UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

"INCIDENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA PRÁCTICA DEL DEPORTE RECREATIVO, EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ALUMNOS DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO INDUSTRIAL ZUMBA, DEL CANTÓN CHINCHIPE PERIODO 2010 – 2011."

Tesis de investigación, previo al Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención: Cultura Física.

AUTOR: ***Didier Boris Carranza García***

DIRECTOR: **Dr. Milton Mejía Balcázar Mg. Sc.**

L O J A - E C U A D O R

2 0 1 2

CERTIFICACIÓN

Dr. Milton Mejía Balcázar Mg. Sc.
DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado detenida y minuciosamente durante todo su desarrollo, la tesis titulada "**INCIDENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA PRÁCTICA DEL DEPORTE RECREATIVO, EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ALUMNOS DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO INDUSTRIAL ZUMBA, DEL CANTÓN CHINCHIPE PERIODO 2010 – 2011".** Realizado por el señor Didier Boris Carranza García.

Esta tesis ha sido formulada bajo los lineamientos del nivel de pregrado del Área de la Educación el Arte y La Comunicación y estructurada de acuerdo a la normativa de la Universidad Nacional de Loja

Por lo tanto autorizo continuar con los trámites legales pertinentes

Loja Diciembre del 2012

Dr. Milton Mejía Balcázar Mg. Sc.
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Los resultados de la presente investigación, criterios, análisis, críticas, resultados, conclusiones y recomendaciones que constan en el presente trabajo, son de exclusiva responsabilidad del autor.

Didier Boris Carranza García

AGRADECIMIENTO

Quiero dejar constancia de mis agradecimientos a la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación el Arte y la Comunicación, a la Carrera de Cultura Física y Deportes y a todos sus docentes.

Al Dr. Milton Mejía Balcázar por su apoyo incondicional, paciencia y entrega, al señor rector, del Colegio Industrial Zumba, docentes, estudiantes, y padres de familia quienes con su contribución me permitieron llegar a culminar mi trabajo de investigación.

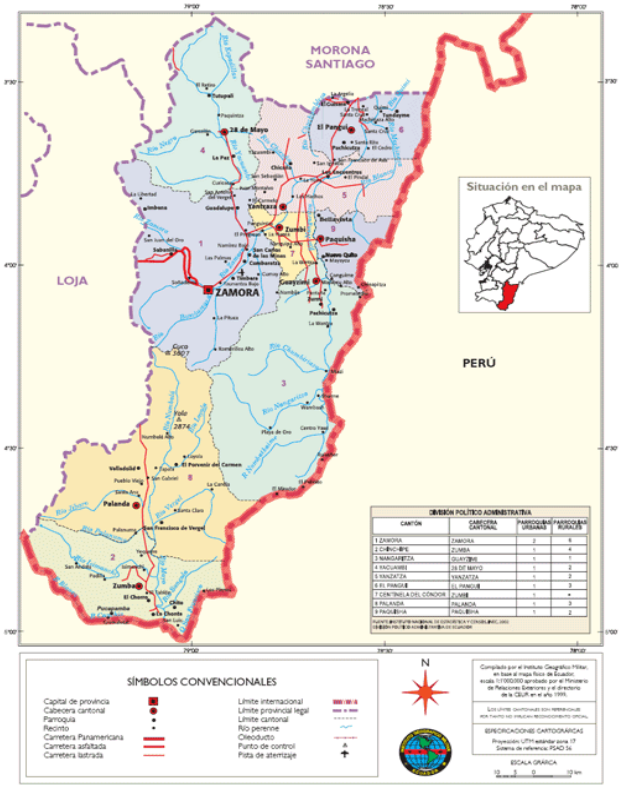
DEDICATORIA

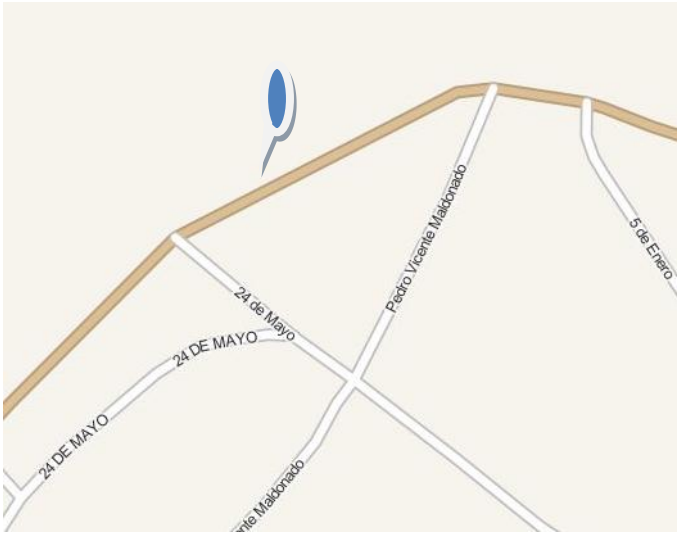
El presente trabajo de investigación, lo dedico a Dios por darme la sabiduría, a mis padres por su apoyo, a mi esposa, y mis hijos por su comprensión y su constante preocupación con miras a mi superación.

Didier Boris

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/ NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	**FECHA AÑO**	**ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN**							**NOTAS OBSERVACIÓN**
				NACIONAL	**REGIONAL**	**PROVINCIA**	**CANTÓN**	**PARROQUIA**	**BARRIOS COMUNIDADES**	**OTRAS** DEGRADACIONES	
TESIS	Didier Boris Carranza García. "**INCIDENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA PRÁCTICA DEL DEPORTE RECREATIVO, EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ALUMNOS DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO INDUSTRIAL ZUMBA, DEL CANTÓN CHINCHIPE PERIODO 2010 – 2011"** .	UNL	**2012**	**ECUADOR**	**ZONA 7**	**ZAMORA CHINCHIPE**	**CHINCHIPE**	**ZUMBA**	**BARRIO SAN ANTONIO**	**CD**	**LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD CULTURA FÍSICA**

MAPA GEOGRÁFICO





ESQUEMA DE CONTENIDO

Portada

Certificación

Autoría

Agradecimiento

Dedicatoria

Ámbito Geográfico

Mapa Geográfico

a. TÍTULO

b. RESUMEN

SUMARY

c. INTRIDUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS

a. TÍTULO

“INCIDENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA PRÁCTICA DEL DEPORTE RECREATIVO, EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ALUMNOS DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO INDUSTRIAL ZUMBA, DEL CANTÓN CHINCHIPE PERIODO 2010 – 2011”

b. RESUMEN

La presente investigación se baso en los objetivos planteados el conocer como el entorno social incide en la práctica del deporte recreativo en el tiempo libre de los alumnos del tercer año de bachillerato del Colegio Industrial Zumba, del cantón Chinchipe periodo 2010 – 2011. Los métodos, técnicas y procedimientos utilizados en el proceso de investigación, para la comprobación de las hipótesis a través del método científico del hipotético deductivo, para la elaboración del análisis se acudió al método descriptivo, la técnica que se aplico fue la encuesta para determinar los criterios de los estudiantes y padres de familia del tercer año de bachillerato. Los resultados alcanzados en la investigación me permitieron comprender la influencia del entorno para la práctica de la actividad física el mismo que juega un papel de trascendental importancia.

Estos resultados me dan la oportunidad de orientar la realización de las conclusiones y recomendaciones con la finalidad de que los alumnos puedan utilizar el tiempo libre a través de la práctica de deportes recreativos en los alumnos del tercer año de bachillerato del colegio Zumba del cantón Chinchipe de la provincia de Zamora Chinchipe

SUMMARY

The present investigation was based upon the objectives known as the social environment affects the recreational sport during leisure time of students in the third year of high school Zumba Industrial College, Canton Chinchipe period 2010 to 2011. Technical methods and procedures used in the research process for testing the hypothesis through the scientific method of hypothesis testing for the preparation of the analysis came to the descriptive method, the technique that was applied was a survey to determine the criteria of students and parents of the third year of high school. The results obtained in the investigation allowed us to understand the influence of environment for the practice of physical activity the same as playing a role of paramount importance. These results allowed us to guide the implementation of the conclusions and recommendations in order that students can use their free time through the practice of recreational sports in the students of third year of secondary school Zumba Chinchipe of Canton Province Zamora Chinchipe

c. INTRODUCCIÓN

La calidad de vida de los ecuatorianos se convierte en una política de estado el mismo que consta en el Plan del Buen Vivir, y dentro de esas políticas, las instituciones educativas juegan un rol importante, en la creación de habilidades y destrezas para la práctica de la actividad física, pero también el entorno social es clave en la práctica de la misma por lo que es necesario investigar la realidad zumbeña entorno al medio social para el uso del tiempo libre.

La presente investigación de manera explícita trata de conocer como el entorno social influye en los estudiantes del tercer año de bachillerato para la práctica del deporte recreativo en su tiempo libre.

El problema central de la investigación fue el de conocer "Como El entorno social incide en la práctica del deporte recreativo en el tiempo libre de los alumnos del tercer año de bachillerato del colegio Industrial Zumba, del cantón Chinchipe periodo 2010 – 2011.

Para poder llegar a comprender la problemática era necesario definir el objetivo general y los específicos que se constituyeron en la guía de la investigación.

Los métodos, técnicas y procedimientos que fueron utilizados en el proceso de investigación, fueron de mucha ayuda para la comprobación de las hipótesis a través del método científico del hipotético deductivo,

Para la elaboración del análisis se acudió al método descriptivo, la técnica que se aplico fue la encuesta para determinar los criterios de los estudiantes y padres de familia del tercer año de bachillerato.

Los resultados alcanzados en la investigación nos permitieron comprender la influencia del entorno para la práctica de la actividad física el mismo que juega un papel de trascendental importancia.

Estos resultados me permitió orientar la realización de las conclusiones y recomendaciones con la finalidad de que los alumnos puedan utilizar el tiempo libre a través de la práctica de deportes recreativos en los alumnos del tercer año de bachillerato del colegio Zumba del cantón Chinchipe de la provincia de Zamora Chinchipe

Entre las principales conclusiones y recomendaciones tenemos El entorno social incide directamente en la práctica del deporte recreativo en el tiempo libre de los alumnos del tercer año de bachillerato del colegio Industrial Zumba, del cantón Chinchipe

Las clases de Cultura Física que se imparte por parte de los docentes no motivan a los estudiantes para la práctica deportiva recreativa en su tiempo libre, en los alumnos del tercer año de bachillerato del colegio Industrial Zumba

Siendo el entorno social un factor de importancia en la práctica del tiempo libre es necesario que las autoridades institucionales de la educación, organismos seccionales, Liga Deportiva Cantonal generen un espacio un plan estratégico para dotar a la población de múltiples actividades física reconociendo su estado de salud y su edad.

Que los docentes manejen procesos metodológicos adecuados utilizando como método de trabajo el juego a objeto de generar un espacio motivador y el mismo se inserte en la vida diaria la práctica de la actividad física y no como un requisito que es parte de la malla curricular.

d. REVISIÓN DE LA LITERATURA

CONCEPTO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento una serie de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares.

Normalmente, la actividad física es una capacidad que poseen todos los seres vivos que se mueven: animales y ser humano. Sin embargo, en el caso del ser humano, la actividad física puede ser pensada y propiamente organizada a fin de obtener resultados específicos. La actividad física en el ser humano se ha popularizado en las últimas décadas como una manera directa hacia el bienestar no sólo físico si no también psíquico y emocional ya que se considera que el ejercicio disminuye el estrés, permite eliminar toxinas y despierta componentes químicos que tienen que ver con la satisfacción personal.

La actividad física puede ser ejercida o realizada de diversas maneras. Cuando ésta es involuntaria o no planeada, la actividad física es más bien ejercicio básico tal como caminar, realizar tareas hogareñas y muchas otras. La actividad física planeada es también muy variada y se pueden encontrar numerosos tipos de ejercicios que están pensados para diferentes tipos de públicos, para diversas necesidades, y para obtener distintos tipos de resultados.

La actividad física conlleva muchos beneficios tales como el mejoramiento de la salud a nivel corporal (mejora la circulación, permite perder grasa, activa el metabolismo, da fuerza a los músculos), pero también a un nivel emocional y psíquico ya que permite al organismo eliminar el estrés, renovar energías y desgastar toda la fuerza que tengamos de sobra.

PROCESOS: ACTIVIDAD FÍSICA

Con respecto a actividad física, podemos definirla como movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Si bien, no es la única concepción de lo que es, cabe añadir otras definiciones encontradas, como: “cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros”, (10) y “todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas”. (3) Considerando cada una de estas definiciones, diríamos que la actividad física comprende diferentes dimensiones, formas y/o subcategorías. (7)

A continuación se hará una descripción de las características de la actividad física con sus dimensiones y con su categorización. De entrada empezaremos con las dimensiones donde se desenvuelve la actividad física, siendo estas las actividades ocupacionales, de casa, de transporte y de tiempo libre, esta última subdividida en actividades deportivas, recreativas, de entrenamiento o de ejercicio. (11)

Luego de estas dimensiones podemos categorizar la actividad física según sus propiedades sea ésta mecánica o metabólica. En la primera se tiene en cuenta si la tensión de la contracción muscular genera movimiento, dicho de otra manera, si existe contracción isométrica, en la cual no hay cambio de la longitud del músculo, es decir no hay movimiento, o si por el contrario existe contracción isotónica que genera

una tensión constante durante el ejercicio dinámico suponiendo la presencia de movimiento. (11)

Por otra parte, la categoría metabólica se clasifica, según, el tipo de transferencia energética durante el ejercicio a diferentes intensidades. En primer lugar, la categoría metabólica aeróbica, proporciona la cantidad más grande de transferencia energética, durante ejercicios de intensidades moderadas y de largo plazo, a través de 3 vías metabólicas: la glucólisis, el ciclo de Krebs y la cadena respiratoria.

Por último, encontramos la categoría metabólica anaeróbica, donde predominan dos subcategorías, una de producción de energía inmediata a través del adenosín trifosfato (ATP) y la fosfocreatina (CrP) llamada (anaeróbica aláctica), la cual se desarrolla durante pruebas de corta duración e intensidades elevadas como el sprint; y la segunda categoría es la (anaeróbica láctica), la cual necesita de las reacciones anaeróbicas de la glucólisis para generar energía a corto plazo, esto es, durante ejercicios intensos de mayor duración (1 a 2 minutos). (4)

SUBCATEGORÍAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Ejercicio:

En cuanto a ejercicio, vale la pena decir que es un concepto discutido en la literatura desde principios del siglo XX, “esto se dio porque no se hacia una verdadera distinción entre éste y actividad física. Así mismo el ejercicio era relacionado con ejecuciones vigorosas de actividades físicas aeróbicas y competitivas, en consecuencia eran difíciles de mantener

como estrategia para promover salud. Sólo hasta los años 90, se dejó de usar el término ejercicio como genérico de todos los tipos de actividad”[1].
Algo semejante al término de actividad física, ocurre con el término ejercicio o su equivalente, “entrenamiento físico”[2], a este lo podemos definir como “una subcategoría de la actividad física, siendo planeado, estructurado y repetitivo, además de tener como propósito mejorar y mantener uno o más de los componentes de la aptitud física”, si bien tampoco es la única concepción de lo que es, ésta parece ser a juicio propio una definición integral. No obstante consideramos importantes otras definiciones, las cuales no se alejan considerablemente de la primera: “Es una actividad física de tiempo libre, dirigida con la intención de desarrollar aptitud física”[3], o “cualquier actividad que involucre la generación de fuerza por los músculos activados, incluyendo actividades de la vida diaria, trabajo, recreación, y deportes competitivos”[4].

Ahora bien, cabe añadir las características típicas del ejercicio, las cuales envuelven una amplia gama de poder de producción metabólica. En particular, el ejercicio relacionado con la aptitud física y salud, requieren un ritmo discreto o moderado de transformación de energía potencial metabólica, es decir se trabaja a intensidades moderadas, esto con motivo de proveer aptitud física aeróbica o cardiovascular. Por último y contrariamente, el ejercicio de entrenamiento competitivo, particularmente requiere de altas intensidades que desarrollan fuerza y poder máximo.[5]
En resumen tanto una actividad física, como un ejercicio físico adecuado,

---

[1] Ariasca D. *Actividad física y salud*. **PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1**. 2002.
[2] Ariasca D. *Actividad física y salud*. **PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1**. 2002.
[3] Ariasca D. *Actividad física y salud*. **PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1**. 2002.
[4] Sánchez Delgado, Juan C. *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. **PubliCE Standard**. 18/09/2006. Pid: 704
[5] Sánchez Delgado, Juan C. *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. **PubliCE Standard**. 18/09/2006. Pid: 704

pueden mejorar o mantener la aptitud física, lo que los convierte en un componente central de la salud y el bienestar[6].

DEPORTE

En lo que concierne al deporte debemos hacer notar qué es una subcategoría de la actividad física especializada, de carácter competitivo que requiere de entrenamiento físico y que generalmente se realiza a altas intensidades. Además está reglamentada por instituciones y organismos estatales o gubernamentales. De modo que su objetivo principal no es el de mejorar o mantener salud, en definitiva, está hecho principalmente para competir.

PRODUCTOS: APTITUD FÍSICA, BIENESTAR Y SALUD

APTITUD FÍSICA

En relación con aptitud física, hay que decir que la mayoría de las definiciones encontradas, coinciden en que ésta es la habilidad que posee la persona para realizar las tareas que demanda su vida diaria con el objetivo de mejorar la calidad de vida.

A continuación señalaremos cada definición encontrada de aptitud física: "Habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre empleado y encarar situaciones de emergencia"[7], y "estado caracterizado por la habilidad para realizar actividades diarias con vigor, y una demostración de las

---

[6] Sánchez Delgado, Juan C. *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. **PubliCE Standard**. 18/09/2006. Pid: 704

[7] Sánchez Delgado, Juan C. *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. **PubliCE Standard**. 18/09/2006. Pid: 704

características y capacidades que están asociadas con un bajo riesgo de desarrollar enfermedades hipocinéticas”[8].

Algo más podemos manifestar de aptitud física, cuando se consideran sus atributos como lo son resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, velocidad, flexibilidad, agilidad, balance, tiempo de reacción y composición corporal, esto, porque permite identificar y diferenciar la aptitud física de desempeño y la aptitud física de salud. . A continuación se hace una explicación de cada una:

Aptitud física de salud: como su nombre lo dice se relaciona con salud, y su importancia radica en que ésta incluye atributos básicos como la resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular, resistencia muscular, composición corporal y flexibilidad, como los componentes que permiten promover salud y bienestar. Por consiguiente el resto de atributos tienen una importancia relativa que van a depender del rendimiento particular de la persona y del objetivo en salud que se quiera alcanzar.

> ***Aptitud física de desempeño:*** Con ella se busca el alto rendimiento deportivo, de ahí que se consideran como importantes además de los atributos básicos, los atributos relacionados con las destrezas como la coordinación, el balance, el tiempo de reacción, la velocidad; de modo que se buscan capacidades motoras específicas para cada actividad competitiva o deporte.
>
> ***Aptitud física fisiológica:*** Indica el funcionamiento de los sistemas biológicos como: el metabólico, el morfológico y la integridad ósea; sistemas que pueden mejorar notablemente

[8] Sánchez Delgado, Juan C. *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. **PubliCE Standard**. 18/09/2006. Pid: 704

con bajos incrementos de actividad física sin necesidad de entrenamientos que tengan por objetivo mejorar el desempeño físico, así como el consumo de oxígeno.

Por otra parte el concepto de aptitud física se presenta como un modelo multidimensional y jerárquico explicado aquí gráficamente.

Fisiológica	Relacionada con salud	Relacionada con destreza
Metabólica: estado metabólico y variables predicativas de riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares, como niveles de azúcar, de lípidos y hormonas en sangre	*Composición Corporal:* interrelación entre los componentes químico, estructural y anatómico, del hueso, grasa y músculo.	*Agilidad:* Habilidad para cambiar rápidamente la posición de todo el cuerpo, con velocidad y exactitud.
Morfológica: relacionado con el contenido y distribución de grasa corporal. Esta, a menudo se relaciona con la aptitud física metabólica y de salud, ya que las medidas aquí mencionadas son usadas para medir composición corporal.	*Forma física Cardiovascular:* capacidad de los sistemas cardíaco y respiratorio, para suplir el requerimiento de sangre oxigenada durante la actividad física aeróbica. Existen términos sinónimos como: rendimiento aeróbico, forma física de resistencia y aeróbica; que indican la capacidad para generar ATP por la vía aeróbica de producción de energía.	*Balance:* habilidad para mantener equilibrio en una postura o durante el movimiento, lo que implica un control efectivo del centro de gravedad, dependiente de los sistemas biomecánicos y neuromúsculoesqueléticos.
Integridad ósea: relacionada con la densidad ósea.	*Flexibilidad:* rango de movilidad disponible para la articulación, influenciada por las resistencias de las estructuras de tejido blando y exceso de tejido graso. Estática: rango completo de movimiento de la articulación. Dinámica: resistencia o torque que se encuentra al mover la articulación.	*Coordinación:* Habilidad para usar el sistema sensorial (Visión, somato sensorial y vestibular), junto con las partes del cuerpo para realizar tareas motoras con facilidad y precisión,
	Resistencia Muscular: habilidad del músculo para realizar un trabajo máximo o sub-máximo sin fatiga.	*Potencia:* ritmo de realización de un trabajo (Fuerza x distancia / Tiempo x velocidad); a sido considerada como una combinación de fuerza y velocidad.
	Fuerza Muscular: capacidad de ejercer fuerza o tensión por medio de la contracción muscular.	*Velocidad:* habilidad para realizar un movimiento en un periodo corto de tiempo.
		Tiempo de reacción: habilidad que relaciona el tiempo entre el estimulo y el comienzo de la reacción (tiempo de reacción).

Tabla 1. Modelo multidimensional y jerárquico de la aptitud física.

Como conclusión, los tres estados básicos para alcanzar aptitud física son: una función cardiovascular, una composición corporal y una

flexibilidad apropiada, según las variables de edad, raza, género, entre otros. Luego de ello se puede seleccionar actividades que generen adaptaciones y refuercen o potencialicen habilidades según el objetivo particular de la persona. Es el caso de las personas que deciden mejorar su rendimiento deportivo, los tres estados básicos de la aptitud física no son suficientes, por lo cual, es necesario mejorar coordinación, tiempo de reacción, velocidad, entre otros.

SALUD

Con respecto al término salud, se describe "como un proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, lo que permite adaptarse para disfrutar de la vida, mientras crecemos, maduramos, envejecemos, nos lesionamos y esperamos la muerte; es decir, una adaptación constante a las condiciones de vida, para poder realizarnos personal o colectivamente. Lo cierto es que no exige ausencia de enfermedad, puesto que cada individuo o comunidad tiene necesidades y riesgos durante su vida, lo cual puede beneficiar o estropear la realización de cada individuo"[9].

BIENESTAR

En lo que atañe a bienestar, se dice, que es otro de los términos usados de diferentes maneras, lo que puede generar confusión. Ahora bien, con respecto a la relación entre salud y bienestar, se encontró que esta última es un componente positivo de la salud, una subcategoría, que refleja la capacidad del individuo para disfrutar la vida exitosamente, es decir, sentirse bien en el contexto físico, social, intelectual, emocional, espiritual, profesional y ambiental. En conclusión, bienestar puede referirse como un estado de ser, en lugar de una manera de vivir.

---

[9] Ariasca D. *Actividad física y salud*. **PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1**. 2002.

Cabe añadir que los contextos mencionados anteriormente, se consideran sub-dimensiones del bienestar, y están relacionados entre sí. En otras palabras, si uno de ellos es afectado, los demás también, alterando por supuesto el bienestar de la persona. Es por ello que los comportamientos y los ambientes saludables son relevantes al promover la salud y el bienestar, y por ende la calidad de vida, que refleja el sentido de la felicidad y la satisfacción por nuestras vidas.

Recapitulando, debemos hacer notar, que bienestar así como salud, son conceptos amplios, es decir multidimensionales, que van más allá de la aptitud física, lo que sugiere la necesidad de identificar las sub-dimensiones del ser para posteriormente buscar instrumentos que puedan medirlas y generar resultados válidos y confiables de lo que es bienestar. Por lo pronto, es bien conocido cómo los modos de vida malsanos son una de las causas principales del aumento en las tasas de mortalidad y morbilidad, pero poco se sabe de cómo estos estilos de vida, el medio ambiente, los sistemas sanitarios, influyen en el bienestar y la salud, ya que hasta el momento la mayor parte de las medidas existentes se enfocan al estado físico.

CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Es tan amplio como el concepto de Educación Moral o Ética, siempre ha sido relegado un tercer puesto dentro de la educación del alumnado, contrario totalmente a lo que con cierta edad se pregunta a la gente y dice que su principal preocupación es su salud, por encima del dinero. La Educación Física es la educación de la salud, del cuerpo-mente. Se debe enseñar los valores para que el alumno futura persona social, tenga los conocimientos mínimos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud. Como segunda concepto añado que la Educación Física tiene que

dar las bases motoras comunes a todos los deportes a fin de que los alumnos si deciden ser deportistas de competición lleguen con unos conocimientos motores básicos a todos los deportes. (Javier Solas 2006)

La Educación Física puede contemplarse como un concepto amplio que trata del desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad. Dimensión que no se puede desligar de los otros aspectos de su desarrollo, evolución-involución. Por lo tanto, no se debe considerar que la Educación Física esta vinculada exclusivamente a unas edades determinadas ni tampoco a la enseñanza formal de una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa sobre unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante del concepto de Educación Física continua de la persona[10].

La Educación Física se convierte en una pedagogía de las conductas motrices, en la medida que trata de optimizar o mejorar las conductas motrices de los educandos. El profesor de Educación Física se convierte en un experto observador de las conductas motrices de sus alumnos, y una vez catalogadas y sistematizadas, trata de sugerir o plantear las situaciones motrices que provocan la optimización de las conductas observadas en función de un determinado proyecto pedagógico y de aquello que sea de mayor interés y congenien para la persona afectada (lagartera,2000)

La Educación Física es la disciplina pedagógica que mediante la actividad física, tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta las más complejas, con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando.

[10] (Sánchez Buñuelos, 1966)

DEFINICIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Realizar una definición precisa de la Educación Física es una tarea ardua. Es que, en el ámbito académico, existen distintas concepciones y enfoques referidos al término. La Educación Física puede ser una actividad educativa, recreativa, social, competitiva o terapéutica, por ejemplo:

En lo que hace referencia a su sentido educativo o formativo, la Educación Física es una disciplina científico-pedagógica, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del sujeto.
Decíamos que la Educación Física es una disciplina y no una ciencia, ya que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto, sino que toma elementos de diversas ciencias hasta conformar su marco de aplicación.

En cuanto al desarrollo integral del individuo, la Educación Física trasciende la antigua idea del ser humano como una suma de cuerpo, mente y alma; por el contrario, trabaja sobre todos los aspectos de la persona como una unidad.

Las distintas corrientes de la Educación Física pueden definirse de acuerdo a la forma en que se focaliza la disciplina. Existen corrientes que se centran en la educación (su campo de acción es la escuela y el sistema educativo en general), en la salud (se considera a la Educación Física como un agente promotor de la salud, con la intención de prevenir enfermedades), en la competencia (la disciplina como entrenamiento deportivo para el desarrollo de alto rendimiento), en la recreación (actividades lúdicas para vincular al sujeto con el medio) y en la expresión corporal (a partir de la influencia que recibe de la danza, el yoga y la música).

CONCEPTO DE CULTURA FÍSICA

Cultura Física, más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de ésta, ya sea familiar, social y productivo. Es decir, la Cultura Física puede empezar como una necesidad individual pero es imposible no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

Entonces, la Cultura Física, además de ser una actividad educativa puede ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.

En tanto, a la Cultura Física se la designa como una disciplina y no como una ciencia por cuanto no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto sino que en realidad toma elementos de diferentes ciencias y a partir de ello es que conforma su propio marco teórico.

Por otra parte, la Cultura Física ha evolucionado aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención.

Existen distintas corrientes de Cultura Física, las cuales se diferencian entre sí de acuerdo a la forma en la que se focaliza la disciplina. Por ejemplo, están quienes se centran en la educación, entonces el campo de acción será la escuela y el sistema educativo en general. Por otro lado, las que se enfocan en la salud, consideran a la Cultura Física como un agente promotor de salud que tiene una clara incidencia en la prevención de enfermedades, tales como las cardiovasculares; es común

que a quienes sufren de éstas se les aconseje la práctica de la Cultura Física para así atenuar síntomas.

Las que se concentran en la competencia entienden a la Cultura Física como entrenamiento deportivo para el desarrollo del alto rendimiento.

Por su lado, las que ponen el foco en la recreación, priorizan actividades lúdicas que vinculen al sujeto con el medio. Y las que promueven la expresión corporal, se nutren de influencias como ser: el yoga, la danza y la música.

LA DIMENSIÓN SOCIAL DEL DEPORTE

DEPORTE Y OCIO

La palabra "ocio"[11] al igual que otras utilizadas con cierta frecuencia, ha tenido diversidad de acepciones ligadas a aptitudes diametralmente opuestas a la puridad de su significado. Así, recuerda J.A. Rodríguez y J.M. Zambrana, que en la decimoctava edición del diccionario de la Real Academia de la Lengua, se entiende por ocio: "Cesación de trabajo, inacción o total omisión de la actividad. Diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque éstas se toman por descanso de otras tareas", igual, se define "ociosidad" como el vicio de no trabajar, perder el tiempo o gastarlo inútilmente. Resulta pues evidente que en castellano, salvo en pocas excepciones, el término "ocio" ha quedado desprestigiado recibiendo el significado de "ociosidad". Así lo subrayan Ángel Zaragoza y Nuria Puig: "para muchos, ocio es sinónimo de inactividad de gandulería". Estos autores opinan que detrás del término ocio se esconden una pluralidad de significados que no incluyen, para nada, inactividad (al menos mental).

[11] J.A. Rodríguez y J.M. Zambrana decimoctava edición del diccionario de la Real Academia de la Lengua,

A través del tiempo el concepto ocio ha ido variando considerablemente. Rodríguez y Zambrana creen que en la actualidad lo entendemos como "parte del tiempo libre de las personas" y este tiempo libre puede dedicarse a la práctica deportiva en sus facetas de competición o de recreación. También coinciden estos autores, que en todos los casos de ocio concurren dos características definitorias del mismo: el recreo o diversión activa y la educación-información. Es aquí donde entra en juego el deporte, con su carácter recreativo y placentero, o como dice J.M Cagigal "el deporte espontáneo, sencillo y sin grandes exigencias. Recreativo y formativo y sobretodo eminentemente ocioso. Que se desarrolla en el tiempo libre de las personas y que puede estar enmarcado en las filosofías del deporte para todos".[12]

García Ferrando (4) dice que, precisamente, "la diversidad que existe de actividades de tiempo libre y la libertad y la capacidad de la población de poder disfrutar de ellas, es uno de los rasgos más destacados de las sociedades avanzadas". Dentro del tiempo libre cada vez hay más personas que realizan actividades de ocio, es decir, aquellas que eligen los individuos por sus cualidades de satisfacción personal. En definitiva, "las actividades deportivas pueden considerarse como un trabajo y una obligación o como algo placentero y recreativo"[13]. (García Ferrando, 1991)

Desde el punto de vista social, la práctica deportiva facilita las relaciones, canaliza la agresividad y la necesidad de confrontación, despierta la sensibilidad y la creatividad y contribuye al mejoramiento del clima social. Rodríguez y Zambrana opinan que, por todas estas causas, la actividad deportiva debería ser fundamental en el tiempo libre de las personas. En un tiempo de ocio que tendría las siguientes características:

---

[12] CAGIGAL, J.A. "Ocio y deporte" en *Citius, altius, fortius*. INEF. Madrid, 1971.
[13] GARCÍA FERRANDO, Manuel. *Deporte y sociedad*. Ministerio de Cultura. Madrid, 1982.

a) **Ocupación voluntaria.** Se debe practicar los deportes en el tiempo y duración de forma facultativa, jamás de manera exigida u obligada.

b) **Descanso**. (Referido al descanso físico o intelectual equilibrador del estrés). El ejercicio físico está recomendado como actividad compensatoria de las tensiones emocionales producidas por el exceso de trabajo en una sociedad competitiva.

c) **Diversión**. (Entendido como placer y disfrute que produce el cambio de actividad, sobre todo si es voluntaria). Por ejemplo: los malabarismos de horarios que tienen que hacer muchos ciudadanos para ingresar en un grupo deportivo que sea compatible con su horario laboral o sus ocupaciones sociales. La percepción estética y de emociones que brinda el ejercicio, el aspecto lúdico y recreativo de su práctica, son aspectos del propio deporte sentidos por el practicante y a la vez placentero.

d) **Formación-educación**. El carácter formativo del deporte se demuestra continuamente en los momentos más sobresalientes de su práctica. La preparación de una competición, el rigor del entrenamiento, la disciplina del equipo, el autocontrol del deportista, el aprendizaje de la derrota, la búsqueda del perfeccionamiento, la perseverancia… son aspectos puramente educativos que encontramos en la práctica deportiva diaria y que son transferibles a la vida cotidiana.

e) **Participación social**. Quizá sea la práctica deportiva el único fenómeno que rompe las barreras de clase.

f) **Desarrollo de la capacidad creadora**. La simple jugada deportiva plantea a su ejecutor toda suerte de posibilidades alejadas de cualquier automatismo creado en las personas por la sociedad industrial. En el deporte el hombre puede crear su propia realización, utilizando todos aquellos recursos que le brinda su práctica y que hace coincidir en ese desarrollo a su propia personalidad.

g) **Recuperación**. Palabra que puede confundir en un principio, sin embargo, las enfermedades cardiovasculares, el estrés, el sedentarismo, los daños que sufre el equilibrio psicofísico de los individuos, los estragos que ocasiona la sociedad moderna, son todos ellos problemas del hombre contemporáneo que encuentran en el deporte su más espectacular ayuda o compensación.

Las investigaciones sociológicas llevadas a cabo por García Ferrando sobre los españoles y el deporte (García Ferrando, 1986 y 1991) señalan que en los últimos tiempos la práctica de algún deporte ha ido ganando preeminencia, ya que las características urbanas y de trabajo sedentario de segmentos cada vez más amplios de población, ha conducido a buscar en el deporte una actividad complementaria, equilibrada y reparadora de las actividades ocupacionales obligatorias.

La investigación sobre la evolución, desde 1980 a 1990, de los hábitos deportivos de la población española, García Ferrando destaca que hacer deporte es la sexta actividad de tiempo libre más mencionada. Del estudio se extrae también, que la práctica deportiva es más frecuente entre los jóvenes varones, solteros y estudiantes, que residen en ciudades de al menos 50.000 habitantes. Por otro lado, el ver deporte es igualmente frecuente en jóvenes varones solteros y con un nivel medio de estudios, que aquellos que no estudian, trabajan o están en paro y que

residen en cualquier lugar de España. “El sexo, la edad y la situación laboral son variables que ejercen una gran influencia en la forma en que se hace deporte, sobre todo por lo que se refiere a la dualidad deporte en solitario frente a deporte con un grupo de amigos”[14], dice García Ferrando. (García Ferrando, 1991)

Es destacable el hecho de que hacer deporte es una actividad de ocio preferente para muchas personas, aunque no todas ellas se encuentran en condiciones objetivas de practicarlo. Por ello, en la investigación, al preguntar a los encuestados ¿qué les gustaría realmente hacer en su tiempo libre?, la ordenación de preferencias variaba sustancialmente con respecto a la que se refería al uso real del tiempo, situándose la práctica del deporte en segunda posición.

LOS EFECTOS SOCIALES DEL DEPORTE

“El deporte ha emergido en la sociedad moderna como una institución de interrelación entre los individuos, transmisora de valores sociales. El deporte expresa los valores de coraje, éxito e integridad”[15].

Dice Moragas (2) que en nuestra sociedad diversos sistemas de valores se configuran mediante el deporte: ”los procesos de identificación colectiva, de iniciación social, de representación nacional y grupal. Las formas de ocio como actividad y como espectáculo, el compañerismo y la rivalidad, el éxito y el fracaso”. El deporte interviene plenamente en la vida cotidiana, influye en los procesos de socialización, determina una buena parte del tiempo libre y constituye un punto de referencia clave para los procesos de identificación social de mucha gente. En diversos países y de

---

[14] GARCÍA FERRANDO, Manuel. *Deporte y sociedad*. Ministerio de Cultura. Madrid, 1982.
[15] MORAGAS, Miquel de. *Cultura, símbols i Jocs Olímpics : la mediació de la comunicació.* Centred’Investigació de la Comunicació. Barcelona, 1992b.

diversas maneras, los éxitos deportivos se convierten en auténticas demostraciones sociales, o incluso, en reivindicaciones populares. (Moragas, 1992 b).

El deporte da la posibilidad de construir universos alternativos a la realidad social y política a través de la hipercodificación de los mitos deportivos. Moragas explica como en diferentes ocasiones los éxitos deportivos de los atletas de élite se han utilizado para fortalecer la clase política dirigente o, en alguna ocasión, a favor de la propaganda de los líderes autoritarios (Olimpiada de Berlín, 1936, o régimen franquista). El autor argumenta que este interés político por los éxitos deportivos se fundamenta "en la facilidad que tiene el deporte para representar procesos de identificación popular".

Así pues, el análisis de los usos sociales del deporte evidencia el principio de contradicción de éste con los valores sociales del fenómeno olímpico. Dice también Moragas, que los espectáculos deportivos implican rituales y que el análisis de estos rituales representa una información muy valiosa para el conocimiento de las estructuras culturales de la sociedad actual. "En ellos encontramos los valores y contravalores de la sociedad moderna: la fiesta, la amistad, la identificación, pero también la violencia, el fanatismo y la xenofobia"[16]. (Moragas, 1992b)

De entre los posibles efectos que el deporte provoca en la sociedad, en los siguientes apartados vamos a reflexionar sobre sus características como instrumento integrador y socializador. Así como sobre los efectos que la violencia, desarrollada dentro y fuera de él, produce en nuestro entorno social.

[16] MORAGAS, Miquel de. *Cultura, símbols i Jocs Olímpics : la mediació de la comunicació.* Centred'Investigació de la Comunicació. Barcelona, 1992b.

DEPORTE E INTEGRACIÓN

Quizá el mejor ejemplo de integración social a través del deporte lo encontremos en la organización de competiciones para discapacitados físicos y sensoriales, que tienen su máxima manifestación en la celebración de los Juegos Paralímpicos.

Dice Landry que el lema de los IX Juegos Paralímpicos de Barcelona fue "Deporte sin límites", y este eslogan fue muy significativo en cuanto a la integración social porque por un lado "dio énfasis a la variedad de limitaciones superadas por tantos individuos y fue un reconocimiento de todos aquellos que se propusieron un reto y fueron capaces de participar en el deporte de alto nivel". Landry explica como tal eslogan "señalaba la necesidad de seguir luchando por la conciencia social en todo el mundo, con el objeto de conseguir la integración de los ciudadanos impedidos" a través del deporte y las actividades de alta competición.

Según el autor, el lema de los IX Juegos Paralímpicos de Barcelona fue perfectamente coherente con la visión del Olimpismo moderno de Pierre de Coubertin ya que "para Coubertin, los valores centrales del deporte están en la forma, en el espíritu por el cual un atleta, como ser humano completo, actúa y tiene éxito, a pesar de los obstáculos aparentemente insuperables". (Landry, 1993)

El movimiento paralímpico (asociado con éxito al Comité Internacional Olímpico (CIO) y al Movimiento Olímpico) ha tenido un fuerte impacto, en lo que se refiere a la socialización y a la adquisición de valores y modelos de comportamiento humano. Así mismo, ha servido para realizar pruebas excepcionales para la superación de difíciles barreras y graves limitaciones ; o como ocasión única y trampolín hacia la realización de las personas ; Y, por último, como escenario abierto sobre el que mostrar niveles importantes de entusiasmo, energía, confianza, audacia, coraje,

habilidad y destreza. “Ser paralímpico tiene hoy en día mucho que ver con la intercomunicación global, y al mismo tiempo demuestra en todo el mundo nuevas aspiraciones de identificación, aceptación o reconocimiento de las naciones, grupos e individuos”[17]. (Landry, 1993)

DEPORTE Y SOCIALIZACIÓN

Peter Berger define socialización como el proceso por el cual el individuo llega a ser miembro de la sociedad. Mediante este proceso el individuo es inducido a participar en la dinámica social a través de la interiorización. Es decir, el ser va asumiendo el mundo que le rodea, aceptando que ese mundo es su mundo, entendiéndolo y reproduciéndolo. El proceso a través del cual se produce esta interiorización se llama socialización.

Núria Puig habla también de socialización como el proceso por el cual la sociedad modela a la persona para integrarla en su sistema cultural. Puig señala que hacia la década de los 60 este concepto se cuestiona y empieza a considerarse que no es sólo un proceso unilateral “sino de mutua influencia entre la persona y su entorno”. Las aportaciones del interaccionismo simbólico (a través de autores como Cooley, Mead o Piaget) son fundamentales al considerar que el proceso de socialización dura toda la vida.

La práctica deportiva, como toda actividad humana, se construye dentro del marco de las relaciones sociales de los individuos. “El fenómeno deportivo vive estrechamente vinculado a la realidad social y cultural, hasta el punto que se transforma con ella”, dice Xavier Medina. (3) Las manifestaciones deportivas se consideran como un producto de la sociedad o sociedades que las crean o en las que se desarrollan y, por lo

[17] LANDRY, F. “Els Jocs Paralímpics i la integració social”,

tanto, dentro de sistemas socioculturales concretos desde los cuales vienen pautadas las características que las conforman.

El deporte es un instrumento de transmisión de cultura que va a reflejar los valores básicos del marco cultural en el que se desenvuelve. Como producto social, la práctica deportiva se convierte en un elemento clave de socialización. Medina entiende por tal concepto: “la interiorización por parte de los individuos de aquellos elementos que integran un sistema sociocultural determinado y que permite las interrelaciones que hacen posible dentro del grupo la generación de vida compartida. Elementos que desde esta perspectiva, producen y recrean la diversidad grupal”.

Es decir, se trata de plantear al deporte como un identificador social y cultural definidor de la identidad y, observar de este modo, como determinadas prácticas deportivas permiten a los individuos llevar a cabo una estructura de identificaciones construida por los actores sociales que implican un sistema de adscripciones concreto. Dice Medina, “desde el punto de vista del deporte, la identidad se inscribe a la vez en signos objetivos y en sentimientos que constituyen un conjunto relativamente coherente. Así, el grupo deportivo aparece como una esfera de participación social y de familiaridad constitutiva conjuntamente de procesos identificativos. La solidaridad traduce la participación de cada individuo a la conciencia colectiva de grupo”[18].(Medina, 1994)

En el nivel de sociabilidad deportiva pueden darse y se dan en la mayor parte de los casos, poderosos vínculos de relación entre los actores. Desde la pertenencia a clubes y/o equipos, sociedades deportivas, disciplinas concreta, se crean unos fuertes sentimientos de identidad colectiva. El hecho de practicar un deporte específico puede ser utilizado a nivel grupal como un elemento definidor de esa identidad.

[18] MEDINA, Xavier. “El deporte como factor en la construcción sociocultural de la identidad”

- Por otro lado, Núria Puig, destaca la importancia que la Sociología tradicional ha dado al deporte. Dice Puig, “mediante el juego y el deporte, que son ellos mismos una construcción social, se aprende a vivir en sociedades. Es decir, proporcionan lecciones básicas de comunicación humana y de adaptación cultural. Además, el deporte facilita una especie de comunicación que va más allá de la palabra y que se encuentra situada en el ámbito de los rituales: el gesto, la implicación corporal, el contacto (…)”[19].

El papel del deporte como socializador de niños y jóvenes no es homogéneo, sino que hay muchas diferencias, sobretodo en los niveles socioeconómicos y culturales. Lo que si es cierto, es que su poderoso atractivo favorece la socialización de las personas.

LA DIMENSIÓN CULTURAL Y EDUCATIVA DEL DEPORTE

DEPORTE Y EDUCACIÓN

Dice García Ferrando “que la dimensión cultural del deporte es muy importante, ya que éste se ha convertido en uno de los agentes de socialización de mayor interés, tanto desde el punto de vista pedagógico, como sociológico o incluso político. “La práctica de un deporte permite comportamientos sociales primarios y básicos, ya que esos períodos de tiempo que se dedican a la realización de una actividad recreativa y placentera como suele ser el deporte, en compañía de aquellas personas con las que se mantienen preferentemente lazos de afectividad y no tanto de interés, se ha convertido en una de las escasas oportunidades que tiene el hombre en las sociedades de masas actuales de manifestar con

[19] PUIG, Núria. *Joves i esport : Influència de los procesos de socialització en els intineraris*

relativa libertad su individualidad y sus sociabilidad”[20] (García Ferrando, 1991) .

El deporte es un instrumento de educación y al mismo tiempo la educación primaria desde la familia y, después, desde la escuela educa en el deporte.

En la familia, la relación entre padres e hijos y la práctica de deporte es fundamental. “La probabilidad de haber adquirido el hábito regular de practicar deporte, es mayor entre las personas cuyos padres también hacen o hicieron deporte que entre las personas que no recibieron ese ejemplo”. (García Ferrando, 1991)

En la escuela, García Ferrando explica como se integra la asignatura de Educación Física en el sistema educativo público español a partir de 1985, en los planes de estudio de EGB, FP, y BUP. “Desde entonces se han ido sucediendo las convocatorias que permiten dotar con profesorado especializado, los puestos de profesores de Educación Física de prácticamente todas las escuelas e institutos”. Una directiva de la Comunidad Europea de 1987 establecía que los países miembros debían reconocer la Educación Física como una asignatura de la misma categoría que las demás, y en ese sentido no ahorrar esfuerzos ni cuantitativos, ni cualitativos para su desarrollo.

El individuo se educa en el deporte, ya que a través de él interioriza una serie de valores básicos para su socialización. Pero, es también mediante sus acciones que el deporte adopta progresivamente sus formas y expresiones (compañerismo, solidaridad o violencia). Es decir, el carácter formativo del deporte se demuestra continuamente en su práctica. La preparación de una competición, el rigor del entrenamiento, la disciplina

[20] GARCÍA FERRANDO, Manuel. *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*.

de equipo, son aspectos educativos que se manifiestan en la práctica deportiva diaria y que se transfieren a la vida cotidiana.

De las investigaciones de García Ferrando, se desprende el dato de que el 91% de la población considera que la Educación Física y el deporte deberían convertirse en una asignatura que tuviese la misma consideración, importancia y tratamiento que el resto de materias en la escuela. Además, "la formación de la juventud no es sólo competencia del sistema educativo regulado, pues son muchos los jóvenes que una vez terminados sus estudios primarios o secundarios entran a trabajar a una empresa en la que irán completando su formación profesional"[21]. En opinión de la mayoría de población encuestada, un 63%, los aprendices y trabajadores jóvenes deberían continuar su Educación Física y deportiva en el ámbito del trabajo, es decir, las empresas deberían contribuir también a la formación deportiva de los jóvenes trabajadores.

Siguiendo esta línea y hablando de los Juegos Olímpicos, Moragas, considera que las responsabilidades culturales del deporte no dependen sólo de sus organizadores (educadores u otros organismos encargados de ello) sino también de los medios de comunicación, es decir, "de las cámaras y de los comentaristas de televisión. De ellos depende la promoción de valores positivos del deporte: participación, fraternidad, cooperación, juego limpio. Y la neutralización de valores negativos, como la violencia, el comercialismo, la discriminación o el fanatismo".

Por lo tanto, la educación en el deporte ha de tratar temas como la violencia física, los insultos o como la agresión directa en la derrota del adversario, ya que estos aspectos serán luego transferibles a la vida cotidiana.

---

[21] GARCÍA FERRANDO, Manuel. *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*.

Moragas da a la relación de los medios de comunicación con el deporte una importancia fundamental, ya que considera que los medios han afectado los aspectos culturales más profundos de las relaciones entre los ciudadanos y el deporte. Dice el autor que la televisión ha cambiado el índice de popularidad de los deportes en muchos países y que esta nueva situación ha transformado los usos cotidianos, "ha incrementado el triunfalismo de la victoria, que se magnifica como acontecimiento nacional, pero también, ha aumentado el dramatismo de la derrota"[22]. (Moragas, 1994).

Los otros medios han transportado algunos de sus valores más convencionales al deporte, por ejemplo en la forma de contar historias o a través de la popularidad de sus protagonistas. La prueba de ellos, según dice Moragas, es que tanto las "soap operas" como el deporte se sitúan a la cabeza de la historia de las audiencias.

También en el ámbito educativo, Moragas destaca que la oportunidad de preparar unos Juegos Olímpicos debería ser un pretexto para que la ciudad sede organizara diferentes programas educativos y escolares especiales. "Los Juegos ofrecen una magnífica oportunidad para revisar los valores culturales asociados al deporte y al espectáculo deportivo: ya que promueven el uso lúdico y al mismo tiempo rechazan los procesos pasionales de identificación con la victoria y proyección de la derrota, favoreciendo el uso social de la actividad deportiva" [23].

Por otro lado, Nancy K. Rivenburgh recuerda como el Barón Pierre de Coubertin, impulsor del Olimpismo moderno, escribió apasionadamente en sus ensayos sobre la evolución del respeto mutuo entre los distintos

---

[22] MORAGAS, Miquel de. *Cultura, símbols i Jocs Olímpics: la mediació de la comunicació.* Centred'Investigació de la Comunicació. Barcelona, 1992b.

[23] MORAGAS, Miquel de. *Cultura, símbols i Jocs Olímpics: la mediació de la comunicació.* Centred'Investigació de la Comunicació. Barcelona, 1992b.

pueblos a través del deporte. “Coubertin imaginaba el deporte internacional como una vía de educación intercultural”, dice Rivenburgh.

Sin embargo, en esa misma línea educativa Johan Galtung considera que el deporte es intrínsecamente divisionista. El autor señala que el 95% de los deportes olímpicos son de origen occidental y se basan en valores individualistas y conceptos bipolares de ganar y perder (por ejemplo el ritual de los vencedores).

Además, según Galtung, los deportes olímpicos excluyen a las personas de cierta edad (a los muy jóvenes y a los que superan la edad ideal para la competición). El autor señala que la competición deportiva sigue dividida en función del sexo e incluso en lo que se refiere a la raza y la clase social (en competiciones que requieren costosos equipos o instalaciones). Galtung afirma que el deporte internacional es un mundo de ricos y pobres. Y esta concepción es muy importante porque mediante la educación deportiva los individuos interiorizan sus roles y estatus en el proceso de socialización.

Para luchar contra los efectos negativos del deporte y promover sus valores positivos desde la educación, existe el Movimiento Olímpico. “El Olimpismo es una filosofía de vida”, dice la Carta Olímpica, “que exalta y combina en un conjunto armónico las cualidades del cuerpo”, pero al mismo tiempo alía el deporte “con la cultura y la educación”. La Carta Olímpica propone crear a través del Olimpismo un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo y el respeto por los principios éticos fundamentales universales.

Por último, el Movimiento Olímpico, que surge de los ideales del Olimpismo, tiene por objetivo contribuir a la construcción de un mundo mejor y más pacífico, educando a la juventud a través del deporte

practicado sin discriminaciones de ninguna clase y dentro del espíritu olímpico que exige comprensión mutua y juego limpio.

LA FAMILIA

DEFINICIÓN DE FAMILIA

No podemos dar una definición exacta de familia, puesto que cada tipo de familia requiere su propia definición. Aunque si conocemos una definición histórica aplicable a todas las familias. Según la enciclopedia Larousse, una familia es “un conjunto de personas de la misma sangre, del mismo linaje, de la misma casa”.

La familia constituye un elemento fundamental de la persona como tal, puesto que nos formamos en una identidad desde el seno de una familia, lo vivido en el seno de un ambiente familiar ejerce su influencia para la identidad personal de los componentes de esa familia.

ANTECEDENTES SOCIO HISTÓRICOS DE LA FAMILIA

La constitución de la familia se remonta hasta los primeros momentos del hombre, incluso numerosas especies animales constan de una organización más o menos compleja en cuanto a materia familiar se refiere.

La familia no es un elemento estático sino que ha evolucionado en el tiempo en consonancia con las transformaciones de la sociedad. La familia es una agrupación en permanente evolución relacionada con los factores políticos, sociales, económicos y culturales.

Durante la historia y debido a hechos marcados la familia ha cambiado su estructura e incluso sus funciones. Así los avances científicos y médicos han supuesto por una disminución de la natalidad y el aumento de la esperanza de vida adulta o la industrialización que sin duda ha cambiado la estructuración de la familia y sus funciones incorporando a la mujer al trabajo productivo dejando de lado el papel que se le otorgaba a la mujer.[24]

LOS PADRES DE FAMILIA Y LA DEDICACIÓN AL TRABAJO.

Muchos padres de familia se marchan a trabajar antes de que sus hijos se levanten. Estos niños se preparan los desayunos solos y se van al colegio. Cuando regresan, llegan a una casa que sigue estando vacía porque sus papás aún no han regresado.

De nuevo solos, se preparan la merienda, sus juegos… En esta situación, algunos jóvenes pueden experimentar cierta sensación de soledad, aislamiento, desamparo, y de no sentirse queridos, ya que sus padres tardan mucho tiempo en regresar a su hogar. Desde hace unos diez años este fenómeno generalizado está generando diferentes trastornos en los niños.

Para muchos expertos, en estos hogares se descompone el concepto de organización familiar. Es frecuente que los padres llegan cansados a casa, sin ánimo para dialogar con sus hijos, jugar con ellos o ayudarlos a hacer los deberes.

Los niños, al pasar tantas horas solos, dejan de hacer sus tareas, se alimental mal y puede que pasen mucho tiempo en la calle, con sus

[24] (Estebaranz y Mingorance, 1995).

pandillas, las cuales con mucha tristeza, pero que con claridad meridiana hemos podido observar que han aumentado considerablemente, convirtiéndose en una constante amenaza y peligro para la sociedad.

Por otro lado, los psiquiatras consideran que los niños que están solos en casa tienen más tendencia a padecer ansiedad de evasión, por la que se aíslan y evitan enfrentarse a cualquier situación que les resulta estresante; crisis de angustia, y trastornos de adaptación, a las normas sociales, y estados depresivos, especialmente en las niñas.

EL ROL DEL PADRE

Por fortuna han pasado los días en que se ignoraba o minimizaba la contribución del padre al desarrollo de sus hijos. Los comerciales de televisión muestran a padres cambiando el pañal de su hijo y bañándolo, los almacenes ofrecen coches para niños con manijas más largas y cargadores que se adaptan a los hombres de más de 1.80 m de estatura. Así mismo, los psicólogos emprenden más investigaciones acerca del rol del padre en la vida del niño.

Los hallazgos de tales investigadores señalan la importancia de una paternidad sensible y afectiva. En el primer año de vida se establecen lazos estrechos entre los bebés y sus padres, quienes ejercen una gran influencia en el desarrollo social, emocional y cognoscitivo del niño.

Lazos y vínculos entre padres e hijos. Muchos padres establecen fuertes lazos con sus hijos poco después del nacimiento. Los nuevos padres admiran con orgullo a sus bebés y se sienten obligados a cargarlos. Los bebés contribuyen a mantener los lazos al hacer lo que todo bebé normal

hace; abrir los ojos, agarrar los dedos o moverse en los brazos de los padres.

A los tres meses de edad es posible predecir la seguridad del vínculo entre padre e hijo. Los papás que se sienten satisfechos con sus hijos de tres meses, saben que son importantes en el desarrollo de los bebés, responden a sus necesidades, tienen como prioridad pasar el tiempo con ellos y pueden lograr establecer un vínculo seguro a la edad de un año.

Los bebés desarrollan vínculos con ambos padres casi al mismo tiempo. En un estudio clásico, los bebés de un año en adelante protestaron de igual manera por la separación del padre y de las madres, mientras que los bebés de nueve meses o menos sólo protestaron por la separación de la madre. Cuando ambos padres estaban presentes, un poco más de la mitad de los bebés buscaban a la madre, pero casi la mitad mostró tanta o mayor inclinación hacia su padre.

Otro estudio encontró que aunque los bebés preferían al padre o a la madre antes que a un extraño, se inclinaban más por la madre que por el padre, sobre todo cuando estaban disgustados. Esto se presenta porque normalmente las madres cuidan más a menudo a los bebés. Sería interesante saber si el vínculo padre – hijo cambia en los hogares en donde el padre les brinda los cuidados primordiales.

COMO ACTÚAN LOS PADRES FRENTE A LOS HIJOS

A pesar de la creencia corriente de que las mujeres están predispuestas biológicamente para cuidar a los bebés, las investigaciones señalan que

los padres pueden ser igual de sensibles y afectivos frente a los infantes. Los padres hablan el “lenguaje materno”, ajustan el ritmo de alimentación a las señales de los bebés y cuando ven llorar o sonreír a los infantes frente a un aparato de televisión sus respuestas fisiológicas (cambios en la frecuencia cardiaca, la presión arterial y la apariencia de la piel) son similares a los de las madres. En general asumen un rol menos activo en la crianza del niño, y la cantidad de cuidado que brinda al bebé es el factor para determinar que tan sensible en un adulto frente a las señales de los bebés.

No obstante, la cantidad de cuidado que los hombres brindan a los bebés está aumentando en los países industrializados. Un estudio realizado con 48 padres irlandeses en clase obrera encontró un alto nivel de cuidado a los niños y una frecuente relación[25] entre el cuidado del padre y los puntajes obtenidos a la edad de un año en las pruebas cognoscitivas. Estos padres hablaban a sus bebés, jugaban con ellos, los alimentaban, les cambiaban los pañales, los consolaban y les cantaban. Los hombres más dispuestos a cuidar sus niños eran los jóvenes cuyo matrimonio marchaba bien, estuvieron en el parto, modificaron sus horarios de trabajo y compartían los trabajos domésticos con sus esposas.

En los Estados Unidos, los padres cuidan a los bebés menos de lo que juegan con ellos y tienden a realizar muchas actividades de modo diferente de cómo las ejecutan las madres, los padres que grabaron videocintas cara a cara con los infantes entre dos y veinticinco semanas, en general proveen una serie de estallidos de estímulos intensos y de corta duración, mientras que las madres se muestran más tiernas y rítmicas. Los padres lanzan al aire a los bebés y forcejean con los que empiezan a caminar; las madres en general juegan con ellos de manera apacible, les cantan y les leen cuentos.

[25] (Estebaranz y Mingorance, 1995).

La manera como los padres se involucran se determina por diversas circunstancias, una de las cuales es la actitud de la madre. Ella normalmente es la portera del acercamiento del padre con el hijo, tanto en las acciones directas que realiza como en lo que hable acerca de él. Otra circunstancia es el empleo de la madre, las mujeres que trabajan tiempo completo estimulan más a los bebés que las que permanecen en el hogar, y juegan con los bebés más que los papás. A pesar del trabajo, emplean más tiempo que los padres para cuidar a los bebés. Un estudio realizado con los papás que cuidan a sus hijos encontró que se comportaban más como madres que como padres "típicos".

Es evidente que los roles y las expectativas sociales, que padres y madres deben hacer, influyen en el estilo de interacción con los hijos.

El padre también contribuye de manera importante en la adquisición de independencia de los niños que empiezan a caminar. Un estudio se centró en observar la interacción de 44 niños y niñas de dos años de edad con las madres y los padres (que fueron quienes les brindaron los cuidados primarios). A los padres se les dieron instrucciones para que lograran que los niños se alejaran de los juguetes y no tocaran[26].

EL AMBIENTE HOGAREÑO

Un hecho que muchas veces pasa desapercibido para quienes hacemos un análisis crítico de situaciones de nuestra actualidad es que hemos estado viviendo cambios acelerados en los más variados aspectos del relacionamiento social y familiar. La vieja estructura familiar que conocimos en nuestra niñez ha ido cambiando al punto que resulta impensable volver a ella nuevamente.

[26] (Estebaranz y Mingorance, 1995).

Aquella familia donde la madre era el eje hogareño por presencia y dedicación y sólo el padre salía a trabajar para proporcionar el sustento económico, ha desaparecido casi completamente. Aquellas relaciones al interior de la familia, donde llegamos a conocer casos de hijos que no tuteaban a sus padres, han tenido un cambio tan profundo que se hace imposible intentar aplicar los principios rectores de entonces a la actualidad.

La evolución socio-cultural llevó, entre otras cosas, a que se produjera en muchos casos un desfase entre generaciones donde hijos de temprana edad superaron a sus padres en el conocimiento. En tanto ese mayor conocimiento puede ser necesario para imponer el criterio de la razón, el consejo oportuno se hace cada vez más distante debido a las mayores urgencias y menor disponibilidad de tiempo, mientras que el desarrollo tecnológico es tan acelerado que todo cambia sin que nos demos cuenta, las relaciones múltiples de la sociedad sustituyen a las del hogar llevándolo progresivamente a preservar a lo sumo la función dormitorio, lo que hace muy difícil efectuar con plenitud y eficacia la transmisión de valores entre generaciones.

Más difícil es aún prestar el apoyo imprescindible a los hijos en el estudio, no refiriéndome con esto a la adquisición de conocimientos solamente sino a la forma más adecuada de hacerlo. En el caso de la Matemática esa circunstancia hace crisis cuando los conocimientos que el adolescente está adquiriendo nunca estuvieron en poder de sus padres y el apoyo se ve naturalmente limitado. Es cuando aparece la figura del profesor particular, el que no siempre se encuentra disponible por razones económicas y que, cuando lo está, puede ser más perjudicial que beneficioso si apunta sus baterías a enseñar como salvar un examen y no cómo aprender la signatura.

Muchas veces como profesores estamos en la obligación en transmitir a los alumnos esos consejos que, faltaban en muchos de ellos y que la transmisión docente involucra la transferencia de esos conocimientos muy esenciales. Nunca he pretendido sustituir lo insustituible, como son los padres o tutores, mi deber es complementar su acción. La actitud de extremo interés mostrada por muchos de mis alumnos en tales ocasiones me indicó claramente lo mucho que les hacía falta qué alguien los apoyara en tal sentido.

LA FAMILIA COMO INSTITUCIÓN EDUCATIVA

EDUCACIÓN FAMILIAR, CARÁCTER Y CONTENIDO, ORIENTACIÓN Y ADAPTACIÓN.

La familia constituye el medio por el cual el sujeto en su formación, “el niño”, recibe las primeras informaciones, aprende actitudes y modos de percibir la realidad, construyendo así los contextos significativos iniciales. La familia es un punto de partida arbitrario ya que es al que más fácilmente podemos acceder. Como aporte integrante de la red social más amplia es portadora de un sistema de ideas, creencias, valores, actitudes que tamiza a través de su dinámica, de sus ritos y rituales.

De la familia la sociedad espera que sea capaz de enseñar a sus hijos a:

- Controlar sus impulsos para poder vivir en sociedad: El niño debe aprender a no tomar todo lo que se le antoja. A no ser agresivo con los compañeros, a compartir etcétera.

- Desempeñar determinados roles sociales tanto ocupacionales como de género o roles en las instituciones como el matrimonio o la paternidad.

- Adquirir un significado global de: ¿qué es lo que importa, qué es lo que se valora en su sociedad y cultura y para qué se tienen que vivir?.

Para hacer realidad la educación de los hijos la familia cuenta con las siguientes condiciones:

- Los padres son responsables del cuidado de los hijos por derecho natural.
- Los padres gozan de la ascendencia y autoridad que son precisas para educar.

- Las relaciones padres-hijos están marcadas, en principio, por amor y el respeto, requisitos esenciales de la relación educativa.

- La vida familiar proporciona múltiples situaciones para hacer efectiva la educación, ya que se trata de una vida de comunicación permanente.

INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA VIDA PERSONAL

Los estímulos familiares influyen durante más tiempo que cualquier otro tipo de estímulos educativos en la formación del hombre. La familia es el elemento más importante en la formación de una persona. La importancia que tiene el amor familiar, y concretamente el de la madre, tiene mucho que ver con el desarrollo del niño.

INFLUENCIA EN LA EDUCACIÓN FAMILIAR

El hecho de que la familia sea una comunidad con distintos elementos constitutivos, todos y cada uno ejercen su particular influencia en la

educación de los hombres, hace que la educación sea una realidad compleja.

PROBLEMAS EN LA FAMILIA

SEPARACIÓN EN LA FAMILIA: CAUSAS Y CONSECUENCIAS

Con el aumento de divorcios muchas personas tienen miedo de que la familia agonice. No hay nada de esto. Sin embargo, la realidad de la familia toca en un hecho al que hay que enfrentarse, sobre todo, por las repercusiones que tiene en los hijos. Hay veces que a pasar de todos los intentos, el matrimonio no funciona, entonces lo más auténtico es aceptar la ruptura y poner todos los medios para que tanto padres como hijos sufran lo menos posible.

RUPTURA MATRIMONIAL.

En todos los matrimonios hay momentos difíciles en su convivencia, pero estas crisis son normales y pueden transformarse en positivas. La familia queda más unida si se establecen mecanismos de ajuste.

¿**Qué es el divorcio**? La misma significación de la palabra nos está indicando separación, ruptura de algo que antes estaba unido. El divorcio o separación es consecuencia del desmoronamiento de un matrimonio. La realidad indudable es que nos encontramos con familias destrozadas e hijos que sufren las consecuencias.

LA MIGRACIÓN

Llamamos migraciones a los desplazamientos de la población, que conllevan un cambio del lugar de residencia, pudiendo ser temporal o permanente, por lo general con el objeto de buscar mejores condiciones de vida y para poder progresar. Las causas que llevan a las personas a dejar su sitio de residencia, para establecerse en otro, son muy diversas, sin embargo la mayoría de las razones se centran en el aspecto socioeconómico.

Éste es un problema que trae consigo un proceso muy doloroso de abandono de la tierra natal adjunto al drama de dejar a tus familiares y amigos, aunque en oportunidades es beneficiosa, la mayoría de las veces viene cargada de trágicas consecuencias negativas, como el de abandonar a los hijos de muy tempranas edades unos y jóvenes otros, bajo el cuidado de familiares o amigos de avanzadas edades, los cuales no pueden proporcionarles los cuidados suficientes, por lo que se inicia un gran desenfreno juvenil, que motivan a la juventud desde muy cortas edades a engrosar las filas de las grandes lacras sociales, con las remesas económicas que temporalmente les hacen sus padres, por eso considero que e través del deporte podemos sanear en parte las duras consecuencias que causan las migraciones en los hijos abandonados, que inclusive en la actualidad han encontrado en el suicidio un alto porcentaje de solución a los problemas provocados por la angustia que motiva la soledad y la falta de la protección paternal.

EL ALCOHOLISMO

CONCEPTO

El alcoholismo es una enfermedad causada por el abuso compulsivo de bebidas alcohólicas, que puede traer graves trastornos e incluso tener consecuencias hereditarias, como enfermedades del sistema nervioso.

Ésta, es una de las enfermedades (ya que sin lugar a dudas, es una condición establecida como una enfermedad), más propagadas en el mundo. Independiente de los países, clases sociales y edades. Sí, ya que el alcoholismo, abarca a personas las cuales transitan desde la adolescencia hasta la adultez, y afecta a hombres y mujeres. Lo que si se debe dejar claro, es que la tasa de alcoholismo, es mayor en los hombres que en las mujeres, pero aquello no excluye al sexo femenino de esta enfermedad.

El alcoholismo, es una condición, la cual se va formando por medio del hábito de tomar alcohol. Sí, ya que muchas de las personas alcohólicas comienzan como bebedores sociales; esto es, comienzan bebiendo para tranquilizarse y distenderse en eventos sociales. También están aquellos que lo hacen para escapar de la realidad, o más bien dicho, para distraerse de situaciones infortunadas o sentimientos depresivos.

Existen ciertas claves para identificar conductas que pueden llevar a desarrollar esta condición. Aquellas personas que requieren comprar compulsivamente alcohol, para que no se acabe en la tarde o en el fin de semana, deben preocuparse. De igual manera, si se compra alcohol de manera reiterada, en distintas botillerías o establecimientos, para no llamar la atención socialmente, lo más seguro es que se encuentre sufriendo de alcoholismo, ya que inconscientemente, no se quiere ser descubierto, en aquella conducta. Así mismo, si se esconde el alcohol en

distintos lugares de la casa, para no ser observado bebiendo. Si necesita estar constantemente bebiendo, para sentirse feliz o cómodo, pues bien, estos son síntomas claros, de que se está al frente de un caso de alcoholismo. Uno de los problemas graves de cualquier enfermedad adictiva, es la negación. Así que a lo mejor alguien está viviendo uno de estos cuadros, pero tenderá a negarlo, con lo cual, la recuperación se encontrará cada vez más lejana, hasta que la situación se escape de las manos o algo grave llegue a suceder.

Hay que dejar en claro, que el consumo “moderado” de alcohol, no es una condición negativa. Es más, existen diversos estudios e investigaciones, que avalan el consumo de dos copas de vino, debido a los antioxidantes que aporta al cuerpo aquel brebaje. Así mismo, el consumo moderado de whiskey, pueden servir para evitar problemas cardiovasculares, por medio de su acción, en el torrente sanguíneo del ser humano.

El alcoholismo, es una enfermedad que puede llegar a producir serios problemas a la salud de un ser humano. Como graves cuadros de hipertensión, hígado graso, cirrosis múltiple e incluso la muerte del alcohólico. Así mismo, el alcoholismo puede llevar a una persona, en un profundo estado de embriaguez, a cometer graves actos atentatorios, contra otras personas. Muchos de los crímenes violentos y asesinatos que se llevan a cabo en un año, tienen como condicionante, la elevada ingesta de alcohol, por parte del asesino. De igual manera, el alcoholismo o el alto consumo de alcohol, unido con la conducción de un automóvil, es la mezcla ideal, para la desgracia y los accidentes de tránsito.

Aunque el alcoholismo no se puede establecer únicamente midiendo la cantidad de alcohol que una persona ingiere, si se pueden tomar ciertas referencias. Un hombre podría padecer de alcoholismo, cuando bebe más de cinco vasos al día o más de 35 vasos semanales (algo así como un

promedio de 40 gramos diarios de alcohol). En el caso de la mujer, la dosis es un poco menor, alrededor de los 25 gramos diarios.

Además de las consecuencias en el cuerpo del alcohólico, esta enfermedad trae graves consecuencias sociales, como la pérdida del trabajo, y la del respeto y aprecio de amigos y familiares. Es por lo mismo, que frente al alcoholismo, se debe buscar cuanto antes la ayuda de un especialista en la materia. Para el tratamiento es común la combinación de psicoterapia con algún fármaco para controlar el síndrome de abstinencia (por ejemplo las benzodiazepinas).

En algunos casos se usan fármacos para generar un rechazo hacia el alcohol, como el Disulfiram, que generan desagradables reacciones corporales al ingerir brebajes alcohólicos. También se usan las terapias y dinámicas de grupo como en el caso del conocido centro de Alcohólicos Anónimos (en inglés Alcoholic anonymous, fundado en Estados Unidos en los años 30) y de la Asociación de Ex Alcohólicos Españoles. La buena noticia es que la recuperación del alcoholismo es posible.

EL TABAQUISMO

El consumo de tabaco es la principal causa única prevenible de enfermedad y muerte en el mundo actual. Representa un importante problema de salud pública, no sólo por su magnitud, sino también por las consecuencias sanitarias que conlleva, así como por sus elevados costos económicos y sociales.

El tabaquismo no es sólo un hábito, es una enfermedad crónica que se caracteriza por ser una drogodependencia: la nicotina, principio activo del tabaco, es una droga adictiva y como tal tiene las características de otras drogas: tolerancia, dependencia física y psicológica.

La adicción a la nicotina obliga a los fumadores a mantener el consumo de tabaco y, de esta forma, suprimir o evitar los síntomas derivados del descenso de los niveles de nicotina en el organismo (síntomas de privación). Esto genera que las personas pierdan la libertad de decidir y se vean obligadas a mantener y aumentar progresivamente su consumo.

Los cigarrillos y todos los productos hechos con tabaco constituyen formas de administrar nicotina, pero para obtener las dosis que el organismo pide, los fumadores se ven obligados a recibir grandes cantidades de humo. El humo que respiran los fumadores activos y pasivos contiene más de 4.000 sustancias con propiedades tóxicas, irritantes, mutágenos y carcinogénicas que van produciendo un efecto acumulativo que conduce a enfermedades. Algunas de ellas, las menos graves, se pueden presentar tempranamente; las más graves toman tiempo y se manifiestan después de 10 a 15 años de estar fumando.

Mientras más joven se inicia el consumo más probabilidades existen de hacerse adicto y sufrir las enfermedades asociadas al consumo de tabaco y morir a causa de ellas. La evidencia científica acumulada indica que 1 de cada 2 fumadores habituales que se mantiene fumando va a morir a consecuencia del consumo de tabaco, perdiendo en promedio diez años de vida.

El consumo de tabaco guarda relación causal con más de 25 enfermedades, representando uno de los factores de riesgo más importantes para la salud de la población. En los países desarrollados, donde la epidemia de consumo de tabaco se inicio antes, resulta ser la principal causa aislada de mortalidad prematura y evitable. Actualmente, la epidemia se ha trasladado a los países en desarrollo y, de persistir las condiciones actuales, en el año 2020 de las 10 millones de muertes que se estiman que causará el tabaco cada año, 7 de cada 10 ocurrirán en estas zonas.

LA DROGADICCIÓN

Droga, es toda sustancia que se usa en forma voluntaria para experimentar sensaciones nuevas y modificar es estado de ánimo, pero, que afecta al sistema nervioso causando daños irreversibles. En todas las épocas, el hombre ha consumido diversa drogas, extraídas de las plantas que crecían en su medio natural con la finalidad de ayudarse en la lucha contra la fatiga, la angustia y el dolor. En las sociedades avanzadas, la relación entre los jóvenes y la droga es algo más que una ayuda, se ha convertido en un fenómeno masivo, donde los factores sociales, económicos, culturales y psicológicos se mezclan de manera incomprensible.

Algunas drogas causan en las personas dependencia psíquica y física, de modo que la buscan a cualquier precio, convirtiéndose en muchos casos en delincuentes. La década de los 60 alcanzó su expresión más crítica en los jóvenes estudiantes, debido a la grave recesión económica. En la actualidad el consumo se da como una “moda” o como un requisito para progresar, y también por la presión a que se ven sometidos los jóvenes por las grandes organizaciones internacionales que producen y distribuyen la droga.

Las incalculables ganancias que se obtienen de esta comercialización es una razón poderosa para mantenerse y reforzar el consumo. Por ello consideramos importante, el prepararnos como jóvenes y adultos para saber sobrellevar las distintas dificultades que a diario se nos presentan, y que no dejan a ninguna persona sin visitarla, lamentablemente el consumo de estas sustancias en los últimos tiempos a crecido considerablemente debido a la falta de oportunidades para los jóvenes principalmente, por ello considero que es el deporte una de las fuertes actividades que puede atenuar en parte la adicción hacia las drogas.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

El trabajo investigativo que se realizó es de carácter descriptivo, por cuanto se inició realizando una lectura e interpretación de la situación problemática en el campo específico, el Colegio Industrial Zumba del cantón Zumba de la provincia de Zamora Chinchipe; por lo tanto se utilizó métodos, técnicas e instrumentos que contribuyeron adecuadamente al desarrollo investigativo.

MÉTODOS

Etimológicamente, el término método procede de los vocablos Meta (fin) y Todos (Camino), es decir, que de acuerdo a estas derivaciones, la definición de método se traduciría como el camino que se recorre para alcanzar una finalidad propuesta de antemano.

No cabe duda alguna que el método es un elemento indispensable para la realización de la ciencia, de hecho, debemos considerar que sin el método no puede existir la ciencia, la ciencia se vale de todo ese conjunto de procedimientos con los que cuenta el método, para obtener la búsqueda de la verdad científica.

Dentro del proceso de investigación científica, el método juega un papel fundamental, puesto que el investigador se vale del mismo, ya que al ser un procedimiento planificado y estructurado, me permitió descubrir las formas de existencia de los procesos objetivos del universo, generalizando y profundizando los conocimientos adquiridos, demostrando en su condición sistemática.

En definitiva, y ante el discurso expuesto, podríamos decir que el método se constituyó en el mejor elemento de la investigación científica. Por lo tanto, en la investigación se utilizaron los siguientes métodos:

MÉTODO CIENTÍFICO

Este método se refiere a un conjunto de reglas que señalaron el procedimiento que llevó la investigación cuyos resultados aceptados son válidos por una comunidad científica.

La aplicación del método científico se lo utilizó a través de diversos esquemas, sin embargo, casi la totalidad de ellos coincidieron en tres aspectos básicos que se utilizó en la realización del tema, el problema y la metodología que se aplicó durante el desarrollo de la investigación.

En mi calidad de investigador, considero que este método abarcó un amplio campo que incluye otras metodologías y por medio del mismo, se pudo dar seguimiento a las diversas etapas de la investigación científica. Es decir, el método científico, permitió realizar el planteamiento de una problemática existente, a la cual se formuló las hipótesis que se comprobó con la investigación; para ello, y valiéndome de esta metodología, se efectuó la recopilación de antecedentes o levantamiento de información, que posteriormente fue analizada e interpretada en forma cuanti-cualitativa mediante gráficas estadísticas y tabulaciones de datos. Una vez realizado todos estos procedimientos, se procedió a la difusión de los resultados obtenidos y la universalización del conocimiento adquirido.

La utilización del método científico fue muy pertinente para la presente investigación, ya que permitió seguir los pasos que la teoría y la ciencia utilizan hasta los tiempos actuales para el desarrollo de todo proceso investigativo, dentro de cualquier campo científico. Este método, por lo tanto, se aplicó en forma continua y permanente durante el transcurso de la investigación.

MÉTODO HIPOTÉTICO DESCRIPTIVO

También denominado de contrastación de hipótesis. Este método no plantea, en principio, problema alguno, puesto que su validez depende de los resultados de la propia contrastación**.**

Su utilización suele realizarse para mejorar o precisar teorías previas en función de nuevos conocimientos, donde la complejidad del modelo no permite formulaciones lógicas. Por lo tanto, tiene un carácter predominantemente intuitivo y necesita, no sólo para ser rechazado sino también para imponer su validez, y la contrastación de sus conclusiones.

Un investigador propone una hipótesis como consecuencia de sus inferencias del conjunto de datos empíricos o de principios y leyes más generales. En el primer caso arriba a la hipótesis mediante procedimientos inductivos y en segundo caso mediante procedimientos deductivos. Es la vía primera de inferencias lógico - deductivas para arribar a conclusiones particulares a partir de la hipótesis y que después se puedan comprobar experimentalmente[27]. Por ello, fue de fundamental importancia aplicar esta metodología dentro de la investigación, por cuanto la misma me permitió realizar la formulación de las hipótesis.

[27] LÓPEZ CANO, José Luis. "Métodos e Hipótesis Científicas", México, 1984

MÉTODO DESCRIPTIVO

"Consiste en la descripción de las actividades y procedimientos utilizados por el investigador en las diversas actividades dentro del proceso investigativo, haciendo referencia a la documentación o registros relacionados con su tema de investigación, este método se caracteriza por permitir describir las cosas, tal y como son.

La descripción debe hacerse de manera tal que siga el curso de los procesos en toda la investigación, nunca se practicará en forma aislada o con subjetividad.

La información se obtiene y se prepara según lo juzgue conveniente el investigador, por funciones, por departamentos, por algún proceso que sea adecuado a las circunstancias"[28].

Por esta razón la aplicación de este método dependerá en su totalidad de la práctica y juicio del investigador, sin duda fue de gran ayuda en el desarrollo del presente trabajo de investigación, debido a que toda la información que se recopiló se describió en forma adecuada.

TÉCNICAS

Se entiende por técnica a un procedimiento o grupo de procedimientos que tienen el fin de obtener un resultado específico sin importar el campo en donde nos estemos desenvolviendo (arte, tecnología o ciencia)[29]. Las técnicas investigativas consisten en un conjunto de procesos y destrezas intelectuales o manuales que se requieren realizar para llevar a cabo una finalidad determinada dentro de la metodología de investigación que se

[28] http://www.aibarra.org/investig/tema0.htm#M%C3%89

[29] www.tecnicasdefinicion.com

aplique, para ello, se necesita la ayuda de instrumentos o herramientas indagatorias y un adecuado conocimiento para manipularlas.

En la investigación, la técnica debe hacerse presente como un medio para facilitar al investigador la búsqueda de la verdad científica, es por esta razón, que para lograr eficientemente tales propósitos con el proyecto investigativo, decidí recurrir a la utilización de las siguientes técnicas.

ENCUESTA

Rodríguez, N. 1986, la caracteriza a esta técnica "como el procedimiento a través del cual el investigador busca llegar a la obtención de una información de un grupo de individuos en base a un conjunto de estímulos (preguntas), mediante las cuales se busca llegar a dicha información (respuestas). Las mismas que pueden ser aplicadas en forma escrita (cuestionario)"[30].

Esta técnica se aplicó a los padres de familia y los alumnos del tercer año de bachillerato del colegio Industrial Zumba del cantón Chinchipe, donde se logró disponer con mayor exactitud, de datos e informaciones detalladas respecto a la investigación que me concierne.

[30] www.rrppnet.com.ar/tecnicasdeinvestigacion.htm

ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO SECCIÓN DIURNA DEL COLEGIO INDUSTRIAL ZUMBA PERIODO 2010 2011.

ESPECIALIDAD	ESTUDIANTES	PADRES DE FAMILIA
Mecanizados	16	38
Físico Matemáticas	13	
Contabilidad	9	
TOTAL:	**38**	**38**

ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO SECCIÓN NOCTURNA DEL COLEGIO INDUSTRIAL ZUMBA PERIODO 2010 2011.

ESPECIALIDAD	ESTUDIANTES	PROFESORES
Contabilidad	14	40
Químico Biológicas	14	
Sociales	12	
TOTAL:	**40**	**40**

Una vez aplicados los instrumentos, procedí al análisis cuanti – cualitativo y la sistematización de los resultados adquiridos, los cuales están representados por medio de gráficos, ciclo gramas y barras correspondientes a la estadística descriptiva.

Como fase posterior al análisis y sistematización de los resultados, se procedió a la elaboración de las conclusiones y recomendaciones y a la comprobación de la hipótesis respectiva, para lo cual, utilicé el método hipotético – deductivo. Los resultados de la misma, igualmente están expuestos mediante gráficas pertenecientes a la estadística descriptiva.

INSTRUMENTOS

Los instrumentos de investigación consisten en las herramientas de las cuales se valen las técnicas investigativas para la recopilación de los datos que se proponen obtener. Para la técnica de la encuesta se empleó como instrumento indagatorio el cuestionario, A continuación, definiremos cada una de estas herramientas o instrumentos de investigación.

CUESTIONARIO

Éste es un instrumento que contiene todo un sistema de preguntas dirigidas hacia la obtención de los datos o la información que se emplea para recibir el extracto de las características observadas indirectamente a través de respuestas dadas a la encuesta, referentes a cada una de las unidades estadísticas de la población estudiada.

El cuestionario se aplicó a los profesores de Cultura Física, estudiantes y padres de familia del tercer año de bachillerato del colegio industrial Zumba, del cantón Chinchipe, de la provincia de Zamora Chinchipe, con el propósito de recolectar información que fue útil y pertinente para el desarrollo del trabajo.

f. RESULTADOS

ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO INDUSTRIAL "ZUMBA"

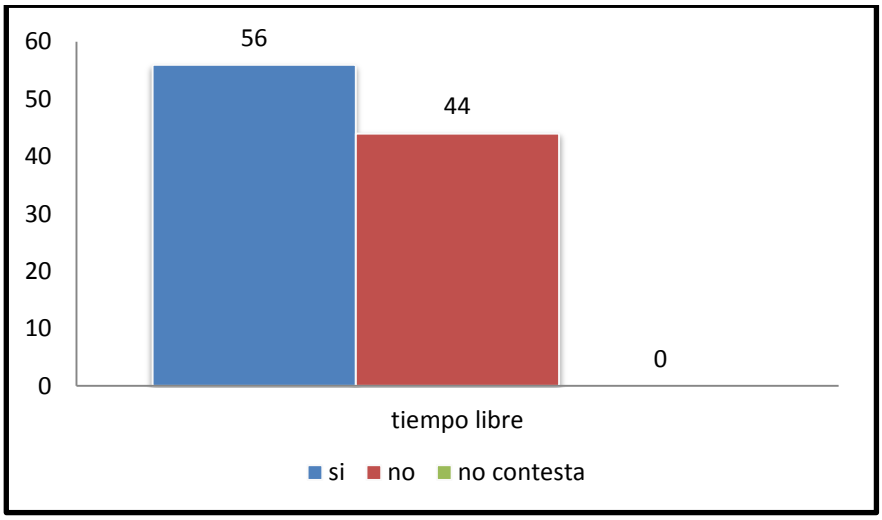
CUADRO 1

¿REALIZA ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN SU TIEMPO LIBRE?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	44	56
NO	34	44
NO CONTESTA	0	0
TOTAL	**78**	**100**

FUENTE: ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES
AUTOR: EL INVESTIGADOR

GRÁFICO 1



ANÁLISIS

La utilización del tiempo libre se constituye en una parte fundamental del ser humano especialmente en los jóvenes que están en su proceso de formación. Este espacio libre aprovechado adecuadamente utilizándolo en

actividades recreativas deportivas, se constituirá en un lugar para mantener una buena salud.

La primera pregunta que se les realizó a los estudiantes, fue si ellos realizan actividades deportivas y un 44% indicaron que no realizan estas actividades determinando que posiblemente el tiempo libre es aprovechado para realizar otro tipo de actividades, mientras que un 56% manifiesta que si realizan actividades deportivas en su tiempo libre.

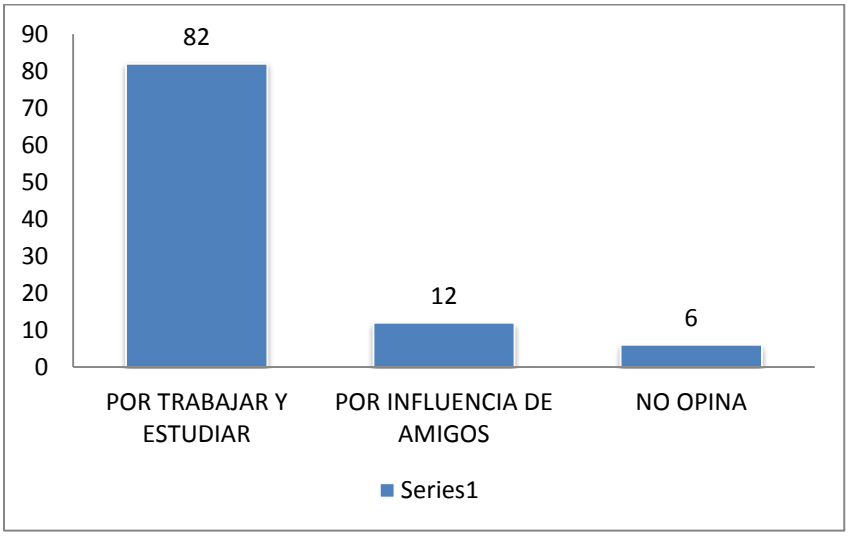
CUADRO 2

SI CONTESTA NO INDIQUE LAS RAZONES POR LAS QUE NO REALIZA DEPORTES

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
POR TRABAJAR Y ESTUDIAR	28	82
POR INFLUENCIA DE AMIGOS	4	12
NO OPINA	2	6
TOTAL	**34**	**100**

FUENTE: ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES
AUTOR: EL INVESTIGADOR

GRÁFICO 2



ANÁLISIS

De las actividades que realiza luego de dedicar su tiempo a la jornada académica educativa en los establecimientos los estudiantes cumplen otras funciones como la de ayudar en las fincas de sus padres, negocios entre otros.

Del 46% de estudiantes que indicaron que no realizaban actividades deportivas en su tiempo libre quedó la expectativa de conocer en que se utilizaba este tiempo. el 82% indica que es por estudiar y trabajar mientras que un 12% cree que es porque se deja influenciar por sus amigos y un 6% no opina al respecto

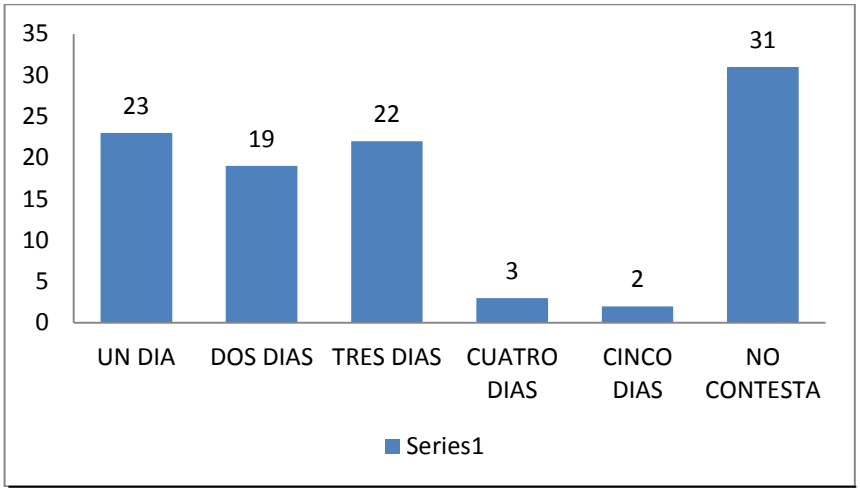
CUADRO 3

¿CUÁNTOS DÍAS REALIZA ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LA SEMANA LABORAL DE LUNES A VIERNES, EN SU TIEMPO LIBRE?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
UN DÍA	18	23
DOS DÍAS	13	19
TRES DÍAS	17	22
CUATRO DÍAS	3	3
CINCO DÍAS	2	2
NO CONTESTA	25	31
TOTAL	**78**	**100**

FUENTE: ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES
AUTOR: EL INVESTIGADOR

GRÁFICO 3



ANÁLISIS

Sobre la frecuencia de días que realiza actividades física en la semana de lunes a viernes el 23% indica que lo hace un día a la semana el 22% lo realiza tres días a la semana, un 19% lo hace dos día a la semana un 3% cuatro días y el 2% realiza cinco veces a la semana y un 31% que es un porcentaje alto no contestan, lo que indicaría o presumiría que estas personan no realizan actividades deportivas en el transcurso de la semana.

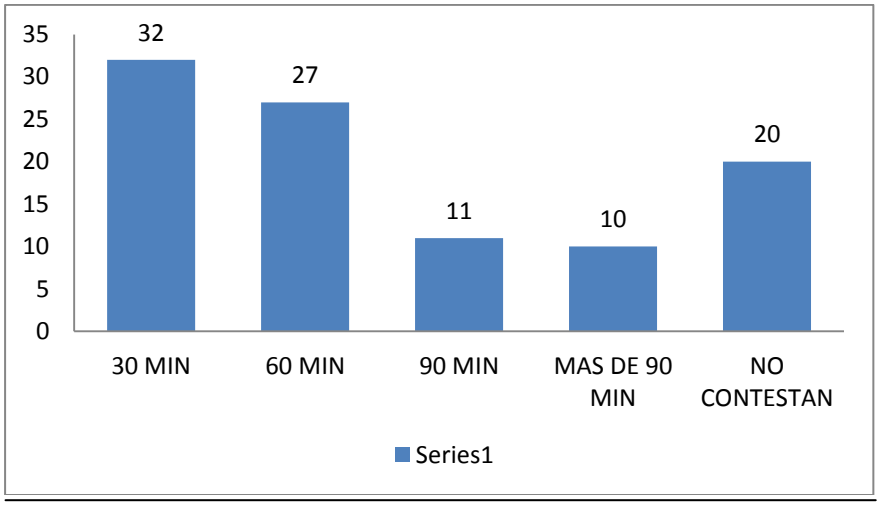
CUADRO 4

EN LOS DÍAS QUE USTED REALIZA ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LA SEMANA LABORAL ¿QUÉ TIEMPO LE DEDICA?

FRECUENCIA	VARIABLE	PORCENTAJE
30 MIN	25	32
60 MIN	21	27
90 MIN	9	11
MÁS DE 90 MIN	8	10
NO CONTESTAN	15	20
TOTAL	**78**	**100**

FUENTE: ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES
AUTOR: EL INVESTIGADOR

GRÁFICO 4



ANÁLISIS

Las actividades físicas deportivas que se realizan para que puedan servir para mejorar la calidad de vida en un cuerpo sano se deben llevar a cabo por lo menos 30 minutos diarios tres veces a la semana.

Ahora se preguntó a los que realizan actividad deportiva para conocer el tiempo que le dedican en forma diaria, un 32% indican que lo realizan 30 minutos, un 27% realizan 60 minutos diarios, un 11% realiza 90 minutos diarios y un 20% no contestan lo que se logra entender que el 59% realiza actividades que van entre 30 y 60 minutos.

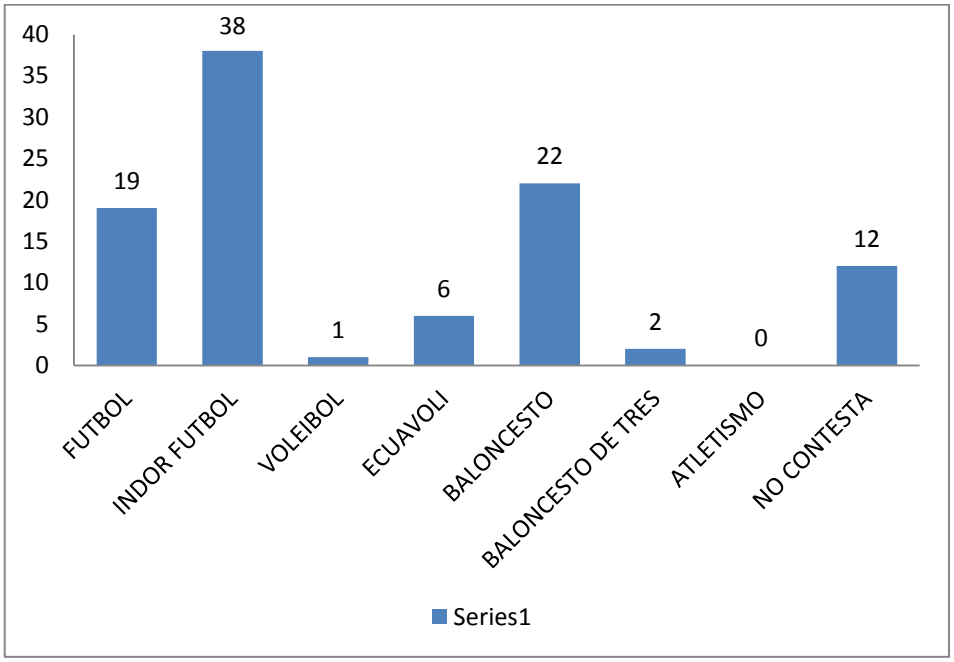
CUADRO 5

INDIQUE ¿CUÁL ES EL DEPORTE QUE MÁS PRACTICA EN SU TIEMPO LIBRE EN LA SEMANA DE LUNES A VIERNES?

FRECUENCIA	VARIABLE	PORCENTAJE
FÚTBOL	15	19
INDOR FÚTBOL	30	38
VOLEIBOL	1	1
ECUAVOLI	5	6
BALONCESTO	17	22
BALONCESTO DE TRES	2	2
ATLETISMO	0	0
NO CONTESTA	8	12
TOTAL	**78**	**100**

FUENTE: ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES
AUTOR: EL INVESTIGADOR

GRÁFICO 5



ANÁLISIS

Al preguntarles con respecto al tipo de deportes que practica durante la semana los porcentajes son divididos, lo que significa que tienen

conocimientos básicos de la práctica de los deportes, el 38% se dedica a practicar el índor fútbol, el baloncesto lo practican en un 22%, el fútbol que se requiere un mayor número de personas para practicarlo lo realizan en un 19%, mientras que el ecuavoli, el voleibol, el baloncesto de tres lo practican muy poco.

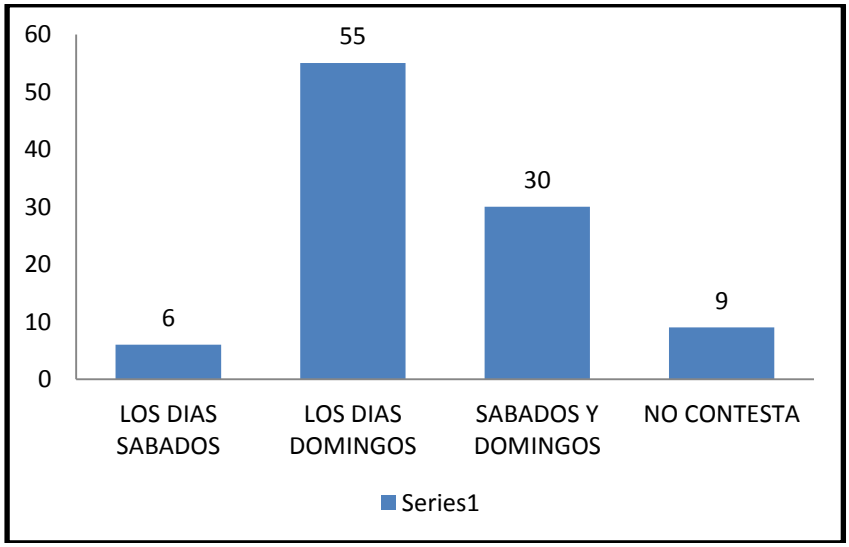
CUADRO 6

EL FIN DE SEMANA ¿REALIZA ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN SU TIEMPO LIBRE?

FRECUENCIA	VARIABLE	PORCENTAJE
LOS DÍAS SABADOS	5	6
LOS DÍAS DOMINGOS	43	55
SABADOS Y DOMINGOS	23	30
NO CONTESTA	7	9
TOTAL	**78**	**100**

FUENTE: ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES
AUTOR: EL INVESTIGADOR

GRÁFICO 6



ANÁLISIS

Por lo general en la mayoría de comunidades de nuestro país, los fines de semana se reúnen a la práctica de actividades física y también se constituye en un espacio propicio para dialogar sobre sus actividades diarias

También se analizó si realizan actividades los fines de semana en el tiempo libre, un 55% manifiesta que lo hace los domingos, un 30% lo hace sábados y domingos, un 6% lo realiza los días sábados y un 9% no contestan.

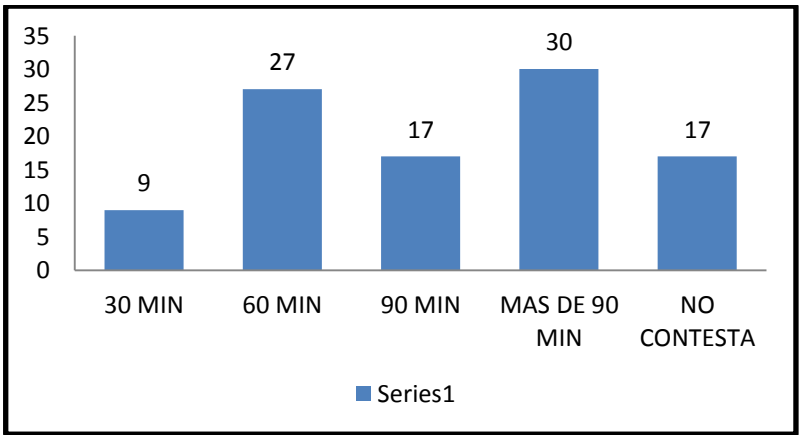
CUADRO 7

EN LOS DÍAS QUE USTED REALIZA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN SU TIEMPO LIBRE EL FIN DE SEMANA ¿QUÉ TIEMPO LE DEDICA?

FRECUENCIA	VARIABLE	PORCENTAJE
30 MIN	7	9
60 MIN	22	27
90 MIN	13	17
MAS DE 90 MIN	23	30
NO CONTESTA	13	17
TOTAL	**78**	**100**

FUENTE: ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES
AUTOR: EL INVESTIGADOR

GRÁFICO 7



ANÁLISIS

Con relación al tiempo que le dedica para realizar las actividades deportivas, el 30% dice que realiza más de 90 minutos, un 27% manifiesta que realiza 60 minutos, un 17% realiza actividad deportiva durante 90 minutos, un 9% solamente realiza 30 minutos y un 17% no contestan, lo que nos permite comprender que si hay una conciencia sobre la actividad física y la realizan en diferentes tiempos.

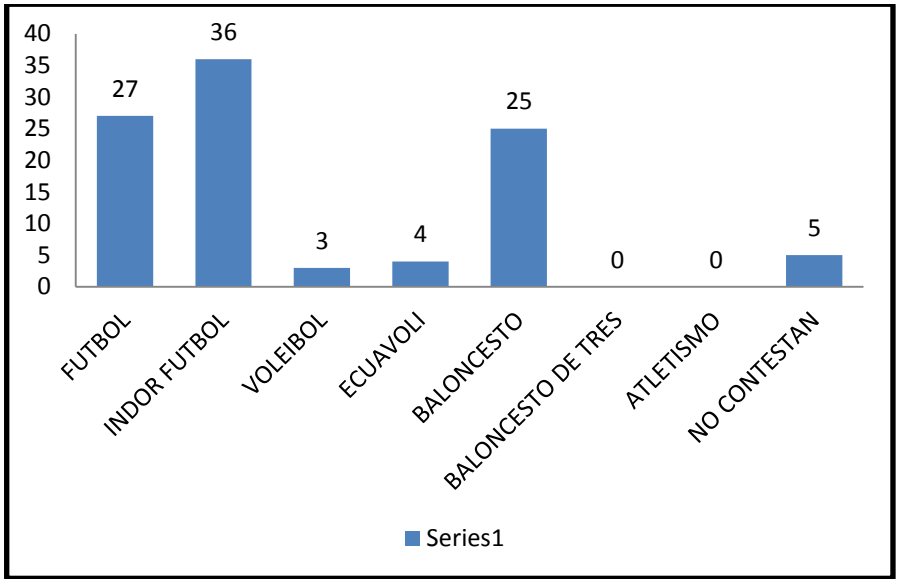
CUADRO 8

INDIQUE ¿CUÁL ES EL DEPORTE QUE MAS PRACTICA EN SU TIEMPO LIBRE EL FIN DE SEMANA?

FRECUENCIA	VARIABLE	PORCENTAJE
FÚTBOL	22	27
INDOR FÚTBOL	28	36
VOLEIBOL	2	3
ECUAVOLI	3	4
BALONCESTO	19	25
BALONCESTO DE TRES	0	0,00
ATLETISMO	0	0,00
NO CONTESTAN	4	5
TOTAL	**78**	**100**

FUENTE: ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES
AUTOR: EL INVESTIGADOR

GRÁFICO 8



ANÁLISIS

Al preguntar a los jóvenes estudiantes con respecto al tipo de deporte que practica en su tiempo libre en donde se les planteó una gama de los mismos, el indor fútbol tubo una aceptación de un 36% y el fútbol un 27%, el baloncesto tiene un porcentaje del 25%, mientras que el voleibol y el ecuavoli en 7% determinando que los jóvenes tienen más apego a la práctica del indor fútbol y el fútbol como principales deportes para practicar el fin de semana

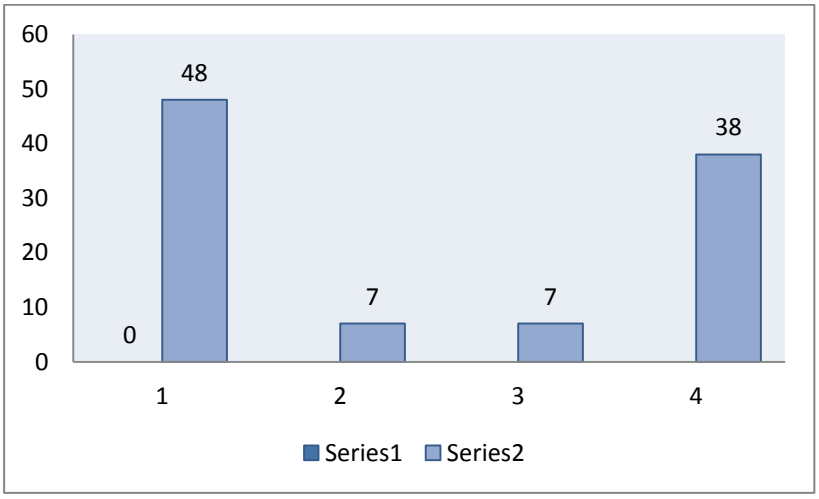
CUADRO 9

¿PARTICIPA USTED EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EXTRA ESCOLARES EN FORMA ORGANIZADA?

FRECUENCIA	VARIABLE	PORCENTAJE
CAMPEONATOS INTERNOS	38	48
CAMPEONATOS INTERCOLEGIALES	5	7
CAMPEONATOS INTERCLUBES	5	7
NO CONTESTA	30	38
TOTAL	**78**	**100**

FUENTE: ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES
AUTOR: EL INVESTIGADOR

GRÁFICO 9



ANÁLISIS

A los estudiantes también se les preguntó que si a más de practicar actividades deportivas en tiempo libre en forma no planificada, participa en actividades extra escolares en forma organizada, el 48% manifiesta

que participan en los campeonatos internos del colegio, el 38% no contesta lo que se presume en manifestar que no participan, 7% en los campeonatos intercolegiales, y un 7% en los juegos interclubes por lo que considero que las actividades planificadas lo realizan en un 63%.

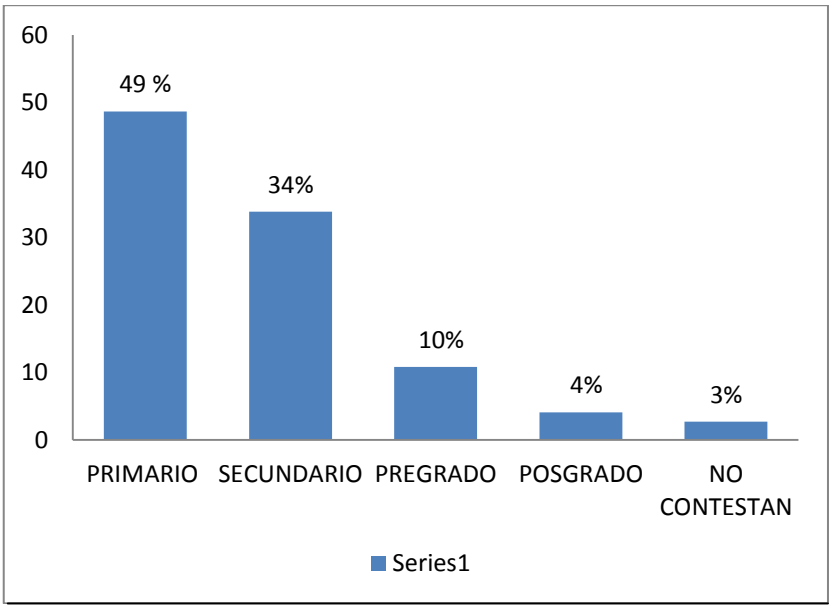
CUADRO 10

NIVEL DE ESTUDIO DE LOS PADRES

FRECUENCIA	VARIABLE	PORCENTAJE
PRIMARIO	38	49
SECUNDARIO	27	34
PREGRADO	8	10
POSTGRADO	3	4
NO CONTESTAN	2	3
TOTAL	**78**	**100**

FUENTE: ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES
AUTOR: EL INVESTIGADOR

GRÁFICO 10



ANÁLISIS

Para conocer si el nivel de estudio de los padres influye en la actividad deportiva y el tiempo libre se descubrió que el 49% tiene nivel primario, el 34% tiene nivel secundario y el 10% tiene nivel de pregrado lo que podemos entender que la formación del padre tiene influencia en algunos ámbitos y no se diga en este campo deportivo, por la influencia del padre hacia a los hijos.

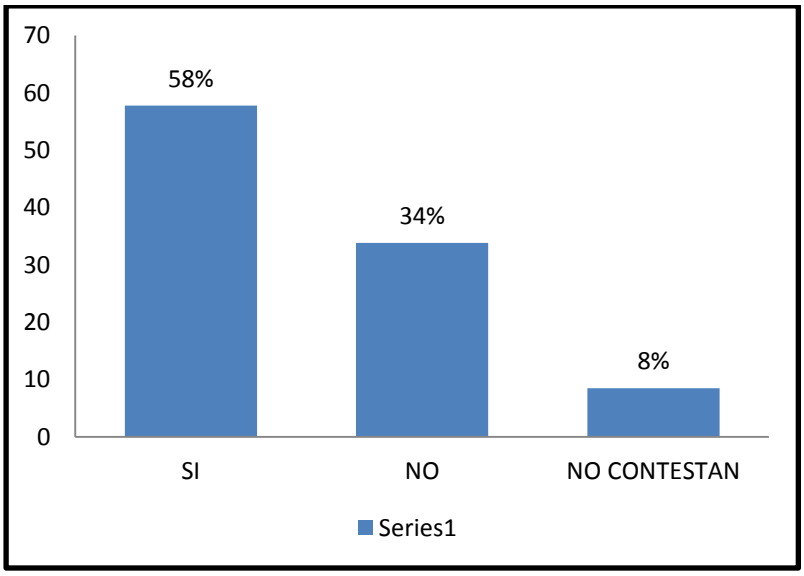
CUADRO 11

EN SU FORMACIÓN DE BACHILLERATO ¿HA TENIDO LA MATERIA DE CULTURA FÍSICA?

FRECUENCIA	VARIABLE	PORCENTAJE
SI	45	58
NO	27	34
NO CONTESTAN	6	8
TOTAL	**78**	**100**

FUENTE: ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES
AUTOR: EL INVESTIGADOR

GRÁFICO 11



ANÁLISIS

La Cultura Física como área. y parte de la malla curricular tanto de la Educación Básica como de bachillerato se encuentra establecida en nuestro país en la modalidad diurna, no así en la modalidad o en horario nocturno, de ahí que el 58% manifiesta que si han tenido la materia de Cultura Física mientras que el 34% manifiesta que no ha tenido, y un 8% no contestan.

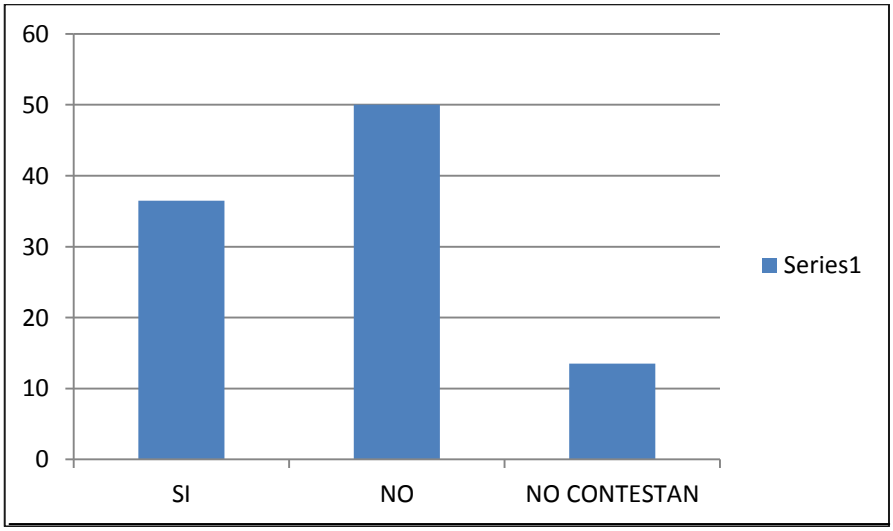
CUADRO 12

PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS QUE USTED REALIZA EN EL TIEMPO LIBRE, EL FIN DE SEMANA ¿HAN SIDO POR LA MOTIVACIÓN DEL PROFESOR DE CULTURA FÍSICA?.

FRECUENCIA	VARIABLE	PORCENTAJE
SI	29	36
NO	39	50
NO CONTESTAN	10	14
TOTAL	**78**	**100**

FUENTE: ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES
AUTOR: EL INVESTIGADOR

GRÁFICO 12



ANÁLISIS

La Cultura Física tiene varios objetivos a más de desarrollar habilidades y destrezas, es la de fomentar la práctica deportiva en el uso adecuado del tiempo libre para ello el docente debe permanentemente motivar al estudiante en forma constante su participación en actividades deportivas, por ello se le preguntó al alumno, si el docente ha motivado en la utilización del tiempo libre para la práctica deportiva, el 36% dicen que si ha sido por parte de la motivación de los docentes de Cultura Física, un 50% dice que no ha sido por influencia del docente, y un 14% no contestan.

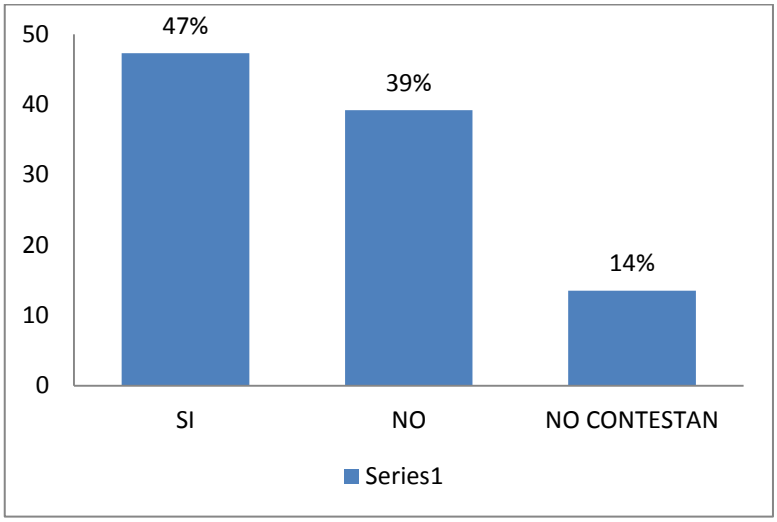
CUADRO 13

EN LA PARTICIPACIÓN DE LOS EQUIPOS QUE HAN REALIZADO ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN FORMA ORGANIZADA ¿HAN SIDO POR MOTIVACIÓN DEL PROFESOR DE CULTURA FÍSICA?

FRECUENCIA	VARIABLE	PORCENTAJE
SI	37	47
NO	31	39
NO CONTESTAN	10	14
TOTAL	**78**	**100**

FUENTE: ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES
AUTOR: EL INVESTIGADOR

GRÁFICO 13



ANÁLISIS

Los estudiantes están en la posibilidad de participar en torneos deportivos internos organizados por la institución, en eventos de participación intercolegiales, para ello requiere de pasar por un proceso selectivo, y también siendo parte de algún club deportivos de carácter particular, todos ellos planificados por organismos que regentan el deporte en sus diferentes niveles, lo que se pretende investigar si en estos eventos existió la motivación por parte del docente de Cultura Física, un 47% manifiesta que si ha participado por la motivación recibida por su docente, un 39% manifiesta que participa pero que no ha sido por motivación del docente y un 14% no contestan.

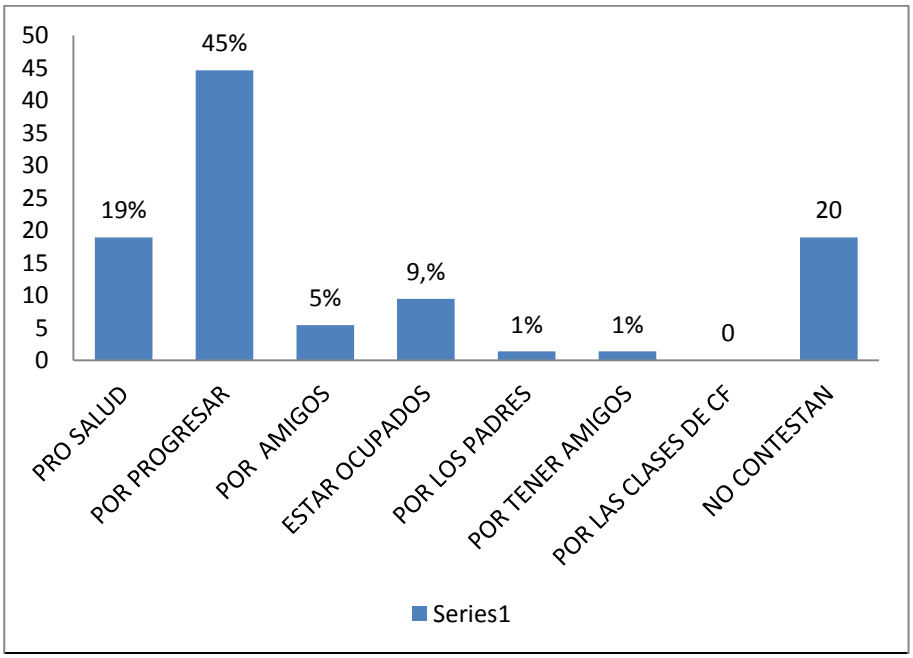
CUADRO 14

¿CUÁLES SON LAS RAZONES QUE LO HAN MOTIVADO PARA INSCRIBIRSE EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS ORGANIZADAS?

FRECUENCIA	VARIABLE	PORCENTAJE
P OR SALUD	15	19
POR PROGRESAR EN EL DEPORTE	35	45
POR INFLUENCIA DE LOS AMIGOS	4	5
POR TENER EL TIEMPO LIBRE OCUPADO	7	9
POR INFLUENCIA DE LOS PADRES	1	1
POR TENER AMIGOS	1	1
POR INCIDENCIA DE LAS CLASES DE CULTURA FÍSICA	0	0
NO CNTESTAN	14	20
TOTAL	**78**	**100,00**

FUENTE: ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES
AUTOR: EL INVESTIGADOR

GRÁFICO 14



ANÁLISIS

El medio social en el que se vive incide directamente en la vida de las personas, por lo que también incide en la práctica deportiva, en esta pregunta ¿cuáles son los factores que han motivado a más del docente de Cultura Física?, el 45% indica que ellos practican deporte porque quieren mejorar sus habilidades y destrezas, un 19% considera que ellos practican el deporte porque les sirve para mantener una buena salud, hay un grupo importante que manifiesta en un 9% que lo hace solamente por mantener el tiempo libre ocupado, un 20% no contesta y el resto de porcentajes lo hacen por influencia de los padres, por hacer más amigos y por influencia de sus amigos.

g. DISCUSIÓN

COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

Las hipótesis deben ser demostradas mediante el análisis científico de los resultados de la investigación de campo, empleando el método inductivo deductivo

HIPÓTESIS UNO

ENUNCIADO

El entorno social si incide directamente en la práctica del deporte recreativo en el tiempo libre de los alumnos del tercer año de bachillerato del Colegio Industrial Zumba, del cantón Chinchipe periodo 2010 – 2011

ANÁLISIS

Para determinar la incidencia del entorno social en la práctica del deporte recreativo en los alumnos del bachillerato se utilizó la encuesta como instrumento de validación aplicada a los estudiantes los que nos da el siguiente análisis, en relación a la variable entorno social y el tiempo libre.

La utilización del tiempo libre se constituye en una parte fundamental del ser humano, especialmente en los jóvenes que están en su proceso de formación. Este espacio libre aprovechado adecuadamente utilizando en actividades recreativas deportivas se constituirá en un espacio para mantener una buena salud.

La primera pregunta que se les realizo a los estudiantes fue si ellos realizan actividades deportivas y un 44% indicaron que no realizan estas actividades, determinando que posiblemente el tiempo libre es aprovechado para realizar otro tipo de actividades, mientras que un 56% manifiesta que si realizan actividades deportivas en su tiempo libre.

El medio social en el que se vive incide directamente en la vida de las personas, por lo que también incurre en la práctica deportiva en esta pregunta: ¿Cuáles son los factores que han motivado a más del docente de Cultura Física?, el 48% indica que ellos practican deporte porque quieren mejorar sus habilidades y destrezas, un 18% considera que ellos practican el deporte porque les sirve para mantener una buena salud, hay un grupo importante que manifiesta en un 9% que lo hace solamente por mantener el tiempo ocupado, un 18% no nos contesta y el resto de porcentajes lo hacen por influencia de los padres, por hacer más amigos y por influencia de sus amigos.

INTERPRETACIÓN

Es determinante el criterio de los estudiantes, al analizar las diferentes respuestas que tienen con respecto a la influencia del entorno social, para la práctica del deporte recreativo, éste se lo hace a través del docente de Cultura Física, de sus amigos , de su propia familia considerando entonces que se aprueba la hipótesis con más del 70% bajo el análisis del método inductivo deductivo.

DECISIÓN

Considerando el análisis de la hipótesis a través de los resultados de la encuesta a los alumnos del tercer año de bachillerato se APRUEBA LA HIPÓTESIS, manifestando que: el entorno social **SI** incide directamente

en la práctica del deporte recreativo en el tiempo libre de los alumnos del tercer año de bachillerato del Colegio Industrial Zumba, del Cantón Chinchipe periodo 2010 – 2011

HIPÓTESIS DOS

ENUNCIADO

Las clases de Cultura Física que se imparte por parte de los docentes, si motivan a los estudiantes para la práctica deportiva recreativa en su tiempo libre, en los alumnos del tercer año de bachillerato del colegio Industrial Zumba, del cantón Chinchipe periodo 2010 – 2011.

ANÁLISIS

El proceso de formación integral en el sistema educativo nacional establece el área de Cultura Física, la misma que cumple el objetivo de desarrollar habilidades y destrezas para la práctica de la actividad física, los deportes y la recreación, parte de la malla curricular tanto de la Educación Básica como de bachillerato se ha establecido en nuestro país en la modalidad diurna no así en la modalidad o en horario nocturno, de ahí que el 57% manifiesta que si han tenido la materia de Cultura Física, mientras que el 33% manifiesta que no ha tenido, y un 8% no contestan.

La Cultura Física tiene varios objetivos, a más de desarrollar habilidades y destrezas, es la de fomentar la práctica deportiva en el uso adecuado del tiempo libre, para lo cual el docente debe constantemente motivar la participación del estudiante en actividades deportivas fuera del horario normal de clases, por ello se le preguntó al alumno si los profesores han influido en la utilización de su tiempo libre, a lo que el 36% expresa que si ha sido por parte de la motivación de los docentes de Cultura Física, un

50% dice que no ha sido por influencia del docente, y un 14% no contestan.

Los estudiantes están en la posibilidad de participar en torneos deportivos internos organizados por la institución, en eventos de participaciones intercolegiales, para ello requiere de pasar por un proceso selectivo, y también siendo parte de clubes deportivos de carácter particular, todos ellos planificados por organismos que regentan el deporte en sus diferentes niveles, lo que se pretende investigar si en estos eventos existió la motivación por parte del docente de Cultura Física, un 47% manifiesta que si ha participado por la motivación recibida por su docente, un 39% manifiesta que participa pero que no ha sido por motivación del docente y un 14% no contestan .

INTERPRETACIÓN

Los resultados de las encuestan manifiesta con mucha claridad de que los estudiantes si recibieron Cultura Física, pero que su práctica deportiva en su tiempo libre no es producto de la motivación del profesor de esta asignatura, sino que es por mejorar deportivamente,, por mantener una buena salud entre los más importantes por lo que no se llega a un 47% de los estudiantes que han sido motivados por sus docenes, por lo tanto se rechaza la hipótesis

DECISIÓN

En relación a esta hipótesis, no se aprueba la hipótesis por lo que las clases de Cultura Física que se imparte por parte de los docentes no motivan a los estudiantes para la práctica deportiva recreativa en su tiempo libre, en los alumnos del tercer año de bachillerato del colegio Industrial Zumba, del cantón Chinchipe periodo 2010 – 2011. SE RECHAZA LA HIPÓTESIS

h. CONCLUSIONES

- El entorno social incide directamente en la práctica del deporte recreativo en el tiempo libre de los alumnos del tercer año de bachillerato del Colegio Industrial Zumba, del cantón Chinchipe

- Las clases de Cultura Física que se imparte por parte de los docentes no motivan a los estudiantes para la práctica deportiva recreativa en su tiempo libre, en los alumnos del tercer año de bachillerato del colegio Industrial Zumba

- Que los estudiantes del tercer año de bachillerato participan en 68% en las actividades extracurriculares que planifica la institución como son los juegos internos en diferentes disciplinas.

- Que los padres de familia, ya sea el padre y/o la madre influyen en la práctica deportiva tanto porque ellos lo han practicado o porque los hijos pasen ocupados influyendo positivamente

- Que existen campeonatos my esporádicos en las disciplinas de fútbol, baloncesto y Ecuavoly y además son demasiado cortos

i. RECOMENDACIONES

- Siendo el entorno social un factor de importancia en la práctica del tiempo libre es necesario que las autoridades institucionales de la educación, organismos seccionales, Liga Deportiva Cantonal generen un espacio o un plan estratégico para dotar a la población de múltiples actividades físicas reconociendo su estado de salud y su edad.

- Que los docentes manejen procesos metodológicos adecuados, utilizando como método de trabajo el juego a objeto de generar un espacio motivador y que se inserte en la vida diaria la práctica de la actividad física y no como un requisito que es parte de la malla curricular.

- Que se realice actividades masivas en donde exista la participación de la comunidad educativa, con la finalidad de promover la actividad física en los padres de familia y puedan apoyar de mejor manera a sus hijos en esta práctica.

- Que los campeonatos que se realicen en la institución, tengan una mayor duración y se lo planifique también para los días sábados con la finalidad de que la práctica sea permanente.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Ariasca D. *Actividad física y salud*. **PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1**. 2002.
- CAGIGAL, J.A. “Ocio y deporte” en *Citius, altius, fortius*. INEF. Madrid, 1971.
- En MEDINA, Xavier. “El deporte como factor en la construcción sociocultural de la identidad”
- García Ferrando en *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*, dedica parte de su investigación a los españoles y el deporte espectáculo.
- GARCÍA FERRANDO, Manuel. *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*.
- La Carta Olímpica recoge en el artículo 70 el ritual o ceremonia de los vencedores en unos Juegos Olímpicos. Este ritual es buen ejemplo de la simbología del deporte (bipolar : vencedores y vencidos)
- LANDRY, F. “Els Jocs Paralímpics i la integració social”, en MORAGAS, Miquel y Miquel
- MORAGAS, Miquel de. “Deporte y medios de comunicación. Sinergias crecientes”, en *Telos*, nº 38, Madrid, junio-agosto 1994.
- MORAGAS, Miquel de. *Cultura, símbols i Jocs Olímpics : la mediació de la comunicació.* Centred’Investigació de la Comunicació. Barcelona, 1992b.
- MORAGAS, Miquel. “Deporte y medios de comunicación. Sinergias crecientes”, en *Telos*, nº 38, Madrid, junio-agosto 1994.
- PUIG, Núria. *Joves i esport : Influència dels processos de socialització en els intineraris esportius juvenils.* Tesis Doctoral. Universitat de Barcelona. Barcelona, 1992.
- RODRÍGUEZ, J.A y ZAMBRANA J.M. “Ocio y deporte”, en *Deporte y sociedad en Europa.* Salvat. Madrid, 1987.

- Sánchez Delgado, Juan C. *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. **PubliCE Standard**. 18/09/2006. Pid: 704
- SNYDER, Eldon y Elmer Spreitzer. *Social Aspects of Sport*. Prentice-Hall, INC., Englewood Cliffs. New Jersey, 1983.
- ZARAGOZA, Ángel y Nuria Puig. *Lectures en Sociología de l'oci y de l'esport*. Universitat de Barcelona.

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TÍTULO:

"INCIDENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA PRACTICA DEL DEPORTE RECREATIVO, EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ALUMNOS DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO INDUSTRIAL ZUMBA, DEL CANTON CHINCHIPE PERIODO 2010 – 2011."

Proyecto de Tesis, previo al Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención: Cultura Física y Deportes

AUTOR: ***Didier Boris Carranza García***

ASESOR: **Dr. Milton Mejía Balcázar Mg. Sc.**

L O J A - E C U A D O R

2 0 1 0

a. TEMA

INCIDENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA PRÁCTICA DEL DEPORTE RECREATIVO, EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ALUMNOS DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO INDUSTRIAL ZUMBA, DEL CANTON CHINCHIPE PERIODO 2010– 2011.

b. PROBLEMÁTICA

En el Ecuador somos testigos de los acelerados cambios que se están dando en el marco de la globalización mundial, la homogenización de los mercados, las revoluciones tecnológicas e informáticas y el desarrollo sustentable, que a decir del Banco Mundial constituyen el nuevo paradigma del desarrollo para la economías más Así mientras los países desarrollados encaminan esfuerzos hacia la apertura de nuevos mercados, con peligros de exclusión de las sociedades Latinoamérica, los países de América Latina están preocupados en cómo atenuar sus graves problemas internos como la pobreza, la insalubridad, la falta de vivienda, el pago de la deuda externa, etc. En lo social y cultural se tiende a difundir concepciones de caracteres homogenizantes en donde los valores sociales y la identidad cultural pierde relevancia... “En la seguridad social, la globalización es entendida como seguridad militar, profundizándose la carrera armamentista (entre 19994 y 2004) Latinoamérica gastó alrededor de 300 mil millones de dólares) armas que los estados utilizan para reprimir a sus propios pueblos en lo que respecta al medio ambiente los países industrializados son los mayores contaminados anualmente se deforestan 1.200.000 hectáreas en los países del grupo Andino.

En las últimas décadas la humanidad presta mucha atención a su salud adoptando conductas y pautas en las que se equilibran las costumbres diarias con una serie de hábitos y prácticas regulares que garantizan una calidad de vida saludable. Entre ellas, las actividades físicas y el deporte.

La actividad física y deportiva constituyen indicadores dentro de los múltiples factores que definen la calidad de vida como son los físicos, psicológicos, sociales, culturales, etc., y que al mismo tiempo producen satisfacción y bienestar en quien los practica.

La práctica regular de al menos una actividad física debería considerarse como una constante a lo largo de la vida de todos los individuos sin importar su edad ya que los beneficios que brinda son muy favorables siempre y cuando vaya acompañada de sus aliados nutricionales e higiénicos, también cuenta la cantidad de tiempo y la frecuencia en realizarla. Los hábitos, prácticas y la habituación a uno o más de ellos que la población mantenga entre los espacios de su vida diaria difiere de una persona a otra; ya sea por la edad, el nivel de instrucción, el estado de ánimo, el tiempo disponible, etc., a más de ello influye la íntima relación con la cultura y el conocimiento que los individuos tengan sobre los hábitos y prácticas.

Está comprobado que las actividades físicas previenen enfermedades y ayudan a la superación de otras como por ejemplo: mejora la circulación cardiorrespiratoria, reduce los riesgos coronarios, produce pérdida de peso, disminuye la morbi-mortalidad, aumenta el bienestar, aumenta el rendimiento en los estudios y en el trabajo, etc. Si se acostumbrara a adoptar al menos uno de los tantos hábitos saludables y se practicara con regularidad, obtendremos los beneficios deseados. Esta habituación hará sentirnos y desempeñarnos mejor en todas las actividades del diario vivir.
La Encuesta de Condiciones de Vida 2005-2006 en su Sección de Salud, contempla algunos indicadores referidos a los hábitos y prácticas

adquiridos por la población ecuatoriana aspectos que se relacionan con la prevención o descuido de la salud, como por ejemplo las horas de sueño, el consumo de cigarrillo y alcohol, uso de la telefonía celular, Internet, etc. Mediante estos y otros indicadores se llegó a determinar las diferencias porcentuales por sexo de las personas que practican deporte y alguna clase de hábito. El objetivo de este estudio radica en analizar las características sociodemográficas y su relación entre los hábitos y prácticas, dando a conocer porcentualmente las relaciones y diferencias de estas conductas entre sexos de la población ecuatoriana mayor de 12 años.

La práctica de la actividad física en el Ecuador es muy limitada por una serie de factores, los mismos que están relacionados con la educación de la personas, así como la edad y el sexo, el lugar de residencia también tiene que ver ya sea la región sierra, costa o el oriente ecuatoriano, las mujeres son las que menos practican un deporte en relación con los hombres, de los estudios realizados se conoce que en la región amazónica es donde se practica mayor el deporte, siendo las mujeres que practican más días en el mes que los hombres en cambio los hombres practica más horas al día que las mujeres, en relación al sueño los hombres duermen más horas que las mujeres ecuatorianas. Con relación a la educación y la práctica de la actividad física, las personas que tienen educación superior y secundaria son las que se inclinan por esta práctica, en relación al consumo de bebidas alcohólicas, las personas que tiene instrucción primaria secundaria y superior son los mayores consumidores otro de los parámetros de estudio es que el 33% de la población ecuatoriana que hace deporte fuma diariamente y se inclina los que tienen educación secundaria y superior.

La situación que viven los jóvenes en la actualidad en el cantón zumba en donde el entorno social incide directamente en sus actuaciones sociales culturales y deportivas son determinantes en la actualidad los alumno de

bachillerato le dan poca importancia a la actividad física en los momentos libres, existe una marcada aceptación al consumo del alcohol y del cigarrillo, lo preocupante es que muy poca actividad deportiva existe, poca importancia a las clases de Cultura Física, mayor dedicación a los juegos de azar, juegos virtuales.

Con los antecedentes antes expuestos y que son parte de la problemática que se quiere investigar han sido planteados por el resultado de la entrevista y diálogo realizado a varios profesores de Cultura Física de los colegios del cantón y a los alumnos de bachillerato del colegio Industrial Zumba donde se determina que en su mayoría de los alumnos no utilizan adecuadamente el tiempo libre, lo que se desprende que hay una mala utilización del tiempo libre, el mismo que es utilizado para otras actividades como el consumo de alcohol de cigarrillos todo esto tienen una falta de orientación sobre el uso del tiempo libre y la falta de actividades organizadas en a actividades deportivas con fines recreativos.

Con el planteamiento de esta problemática, se presenta la siguiente interrogante que es producto del problema central a investigarse:

¿Cómo incide el entorno social en la práctica del deporte recreativo en el uso del tiempo libre de los alumnos del tercer año de bachillerato del Colegio Industrial Zumba, del Cantón Chinchipe periodo 2010 – 2011?

Del problema central que se pretende investigar, desarrollamos las problemáticas derivadas que serán el eje de esta investigación:

- Desconocimiento de los padres de familia de las actividades que realizan sus hijos en los momentos libres, fuera de las actividades académicas
- Influencia de los locales de expendio de bebidas alcohólicas en la práctica deportiva en el tiempo libre.
- Falta de orientación de los profesores de Cultura Física sobre la utilización del tiempo libre.

c. JUSTIFICACIÓN

El conocer una realidad institucional para promover cambios que sirvan para el desarrollo integral del individuo a través de la práctica deportiva, orientada por el Área de la Cultura física, para mejorar la calidad de vida de sus alumnos, es un factor de vital importancia, la mala utilización del tiempo libre es una de las preocupaciones de sus autoridades y del cuerpo docente y de los padres de familia con la finalidad de erradicar los niveles de alcoholismo y de consumo de cigarrillos y de la proliferación de juegos virtuales, genera un sinnúmero de expectativas en todos los sectores involucrados, ya sea en el plano social, institucional y/o académico, porque, desentrañar los problemas no es nada fácil ni sencillo y además, la poca comprensión de quienes son investigados, genera un sinnúmero de inconvenientes; sin embargo de ello, consideramos que debemos analizar integralmente al problema central y a los problemas derivados porque de esta manera, conoceremos a ciencia cierta una realidad. Es nuestro deber y compromiso, analizar la realidad identificada, para proponer recomendaciones que contribuyan a superar la problemática identificada.

Desde este punto de vista, se propone investigar la incidencia del entorno social en la práctica del deporte recreativo en el uso del tiempo libre de los alumnos del tercer año de bachillerato del Colegio Industrial Zumba.

Sobre la incidencia de los locales de expendio de bebidas alcohólicas en la práctica deportiva en el tiempo libre y cómo influyen los padres en la utilización del tiempo libre en las actividades deportivas, por lo que se ha encontrado en los directivos, profesores de Cultura Física y estudiantes las facilidades necesarias para realizar este trabajo, en virtud de ello, esta investigación se justifica por las siguientes razones:

Desde el punto de vista social, la investigación ha de desarrollarse, servirá para conocer, estudiar y analizar la influencia de las clases de cultura física en los alumnos para el uso del tiempo libre, así como de los padres de familia y el entorno social factores de incidencia para utilizar adecuadamente el tiempo libre y constituirse en personas integras que permitan un desarrollo armónico en lo social y en lo económico.

Desde este punto de vista, vale señalar que la investigación científica como proceso de construcción y reconstrucción del conocimiento impulsada por el pensamiento dialéctico y garantizado por la Universidad Nacional de Loja, a través del perfil del egreso de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja, permitirá un estudio, responsable y serio, que garantice el planteamiento de las recomendaciones, que estén en correspondencia con el buen vivir como elemento sustantivo planteado en la constitución política

Institucionalmente se justifica la presente investigación, porque permitirá conocer de cerca lo que sucede en los alumnos de bachillerato que actividades realizan en su tiempo libre después de las jornadas académicas para luego, hacer conocer los resultados a los directivos de los mismos, a efectos que se tomen los correctivos necesarios que el caso amerite.

.Desde el punto de vista académico, quienes estamos comprometidos con la transformación académica en la Universidad Nacional de Loja, debemos dejar verdaderos aportes que justifiquen la calidad y eficiencia del nivel en que nos formamos en una institución acreditada con altos niveles de certificación.

Como profesional de la educación y como egresado de la Carrera de Cultura Física y Deportes del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, se ha propuesto este estudio en el colegio industrial zumba del Cantón Zumba donde actualmente ejerzo mis prácticas profesionales como docente en el Área de la Cultura Física, porque se ha identificado un problema bastante serio y se quiere hacer un análisis responsable que sirva y contribuya a mejorar la práctica deportiva a través del Área de Cultura Física.

Desde el punto de vista científico, el abordaje de los problemas educativos y sociales, no puede hacerse, por simples intuiciones o supuestos, sino que requiere un manejo científico de todas las categorías y variables que intervienen en el análisis, por lo que, la investigación a desarrollarse, tomará en cuenta, los aportes, corrientes y teorías inherentes al tema, desde una perspectiva científica, que garanticen confiabilidad y validez.

Desde el enfoque de pertinencia y factibilidad, el tema seleccionado es pertinente de análisis, por cuanto, se lo ha relacionado en la actualidad con la importancia que tiene la utilización adecuada del tiempo libre y la incidencia de la Cultura Física, ya que hasta la presente fecha no se ha realizado investigación alguna sobre esta problemática.

La investigación es factible desarrollarla, por cuanto, la formación recibida durante la formación en las aulas universitarias la bibliografía consultada, los cursos de capacitación docente, que sustenta el marco teórico, la oportuna sugerencia de los docentes investigadores de la Carrera de Cultura Física y Deportes y en particular con la asesoría del docente guía designado para este trabajo investigativo; se han constituido en los

factores motivadores que impulsan adecuadamente, a lograr el éxito profesional que se aspira.

Se justifica también, porque al finalizar la investigación se determinará la incidencia que tiene la Cultura Física en los alumnos y la utilización del tiempo libre en las actividades deportivas; así como, la investigación permitirá recomendar algunas actividades que permitan la utilización del tiempo libre de los alumnos por parte de la institución.

Este trabajo de investigación se lo realizará de acuerdo al cronograma de trabajo que se detalla más adelante, el mismo que corresponde a los meses de marzo a agosto del 2011.

d. OBJETIVOS

Objetivo General:

Conocer cómo incide el entorno social en la práctica del deporte recreativo en el uso del tiempo libre de los alumnos del tercer año de bachillerato del Colegio Industrial Zumba, del Cantón Chinchipe periodo 2010 – 2011?

Objetivos Específicos:

- Conocer cómo influyen las clases de Cultura Física que realizan los docentes para la práctica de deportes recreativos en su tiempo libre en los alumnos del tercer año de bachillerato del colegio Industrial Zumba, del Cantón Chinchipe periodo 2010 – 2011.

- Determinar cómo influye la familia en los hijos para la práctica de un deporte en sus momentos libres en los alumnos del tercer año de bachillerato del Colegio Industrial Zumba, del Cantón Chinchipe periodo 2010 – 2011.

e. MARCO TEÓRICO

El desarrollo del marco teórico de la investigación, está caracterizada por las categorías: Entorno social, Práctica deportiva, la familia y el deporte, el alcoholismo y el tabaquismo, la Cultura física, el mismo que se lo desarrollará de acuerdo a la siguiente esquematización:

CONCEPTO DE ACTIVIDAD FISICA

Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares.

Normalmente, la actividad física es una capacidad que poseen todos los seres vivos que se mueven: animales y ser humano. Sin embargo, en el caso del ser humano, la actividad física puede ser pensada y propiamente organizada a fin de obtener resultados específicos. La actividad física en el ser humano se ha popularizado en las últimas décadas como una manera directa hacia el bienestar no sólo físico si no también psíquico y emocional ya que se considera que el ejercicio desestresa, permite

eliminar toxinas y despierta componentes químicos que tienen que ver con la satisfacción personal.

La actividad física puede ser ejercida o realizada de diversas maneras. Cuando esta es involuntaria o no planeada, la actividad física es más bien ejercicio básico tal como caminar, realizar tareas hogareñas y muchas otras. La actividad física planeada es también muy variada y se pueden encontrar numerosos tipos de ejercicios que están pensados para diferentes tipos de públicos, para diferentes necesidades, para obtener diferentes tipos de resultados.

La actividad física conlleva muchos beneficios tales como el mejoramiento de la salud a nivel corporal (mejora la circulación, permite perder grasa, activa el metabolismo, da fuerza a los músculos), pero también a un nivel emocional y psíquico ya que permite al organismo desestresarse, renovar energías y desgastar toda la fuerza que tengamos de sobra.

PROCESOS: ACTIVIDAD FISICA

Con respecto a Actividad Física podemos definirla como movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Si bien, no es la única concepción de lo que es, cabe añadir otras definiciones encontradas, como: “cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros”, (10) y “todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas”. (3) Considerando cada una de estas definiciones, diríamos que la actividad física comprende diferentes dimensiones, formas y/o subcategorías. (7)

A continuación se hará una descripción de las características de la actividad física con sus dimensiones y con su categorización. De entrada empezaremos con las dimensiones donde se desenvuelve la AF, siendo estas las actividades ocupacionales, de casa, de transporte y de tiempo

libre, esta última subdividida en actividades deportivas, recreativas, de entrenamiento o de ejercicio. (11)

Luego de estas dimensiones podemos categorizar la AF según sus propiedades sea esta mecánica o metabólica. En la primera se tiene en cuenta si la tensión de la contracción muscular genera movimiento, dicho de otra manera, si existe contracción isométrica, en la cual no hay cambio de la longitud del músculo, es decir no hay movimiento, o si por el contrario existe contracción isotónica que genera una tensión constante durante el ejercicio dinámico suponiendo la presencia de movimiento. (11)

Por otra parte, la categoría metabólica se clasifica, según, el tipo de transferencia energética durante el ejercicio a diferentes intensidades. En primer lugar, la categoría metabólica aeróbica, proporciona la cantidad más grande de transferencia energética, durante ejercicios de intensidades moderadas y de largo plazo, a través de 3 vías metabólicas: la glucólisis, el ciclo de Krebs y la cadena respiratoria. Por último, encontramos la categoría metabólica anaeróbica, donde predominan dos subcategorías, una de producción de energía inmediata a través del trifosfato de adenosina (ATP) y la fosfocreatina (CrP) llamada (anaeróbica alactica), la cual se desarrolla durante pruebas de corta duración e intensidades elevadas como el sprint; y la segunda categoría es la (anaeróbica láctica), la cual necesita de las reacciones anaeróbicas de la glucólisis para generar energía a corto plazo, esto es, durante ejercicios intensos de mayor duración (1 a 2 minutos). (4)

SUBCATEGORIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA

Ejercicio:

En cuanto a ejercicio, vale la pena decir que es un concepto discutido en la literatura desde principios del siglo XX, “esto se dio porque no se hacia una verdadera distinción entre este y Actividad Física. Así mismo el ejercicio era relacionado con ejecuciones vigorosas de actividades físicas

aeróbicas y competitivas, en consecuencia eran difíciles de mantener como estrategia para promover salud. Sólo hasta los años 90, se dejó de usar el término ejercicio como genérico de todos los tipos de actividad”[31].

Algo semejante al término de AF, ocurre con el término Ejercicio o su equivalente, “entrenamiento físico”[32], a este lo podemos definir como “una subcategoría de la actividad física, siendo planeado, estructurado y repetitivo, además de tener como propósito mejorar y mantener uno o más de los componentes de la aptitud física”, si bien tampoco es la única concepción de lo que es, esta parece ser a juicio propio una definición integral. No obstante consideramos importantes otras definiciones, las cuales no se alejan considerablemente de la primera: “Es una actividad física de tiempo libre, dirigida con la intención de desarrollar aptitud física”[33], o “cualquier actividad que involucre la generación de fuerza por los músculos activados, incluyendo actividades de la vida diaria, trabajo, recreación, y deportes competitivos”[34].

Ahora bien, cabe añadir las características típicas del ejercicio, las cuales envuelven una amplia gama de poder de producción metabólica. En particular, el ejercicio relacionado con la aptitud física y salud, requieren un ritmo discreto o moderado de transformación de energía potencial metabólica, es decir se trabaja a Intensidades submáximas o moderadas, esto con motivo de proveer aptitud física aeróbica o cardiovascular. Por último y contrariamente, el ejercicio de entrenamiento competitivo, particularmente requieren de altas intensidades que desarrollan fuerza y

---

[31] Ariasca D. *Actividad física y salud*. **PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1**. 2002.
[32] Ariasca D. *Actividad física y salud*. **PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1**. 2002.
[33] Ariasca D. *Actividad física y salud*. **PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1**. 2002.
[34] Sánchez Delgado, Juan C. *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. **PubliCE Standard**. 18/09/2006. Pid: 704

poder máximo.[35] En resumen tanto una actividad física, como un ejercicio físico adecuado, pueden mejorar o mantener la aptitud física, lo que los convierte en un componente central de la salud y el bienestar[36].

DEPORTE

En lo que concierne al deporte debemos hacer notar qué es una subcategoría de la actividad física especializada, de carácter competitivo que requiere de entrenamiento físico y que generalmente se realiza a altas intensidades. Además está reglamentada por instituciones y organismos estatales o gubernamentales. De modo que su objetivo principal no es el de mejorar o mantener salud, en definitiva esta hecho principalmente para competir.

PRODUCTOS: APTITUD FISICA, BIENESTAR Y SALUD

APTITUD FÍSICA

En relación con aptitud física, hay que decir que la mayoría de las definiciones encontradas, coinciden en que esta es la habilidad que posee la persona para realizar las tareas que demanda su vida diaria con el objetivo de mejorar calidad de vida.

A continuación señalaremos cada definición encontrada de aptitud física: “Habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre empleado y encarar

---

[35] Sánchez Delgado, Juan C. *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. **PubliCE Standard**. 18/09/2006. Pid: 704
[36] Sánchez Delgado, Juan C. *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. **PubliCE Standard**. 18/09/2006. Pid: 704

situaciones de emergencia”[37], y “estado caracterizado por la habilidad para realizar actividades diarias con vigor, y una demostración de las características y capacidades que están asociadas con un bajo riesgo de desarrollar enfermedades hipocinéticas”[38].

Otro tanto puede decirse de aptitud física, cuando se consideran sus atributos como lo son resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, velocidad, flexibilidad, agilidad, balance, tiempo de reacción y composición corporal, esto, porque permite identificar y diferenciar la aptitud física de desempeño y la aptitud física de salud. . A continuación se hace una explicación de cada una:

Aptitud física de salud: como su nombre lo dice se relaciona con salud, y su importancia radica en que esta incluye atributos básicos como la resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular, resistencia muscular, composición corporal y flexibilidad, como los componentes que permiten promover salud y bienestar. Por consiguiente el resto de atributos tienen una importancia relativa que van a depender del rendimiento particular de la persona y del objetivo en salud que se quiera alcanzar.

Aptitud física de desempeño: Con ella se busca el alto rendimiento deportivo, de ahí que se consideran como importantes además de los atributos básicos, los atributos relacionados con las destrezas como la coordinación, el balance, el tiempo de reacción, la velocidad; de modo que se buscan capacidades motoras específicas para cada actividad competitiva o deporte.

---

[37] Sánchez Delgado, Juan C. *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. **PubliCE Standard**. 18/09/2006. Pid: 704

[38] Sánchez Delgado, Juan C. *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. **PubliCE Standard**. 18/09/2006. Pid: 704

Aptitud física fisiológica: Indica el funcionamiento de los sistemas biológicos como: el metabólico, el morfológico y la integridad ósea; sistemas que pueden mejorar notablemente con bajos incrementos de actividad física sin necesidad de entrenamientos que tengan por objetivo mejorar el desempeño físico, así como el consumo de oxígeno.

Por otra parte el concepto de aptitud física se presenta como un modelo multidimensional y jerárquico explicado aquí gráficamente.

Fisiológica	Relacionada con salud	Relacionada con destreza
Metabólica: estado metabólico y variables predicativas de riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares, como niveles de azúcar, de lípidos y hormonas en sangre	*Composición Corporal:* interrelación entre los componentes químico, estructural y anatómico, del hueso, grasa y músculo.	*Agilidad:* Habilidad para cambiar rápidamente la posición de todo el cuerpo, con velocidad y exactitud.
Morfológica: relacionado con el contenido y distribución de grasa corporal. Esta, a menudo se relaciona con la aptitud física metabólica y de salud, ya que las medidas aquí mencionadas son usadas para medir composición corporal.	*Forma física Cardiovascular:* capacidad de los sistemas cardíaco y respiratorio, para suplir el requerimiento de sangre oxigenada durante la actividad física aeróbica. Existen términos sinónimos como: rendimiento aeróbico, forma física de resistencia y aeróbica; que indican la capacidad para generar ATP por la vía aeróbica de producción de energía.	*Balance:* habilidad para mantener equilibrio en una postura o durante el movimiento, lo que implica un control efectivo del centro de gravedad, dependiente de los sistemas biomecánicos y neuromúsculoesqueléticos.
Integridad ósea: relacionada con la densidad ósea.	*Flexibilidad:* rango de movilidad disponible para la articulación, influenciada por las resistencias de las estructuras de tejido blando y exceso de tejido graso. Estática: rango completo de movimiento de la articulación. Dinámica: resistencia o torque que se encuentra al mover la articulación.	*Coordinación:* Habilidad para usar el sistema sensorial (Visión, somato sensorial y vestibular), junto con las partes del cuerpo para realizar tareas motoras con facilidad y precisión,
	Resistencia Muscular: habilidad del músculo para realizar un trabajo máximo o sub-máximo sin fatiga.	*Potencia:* ritmo de realización de un trabajo (Fuerza x distancia / Tiempo x velocidad); a sido considerada como una combinación de fuerza y velocidad.
	Fuerza Muscular: capacidad de ejercer fuerza o tensión por medio de la contracción muscular.	*Velocidad:* habilidad para realizar un movimiento en un periodo corto de tiempo.
		Tiempo de reacción: habilidad que relaciona el tiempo entre el estímulo y el comienzo de la reacción (tiempo de reacción).

Tabla 1. Modelo multidimensional y jerárquico de la aptitud física.

Como conclusión, los 3 estados básicos para alcanzar aptitud física son: una función cardiovascular, una composición corporal y una flexibilidad apropiada, según las variables de edad, raza, género, entre otros. Luego de ello se puede seleccionar actividades que generen adaptaciones y refuercen o potencialicen habilidades según el objetivo particular de la persona. Es el caso de las personas que deciden mejorar su rendimiento deportivo, los tres estados básicos de la aptitud física no son suficientes, por lo cual, es necesario mejorar coordinación, tiempo de reacción, velocidad, entre otros.

SALUD

Con respecto al término salud, se describe "como un proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, lo que permite adaptarse para disfrutar de la vida, mientras crecemos, maduramos, envejecemos, nos lesionamos y esperamos la muerte; es decir, una adaptación constante a las condiciones de vida, para poder realizarnos personal o colectivamente. Lo cierto es que no exige ausencia de enfermedad, puesto que cada individuo o comunidad tiene necesidades y riesgos durante su vida, lo cual puede beneficiar o estropear la realización de cada individuo"[39].

BIENESTAR

En lo que atañe a bienestar, se dice, que es otro de los términos usados de diferentes maneras, lo que puede generar confusión. Ahora bien, con respecto a la relación entre salud y bienestar, se encontró que esta última es un componente positivo de la salud, una subcategoría, que refleja la capacidad del individuo para disfrutar la vida exitosamente, es decir,

[39] Ariasca D. *Actividad física y salud*. **PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1**. 2002.

sentirse bien en el contexto físico, social, intelectual, emocional, espiritual, profesional y ambiental. En conclusión, bienestar puede referirse como un estado de ser, en lugar de una manera de vivir.

Cabe añadir que los contextos mencionados anteriormente, se consideran sub-dimensiones del bienestar, y están relacionados entre sí. En otras palabras, si uno de ellos es afectado, los demás también, alterando por supuesto el bienestar de la persona. Es por ello que los comportamientos y los ambientes saludables son relevantes al promover la salud y el bienestar, y por ende la calidad de vida, que refleja el sentido de la felicidad y la satisfacción por nuestras vidas.

Recapitulando, debemos hacer notar, que bienestar así como salud, son conceptos amplios, es decir multidimensionales, que van más allá de la aptitud física, lo que sugiere la necesidad de identificar las sub-dimensiones del ser para posteriormente buscar instrumentos que puedan medirlas y generar resultados válidos y confiables de lo que es bienestar. Por lo pronto, es bien conocido cómo los modos de vida malsanos son una de las causas principales del aumento en las tasas de mortalidad y morbilidad, pero poco se sabe de cómo estos estilos de vida, el medio ambiente, los sistemas sanitarios, influyen en el bienestar y la salud, ya que hasta el momento la mayor parte de las medidas existentes se enfocan al estado físico.

CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Es tan amplio como el concepto de educación moral o ética, siempre ha sido relegado un tercer puesto dentro de la educación de alumnado, contrario totalmente a lo que con cierta edad se pregunta a la gente y dice que su principal preocupación es su salud, por encima del dinero. La educación física es la educación de la salud, del cuerpo-mente. Se debe

enseñar los valores para que el alumno futura personal social, tenga los conocimientos mínimos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud. Como segunda concepto añado que la educación física tiene que dar las bases motoras comunes a todos los deportes a fin de que los alumnos si deciden ser deportistas de competición lleguen con unos conocimientos motores básicos a todos los deportes. (Javier Solas 2006)

La educación física puede contemplarse como un concepto amplio que trata de desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad. Dimensión que no se puede desligar de los otros aspectos de su desarrollo, evolución-involución. Por lo tanto, no se debe considerar que la educación física está vinculada exclusivamente a unas edades determinadas ni tampoco a la enseñanza formal de una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa sobre unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante del concepto de educación física continua de la persona[40].

La Educación Física se convierte en una pedagogía de las conductas motrices, en la medida que trata de optimizar o mejorar las conductas motrices de los educados. El profesor de Educación física se convierte en un experto observador de las conductas motrices de sus alumnos, y una vez catalogadas y sistematizadas, trata de sugerir o plantear las situaciones motrices que provocan la optimización de las conductas observadas en función de un determinado proyecto pedagógico y de aquello que sea de mayor interés y congenien para la persona afectada (lagartera,2000)

[40] (Sánchez Buñuelos, 1966)

La educación física es la disciplina pedagógica que mediante la actividad física, tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta las más complicadas, con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando.

DEFINICION DE EDUCACION FISICA

Realizar una definición precisa de la educación física es una tarea ardua. Es que, en el ámbito académico, existen distintas concepciones y enfoques referidos al término. La educación física puede ser una actividad educativa, recreativa, social, competitiva o terapéutica, por ejemplo.
En lo que hace referencia a su sentido educativo o formativo, la educación física es una disciplina científico-pedagógica, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del sujeto.
Decíamos que la educación física es una disciplina y no una ciencia, ya que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto, sino que toma elementos de diversas ciencias hasta conformar su marco de aplicación.

En cuanto al desarrollo integral del individuo, la educación física trasciende la antigua idea del ser humano como una suma de cuerpo, mente y alma; por el contrario, trabaja sobre todos los aspectos de la persona como una unidad.

Las distintas corrientes de la educación física pueden definirse de acuerdo a la forma en que se focaliza la disciplina. Existen corrientes que se centran en la educación (su campo de acción es la escuela y el sistema educativo en general), en la salud (se considera a la educación física como un agente promotor de la salud, con la intención de prevenir enfermedades), en la competencia (la disciplina como entrenamiento deportivo para el desarrollo de alto rendimiento), en la recreación (actividades lúdicas para vincular al sujeto con el medio) y en la expresión

corporal (a partir de la influencia que recibe de la danza, el yoga y la música)

CONCEPTO DE CULTURA FISICA

Cultura Física, más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

Entonces, la cultura física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.

En tanto, a la cultura física se la designa como una disciplina y no como una ciencia como consecuencia que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto sino que en realidad toma elementos de diferentes ciencias y a partir de ello es que conforma su propio marco teórico.

Por otra parte, la cultura física ha evolucionado aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención.

Existen distintas corrientes de cultura física, las cuales se diferencian entre sí de acuerdo a la forma en la que se focaliza la disciplina. Por ejemplo, están quienes se centran en la educación y entonces el

campo de acción será la escuela y el sistema educativo en general. Por otro lado, las que se focalizan en la salud, consideran a la cultura física como un agente promotor de salud que tiene una clara incidencia en la prevención de enfermedades, tales como las cardiovasculares; es común que a quienes sufren de estas se les aconseje la práctica de la cultura física para así atenuar síntomas.

Las que se centran en la competencia entienden a la cultura física como entrenamiento deportivo para el desarrollo del alto rendimiento.

Por su lado, las que ponen el foco en la recreación, priorizan actividades lúdicas que vinculen al sujeto con el medio. Y las que promueven la expresión corporal, se nutren de influencias como ser: el yoga, la danza y la música.

LA DIMENSIÓN SOCIAL DEL DEPORTE

DEPORTE Y OCIO

La palabra "ocio"[41] al igual que otras utilizadas con cierta frecuencia, ha tenido diversidad de acepciones ligadas a aptitudes diametralmente opuestas a la puridad de su significado. Así, recuerda J.A. Rodríguez y J.M. Zambrana, que en la decimoctava edición del diccionario de la Real Academia de la Lengua, se entiende por ocio : "Cesación de trabajo, inacción o total omisión de la actividad. Diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque éstas se toman por descanso de otras tareas". igual, se define "ociosidad" como el vicio de no trabajar, perder el tiempo o gastarlo inútilmente. Resulta pues evidente que en castellano, salvo en pocas excepciones, el término "ocio" ha quedado

[41] J.A. Rodríguez y J.M. Zambrana decimoctava edición del diccionario de la Real Academia de la Lengua,

desprestigiado recibiendo el significado de “ociosidad”. Así lo subrayan Ángel Zaragoza y Nuria Puig : “para muchos ocio es sinónimo de inactividad de gandulería”. Estos autores opinan que detrás del término ocio se esconden una pluralidad de significados que no incluyen, para nada, inactividad (al menos mental).

A través de tiempo el concepto ocio ha ido variando considerablemente. Rodríguez y Zambrana creen que en la actualidad lo entendemos como “parte del tiempo libre de las personas” y este tiempo libre puede dedicarse a la práctica deportiva en sus facetas de competición o de recreación. También coinciden estos autores, que en todos los casos de ocio concurren dos características definitorias del mismo: el recreo o diversión activa y la educación-información. Es aquí donde entra en juego el deporte, con su carácter recreativo y placentero, o como dice J.M Cagigal “el deporte espontáneo, sencillo y sin grandes exigencias. Recreativo y formativo y sobretodo eminentemente ocioso. Que se desarrolla en el tiempo libre de las personas u que puede estar enmarcado en la filosofías del deporte para todos”.[42]

García Ferrando (4) dice que, precisamente, ”la diversidad que existe de actividades de tiempo libre y la libertad y la capacidad de la población de poder disfrutar de ellas, es uno de los rasgos más destacados de las sociedades avanzadas”. Dentro del tiempo libre cada vez hay más personas que realizan actividades de ocio, es decir, aquellas que eligen los individuos por sus cualidades de satisfacción personal. En definitiva, “las actividades deportivas pueden considerarse como un trabajo y una obligación o como algo placentero y recreativo”[43]. (García Ferrando, 1991)

---

[42] CAGIGAL, J.A. “Ocio y deporte” en *Citius, altius, fortius*. INEF. Madrid, 1971.
[43] GARCÍA FERRANDO, Manuel. *Deporte y sociedad*. Ministerio de Cultura. Madrid, 1982.

Desde el punto de vista social, la práctica deportiva facilita las relaciones, canaliza la agresividad y la necesidad de confrontación, despierta la sensibilidad y la creatividad y contribuye al mejoramiento del clima social. Rodríguez y Zambrana opinan que, por todas estas causas, la actividad deportiva debería ser fundamental en el tiempo libre de las personas. En un tiempo de ocio que tendría las siguientes características:

Ocupación voluntaria

Descanso. (Referido al descanso físico o intelectual equilibrador del estrés). El ejercicio físico está recomendado como actividad compensatoria de las tensiones emocionales producidas por el exceso de trabajo en una sociedad competitiva.

Diversión. (Entendido como placer y disfrute que produce el cambio de actividad, sobre todo si es voluntaria). Por ejemplo: los malabarismos de horarios que tienen que hacer muchos ciudadanos para ingresar en un grupo deportivo que sea compatible con su horario laboral o sus ocupaciones sociales. La percepción estética y de emociones que brinda el ejercicio, el aspecto lúdico y recreativo de su práctica… son aspectos del propio deporte deseable por el practicante y a la vez placentero.

Formación-educación. El carácter formativo del deporte se demuestra continuamente en los momentos más sobresalientes de su práctica. La preparación de una competición, el rigor del entrenamiento, la disciplina del equipo, el autocontrol del deportista, el aprendizaje de la derrota, la búsqueda del perfeccionamiento, la perseverancia… son aspectos puramente educativos que encontramos en la práctica deportiva diaria y que son transferibles a la vida cotidiana.

Participación social. Quizá sea la práctica deportiva el único fenómeno que rompe las barreras de clase.

Desarrollo de la capacidad creadora. La simple jugada deportiva plantea a su ejecutor toda suerte de posibilidades alejadas de cualquier automatismo creado en las personas por la sociedad industrial. En el deporte el hombre puede crear su propia realización, utilizando todos aquellos recursos que le brinda su práctica y que hace coincidir en ese desarrollo a su propia personalidad.

Recuperación. Palabra que puede confundir en un principio, sin embargo, las enfermedades cardiovasculares, el estrés, el sedentarismo, los daños que sufre el equilibrio psicofísico de los individuos, los estragos que ocasiona la sociedad moderna, son todos ellos problemas del hombre contemporáneo que tienen en el deporte sus más espectacular ayuda o compensación.

Las investigaciones sociológicas llevadas a cabo por García Ferrando sobre los españoles y el deporte (García Ferrando, 1986 y 1991) señalan que en los últimos tiempos la práctica de algún deporte ha ido ganando preeminencia, ya que las características urbanas y de trabajo sedentario de segmentos cada vez más amplios de población, ha conducido a buscar en el deporte una actividad complementaria, equilibrada y reparadora de las actividades ocupacionales obligatorias.

La investigación sobre la evolución, desde 1980 a 1990, de los hábitos deportivos de la población española, García Ferrando destaca que hacer deporte es la sexta actividad de tiempo libre más mencionada (tabla 1). Del estudio se extrae también, que la práctica deportiva es más frecuente entre los jóvenes varones, solteros y estudiantes, que residen en ciudades de al menos 50.000 habitantes. Por otro lado, el ver deporte es

igualmente frecuente en jóvenes varones solteros y con un nivel medio de estudios, que aquellos que no estudian, trabajan o están en paro y que residen en cualquier lugar de España. “El sexo, la edad y la situación laboral son variables que ejercen una gran influencia en la forma en que se hace deporte, sobre todo por lo que se refiere a la dualidad deporte en solitario frente a deporte con un grupo de amigos”[44], dice García Ferrando. (García Ferrando, 1991)

Es destacable el hecho de que hacer deporte es una actividad de ocio preferente para muchas personas, aunque no todas ellas se encuentran en condiciones objetivas de practicarlo. Por ello, en la investigación, al preguntar a los encuestados que les gustaría realmente hacer en su tiempo libre la ordenación de preferencias variaba sustancialmente con respecto a la que se refería al uso real del tiempo situándose la práctica del deporte en segunda posición.

LOS EFECTOS SOCIALES DEL DEPORTE

“El deporte ha emergido en la sociedad moderna como una institución de interrelación entre los individuos, transmisora de valores sociales. El deporte expresa los valores de coraje, éxito e integridad”[45].

Dice Moragas (2) que en nuestra sociedad diversos sistemas de valores se configuran mediante el deporte: ” los procesos de identificación colectiva, de iniciación social, de representación nacional i grupal. Las formas de ocio como actividad y como espectáculo, el compañerismo y la rivalidad, el éxito y el fracaso”. El deporte interfiere plenamente en la vida cotidiana, influye en los procesos de socialización, determina una buena parte del tiempo libre y constituye un punto de referencia clave para los

[44] GARCÍA FERRANDO, Manuel. *Deporte y sociedad*. Ministerio de Cultura. Madrid, 1982.

[45] MORAGAS, Miquel de. *Cultura, símbols i Jocs Olímpics : la mediació de la comunicació.* Centred’Investigació de la Comunicació. Barcelona, 1992b.

procesos de identificación social de mucha gente. En diversos países y de diversas maneras, los éxitos deportivos se convierten en auténticas demostraciones sociales, o incluso, en reivindicaciones populares. (Moragas,1992b)

El deporte da la posibilidad de construir universos alternativos a la realidad social y política a través de la hipercodificación de los mitos deportivos. Moragas explica como en diferentes ocasiones los éxitos deportivos de los atletas de élite se han utilizado para fortalecer la clase política dirigente o, en alguna ocasión, a favor de la propaganda de los líderes autoritarios (Olimpiada de Berlín, 1936, o régimen franquista). El autor argumenta que este interés político por los éxitos deportivo se fundamenta "en la facilidad que tiene el deporte para representar procesos de identificación popular".

Así pues, el análisis de los usos sociales del deporte evidencia el principio de contradicción de éste con los valores sociales del fenómeno olímpico. Dice también Moragas, que los espectáculos deportivos implican rituales y que el análisis de estos rituales representa una información valiosísima para el conocimiento de las estructuras culturales de la sociedad actual. "En ellos encontramos los valores y contravalores de la sociedad moderna: la fiesta, la amistad, la identificación, pero también la violencia, el fanatismo y la xenofobia"[46]. (Moragas, 1992b)

De entre los posibles efectos que el deporte provoca en la sociedad, en los siguientes apartados vamos a reflexionar sobre sus características como instrumento integrador y socializador. Así como sobre los efectos que la violencia, desarrollada dentro y fuera de él, produce en nuestro entorno social.

---

[46] MORAGAS, Miquel de. *Cultura, símbols i Jocs Olímpics : la mediació de la comunicació.* Centred'Investigació de la Comunicació. Barcelona, 1992b.

DEPORTE E INTEGRACIÓN

Quizá el mejor ejemplo de integración social a través del deporte lo encontremos en la organización de competiciones para discapacitados físicos y sensoriales, que tienen su máxima manifestación en la celebración de los Juegos Paralímpicos.

Dice Landry que el lema de los IX Juegos Paralímpicos de Barcelona fue "Deporte sin límites", y este eslogan fue muy significativo en cuanto a la integración social porque por un lado "dio énfasis a la variedad de limitaciones superadas por tantos individuos y fue un reconocimiento de todos aquellos que se propusieron un reto y fueron capaces de participar en el deporte de alto nivel". Landry explica como tal eslogan "señalaba la necesidad de seguir luchando por la conciencia social en todo el mundo, con el objeto de conseguir la integración de los ciudadanos impedidos" a través del deporte y las actividades de alta competición.

Según el autor, el lema de los IX Juegos Paralímpicos de Barcelona fue perfectamente coherente con la visión del Olimpismo moderno de Pierre de Coubertin ya que "para Coubertin, los valores centrales del deporte están en la forma, en el espíritu por el cual un atleta, como ser humano completo, actúa y tiene éxito, a pesar de los obstáculos aparentemente insuperables". (Landry, 1993)

El movimiento paralímpico (asociado con éxito al Comité Internacional Olímpico (CIO) y al Movimiento Olímpico) ha tenido un fuerte impacto, en lo que se refiere a la socialización y a la adquisición de valores y modelos de comportamiento humano. Así mismo, ha servido para realizar pruebas excepcionales para la superación de difíciles barreras y graves limitaciones ; O como ocasión única y trampolín hacia la realización de las personas ; Y, por último, como escenario abierto sobre el que mostrar niveles importantes de entusiasmo, energía, confianza, audacia, coraje,

habilidad y destreza. “Ser paralímpico tiene hoy en día mucho que ver con la intercomunicación global, y al mismo tiempo demuestra en todo el mundo nuevas aspiraciones de identificación, aceptación u reconocimiento de las naciones, grupos e individuos”[47]. (Landry, 1993)

DEPORTE Y SOCIALIZACIÓN

Peter Berger define socialización como el proceso por el cual el individuo llega a ser miembro de la sociedad. Mediante este proceso el individuo es inducido a participar en la dinámica social a través de la interiorización. Es decir, el ser va asumiendo el mundo que le rodea, aceptando que ese mundo es su mundo, entendiéndolo y reproduciéndolo. El proceso a través del cual se produce esta interiorización se llama socialización.

Núria Puig habla también de socialización como el proceso por el cual la sociedad modela a la persona para integrarla en su sistema cultural. Puig señala que hacia la década de los 60 este concepto se cuestiona y empieza a considerarse que no es sólo un proceso unilateral “sino de mutua influencia entre la persona y su entorno”. Las aportaciones del interaccionismo simbólico (a través de autores como Cooley, Mead o Piaget) son fundamentales al considerar que el proceso de socialización dura toda la vida.

La práctica deportiva, como toda actividad humana, se construye dentro del marco de las relaciones sociales de los individuos. “El fenómeno deportivo está estrechamente vinculado a la realidad social y cultural, hasta el punto que se transforma con ella”, dice Xavier Medina. (3) Las manifestaciones deportivas se consideran como un producto de la sociedad o sociedades que las crean o en las que se desarrollan y , por lo

[47] LANDRY, F. “Els Jocs Paralímpics i la integració social”,

tanto, dentro de sistemas socioculturales concretos desde los cuales vienen pautadas las características que las conforman.

El deporte es un instrumento de transmisión de cultura que va a reflejar los valores básicos del marco cultural en el que se desenvuelve. Como producto social, la práctica deportiva se convierte en un elemento clave de socialización. Medina entiende por tal concepto: “la interiorización por parte de los individuos de aquellos elementos que integran un sistema sociocultural determinado y que permite las interrelaciones que hacen posible dentro del grupo la generación de vida compartida. Elementos que desde esta perspectiva, producen y recrean la diversidad grupal”.

Es decir, se trata de plantear el deporte como un identificador social y cultural definidor de la identidad y observar, de este modo, como determinadas prácticas deportivas permiten a los individuos llevar a cabo una estructura de identificaciones construida por los actores sociales que implican un sistema de adscripciones concreto. Dice Medina, “desde el punto de vista del deporte, la identidad se inscribe a la vez en signos objetivos y en sentimientos que constituyen un conjunto relativamente coherente. Así, el grupo deportivo aparece como una esfera de participación social y de familiaridad constitutiva conjuntamente de procesos identitarios. La solidaridad traduce la participación de cada individuo a la conciencia colectiva de grupo”[48].(Medina, 1994)

En el nivel de sociabilidad deportiva pueden darse y se dan en la mayor parte de los casos poderosos vínculos identitarios entre los actores. Desde la pertenencia a clubes y/o equipos, sociedades deportivas, disciplinas concretas…se crean unos fuertes sentimientos de identidad colectiva. El hecho de practicar un deporte específico puede ser utilizado a nivel grupal como un elemento definidor de esa identidad.

[48] MEDINA, Xavier. “El deporte como factor en la construcción sociocultural de la identidad”

Por otro lado, Núria Puig, destaca la importancia que la sociología tradicional ha dado al deporte. Dice Puig ,“mediante el juego y el deporte, que son ellos mismos una construcción social, se aprende a vivir en sociedades. Es decir, proporcionan lecciones básicas de comunicación humana y de adaptación cultural (…) Además, el deporte facilita una especie de comunicación que va más allá de la palabra y que se encuentra situada en el ámbito de los rituales : el gesto, la implicación corporal, el contacto (…)”[49].

El papel del deporte como socializador de niños y jóvenes no es homogéneo, sino que hay muchas diferencias, sobre todo en los niveles socioeconómicos y culturales. Lo que si es cierto, es que su poderoso atractivo favorece la socialización de las personas.

LA DIMENSIÓN CULTURAL Y EDUCATIVA DEL DEPORTE

DEPORTE Y EDUCACIÓN

Dice García Ferrando “que la dimensión cultural del deporte es muy importante, ya que este se ha convertido en uno de los agentes de socialización de mayor interés, tanto desde el punto de vista pedagógico, como sociológico o incluso político. “La práctica de un deporte permite comportamientos sociales primarios y básicos, ya que esos períodos de tiempo que se dedican a la realización de una actividad recreativa y placentera como suele ser el deporte, en compañía de unas personas con las que se mantienen preferentemente lazos de afectividad y no tanto de interés, se ha convertido en una de las escasas oportunidades que tiene

[49] PUIG, Núria. *Joves i esport : Influència dels processos de socialització en els intineraris*

el hombre en las sociedades de masas actuales de manifestar con relativa libertad su individualidad y sus sociabilidad”[50] (García Ferrando, 1991) .

El deporte es un instrumento de educación y al mismo tiempo la educación primaria desde la familia y, después, desde la escuela educa en el deporte.

En la familia, la relación entre padres e hijos y la práctica de deporte es fundamental. “La probabilidad de haber adquirido el hábito regular de practicar deporte, es mayor entre las personas cuyos padres también hacen o hicieron deporte que entre las personas que no recibieron ese ejemplo”. (García Ferrando, 1991)
En la escuela, García Ferrando explica cómo se integra la asignatura de Educación Física en el sistema educativo público español a partir de 1985, en los planes de estudio de EGB, FP, y BUP. “Desde entonces se han ido sucediendo las convocatorias que permiten dotar con profesorado especializado los puestos de profesores de Educación Física de prácticamente todas las escuelas e institutos”. Una directiva de la Comunidad Europea de 1987 establecía que los países miembros debían reconocer la educación física como una asignatura de la misma categoría que las demás, y en ese sentido no ahorrar esfuerzos ni cuantitativos, ni cualitativos para su desarrollo.

El individuo se educa en el deporte, ya que a través de él interioriza una serie de valores básicos para su socialización. Pero, es también mediante sus acciones que el deporte adopta progresivamente sus formas y expresiones (compañerismo, solidaridad o violencia). Es decir, el carácter formativo del deporte se demuestra continuamente en su práctica. La preparación de una competición, el rigor del entrenamiento, la disciplina

[50] GARCÍA FERRANDO, Manuel. *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*.

de equipo… son aspectos educativos que se manifiestan en la práctica deportiva diaria y que se transfieren a la vida cotidiana.

De las investigaciones de García Ferrando, se desprende el dato de que el 91% de la población considera que la educación física y el deporte deberían convertirse en una asignatura que tuviese la misma consideración, importancia y tratamiento que el resto de materias en la escuela. Además, "la formación de la juventud no es sólo competencia del sistema educativo reglado, pues son muchos los jóvenes que una vez terminados sus estudios primarios o secundarios entran a trabajar a una empresa en la que irán completando su formación profesional"[51]. En opinión de la mayoría de población encuestada, un 63%, los aprendices y trabajadores jóvenes deberían continuar su educación física y deportiva en el ámbito del trabajo, es decir, las empresas deberían contribuir también a la formación deportiva de los jóvenes trabajadores.

Siguiendo esta línea y hablando de los Juegos Olímpicos, Moragas, considera que las responsabilidades culturales del deporte no dependen sólo de sus organizadores (educadores u otros organismos encargados de ello) sino también de los medios de comunicación, es decir, "de las cámaras y de los comentaristas de televisión. De ellos depende la promoción de valores positivos del deporte: participación, fraternidad, cooperación, juego limpio. Y la neutralización de valores negativos, como la violencia, el comercialismo, la discriminación o el fanatismo".

Por lo tanto, la educación en el deporte ha de tratar temas como la violencia física, los insultos o como la agresión directa en la derrota del adversario, ya que estos aspectos serán luego transferibles a la vida cotidiana.

---

[51] GARCÍA FERRANDO, Manuel. *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*.

Moragas da a la relación de los medios de comunicación con el deporte una importancia fundamental, ya que considera que los medios han afectado los aspectos culturales más profundos de las relaciones entre los ciudadanos y el deporte. Dice el autor que la televisión ha cambiado el índice de popularidad de los deportes en muchos países y que esta nueva situación ha transformado los usos cotidianos, "ha incrementado el triunfalismo de la victoria, que se magnifica como acontecimiento nacional, pero también, ha aumentado el dramatismo de la derrota"[52]. (Moragas, 1994)

Los mass media han transportado algunos de sus valores más convencionales al deporte, por ejemplo en la forma de contar historias o s través de la popularidad de sus protagonistas. La prueba de ellos, según dice Moragas, es que tanto las "soap operas" como el deporte se sitúan a la cabeza de la historia de las audiencias.

También en el ámbito educativo, Moragas destaca que la oportunidad de preparar unos Juegos Olímpicos debería ser un pretexto para que la ciudad sede organizara diferentes programas educativos y escolares especiales. "Los Juegos ofrecen una magnífica oportunidad para revisar los valores culturales asociados al deporte y al espectáculo deportivo : ya que promueven el uso lúdico y al mismo tiempo rechazan los procesos pasionales de identificación con la victoria y proyección de la derrota, favoreciendo el uso social de la actividad deportiva" [53].

Por otro lado, Nancy K. Rivenburgh recuerda como el Barón Pierre de Coubertin, impulsor del Olimpismo moderno, escribió apasionadamente en sus ensayos sobre la evolución del respeto mutuo entre los distintos

[52] MORAGAS, Miquel de. *Cultura, símbols i Jocs Olímpics : la mediació de la comunicació.* Centred'Investigació de la Comunicació. Barcelona, 1992b.
[53] MORAGAS, Miquel de. *Cultura, símbols i Jocs Olímpics : la mediació de la comunicació.* Centred'Investigació de la Comunicació. Barcelona, 1992b.

pueblos a través del deporte. “Coubertin imaginaba el deporte internacional como una vía de educación intercultural”, dice Rivenburgh.

Sin embargo, en esa misma línea educativa Johan Galtung considera que el deporte es intrínsecamente divisionista. El autor señala que el 95% de los deportes olímpicos son de origen occidental y se basan en valores individualistas y conceptos bipolares de ganar y perder (por ejemplo el ritual de los vencedores).

Además, según Galtung, los deportes olímpicos excluyen a las personas de cierta edad (a los muy jóvenes y a los que superan la edad ideal para la competición). El autor señala que la competición deportiva sigue dividida en función del sexo e inclusos en lo que se refiere a la raza y la clase social (en competiciones que requieren costosos equipos o instalaciones). Galtung afirma que el deporte internacional es un mundo de ricos y pobres. Y esta concepción es muy importante porque mediante la educación deportiva los individuos interiorizan sus roles y estatus en el proceso de socialización.

Para luchar contra los efectos negativos del deporte y promover sus valores positivos desde la educación, existe el Movimiento Olímpico. “El Olimpismo es una filosofía de vida”, dice la Carta Olímpica , “que exalta y combina en un conjunto armónico las cualidades del cuerpo”, pero al mismo tiempo alía el deporte “con la cultura y la educación”. La Carta Olímpica propone crear a través del Olimpismo un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo y el respeto por los principios éticos fundamentales universales.

Por último, el Movimiento Olímpico, que surge de los ideales del Olimpismo, tiene por objetivo contribuir a la construcción de un mundo mejor y más pacífico, educando a la juventud a través del deporte

practicado sin discriminaciones de ninguna clase y dentro del espíritu olímpico que exige comprensión mutua y juego limpio.

LA FAMILIA

DEFINICIÓN DE FAMILIA

No podemos dar una definición exacta de familia puesto que cada tipo de familia requiere su propia definición. Aunque si conocemos una definición histórica aplicable a todas las familias. Según la enciclopedia. Larousse una familia es “un conjunto de personas de la misma sangre, del mismo linaje, de la misma casa”.

La familia constituye un elemento fundamental de la persona como tal, puesto que nos formamos en una identidad desde el seno de una familia, lo vivido en el seno de un ambiente familiar ejerce su influencia para la identidad personal de los componentes de esa familia.

ANTECEDENTES SOCIO HISTÓRICOS DE LA FAMILIA

La constitución de la familia se remonta hasta los primeros momentos del hombre, incluso numerosas especies animales constan de una organización más o menos compleja en cuanto a materia familiar se refiere.

La familia no es un elemento estático sino que ha evolucionado en el tiempo en consonancia con las transformaciones de la sociedad. La familia es un grupo en permanente evolución relacionada con los factores políticos, sociales, económicos y culturales.

Durante la historia y debido a hechos marcados la familia ha cambiado su estructura e incluso sus funciones. Así los avances científicos y médicos han supuesto por una disminución de la natalidad y el aumento de la esperanza de vida adulta o la industrialización que sin duda ha cambiado la estructuración de la familia y sus funciones incorporando a la mujer al trabajo productivo dejando de lado el papel que se le otorgaba a la mujer[54]r.

LOS PADRES DE FAMILIA Y LA DEDICACIÓN AL TRABAJO.

Muchos padres de familia se marchan a trabajar antes de que sus hijos se levanten. Estos niños se preparan los desayunos solos y se van al colegio. Cuando regresan, llegan a una casa que sigue estando vacía porque sus papas aún no han regresado.

De nuevo solos, se preparan la merienda, sus juegos… En esta situación, algunos jóvenes pueden experimentar cierta sensación de soledad, aislamiento, desamparo, y de no sentirse queridos, ya que sus padres tardan mucho tiempo en regresar a su hogar. Desde hace unos diez años este fenómeno generalizado está generando diferentes trastornos en los niños.

Para muchos expertos, en estos hogares se desestructura el concepto de organización familiar. Es frecuente que los padres llegan cansados a casa, sin ánimo para dialogar con sus hijos, jugar con ellos o ayudarlos a hacer los deberes.

[54] (Estebaranz y Mingorance, 1995).

Los niños, al pasar tantas horas solos, dejan de hacer los deberes, se alimental mal y puede que pasen mucho tiempo en la calle, con su pandilla.

Por otro lado, los psiquiatras consideran que los niños que están solos en casa tienen más tendencia a padecer ansiedad de evitación, por la que se aíslan y evitan enfrentarse a cualquier situación que les resulta estresante; crisis de angustia, y trastornos de adaptación, a las normas sociales, y estados depresivos, especialmente en las niñas.

EL ROL DEL PADRE.

Por fortuna han pasado los días en que se ignoraba o minimizaba la contribución del padre al desarrollo de sus hijos. Los comerciales de televisión muestran a padres cambiando el pañal de su hijo y bañándolo, los almacenes ofrecen coches para niños con manijas más largas y cargadores que se adaptan a los hombres de más de 1.80 m de estatura. Así mismo, los psicólogos emprenden más investigaciones acerca del rol del padre en la vida del niño.

Los hallazgos de tales investigadores señalan la importancia de una paternidad sensible y afectiva. En el primer año de vida se establecen lazos estrechos entre bebés y los padres, quienes ejercen una gran influencia en el desarrollo social, emocional y cognoscitivo del niño.

Lazos y vínculos entre padres e hijos. Muchos padres establecen fuertes lazos con sus hijos poco después del nacimiento. Los nuevos padres admiran con orgullo a sus bebés y se sienten obligados a cargarlos. Los bebés contribuyen a mantener los lazos al hacer lo que todo bebé normal

hace; abrir los ojos, agarrar los dedos o moverse en los brazos de los padres.

A los tres meses de edad es posible predecir la seguridad del vínculo entre padre e hijo. Los papás que se sienten satisfechos con sus hijos de tres meses, saben que son importantes en el desarrollo de los bebés, responden a sus necesidades, tienen como prioridad pasar el tiempo con ellos y pueden lograr establecer un vínculo seguro a la edad de un año.

Los bebés desarrollan vínculos con ambos padres casi al mismo tiempo. En un estudio clásico, los bebés de un año en adelante protestaron de igual manera por la separación del padre y de las madres, mientras que los bebés de nueve meses o menos sólo protestaron por la separación de la madre. Cuando ambos padres estaban presentes, un poco más de la mitad de los bebés buscaban a la madre, pero casi la mitad mostró tanta o mayor inclinación hacia su padre.

Otro estudio encontró que aunque los bebés preferían al padre o a la madre antes que un extraño, se inclinaban más por la madre que por el padre, sobre todo cuando estaban disgustados. Esto se presenta porque normalmente las madres cuidan más a menudo a los bebés. Sería interesante saber si el vínculo padre – hijo cambia en los hogares en donde el padre les brinda los cuidados primordiales.

¿CÓMO ACTÚAN LOS PADRES FRENTE A LOS HIJOS?

A pesar de la creencia corriente de que las mujeres están predispuestas biológicamente para cuidar a los bebés, las investigaciones señalan que los padres pueden ser igual de sensibles y afectivos frente a los infantes.

Los padres hablan el “lenguaje materno”, ajustan el ritmo de alimentación a las señales de los bebés y cuando ven llorar o sonreír a los infantes frente a un aparato de televisión sus respuestas fisiológicas (cambios en la frecuencia cardiaca, la presión arterial y la conductancia de la piel) son similares a los de las madres. En general asumen un rol menos activo en la crianza del niño, y la cantidad de cuidado que brinda al bebé es el factor para determinar cuán sensible en un adulto frente a las señales de los bebés.

No obstante, la cantidad de cuidado que los hombres brindan a los bebés está aumentando en los países industrializados. Un estudio realizado con 48 padres irlandeses en clase obrera encontró un alto nivel de cuidado a los niños y una frecuente relación[55] entre el cuidado del padre y los puntajes obtenidos a la edad de un año en las pruebas cognoscitivas. Estos padres hablaban a sus bebés, jugaban con ellos, los alimentaban, les cambiaban los pañales, los consolaban y les cantaban. Los hombres más dispuestos a cuidar sus niños eran los jóvenes cuyo matrimonio marchaba bien, estuvieron en el parto modificaron sus horarios de trabajo y compartían los trabajos domésticos con sus esposas.

En los Estados Unidos, los padres cuidan a los bebés menos de lo que juegan con ellos y tienden a realizar muchas actividades de modo diferente de cómo las ejecutan las madres, los padres que grabaron videocintas cara a cara con los infantes entre dos y 25 semanas, en general proveen una serie de estallidos de estímulos intensos y de corta duración, mientras que las madres se muestran más tiernas y rítmicas. Los padres lanzan al aire a los bebés y forcejean con los que empiezan a caminar; las madres en general juegan con ellos de manera apacible, les cantan y les leen cuentos.

[55] (Estebaranz y Mingorance, 1995).

La manera como los padres se involucran está determinada por diversas circunstancias, una de las cuales es la actitud de la madre. Ella normalmente es la portera del acercamiento del padre con el hijo, tanto en las acciones directas que realiza como en lo que hable acerca de él. Otra circunstancia es el empleo de la madre, las mujeres que trabajan tiempo completo estimulan más a los bebés que las que permanecen en el hogar, y juegan con los bebés más que los papás. A pesar del trabajo, emplean más tiempo que los padres para cuidar a los bebés. Un estudio realizado con los papás que cuidan a sus hijos encontró que se comportaban más como madres que como padres "típicos".

Es evidente que los roles y las expectativas sociales, que padres y madres deben hacer, influyen en el estilo de interacción con los hijos.

El padre también contribuye de manera importante en la adquisición de independencia de los niños que empiezan a caminar. Un estudio se centró en observar la interacción de 44 niños y niñas de dos años de edad con las madres y los padres (que fueron quienes les brindaron los cuidados primarios). A los padres se les dieron instrucciones para que lograran que los niños se alejaran de los juguetes y no tocaran[56].

EL AMBIENTE HOGAREÑO

Un hecho que muchas veces pasa desapercibido para quienes hacemos un análisis crítico de situaciones de nuestra actualidad es que hemos estado viviendo cambios acelerados en los más variados aspectos del relacionamiento social y familiar. La vieja estructura familiar que conocimos en nuestra niñez ha ido cambiando al punto que resulta impensable volver a ella nuevamente.

[56] (Estebaranz y Mingorance, 1995).

Aquella familia donde la madre era el eje hogareño por presencia y dedicación y sólo el padre salía a trabajar para proporcionar el sustento económico, ha desaparecido casi completamente. Aquellas relaciones al interior de la familia, donde llegamos a conocer casos de hijos que no tuteaban a sus padres, han tenido un cambio tan profundo que se hace imposible intentar aplicar los principios Rectores de entonces a la actualidad.

La evolución socio-cultural llevó, entre otras cosas, a que se produjera en muchos casos un desfase entre generaciones donde hijos de temprana edad superaron a sus padres en el conocimiento. En tanto ese mayor conocimiento puede ser necesario para imponer el criterio de la razón, el consejo oportuno se hace cada vez más distante debido a las mayores urgencias y menor disponibilidad de tiempo, mientras que el desarrollo tecnológico es tan acelerado que todo cambia sin que nos demos cuenta, las relaciones múltiples de la sociedad sustituyen a las del hogar llevándolo progresivamente a preservar a lo sumo la función dormitorio, lo que hace muy difícil efectuar con plenitud y eficacia la transmisión de valores entre generaciones.

Más difícil es aún prestar el apoyo imprescindible a los hijos en el estudio, no refiriéndome con esto a la adquisición de conocimientos solamente sino a la forma más adecuada de hacerlo. En el caso de la Matemática esa circunstancia hace crisis cuando los conocimientos que el adolescente está adquiriendo nunca estuvieron en poder de sus padres y el apoyo se ve naturalmente limitado. Es cuando aparece la figura del profesor particular, el que no está disponible siempre por razones económicas y que, cuando lo está, puede ser más perjudicial que beneficioso si apunta sus baterías a enseñar cómo salvar un examen y no cómo aprender la signatura.

Muchas veces como profesores estamos en la obligación en transmitir a los alumnos esos consejos que, faltaban en muchos de ellos y que la transmisión docente involucra la transmisión de esos conocimientos mas que esenciales. Nunca he pretendido sustituir lo insustituible, como son los padres o tutores, mi deber es complementar su acción. La actitud de extremo interés mostrada por muchos de mis alumnos en tales ocasiones me indicó claramente cuánto les hacía falta qué alguien los apoyara en tal sentido.

LA FAMILIA COMO INSTITUCIÓN EDUCATIVA

EDUCACIÓN FAMILIAR, CARÁCTER Y CONTENIDO, ORIENTACIÓN Y ADAPTACIÓN.

La familia constituye el medio por el cual el sujeto en su formación, “el niño”, recibe las primeras informaciones, aprende actitudes y modos de percibir la realidad, construyendo así los contextos significativos iniciales. La familia es un punto de partida arbitrario ya que es al que más fácilmente podemos acceder. Como aporte integrante de la red social más amplia es portadora de un sistema de ideas, creencias, valores, actitudes que tamiza a través de su dinámica, de sus ritos y rituales.

De la familia la sociedad espera que sea capaz de enseñar a sus hijos a:

- Controlar sus impulsos para poder vivir en sociedad: El niño debe aprender a no tomar todo lo que se le antoja. A no ser agresivo con los compañeros, a compartir etcétera.

- Desempeñar determinados roles sociales tanto ocupacionales como de género o roles en las instituciones como el matrimonio o la paternidad.

- Adquirir un significado global de qué es lo que importa, qué es lo que se valora en su sociedad y cultura y para qué se tienen que vivir.

Para hacer realidad la educación de los hijos la familia cuanta con las siguientes condiciones:

- Los padres son responsables del cuidado de los hijos por derecho natural.

- Los padres gozan de la ascendencia y autoridad que son precisas para educar.

- Las relaciones padres-hijos están marcadas, en principio, por amor y el respeto, requisitos esenciales de la relación educativa.

- La vida familiar proporciona múltiples situaciones para hacer efectiva la educación, ya que se trata de una vida de comunicación permanente.

Influencia de la familia en la vida personal.

Los estímulos familiares influyen durante más tiempo que cualquier otro tipo de estímulos educativos en la formación del hombre. La familia es el elemento más importante en la formación de una persona. La importancia que tiene el amor familiar, y concretamente el de la madre, tiene en el desarrollo del niño.

INFLUENCIA EN LA EDUCACIÓN FAMILIAR.

El hecho de que la familia sea una comunidad con distintos elementos constitutivos, todos y cada uno ejercen su particular influencia en la educación de los hombres, hace que la educación sea una realidad compleja.

PROBLEMAS EN LA FAMILIA.

SEPARACIÓN EN LA FAMILIA: CAUSAS Y CONSECUENCIAS

Con el aumento de divorcios muchas personas tienen miedo de que la familia agonice. No hay nada de esto. Sin embargo, la realidad de la familia tota en un hecho al que hay que enfrentarse, sobre todo, por las repercusiones que tiene en los hijos. Hay veces que a pasar de todos los intentos, el matrimonio no funciona, entonces lo más auténtico es aceptar la ruptura y poner todos los medios para que tanto padres como hijos sufran lo menos posible.

RUPTURA MATRIMONIAL.

En todos los matrimonios hay momentos difíciles en su convivencia, pero estas crisis son normales y pueden transformarse en positivas. La familia queda más unida si se establecen mecanismos de ajuste.

¿Qué es el divorcio? La misma significación de la palabra nos está indicando separación, ruptura de algo que entes estaba unido. El divorcio o separación es consecuencia del desmoronamiento de un matrimonio. La

realidad indudable es que nos encontramos con familias desgraciadas e hijos que sufren las consecuencias.

EL ALCOHOLISMO

CONCEPTO

El alcoholismo es una enfermedad causada por el abuso compulsivo de bebidas alcohólicas, que puede traer graves trastornos e incluso tener consecuencias hereditarias, como enfermedades del sistema nervioso.

Esta, es una de las enfermedades (ya que sin lugar a dudas, es una condición establecida como una enfermedad), más propagadas en el mundo. Independiente de los países, clases sociales y edades. Sí, ya que el alcoholismo, abarca a personas las cuales transitan desde la adolescencia hasta la adultez, y afecta a hombres y mujeres. Lo que si se debe dejar claro, es que la tasa de alcoholismo, es mayor en los hombres que en las mujeres, pero aquello no excluye al sexo femenino de esta enfermedad.

El alcoholismo, es una condición, la cual se va formando por medio del hábito de tomar alcohol. Sí, ya que muchas de las personas alcohólicas comienzan como bebedores sociales; esto es, comienzan bebiendo para tranquilizarse y distenderse en eventos sociales. También están aquellos que lo hacen para escapar de la realidad, o más bien dicho, para distraerse de situaciones infelices o sentimientos depresivos.
Existen ciertas claves para identificar conductas que pueden llevar a desarrollar esta condición. Aquellas personas que requieren comprar compulsivamente alcohol, para que no se acabe en la tarde o en el fin de semana, deben preocuparse. De igual manera, si se compra alcohol de manera reiterada, en distintas botillerías o establecimientos, para no llamar la atención socialmente, lo más seguro es que esté sufriendo de

alcoholismo, ya que inconscientemente, no se quiere ser descubierto, en aquella conducta. Asimismo, si se esconde el alcohol en distintos lugares de la casa, para no ser observado bebiendo. Si necesita estar constantemente bebiendo, para sentirse feliz o cómodo, pues bien, estos son síntomas claros, de que se está en frente de un caso de alcoholismo. Uno de los problemas graves de cualquier enfermedad adictiva, es la negación. Así que a lo mejor alguien está viviendo uno de estos cuadros, pero tenderá a negarlo, con lo cual, la recuperación se encontrará cada vez más lejana, hasta que la situación se escape de las manos o algo grave llegue a suceder.

Hay que dejar en claro, que el consumo “moderado” de alcohol, no es una condición negativa. Es más, existen diversos estudios e investigaciones, que avalan el consumo de dos copas de vino, debido a los antioxidantes de aporta al cuerpo aquel brebaje. Asimismo, el consumo moderado de whiskey, pueden servir para evitar problemas cardiovasculares, por medio de su acción, en el torrente sanguíneo del ser humano.

El alcoholismo, es una enfermedad que puede llegar a producir serios problemas a la salud de un ser humano. Como graves cuadros de hipertensión, hígado graso, cirrosis múltiple e incluso la muerte del alcohólico. Asimismo, el alcoholismo puede llevar a una persona, en un profundo estado de embriaguez, a cometer graves actos atentatorios, contra otras personas. Muchos de los crímenes violentos y asesinatos que se llevan a cabo en un año, tienen como condicionante, la elevada ingesta de alcohol, por parte del asesino. De igual manera, el alcoholismo o el alto consumo de alcohol, unido con la conducción de un automóvil, es la mezcla ideal, para la desgracia y los accidentes de tránsito.

Aunque el alcoholismo no se puede establecer únicamente midiendo la cantidad de alcohol que una persona ingiere, si se pueden tomar ciertas referencias. Un hombre podría padecer de alcoholismo, cuando bebe más

de cinco vasos al día o más de 35 vasos semanales (algo así como un promedio de 40 gramos diarios de alcohol). En el caso de la mujer, la dosis es un poco menor, alrededor de los 25 gramos diarios.

Además de las consecuencias en el cuerpo del alcohólico, esta enfermedad trae graves consecuencias sociales, como la pérdida del trabajo, y la del respeto y aprecio de amigos y familiares. Es por lo mismo, que frente al alcoholismo, se debe buscar cuanto antes la ayuda de un especialista en la materia. Para el tratamiento es común la combinación de psicoterapia con algún fármaco para controlar el síndrome de abstinencia (por ejemplo las benzodiazepinas).

En algunos casos se usan fármacos para generar un rechazo hacia el alcohol, como el Disulfiram, que generan desagradables reacciones corporales al ingerir brebajes alcohólicos. También se usan las terapias y dinámicas de grupo como en el caso del conocido centro de Alcohólicos Anónimos (en inglés Alcoholic anonymous, fundado en Estados Unidos en los años 30) y de la Asociación de Ex Alcohólicos Españoles. En algunos casos se usan fármacos para generar un rechazo hacia el alcohol, como el Disulfiram, que generan desagradables reacciones corporales al ingerir brebajes alcohólicos. La buena noticia es que la recuperación del alcoholismo es posible

EL TABAQUISMO

El consumo de tabaco es la principal causa única prevenible de enfermedad y muerte en el mundo actual. Representa un importante problema de salud pública, no sólo por su magnitud, sino también por las consecuencias sanitarias que conlleva, así como por sus elevados costes económicos y sociales.

El tabaquismo no es solo un hábito, es una enfermedad crónica que se caracteriza por ser una drogodependencia: la nicotina, principio activo del tabaco, es una droga adictiva y como tal tiene las características de otras drogas: tolerancia, dependencia física y psicológica.

La adicción a la nicotina obliga a los fumadores a mantener el consumo de tabaco y, de esta forma, suprimir o evitar los síntomas derivados del descenso de los niveles de nicotina en el organismo (síntomas de privación). Esto genera que las personas pierdan la libertad de decidir y se vean obligadas a mantener y aumentar progresivamente su consumo.

Los cigarrillos y todos los productos hechos con tabaco constituyen formas de administrar nicotina, pero para obtener las dosis que el organismo pide, los fumadores se ven obligados a recibir grandes cantidades de humo. El humo que respiran los fumadores activos y pasivos contiene más de 4.000 sustancias con propiedades tóxicas, irritantes, mutágenos y carcinogénicas que van produciendo un efecto acumulativo que conduce a enfermedades. Algunas de ellas, las menos graves, se pueden presentar tempranamente; las más graves toman tiempo y se manifiestan después de 10 a 15 años de estar fumando.

Mientras más joven se inicia el consumo más probabilidades hay de hacerse adicto y sufrir las enfermedades asociadas al consumo de tabaco y morir a causa de ellas. La evidencia científica acumulada indica que 1 de cada 2 fumadores habituales que se mantiene fumando va a morir a consecuencia del consumo de tabaco, perdiendo en promedio diez años de vida.

El consumo de tabaco guarda relación causal con más de 25 enfermedades, representando uno de los factores de riesgo más importantes para la salud de la población. En los países desarrollados, donde la epidemia de consumo de tabaco se inició antes, resulta ser la

principal causa aislada de mortalidad prematura y evitable. Actualmente, la epidemia se ha trasladado a los países en desarrollo y, de persistir las condiciones actuales, en el año 2020 de las 10 millones de muertes que se estiman que causará el tabaco cada año, 7 de cada 10 ocurrirán en estas zonas.

f. METODOLOGÍA

El trabajo investigativo propuesto es de carácter descriptivo, por cuanto intenta realizar una lectura e interpretación de la situación problemática en el campo especifico en el Colegio Industrial Zumba del Cantón Zumba de la provincia de Zamora Chinchipe; por lo tanto será necesario la utilización de métodos, técnicas e instrumentos que contribuyan al adecuado desarrollo investigativo.

MÉTODOS

Etimológicamente, el término método procede de los vocablos Meta (fin) y Todos (Camino), es decir, que de acuerdo a estas derivaciones, la definición de método se traduciría como el camino que se recorre para alcanzar una finalidad propuesta de antemano.

No cabe duda alguna que el método es un elemento indispensable para la realización de la ciencia, de hecho, debemos considerar que sin el método no puede existir la ciencia, la ciencia se vale de todo ese conjunto de procedimientos en qué consiste el método, para obtener la búsqueda de la verdad científica.

Dentro del proceso de investigación científica, el método juega un papel fundamental, puesto que el investigador se vale del mismo, ya que al ser un procedimiento planificado y estructurado, le permitirá descubrir las formas de existencia de los procesos objetivos del universo, generalizando y profundizando los conocimientos así adquiridos, para demostrarlos en su condición sistemática y comprobarlos de manera experimental y mediante la aplicación técnica.

En definitiva, y ante el discurso expuesto, podríamos decir que el método es el mejor elemento de la investigación científica. Por lo tanto, para los propósitos del presente proyecto, aplicaremos los siguientes métodos:

Método Científico

Este método se refiere a un conjunto de reglas que señalan el procedimiento para llevar a cabo una investigación cuyos resultados serán aceptados como válidos por una comunidad científica.

La aplicación del método científico se la puede realizar a través de diversos esquemas, sin embargo, casi la totalidad de ellos coinciden en tres aspectos básicos que consisten en la realización del tema, el problema y la metodología que se aplicará durante el desarrollo de la investigación.

En mi calidad de investigador, consideramos que este método abarca un amplio campo que incluye otras metodologías y a través del mismo, podemos dar seguimiento a las diversas etapas de la investigación científica. Es decir, el método científico nos permite realizar el planteamiento de una problemática existente, a la cual se ha de formular

las hipótesis que se comprobará con la investigación; para ello, y valiéndome de esta metodología, efectuaremos la recopilación de antecedentes o levantamiento de información, que posteriormente será analizada e interpretada en forma cuanti-cualitativa mediante gráficas estadísticas y tabulaciones de datos. Una vez realizados todos estos procedimientos, procederemos a la difusión de los resultados obtenidos y la universalización del conocimiento adquirido.

La utilización del método científico es muy pertinente para la presente investigación, ya que permitirá seguir los pasos que la teoría y la ciencia utilizan hasta los tiempos actuales para el desarrollo de todo proceso investigativo, dentro de cualquier campo científico. Este método, por lo tanto, será aplicado en forma continua y permanente durante el transcurso de la investigación.

Método Hipotético Deductivo

También denominado de contrastación de hipótesis. Este método no plantea, en principio, problema alguno, puesto que su validez depende de los resultados de la propia contrastación**.**

Su utilización suele realizarse para mejorar o precisar teorías previas en función de nuevos conocimientos, donde la complejidad del modelo no permite formulaciones lógicas. Por lo tanto, tiene un carácter predominantemente intuitivo y necesita, no sólo para ser rechazado sino también para imponer su validez, la contrastación de sus conclusiones.

Un investigador propone una hipótesis como consecuencia de sus inferencias del conjunto de datos empíricos o de principios y leyes más

generales. En el primer caso arriba a la hipótesis mediante procedimientos inductivos y en segundo caso mediante procedimientos deductivos. Es la vía primera de inferencias lógico - deductivas para arribar a conclusiones particulares a partir de la hipótesis y que después se puedan comprobar experimentalmente[57]. Por ello, fue de fundamental importancia aplicar esta metodología dentro de la investigación, por cuanto la misma nos permitió realizar la formulación de nuestra hipótesis.

Método Descriptivo

"Consiste en la descripción de las actividades y procedimientos utilizados por el investigador en las diversas actividades dentro del proceso investigativo, haciendo referencia a la documentación o registros relacionados con su tema de investigación, este método se caracteriza por que nos permite describir las cosas, tal y como son.

La descripción debe hacerse de manera tal que siga el curso de los procesos en toda la investigación, nunca se practicará en forma aislada o con subjetividad.

La información se obtiene y se prepara según lo juzgue conveniente el investigador, por funciones, por departamentos, por algún proceso que sea adecuado a las circunstancias"[58].

Por esta razón la aplicación de este método dependerá en su totalidad de la práctica y juicio del investigador, sin duda será de gran ayuda en el desarrollo del presente trabajo de investigación, siendo que toda la información que se pueda recopilar tendrá que ser descrita y necesitara de mucha actividad para lograr conseguirla.

[57] LÓPEZ CANO, José Luis. "Métodos e Hipótesis Científicas", México, 1984
[58] http://www.aibarra.org/investig/tema0.htm#M%C3%89

Técnicas

Se entiende por técnica a un procedimiento o grupo de procedimientos que tienen el fin de obtener un resultado específico sin importar el campo en donde nos estemos desenvolviendo (arte, tecnología o ciencia)[59]. Las técnicas investigativas consisten en un conjunto de procesos y destrezas intelectuales o manuales que se requieren realizar para llevar a cabo una finalidad determinada dentro de la metodología de investigación que se aplique, para ello, se necesita la ayuda de instrumentos o herramientas indagatorias y un adecuado conocimiento para manipularlas.

En la investigación, la técnica debe hacerse presente como un medio para facilitar al investigador la búsqueda de la verdad científica, es por esta razón, que para lograr tales propósitos con nuestro proyecto investigativo, decidimos recurrir a la utilización de las siguientes técnicas.

Encuesta

Rodríguez, N. 1986, la caracteriza a ésta técnica "como el procedimiento a través del cual el investigador busca llegar a la obtención de una información de un grupo de individuos en base a un conjunto de estímulos (preguntas), mediante las cuales se busca llegar a dicha información (respuestas). Las cuales pueden ser aplicadas en forma escrita (cuestionario)"[60].

A través de esta técnica, que será utilizada para aplicarla hacia la totalidad de los profesores de cultura física y padres de familia de los alumnos del tercer año de bachillerato del colegio Industrial Zumba del

[59] www.tecnicasdefinicion.com
[60] www.rrppnet.com.ar/tecnicasdeinvestigacion.htm

cantón Zumba, podremos disponer con mayor exactitud, de datos e informaciones detalladas respecto a la investigación que me concierne.

Muestreo

Es la selección de un número determinado de elementos o individuos de una población mayor, que representan a ese universo porque reflejan sus características en un espacio y tiempo determinados. Como sostiene Leiva Zea, el muestreo se sustenta en el principio básico de que "las partes representan al todo; por lo tanto, una muestra, o sea una parte del todo puede ser tomada para realizar la investigación y los resultados se aplican luego al todo, como si hubiera sido investigado en toda su extensión."

ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO SECCION DIURNA DEL COLEGIO TECNICO INDUSTRIAL ZUMBA PERIODO 2010 2011.

ESPECIALIDAD	Estudiantes	PROFESORES
Mecanizados	16	2
Físico matemáticas	13	
Contabilidad	9	
TOTAL:	38	2

ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO SECCION NOCTURNA DEL COLEGIO TECNICO INDUSTRIAL ZUMBA PERIODO 2010 2011.

ESPECIALIDAD	Estudiantes	PROFESORES
Contabilidad	14	2
Químico biológicas	14	
Estudios sociales	12	
TOTAL:	40	2

Una vez aplicados los instrumentos, procederemos al análisis cuanti – cualitativo y la sistematización de los resultados adquiridos, los cuales serán representados por medio de gráficos, ciclo gramas y barras correspondientes a la estadística descriptiva.

Como fase posterior al análisis y sistematización de los resultados, se procederá a la elaboración de las conclusiones y recomendaciones y a la comprobación de la hipótesis respectiva, para lo cual, nos valdremos del método hipotético – deductivo. Los resultados de la misma, igualmente serán expuestos mediante gráficas pertenecientes a la estadística descriptiva.

INSTRUMENTOS

Los instrumentos de investigación consisten en las herramientas de las cuales se valen las técnicas investigativas para la recopilación de los datos que se proponen obtener. Para la técnica de la encuesta emplearemos como instrumento indagatorio el cuestionario, A continuación, definiremos cada una de estas herramientas o instrumentos de investigación.

Cuestionario

Este es un instrumento que contiene todo un sistema de preguntas dirigidas hacia la obtención de los datos o la información que se emplea para recibir el extracto de las características observadas indirectamente a través de respuestas dadas a la encuesta, referentes a cada una de las unidades estadísticas de la población estudiada.

El cuestionario será aplicado a los profesores de Cultura Física, estudiantes y padres de familia del tercer año de bachillerato del colegio industrial Zumba de la provincia de Zamora Chinchipe, con el propósito de recolectar información que sea útil y pertinente para el desarrollo de nuestro trabajo.

FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

HIPOTESIS UNO

ENUNCIADO

El entorno social si incide directamente en la práctica del deporte recreativo en el tiempo libre de los alumnos del tercer año de bachillerato del Colegio Industrial Zumba, del Cantón Chinchipe periodo 2010 – 2011

VARIABLES

a. **INDEPENDIENTE**

Entorno social

b. **DEPENDIENTE**

Deporte recreativo

Tiempo libre

HIPOTESIS DOS

ENUNCIADO

las clases de Cultura Física que se imparte por parte de los docentes si motivan a los estudiantes para la práctica deportiva recreativa en su tiempo libre, en los alumnos del tercer año de bachillerato del colegio Industrial Zumba, del Cantón Chinchipe periodo 2010 – 2011.

VARIABLES

a. **INDEPENDIENTE**

Cultura física

b. **DEPENDIENTE**

Práctica deportiva

Tiempo libre

g. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES		ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Proyecto	X	X	X	X	X	X	X	X	X															
2	Presentación del Proyecto.										X														
3	Estudio del Proyecto.										X														
4	Designación del Director de Tesis.																								
5	Aplicación de los instrumentos											X	X												
6	Tabulación													X	X										
7	Elaboración del resumen e Introducción															X	X								
8	Revisión de Literatura																								
9	Materiales y Métodos																	X	X	X					
10	Elaboración de resultados y discusión																				X				
11	Elaboración de conclusiones y recomendaciones																				X				
12	Estudio del Tribunal																					X			
13	Elaboración del Informe																						X	X	
14	Presentación del Informe definitivo																							X	
15	Sustentación en Público																								
16	Evaluación del proceso																							X	X

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

a. Presupuesto:

Movilización	$	200,00
Material de escritorio	$	160,00
Material para Computador	$	60,00
Impresión	$	100,00
Empastado	$	60,00
Bibliografía	$	300.00
Trabajo de Campo	$	300,00
Suman	**$**	**1,180.00**

b. Financiamiento

Todos los gastos serán solventados con recursos propios del investigador

i. BIBLIOGRAFÍA

- Ariasca D. *Actividad física y salud*. **PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1**. 2002.
- Sánchez Delgado, Juan C. *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. **PubliCE Standard**. 18/09/2006. Pid: 704
- MORAGAS, Miquel. "Deporte y medios de comunicación. Sinergias crecientes", en *Telos*, nº 38, Madrid, junio-agosto 1994.
- RODRÍGUEZ, J.A y ZAMBRANA J.M. "Ocio y deporte", en *Deporte y sociedad en Europa.* Salvat. Madrid, 1987.
- (2) ZARAGOZA, Ángel y Nuria Puig. *Lectures en sociologia de l'oci i de l'esport*. Universitat de Barcelona.
- CAGIGAL, J.A. "Ocio y deporte" en *Citius, altius, fortius*. INEF. Madrid, 1971.
- GARCÍA FERRANDO, Manuel. *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*.
- García Ferrando en *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*, dedica parte de su investigación a los españoles y el deporte espectáculo.
- (1) SNYDER, Eldon y Elmer Spreitzer. *Social Aspects of Sport*. Prentice-Hall, INC., Englewood Cliffs. New Jersey, 1983.
- (2) MORAGAS, Miquel de. *Cultura, símbols i Jocs Olímpics : la mediació de la comunicació.* Centred'Investigació de la Comunicació. Barcelona, 1992b.
- LANDRY, F. "Els Jocs Paralímpics i la integració social", en MORAGAS, Miquel y Miquel
- PUIG, Núria. *Joves i esport : Influència dels processos de socialització en els intineraris esportius juvenils.* Tesis Doctoral. Universitat de Barcelona. Barcelona, 1992.

- En MEDINA, Xavier. “El deporte como factor en la construcción sociocultural de la identidad”
- MORAGAS, Miquel de. “Deporte y medios de comunicación. Sinergias crecientes”, en *Telos*, nº 38, Madrid, junio-agosto 1994.
- La Carta Olímpica recoge en el artículo 70 el ritual o ceremonia de los vencedores en unos Juegos Olímpicos. Este ritual es buen ejemplo de la simbología del deporte (bipolar : vencedores y vencidos)

Anexo N° 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN
NIVEL DE PREGRADO
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
ENCUESTA PARA LOS ALUMNOS DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO INDUSTRIAL ZUMBA

Señor estudiante:

Con el propósito de recabar información de su actividad deportiva en su tiempo libre, se le solicita comedidamente, se digne contestar el siguiente cuestionario que es de carácter confidencial.

INFORMACIÓN BÁSICA:

Especialidad……..…….

Sección Diurna ( ) Nocturna ( )

Sexo masculino ( ) Femenino ( )

CUESTIONARIO:

1. ¿Realiza actividades deportivas en su tiempo libre?

   Si ( ) No ( )

   Si contesta no indique las razones porque no realiza marque con una X

   Por influencia de sus amigos ( )
   Por su trabajo ( )
   Por influencia de sus padres ( )
   Porque su padre no lo ha dejado ( )
   Por trabajar y estudiar ( )

2. ¿Cuantos días realiza actividades deportivas en la semana laboral de lunes a viernes, en su tiempo libre?

Un día ( )
Dos días ( )
Tres días ( )
Cuatro días ( )
Cinco días ( )

3. ¿En los días que usted realiza las actividades deportivas en la semana laboral que tiempo le dedica?
   30 minutos ( )
   60 minutos ( )
   90 minutos ( )
   Más de 90 minutos ( )

4. ¿Indique cuál es el deporte que más practica en su tiempo libre en la semana de lunes a viernes?
   Futbol ( )
   Indor Futbol ( )
   Voleibol ( )
   Ecuavoli ( )
   Baloncesto ( )
   Baloncesto de tres ( )
   Atletismo (carrera de resistencia en espacio abierto)

5. ¿El fin de semana realiza actividades deportivas en su tiempo libre?
   Los día sábados ( )
   Los días domingos ( )
   Sábados y Domingos ( )

6. ¿En los días que usted realiza las actividades deportivas en su tiempo libre el fin de semana que tiempo le dedica?
   30 minutos ( )
   60 minutos ( )
   90 minutos ( )
   Más de 90 minutos ( )

7. ¿Indique cuál es el deporte que más practica en su tiempo libre el fin de semana?

Futbol ( )
Indor Futbol ( )
Voleibol ( )
Ecuavoli ( )
Baloncesto ( )
Baloncesto de tres ( )
Atletismo (carrera de resistencia en espacio abierto)

8. Participa usted en actividades deportivas extraescolares en forma organizada
   Campeonato internos ( )
   Campeonato intercolegial ( )
   Campeonato interclubes ( )

9. Sus padre realizan actividades deportivas en su tiempo libre
   En la semana ( )
   Los fines de semana ( )

10. Sus madre realizan actividades deportivas en su tiempo libre
    En la semana ( )
    Los fines de semana ( )

11. Su padre participa en competencias deportivas organizadas
    Si ( ) No ( )

12. Cuál es la titulación de sus padres
    Nivel primario ( )
    Nivel secundario ( )
    Nivel de pregrado ( )
    Nivel de posgrado ( )

13. En su formación de bachillerato ha tenido la materia de cultura física
    Si ( ) No ( )

14. Para las actividades deportivas que usted realiza en la semana ha sido por influencia del profesor de cultura Física
    Si ( ) No ( )

15. Para la práctica de las Actividades deportivas que usted realiza en su tiempo libre, el fin de semana han sido por la motivación del profesor

de cultura física

Si ( ) No ( )

16. En la participación de los equipos que ha realizado actividades deportivas en forma organizada ha sido por motivación del profesor de cultura física

Si ( ) No ( )

17. Cuáles son las razones que lo han motivado para inscribirse en las actividades deportivas organizadas señale con una X

Por salud ( )
Por progresar en el deporte ( )
Por influencia de los amigos ( )
Por tener el tiempo libre ocupado ( )
Por influencia de los padres ( )
Por tener más amigos ( )
Por incidencia de las clases de Cultura Física ( )

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo Nº 2

COMPROMISO PERSONAL

Consciente de que uno de los objetivos principales de una investigación debe ser el de buscar las causas y consecuencias que generan un problema, para encontrar las acciones que nos permitan solucionarlas, en esta oportunidad y luego de verificadas las hipótesis planteadas, personalmente me comprometo a:

1.- Coordinar con las autoridades del deporte locales y provinciales para que a medida de las posibilidades desarrollen eventos deportivos más continuos, duraderos y sobre todo en las distintas disciplinas deportivas con el objeto de mantener ocupados deportivamente a los jóvenes durante sus momentos libres.

2.- Organizar campeonatos internos de deportes en las diversas disciplinas, en los cuales se involucre a toda la comunidad educativa.

3.- Concientizar mediante el diálogo al padre de familia para que sea el colaborador directo en transmitir nuestro mensaje de motivación a todos sus hijos, de tal modo que en su tiempo libre en lugar de dedicarse a actividades que vayan en contra de su formación integral, mejor hagan del deporte el aliado principal en la solución a sus problemas cotidianos.

4.- Despertar el interés, por la práctica deportiva especialmente en la juventud, haciendo notar que éste es un medio para mantener tanto su mente como su cuerpo lleno de salud.

5.- Dialogar con los compañeros del área, para de manera conjunta encontrar la solución a la desmotivación de los alumnos en la práctica del deporte recreativo durante sus momentos libres, especialmente en lo que se refiere a la metodología, utilizando principalmente al juego como una de las mejores alternativas.

ÍNDICE

PORTADA i

CERTIFICACIÓN ii

AUTORÍA iii

AGRADECIMIENTO iv

DEDICATORIA V

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE A INVESTIGACIÓN VI

MAPA GEOGRÁFICO VII

ESQUEMA DE CONTENIDOS VIII

TÍTULO 1

RESUMEN 2

SUMMARY 3

INTRODUCCIÓN 4

REVISIÓN DE LITERATURA 6

Concepto de actividad física 6

Procesos: actividad física 7

Subcategorías de la actividad física 8

Ejercicio 8

Deporte 10

Productos: Aptitud física, bienestar y salud 10

Aptitud física 10

Aptitud física de desempeño 11

Aptitud física fisiológica 11

Salud 13

Bienestar 13

Concepto de educación física 14

Definición de educación física 16

Concepto de cultura física 17

La dimensión social del deporte 18

Deporte y ocio 18

Los efectos sociales del deporte 22

Deporte e integración 24

Deporte y socialización 25

La dimensión cultural y educativa del deporte 27

Deporte y educación 27

La familia 32

Definición de familia 32

Antecedentes socio históricos de la familia 32

Los padres de familia y la dedicación al trabajo 33

El rol del padre 34

Como actúan los padres frente a los hijos 35

El ambiente hogareño 37

La familia como institución educativa 39

Influencia de la familia en la vida personal 40

Influencia en la educación familiar 40

Problemas en la familia 41

Separación en la familia: causas y consecuencias 41

Ruptura matrimonial 41

La migración 42

El alcoholismo 43

Concepto 43

El tabaquismo 45

La drogadicción 47

MATERIALES Y MÉTODOS 48

Métodos 48

Método científico 49

Método hipotético descriptivo 50

Método descriptivo 51

Técnicas 51

Encuesta 52

Instrumentos 54

Cuestionario 54

RESULTADOS 55

DISCUSIÓN 73

CONCLUSIONES 77

RECOMENDACIONES 78

BIBLIOGRAFÍA 79

ANEXOS 81

Compromiso personal 146