físicas garantiza una mejor calidad de vida. La Asociación Médica Estadounidense insiste en los efectos protectores que brindan los ejercicios físicos frente a varias enfermedades crónicas, entre ellas: los males al corazón (como la hipertensión), la diabetes no dependiente de la insulina, la osteoporosis, el cáncer, la ansiedad y la depresión. El informe de esta entidad cita estudios que asocian la inactividad y el estado físico inadecuado con un aumento de las tasas de mortalidad.



Contempla asimismo, que los beneficios para la salud se logran también participando en actividades físicas de intensidad moderada, como el caminar, por ejemplo.

El ejercicio regular y una dieta adecuada como parte integral de la vida diaria, constituyen las medidas más positivas que se pueden tomar para mantenerse sano y en forma. El corazón, los pulmones, la circulación, los músculos, los huesos, las articulaciones e incluso, la mente se benefician de la actividad física. El ejercicio proporciona ventajas a corto y largo plazo, mejorando la condición física general y evitando muchas enfermedades.

En el siguiente cuadro se señalan algunas de dichas ventajas.

**Cuadro N° 3.2**  
**Ventajas de la actividad física.**

| Ventajas a corto plazo  | Ventajas a largo plazo   |
|---|--|
| ➤ Las actividades físicas activan los músculos mejorando la postura.                                  | ❖ <b>Piel:</b> La mayor afluencia de sangre hacia la piel dará aspecto más sano.                                 |
| ➤ La práctica regular de estas actividades y una alimentación equilibrada ayudan a controlar el peso. | ❖ <b>Corazón:</b> Un corazón más eficaz mejora la circulación sanguínea de todo el cuerpo.                       |
| ➤ Disminuye el riesgo de adquirir hábitos nocivos, como el tabaco, alcohol, drogas, el sedentarismo.  | ❖ <b>Pulmones:</b> Una mayor actividad pulmonar aumenta la absorción de oxígeno del aire.                        |
| ➤ Combate la ansiedad y la depresión.   | ❖ <b>Sistema Nervioso:</b> Mejora en la coordinación motora y en los reflejos.                                   |
| ➤ Un ejercicio regular, fortalece los huesos, incrementando su contenido en minerales.                | ❖ <b>Músculos:</b> Una mayor fuerza muscular en combinación con un mejor aprovechamiento del oxígeno, te permite |
| ➤ Ayuda a dormir mejor. La actividad  |  |



|  |  |
|--|--|
| <p>física te proporciona un sueño profundo, siempre y cuando esperes el lapso de una hora, desde que terminas el ejercicio hasta que te acuestes a dormir.</p> | <p>realizar un ejercicio muscular durante un período de tiempo más prolongado.</p> <p>❖ <b>Proceso Metabólico:</b> Disminución de las grasas y del nivel de azúcar en la sangre.</p> |
|--|--|

Fuente: Ministerio de Educación, 2000.

### 3.3. MARCO CONCEPTUAL.

**Deporte:** Toda actividad física o mental, que este sujeto a reglas o que se haga de forma planificada, puede considerarse como una actividad deportiva. Es considerado una necesidad en el hombre, de esta afirmación se entiende que en casi todos los pueblos de la humanidad han practicado con algún fin estas disciplinas, desde las más sencillas a las más complejas. Es además correcto afirmar que el deporte va más allá de una actividad física específica, sino que además tiene un importante efecto en la psicología de las personas; la evidencia de esto último está en toda la gama de disciplinas psicofísicas como el yoga y el tai-chi, donde se busca a través de la actividad física la realización integral espiritual del individuo.

**Ejercicio:** Movimiento corporal planeado, estructurado y repetitivo, realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física.

**Práctica Deportiva:** La práctica del deporte, como es bien sabido por todos, proporciona beneficios al individuo que lo practica, sin inconvenientes si se practica de forma correcta y sin sobrepasar las capacidades propias del individuo. Como hemos visto en este seminario de Ejercicio Físico y Salud, a través de las comunicaciones y ponencias realizadas, ha quedado demostrado que deporte y salud son dependientes entre ellos, el uno necesita del otro.



**Actividad física:** La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal. Considere la actividad física como una solución para combatir el cansancio, el aburrimiento y el estar fuera de forma.

**Aptitud:** Capacidad y buena disposición para ejercer o desempeñar una determinada tarea, función, empleo, etc.

**Tiempo libre:** Se llama ocio o tiempo libre al que se dedica a actividades que no son ni trabajo, ni tareas domésticas esenciales. Es un tiempo recreativo que se lo usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas, etc. El ocio es tomado por Hegel como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido. La distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no es estricta y depende de cada persona, así estudiar, cocinar o hacer música puede ser ocio para unos y trabajo para otros, pues estas últimas pueden hacerse por placer además de por su utilidad a largo plazo. Al ocio se lo puede emplear en actividades motivadoras y productivas.

**Docente universitario:** Es aquel que reside en su satisfacción personal y profesional. Además de un dominio cabal de su materia de su trabajo, por haber logrado una autonomía profesional que le permita tomar decisiones informadas, por comprometerse con los resultados de su acción docente, por evaluarla críticamente, por trabajar en conjunto con sus colegas, y por manejar su propia formación permanente.

**Intensidad:** Es el nivel de ejercicio, la manera ideal de definirla es teniendo en cuenta el número de repeticiones seguidas. Durante el ejercicio la frecuencia cardíaca aumenta



linealmente al incrementarse la carga de trabajo, y este incremento de la carga de trabajo necesita un aumento del consumo de oxígeno. Por lo tanto, a medida que la frecuencia cardiaca aumenta hasta alcanzar la frecuencia cardiaca máxima (FCM) se utiliza un mayor porcentaje del (VO<sub>2</sub>) máx., es la cantidad máxima de oxígeno, a mayor intensidad del ejercicio físico, mayor pulso cardiaco y consumo de oxígeno .

**Duración:** Como mínimo, de 15 a 20 minutos de ejercicio continuo o discontinuo. La duración está relacionada inversamente a la intensidad, a mayor intensidad menor duración. Más aconsejables son los ejercicios que requieren un esfuerzo ligero y de mayor duración, especialmente en aquellas personas que no han efectuado previamente ninguna actividad física regular, o en aquellas personas que presentan factores de riesgo que pueden representar un cierto peligro

**Frecuencia:** Se llama Frecuencia a la cantidad de veces que se repite un determinado valor de la variable. De tres a cinco veces por semana. Si se limita al mínimo de tres días por semana es preferible en días alternos. No es aconsejable que el entrenamiento se realice sólo los fines de semana, por el sobreesfuerzo que representa y por los inconvenientes de mantenerse inactivos durante el resto de semana.



## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

En el presente capítulo presentamos los resultados de la investigación, primero se describe el ámbito de estudio, en seguida se hace un análisis descriptivo de la variable estudiada.

Para una mejor comprensión se presenta los cuadros con resultados de las mismas.

#### **4.1 ÁMBITO DE ESTUDIO Y DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA**

El estudio se desarrolló en la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac

La población está constituida por la totalidad de los docentes, que hacen un total de 121.

La unidad de estudio está constituida por los Docentes Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac.

En el presente capítulo se presenta el análisis descriptivo de (Estadística Descriptiva) de los datos obtenidos en la aplicación de cuestionario, sobre la Práctica del Deporte en los docentes de la UNAMBA, 2011.



## 4.2. ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA DE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE EN LOS DOCENTES DE LA UNAMBA.

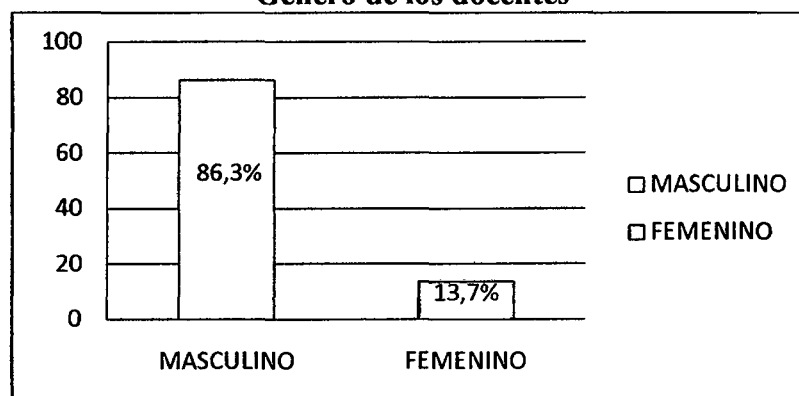
### 4.2.1 Estadística del Sexo.

**Cuadro N° 4.1**  
**Género de los docentes**

|         |           | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|-----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | MASCULINO | 44         | 86,3       | 86,3              | 86,3                 |
|         | FEMENINO  | 7          | 13,7       | 13,7              | 100,0                |
|         | Total     | 51         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

**Gráfico N° 4.1**  
**Genero de los docentes**



Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

### Interpretación.

De los 51 docentes encuestados el 86.3% son de sexo masculino, y 13.7% de docentes son de sexo femenino. Esto refleja de que en la UNAMBA, la infraestructura esta más accesible para los varones que para las mujeres, como evidencia tenemos la losa deportiva en la ciudad universitaria y canchas con gras sintético casi en todos los barrios de Abancay.

### 4.2.2 Estadística de la edad de los docentes.

**Cuadro N° 4.2**

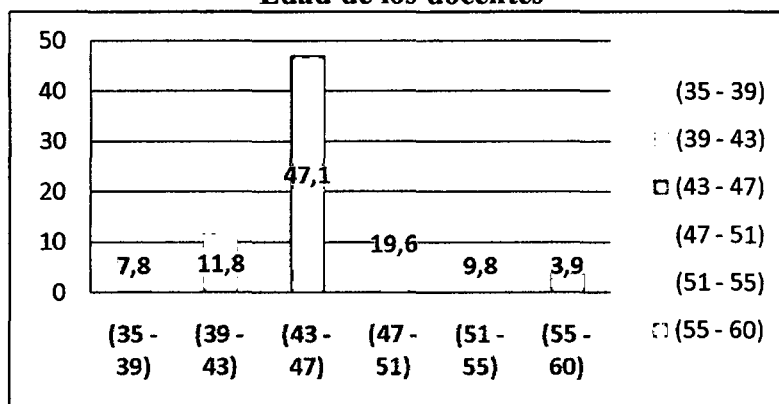


### Edad de los docentes

|         |         | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|---------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | 35 - 39 | 4          | 7,8        | 7,8               | 7,8                  |
|         | 39 - 43 | 6          | 11,8       | 11,8              | 19,6                 |
|         | 43 - 47 | 24         | 47,1       | 47,1              | 66,7                 |
|         | 47 - 51 | 10         | 19,6       | 19,6              | 86,3                 |
|         | 51 - 55 | 5          | 9,8        | 9,8               | 96,1                 |
|         | 55 - 60 | 2          | 3,9        | 3,9               | 100,0                |
|         | Total   | 51         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

**Gráfico N° 4.2**  
Edad de los docentes



Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

### Interpretación.

De los 51 docentes encuestados el 47,1% tienen entre (43 – 47 años), y el 3,9% de docentes tiene entre (55 – 60 años). Este resultado nos permite afirmar que la práctica del deporte disminuye con la edad, puesto que en su mayoría los docentes encuestados están por encima de los 40 años.

#### 4.2.3 Estadística de práctica de algún deporte.

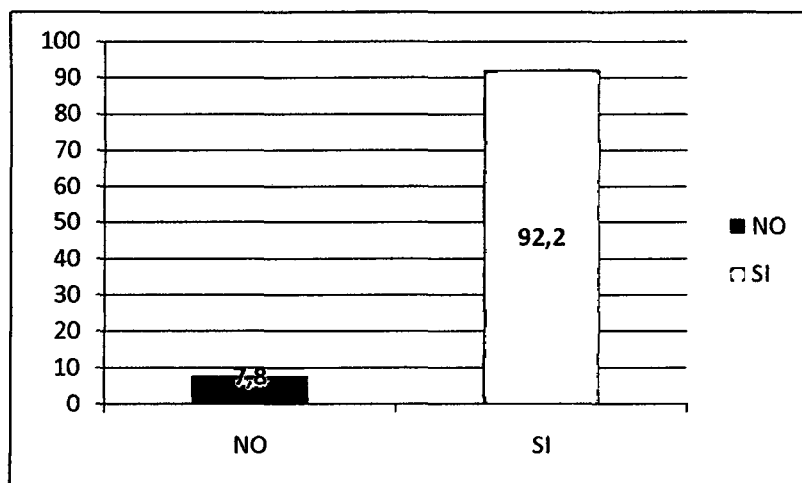
**Cuadro N° 4.3**  
Practica de algún deporte

|         |       | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|-------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | NO    | 4          | 7,8        | 7,8               | 7,8                  |
|         | SI    | 47         | 92,2       | 92,2              | 100,0                |
|         | Total | 51         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

**Gráfico N° 4.3**  
Practica de algún deporte





Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

### Interpretación:

De los 51 docentes encuestados el 92.2% si practica algún deporte, mientras que el 7.8% no practica ningún deporte. Con este resultado podemos afirmar que en la UNAMBA existe la predisposición de practicar algún deporte, por tanto es necesario fortalecer la promoción para la práctica del deporte, es mas muchos autores manifiestan que la práctica del deporte contribuye a mejorar la calidad de vida.

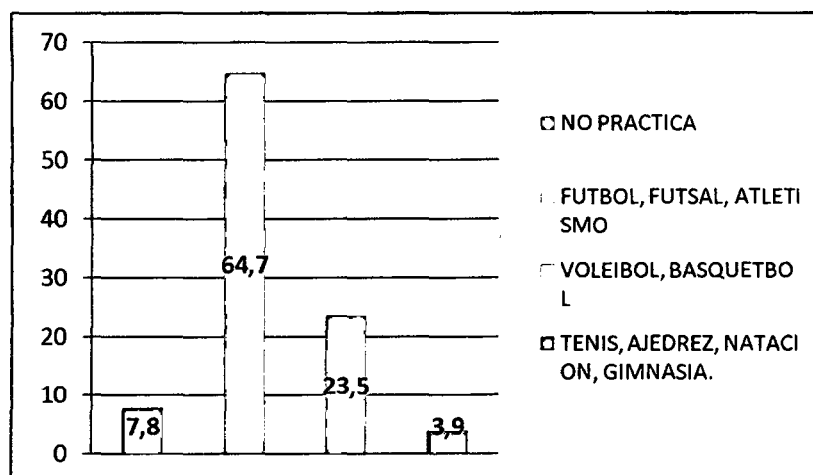
#### 4.2.4 Estadística deporte más practicado.

**Cuadro N° 4.4**  
**Deporte más practicado**

|                                    | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|------------------------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos NO PRACTICA                | 4          | 7,8        | 7,8               | 7,8                  |
| FUTBOL, FUTSAL, ATLETISMO          | 33         | 64,7       | 64,7              | 72,5                 |
| VOLEIBOL, BASQUETBOL               | 12         | 23,5       | 23,5              | 96,1                 |
| TENIS, AJEDREZ, NATACION, GIMNASIA | 2          | 3,9        | 3,9               | 100,0                |
| Total                              | 51         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

**Gráfico N°4.4**  
**Deporte más practicado**



Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

### Interpretación:

De los 51 docentes encuestados el 64.7% practica los deportes como fútbol, futsal y atletismo, mientras que el 3.9% practica el tenis, ajedrez, natación y gimnasia. Este resultado refleja de que tanto en las instituciones como en la sociedad, la promoción del llamado deporte rey (fútbol) es mayor, además es practicada por el género masculino debido a la promoción que recibe este deporte tanto internacional, nacional y local. Además cabe mencionar que la misma infraestructura está al alcance de la mayoría, mientras que para la práctica de otros deportes, la infraestructura es escasa.

### 4.3 CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.

#### A) Planteo de hipótesis general.

**Ho:** La práctica del deporte es insuficiente en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011.

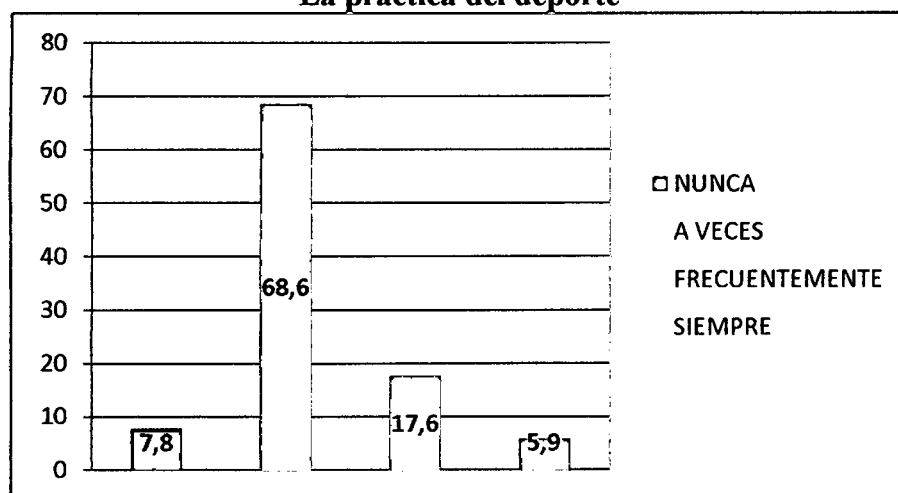
**Ha:** La práctica del deporte es suficiente en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011.

**Cuadro N° 4.5**  
**La práctica del deporte**

|         |                | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|----------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | NUNCA          | 4          | 7,8        | 7,8               | 7,8                  |
|         | A VECES        | 35         | 68,6       | 68,6              | 76,5                 |
|         | FRECUENTEMENTE | 9          | 17,6       | 17,6              | 94,1                 |
|         | SIEMPRE        | 3          | 5,9        | 5,9               | 100,0                |
|         | Total          | 51         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

**Gráfico N° 4.5**  
**La práctica del deporte**



Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

**Interpretación:**

Según los resultados obtenidos que se presentan líneas arriba mediante cuadros y gráficos, podemos afirmar que la frecuencia de práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac – 2011, en un mayor porcentaje 68.6% es poco habitual.

Por lo tanto, se acepta la hipótesis general de investigación y se rechazan la hipótesis nula y alterna.



## B) Planteo de hipótesis específica 1.

**Ho:** La frecuencia de práctica del deporte (individual y colectivo) es poco habitual en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac-Abancay, 2011

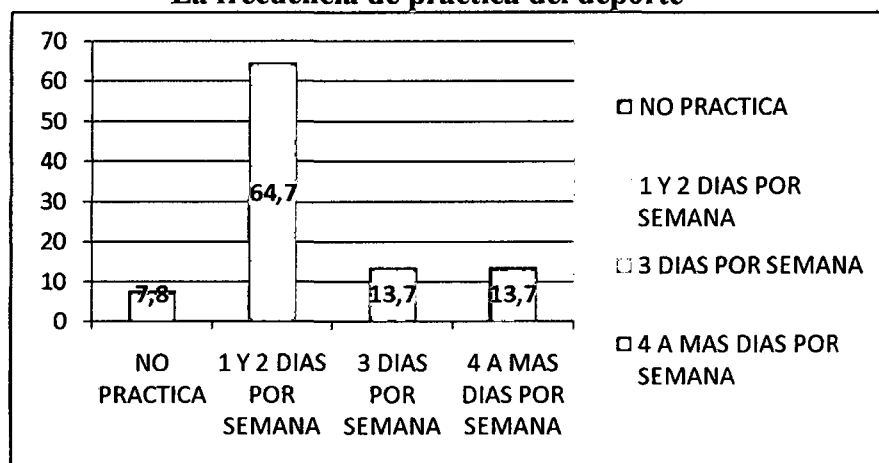
**Ha:** La frecuencia de práctica del deporte (individual y colectivo) es habitual en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011.

**Cuadro N° 4.6**  
**La frecuencia de práctica del deporte**

|                         | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|-------------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos NO PRACTICA     | 4          | 7,8        | 7,8               | 7,8                  |
| 1 Y 2 DIAS POR SEMANA   | 33         | 64,7       | 64,7              | 72,5                 |
| 3 DIAS POR SEMANA       | 7          | 13,7       | 13,7              | 86,3                 |
| 4 A MAS DIAS POR SEMANA | 7          | 13,7       | 13,7              | 100,0                |
| Total                   | 51         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

**Gráfico N° 4.6**  
**La frecuencia de práctica del deporte**



Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

### Interpretación:

Según los resultados obtenidos que se presentan líneas arriba mediante cuadros y gráficos, podemos afirmar que la frecuencia de práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac – 2011, en un mayor porcentaje 64.7%, es de un día a 2 días por semana que equivale a poco habitual.



Por lo tanto, se acepta la hipótesis específica 1 de la investigación y se rechazan la hipótesis nula y alterna.

### C) Planteo de hipótesis específica 2.

**H<sub>0</sub>** La intensidad de práctica del deporte (individual y colectivo) es poco frecuente en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac- Abancay, 2011

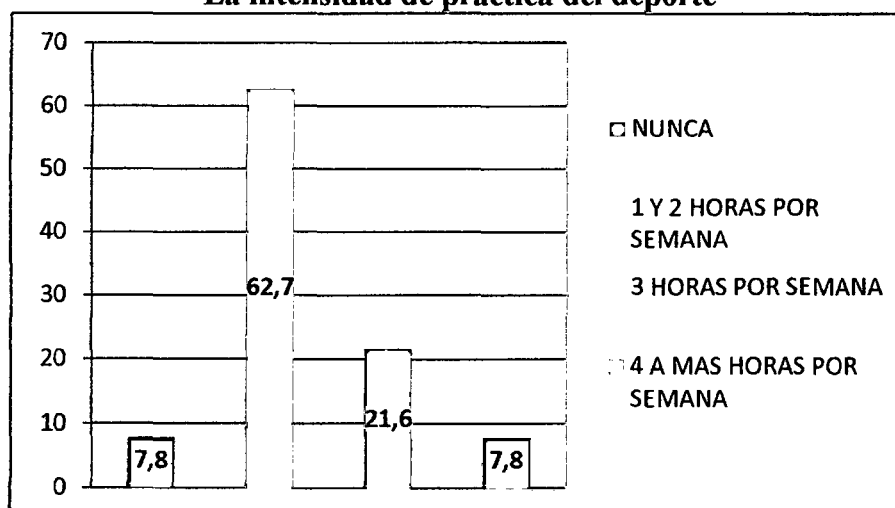
**H<sub>a</sub>**: La intensidad de práctica del deporte (individual y colectivo) es frecuente en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac-Abancay, 2011

**Cuadro N° 4.7**  
**La intensidad de práctica del deporte**

|                          | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos NUNCA            | 4          | 7,8        | 7,8               | 7,8                  |
| 1 Y 2 HORAS POR SEMANA   | 32         | 62,7       | 62,7              | 70,6                 |
| 3 HORAS POR SEMANA       | 11         | 21,6       | 21,6              | 92,2                 |
| 4 A MAS HORAS POR SEMANA | 4          | 7,8        | 7,8               | 100,0                |
| Total                    | 51         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

**Gráfico N°4.7**  
**La intensidad de práctica del deporte**



Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.



### **Interpretación:**

Según los resultados obtenidos que se presentan líneas arriba mediante cuadros y gráficos, podemos afirmar que la intensidad de práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac – 2011, en un mayor porcentaje 62.7%, es 1 y 2 horas por semana que equivale a poco habitual.

Por lo tanto, se acepta la hipótesis específica 2 de la investigación y se rechazan la hipótesis nula y alterna.

### **4.4 DISCUSIÓN DE RESULTADOS.**

Hoy en día se conocen los efectos que produce el ejercicio a diversos niveles. No obstante, al considerar la práctica físico-deportiva como un factor preventivo, e incluso terapéutico, es preciso analizar el tipo y cantidad recomendable para cada persona. Por tanto, se hace necesario programar adecuadamente el ejercicio físico para la salud, reconociendo sus valores educativos, sociales y sanitarios, aprendiendo cómo adoptar un estilo de vida sano y manteniendo un compromiso con la vida activa (Casimiro, 2001).

Se recomienda una frecuencia de práctica entre 3 y 5 días por semana (American College of Sports Medicine, 1996).

Al respecto, en la presente investigación hemos encontrado que la frecuencia de práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac en el 2011, es de dos días por semana que equivale a poco habitual. Haciendo una comparación estaría por debajo de lo recomendado por la American College of Sports Medicine.

Con relación a la intensidad de práctica del deporte, Boone (1994) manifiesta que un ejercicio de intensidad baja o moderada es suficiente para mejorar y mantener la salud y



la condición física, señalando que en manos de educadores físicos, entrenadores y fisiólogos del ejercicio está la clave para evitar las tendencias extremistas hacia el ejercicio físico o práctica deportiva.

En esta línea la investigación que se ha desarrollado estaría coincidiendo con el autor antes mencionado ya que la intensidad es poco habitual.



## CONCLUSIONES

Una vez analizados los datos, y a la vista de los resultados que los mismos nos aportan, podemos establecer las siguientes conclusiones:

**PRIMERO:** La práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac en el 2011. Es poco frecuente ya que en un estudio de 51 docentes que constituye el 100% él en un mayor porcentaje 68.6% es poco frecuente. Por tanto es de considerar la cifra mencionada porque es más del 50% y un 7.8% no practica ningún deporte, entonces es necesario reestructurar la política de la promoción del deporte en la institución.

**SEGUNDO:** La frecuencia de práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac – 2011, es poco habitual, en el estudio realizado de 51 docentes que constituyen la muestra del 100% en un mayor porcentaje 64.7%, practican el deporte de un día a 2 días por semana que equivale a poco habitual. Y 17.8% no practican en deporte que se establece como nada habitual. Lo cual está por debajo de lo recomendado por los especialistas.

**TERCERO:** La intensidad de práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac – 2011,. En el estudio realizado de 51 docentes que constituyen la muestra del 100% en un mayor porcentaje 62.7%, practican el deporte de un día a 2 días por semana que equivale a poco habitual, el cual indica que la intensidad del deporte que practican es bajo, debido a la poca frecuencia.



## RECOMENDACIONES

No sería lógico concluir esta investigación, sin que la misma aportara algunas posibles soluciones o sugerencias, que sirvieran, tanto para mejorar la realidad estudiada, como para ser utilizadas en continuar con otras investigaciones futuras que persiguieran el mismo fin; por tanto establecemos algunos aspectos o pautas a tener en cuenta:

**PRIMERO:** Que las Autoridades de la Comunidad Universitaria de la UNAMBA concienticen a la plana docente, alumnos y administrativos hacia la práctica deportiva, dando a conocer la importancia de ella con el apoyo de nuestra investigación, de modo que puedan establecer ciertas estrategias y políticas de promoción de la práctica deportiva, a través de Direcciones y Oficinas de la Universidad así como la Dirección de Proyección Social. Bienestar Universitario (enfermería).

**SEGUNDO:** En la realización de las diferentes actividades deportivas de la Universidad, se debe convocar e incentivar la participación totalitaria de los docentes mas no solo la intervención de docentes conocidos como es de costumbre, en este sentido también proponemos que se practiquen una variedad de deportes, para las diferentes opciones, tales como (voleibol, baloncesto, natación .etc.) de acuerdo a los intereses de los demás docentes, ya que se observa que en la Universidad solo se promueve el futbol y solo se ve la participación de los docentes varones y mas no de docentes mujeres.

**TERCERO:** Planificar anualmente mediante un cronograma de actividades deportivas y hacer extensivo la comunicación para que de este modo los docentes puedan obtener un hábito deportivo, para una mejor calidad de vida y un mejor desenvolvimiento laboral ya que estamos seguros que el estrés y otras enfermedades se dan gracias a la falta de práctica deportiva.



## BIBLIOGRAFÍA:

### **AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE**

1996 Actividad física optima.

### **AROTOMA CACÑAHUARAY, SIXTO**

2007 “Tesis de grado y metodología de investigación en organizaciones, mercado y sociedad – teoría y práctica”. Primera edición, Edit. DSG Vargas S.R.L. lima.

### **ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE FEDERACIONES DE ATLETISMO**

2009 Reglas de competición 2010 – 2011.

### **ÁVILA ACOSTA, Roberto**

2001 Metodología de la investigación. “Guía para elaborar la tesis”. Ediciones Lima.

### **BERMEJO VERA, José**

1998 Constitución y deporte, Tecnos, Madrid. “Administración y deporte”. En derecho administrativo.

### **CALE Y ALMOND**

1997 Los niveles de práctica de los adolescentes y su influencia en la salud.

### **CALE**

1996 Niveles de actividad física de los adolescentes inglesas.

### **CASIMIRO**

2001 Los efectos orgánicos que produce la práctica físico-deportiva.

### **CASTILLO Isabel, BALAGUER Isabel y MARISA García-Merita**

2006 Tesis titulada “efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable e la adolescencia en función del género” Universitat de les Illes Balears

### **COSTILL, E. W, MAGLISCHO**

1,997 Natación.

### **DEFLANDRE Y COLS.**

2001 “Ritmo cardiaco se y la influencia de factores morfológicos, biológicos, sociológicos, psicológicos y ambientales en la práctica de deportes organizados y en la cantidad de actividad física de moderada a vigorosa de 80 escolares de entre 11 y 16 años de edad”.



**DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO VOX 1.**

2009 Larousse Editorial, Vol. 1.  
Consulta: 02 de setiembre 2010.  
[http://es.thefreedictionary.com/por+deporte.](http://es.thefreedictionary.com/por+deporte)

**DAMASCENO Coelho, Marta María**

2009 tesis titulada La práctica de actividad física entre los adolescentes de las escuelas públicas del estado en Fortaleza (Brasil )

**EL DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA**

(23ª ed.)

**FAN Y COLS.**

2000 Motivos de abandono de la práctica de actividades físicas de los jóvenes estudiantes chinos.

**FERRERO, Federico**

El juego y el deporte. Consulta: 10 de setiembre 2010.  
[http://www.andinia.com/articulos/recreacion\\_ocio\\_y\\_tiempo\\_1ibre/juegos\\_y\\_entretenimientos/a23505.shtml.](http://www.andinia.com/articulos/recreacion_ocio_y_tiempo_1ibre/juegos_y_entretenimientos/a23505.shtml)

**CAMPO SÁNCHEZ ,Gladys Elena**

2003 libro de los deportes editorial kenesis ,España

**GUTIÉRREZ SALGADO**

1991 Condiciones de seguridad y salud para el deportista.

**HERNÁNDEZ, Roberto, FERNÁNDES Carlos, y Otros.**

2003 “Metodología de la investigación”. Tercera edición, ediciones Mc. GRAW/ HILL, México.

**LAPTEV A. MINJ.**

1996 Higiene de la cultura física y el deporte.

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

2000 Educación Física. Las Actividades Físicas y la Salud.  
Fascículo Autoinstructivo.

**PALOMINO QUISPE, Platón**

2006 Investigación Educativa. Segunda especialización en gestión y administración educativa. Cuarta edición. Puno.

**PASCUAL**

1994 Análisis de la actividad física y la salud.



**PIÉRON Y COLS.**

1999 Estudio comparativo de los estilos de vida de los jóvenes europeos y su disminución.

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ**

2009 Guía PUCP para el registro y el citado de fuentes documentales. Lima. Ediciones textus.

**SAAVEDRA, CARLOS**

2001 Lecturas: Educación física y deporte. Revista digital. Congreso Internacional: Fisiología del esfuerzo físico. Santiago de Chile. Chile. 2,001  
[http:// www.efdeportes.com/efd11a/saav1.htm](http://www.efdeportes.com/efd11a/saav1.htm).

**SEOANE SPIEGELBERG, José Luis**

2003 “Responsabilidad civil en el deporte”, en La responsabilidad civil profesional, Cuadernos de Derecho Judicial, CGPJ, Madrid, pp. 433 a 603. “Deporte y responsabilidad civil”.

**SLEAP Y WORMALD**

2001 La percepción de la actividad física en mujeres de 16 y 17 años de edad.

**SERRA PUYAL, José ramón**

2008 tesis doctoral “Factores que influyen la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca” universidad de Zaragoza Huesca España

**TAYLOR Y COLS.**

1999 La influencia que tienen los patrones de actividad física realizados en la infancia y en la adolescencia y los hábitos de ejercicio durante la edad adulta.

**VELÁZQUEZ BUENDÍA, Roberto**

2001. Una aproximación a las teorías de la génesis del deporte, editorial Askesis,

**WIKIPEDIA LA ENCICLOPEDIA LIBRE**

2010 El deporte.  
Consulta: 05 de setiembre 2010.  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>.

**WESLEY LOGMAN, ADDISON.**

1998 Técnicas de la Investigación Sociedad Cultura y Comunicación, Editorial Pearson México



# ANEXO

**MATRIZ DE CONSISTENCIA.**

LA PRÁCTICA DEL DEPORTE EN LOS DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC, 2011.

| PROBLEMA  | OBJETIVOS  | HIPÓTESIS   | VARIABLE                | DIMENSIÓN   | INDICADOR   | METODOLOGÍA   |
|---|--|---|-------------------------|---|---|---|
| <p><b>Pregunta general</b><br/>¿Cómo se da la práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Cuál es la frecuencia de práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011?</p> <p>¿Cuál es la intensidad de práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011?</p> | <p><b>Objetivo general</b><br/>Analizar la práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Analizar la frecuencia de práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011</p> <p>Analizar la intensidad de práctica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011</p> | <p><b>Hipótesis general</b><br/>La práctica del deporte es poco frecuente en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011.</p> <p><b>Hipótesis específicos</b></p> <p>La frecuente de práctica del deporte es poco habitual en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011</p> <p>La intensidad de práctica del deporte es poco habitual en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011</p> | <p>Práctica deporte</p> | <p><b>Deporte individual.</b></p> <p>Ajedrez, tenis, natación, gimnasia, atletismo.</p> <p><b>Deporte colectivo.</b></p> <p>Fútbol, voleibol, basquetbol.</p> | <p>➤ Frecuencia de la práctica del deporte (horas).</p> <p>➤ intensidad de práctica del deporte (semana).</p> | <p><b>Tipo de investigación:</b><br/>Aplicada.</p> <p><b>Nivel de investigación:</b><br/>Descriptivo</p> <p><b>Método:</b> Cuantitativo.</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental, transeccional.</p> <p><b>Población:</b> Constituido por los 121 docentes nombrados.</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p><b>Técnicas de muestreo:</b><br/>Probabilístico.</p> <p><b>Tamaño y cálculo de La muestra:</b> 51 Docentes a los cuales se aplicó el cuestionario.</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario.</p> |



Aplicando las encuestas a los docentes: "La practica del deporte en los docentes de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, 2011."

