

**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES**  
**ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**



---

**PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA DE LAS ESTUDIANTES MUJERES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC ABANCAY, 2011.**

---

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

**PRESENTADO POR:**

- ❖ **BACHL. AGUSTINA SOLIS DAVALOS**
- ❖ **BACHL. MARCELINO MENDOZA ARIAS**

**ASESOR:**

- ❖ **Lic. HILDA HUAYHUA MAMANI**

**Abancay - 2011**

**PERÚ**

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC				
CÓDIGO	MFN			
<table border="1"> <tr> <td>T EFD S 2011 E. 2</td> <td></td> </tr> </table>	T EFD S 2011 E. 2		<table border="1"> <tr> <td>BIBLIOTECA CENTRAL 28 MAR 2012</td> </tr> </table>	BIBLIOTECA CENTRAL 28 MAR 2012
T EFD S 2011 E. 2				
BIBLIOTECA CENTRAL 28 MAR 2012				
FECHA DE INGRESO:	28 MAR 2012			
Nº DE INGRESO:	00140			



---

**PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA DE LAS  
ESTUDIANTES MUJERES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC  
ABANCAY, 2011.**

---

**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE  
APURÍMAC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES ESCUELA  
ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN ESPECIALIDAD FISIA Y  
DANZAS**

**AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**



**Msc. Jorge Segundo Cumpa Reyes**  
**Presidente**



**Dra. Ela Leila del Socorro Estrada Oré**  
**Vicepresidenta Académico**



**Dr. Manuel Israel Hernández García**  
**Vicepresidente Administrativo**

**DECANA DE LA FACULTAD DE EDUCACION Y CIENCIAS SOCIALES**

- **Lic. Nivia Marisol Pilares Estrada.**

**DIECTOR DE LA ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE EDUCACION.**

- **Mg. Willie Alvares Chávez**

## DEDICATORIA:

*A dios y a mi padre que desde arriba me guían*

*(A mi mama Perpetua y hermanos)*

*A mis amigos.*

**Agustina**

*A mi hijo*

*(Alexis William)*

*A mi mama, hermanos y*

*A mis amigos.*

**Marcelino**

## AGRADECIMIENTO

Al finalizar esta investigación debemos agradecer a todas las personas que nos apoyaron para la realización de esta investigación.

Yo, Agustina, quiero agradecer a Dios por darme la fortaleza y la perseverancia en esta Investigación y a mi hermosa Familia en especial a mis padres (Perpetua, Modesto, Juliana y hermanos) por toda la fuerza, el infinito amor y el apoyo que me brindaron en todo momento. Fredy por ser un soporte incondicional, por su amor paciente y cómplice; sin ustedes a mi lado este paso no hubiese sido posible.

Yo, Marcelino, quiero agradecer a Dios, junto a eso, el apoyo de mi familia que ha “sufrido” conmigo este proceso que a veces resultó tortuoso. Del mismo modo a mi hijo, por la pasión y entrega a este tema, motor indispensable para que esto resultara. Finalmente a todos mis Amigos, que han sido una compañía esencial, entregándome energías y dándome su plena confianza.

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 nuestros asesores el **LIC. HILDA HUAYHUA MAMANI, P.S. KARINA LILY CARI GORDILLO** y quien nos ofreció sus opiniones valiosas y eruditas, además estuvieron siempre dispuestos a entregarnos generosamente sus conocimientos, orientación y opinión en todo el proceso de la investigación, otorgándonos arduas horas de trabajo desinteresadamente.

A la facultad de Educación de la UNAMBA de la ciudad de Abancay quienes nos abrieron las puertas para el desarrollo de nuestra investigación.



## ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN.....	9
ABSTRACT.....	11
INTRODUCCIÓN.....	13

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Definición y formulación del problema.....	14
1.2. Formulación del problema.....	17
1.3. Justificación e importancia del problema.....	17
1.4. Limitaciones.....	19
1.5. Objetivos.....	19
1.6. Formulación de hipótesis.....	20
1.7. Operacionalización de variables.....	20
1.71. Variable, dimensiones e indicadores.....	20
1.8. Tipo y nivel de investigación.....	21
1.8.1. Método y diseño de investigación.....	22
1.9. Población.....	22
1.9.1. Características y delimitación.....	23
1.9.2. Ubicación espacio-temporal.....	23
1.9.3. Técnica de muestreo.....	23
1.9.4. Tamaño y calculo del tamaño.....	23
1.9.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	24
1.9.6. Procesamiento y análisis de datos.....	25

1.10. Prueba de hipótesis.....	25
1.10.1. Formulación de hipótesis nulas y alternas.....	25
1.10.2. Selección de las pruebas estadísticas.....	26
2.1. Antecedentes de la investigación.....	27
2.2. Marco teórico.....	35
2.2.1. Que significa deporte.....	35
2.2.2. Mujeres y hombres ante la practica deportiva.....	36
2.3. Concepto de actividad fisico deportiva.....	45
2.4. La actividad fisico deportiva y salud.....	58
2.5. Motivos de practica de la actividad fisico deportiva.....	69
2.5.1. Motivos de falta de interés por la práctica de actividad fisico deportiva.....	71
2.6. Frecuencia de la practica de la actividad fisico deportiva.....	74
2.7. Marco conceptual.....	78

### **CAPÍTULO III**

#### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

3.1. Ámbito de estudio y distribución de la muestra.....	85
3.1.1. Caracterizacion de la muestra.....	88
3.2. Prueba de hipótesis.....	93
3.2.1. Hipótesis I.....	95
3.2.2. Hipótesis 2.....	97
3.2.3. Hipótesis 3.....	98
3.2.4. Hipótesis 4.....	101
CONCLUSIONES.....	106
RECOMENDACIONES.....	108
BIBLIOGRAFÍA.....	110



## ÍNDICE DE CUADRO

Cuadro N° 2.1. Operacionalización de variables.....	20
Cuadro N° 2.2. Distribución de estudiantes por carrera.....	22
Cuadro N° 2.3. Distribución de estudiantes por escuela.....	24
Cuadro N° 2.4. Prueba de hipótesis.....	25
Cuadro N° 2.5. Los efectos orgánicos que produce esta practica fisico deportiva.....	41
Cuadro N° 2.6. Mecanismos biológicos y psicológicos.....	43
Cuadro N° 2.7. Elementos que definen la actividad fisica Devis. cols, 2000.....	48
Cuadro N° 2.8. Paradigma centrado en la concisión fisica Bouchard ycols, 1990.....	48
Cuadro N° 2.9. Paradigma orientado a la actividad fisica Bouchard ycols, 1990.....	49
Cuadro N° 2.10. Circuito positivo de retroalimentación Sánchez Bañuelos 1996.....	56
Cuadro N° 2.11. Circuito negativo de retroalimentación Sánchez Bañuelos 1996.....	56
Cuadro N° 2.12. Relación riesgos, beneficios en la practica de la actividad fisico deportiva.....	68
Cuadro N° 2.13. Motivo de practica de actividad fisica.....	71
Cuadro N° 2.14. Frecuencia de práctica actividad fisica en las chicas.....	76
Cuadro N° 3.1. Carrera profesional.....	88
Cuadro N° 3.2. Semestre académico.....	90
Cuadro N° 3.3. Edad de estudiante.....	91
Cuadro N° 3.4. Estado civil del estudiante.....	92



Cuadro N° 3.5. Practicas algún tipo de actividad fisico deportiva?.....	94
Cuadro N° 3.6. Que tipo de actividad fisico deportiva practicas?.....	95
Cuadro N° 3.7. Con que frecuencia practicas la actividad fisico deportiva.....	97
Cuadro N° 3.8. Motivos por los que practica la actividad fisico deportiva.....	99
Cuadro N° 3.9. Motivos por los que no practica la actividad fisico deportiva.....	101

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 3.1. Carrera profesional.....	89
Gráfico N° 3.2. Semestre académico.....	90
Gráfico N° 3.3. Edad de estudiante.....	92
Gráfico N° 3.4. Estado civil del estudiante.....	93
Gráfico N° 3.5. Practicas algún tipo de actividad fisico deportiva.....	94
Gráfico N° 3.6. Que tipo de actividad físico deportiva practicas.....	96
Gráfico N° 3.7. Con que frecuencia practicas la actividad físico deportiva.....	98
Gráfico N° 3.8. Motivos por los que practica la actividad físico deportiva.....	100
Gráfico N° 3.9. Motivos por los que no practica la actividad físico deportiva.....	103

## RESUMEN

Esta nueva propuesta que ofrecemos presenta una nueva experiencia en conjunto y con demandas físicas para todas las estudiantes que les permita a participar en los inicios de la actividad físico deportiva. Así, es interesante tener en cuenta los beneficios que una práctica físico deportiva adecuada conlleva a mejorar el organismo, y orientar o encaminar hacia la salud. El objetivo es describir la práctica de la actividad físico deportiva.

De acuerdo a la información recolectada previa a la investigación, con las estudiantes de la facultad de educación, y la respectiva revisión bibliográfica formulamos las siguientes preguntas como sigue:

¿Qué tipo de actividad físico deportiva prefieren realizar las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011?

¿Con qué frecuencia realizan actividad físico deportiva las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011?

¿Cuáles son los motivos que conllevan a la práctica de actividad físico deportiva en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011?

¿Qué motivos conllevan al desinterés por la práctica de la actividad físico deportiva en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011?. A base de las preguntas se formularon los objetivos y las hipótesis. El tipo de investigación es básico; el nivel de investigación es descriptivo y el diseño es no experimental. Se trabajó en la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac de la Ciudad de Abancay como medio geográfico porque es donde se ubica a las estudiantes para ser encuestadas, para realizar un trabajo de estudio sobre la práctica de la actividad físico deportiva: es importante describir el nivel

de medición de cada estudiantes mujeres de la facultad de educación, La actividad físico y los ejercicios conservan la función de mejorar la calidad de vida.

El presente trabajo de investigación, que se ha llevado a cabo con las estudiantes mujeres de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, es con el objetivo de describir la práctica de la actividad físico deportiva.

Un tema muy importante, fueron las implicancias ético-morales de esta investigación. El hecho de trabajar con personas y especialmente, con estudiantes mujeres, hizo imprescindible el cuidar los derechos, la intimidad y la necesidad de información de los sujetos de estudio. Fue intención de los investigadores, crear buena relación con las estudiantes y docentes de la UNAMBA, pues su cooperación para el estudio fue esencial.

Por ser un estudio de diseño no experimental ya que la investigación no se interesara en sus posibles aplicaciones ni consecuencias prácticas de modo que la muestra fue elegida de manera aleatoria simple y en proporción a la cantidad de estudiantes por cada facultad de acuerdo a la cantidad por semestre. Esto hizo a la investigación viable, al contar con una fácil participación de los sujetos, al no utilizar una metodología de compleja aplicación. Además, no se necesitaron importantes preparaciones para poder aplicar el instrumento elegido, siempre contando con la asesoría y cooperación de personas con mucho conocimiento en los temas desarrollados.

La principal conclusión a que se arribó es:

La practica de la actividad físico deportiva tiene un papel predominante en las estudiantes en lo que se refiere a mejorar su calidad de vida deportiva, prevaleciendo así los motivos relacionados con la forma física, la salud, el bienestar y la propia ejecución por diversión.

La motivación es menos significativa en las adolescentes mujeres a diferencia de los estudiantes varones, ya que ellos tienden a inclinarse más a las motivaciones hacia la práctica de la actividad físico deportiva.

La investigación está organizada de la siguiente manera:

Capítulo I comprende el MARCO METODOLÓGICO que a su vez consta de los siguientes. Planteamiento del problema, justificación, objetivos, hipótesis, operacionalización de variables y la población y muestra.

El capítulo II Marco teórico que comprende los antecedentes, bases teóricas y el marco conceptual.

El capítulo III comprende los resultados, las conclusiones y las recomendaciones del problema.

Por último se encontrara las referencias bibliográficas y los anexos.

## ABSTRACT

This new proposal has offered a new experience and physical demands set for all students to enable them to participate in physical activity early in the sport. Thus, it is interesting to note the benefits that a proper sports physical practice leads to improved body and guide or steer towards health. The aim is to describe the practice of sports treasury activity. According to information collected prior to the research, with students from the Faculty of Education, and the respective literature review we formulated the following questions as follows:

What kind of physical activity, sports prefer to female students in the Faculty of Education of the UNAMBA Abancay, 2011?

How often do physical activity sports female students in the Faculty of Education of the UNAMBA Abancay, 2011?

What are the reasons that lead to physical activity practice sports female students in the Faculty of Education of the UNAMBA Abancay, 2011?

What reasons lead to disinterest in the practice of physical activity sports female students in the Faculty of Education of the UNAMBA Abancay, 2011?

Based on the questions were formulated objectives and hypotheses. The type of research is basic, level of research is descriptive and experimental design is not. He worked at the Faculty of Education, National University of Apurimac Micaela Bastidas City Abancay as geographical environment because it is where the student places to be surveyed, for studio work on the practice of sports physical activity: is important to describe the level of measurement in female students of the faculty of education, physical activity and exercise remain the function of improving the quality of life.

This research work has been conducted with female students in the Faculty of Education; National University of Apurimac Micaela Bastidas in order to describe the practice of sports physical activity.

An important issue were the ethical and moral implications of this research. The fact of working with people and especially with female students was essential to look after the rights, privacy and information needs of the study subjects. Researchers' intention was to create good relationships with students and teachers of the UNAMBA, for their cooperation for the study was essential.

As a non-experimental study design because the investigation was not interested in its potential applications and practical consequences so that the sample was randomly chosen simple and in proportion to the number of students per faculty according to the amount by semester. This research made viable, to have easy participation of the subjects, by not using a complex methodology application. In addition, important preparations were not required to apply the instrument of choice, always with the advice and cooperation of people with extensive knowledge in the topics covered.

The main conclusion to be reached is:

The practice of sports physical activity has a predominant role in the students in regard to improving their quality of life sports so prevalent reasons related to fitness, health, welfare and the actual performance for fun.

The motivation is less significant in female adolescents unlike male students, because they tend to lean more to the motivation to practice physical activity sports.

The research is organized as follows:

Chapter I Covers the methodological frameworks which in turn consist of the following. Problem statement, justification, objectives, hypotheses, operationalization of variables and population and sample.

Chapter II Frame work that includes the history, theoretical and conceptual framework.

Chapter III covers the findings, conclusions and recommendations of the problem.

Finally, we find the references and appendices.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación de título **“PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVO EN LAS EN LAS ESTUDIANTES MUJERES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC ABANCAY, 2011”** cuya finalidad es describir la práctica y abandono de la actividad físico deportiva en las estudiantes mujeres de la facultad de educación UNAMBA .basándonos en la teoría de la motivos en el ámbito del deporte. Se trabajó en la facultad de educación de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac de la Ciudad de Abancay como medio geográfico porque que es donde ubicamos a las estudiantes, cuya etapa de la vida según La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la cual nos apoyamos define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 11 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 11 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años. Un tema muy importante, fueron las implicancias ético-morales de esta investigación. El hecho de trabajar con personas y, especialmente, con estudiantes mujeres, hizo imprescindible el cuidar los derechos, la intimidad y la necesidad de información de los sujetos de estudio. Fue intención de los investigadores, crear buena relación con las estudiantes y docentes de la UNAMBA, pues su cooperación para el estudio fue esencial.

Por ser un estudio de diseño no experimental ya que la investigación no se interesara en sus posibles aplicaciones ni consecuencias prácticas de modo que la muestra fue elegida de manera aleatoria simple y en proporción a la cantidad de estudiantes por cada facultad de acuerdo a la cantidad por semestre. Esto hizo a la investigación viable, al contar con una fácil participación de los sujetos, al no utilizar una metodología de compleja aplicación. Además, no se necesitaron importantes preparaciones para poder



aplicar el instrumento elegido, siempre contando con la asesoría y cooperación de personas con mucho conocimiento en los temas desarrollados.

La investigación está organizada de la siguiente manera:

Capítulo I comprende el de MARCO METODOLÓGICO que a su vez consta de los siguientes. Planteamiento del problema, justificación, objetivos, hipótesis, operacionalización de variables y la población y muestra.

El capítulo II Marco teórico que comprende los antecedentes, bases teóricas y el marco conceptual.

El capítulo III comprende los resultados, las conclusiones y las recomendaciones del problema.

Por último se encontrara las referencias bibliográficas y los anexos.

# CAPITULO I

## MATERIALES Y MÉTODO

### 1.1. Definición y formulación del problema

La práctica de la actividad físico deportiva constituye un fenómeno social de especial trascendencia ya que contribuye a la salud física y mental de quienes la practican, conllevando al desarrollo integral del ser humano como, a la parte esencial de la vida dentro de una cultura moderna.

En cuanto a la práctica de la actividad físico deportiva, existen numerosos estudios que demuestran las ventajas que produce. Los beneficios que reporta la actividad física controlada y planificada sobre la salud se pueden agrupar, según Pérez Samaniego (1999), en tres dimensiones: Una dimensión fisiológica: en la que el efecto positivo que más se destaca, entre muchos, es el de la prevención de enfermedades cardiovasculares y cerebro vascular mediante una actividad física regular y de baja intensidad pero mantenida; una dimensión psicológica: de la que se puede destacar, entre otros, el efecto ansiolítico que tienen la practica del ejercicio físico adecuadamente realizada, con los beneficios que ello lleva asociado sobre la sensación de bienestar general del individuo; y una dimensión



social: en la que el efecto mas señalado que se ha hallado en este ámbito es el del incremento del nivel de aspiraciones, con los posibles efectos en la promoción social y en la autoestima que ello conlleva.

Seclén-Palacín J. y Jacoby E. (2003) luego de realizar una investigación sobre los factores socio demográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva en la población urbana del Perú, concluye que: “La práctica de la actividad físico deportiva en las zonas urbanas del Perú es escasa, siendo los más afectados los menores de 30 años, las mujeres y los residentes del área metropolitana de la capital. Esta insuficiente práctica de actividad físico deportiva constituye un reto para la salud pública y reafirma la necesidad de promover estilos de vida activos”.

Dada la creciente preocupación por la adopción y el mantenimiento de un estilo de vida saludable, asociado a los importantes beneficios fisiológicos y psicológicos que conlleva la práctica de ejercicio físico sobre todo y, al escaso interés que este hecho despierta entre la población adulta, una vez que se ha abandonado la etapa educativa. “Es a partir de la edad de 17-18 años, cuando parece que los altibajos de la necesidad de la práctica deportiva se hacen más evidentes, con lo que la experiencia deportiva en la Universidad se convierte en un buen predictor del nivel de dedicación en la edad adulta” (Pavón Lores 2006: 125).

Diversas investigaciones norteamericanas y europeas de corte sociológica han constatado un descenso progresivo de la práctica de la actividad físico deportiva desde la etapa escolar, acentuándose de manera alarmante en la adolescencia y especialmente en la etapa universitaria (García Ferrando, 1997; Caspersen y Cols, 2000).

Desde nuestra percepción partiendo de nuestra experiencia profesional, como docentes del área de educación física, en la actualidad, la promoción de la práctica de la actividad físico deportivo sea dejado de lado en la Ciudad Universitaria, observamos un cambio



notable del comportamiento de las estudiantes hacia la practica deportiva, reflejándose así bajo interés e indiferencia, de este modo se evidencia la falta de identificación y compromiso y las diferencias de conducta hacia la educación física en el tiempo, y el poco tiempo que dan para dicha práctica y la falta de compromiso y conciencia de los padres familia ya que prefieren que sus hijos ocupen su tiempo en actividades académicas, algunas estudiantes manifiestan que no cuentan con tiempo suficiente para la práctica de la actividad físico deportiva, además no tienen conciencia de los beneficios y la importancia que esta actividad tiene para su desarrollo integral cayendo así en una vida cada vez más sedentaria , del mismo modo la sociedad y autoridades en conjunto no dan prioridad a la promoción y difusión de las prácticas deportivas en los estudiantes, a su vez la infraestructura deportiva de la ciudad Universitaria no cuenta con una buena implementación.

En los pasadizos de la universidad se observa cada vez estudiantes en estados de ansiedad, preocupados por el tiempo o por cumplir sus actividades académicas, sin darse la oportunidad de realizar actividad físico deportiva, y de acuerdo a las antecedentes analizados se predice que estas acciones conllevaran a la adopción y el mantenimiento de un estilo de vida poco saludable sin el goce de los importantes beneficios fisiológicos y psicológicos que conlleva la práctica de ejercicio físico deportivo.

Con esta investigación no sólo queremos describir los tipos de actividad físico deportiva en las estudiantes, sino además conocer con que frecuencia, intereses y motivos que determinan dicha práctica. De este modo, podremos sugerir medidas para prevenir el abandono de la práctica físico deportiva.

En esta orientación la presente investigación se propone responder a las siguientes interrogantes:



## 1.2. Formulación del problema

¿Qué tipo de actividad físico deportiva prefieren realizar las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay-2011?

¿Con que frecuencia realizan actividad físico deportiva las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay -2011?

¿Cuáles son los motivos que conllevan a la práctica de actividad físico deportiva en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay-2011?

¿Qué motivos conllevan al desinterés por la práctica de la actividad físico deportiva en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay -2011?

## 1.3. Justificación e importancia de la investigación

la promoción de la practica de la actividad físico-deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa en diferentes países,.numerosas investigaciones destacan que una adecuada práctica de actividad físico- deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad. Según VIZUETE (1999) en su obra “La actividad corporal”

Una practica de actividad físico-deportiva realizado bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración esta encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludable. Existen, a su vez, investigaciones que establecen relaciones significativas de la actividad físico deportiva con otros hábitos saludables, tales como las mejoras en la condición física. Hábitos de higiene corporal, alimentación equilibrada y descensos en el consumo de tabaco y alcohol (Casimiro, 2000, 2002; Castillo y Balaguer, 2001). Así mismo, desde una consideración holística de la salud, se debe *destacar la importancia de investigaciones basadas en los beneficios psicológicos y sociales que convierten a la actividad físico deportiva como un factor primordial para la contribución al desarrollo*



*personal y social armónico en adolescentes y jóvenes* , teniendo una marcada influencia en los hábitos de practica durante la edad adulta (Taylor y Cols; 1999, Devis, 2000).

Según: PIERON. (1997). Señala una disminución muy significativa en la practica de actividad física entre los 12 y 15 años, siendo mucho mas acusada en las chicas. Siendo la practica de la actividad fisico deportiva tan importante en estos periodos de edad, *es trascendental desarrollar estudios sobre los motivos de practica y abandono de la misma en universitarias, para desarrollar estrategias idóneas de promoción de vida activa en nuestras jóvenes*

*La principal importancia de la presente investigacion es resaltar y analizar una realidad a nivel mundial, nacional y local* que es la falta de la actividad fisico deportiva siendo la promotora de estos tipos de investigaciones la *Organización Mundial de la Salud*; a demas de buscar *estrategias idóneas de promoción de vida activa en nuestras jóvenes universitarias* y promover la practica fisico deportiva femenina a través de una propuesta de trabajo dirigido a la comunidad universitaria y propender cubrir estas necesidades, fundamentalmente en lo relacionado al bienestar fisico y psíquico para fomentar una vida de calidad en las estudiantes universitarias; por tal motivo y al no haber estudios similares en nuestra región es de necesidad primordial realizar la investigacion en base al Analisis de los motivos, frecuencia, modo y el tipo de actividad fisica deportiva en las estudiantes universitarias de nuestra casa superior de estudios

El objetivo de esta investigación es estudiar la practica de la actividad fisico deportiva de las estudiantes mujeres de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurimac. Pretendiendo una investigación cuyos resultados permitan a otras investigaciones desarrollar programas de inicio, adopción, continuidad, mantenimiento y percistencia en la practica de la actividad fisico deportiva de las estudiantes universitarias de nuestra casa de



estudios el cual nos conllevara a una formación integral dentro de nuestra formación profesional.

#### **1.4. Limitaciones**

Las limitaciones que afrontará la investigación, son las siguientes:

El perfil de la muestra seleccionada no atenderá las diferencias socioeconómicas y étnicas de la población en estudio.

1. Escasas investigaciones contextualizadas en el País y la región Apurímac acerca de la **variable ACTIVIDAD FÍSICODEPORTIVA.**
2. Escasa presencia de investigaciones de Tesis en el país y la región Apurímac que desarrollen la actividad físico deportiva en estudiantes mujeres.
3. Escasez de antecedentes de trabajos de investigación, relacionadas con el tema directamente a nivel nacional y local.

#### **1.5. Formulación de Objetivos**

Establecer el tipo de actividad físico deportiva que prefieren realizar las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.

Determinar la frecuencia con que realizan actividad físico deportiva las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.

Identificar los motivos que conllevan a la práctica de actividad físico deportiva en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.

Identificar los motivos del desinterés por la práctica de actividad físico deportiva en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.



## 1.6. Formulación de hipótesis

El tipo de actividad físico deportiva preferida es la aeróbica en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.

La frecuencia en que realizan la actividad físico deportiva es baja en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.

El motivo que conlleva a la práctica de actividad físico deportiva es la estética en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.

El motivo que conlleva al desinterés por la práctica de la actividad físico deportiva es el tiempo en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.

## 1.7. Operacionalización de variables

Variables y definición operacional de variables:

### 1.7.1 Variable , dimensiones e indicadores

CUADRO N° 2.1.

#### Operacionalización de variables

Variable	Dimensión	Indicador	Valoración
Actividad físico deportiva	- Tipo de práctica de actividad físico deportiva.	<b>- Aeróbica</b> 1).-Correr 2).-, Nadar, 3).-Pedalear 4.-Trotar, bailar. <b>- Anaeróbica</b> 5).-Futbol, 6).-Las artes marciales, 7).-Carreras de velocidad, 8).-Lanzamientos, 9).- Saltos atléticos	

-Frecuencia de actividad físico deportiva.	- Frecuencia alta -Frecuencia media - Frecuencia baja	1) 6-7 veces/semana 2) 4-3 veces/semana 3) 1-2 veces/semana
- Motivo para la realización de la actividad físico deportiva.	- Estética - Salud - Socialización	1. Nada importante. 2. Poco importante. 3. Algo importante. 4. Importante. 5. Muy importante.
- Motivo de desinterés por la práctica de la actividad físico deportiva	- Tiempo - Trabajo - Acceso a instalaciones deportivas	

Fuente: Elaboración propia, diciembre 2011.

### 1.8. Tipo y nivel de investigación

**Tipo de investigación.**-En el presente estudio es básica , busca describir el problema, de este modo acrecentar los conocimientos teóricos, sin interesarse directamente en sus posibles aplicaciones o consecuencias prácticas; donde se hará un estudio netamente descriptivo de la variable práctica de la actividad físico deportiva en las estudiantes mujeres de la facultad de educación UNAMBA de la ciudad de Abancay.

**Nivel.**-Es de tipo descriptivo porque se basa en la medición de una o más variables y los atributos del fenómeno descrito en este caso para una descripción de la práctica de la actividad físico deportiva en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA de la ciudad de Abancay.

### 1.8.1. Método y diseño de investigación

#### Método cuantitativo

Para conocer la actividad física deportiva que realizan las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA de la ciudad de Abancay se aplicara unos cuestionarios basados en una técnica más habituales; como es el cuestionario.

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

#### Diseño

El presente trabajo tiene un diseño no experimental ya que la investigación no se interesara en sus posibles aplicaciones ni consecuencias prácticas.

### 1.9. Población.

La población está constituida por todos los estudiantes de la facultad de educación de la UNAMBA de la ciudad Abancay que comprende 199 estudiantes, cuyo detalle es como sigue: Distribución de estudiantes según la facultad.

CUADRO N° 2.2.

#### Distribución de estudiantes por carrera

N	Escuela académica profesional	N°- MATRICULADOS		
		VARON	MUJER	TOTAL
1	Educación física y danzas	17	5	22
2	Educación matemática e informática	10	8	18
3	Educación inicial intercultural bilingüe	17	67	84
4	Educación ciencia política y gobernabilidad	36	39	75

Fuente: servicios académicos matriculados semestre 2011-II

### 1.9.1. Características y delimitación.

La población de estudio se encuentra ubicada en la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac. Actualmente esta institución universitaria consta de siete carreras profesionales, teniendo una población de 2443 estudiantes, Para la muestra sólo están consideradas las estudiantes mujeres de la facultad de educación que consta de 119 estudiantes entre la edad de 16 – 27.

### 1.9.2. Ubicación espacio – temporal

La investigación se ubica en la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac región de Apurímac, provincia de Abancay, distrito de Tamburco; el estudio se realizara durante el año 2011.

**Muestra:** La muestra esta constituida por 119 estudiantes mujeres de la facultad de educación.

### 1.9.3. Técnicas de muestreo.

En la presente investigación se empleara la técnica del muestreo **probabilístico aleatorio estratificado** permitiéndonos así que la muestra sea estrictamente representativa para que los resultados obtenidos de la investigación puedan generalizarse. (SUCAPUCA CH. Fredy 2011: 152)

### 1.9.4. Tamaño y cálculo del tamaño.

Existen varias fórmulas para calcular el tamaño de la muestra, en esta investigación se utilizó la siguiente:

$$n = \frac{N(p)(q)}{\left[ \frac{ME^2}{NC^2} (N - 1) \right] + (p)(q)}$$

Dónde:



n = Tamaño de la muestra q = Variabilidad negativa

NC = Nivel de confianza N = Tamaño de la población

P = Variabilidad positiva ME = Margen de Error

$$7684 * 0.7 * 0.3 / ((0.05^2 * (7684 - 1) / (1.96^2)) + 0.7 * 0.3)$$

Realizando los cálculos necesarios con un nivel de confianza NC = 95%,

Variabilidad positiva y negativa p = 70% y q = 30%, tamaño de la población N =

199, y margen de error E = 5%, resulta n = 119 estudiantes de la facultad de educación de la UNAMBA de la ciudad de Abancay.

### CUADRO N° 2.3.

Distribución de estudiantes por escuela académica

N°	Escuela académica profesional	N° DE MATRICULADOS	
		MUJER	TOTAL
1	Educación física y danzas	5	22
2	Educación matemática e informática	8	18
3	Educación inicial intercultural bilingüe	67	84
4	Educación ciencia política y gobernabilidad	39	75

Fuente: servicios académicos matriculados semestre 2011-II

#### 1.9.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

**Técnicas.** La técnica de recolección de información que se utilizara en el presente estudio será un cuestionario sobre la practica de actividad fisico deportiva motivos por los cuales se realiza o no la actividad física deportiva.

**Cuestionario.-** Es una técnica que se utiliza para recabar información por medio del cuestionario automatizado. Está muy difundida, sobre todo para realizar investigaciones en ciencias sociales. La información obtenida nos puede proporcionar los elementos para llevar adelante un análisis cuantitativo de los datos, con el fin de identificar y conocer la magnitud de los problemas que se supone solamente se conocen en forma parcial.



## Instrumentos

**Encuesta.**-Es un instrumento utilizado para recolectar datos. Consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir, teniendo en cuenta los problemas de la investigación. Basada en la escala estimativa, es un tipo de escala usada habitualmente para medir actitudes, se basa en la creación de un conjunto de enunciados, sobre los cuales el entrevistado debe mostrar su nivel de nada importante o muy importante (Hernández y otros, 2003: p 350).

### 1.9.6. Procesamiento y análisis de datos.

La variable estudiada se calculara mediante estadísticas descriptivas para cada variable, empleando el software para el tratamiento estadístico SPSS versión 19.

## 1.10. Prueba de hipótesis

### 1.10.1. Formulación de hipótesis nulas y alternas.

CUADRO N° 2.4.  
PRUEBA DE HIPÓTESIS

	<b>Hipótesis de la investigación</b>	<b>Hipótesis nula</b>
<b>Hipótesis específica 1</b>	El tipo de actividad físico deportiva preferida es la aeróbica en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.	El tipo de la practica de la actividad físico deportiva preferida no es la aeróbica en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.
<b>Hipótesis específica</b>	La frecuencia en que realizan la actividad físico deportiva es baja en las estudiantes mujeres de la facultad	La frecuencia en que realizan la practica de la actividad físico deportiva no es baja en las

	de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.	estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.
<b>Hipótesis específica 3</b>	El motivo que conlleva a la práctica de actividad físico deportiva es la estética en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.	El motivo que conlleva a la práctica de actividad físico deportiva no es la estética en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.
<b>Hipótesis específica 4</b>	El motivo que conlleva al desinterés por la práctica de la actividad físico deportiva es el tiempo en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.	El motivo que conlleva al desinterés por la práctica de la actividad físico deportiva no es el tiempo en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.

#### 1.10.2. Selección de las pruebas estadísticas.

El estudio será netamente descriptivo, utilizaremos las estadísticas descriptivas, como la media, frecuencias relativas y frecuencias absolutas ssps 19.

## **CAPITULO II**

### **MARCO REFERENCIAL**

#### **2.1. Antecedentes de la investigación.**

A nivel local y regional incluso nacional no se ha podido encontrar antecedentes que sean significativos para nuestra investigación, que sirva como base de nuestra investigación por tal motivo se recurrido a los antecedentes internacionales .la búsqueda de los antecedentes de investigación de acuerdo a los diversos centros documentales a los que se ha recurrido, podemos establecer los siguientes.

#### **Investigación N °01**

GÓMEZ LÓPEZ, Manuel, FRANCISCO RUIZ, Juan y GARCÍA MONTES, Elena (2010). En su investigación realizada “Actividades Físico-Deportivas que demandan los Universitarios “Tesis de Doctorado Murcia España.

Llegó a las siguientes conclusiones:

- Entre las conclusiones hay que resaltar que la mayoría de los universitarios durante los días laborables desearían realizar actividades físico-deportivas cuya finalidad es el mantenimiento y mejora de la salud, en fines de semana, son los deportes tanto colectivos como individuales los más demandados, siendo esta última modalidad la más solicitada también en los periodos vacacionales de verano, Semana Santa, Navidad y puentes. También hay que señalar, la importancia que cobran las actividades físico deportivo que se desarrollan en el medio natural en los periodos vacacionales.
- Los deportes colectivos más solicitados son el fútbol, baloncesto, voleibol y fútbol-sala, mientras que entre los individuales los más señalados son la natación, tenis y ciclismo. Las actividades físico-deportivas más demandadas son el aeróbic, la carrera continua y la musculación. Por último, el senderismo, alpinismo y acampada, escalada, rapel y tirolina, esquí alpino, submarinismo y piragüismo son las actividades físico-deportivas que se practican en el medio natural más pedidas.
- Finalizar señalando que la mayoría del alumnado preferiría realizar la práctica físico deportiva por cuenta propia, de forma libre y de manera auto organizada, mientras que el carácter o la finalidad más deseada es la no competitiva.
- Por lo tanto ha quedado demostrada la importancia que tiene analizar la demanda existente en el colectivo universitario, ya que solo conociendo sus preferencias, podremos mejorar la oferta existente e influir positivamente en un estilo de vida saludable.



## Investigación N °02

CARRIÓN RUBIO, Celia, (2006) “La Mujer Universitaria y el Consumo de Actividad Físico–Deportiva” Tesis Doctoral Murcia España.

Las conclusiones que resumen los principales resultados obtenidos en este estudio son:

- Las universitarias valencianas prefieren consumir actividades físico–deportivas fuera de la universidad, en centros de tipo privado o públicos (municipales). La elección de la práctica dentro de la universidad tan solo supera a la práctica libre.
- La mitad de las estudiantes universitarias realiza algún tipo de práctica físico–deportiva de forma habitual, con una frecuencia de entre 1 y 2 veces por semana. Este nivel de práctica es insuficiente.
- Las actividades físico–deportivas que más consumen las estudiantes son el aeróbico, la natación o la práctica de varios deportes de tipo individual. La práctica de deportes reglados se concentra en aquellos afines a la subcultura deportiva femenina.
- El número de universitarias federadas es muy reducido, pero el mayor porcentaje de licencias correspondan a las disciplinas de baloncesto, fútbol y atletismo.
- Las estudiantes practican actividad físico–deportiva para mejorar su salud, para estar en forma por hacer algo positivo por su cuerpo, por divertirse y para reducir el estrés.
- Los motivos que alejan a las universitarias valencianas de la práctica de actividad físico–deportiva son la falta de tiempo, la no concordancia de los horarios y la pereza.



- El tipo de centro donde se cursaron los estudios obligatorios y post- obligatorios influye sobre la creación del hábito de la práctica deportiva. Las mujeres que estudiaron en centros privados practican más.
- Las experiencias de práctica de actividad físico-deportiva de carácter extraescolar afectan significativamente a la práctica en el futuro. Las universitarias que participaron en actividades extraescolares actualmente consumen más.
- Entre los 15 y los 18 años tiene lugar el fenómeno del abandono deportivo. La mayor parte de las universitarias que no consumen actividad físico deportiva abandonaron en este periodo. Sin embargo, el abandono deportivo juvenil es relativo: hay algunas estudiantes que han vuelto a involucrarse en el consumo de actividad físico deportiva pasada esa edad.
- Las actividades físico deportivas de carácter extraescolar más practicadas durante la infancia fueron el baloncesto, la gimnasia, el voleibol, la natación, el ballet y el balonmano.
- En el bachillerato las actividades más practicadas fueron el aeróbic, el baloncesto, la natación y el voleibol. Conforme avanza la edad las adolescentes dejan de practicar algunos deportes mayoritariamente practicados por chicos, como el baloncesto, aumentando la practica de aeróbic. Otras actividades como el voleibol o la natación, sin embargo, se mantienen estables.
- Las jóvenes universitarias creen que el deporte es beneficioso para la salud y el bienestar, que es educativo y social y que mejora la imagen pero que no favorece la integración.



- Las estudiantes manifiestan una actitud poco fiel hacia el consumo de actividades físico-deportivas y presentan una mayor disposición hacia aquellas actividades no competitivas y relacionadas con la mejora de su aspecto físico.
- Las universitarias muestran una actitud en desacuerdo con la diferenciación de las prácticas deportivas según género y a favor de la participación mixta.
- Perciben una actitud familiar de apoyo hacia sus prácticas, y la necesidad de emplear un tiempo previo y posterior al consumo no les incomoda a la hora de participar.
- Las universitarias tienen un estilo de vida casero y nocturno. Emplean la mayor parte de su tiempo en actividades que realizan en el hogar como leer, estudiar o escuchar música y casi todas las semanas salen por noche. En su estilo de vida no hay mucho tiempo para el deporte ni tampoco para cultivar su cultura, pues el visitar museos, viajar o asistir a conferencias y conciertos lo reducen a una vez al mes.
  - Las universitarias valencianas consumidoras de actividades físico deportivas:
    - Tuvieron durante su infancia una mayor variedad de experiencias deportivas que las estudiantes actualmente pasivas.
    - Tienen un concepto más positivo del deporte que las no consumidoras.
    - Presentan una actitud más fiel hacia la práctica y han percibido un mayor apoyo familiar.
    - Tienen una actitud más favorable hacia la práctica conjunta de chicos y chicas que las pasivas.
- Llevan un estilo de vida más deportivo, de mayor interés por los espectáculos deportivos y de menor empleo del tiempo en permanecer inactivas.

- Las estudiantes que practicaron algún tipo de actividad físico-deportiva durante su infancia y su adolescencia:
  - Tienen creencias más positivas sobre el deporte que las que no practicaron. La mayor diferencia obtenida se produce en el carácter educador del deporte: cuando se tienen experiencias físico-deportivas durante la niñez se valora más el potencial educativo, generador de honestidad y de disciplina, del deporte.
  - Poseen una actitud más fiel hacia la práctica y han percibido un mayor apoyo familiar hacia la realización de estas actividades.
  - Muestran una mayor preferencia por participar chicos y chicas juntos.
  - Llevan un estilo de vida más asociado al consumo de deporte y de espectáculos deportivos, a las salidas nocturnas y al empleo de parte de su tiempo en las tareas que se realizan en el hogar. De este modo, la socialización deportiva se manifiesta en un estilo de vida más comprometido con ciertas obligaciones como las del hogar o del estudio, así como también con el llevar una mayor vida social.
- Las estudiantes que no poseen experiencias de práctica en la infancia y la adolescencia:
  - Dan más importancia a las incomodidades que el ejercicio físico conlleva.
  - Tienen una actitud más discriminadora del deporte según género y menos deportiva, pues dan más importancia a la competición.

### **Investigación N °03**

GÁLVEZ CASAS, Ángeles, Aránzazu, (2009) Análisis de los motivos de práctica y Abandono de la Actividad Físico-Deportiva Tesis de Doctorado Murcia España.



Llegó a las siguientes conclusiones:

- Existe un bajo nivel de asociacionismo deportivo en la etapa adolescente, que disminuye significativamente con la edad y es más bajo en mujeres. Esto es debido a que los adolescentes no se sienten motivados por la competición y orientan sus motivaciones preferentemente hacia la salud, la diversión y las relaciones personales. No obstante, los niveles globales de actividad física habitual se ven significativamente aumentados por la condición de estar federado.
- La motivación y el gusto por las clases de Educación Física eleva significativamente los niveles de actividad física habitual en adolescentes de ambos sexos, circunstancia que denota la importancia de dicha materia en los hábitos saludables de la juventud. No obstante, son los varones los que reconocen una mayor importancia de la asignatura en comparación con las mujeres, debido probablemente al marcado de carácter sexista y deportividad que todavía posee la materia, que contrasta con los intereses de las mujeres. Sin embargo, cuando éstas perciben que son motivadas por el profesor se elevan significativamente los niveles de actividad física habitual.
- La práctica físico-deportiva y la motivación hacia la misma de los hermanos influye significativamente en los niveles de actividad física habitual de las mujeres, no siendo así en los varones. Este hecho quizá se produzca debido a la mayor sensibilización de las mujeres al entorno familiar que les rodea, mientras que el varón se ve influenciado.
- El varón, frente a la mujer, reconoce la influencia positiva de la práctica de la actividad física en la salud. La preocupación por la estética corporal hace que la mujer oriente su práctica física hacia modelos que podemos considerar típicamente femeninos y que se habitúe al consumo de productos dietéticos. Los varones aumentan sus niveles de actividad física habitual porque consideran que la práctica físico-deportiva tiene beneficios para la salud. Por otra parte en las mujeres el motivo de mejora de la salud no



produce aumento de la actividad física habitual, debido a que prefieren optar por otras vías para tratar de satisfacer sus deseos de condición saludable.

- Los principales motivos que señalan los adolescentes para no realizar actividad físico-deportiva habitualmente son: no tener tiempo, no disponen de instalaciones próximas, carecer de aptitudes, considerar que es aburrida y que no sirve para nada. Sin embargo, el único motivo de abandono que realmente repercute en los adolescentes es la falta de tiempo, siendo necesario planteamientos de investigación más cualitativos que profundicen sobre dicho particular.

#### **Investigación N °04**

SECLÉN-PALACÍN, Juan A. y JACOBY, Enrique R. (2003) “Factores Socio Demográficos y Ambientales Asociados Con La Actividad Física Deportiva en la Población Urbana Del Perú”.

Llegó a las siguientes conclusiones:

- La práctica de ADR en las zonas urbanas del Perú es escasa. Los más afectados son los menores de 30 años, las mujeres y los residentes del área metropolitana de la capital.
- Esta insuficiente práctica de ADR constituye un reto para la salud pública y reafirma la necesidad de promover estilos de vida activos. La influencia positiva observada cuando el jefe del hogar es un deportista activo y la mayor ADR encontrada en zonas urbanas fuera del área metropolitana de Lima deben ser objeto de estudios más profundos y deben tomarse en consideración para el diseño de intervenciones específicas.



## 2.2. MARCO TEÓRICO

### 2.2.1. QUE SIGNIFICA DEPORTE

En sentido amplio el deporte es un conjunto de actividades físicas que ayudan a tener un cuerpo más modelado, más ágil, más equilibrado y estimulado, más vivido y comprendido, más sano y querido. El deporte incluye prácticas que permiten satisfacer necesidades de desarrollo corporal, de experimentar actividad, de juego, de comunicación, de expresión, de superación, de experimentar nuevas sensaciones, de disfrutar de la compañía de otras personas, de ocupar nuestro tiempo libre, de acercarse a la naturaleza. (MINISTERIO DE LA MUJER – MADRID 1999:10)

Por eso, el deporte así entendido, abarca todas las prácticas relacionadas con la actividad física, desde las que se realizan de una manera más libre hasta las actividades más regladas y competitivas. Desde caminar rápido hasta la práctica del fútbol. (Ibíd.)

En la sociedad actual predomina, sin embargo, una concepción del deporte que se reduce muchas veces al deporte profesional competitivo y de alto rendimiento; una actividad alrededor de la cual se mueven grandes intereses económicos que, en lugar de resultar accesible y placentero para todas y todos, se convierte en una aspiración inalcanzable que a menudo causa malestar ya en la etapa escolar.

Las familias, las escuelas, los medios de comunicación y las administraciones educativas pueden modificar esta concepción del deporte que no da oportunidad a cada niña y niño de desarrollar su cuerpo de la forma más satisfactoria posible desde la primera infancia.



### 2.2.2. Mujeres y hombres ante la práctica deportiva.

La participación de las mujeres en la actividad física y en el deporte ha sido, y todavía es en la actualidad, menor que la de los hombres. Esto no es un hecho casual ni aislado, ya que la participación de la mujer es menor en los ámbitos que tradicionalmente se han considerado públicos como el mundo laboral, político, cultural, etc. y el deporte es uno de ellos.

El acceso de las mujeres al ámbito deportivo ha sido tardío y ha estado lleno de dificultades. Ellas han tenido que ir superando barreras creadas por estereotipos sociales y culturales. Han tenido que luchar contra ideas del tipo: la mujer es inferior a los hombres en las actividades deportivas, posee menor capacidad física, su cuerpo se masculiniza con la práctica de ejercicio, no muestra gran interés hacia la práctica deportiva, existen algunos deportes apropiados para ellas y otros no. (MINISTERIO DE LA MUJER – MADRID (Loc. Cit)

Dificultades y obstáculos que han ido venciendo y que en parte tienen su origen en la propia gestación del deporte moderno. El deporte fue ideado por y para hombres como vía de transmisión de determinados valores y para el desarrollo de sus capacidades físicas. Promueve, sobre todo, valores como la competencia, la fortaleza física, o la agresividad, basadas en capacidades motrices como la fuerza, la potencia o la resistencia. Históricamente ha satisfecho, para muchos, la necesidad de estar con otros hombres midiendo sus capacidades y experimentando el éxito.

La mujer ha sido excluida tradicionalmente de este mundo deportivo por considerarlo socialmente incompatible con el rol que tenía asignado en la familia. La incorporación de la mujer al mundo deportivo está siendo progresiva tanto en el plano profesional como en el de aficionada y está buscando en diversas prácticas físicas (gimnasias, yoga, danzas) la



manera de satisfacer sus necesidades de desarrollo corporal, de sentir su cuerpo sin restricciones competitivas.

El análisis de la realidad deportiva muestra que, a pesar de los cambios producidos en los últimos años, la participación de niñas y mujeres es menor. Sirven de ejemplo tanto los datos de la actividad física (51,8 % de mujeres y 39,3% de hombres no realizan ningún tipo de ejercicio físico), como los que hacen referencia al deporte extraescolar (38,7% de chicas y 61,3% de chicos realizan algún tipo de actividad física extraescolar dentro o fuera del centro).

### **2.2.3. Cambios en la participación de la mujer en el deporte profesional en el siglo XX.**

El acceso de las mujeres a la educación ha contribuido a dar un fuerte impulso al deporte femenino.

La olimpiada de 1900 fue la primera que incluyó pruebas de mujeres en tenis y golf. En 1928, las mujeres participan por primera vez, en algunas modalidades de atletismo, en los JJ.OO. de Ámsterdam.

En la década de los años treinta, el deporte femenino creció y se expandió paralelamente a otras conquistas sociales como el derecho al voto. En 1935, se celebró el I campeonato de España de Cross femenino. En 1936, en los campeonatos escolares de Atletismo, se celebran pruebas para ambos sexos. En los años sesenta, tiene lugar la primera participación femenina en los JJ.OO. después de la Guerra Civil. En 1964, en los JJ.OO. de Tokio, participan tres nadadoras españolas.

En la Constitución de 1978, el deporte es un derecho de las y los ciudadanos. Los numerosos cambios producidos en la sociedad afectan a todas las facetas de la vida de mujeres y hombres y también a su participación en el deporte.



En 1988, en los JJ.OO. de Seúl, participan 32 españolas que compiten en las especialidades de vela, tenis, natación, sincronizada, gimnasia, atletismo, tiro con arco, gimnasia rítmica, tiro olímpico y taekondo.

En 1996, año de consolidación del deporte de alta competición en España. En los JJ.OO. de Atlanta, la representación española estaba compuesta por 210 hombres y 97 mujeres. Se consiguieron 17 medallas, seis de ellas por mujeres.

*“Cuerpo que es para las mujeres el punto de partida para construir una identidad propia, independiente y positiva, abandonando el victimismo y la marginalidad”*

#### **2.2.4. La Práctica de la actividad físico deportiva**

Según DÍAZ, F. y BECERRA, La actividad física y la práctica deportiva en general, históricamente han sido vistas como un acontecimiento importante en la vida de los pueblos, con períodos de exaltación y regresión como ocurrió en la Edad Media.

En tiempos primitivos, el hombre debía sobrevivir en ambientes hostiles, donde imperaba la ley del más apto por lo cual debía desarrollarse y mantenerse en buen estado físico; con el correr de los tiempos esta necesidad de aptitud física fue perdiendo importancia y el ser humano se ha adaptado a prácticas, contrarias a su naturaleza, que le han conducido a mantenerse inactivo físicamente.

Posteriormente, la actividad física estuvo vinculada a las prácticas guerreras por las luchas de conquistas de territorios; en otros momentos, la actividad deportiva fue considerada como un privilegio del cual solo podía disfrutar la realeza y para el resto de las personas la actividad física se resumía a la actividad relacionada con sus actividades cotidianas.

A finales del siglo XIX, había quienes consideraban a los practicantes de deportes como desocupados, que interferían con el desarrollo de otras actividades, y es a partir de los años



1913 y 1919 cuando comienza a dársele cierta importancia al desarrollo del área psicomotora, con la incorporación de la Educación Física como asignatura al currículo escolar

Con el transcurrir de los años, se ha masificado la actividad física y la práctica de deportes con diversos fines: en lo individual, para el beneficio de la salud corporal y la estética, y en lo general, se ha extendido la práctica como espectáculo lucrativo impulsado por el avance tecnológico, los medios de comunicación.

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. “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, pp.: 137-146). 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.

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, 60-33-35) 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.

#### **2.2.5. Beneficios fisiológicos de la práctica físico deportiva.**

En la investigación realizada por DEFLANDRE. (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 en 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.

Según CASIMIRO (2001), los efectos orgánicos que produce esta práctica física deportiva son los siguientes:



## CUADRO N° 2.5.

Los efectos orgánicos que produce esta práctica física deportiva:

<b>Sistema Cardiovascular:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumenta la masa muscular del corazón (miocardio) y la cavidad cardiaca, lo que provoca un mayor volumen sistólico.</li> <li>- 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.</li> <li>- Mayor captación de oxígeno, y un menor riesgo de infarto de miocardio o angina de pecho.</li> <li>- 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).</li> <li>- 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.</li> <li>- Mayor capacidad defensiva del organismo por aumento del número de leucocitos y linfocitos.</li> <li>- Mejora la circulación periférica, lo que provoca beneficios de oxigenación, lo que puede deterioro de células de la piel.</li> </ul>
<b>Sistema Respiratorio:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mayor fuerza de contracción de los músculos respiratorios y aumento de la capacidad vital. Todo ello puede mejorar la oxigenación del organismo.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Mayor resistencia de los músculos respiratorios, evitando la presión torácica que tras el ejercicio "intenso" presentan las personas no entrenadas.</li> </ul>



<b>Sistema metabólico:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantenimiento de los niveles de glucosa durante el ejercicio, provocando una mejor tolerancia y disminuyendo la producción de insulina (beneficioso para la diabetes).</li> <li>- Favorece el metabolismo graso, dificultando el almacenamiento de grasa y facilitando su movilización y utilización energética. Por tanto, es ideal para combatir la obesidad,</li> <li>- Aumenta el funcionamiento de los órganos desintoxicadores (riñón, hígado, piel, etc.).</li> <li>- 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.</li> <li>-Favorece el peristaltismo.</li> </ul>
<b>Sistema óseo, articular y muscular:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumenta la mineralización y densidad ósea, disminuyendo el riesgo de fracturas.</li> <li>- Mejora la ordenación trabecular, pudiendo el hueso soportar una mayor tensión.</li> <li>-Favorece la osteoblastosis (construcción de hueso). La falta de actividad física lleva aparejada una pérdida significativa de masa ósea.</li> <li>- Fortalecimiento de los componentes articulares (cartílago, ligamentos, tendones, etc.), por lo que se reduce el riesgo de lesiones articulares (esguinces, luxaciones, etc.).</li> <li>- Mejora la actitud postural, por la tonificación de los grupos musculares que le proporcionan sostén a la columna vertebral y a la pelvis.</li> <li>- Aumenta la fuerza del músculo y los tendones. Dicha tonificación sirve de protección a las articulaciones próximas, atenuando su vulnerabilidad y degeneración.</li> <li>- 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).</li> <li>- 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.</li> <li>- Mayor elasticidad muscular, consiguiendo una mayor amplitud de movimientos y evitando lesiones musculares.</li> <li>- 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.</li> </ul>

Fuente: Según CASIMIRO (2001)

### 2.2.6. Influencia psicológica y sociológica producida por la práctica de actividades físico-deportivas.

La consideración de la salud como fenómeno global exige un análisis profundo de todos los factores que aseguran adecuados niveles de bienestar y calidad de vida. Entre estos



factores, además de los efectos fisiológicos y morfológicos del ejercicio físico, es necesario adentrarnos en el mundo de los sentimientos y las emociones, planteándonos si es posible una cierta influencia de la práctica de la actividad físico deportiva en el plano psicológico y social.

TERCEDOR (2001) afirma que “la práctica correcta de actividad física está asociada a beneficios psicológicos, disminuyendo estados de ansiedad y depresión, mientras que presenta una relación positiva con la autoestima, bienestar mental y percepción de la propia capacidad”.

Las explicaciones causales de los efectos positivos generados por la práctica de ejercicio físico no están suficientemente constatadas. No obstante, Sánchez Bañuelos (1996), citando las consideraciones de Plante y Rodin (1990) señala una serie de mecanismos biológicos y psicológicos como posibles causas de la interacción del ejercicio físico en los aspectos psicológicos:

#### CUADRO N° 2.6.

##### Mecanismos Biológicos y Psicológicos

<b>Mecanismos de carácter biológico:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incremento de la temperatura corporal que provoca un efecto tranquilizante.</li> <li>- Adaptación favorable al estrés, ya que el ejercicio físico aumenta las reservas de esteroides e incrementa la actividad adrenal.</li> <li>- Reducción del potencial nervioso muscular, circunstancia que favorece la liberación de tensiones.</li> <li>- Liberación al torrente sanguíneo de <math>\beta</math>-endorfinas, provocando una sensación placentera al finalizar el ejercicio.</li> </ul>
--	---



<b>Mecanismos de carácter psicológico:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentos de la sensación de competencia, control y autosuficiencia provocados por la mejora de la condición física general.</li> <li>- El ejercicio físico funciona como un biofeedback que enseña a los sujetos a regular su activación.</li> <li>- La práctica de ejercicio supone una forma básica de evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables, proporcionando disfrute y distracción.</li> <li>- La práctica de ejercicio genera un refuerzo social en los practicantes que conduce a estados psicológicos mejorados.</li> <li>- El ejercicio físico es un agente que compite con estados negativos de ansiedad y depresión.</li> </ul>
--	--

Fuente: Sánchez Bañuelos (1996), citando las consideraciones de Plante y Rodin (1990)

Existen diversos estudios en deportistas que relacionan la práctica de la actividad físico deportivo con las mejoras en el auto concepto de los practicantes.

Del mismo modo, investigaciones llevadas a cabo con estudiantes preadolescentes y adolescentes apuntan hacia las mismas consideraciones, detectándose en los sujetos que practican actividad física con cierta regularidad una mejora de la autoestima (GARCÍA, 1997).

En cuanto al bienestar psicológico, entendido como el estado emocional o afectivo que presenta un sujeto y que puede oscilar de forma positiva o negativa (TERCEDOR, 2001), la investigación señala que la práctica de ejercicio físico tiende a llevar a la persona hacia polos positivos y favorables, disminuyendo significativamente los estados de ansiedad, estrés y depresión, siendo las mujeres las más favorecidas por dicho efecto.

Siguen viéndose con preocupación las implicaciones que los estilos de vida inactivos tienen para la salud de las mujeres jóvenes. Aunque hay un corpus considerable de literatura relacionada con las mujeres y el deporte, muy poco se sabe acerca de las opiniones que las mujeres jóvenes tienen sobre el más extenso ámbito de la actividad física.



En el plano social, la integración en la práctica de actividad física genera todo un entramado de comunicaciones e interacciones con los demás, que tiene una serie de características singulares (De Rueda, 2001). La superación de metas, el esfuerzo personal, la lucha contra la adversidad y la búsqueda de la victoria como resultado final, hacen del deporte un fenómeno ensalzado en nuestra sociedad que, perfectamente supone un modelo educativo aceptado y valorado en nuestros días (BORRÁS, 2001).

### **2.3. Concepto de Actividad Físico Deportiva.**

El concepto Actividad Física es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas (Ureña, 2000). Internacionalmente este concepto se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía (Tercedor, 2001). Ejemplos prácticos en relación con este concepto son las tareas que parten del movimiento corporal: andar, realizar tareas del hogar, subir escaleras, etc.

Como ejercicio físico o forma física. La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento; se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales como son la respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas como andar, transportar objetos, subir escaleras o realizar las tareas domésticas.

En cuanto al término ejercicio, hace referencia a movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud. Aquí podríamos incluir actividades tales como aeróbic, ciclismo, caminar a paso ligero o realizar labores de jardinería. Si el ejercicio físico se realiza como competición que se rige por una reglamentación establecida, nos estamos refiriendo al término deporte. La forma física, a diferencia de la actividad física o el ejercicio, es un concepto muy amplio, se corresponde



con una serie de atributos condicionales como la fuerza o la resistencia que determinan la capacidad para realizar actividad física, aunque un mismo individuo puede estar capacitado para realizar un tipo de actividad y no otro. La forma física depende tanto de factores genéticos como de los niveles de actividad física de los individuos, de tal modo que es posible desarrollar programas específicos de ejercicio encaminados a la mejora de la forma física.

El Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte (1999) Indica que el término actividad física “hace referencia a la acción que implica de forma determinante a la physis humana, al actuar tangible y observable de su corporeidad por oposición a las acciones mentales”. Otro diccionario, María Moliner (1987), en un sentido amplio define actividad física como “el estado de lo que se mueve, obra, funciona, trabaja o ejerce una acción cualquiera”. Refiriéndose a la actividad humana en concreto, la actividad física la define como “el conjunto de acciones que realizan las personas”. Revisando otros diccionarios, el término de actividad física se define como el conjunto de operaciones o tareas propias de una persona (Real Academia de la Lengua, 1984; Enciclopedia Larousse, 1988). Como puede apreciarse, el término actividad física se asocia con el movimiento, la acción o el cambio de estado. Aproximándose al campo de la actividad físico deportiva, Tercedor (2000) y Martín-Pastor (1995) definen el término actividad física como “cualquier movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético”.

Actividad física, ejercicio físico, deporte: son términos que tienen como elemento común el movimiento, originado por acción del cuerpo humano, desde épocas primitivas la actividad física ha sido con natural al hombre. Ya que de ella dependía su sobrevivencia (caza, agricultura pesca), posteriormente, con el paso de los años, dicha actividad a



perseguido diferentes objetivos (utilitarios, higiénicos, militares, curativos, rendimiento). (Casimiro, 1996) dando lugar a diversas manifestaciones.

**Actividad física:** es cualquier movimiento producido, por los músculos esqueléticos y que requiere un cierto gasto energético, como define. Pérez Samaniego (1999) citando a Caspersen (1985). **Ejercicio físico:** Es aquella actividad física que se realiza de una forma determinada y con objetivos concretos. El deporte es un término que presenta múltiples acepciones: desde asemejarlo a las anteriores definiciones de ejercicio y actividad física del saber popular; hasta considerarlo en una forma de trabajo como es el caso de las deportistas profesionales Pérez Samaniego (1999) la define en su tesis como “un conjunto de reglas que condicionan una determinada situación motriz”

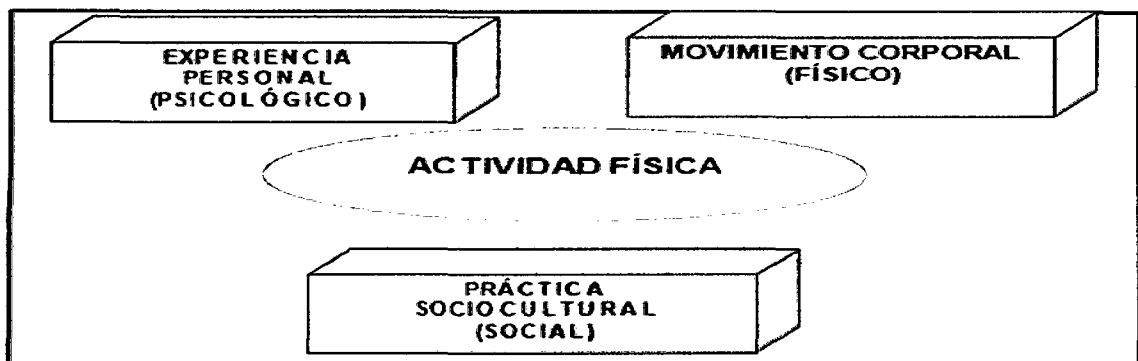
Los anteriores conceptos resultan incompletos porque no considera el carácter experiencial y vivencial de la actividad física, olvidando su carácter de práctica social, precisamente las dimensiones que más deberían verse destacada cuando hablamos de salud como algo más que la ausencia de enfermedad. Por ello DEVÍS y cols. (2000: pp. 57-78). Definen **Actividad Física** como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea".

Estas experiencias permiten aprender y valorar pesos así como distancias, vivir, apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo. Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como andar, a otras menos habituales, como el fútbol o cualquier otro deporte. Asimismo, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno (Devís, 2000).



CUADRO N° 2.7.

Elementos que definen la Actividad Física (Devis y cols. 2000)



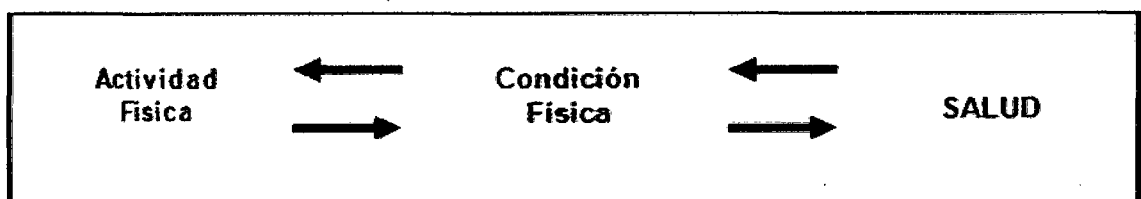
Fuente: actividad física en lo físico, psicológico y social

### 2.3.1. Relaciones entre actividad física y condición física

Actualmente las relaciones entre la actividad física y la salud están repletas de supuestos que sostienen la problemática relación: actividad física = condición física = salud (Devis y cols., 2000). La hipótesis de partida de este paradigma es que si una persona realiza actividad física, ésta repercute en la mejora de la condición física y al mejorar ésta se mejora la salud. Sin embargo, no siempre las mejoras en la condición física producen mejoras en la salud tanto física como psico-social.

CUADRO N° 2.8.

Paradigma centrado en la condición física (Bouchard y cols, 1990).

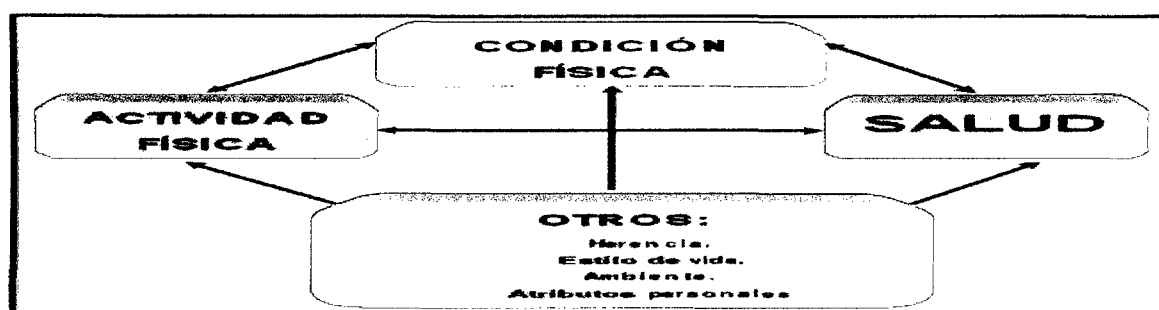


Fuente: salud y condición física

La actividad física puede influir en la salud haya o no haya mejora en la condición física, ya que la actividad física está al alcance de todos porque, todos pueden hacer algún tipo de actividad, mientras que la mejora de la condición física no siempre se consigue porque,

entre otras cosas, depende en gran medida de factores genéticos (Devís y cols., 2000). Este paradigma orientado a la actividad física. Está más próximo a una visión recreativa y participativa en actividades que el centrado en la condición física, y desde el punto de vista de la salud, es más importante el proceso que el resultado o la comparación con otras personas.

CUADRO Nº 2.9.  
Paradigma orientado a la actividad física (Bouchard y cols., 1990).



Fuente: actividad física y salud

La actividad física. Es un elemento de los muchos del paradigma y que se encuentra relacionado con otros. Se refiere a la herencia, el estilo de vida, el ambiente y otros atributos personales que pueden ser mucho más determinantes de la salud de una persona que la realización o no de actividad física (Devís y cols, 2000). Este concepto conecta con la definición de Mendoza (1990) del estilo de vida, que viene determinado por las características individuales de la persona, el entorno microsocioal (familia, profesores, amigos), macrosocioal (publicidad, cultura, sistema socio-económico) y el medio geográfico.

### 2.3.2. Propuestas para la participación femenina en la práctica de la actividad físico deportiva

El ámbito deportivo no puede permanecer ajeno a los cambios sociales que se están produciendo en las vidas de mujeres. Es tarea de todas las personas que promueven, toman

decisiones, y participan en él, revisar e interpretar el trabajo desarrollado para que niñas se identifiquen con otros modelos deportivos no discriminatorios por razón de sexo. Para eso hay que revisar los estereotipos y las barreras que están dificultando una práctica de la actividad físico deportiva que satisfaga a las niñas y a las mujeres.

#### **A) Desde las familias**

- Procurar que las mujeres adultas de la familia que hacen ejercicio o practican deporte sean un modelo positivo para las chicas y una referencia para los chicos a la hora de valorar el deporte femenino.
- Motivar a niños y niñas hacia la práctica de algún deporte y dar la misma importancia a la actividad realizada por las niñas y los niños.
- No limitar el acceso a determinados deportes por considerarlos impropios para niños o niñas.
- Otorgar la misma importancia a la educación física que a otras áreas de estudio.
- Dejar practicar a niñas y niños los juegos que espontáneamente deseen sin emplear frases como: “estas son cosas de niños” o “estos son juegos de niñas”, cuando una niña decide coger un balón y correr, o un niño saltar a la comba.
- Facilitar el desarrollo motor de hijas e hijos vistiéndoles con ropa cómoda que les facilite el movimiento, restando importancia a la posibilidad de que se rompan o manchen las ropas utilizadas.

#### **B) Desde la escuela**

- ❖ El papel motivante que cada profesor y cada profesora desempeña ante sus alumnos y alumnas es fundamental para fomentar una participación activa por parte de todo el alumnado en las clases de educación física. Su actitud y los valores que transmiten,



van conformando un modelo del que niñas y niños, chicas y chicos aprenden cada día.

- ❖ A continuación, se aportan propuestas que contribuyen a promover la participación de chicas y chicos en unas clases de educación física en las que se tengan en cuenta los intereses de alumnas y alumnos, sin minusvalorar las diferencias. Estas propuestas pueden debatirse y desarrollarse a través de los Proyectos de Formación en Centros.

### **2.3.3. Concretar la práctica deportiva en la escuela a través de:**

- Favorecer espacios en los que chicas y chicos puedan debatir, junto al profesorado de educación física, los problemas derivados de una educación si exista y los beneficios de un modelo que tenga en cuenta a ambos sexos. Estos espacios servirán al profesorado y al alumnado para abandonar prejuicios y prestar atención a la realidad que cambia.
- Abrir la participación de madres y padres para contar con su opinión sobre la actividad deportiva que consideran más apropiada para sus hijas e hijos.
- Mantener relación con las Federaciones deportivas para poder coordinar el deporte escolar y extraescolar y seguir pautas comunes.

### **2.3.4. Crear un clima en las clases de educación física que no dé cabida a los estereotipos:**

- Utilizar como modelo a la hora de mostrar la realización de una actividad, tanto a chicas como a chicos, indistintamente, en cualquier tipo de actividad que se desee enseñar.
- Otorgar valor propio a los deseos e inquietudes de las chicas. Para ello es necesario que no se atienda sólo a las actividades y deportes demandados por los chicos.

- Dar visibilidad a los modelos deportivos femeninos: comentar sus logros, colocar su imagen en los espacios deportivos compartidos para que las chicas sientan que ser mujer es importante.
- Hacer visibles a las chicas, también a través de la palabra, utilizando un lenguaje que nombre a chicas y chicos cuando las actividades están bien o mal realizadas.
- No transmitir las conductas femeninas como refuerzo negativo hacia los chicos, utilizando expresiones del tipo “te mueves como una nena”. Ni disuadir a las chicas con comentarios del tipo “pareces un chico”. Con estas actitudes se está transmitiendo el modelo heterosexual como único posible y se está condenando, de forma consciente o inconsciente, la homosexualidad.
- Programar una gran variedad de juegos y deportes que permitan sobresalir a chicos y chicas por lo menos en alguna modalidad. Esto permite mejorar la autoestima física y descubrir aquellas actividades deportivas gratificantes y que constituyen una apertura hacia actividades que niños y niñas puedan seguir practicando fuera del horario lectivo y del centro educativo.
- Programar deportes que no tengan una carga sexista, deportes nuevos que no se asocian sólo a chicos o a chicas. También se pueden cambiar las reglas o los materiales con los que se trabaja para hacerlos diferentes.
- Relativizar el rendimiento cuando se evalúen los resultados. Para esto es preciso programar actividades que no sólo se basen en la fuerza, la potencia y la resistencia. Además es importante, al evaluar, tener en cuenta la motivación y las ganas de superación de chicas y chicos.
- 



### **2.3.5. Crear un clima donde la forma de relacionarse chicos y chicas no esté basada en la competitividad:**

- ✦ Plantear las actividades dentro de un contexto cooperativo donde niños y niñas puedan verse como compañeros y compañeras y no como rivales. Que sientan que progresan en la realización de esas actividades y no que necesariamente tengan que ser los o las mejores. Actividades que no se vean invadidas por la cultura del éxito, imperante en la sociedad actual.
- ✦ Tomar partido por relaciones de igualdad de oportunidades en los grupos, no permitiendo comportamientos violentos por parte de los chicos, más propensos a utilizar la agresividad sobre sus compañeros y compañeras a quienes creen con menos capacidad para realizar actividad física. La fuerza física es una forma de manifestar dominio a través de una jerarquización, de mostrar superioridad por parte de quien detenta un poder frente a quien lo sufre.
- ✦ Programar actividades en las que las chicas muestren su saber hacer y no sólo en la demostración de habilidades consideradas típicamente femeninas como la coordinación o el ritmo, sino en otros tipos de actividades que tradicionalmente no han desarrollado o en actividades nuevas.
- ✦ Vigilar las actitudes que tácitamente validan o consienten comportamientos agresivos.

### **2.3.6. Propuestas para promover en chicas la Práctica de la Actividad Físico Deportiva**

- Implicar a la administración educativa en el diseño de las instalaciones deportivas de los centros escolares para crear espacios en los que se puedan realizar actividades alternativas no tan masculinizadas como el fútbol. Disposición de espacios y materiales que puedan resultar sugerentes tanto para las chicas.

- Aprovechar espacios como el gimnasio para la realización de actividad física en los tiempos de recreo.

### **2.3.7. Hábito de Práctica de la actividad físico deportiva para mejorar la Salud**

Gutiérrez (2000) citando a Berger (1996) plantea que algo debe estar equivocado porque no se entiende que el ejercicio físico esté asociado a tantos beneficios y sin embargo haya tan pocas personas que lo practiquen con suficiente intensidad y frecuencia como para disfrutar de esos beneficios.

El hecho de que una persona reconozca como adecuada la práctica de actividad física para la salud no constituye un factor decisivo para que realice la misma, tal y como demuestran los estudios sociológicos realizados en adolescentes, los cuales relacionan la práctica de actividad física con una mejor salud, pero la mayoría son sedentarios (Casimiro, 1999; Mendoza, 2000). El problema surge por cuanto los perjuicios del sedentarismo son dilatados en el tiempo, y una persona no es consciente de aquellos hasta que los sufre directamente. De hecho, muchas personas adultas se incorporan a programas dirigidos o autónomos de ejercicio físico en base al modelo de creencias en la salud y el de autoprotección, donde la motivación para realizar esta actividad es el riesgo de sufrir o la presencia de alguna patología que disminuye su calidad de vida. Estos modelos no se presentan en los adolescentes al no padecer grandes enfermedades de que disminuyan su calidad de vida.

Además, desde un prisma eminentemente fisiológico, con las dos sesiones semanales de educación física. No se generan los procesos fisiológicos de supercompensación necesarios para mejorar la salud, y por tanto, el ejercicio físico realizado durante las clases obligatorias de Educación Física es insuficiente para el desarrollo de una condición física orientada hacia la salud (Sánchez Bañuelos, 1996).



Por ello, es preciso que exista una práctica extraescolar y extracurricular para lograr los beneficios físicos y psico-sociales que se relacionan con el ejercicio físico. Esta práctica adicional debe ser promocionada desde las clases de educación física.

Es necesario que los profesionales de la actividad física y del deporte busquen alternativas que permitan, dentro del escaso tiempo disponible, desarrollar hábitos de práctica de ejercicio físico (Ureña, 2000). Bañuelos (1996) indica que desde la perspectiva de la Educación para la salud, uno de los propósitos más importantes y básicos de la educación física. Es desarrollar actitudes positivas hacia el ejercicio físico que generen la suficiente adherencia a la práctica del mismo.

En la línea de las consideraciones establecidas en los Reales Decretos que establecen el currículo del área de Educación Física, se puede plantear un triple objetivo en cuanto a la salud:

1. Generar actitudes positivas hacia el ejercicio físico (Carácter actitudinal).
2. Dotar el individuo de una operatividad motriz básica (Carácter procedimental).
3. Dar a conocer y hacer comprender las características y efectos del ejercicio físico (Carácter conceptual).

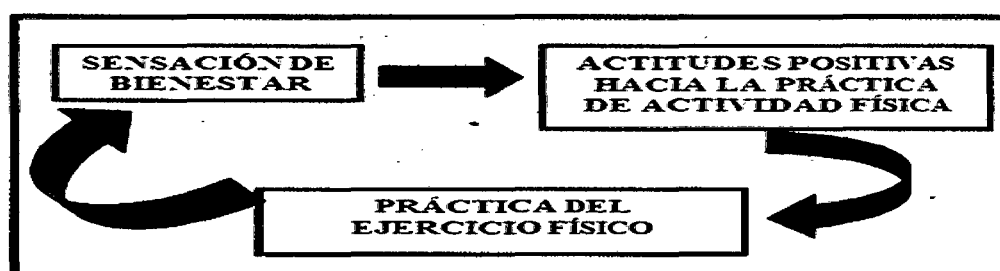
El paso más importante en el proceso de creación de un hábito recae en generar actitudes positivas hacia la práctica de la actividad físico deportiva. Para ello el énfasis debe recaer en la participación y el esfuerzo de las estudiantes. De este modo, muchos más estudiantes descubrirán que merece la pena realizar actividad físico deportiva porque la han vivido como una buena experiencia. No se trata de buscar rendimiento o superar unos niveles cuantitativos de actividad estimados a partir de unas tablas estadísticas. Tampoco de convertir la participación en un mal trago para aquellos alumnos menos capacitados para el ejercicio físico.



Si la práctica de ejercicio físico que se realiza genera una mayor sensación de salud y bienestar puede contribuir a que se formen actitudes positivas hacia la actividad física, lo que puede afianzar los hábitos de práctica de la actividad físico deportiva. Por el contrario, las actitudes negativas hacia la practica de la actividad físico deportiva, provocan la ausencia de práctica de ejercicio físico, lo que genera un peor estado general de salud y bienestar (Sánchez Bañuelos, 1996).

CUADRO N° 2.10.

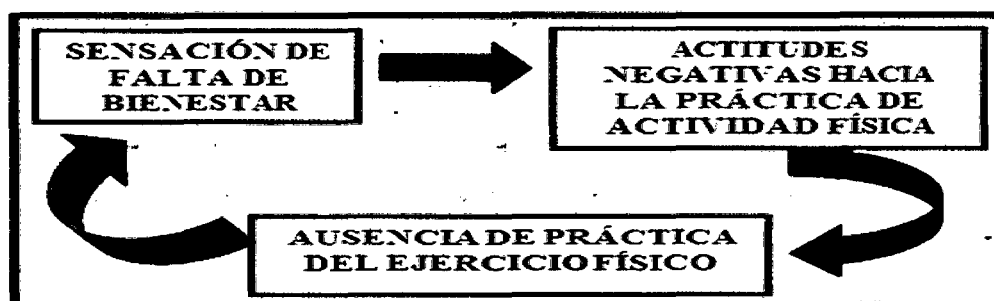
Circuito positivo de retroalimentación (Sánchez Bañuelos, 1996)



Fuente: Modelo de Actividad Física para toda la vida

CUADRO N° 2.11.

Circuito negativo de retroalimentación (Sánchez Bañuelos, 1996)



Fuente: Modelo de Actividad Física para toda la vida

Las clases de educación física. deben aportar al adolescente, por una parte, el disfrute necesario para desarrollar una actitud favorable hacia la práctica del ejercicio físico y, por otra, la exigencia necesaria en cuanto niveles de esfuerzo y dificultad, que resulten significativos para el alumno, y que le den una sensación de utilidad y aprovechamiento del tiempo (Sánchez Bañuelos, 1996). La autoestima percibida en las clases de educación física. Está estrechamente relacionada con la práctica de ejercicio físico del adolescente. El

agrado y el afecto que tienen los alumnos hacia la clase de educación física, están estrechamente relacionados con la cantidad de práctica (Casimiro, 1999).

Sin embargo, los datos de García Ferrando (1993) indican que para la mayoría de los jóvenes (67%), las clases de educación física fueron poco o nada divertidas. Sánchez Bañuelos (1996) encontró que sólo el 8% de los jóvenes se considera muy satisfecho con las clases de educación física recibidas. Casimiro (1999) también encuentra que en secundaria aumenta considerablemente el porcentaje de adolescentes que no se sienten satisfechos con sus clases de educación física. Respecto a primaria. Así pues, bajo esta perspectiva difícilmente se podría hablar de que la educación física está generando motivaciones intrínsecas, base de toda creación de hábitos de actividad física. Recogiendo los datos de Casimiro (1999) y García Ferrando (1997) este sedentarismo es justificado por los adolescentes por falta de tiempo para realizar ejercicio físico, por no gustarle o no disfrutar durante su práctica, por la falta de instalaciones y por pereza.

Lo que se pretende precisamente es capacitarlos, o considerarlos capaces a todos ellos para realizar actividades físicas satisfactorias y agradables (Devís y Peiró, 1991). Este planteamiento se basa en el Modelo de Actividad Física para toda la vida, donde lo importante es que se generen hábitos cotidianos de práctica del ejercicio físico (Sánchez Bañuelos, 1996).

Sánchez Bañuelos (1996) encontró que para los adolescentes el deporte tiene mayor significado y una valoración emocional más positivas que la educación física. Las connotaciones emocionales (agradable, divertido, bueno, etc.) que tiene el alumno sobre su propia práctica física son un factor más determinante para la misma que las connotaciones utilitarias (sano, útil, etc.) que ésta pueda tener. Por esta razón, el hecho de que una



persona reconozca como adecuada la práctica de actividad física para la salud no constituye un factor decisivo para que realice la misma (Delgado y Tercedor, 2002).

Se ha demostrado que la predicción de modelos activos en el estilo de vida adulto pudiera hacerse a través de la participación deportiva durante la niñez y adolescencia, ya que al haber obtenido una óptima habilidad en estas primeras edades, se estimula el interés y participación para los periodos de vida posteriores (Casimiro, 1999).

#### **2.4. La actividad físico deportiva y salud**

Existe una concepción generalizada de la relación directa entre la práctica de la actividad física y los efectos beneficiosos que proporciona para la salud. Desde diversos sectores (Medicina, Educación Física, Fisioterapia, Psicología, etc.) “se destaca el papel esencial que el correcto ejercicio físico posee desde el punto de vista preventivo en la mayoría de las alteraciones que se producen con frecuencia en la sociedad sedentaria y altamente mecanizada en la que vivimos. Los medios de comunicación se han encargado de explotar este valor en alza como producto de consumo y, de esta forma, todos los sectores sociales están informados sobre la necesidad de incluir el ejercicio físico como hábito para conseguir una vida sana y una óptima calidad de vida” (Costa y López, 1986).

Sin embargo, la mayoría de las investigaciones sociológicas destacan unos índices muy bajos de participación en la práctica de actividad físico deportiva que está siendo amortiguada por la emergencia de modelos de comportamiento social dirigidos al cuidado del cuerpo y la imagen física que, por otro lado, no están exentos de manipulación mercantilista. De hecho, en los últimos años asistimos a un fuerte desarrollo de la promoción y el marketing comercial en busca de recoger las demandas de la población en lo que la práctica de ejercicio se refiere. (Fonseca y Paula-Brito, 2000).

No hay duda que una práctica de actividad física realizada de acuerdo con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas está encuadrada dentro de los modelos o estilos saludables



de vida (Gutiérrez, 2000 a). Por otro lado, es importante destacar que existen investigaciones cuyas conclusiones señalan que la práctica de actividad física establece relaciones significativas con otros hábitos saludables dentro del continuo de estilos de vida saludables. Casimiro (1999) y Castillo y Balaguer (2001) encuentran una asociación directa entre el hábito de práctica física, buenos índices de condición física, adecuados hábitos de higiene corporal y alimentación equilibrada.

No obstante, hay investigaciones que asocian ciertos hábitos no saludables a otra serie de variables, fundamentalmente socioeconómicas, no encontrando relaciones con la práctica de ejercicio físico (Segura y cols, 1999).

Según MOTA, J Y SILVA, G, (1999) existe poca evidencia de que el estatus socioeconómico este relacionado con la actividad física de los adolescentes.

En general en los hábitos de actividad física, se diferencia de manera significativa que los chicos tienen mayores índices de práctica de actividad física y son más activos que las chicas en la adolescencia (Aarón y cols, 1993). Dentro de esta dimensión corporal medieval, la práctica de actividad física es patrimonio del caballero, donde se funden diversas condiciones del alma y el cuerpo, donde se materializaban ciertas virtudes del alma, esencialmente la dignidad y la honra. Un claro ejemplo de la presencia de los ejercicios físicos en la etapa medieval se ofrece en la obra “Acedrex dado e tablas” de Alfonso X “El Sabio”, donde se manifiestan de forma clara diferentes formas de ejercitar el cuerpo, así como la mejora de la condición física a través del juego (Vizuet, 1990).

Según PASTOR PRADILLO (1997) durante este período las manifestaciones de actividad física se centraron en torno a actividades competitivas en justas y torneos y actividades preparatorias para la guerra. Por otro lado, las clases sociales más bajas realizaban actividades como el juego de pelota.



Teniendo en cuenta una visión global e indisoluble de la persona, no podemos establecer una visión parcelada de la educación que contemple como compartimentos estancos el cuerpo, el intelecto, la moral, etc. Citando textualmente a Contreras (1998) señalo: “las nuevas perspectivas que ofrecen los análisis psicológicos y fenomenológicos en orden a la experiencia del propio cuerpo han llevado en la actualidad a una nueva concepción del cuerpo humano basada en su unidad funcional no sólo de carácter fisiológico, sino psicoorgánica, que confluye y finaliza en el cerebro que es la sede de la vida sensitiva y psíquica”.

“Así, hay acciones preponderantemente psíquicas (pensar, querer) y por otra parte acciones preponderantemente orgánicas (andar, digerir). Pero ambas son manifestaciones del todo único que es el cuerpo humano.” Como podemos apreciar, en la actual concepción de cuerpo, la mente es propiamente cuerpo y el cuerpo es en su totalidad mente. Como señala (Paredes, 2001), El ser humano se manifiesta con su cuerpo y a través de su cuerpo, siendo dichas manifestaciones (pensamientos, emociones y sentimientos) parte de ese cuerpo vivo. Tras esta andadura por el devenir de los tiempos y la consideración del cuerpo dentro de la Educación Física llegamos a la actualidad, donde los cambios experimentados han sido muy significativos. El siglo XX y XXI han supuesto una revolución de la orientación del cuerpo y la motricidad desde el punto de vista educativo

Hemos de lograr que los escolares tengan hacia su cuerpo sentimientos positivos y no lleguen a experimentar nociones de cuerpo imperfectas y conflictivas. Podemos afirmar que un cuerpo integrado y valorado por uno mismo se encuentra más receptivo e interacciona de forma efectiva con todas las sensaciones y experiencias del mundo que le rodea. Castañer (2001) afirma textualmente:



“Nuestra corporeidad es como una esponja que absorbe no sólo las exigencias, necesidades y mecanismos de cada situación a lo largo de nuestra vida, sino también de las huellas táctiles, cenestésicas, auditivas y visuales propias del entorno objetual y sobre todo social”.

TRIGO (2001) señala que el cuerpo nos permite a través del proceso de culturalización transformar nuestra hominidad en humanidad. Desde la Educación Física es preciso cambiar la mirada desde la concepción de la pura conducta motriz y el movimiento generado por nuestro cuerpo hacia la construcción de la persona a través del movimiento y la vivencia corporal, en su educación, en valores sociales, en la crítica social y en la “vida misma”. Dicha autora, citando una magnífica frase de Maturana (1995) establecerá un paralelismo entre la dimensión del cuerpo como simple elemento de acción y el cuerpo como agente educativo e integrador de sentimientos y emociones:

“La individualidad de cada uno, el transcurrir de cada uno, viviendo nuestra motricidad con placer para mí mismo y para compartir con los demás”. En Educación Física y Salud Corporal es preciso asegurar una vivencia de lo corporal satisfactoria, integrarnos en la sociedad y vivir un entorno afectivo que nos desarrolle como personas. Han quedado superadas desde la Educación Física todas aquellas visiones reduccionistas centradas en lo higiénico-sanitario, bajo la tradicional concepción lockiana del mens sana in corpore sano, caminando en este sentido hacia una consideración de lo corporal desde un punto de vista educativo, social, afectivo y crítico. En palabras de Paredes (2001):

“A partir de que la persona se encuentra a gusto con y en su cuerpo, es decir, cuando la persona reconoce, asume y aprueba su cuerpo es cuando tiene conocimiento de él, toma conciencia de su corporeidad y es capaz de comunicarse a partir de él”.

Uno de los objetivos primordiales en Educación Física y Salud Corporal es buscar que las estudiantes universitarias se encuentren a gusto con y en su cuerpo, ya que será, a partir de aquí cuando disfruten del desarrollo de la práctica de actividad física.



### 2.4.1. Condición física

Condición Física en el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2001), define “condición” como: índole, naturaleza o propiedad de las cosas. Aptitud o disposición. Circunstancias que afectan a un proceso o al estado de una persona o cosa. Así mismo, “física” tiene el significado de: perteneciente o relativo a la constitución y naturaleza corpórea, exterior de una persona; lo que forma su constitución o naturaleza.

Desde el punto de vista etimológico, “condición” procede del latín, *conditio-onis*, que hace referencia a la naturaleza o propiedad de las cosas. Mientras que la palabra “física” procede del griego, *physis*, que se puede traducir por “naturaleza”.

En la actualidad el término Condición Física se determina como el factor de la capacidad de trabajo (físico) del hombre, se concreta en Condición Física General y Condición Física Específica. La primera aborda los aspectos generales de la Condición Física en su grado de desarrollo elevado y básico en toda actividad física diaria y cotidiana del ser humano. La Condición Física Específica se centra en el desarrollo de los factores que determinan una actividad física concreta y en el caso del deporte, determinan las características específicas de esa actividad.

GROSSER (1989) dividen la Condición Física en:

- a) Capacidades con propiedades mayoritariamente energéticas, como la fuerza y la resistencia. Son componentes de todas las demás cualidades complejas o intermedias: la velocidad-resistencia; la fuerza- resistencia; la potencia (fuerza y velocidad), etc.
- b) Capacidades con propiedades coordinativas (condición motriz), como la velocidad y la flexibilidad articular, que son apoyo físico de otras cualidades más complejas, con exigencia de destreza perceptivo- motora.

MULLINEAUX y cols. (2001) en su estudio evalúan la probabilidad de que los individuos participen lo bastante en actividades físicas como para aumentar su nivel de fitness (buen



estado físico) y, desde una perspectiva más modesta, para incrementar sólo los beneficios para su salud tienen.

El aumento, cada vez mayor, del interés por la práctica de los llamados deportes de la naturaleza (actividades náuticas, montaña, actividades al aire libre, etc.), junto al auge del turismo deportivo, es decir, aquella forma de turismo que tiene como motivación intrínseca la práctica de una actividad deportiva, hacen que sean muchas las personas que se preocupen por mantener un estado de condición física que le permita participar en estas actividades sin que suponga por ello un riesgo para su salud, bien sea por que son actividades esporádicas, bien porque según los casos, es necesario tener una determinada condición física para disfrutar de ellas plenamente.

Las actividades físicas bajo esta orientación deben ir destinadas hacia la activación de determinados sistemas orgánicos, con objeto de mejorar o al menos mantener unos niveles adecuados en su funcionamiento, lo que lógicamente repercutirá en una elevación de la condición física.

De forma genérica, fitness ha venido a designar la vitalidad de una persona y su aptitud real para acciones que emprende. En este sentido, la buena condición física comprende todas las dimensiones de la personalidad y todos los campos en los que emprende una acción (Diccionario de las Ciencias del Deporte, 1992).

COLADO Y MORENO (2002). Establecen una clara distinción entre los términos fitness y performance, refiriendo que el primero está centrado en la consecución de mejoras fisiológicas con intenciones saludables, mientras que el segundo concepto busca un acondicionamiento con miras al rendimiento deportivo.

Si la práctica deportiva es la manifestación más generalizada de actividad física en los escolares y adolescentes, cuando dicha práctica comienza a no cubrir las expectativas de los sujetos, se produce el abandono o sustitución de la misma, quedando reservada ésta a



aquellos que presentan cualidades que les hacen disfrutar de la misma y demostrar sus excelencias. La tendencia elitista y la búsqueda de los mejores en la práctica deportiva deja un rastro de abandono en la mayoría de los escolares y adolescentes (Sánchez Bañuelos, 1996). Es preciso, por tanto, establecer políticas educativas que tiendan a fomentar el llamado “deporte para todos”, donde queden reservados espacios de práctica diversificada para todos los niveles (Delgado, 2001).

#### **2.4.2. Características de la Práctica de la Actividad Físico Deportiva.**

La Organización Mundial De La Salud (OMS) en el año 1946 definió la salud como “Un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Prima una consideración subjetiva: hay salud si, a pesar del deterioro físico, se supera un proceso de rehabilitación completo, hasta encontrarse el sujeto a gusto en su medio; no la hay si se carece de bienestar, aun en ausencia de enfermedad. Además con el añadido “social” de que la salud depende también de factores de la comunidad humana; no es algo que la persona pueda alcanzar aisladamente.

La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Tiene tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Desde una dimensión biológica se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía. En base a las lecturas realizadas podemos indicar que una buena definición debería citar las tres dimensiones citadas: “ La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”.

Algunas características que debe respetar una actividad físico deportiva, orientada a la salud son:



- ❖ Ser Moderada; que permita llevar una práctica constante durante largo tiempo, pero con la intensidad suficiente que produzca sudoración.
- ❖ Habitual y frecuente; de manera que forme parte del estilo de vida.
- ❖ Orientada al proceso de práctica, más que a un resultado o alto rendimiento.
- ❖ Satisfactoria social; que permita relacionarse con las demás personas.
- ❖ Sera acorde con la edad y características psicofísicas de los practicantes.
- ❖ Habrá una amplia variedad de actividades y deportes.
- ❖ Se adaptara a las características personales.

#### **2.4.3. Motivaciones hacia la práctica físico deportiva**

Numerosos estudios, como el realizado por MOWATT. (1988), demuestran que los individuos generalmente muestran actitudes más positivas hacia el ejercicio físico a medida que lo practican con mayor frecuencia. De ahí la importancia de analizar cuáles serán aquellos intereses y motivaciones que impulsan a las personas hacia la práctica o al abandono de las actividades físicas, sobre todo teniendo en cuenta los importantes beneficios que conllevan para su salud física y mental.

Pero si continuamos aumentando la edad de los jóvenes encuestados, encontramos investigaciones como la publicada por Piéron. (1999), para los que la participación en una actividad física regular durante la adolescencia que se continúa durante la madurez debe estar basada en una motivación intrínseca fuerte, siendo la diversión y el placer, la competencia percibida y la orientación hacia la tarea, esenciales en los motivos de práctica físico-deportiva.

El análisis realizado por RUIZ y cols. (2001). Confirma que los estudiantes universitarios que han tenido experiencias positivas en su valoración de la Educación Física recibida se posicionan con grados más altos de interés por la práctica de la actividad físico-deportiva



de tiempo libre, siendo el factor lúdico (83,6%) y el aprovechamiento de las sesiones (74,5%) lo más importante, mientras que el factor menos positivamente valorado es la importancia dada a la asignatura por el centro escolar (44,3%).

PAVÓN (2001) Acerca de la relación existente entre la importancia que los estudiantes universitarios conceden a la Educación Física y el interés que manifiestan hacia la oferta de créditos relacionados con la Educación Física y el deporte de su Universidad, observa que, aunque de forma generalizada todos los alumnos se muestran interesados por la oferta de créditos relacionados con la Educación Física y el Deporte de su Universidad, las chicas lo hacen en mayor medida que los chicos. Como cabía esperar, entre los practicantes y entre los que conceden importancia a la Educación Física para la vida del país se encuentran los mayores porcentajes de interés por la oferta de créditos deportivos así como hacia sus contenidos. Igualmente, se aprecia un mayor desinterés por los contenidos de los créditos relacionados con la Educación Física al ir aumentando el curso estudiado.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, (1996). Establece el modelo de la actividad física; según este modelo, la atracción hacia la práctica de actividad se puede reforzar mediante el incremento de la autoestima, lo cual, a su vez, está mediado por el aumento de la habilidad y de la condición física percibidas, las cuales están determinadas por la práctica de actividad física.

Estos modelos pueden servir para explicar las motivaciones que inducen a un comportamiento determinado, aunque, evidentemente, las decisiones personales pueden verse influidas por otros aspectos. Así, surgen otros modelos explicativos que consideran la existencia de unos factores externos al individuo que tienen una gran fuerza en cada comportamiento, cuestión que influiría también sobre la práctica de actividad física.



#### **2.4.4. Promoción de la práctica de la actividad físico deportiva**

En esta misma línea de ideas, el papel del profesional de la Educación Física es esencial. Su intervención ha de asegurar que se despierte en el estudiante el gusto por la práctica de actividades físicas como forma de aprovechamiento de parte de su tiempo. No obstante, existen una serie de barreras que dificultan esta tarea. Delgado (2001), citando a diversos autores, tales como Devís y Peiró (1992, 1992) y Devís (2000) señala una serie de aspectos en los cuales es preciso reflexionar para el desarrollo de una Educación Física saludable:

#### **2.4.5. Toda práctica de la actividad físico deportiva no es beneficiosa para la salud.**

Muchas personas consideran que la práctica físico deportiva es la panacea para conseguir un estado saludable. Incluso, que cualquier práctica será positiva. Como señalan Delgado y Tercedor (2001) existen muchas manifestaciones de práctica de actividad física que atentan directamente contra la salud. Será preciso conocer dichas actividades y valorar la relación coste-beneficio de las mismas. Estos autores, citando a Pérez Samaniego (1999).

La práctica de una actividad físico deportiva bien dosificada y adecuada a las características de cada persona puede ser una fuente de salud. Muchas veces, por el contrario, se realiza de manera indiscriminada sin respetar las características del practicante y puede convertirse en un factor de riesgo responsable directo de numerosas patologías. Si bien son menos los riesgos con relación a los beneficios que se obtienen mediante la práctica de actividad físico deportiva, resulta importante señalar que el riesgo de sufrir lesiones en el sistema locomotor y problemas cardiovasculares existe, pero la incidencia es sin embargo baja.

La práctica deportiva ofrece grandes posibilidades para el disfrute y el bienestar psicológico y social, pero por el contrario, posee los riesgos de las lesiones y los derivados de la competitividad y el contexto social que rodea a esta actividad (Devís, 2000).



Generalmente, los riesgos son causados por un ejercicio excesivo en cuanto a duración e intensidad.

Serra (2001), señala que las lesiones más graves con traumatismos craneales, tórax o abdominales, politraumatismos y fracturas graves de extremidades ocurren los fines de semana, practicando ciclismo, y en ocasiones deportes de contacto como el fútbol, que es de los más practicados por lo que se debe tomar las medidas de prevención.

#### 2.4.6. Asociación directa entre ejercicio físico, apariencia física y salud.

Hoy en día estamos asistiendo a una verdadera revolución de la estética, que se convierte en fuerte mediador de la vida social. La buena imagen corporal se convierte en preocupación, ya que llega a ser un elemento de clara discriminación social (Toro, 1996). Dentro del mundo de la actividad física, las modas y la estética han penetrado con profundidad, generando en algunos casos conductas indeseables en ciertos sectores de la población (Devis, 2000).

CUADRO N° 2.12.

Relación riesgos-beneficios en la práctica de actividad físico deportiva

Efectos	Beneficios	Riesgos/perjuicios
físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales.</li> <li>- Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas.</li> <li>- Regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito, sexual)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trastornos leves.</li> <li>- ficciones cardiorrespiratorias.</li> <li>- Lesiones músculo-esqueléticas.</li> <li>- Síndrome de sobre entrenamiento.</li> <li>- Muerte súbita por ejercicio.</li> </ul>



<b>psicológicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas.</li> <li>- Estado psicológico de bienestar.</li> <li>- Sensación de competencia.</li> <li>- Relajación.</li> <li>- Distracción, evasión y forma de expresión de las emociones.</li> <li>- Medio para aumentar el autocontrol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obsesión por el ejercicio.</li> <li>- Adicción o dependencia del ejercicio.</li> <li>- Agotamiento (síndrome de burnout).</li> <li>- Anorexia inducida por el ejercicio.</li> </ul>
<b>sociales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rendimiento académico.</li> <li>- Movilidad social.</li> <li>- Construcción del carácter.</li> </ul>	

Fuente: Tomado de Pérez Samaniego (1999).

## 2.5. Motivos de práctica de la actividad físico deportiva

De acuerdo con Quintanilla (2002), el concepto de motivación presenta ciertas peculiaridades. Por un lado alude a la acción de motivar, como ser motivo o causa de cierta cosa. A su vez, motivo proviene del latín *motivus*, derivado de *motum*, participio de *moveré* (capaz de mover) y con el tiempo se ha asociado al concepto de incentivar, como cosa agradable que se ofrece o se espera obtener mediante un esfuerzo y que anima a su realización. Así, se entiende que el concepto de motivación haya sido asociado con el control externo, con el fin de conseguir ciertas conductas concretas.

La importancia de la práctica físico-deportiva está vinculada a los hábitos saludables que esta misma conlleva en las personas que la practican, tales como la mejora en la condición física, la higiene corporal, una alimentación equilibrada, el bienestar psicológico y los descensos en el consumo de tabaco, alcohol y drogas, considerándose a estos últimos como importantes flagelos que amenazan particularmente a la juventud en la actualidad (Gálvez Casas, 2007).

Los motivos de práctica físico deportiva de las personas pueden interpretarse desde la Teoría de las Metas de Logro, la cual plantea dos dimensiones motivacionales bien diferenciadas: 1) motivos hacia la tarea; 2) motivos hacia el ego. La primera presenta un



alto contenido intrínseco en la actividad y un bajo contenido extrínseco en la misma, caracterizándose por la valoración del esfuerzo más que en el resultado del mismo. La dimensión hacia el ego muestra las características antagónicas a la anterior (Moreno, 2005).

En cuanto a los motivos de práctica de actividad física en jóvenes, estos pueden ser muy variados, siendo el placer o disfrute por la propia actividad el motivo con más fuerte presencia en la mayoría de las investigaciones, lo que habla de una clara característica intrínseca de la motivación de los jóvenes a la hora de la práctica de actividad físico deportiva (Gálvez Casas, 2007; Ruiz, 2001; Castillo Fernández y Balaguer Solá, 2001; Mollá Serrano, 2007; Guillén García, 2005) Cabe también destacar que motivos relacionados al desarrollo de un buen estado de salud es altamente puntuado por los jóvenes en los diversos estudios que tratan el tema (Gálvez Casas, 2007, Ruiz, 2001; Castillo Fernández y Balaguer Solá, 2001). Por último, algunos estudios han revelado que intereses vinculados a las relaciones sociales, como lo es estar con los amigos, también se presentan como uno de los principales en personas jóvenes (Pavón Lores, 2005).

Los motivos y conductas de la práctica físico deportiva están claramente vinculados a las características de las personas. Así es que el género suele ejercer uno de los mayores efectos de diferenciación de los motivos de práctica de actividad físico deportiva en las personas, siendo los varones los que se interesan más por los aspectos competitivos de la actividad física (Gálvez Casas, 2007; Castillo Fernández y Balaguer Solá, 2001). Por su parte, las mujeres tienden a dirigir más su interés sobre la imagen corporal y asimismo reportan menor cantidad de tiempo dedicado a la práctica de actividad física (Gálvez Casas, 2007; Gregorat, 2007; Azofeita, 2006).



CUADRO N° 2.13.

Motivo de práctica de actividad física

Motivos de práctica de actividad física	Porque me gusta estar saludable y en forma	Porque es bueno hacer ejercicio
	Para mantener la línea y tener buen aspecto	Para liberar tensiones
	Porque me gusta divertirme y ocupar mi tiempo de ocio	Por encontrarme con los amigos y hacer cosas juntos
	Porque mis amigos también lo practican	Porque mis familiares también lo practica
	Porque mis padres me obligan	Porque me gusta la competición
	Porque quiero hacer carrera deportiva	Porque me gusta estar saludable y en forma
	Porque es bueno hacer ejercicio	Para mantener la línea y tener buen aspecto
Motivos de no práctica de actividad física	Por falta de tiempo	Por estudios
	Pereza o falta de ganas	No me gusta ningún deporte
	No me gusta la presión	Me aburro haciendo deporte
	No me gusta competir	Mis amigos no lo practican
	Mi familia no lo practica	Por falta de tiempo

Fuente: Los ítems, están relacionados con aspectos de la práctica deportiva

### 2.5.1. Motivos de falta de interés por la práctica de actividad físico deportiva

Una vez que los adolescentes deciden involucrarse en un programa de actividad física o deportiva determinado, es preciso tener en cuenta, desde el punto de vista motivacional, qué factores favorecen que se mantengan dentro de esa práctica o determinan su abandono. Fundamentalmente las razones que inducen a un joven a mantenerse en un programa organizado son las mismas que lo introdujeron en él. STRATTON, R. (1996) señala como principales razones motivacionales para la no práctica de la actividad físico deportiva son:

- La pérdida de interés,
- El aburrimiento,
- La preferencia de otras actividades no relacionadas con la práctica de la actividad físico deportiva.

- La escasez de tiempo libre.
- El conflicto de intereses.

Puede definirse el motivo para la no practica de la actividad fisico deportiva como "el final de un compromiso explícito con una especialidad fisico deportiva específica" (Cervelló, E. 1996). Sin embargo, esta definición sería inexacta si no se consideraran:

- La existencia de diferentes niveles de compromiso y de intensidad de práctica,
- Diversas organizaciones de programas deportivos.
- Distintas expectativas futuras con respecto a la participación o no en posteriores planes de actividad fisico deportiva.

Según CERVELLÓ, E. (1996). Uno de los principales problemas en el estudio de los factores que inciden en la participación y la no práctica de la actividad fisico deportiva ha consistido en establecer una definición y una categoría exacta de los sujetos en relación con su práctica fisico deportiva. Se encuentran términos como participante, no participante, retirado, quemado.

Las clasificaciones del abandono fisico deportiva son casi tan abundantes como los estudios que analizan este fenómeno. Para esta investigación se empleará una clasificación adaptada al contexto del estudio que sintetice aspectos de cada una de ellas, con el fin de intentar encuadrar a todas las estudiantes que van a ser muestra del estudio. Por esta razón, la estructura que se seguirá para determinar la no práctica de la actividad fisico deportiva es la siguiente:

- A) Participantes independientes.** Sujetos que desarrollan de forma independiente algún tipo de actividad fisico deportiva en su tiempo libre.
- B) Participantes comprometidos con un programa.** Aquellos individuos que participan en cualquier programa de actividad física reglado. Para ello deben cumplir los siguientes requisitos:



- Entrenar al menos dos días por semana,
  - Estar bajo la supervisión de un entrenador (persona responsable)
  - Pertenecer a cualquier tipo de entidad pública o privada que facilite la implicación en la tarea (zonas y horarios de entrenamiento, competiciones, material, regularidad).
- C) Abandonos recientes.** Sujetos que han abandonado dicho programa después del comienzo del presente curso.
- D) No participantes.** Dentro de este grupo se encuentran los sujetos que no han participado en ningún programa de actividad físico deportiva durante los últimos nueve meses. En este grupo se hace una división según sus experiencias anteriores:
- E) Abandonos.** Individuos que han participado en algún programa determinado, es decir que han pertenecido al segundo grupo aquí mencionado, pero que dejaron su práctica.
- F) Sujetos no implicados con programas.** Individuos que nunca han formado parte de un programa de actividad físico deportiva.

### **2.5.2. Algunos motivos de abandono de la Actividad Físico Deportiva por parte de las chicas en la adolescencia.**

- A) La oferta de Actividades:** Deportivas no se adapta a sus intereses y deja de responder a sus necesidades y gustos.
- B) Conflicto de Tiempo:** Dedicar más tiempo a otras actividades como los estudios.
- C) Influencia del Grupo:** En la adolescencia, las amigas y amigos son quienes mas influencia tienen en la conducta de la adolescente. Si sus amigas dejan de hacer deporte, ella también, para las adolescentes las canchas deportivas no suelen ser el lugar de encuentro preferido.
- D) Decisión de los Padres y Madres:** Que Consiente o escientemente



favorecen el abandono de hábitos activos de sus hijas e hijos al borrarles del deporte por malas notas, dejan de prestar apoyo económico material para la práctica.

**E) No Haber Consolidado Hábitos de vida activa, en la primera**

## **2.6. Frecuencia de práctica de la actividad físico deportiva**

La frecuencia representa el número de sesiones en una unidad cíclica de la planificación y que se determina generalmente en los microciclos. (Manzano Moreno J. Ignacio, 2004, pp.: 60)

Todo sobre la “dosificación”. La frecuencia semanal óptima para hacer ejercicio físico depende de la edad, sexo, tipo de actividad que se practica, historia clínica deportiva, salud, y otros parámetros que influyen sobre la dosificación necesaria del entrenamiento.

### **➤ Tener en cuenta**

La frecuencia semanal de entrenamiento es variable de acuerdo con:

- ✓ El tipo de entrenamiento suministrado,
- ✓ Las características de la actividad realizada (ya que no es lo mismo un entrenamiento para maratón que el aeróbico o el step) y las características e historia clínica deportiva del practicante.

### **➤ A grandes rasgos**

- ✓ Para las que quieran incrementar y mejorar su estado físico: frecuencia de 3 veces por semana.
- ✓ Para las que llevan una vida muy sedentaria y desean iniciarse al mundo del fitness (ojo: siempre, con cargas y dosis livianas, al menos, al principio): 3 veces por semana.



- ✓ Para aquellas que realizan actividad física y lo que quieren es mantener un buen estado físico: 2 veces por semana.

### ➤ **Tres horas por semana**

A pesar de los requisitos que nombré más arriba para la determinación de una frecuencia óptima de entrenamiento, podría sugerirte que para mantener, desarrollar e incrementar tu estado de salud a través del acondicionamiento de tu físico realices actividad 3 veces por semana con un mínimo de 1 hora por sesión de entrenamiento.

Máximo: 4 veces por semana, no más.

### ➤ **Por qué hay un máximo de 4 veces por semana**

La razón es que el efecto del entrenamiento, la mejoría del estado físico (por decirlo en un lenguaje sencillo, ya que técnicamente me estoy refiriendo al tema de la “sobre compensación” o “proceso de adaptación pos esfuerzo”). Se produce en los periodos de descanso, todo lo contrario a lo que la gran mayoría de la gente piensa (a más veces por semana en el gym = cuerpo de mujer maravilla).

### ➤ **Entrenar y descansar: la misma importancia**

Un entrenamiento bien planificado y un período de pausa o descanso bien dosificado son iguales de importantes.

Por lo pronto, a prestar mucha atención: las apariencias engañan. Con 3 veces a la semana, a lo sumo 4 (para mujeres que ya tengan una trayectoria dentro del deporte o la actividad física) para el mejoramiento, desarrollo e incremento del estado físico y 2 veces por semana para mantenimiento del estado físico, con una carga horaria mínima de 60 a 90 minutos por sesión.

### ➤ **Mente sana, cuerpo sano**

Gracias por estar presentes y por escucharme. Sepan que estoy a su disposición en todo lo que pueda. Les cuento que próximamente voy a comenzar a escribir programas prácticos y



técnicas e entrenamiento mental para complementar con el trabajo físico, ya que como dice el dicho: “Mente sana en cuerpo sano”.

Para despedirme les dejo estas palabras de reflexión pertenecientes a David O. Mc Kay:

“Las más grandes batallas de la vida se libran cotidianamente en los aposentos silenciosos del alma. Si uno gana las batallas en ese lugar, si resuelve los conflictos interiores, experimentará una sensación de paz, de saber lo que busca. Y se descubrirá que las victorias públicas (en las que se tiende a pensar cooperativamente, a promover el bienestar y el bien de otras personas, y a sentir una felicidad auténtica por los éxitos de los otros) se logran a continuación, de una manera natural”(Autor:Eric Sebastián Torrent)

La frecuencia de actividad física ha sido abordada en estudios internacionales (Taylor, 2000;) y nacionales. Estos últimos han explorado la realidad de la población escolar tanto en el ámbito nacional (Mendoza, Sagrera y Batista, 1994; Moreno, Muñoz, Pérez y Sánchez, 2005, 2005) como regional (Balaguer y Castillo, 2002; Casimiro, 1999).

CUADRO N° 2.14.

Frecuencia de práctica de actividad física en las chicas

	Nunca	1 vez por semana	2 o 3 veces por semana	Más de 3 veces	Todos los
Media hora					
Una hora					
Hora					
Dos horas					
Más de 2					

Fuente: Las Heras, 2001

**2.6.1. Tipos de Desarrollo de la Práctica de la Actividad Físico Deportiva**

**2.6.2.1. Clasificación del tipo de la actividad físico deportiva**

La primera clasificación y la más sencilla para diferenciar unos deportes de otros es la que da título a este tema:



### **2.6.2.2. Actividad físico deportiva aeróbico:**

Significa en presencia de oxígeno. Y se refiere a todas aquellas actividades que puedes realizar en forma continua, prolongada en el tiempo, sin pausas intermedias, de mediana a baja intensidad de ejecución, en donde siempre tienes disponible la presencia de oxígeno, para realizar una serie de reacciones químicas que provocan la contracción muscular y por consiguiente, la ejecución de un movimiento.

La presencia de oxígeno para la contracción muscular, depende de la intensidad del ejercicio.

A mayor intensidad, menor presencia de oxígeno. Entre los distintos tipos de actividad físico de ejercicios aeróbicos se puede encontrar todas las actividades donde prevalece la resistencia como: correr, nadar, pedalear, escalar, trotar, bailar (en especial esas clases de bailoterapia que dan en los gimnasios).

### **2.6.2.3. Actividad físico anaeróbico:**

Significa «sin oxígeno». Y en contraposición al anterior, designa todas aquellas actividades en donde no hay presencia de dicho elemento, para realizar las diversas reacciones químicas necesarias para la contracción muscular. Los ejercicios anaeróbicos son movimientos realizados con gran intensidad y muy corta duración, siendo el tiempo de ejecución de sólo segundos.

En las actividades anaeróbicas prevalecen los movimientos de fuerza y velocidad, donde se despliega una gran cantidad de energía que se agota en pocos segundos, sobreviniendo la fatiga muscular, debiéndose interrumpir, por consiguiente, el ejercicio.

Ejemplos de actividades anaeróbicas son el levantamiento de pesas, las artes marciales, carreras de velocidad, lanzamientos y saltos atléticos, entre otros.



En todo entrenamiento especialistas recomiendan combinar ambos sistemas, de actividad físico deportiva aeróbico y anaeróbico, para que el plan sea completo y posteriormente se puedan realizar cualquier tipo de actividades, evitando la rápida aparición de la fatiga muscular.

## **2.7. MARCO CONCEPTUAL.**

**Actividad física:** Se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.

**Actividad físico deportiva** Frecuencia de la práctica de la actividad físico deportiva modo realizan la práctica de actividad físico deportiva motivo que conlleva a la práctica de la actividad físico deportiva

**Área de Educación Física:** El área de Educación Física se orienta a educar a los estudiantes de educación básica regular el desarrollo de todo su ser: biológico, psicológico y social; a través de las capacidades y la adquisición de valores y actitudes.

**Condición física:** Es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física. También se le llama Fitness.

**Condición física relacionada con la salud:** Aquellos componentes de la condición física asociados a algún aspecto de la buena salud.



**Disfunción del endotelio:** Se trata de un trastorno en el funcionamiento de las células (células del endotelio) que cubren las paredes internas de los vasos sanguíneos. Esta disfunción se ha asociado a la aterosclerosis y a las enfermedades vasculares.

**Deporte:** Es la actividad o grupo de acciones tendentes al logro de un objetivo (una distancia, un tiempo, mayor o menor número de puntos, etc.) respetando y cumpliendo un reglamento, con el uso de técnicas y estrategias propias de cada especialidad. A su vez el deporte también se divide en dos grupos.

**Ejercicio:** Un tipo de actividad física en el que se realizan movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con el fin de mantener o de mejorar uno o más componentes de la condición física.

**Ejercicio físico:** Es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas.

**El entrenamiento:** Produce una movilización de las energías y los materiales de reserva. La posibilidad de un aumento de estas reservas y con ello simultáneamente la adaptación morfológica, funcional y biológica, se han unido en dos leyes fundamentales, las cuales han sido resumidas por Roux von Nocker (Pérez en Miethe, 1981):

**Entrenador:** El nombre de entrenador es el que se les aplica a aquellas personas que desenvuelven el rol de guías para diferentes actividades, que entrenan a una persona y ponen en práctica sus conocimientos a través de la enseñanza. El término se aplica en la actualidad principalmente a aquellas personas que se desempeñan a través de las



actividades físicas y que entrenan a personas para que adquirieran un determinado estado físico.

**Estética** La estética es la rama de la filosofía que tiene por objeto el estudio de la esencia y la percepción de la belleza. La palabra deriva de las voces griegas (aisthetikê) «sensación, percepción», de (aisthesis) «sensación, sensibilidad», e -κό (Ica) «relativo a».

**Forma física.**- Serie de atributos, como la resistencia, la movilidad y la fuerza, que se requieren para realizar actividades físicas.

**La frecuencia.** Es la carga o el número de veces que se aplica el estímulo motor dentro de la sesión de entrenamiento (frecuencia intrasesión) o en un microciclo (frecuencia intercesión). La carga de entrenamiento es la verdadera base de la adaptación y del consiguiente aumento del rendimiento. Para la dosificación de la carga, tres leyes biológicas son obligatorias

**Tiempo** Es la magnitud física con la que medimos la duración o separación de acontecimientos sujetos a cambio, de los sistemas sujetos a observación, esto es, el período que transcurre entre el estado del sistema cuando éste aparentaba un estado X y el instante en el que X registra una variación perceptible para un observador (o aparato de medida). Es la magnitud que permite ordenar los sucesos en secuencias, estableciendo un pasado, un presente y un futuro, y da lugar al principio de causalidad, uno de los axiomas del método científico. El tiempo ha sido frecuentemente concebido como un flujo sucesivo de situaciones atomizadas.

**Trabajado:** El término trabajo se refiere a una actividad propia del ser humano. También otros seres actúan dirigiendo sus energías coordinadamente y con una finalidad determinada. Sin embargo, el trabajo propiamente dicho, entendido como proceso entre la



naturaleza y el hombre, es exclusivamente humano. En este proceso el hombre se enfrenta como un poder natural, en palabras de Karl Marx, con la materia de la naturaleza. La diferencia entre la araña que teje su tela y la del hombre es que este realiza en la materia su fin. Al final del proceso del trabajo humano surge un resultado que antes de comenzar este proceso ya existía la mente del hombre. Trabajo, en un sentido amplio es toda actividad humana que transforma la naturaleza a partir de cierta materia dada. La palabra deriva del latín tripaliare, que significa torturar; de ahí pasó a la idea de sufrir o esforzarse, y finalmente de laborar u obrar. El trabajo en sentido económico, es toda tarea desarrollada sobre una materia prima por el hombre, generalmente con ayuda de instrumentos, con la finalidad de producir bienes o servicios.

**Trotar:** El término trotar es aquel que hace referencia a uno de los deportes o actividades físicas más comunes y populares. El trotar puede ser descrito como una marcha que lleva mayor velocidad que la caminata común y corriente pero menos velocidad que la carrera o el correr. Es por esto que en muchos sentidos el trotar es recomendado como actividad a muchas personas ya que implica un cierto gasto calórico y de energía pero sin el impacto y sin los riesgos que puede implicar la carrera.

**Salud:** Es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar)

**Socialización:** Es un proceso de influjo entre una persona y sus semejantes, un proceso que resulta de aceptar las pautas de comportamiento social y de adaptarse a ellas.



Este desarrollo se observa no solo en las distintas etapas entre la infancia y la vejez, sino también en personas que cambian de una cultura a otra, o de un status social a otro, o de una ocupación a otra.

**Instruir:** Tr. (Se conjuga como construir, Proporcionar a alguien conocimientos o enseñanzas, darle una formación determinada o ponerlo al tanto sobre alguna cosa: instruir a los niños, «Instruyó sobre la situación de la fábrica» Adquirir uno ciertos conocimientos o una formación determinada, ponerse al corriente sobre alguna cosa: «Se instruyó en el manejo de la máquina», instruirse en las artes

**Infraestructura:** Una infraestructura es el conjunto de elementos o servicios que están considerados como necesarios para que una organización pueda funcionar o bien para que una actividad se desarrolle efectivamente.

Por otro lado, la infraestructura es la base material de una sociedad y la que determinará la estructura social, el desarrollo y el cambio social de la misma, incluyéndose en estos niveles las fuerzas productivas y las relaciones de producción que en la misma se dan.

**Intensidad vigorosa de actividad física:** En una escala absoluta, la actividad física que se realiza en el 6,0 o más veces la intensidad de descanso. En una escala de actividad física en relación con la capacidad personal de un individuo, la intensidad física, por lo general es un 7 u 8 en una escala de 0 a 10.

**Universitaria:** Adj. Pertenciente o relativo a la universidad (institución de enseñanza superior).Pertenciente o relativo a la universidad (instituto público de enseñanza).

**El Atletismo:** Atletismo, deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías:



carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 m lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. En Estados Unidos y Gran Bretaña las distancias se expresaban en millas, pero, desde 1976, para récords oficiales, sólo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla). En Europa y en los Juegos Olímpicos, las distancias se han expresado siempre en metros. En este artículo se usa el sistema métrico para expresar las distancias.

**La natación** Es un deporte consistente en el desplazamiento de una persona en el agua, sin que esta toque el suelo.<sup>2</sup> Es regulado por la Federación Internacional de Natación y nació de la necesidad que el ser humano ha tenido de adaptarse al medio acuático, el cual en el Planeta Tierra ocupa mucha más superficie que el terrestre, convirtiendo así a la natación en una habilidad muy útil para la supervivencia.

**El fútbol** (del inglés football), también llamado futbol, balompié o soccer, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno y un árbitro que se ocupa de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues participan en él unos 270 millones de personas. Se juega en un campo rectangular de césped, con una meta o portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo para intentar ubicarla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al cabo del partido es el que resulta ganador.

**Aeróbicos:** Es una actividad física de moda generalmente por la deformación de los verdadero aeróbicos Kenneth Cooper que consiste en programas de caminata, trotes y carreras entre hombres y mujeres comunes, quienes han sido científicamente preparados



para que sistemáticamente desarrollen y midan las condiciones orgánicas encaminadas hacia la salud y la calidad de vida.



## **CAPÍTULO III**

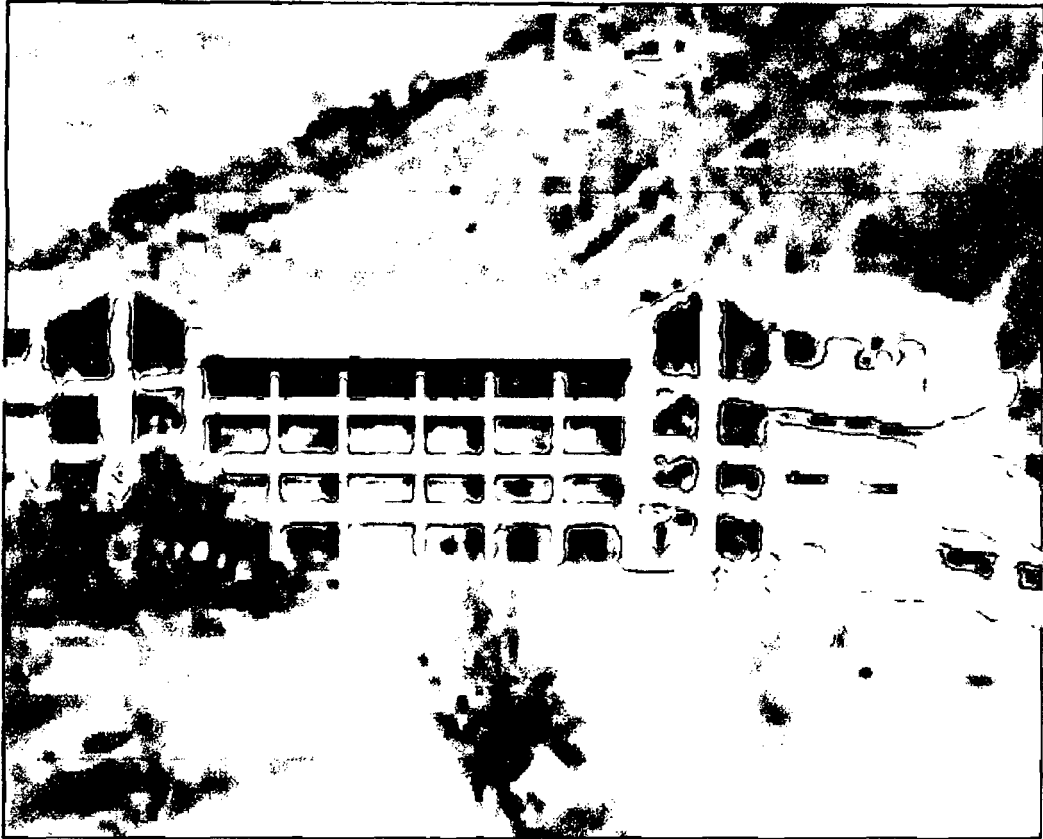
### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

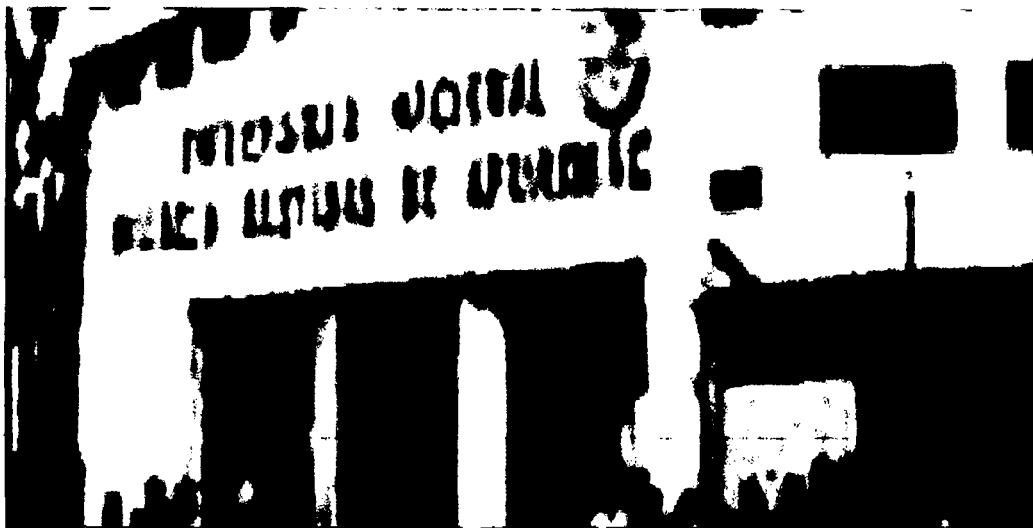
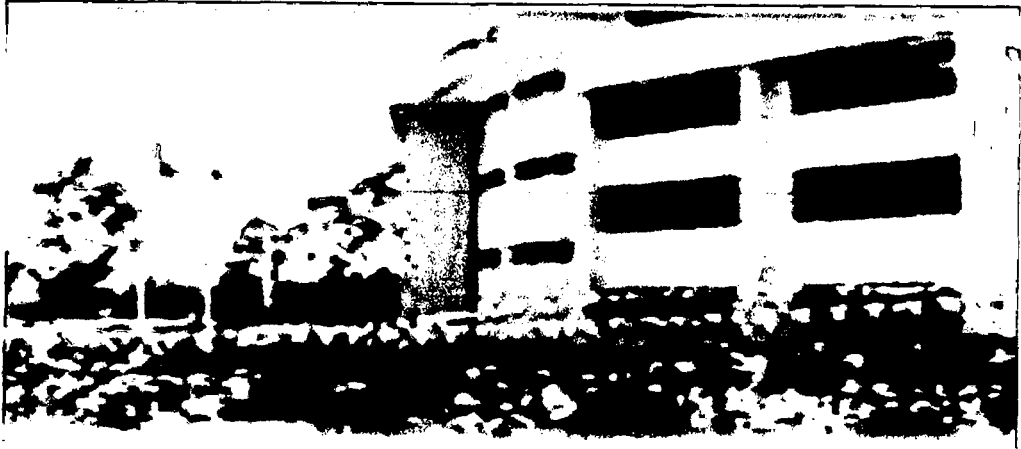
En el presente capítulo presentamos los resultados de la investigación y la discusión de los mismos; al inicio se describe el ámbito de estudio, en seguida se hace un análisis descriptivo de la variable estudiada y sus respectivos indicadores.

Para una mejor comprensión, se presenta los resultados en el siguiente orden: hipótesis, cuadros de análisis estadísticos e interpretación.

#### **3.1. Ámbito de estudio y muestra**

##### **3.1.1. Ubicación de la UNAMBA,**





### **Reseña histórica:**

Fue creada por Ley 27348, el 26 de setiembre del año 2000, con cuatro carreras profesionales: Ingeniería Agroindustrial, Ingeniería de Minas, Administración de Empresas y Educación. Y una subsede en la ciudad de Andahuaylas con dos carreras profesionales: Ingeniería Agroindustrial y Administración de Empresas.

Luego, la Presidencia del Consejo de Ministros (PCM), por Resolución Suprema N° 209-2001-PCM, del 12 de abril del 2001, designa una Comisión para la elaboración del Proyecto de Desarrollo Institucional (PDI), cuyo documento fue compatibilizado con el proyecto alternativo elaborado por la Asociación de Creación y Funcionamiento de la UNAMBA; dicho PDI fue presentado el 14 de diciembre del 2001.

El Consejo Nacional para la Autorización de Funcionamiento de Universidades (CONAFU), por Resolución N° 110-2002-CONAFU, del 25 de abril del año 2002, autoriza el funcionamiento provisional de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac.

**Sede:** Ciudad Universitaria Tamburco Av. Garcilazo de la Vega S/N Abancay

Web: E-mail: unamba@unamba.edu.pe

### 3.1.2. Caracterización de la muestra

La población está constituida por las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac de la ciudad de Abancay, que hacen un total de 199. La muestra del estudio está constituida por las estudiantes mujeres de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac de la ciudad de Abancay, que hacen un total de 119, distribuida en 03 carreras profesionales: educación, educación inicial y ciencia política y gobernabilidad.

#### Carrera profesional

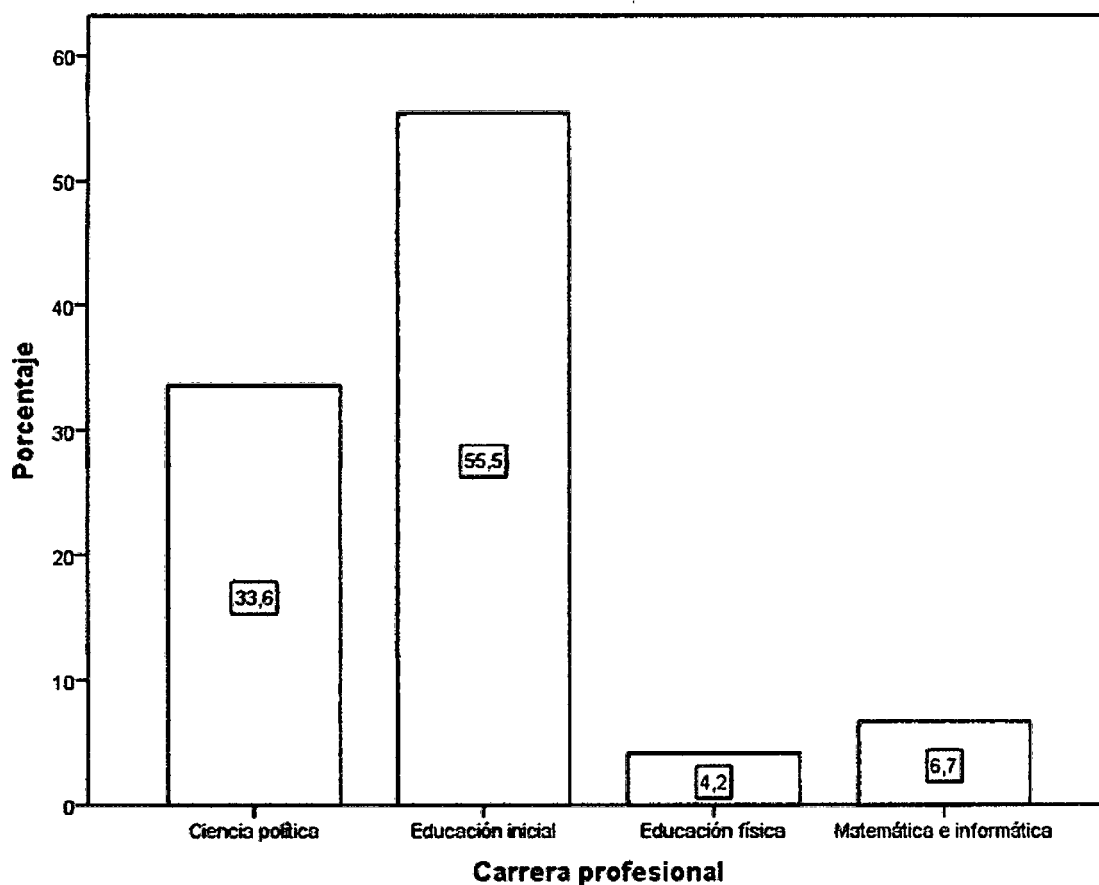
En el siguiente cuadro y gráfica respectiva se muestrea la distribución de estudiantes por carreras profesionales:

CUADRO N° 3.1.  
CARRERA PROFESIONAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
válidos	Ciencia política	40	33,6	33,6	33,6
	Educación inicial	66	55,5	55,5	89,1
	Educación física	5	4,2	4,2	93,3
	Matemática e informática	8	6,7	6,7	100,0
	Total	119	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a la encuesta.

GRÁFICO Nº 3.1.  
CARRERA PROFESIONAL



Fuente: Elaboración propia.

Según los resultados obtenidos que se presentan líneas arriba mediante cuadros y gráficos, se muestra que el 55,5% de estudiantes mujeres son de educación inicial, el 33,6% de ciencias políticas, el 6,7% de matemática e informática, y el 4,2% de educación física; como se puede apreciar, en su mayoría son de educación inicial.

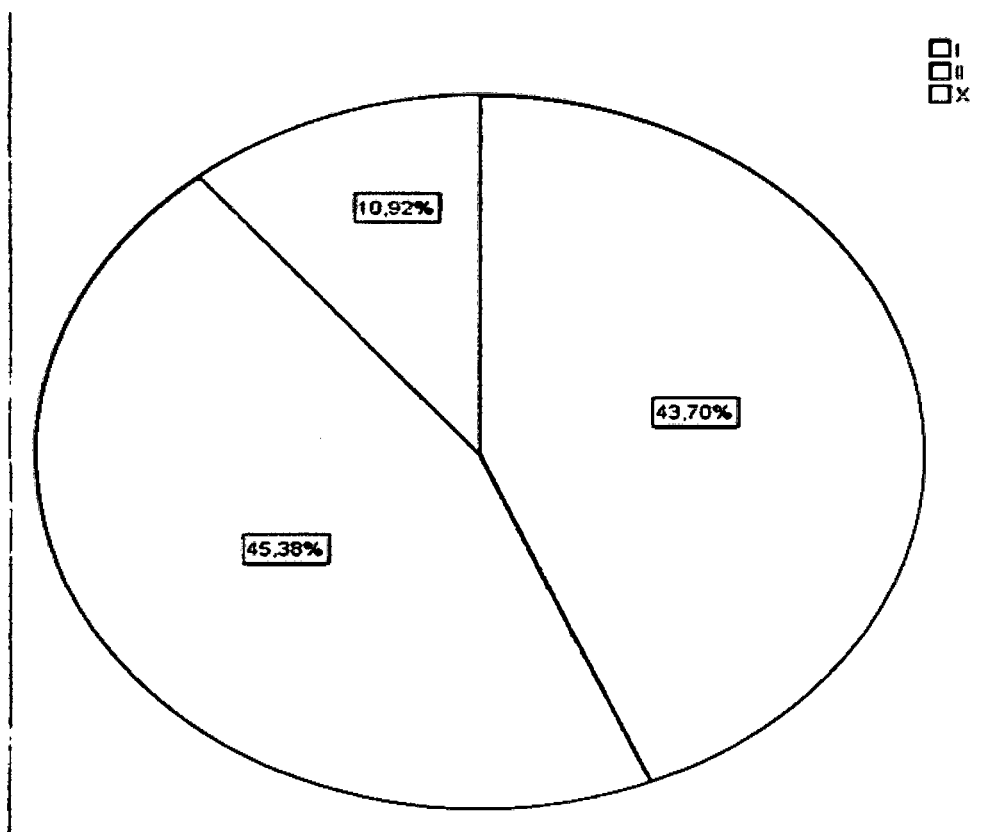
### Semestre académico

CUADRO N° 3.2.  
SEMESTRE ACADÉMICO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	I	52	43,7	43,7	43,7
	II	54	45,4	45,4	89,1
	X	13	10,9	10,9	100,0
	<b>Total</b>	<b>119</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

Fuente: Elaboración propia.

GRÁFICO N° 3.2.  
SEMESTRE ACADÉMICO



Fuente: Elaboración propia.

Según los resultados obtenidos que se presentan líneas arriba, podemos visualizar que el 45,38% estudiantes mujeres de la Facultad de Educación son del semestre II, el 43,70% son del semestre I, y el 10,92% son del semestre X; en un mayor porcentaje son del semestre II.

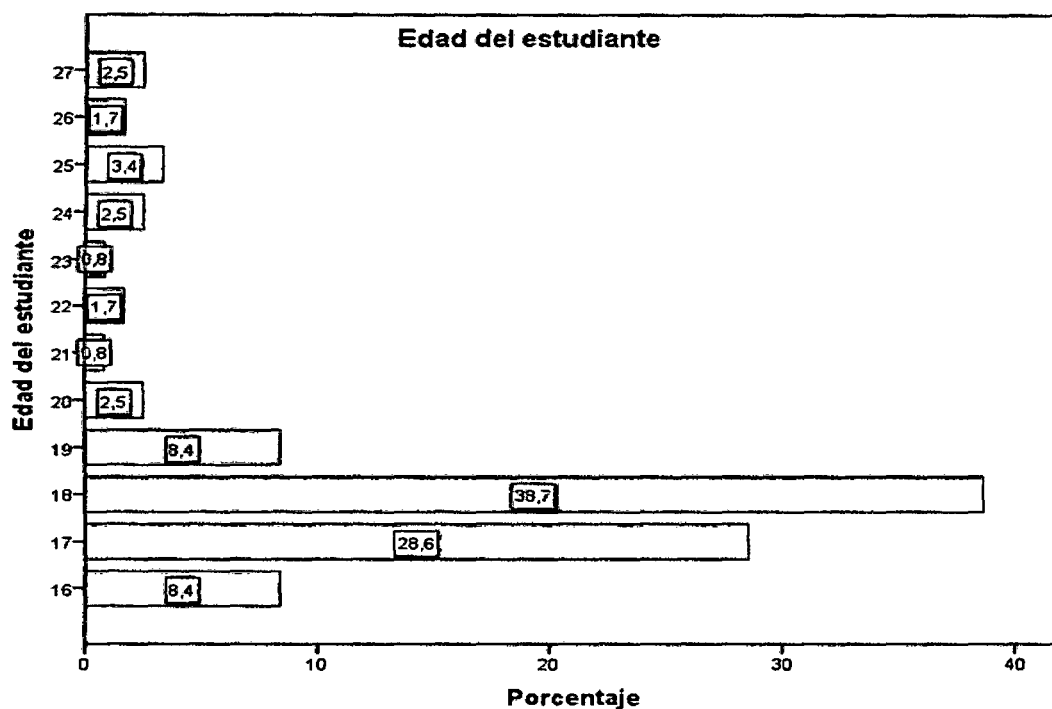
## Edad de los estudiantes

CUADRO N° 3.3.  
EDAD DEL ESTUDIANTE

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	16	10	8,4	8,4	8,4
	17	34	28,6	28,6	37,0
	18	46	38,7	38,7	75,6
	19	10	8,4	8,4	84,0
	20	3	2,5	2,5	86,6
	21	1	,8	,8	87,4
	22	2	1,7	1,7	89,1
	23	1	,8	,8	89,9
	24	3	2,5	2,5	92,4
	25	4	3,4	3,4	95,8
	26	2	1,7	1,7	97,5
	27	3	2,5	2,5	100,0
	Total	119	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

GRÁFICO N° 3.3.  
EDAD DEL ESTUDIANTE



Fuente: Elaboración propia

Según los resultados obtenidos que se presentan líneas arriba, podemos mostrar que el 38,7% de las estudiantes presentan la edad de 18 años, el 28,6% tienen la edad de 17 años, el 8,4% tienen la edad de 16 y 19 años, el 3,4% tienen la edad de 25 años, el 2,5% tienen la edad de 20, 24 y 27 años, el 1,7% tienen la edad de 22 y 26 años y el 0,8% tienen la edad de 21 y 23 años; así, una parte importante de las estudiantes (38,7%), son de 18 años de edad.

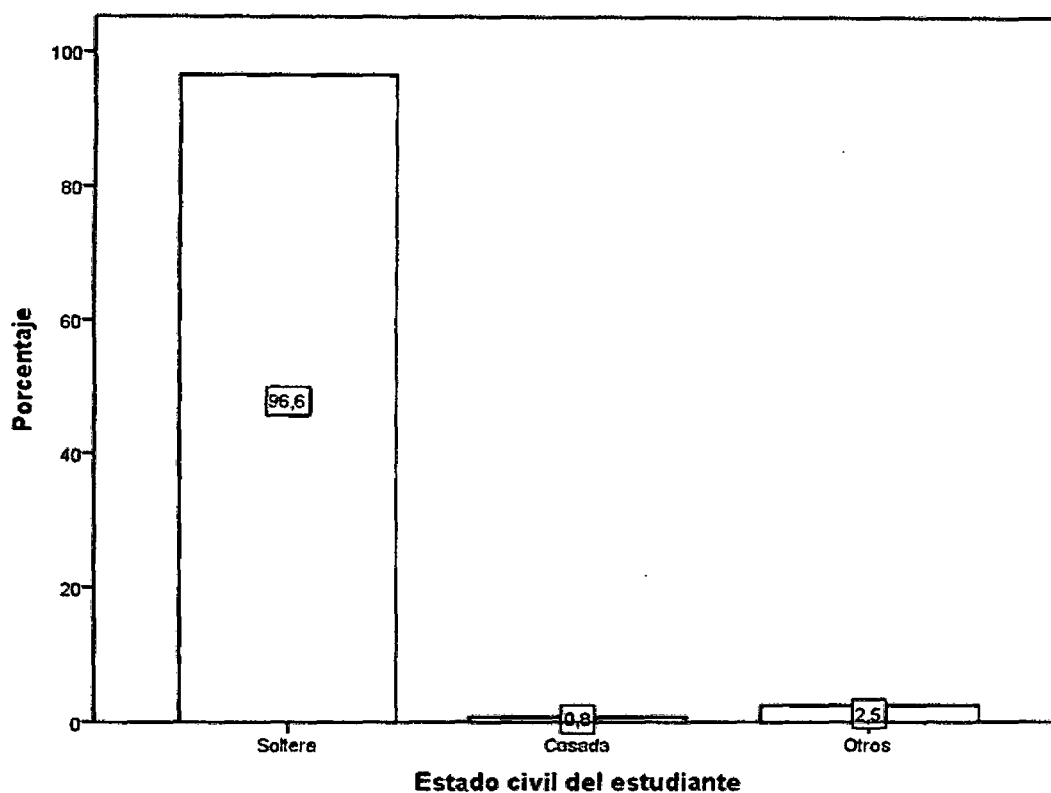
### Estado civil del estudiante

CUADRO N° 3.4.  
ESTADO CIVIL DEL ESTUDIANTE

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Soltera	115	96,6	96,6	96,6
	Casada	1	,8	,8	97,5
	Otros	3	2,5	2,5	100,0
	Total	119	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

GRÁFICO N° 3.4.  
ESTADO CIVIL DEL ESTUDIANTE



Fuente: Elaboración propia

Según los resultados obtenidos que se presentan líneas arriba, de los 119 estudiantes mujeres encuestados el 96,6% son solteras, el 2,5% son otros, y el 0,8% son casados; esto refleja que la gran mayoría son solteras.

### 3.2. Resultados: prueba de hipótesis

#### Práctica de la actividad física deportiva

En los siguientes cuadros y gráficas se muestran los valores de frecuencia absoluta y frecuencia relativa para la variable inicial: “práctica de la actividad físico deportiva”:

## BIBLIOGRAFIA

- ARON, D. y LAPORTE, R. (1993) *The epidemiology of leisure physical activity in an adolescent population, Medicine and Science of Sport and Exercise*, 25, pp, 847-853.
- AZOFEITA EG. (2006). *Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. Revista MHSalud (ISSN: 1659-097X) Vol. 3. No. 1.*
- AÑÓ, V. (1995). *Aspectos psicosociales en la oferta de instalaciones deportivas. Tesis (Doctoral). Universidad de Valencia.*
- BORAS, P; PALOU, P, PONSETI, F; (2001). *Transmisión de valores sociales a través del deporte como elemento de promoción de la salud desde la perspectiva social. Tandem. Didáctica de la Educación Física*, 3, 5-22.
- BALAGUER, I, y CASTILLO, I. (2002). *Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. En I. Balaguer (Ed.) Estilos de vida en la adolescencia (pp. 37-64). Valencia:*
- CASIMIRO, A. J. (2001). *Efectos fisiológicos del ejercicio físico. En Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad (pp. 185-199). Murcia: Consejería de educación Educación y Universidades*
- CASIMIRO, A. J. (1999) *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años). Tesis Doctoral. Granada: Universidad de Granada*
- CARRIÓN RUBIO, Celia, (2006) *"La Mujer Universitaria y el Consumo de Actividad Físico-Deportiva" Tesis Doctoral Murcia España.*
- CASTILLO, I; BALAGUER, I. (2001) *Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. Apunts: Educación Física y Deportes*, 63, 22-29. *¡Oh, Deporte! Anatomía de un gigante. Valladolid. Miñón.*
- CASTAÑER, M. (2001). *El cuerpo: gesto y mensaje no verbal, Tandem. Didáctica de la Educación Física*, 3, 39-49.

- COLADO, J. C;  
MORENO, J. A.  
BAIXAULI, A. M.  
(2002). *Bases metodológicas para la mejora de la fuerza por hipertrofia en el medio acuático. Revista Española e Iberoamericana de Medicina de la Educación Física y el Deporte. Selección. (En prensa).*
- CERVELLÓ GIMENO, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro. Tesis doctoral. Universidad de Valencia. Departamento de Metodología, Psicobiología y Psicología Social. Valencia*
- CASTILLO FERNÁNDEZ I;  
BALAGUER SOLÁ I (2001). *Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. Apunts d' Educación Física i Esports, 63, 22-29*
- DELGADO, M. (1996). *Actividad física para la salud en educación primaria. En C. Romero; D. Linares y E. de la Torre (Eds.), Estrategias metodológicas para el aprendizaje de los contenidos de la educación física escolar (pp. 137-146).*
- DEFLANDRE, A;  
LORANT, J;  
GAVARRY, O;  
FALGAIRETTE, G.  
(2001). *Determinants of physical activity and physical and sports activities in French school children. Perceptual and motor skills (Missoula, Mont.) 92(2), Apr, 399-414.*
- DE RUEDA, B. (2001). *Oigo y olvido, veo y recuerdo. Hago y aprendo. Tándem. Didáctica de la Educación Física, 5, 90-96*
- DELGADO, M. (2001). *Perspectivas de la actividad física en la sociedad actual. En Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad (pp. 137-170). Murcia: Consejería de Educación y Universidades.*
- DELGADO, M. y  
TERCEDOR, P. (2001). *Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona: Inde. (En prensa).*
- DEVÍS, J. (2000). *La ética en la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física. Educación Física y Salud (pp. 57-78). Cádiz: FETE-UGT.*
- DEVÍS, J. y PEIRÓ, C.  
(1992) *Ejercicio físico y salud en el currículum de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza. En J. Devís y C. Peiró (Eds.), Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados (pp. 27-45). Barcelona: Inde. Psicología del Consumidor. Madrid. Prentice Hall*

- DELGADO, M.;  
TERCEDOR, P. (2002). *Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física. INDE: Barcelona.*
- ESCARTÍ A. y  
CERVELLÓ, E. (1994). *La Motivación en el deporte. En I. Balaguer, Entrenamiento psicológico en el deporte. (pp. 61-90) Valencia. Albatros.*
- FONSECA, A. y  
PAULA-BRITO, A.  
(2000). *VARIABLES motivadoras discriminantes de la intención de practicar actividad física o deporte. Primer Congreso Hispano-Portugués de Psicología. Santiago de Compostela: Universidad de Santiago de Compostela.*
- GARCÍA BONAFÉ, M.  
(1992). *Las mujeres y el deporte: del corsé al chándal. Revista Sistema, 110-111. (pp. 37-53)*
- GARCÍA FERRANDO,  
M. (1990). *Aspectos Sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Madrid. Alianza.*
- GARCÍA MONTES, M.  
E. (1997). *Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre. Tesis Doctoral. Granada: Universidad de Granada.*
- GUTIÉRREZ, M.  
(2000). *Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. Revista de Educación Física, 77, 5-14.*
- GARCÍA FERRANDO,  
M. (1993) *Tiempo libre y Actividades Deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.*
- GARCÍA FERRANDO,  
M. (1997). *En su investigación realizada "Actividades Físico-Deportivas que demandan los Universitarios "Tesis de Doctorado Murcia España.*
- GÓMEZ LÓPEZ,  
Manuel, FRANCISCO  
RUIZ, Juan y GARCÍA  
MONTES, Elena  
(2010). *Los españoles y el deporte, 1980-1995 (Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores). En J. Durán (Ed.), El Deporte en la sociedad española (1975-1995).*
- GUTIÉRREZ, M.  
(2000). *Curso de actualización del profesorado del ciclo formativo de grado superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas. Madrid: Ministerio de Cultura.*
- GÁLVEZ CASAS A  
(2007). *Análisis de los motivos de práctica y Abandono de la Actividad Físico-Deportiva Tesis de Doctorado Murcia España.*

GÁLVEZ CASAS, Ángeles,  
Aránzazu, (2009)

*Actividad física, estilos de vida y calidad de vida.*  
*Revista de Educación Física*, 77, 5-14.

GUILLÉN GARCÍA,  
Félix. (2005).

*Actividad física habitual de los adolescentes de la  
región de Murcia.*  
<http://www.efdeportes.com/Revista> Digital  
Buenos Aires - Año 12 - N° 107.

GARCÍA FERRANDO,  
M. (1993).

*Motivos de participación deportiva de niños  
brasileños atendiendo a sus edades. Apuntes de  
Educación Física y Deportes (80), pp: 29-36*

MOTA, J y SILVA, G  
(1999)

*Tiempo libre y Actividades Deportivas de la  
juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos  
Sociales.*

MULLINEAUX, D. R;  
BARNES, C. A;  
BARNES, E. F. (2001)

*Adolescent's physical activity. Association with  
socio-economic status and parental participation  
among Portuguese sample. Sport Education and  
Society*, 4 (7), 193-200.

MORENO MURCIA  
J.A, PAVÓN LORES  
A.I, GUTIÉRREZ  
SANMARTÍN M,  
Sicilia CAMACHO A.  
(2005)

*Factors affecting the likelihood to engage in  
adequate physical activity to promote health*  
*Journal of sports sciences (London) 19(4), 279-288.*

MOLLÁ SERRANO M.  
(2007)

*Motivaciones de los universitarios hacia la práctica  
físico-deportiva. Revista Internacional de Medicina  
y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (19).*

MORENO, C;  
MUÑOZ, V; PÉREZ, P.  
J, y SÁNCHEZ, I.  
(2005)

*La influencia de las actividades extraescolares en  
los hábitos deportivos escolares. Revista  
Internacional de Medicina y Ciencias de la  
Actividad Física y el Deporte vol. 7 (27) pp. 241-  
252.*

MENDOZA, R;  
SAGRERA, M.R, y  
BATISTA, J.M. (1994)

*Los adolescentes españoles y su salud. Análisis de  
chicos y chicas de 11 a 17 años. Resumen del  
estudio Health Behaviour in School Aged Children  
(HBSC-2002). Madrid: Ministerio de Sanidad y  
Consumo.*

PASCUAL, C. (1994).

*Conductas de los escolares españoles relacionadas  
con la salud. Madrid.*  
*Ideologías, actividad física y salud. Revista de  
Educación Física*, 60, 33-35.

PIÉRON, M;  
TELAMA, R;  
ALMOND, L. y  
CARREIRO da Costa,  
F. (1999).

*Estilo de vida de jóvenes europeos: Un estudio  
comparativo. Revista de Educación Física*, 76, 5-  
13.

- PAVÓN, A. (2001). *Motivos de práctica físico-deportiva en la etapa universitaria. Tesina de suficiencia investigadora. Murcia: Universidad de Murcia.*
- PASTOR PRADILLO, J. (1997). *Historia de la Educación Física en España: El ámbito profesional (1883-1961). Tesis Doctoral. Valladolid Universidad de Valladolid.*
- PAREDES, J. (2001). *Corporeidad y cultura deportiva. En IV Seminario sobre "Fair Play" en el deporte escolar. Cultura deportiva y salud. Murcia: Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. (En prensa)*
- PAVÓN LORES, Ana, MORENO MURCIA, Juan A, GUTIÉRREZ, Melchor, SICILIA, ALVARO (2005). *Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios.*
- PÉREZ SAMANIEGO, V. M. (1999) *El cambio de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud: una investigación con estudiantes de magisterios especialistas en Educación Física. Tesis Doctoral. Valencia: Universidad de Valencia.*
- RODRÍGUEZ LÓPEZ, J. (2000). *Historia del deporte. Barcelona. INDE. La Educación Física de las niñas. Madrid.*
- RUIZ, F; GARCÍA, E. y HERNÁNDEZ, A. I. (2001). *El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. Apunts: Educación Física y Deportes, 63, 86-92.*
- RUIZ, F; GARCÍA, M. E; HERNÁNDEZ, A.( 2001) *Comportamientos de actividades físico-deportivas de tiempo libre del alumnado Almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria. Revista Motricidad, pp: 113-143.*
- SÁNCHEZ, A; GARCÍA, F; Landa baso, V. y Nicolás, L. (1998). *Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico. Un estudio piloto. Revista de Psicología del Deporte, 7 (pp. 233-245)*
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca Nueva.*
- SEGURA, J; CEBRIÁ, J; CASAS, O; ESCANILLA, A. y SANROMÁ, M. (1999) *"Factores Socio Demográficos y Ambientales Asociados Con La Actividad Física Deportiva en la Población Urbana Del Perú".*

- SECLÉN-PALACÍN,  
Juan A. y JACOBY,  
Enrique R. (2003) *Hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Eds.), Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Tomo I (pp. 203-213). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.*
- TERCEDOR, P. (2001). *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad. Madrid: Ariel.*
- TORO, J. (1996). *Modalidades de práctica de actividad física en el estilo de vida de los escolares. Lecturas. Educación Física y Deportes. Revista Digital, año 5, 24. ([www.wfdeportes.com/efd24b/estilo.htm](http://www.wfdeportes.com/efd24b/estilo.htm)).*
- TERCEDOR, P. y DELGADO, M. (2000). *Actividad física, condición física y salud. Sevilla:*
- TERCEDOR, P. (2001). *Cuerpo y creatividad. Tandem. Didáctica de la Educación Física, 3, 5-22*
- TRIGO, E. (2001). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas. Madrid. Instituto de la Mujer. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales*
- VÁZQUEZ, B. (1993). *La actividad corporal en la obra de Alfonso X "El Sabio". Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte, 4, 32.*
- VIZUETE, M. (1990). *Diferentes concepciones del cuerpo. En VVAA, L' ensenyament de l' educación física. (pp. 289 296) Valencia.*
- VÁZQUEZ, B,  
FERNÁNDEZ, E.  
FERRO, S. y cols.  
(2000). *La cultura física y las diferencias de género en el umbral del siglo XXI. En J. Devís, La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI. (pp. 213-226) Alcoy. Marfil.*
- VÁZQUEZ, B. (2001). *Educación Física y Género. Modelo para la observación y el análisis del comportamiento del alumnado y del profesorado. Instituto de la mujer. Madrid. Gymnos.*

# ANEXOS

Matriz de consistencia

Título: “PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVO EN LAS EN LAS ESTUDIANTES MUJERES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC ABANCAY, 2011”

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	METODO
¿Qué tipo de actividad físico deportiva prefieren realizar las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay-2011?	Establecer el tipo de actividad físico deportiva que prefieren realizar las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.	El tipo de actividad físico deportiva preferida es la aeróbica en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011	Actividad físico deportiva	- Tipo de práctica de actividad físico deportiva.	<b>- Aeróbica</b> 1).-Correr 2).- Nadar, 3).-Pedalear 4.-Trotar, bailar. <b>- Anaeróbica</b> 5).-Futbol, 6).-Las artes marciales, 7).-Carreras de velocidad, 8).-Lanzamientos, 9).- Saltos atléticos	1. Nada importante. 2. Poco importante. 3. Algo importante. 4. Importante. 5. Muy importante.	<b>Tipo:</b> Es básica <b>Nivel:</b> Descriptivo.  <b>Método:</b> Cuantitativo  <b>Diseño:</b> no experimental  <b>Población:</b> 199
¿Con que frecuencia realizan actividad físico deportiva las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay - 2011?	Determinar la frecuencia con que realizan actividad físico deportiva las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.	La frecuencia en que realizan la actividad físico deportiva es baja en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.		-Frecuencia de actividad físico deportiva.	- Frecuencia alta -Frecuencia media - Frecuencia baja	1) 6-7 veces/semana 2) 4-3 veces/semana 3) 1-2 veces/semana	estudiantes de la UNAMBA  <b>Ubicación:</b> En la UNAMBA localizada en el distrito de Tamburco.
¿Cuáles son los motivos que conllevan a la práctica de actividad físico deportiva en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay-2011?	Identificar los motivos que conllevan a la práctica de actividad físico deportiva en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.	El motivo que conlleva a la práctica de actividad físico deportiva es la estética en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.		- Motivo para la realización de la actividad físico deportiva.	- Estética - Salud - Socialización	Correr, nadar, pedalear Trotar, bailar.  Futbol, las artes marciales, carreras de velocidad, lanzamientos, saltos atléticos.	<b>Muestra:</b> 119 estudiantes de la facultad de educación  <b>Técnica de muestreo:</b> Probabilístico.
¿Qué motivos conllevan al desinterés por la práctica de la actividad físico deportiva en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay - 2011?	Identificar los motivos del desinterés por la práctica de actividad físico deportiva en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011.	El motivo que conlleva al desinterés por la práctica de la actividad físico deportiva es el tiempo en las estudiantes mujeres de la facultad de educación de la UNAMBA Abancay, 2011		- Motivo de desinterés por la práctica de la actividad físico deportiva	- Tiempo - Trabajo - Acceso a instalaciones deportivas		<b>Técnica e instrumento:</b> Encuesta – Cuestionario.



**CUESTIONARIO**

**ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA EN LAS UNIVERSITARIAS (UNAMBA)**

Este cuestionario reúne una serie de preguntas orientadas al conocimiento de la práctica de la actividad físico deportiva de las estudiantes de la facultad de educación de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac.

Es anónimo. Por favor, contesta con la máxima sinceridad.

*Si tiene alguna duda durante la ejecución del mismo diríjase al encuestador para evitar errores en las preguntas.*

Carrera Profesional:.....

Semestre: ..... Fecha:.....

Escribe tu respuesta, o marca con un aspa (X) lo que corresponda.

1.- Edad: .....

2.- ¿Cuál es tu estado civil?

- a) Soltera.
- b) Casada.
- c) Otros:.....  
(Especifica)

3.-Además de las clases en la universidad, trabajas?

- a) No trabajo.
- b) Esporádico.
- c) Media jornada.
- d) Jornada completa.

Las siguientes preguntas hacen referencia a al tipo de la actividad físico deportivo que practicas. Léelas con cuidado antes de contestar.

4.- ¿Practicas algún tipo de actividad físico deportiva?

SI ( ) NO ( )

Si su respuesta es SI, responda la pregunta 5; si su respuesta es NO, pase a la pregunta 6.

5.- Elija los motivos por los que practica Ud. la actividad físico deportiva; y valore su importancia.

Marque las alternativas que corresponden de acuerdo a su experiencia.

- 1. Nada importante.
- 2. Poco importante.
- 3. Algo importante.
- 4. Importante.
- 5. Muy importante.



Hacer algo positivo por mi cuerpo	1	2	3	4	5
Reducir el estrés.	1	2	3	4	5
Divertirme.	1	2	3	4	5
Relajarme.	1	2	3	4	5
Hacer algo por mejorar mi salud.	1	2	3	4	5
Pasar un buen rato con los amigos.	1	2	3	4	5
Para mejorar mi imagen corporal.	1	2	3	4	5
Para estar en forma.	1	2	3	4	5
Por prescripción medica.	1	2	3	4	5
Adelgazar.	1	2	3	4	5

6.- De la lista que aparecen abajo, diga Ud. los motivos por los que no practica la actividad físico deportiva (SEGÚN ORDEN DE IMPORTANCIA).

Motivos	Orden de importancia
Es una pérdida de tiempo.	
Es aburrido practicar sola.	
No hay instalaciones accesibles.	
No tengo tiempo.	
No se lo suficiente para jugar.	
No me van bien los horarios de la universidad.	
Tengo mucha carga académica.	
Tengo otras cosas más importantes que hacer.	

7.- ¿Qué tipo de actividad físico deportiva practicas?  
Marca sólo las alternativas que corresponden de acuerdo a tu experiencia

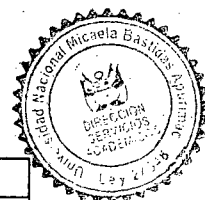
- A) Aeróbica
  - ❖ Correr ( )
  - ❖ Nadar ( )
  - ❖ Pedalear ( )
  - ❖ Trotar ( )
  - ❖ Bailar ( )
- B) Anaeróbica
  - ❖ Fútbol ( )
  - ❖ Las artes marciales ( )
  - ❖ Carreras de velocidad ( )
  - ❖ Lanzamientos ( )
  - ❖ Saltos atléticos ( )

8.- ¿Con qué frecuencia practicas la actividad físico deportiva? (Marque con un ASPA)

- ❖ Todos o casi todos los días (alta)
- ❖ Dos o tres veces por semana (media)
- ❖ Ocasionalmente (baja)



**ESTUDIANTES MUJERES INGRESANTES MATRICULADOS**  
**(SEMESTRE 2011-1)**



Nº	ESCUELA ACAD. PROFESIONAL	CANTIDAD
1	ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS	33
2	EDUCACIÓN: CIENCIA POLÍTICA Y GOBERNABILIDAD	19
3	EDUCACIÓN: INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE	36
4	INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL	23
5	INGENIERÍA DE MINAS	10
6	INGENIERÍA INFORMÁTICA Y SISTEMAS	17
7	MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	18



**TOTAL MATRICULADOS POR ESCUELA PROFESIONAL - TOTAL MATRICULADOS MUJERES POR ESCUELA PROFESIONAL**

<b>ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL</b>	<b>SEMESTRE</b>	<b>MUJERES</b>	<b>TOTAL MAT</b>
ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS	2011-1	300	519
INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL	2011-1	247	535
INGENIERÍA DE MINAS	2011-1	64	431
EDUCACIÓN: ESPECIALIDAD MATEMÁTICA E INFORMÁTICA	2011-1	10	26
EDUCACIÓN: ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS	2011-1	12	39
INGENIERÍA INFORMÁTICA Y SISTEMAS	2011-1	112	381
MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	2011-1	185	435
EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE	2011-1	36	40
CIENCIA POLÍTICA Y GOBERNABILIDAD	2011-1	18	37
		<b>984</b>	<b>2443</b>

