

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**INCREMENTO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES**  
**QUE CONCURREN A UNA PLAZA DE DEPORTES**

Trabajo Final de Grado presentado al Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, como parte de los requisitos para la obtención del Diploma de Graduación en la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.

Tutora: Macarena Anzuela

CAROLINA MANZOLIDO

**MONTEVIDEO**

**2018**

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

“La abajo firmante Carolina Manzolido, soy la autora y la responsable de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes”.

---

Carolina Manzolido

## RESUMEN

El presente trabajo fue realizado en una plaza de deportes ubicada en la ciudad de Trinidad, siendo ésta una institución pública que pertenece a la Intendencia local.

A esta plaza concurren personas de todas las edades, partiendo desde niños de 6 meses en matronatación hasta adultos en diversas actividades como gimnasia localizada, zumba, hidrogimnasia, natación, fútbol, hándbol, basquetbol, entre otras.

En relación a la metodología utilizada, se puede decir que es cualitativa y más específicamente un estudio de caso realizado en dos fases de trabajo. En primer lugar, fue realizada una aproximación diagnóstica donde se identificó que el problema principal era la falta de interés en adolescentes entre 13 y 18 años para la realización de actividad física.

A partir de este conocimiento, se diseñaron y aplicaron diversas técnicas de recolección de datos (entrevistas y encuestas), procesándolos por una matriz de análisis con la intención de identificar la dimensión institucional más comprometida y los posibles factores causales asociados al problema en estudio.

Con un mejor entendimiento del problema de investigación, el segundo semestre del año se comenzó con la fase de elaboración del plan de mejora, conjuntamente con la dirección de la institución, con el fin de incrementar la realización de actividad física por parte de los adolescentes que asisten a la plaza.

Si bien la institución se guarda la decisión de aplicar el plan de mejora, en él se detallan las actividades que se deberían realizar en caso de que se implemente. También se especifican los recursos a adquirir junto con un presupuesto aproximado de gastos.

Para finalizar, se analizaron las informaciones obtenidas de cada una de las instancias de recolección de datos efectuadas en la institución, con el propósito de alcanzar los resultados y conclusiones que se encuentran disponibles al cierre de este documento.

Palabras claves: Adolescencia, actividad física, salud.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
2. ENCUADRE TEÓRICO	8
2.1-Consideraciones sobre la salud y la adolescencia.	8
2.1.1-Evolución de los conceptos de salud.	8
2.1.2-Salud y factores que influyen en la adolescencia.	10
2.1.3-Características del adolescente.	12
2.3-Actividad Física, Ejercicio y Deporte en la Adolescencia.	14
2.3.1- Los niveles de la actividad física en la adolescencia.	15
2.3.2- Efectos de la actividad física en población adolescente.	18
2.4-El Rol Docente en la Educación Física.	19
2.4.1-La importancia de la motivación en la educación.	20
2.4.2-El Continuum de la autodeterminación.	22
3. EL CASO EN ESTUDIO	22
4. PROPUESTA METODOLÓGICA	25
4.1-Paradigma de investigación	25
4.2.-Modelo de investigación y preguntas que orientaron el estudio	26
4.3.- Universo y Muestra	26
4.4-Fase de Estudio	27
4.5- Técnica de recolección de Datos.	28
5. ANÁLISIS DE DATOS	30
5.1-Aproximación Diagnóstica	30
5.2 -Plan de mejora.	34
6- RESULTADOS Y CONCLUSIONES	36
6.2. -Conclusiones del proceso de investigación.	38
7-BIBLIOGRAFÍA	39
ANEXO I	44
Aproximación Diagnostica	44
BIBLIOGRAFIA	56
Anexo II	70
Plan de Mejora	70
ANEXO III	86
CERTIFICADO DE NO ADEUDOS DE ADMINISTRACIÓN Y BIBLIOTECA	86
ANEXO IV	87
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN	87

## INDICE DE TABLA E ILUSTRACIONES

Ilustración 3-Paradigma tradicional. ....	9
Ilustración 4-Paradigma actual.....	10
Ilustración 1-Piramide de la Actividad Física en la Adolescencia .....	17
Ilustración 2-Efectos de la Actividad Física en adolescentes. ....	18
Tabla 1- Diferencias entre deporte, ejercicio físico y actividad física. ....	15
Tabla 2-Población por grupo decenal de edades, según área, localidad y sexo.....	24
Tabla 3- Planilla Operativa .....	35

## 1. INTRODUCCIÓN

El presente documento constituye el Trabajo Final de Grado de la asignatura Taller de Proyecto Final II, correspondiente al octavo semestre de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, en el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

El documento plasma un proceso comenzado en marzo del presente año a través de una aproximación diagnóstica, y que continuó con la elaboración de un plan de mejora, con la intención de solucionar el problema institucional identificado.

La institución en la cual fue desarrollado este estudio, es una plaza de deportes, ubicada en la ciudad de Trinidad en la que se llevan a cabo todo tipo de deportes y actividades.

Desde el punto de vista metodológico, se entiende que es un estudio de caso de corte cualitativo basado en dos grandes etapas: aproximación diagnóstica institucional y elaboración de un plan de mejora.

Durante el mes de abril, se contactó a un referente institucional y se llevó a cabo una reunión donde se informó sobre el proceso de investigación, explicando que, durante el primer semestre del año se efectuarían diversas visitas para recabar información.

Esta primera parte requirió de una entrevista exploratoria con la Directora de la institución, donde se logró definir un problema asociado a la Educación Física y más específicamente al trayecto de Salud, siendo éste la falta de interés en adolescentes entre 13 y 18 años para la realización de actividad física.

A partir de lo mencionado anteriormente, se procedió con la indagación del tema y se definieron las preguntas de investigación que orientaron el estudio.

Posteriormente, se realizaron 2 entrevistas hacia los Docentes, y 20 encuestas a los adolescentes concurrentes. Estas instancias de recolección de datos, permitieron conocer el problema desde la perspectiva de todos los actores que lo protagonizan, elaborar una serie de conclusiones acerca de la dimensión institucional más comprometida y los factores causales relacionados al problema.

El final de esta primera etapa, en el mes de agosto, habilitó el comienzo de una segunda en la que se presentó una síntesis de la aproximación diagnóstica a la Directora de la Institución y se explicó cómo se trabajaría en la elaboración de un Plan de Mejora.

En el correr de esta segunda fase, se llevaron a cabo dos encuentros con la Directora para indagar como aumentar la concurrencia de adolescentes a la plaza incentivándolos mediante actividades que promuevan la salud y la actividad física.

En los encuentros se trabajó para definir las actividades y ajustar los márgenes del presupuesto, a la vez que se presentaban los argumentos de cada una de las decisiones.

El proceso de elaboración de este trabajo ha permitido desarrollar la capacidad de llevar a cabo varios recursos cognitivos para confrontar diferentes situaciones a través del ejercicio de las competencias que Zabalza (2007) define como básicas en tanto todo universitario debería poseer. A continuación, se exponen las que más se visualizan en la elaboración de este proyecto:

- ⇒ Habilidades básicas de manejo del ordenador: esta habilidad se presenta desde el inicio de esta investigación, ya que todos los trabajos que se presentaron debieron seguir normas APA y estructuras específicas como lo deben tener los trabajos académicos.
- ⇒ Capacidad de análisis y síntesis: en cada trabajo presentado se realizó una síntesis al comienzo, en el resumen para englobar de que tema se trataría el trabajo, y un análisis de datos al final de cada uno en base a las evidencias obtenidas, luego realizar conclusiones en base a ese análisis.
- ⇒ Capacidad crítica y autocrítica: en el momento que se comienza a realizar trabajos académicos es necesario ser autocrítico en primera instancia para evaluar cuanta dedicación se empleó al momento de realizar el trabajo, al igual que el material que se buscó y utilizó. La crítica realizada por el Docente a cargo debe ser tomada y aceptada de una forma constructiva para una evolución del trabajo.
- ⇒ Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones: esta capacidad se vio puesta en escena al momento de tratar con la Institución en estudio, ya que dirigimos de manera formal, organizar los encuentros con los actores institucionales con tiempo, y seguir determinado procedimiento para aplicar las diferentes técnicas de recolección de datos fueron aspectos nuevos a los cuales debimos adaptarnos.
- ⇒ Capacidad para trabajar en un equipo interdisciplinario: Trabajar en equipo hace que se desarrollen capacidades como la empatía, la comprensión, el buen entendimiento y la responsabilidad. El trabajo en duplas junto al tutor para el trabajo final de grado es una muestra de lo importante que es esta capacidad, una de las que más puede costar desarrollar, pero a su vez es muy importante para realizar buenos trabajos.

Las competencias mencionadas anteriormente son las que se consideran que se han desarrollado durante el transcurso de elaboración del trabajo final de grado.

En las siguientes páginas se presenta información desde el comienzo de la investigación, la búsqueda del problema en la Institución de estudio, el diseño metodológico y cómo se fue elaborando el trabajo siguiendo las pautas de elaboración del mismo para llegar a un análisis de todo el proceso y conclusiones en base a éste.

## **2. ENCUADRE TEÓRICO**

En este punto se presentan y desarrollan los principales conceptos teóricos tratados a lo largo del proceso de investigación.

Se considera que el sedentarismo es un problema que atenta contra la salud (O.M.S., 2017) y que, lamentablemente, no se restringe al centro de práctica con el que se ha trabajado durante el presente año.

El desarrollo de una propuesta que pretenda aumentar la práctica de actividad física es una tarea compleja, y exige una lectura sobre varios factores que pueden hacer que estas actividades no se realicen, dado que no solo se debe saber acerca de lo fisiológico, sino que la respuesta a este problema puede estar asociado a la etapa de la adolescencia y requiere de conocimientos sobre esta edad.

Es por esto que se intentará conocer las características de la edad, para comprender cómo funciona la mente en esta franja etaria y la manera de motivarlos para realizar actividad física. También se desarrollarán los diferentes conceptos de salud, actividad física, ejercicio físico, deporte y la relación entre ellos. Por otra parte, se entiende necesario profundizar sobre el rol que ocupa el Docente en la educación al momento de transmitir conocimientos y motivar al alumnado.

### **2.1-Consideraciones sobre la salud y la adolescencia\_**

Desde la Grecia antigua el término salud ha estado ligado a la actividad física, Aristóteles identificaba a la actividad física como indispensable para alcanzar la salud. Hoy en día hablar de la salud con las nuevas generaciones es un tanto preocupante por todos los avances y comodidades de la vida diaria. Los jóvenes en la actualidad cambian los hábitos saludables por el sedentarismo las cuales pueden provocar enfermedades crónicas (Tercedor Sánchez, P. 2001).

#### **2.1.1-Evolución de los conceptos de salud.**

De acuerdo con la última versión de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (2006, p.1), el concepto de salud se define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Tras el análisis de la expuesta definición, Guerrero y León (2008) señalan que el término “bienestar” es clave comprenderlo. Afirman que en todas las lenguas existen vocablos afines a lo que en nuestro idioma se entiende por «bienestar», y que básicamente



éste se refiere a la “compleja percepción de quienes disfrutaban una vida cómoda, con sus necesidades básicas satisfechas y en buen estado físico” (p. 614). En este sentido, entienden que la palabra “bienestar” se utiliza para expresar el concepto que implica estar sano, y concluyen que dicho término es usado por la O.M.S (2016) como sinónimo de salud, en tanto incluye la idea que pretende definir.

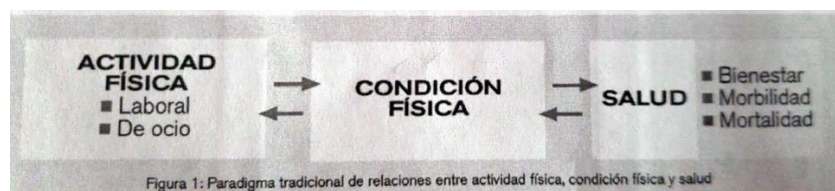
En su análisis, Guerrero y León (2008) señalan, que, si se combinan todas las definiciones con respecto a la salud, se armaría un nuevo concepto de la misma considerándola en todas las áreas: la física, la mental, la social y hasta la espiritual.

Acevedo et al (2013) expresan que la salud es cuando una persona o grupo de personas son capaces de realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y enfrentarse de una manera correcta al ambiente. O sea que debe considerarse como un recurso más de la vida diaria y no como un objetivo de ésta. No se debe decir que es un concepto negativo (ausencia de enfermedad), sino que es positivo, dado que engloba recursos personales y sociales como capacidades físicas. Ellos resumen el concepto en dos aspectos importantes: lucha en contra de la inequidad, y, promoción, prevención y educación en la salud.

La finalidad de la salud en la actividad física consiste según Benavides, Declós y Serra (2017) en prevenir las lesiones, enfermedades e incapacidades mediante la mejora de las condiciones físicas.

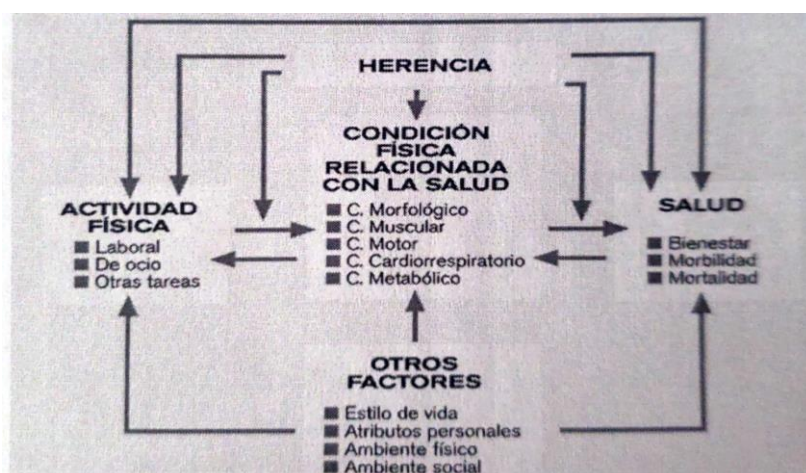
Veiga y Martínez (2007) afirman que en el pasado se pensaba que la actividad física debía realizarse de tal manera, que produjese un efecto de entrenamiento e incrementase la condición física de la persona, pues se creía que ese incremento era el que producía efecto sobre la salud (ver ilustración 3: Paradigma tradicional). Hoy se sabe que la actividad física produce beneficios sobre la salud incluso cuando el tipo de actividad física realizada no es capaz de ser un estímulo fisiológico suficiente para mejorar la condición física (ilustración 4: Paradigma actual).

*Ilustración 1-Paradigma tradicional.*



Obtenido de: Programa Perseo, Actividad física saludable. MSC, MEC. España.

Ilustración 2-Paradigma actual



Obtenido de: Programa Perseo, Actividad física saludable. MSC, MEC. España.

Se piensa que la actividad física realizada en la etapa de adolescencia pueda tener efecto sobre nuestra vida adulta ya que la persona que tuvo actividad física durante la adolescencia, es posible que durante la edad adulta tenga una persistencia y siga realizando cualquier tipo de actividad que tenga un efecto positivo en su salud.

### 2.1.2-Salud y factores que influyen en la adolescencia.

Veiga y Martínez (2007) consideran que los aspectos más relevantes que tienen que ver con el aparente deterioro de la salud en la población son aquellos relacionados con trastornos metabólicos como la obesidad, el hipercolesterolemia o la diabetes, aunque también son aspectos relacionados con la salud ósea y psicológica. Expresan también, que en la actualidad se está detectando en adolescentes trastornos metabólicos antes considerados propios de los adultos como la diabetes tipo II y el síndrome metabólico. Aparte de los trastornos metabólicos parece existir una tendencia al incremento de los trastornos psicológicos que incluiría desde trastornos depresivos y de ansiedad, hasta alteraciones de sueño y trastornos de la conducta alimentaria. Las estimaciones existentes señalan que entre un 20% y un 30% de la población adolescente sufre algún trastorno psicológico.

Estos autores señalan que se estima que entre el 5 y 7 % de adolescentes padece algún tipo de trastorno en la conducta alimentaria, miedo a engordar o simplemente a no poseer cánones corporales acordes a los modelos vigentes de belleza que promueven la delgadez parecen estar haciendo mella, especialmente en las chicas.

Veiga y Martínez (2007) realizan una lista de determinantes de la salud que pueden ser la causa del deterioro de la misma en los infante – adolescentes y se describe a continuación:

- > Factores genéticos: el estado de salud de una persona es en parte dependiente de su herencia genética. No todas las personas son iguales de susceptibles al desarrollo de enfermedades. Una parte de su susceptibilidad está condicionada por factores genéticos.
- > Factores ambientales: el ambiente en que se vive es un factor clave del desarrollo de una buena o mala salud, entre los factores ambientales pueden considerarse cuestiones como las condiciones higiénicas, el acceso a agua potable y alimentos, la contaminación ambiental, acústica o radio eléctrica. El ambiente social en que se vive influye de manera decisiva en la salud y el bienestar de las personas. Un ambiente social favorable, con unas relaciones familiares y sociales satisfactorias influye tanto en el bienestar como en la susceptibilidad a las enfermedades. Por el contrario, un ambiente social agresivo y estresante puede deteriorar gravemente la salud.
- > Factores de estilo de vida: el conjunto de conductas habituales que configuran su modo de vivir, son otro elemento que influye en la salud de las personas. Las investigaciones epidemiológicas han mostrado que es el factor con más influencia en la salud de la población de los países desarrollados, esto significa que modificar los estilos de vida de las personas es el elemento que potencialmente tiene más capacidad de influir.
- > Asistencia sanitaria: la calidad de la asistencia sanitaria es otro de los factores, pero su importancia es menor que la de los otros grupos anteriores. La asistencia sanitaria solo puede paliar el efecto de las enfermedades crónicas características de los países desarrollados una vez que éstas se manifiestan.

UNICEF (2006), expresa que la adolescencia está marcada por cambios anatómicos como fisiológicos que tienen incidencia en la capacidad reproductiva del individuo. Esos cambios favorecen la toma de conciencia en el cuerpo, y en la etapa adolescente, ese reconocimiento de uno mismo se extiende hacia las relaciones interpersonales mediante el movimiento, conquistando nuevos espacios a través de la actividad física y la sexualidad. A su vez, explican que los riesgos a los que están expuestos los adolescentes se les presentan contra su integridad personal como por ejemplo su cuerpo, también hablan de violencia, de abuso de alcohol, tabaco, drogas ilegales, de una mala alimentación entre otros. Por esta causa, UNICEF propone un proceso de promoción de hábitos saludables que pone a los adolescentes como principales actores, se trata de identificar los deseos y necesidades de esta franja etaria para elaborar estrategias e impulsar y difundir conductas de cuidado y prevención apropiadas para esa etapa de la vida. Los adolescentes tienen la

autonomía suficiente para procesar información y tomar decisiones, cuidar la salud de cada uno dependiendo de la información que tengan.

De esta manera UNICEF da a entender la salud adolescente de la siguiente forma: “la salud adolescente es entendida aquí en su sentido más amplio, como el producto de decisiones tomadas en los planos individual, familiar, comunitario, nacional e internacional”, y esta depende los siguientes factores: 1- biológicos (genéticos, sexo, edad); 2-ligados al entorno (vivienda, no contaminación, espacios que posibiliten la recreación) y al medio ambiente social( paz, justicia, valores, creencias, roles y costumbres sociales e individuales, comunicación, nivel educativo); y 4- factores ligados a la organización de los servicios de salud.

### **2.1.3-Características del adolescente.**

Considerando que la población principal del presente estudio son adolescentes, se entiende relevante profundizar en las características físicas, sociales y psicológicas de la etapa etaria en cuestión.

La OMS (2018) plantea que la adolescencia es el período de crecimiento y desarrollo humano, producido después de la niñez y antes de la edad adulta, aproximadamente entre los 10 y 19 años. Es una de las etapas de transición más importantes, caracterizada por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, según lo que dice la OMS, solo lo supera la lactancia.

Esta etapa viene determinada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia.

Según Piaget (1985), la adolescencia es el inicio de la pubertad, en la cual comienza todo el proceso de madurez físico y donde el pensamiento pasa de lo concreto a lo formal. En lo social se crea una cierta independencia de los padres y se les da importancia a los amigos, hay una inestabilidad emocional. Este autor expresa que la adolescencia se desarrolla en la etapa de operaciones formales que abarca dos niveles: adolescencia temprana y adolescencia tardía. La adolescencia temprana abarca desde los 10 a los 14 años aproximadamente en el cual hay un desarrollo físico evidente, el egocentrismo es notorio por lo que solo se enfocan en sus ideas, hay un foco de interés por la sexualidad y la búsqueda de la identidad y la aceptación es una de las características más importantes de este nivel. La adolescencia media desde los 15 a 18 años es más compleja ya que el adolescente comienza a tener un razonamiento hipotético deductivo; con esto el autor se refiere a que hay una búsqueda de estrategias para solucionar problemas específicos, a lo que los conlleva a realizar operaciones formales, es decir realizar tareas mentales y pensar

de manera abstracta. Con respecto al egocentrismo en este nivel, el adolescente supone que todos comparten su pensamiento, su sentir y las mismas preocupaciones.

En el mismo lineamiento, Erikson (1972), se refiere a la adolescencia como una etapa en la cual hay una importante búsqueda de identidad en la cual surgen preguntas como quiénes son y como encajan en la sociedad. Hay una deficiencia en la capacidad de la persona para lidiar con situaciones que puedan presentar confusiones en el rol que ocupa, según el ambiente en el que viva, y su tolerancia y flexibilidad ante estas situaciones. Erikson contempla 8 etapas del desarrollo en la adolescencia las cuales se nombran a continuación: 1- confianza básica vs desconfianza, 2-autonomía vs vergüenza y duda, 3-iniciativa vs culpa, 4-laboriosidad vs inferioridad, 5- búsqueda de la identidad vs difusión de identidad, 6- intimidad vs aislamiento, 7- generatividad vs estancamiento, 8- integridad vs desesperación.

L. Kohlberg (1978) distingue tres etapas del desarrollo moral desde una posición intelectualista ya que, según este autor, el tránsito de un nivel de desarrollo de los juicios morales a otro, depende del desarrollo intelectual alcanzado por el sujeto. Afirma que en esta etapa las normas y juicios morales son algo externo, difícil de comprender por parte del adolescente, donde el juicio moral se vincula con la búsqueda de poder encajar en la sociedad.

En otro lineamiento, Kon (1990), señala la existencia de tres posibles enfoques en los que quedan contenidas las principales tendencias en la caracterización de estas etapas, con independencia de que dentro de ellos podamos encontrar innumerables variantes. Estos enfoques son el biogenético, el socio genético y el psicogenético.

Las características generales que presenta la adolescencia son: el notorio crecimiento corporal como ser el aumento de peso y estatura entre otros cambios de la forma y las dimensiones corporales. Se percibe además un aumento en la masa y la fuerza muscular, torpeza motora, incoordinación, fatiga y trastornos de sueño debido a la velocidad de crecimiento. La maduración de órganos sexuales se conjuga con la búsqueda de identidad acompañada por la evolución del pensamiento concreto al abstracto y las contradicciones en las manifestaciones de la conducta para conformar un perfil general del adolescente (Pineda y Aliño, 2002).

El desarrollo del humano tiene como meta enriquecerse de manera social y personal, pero estos deseos en la adolescencia se desarrollan en un período donde se producen cambios con mayor intensidad tanto en las interacciones psicosociales y físicas como también en las individuales aportando fortalezas y desventajas. Puede decirse que “el desarrollo adolescente es un proceso de cambios y transformaciones, que permite un enriquecimiento personal y progresivo en una delicada interacción con los entes sociales del entorno...” (Krauskopf 1995, p.9).

El no reconocimiento de las necesidades del adolescente es un factor de numerosos conflictos y problemas, por lo que Krauskopf (1994) expresa que la apertura de oportunidades amplía los campos de experiencia, permitiendo al adolescente contar con credenciales para una inserción exitosa y ofrece metas ante las cuales hay motivación para posponer pseudo- soluciones inmediatas riesgosas.

### **2.3-Actividad Física, Ejercicio y Deporte en la Adolescencia.**

Pudiendo relacionar la actividad y el ejercicio físico con el deporte, se puede decir que este último es analizado desde diferentes aspectos, dado que es estudiado desde la biomecánica, la filosofía, la educación, etc. Por esta razón, se definen a continuación estos tres conceptos.

Según García Ferrando (1990) “el deporte abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, educación, entretenimiento, y servicios relacionados con el ocio y la actividad física”.

Son muchas las definiciones que se encuentran actualmente sobre la palabra deporte. En varias de ellas hay coincidencias, pero en otras hay conceptos dispares. Autores como Cagigal (1981:24) plantea que “nadie ha podido definir con aceptación general en qué consiste el deporte” ya que “el deporte cambia sin cesar y amplía su significado”.

Debajo se presentan diferentes conceptos de deporte según varios autores en el paso de los años:

- Para Coubertin (1960), restaurador de las Juegos Olímpicos Modernos en 1896, el deporte es “culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llegar hasta el riesgo”.
- García Ferrando (1990), entiende que en todo deporte aparecen tres elementos esenciales definiéndolo como “una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas”.
- Sánchez Bañuelos (1992), al definir el término deporte, nos dice que está relacionado con “toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo”.

Con respecto al ejercicio físico, Grosser y Cols (1991) expresan que “es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo”. Según estos

autores, los elementos definidores de los ejercicios físicos quedan centrados en tres aspectos fundamentales: 1-Orientación consciente hacia un objetivo persiguiendo el cumplimiento de una tarea motriz en la que los aspectos cognitivos figuran en un primer plano, 2-Complejidad de condiciones anatómicas y energéticas, de procesos de dirección, regulación fisiológica y cognitiva; 3-Presencia de retroalimentaciones constantes de los movimientos realizados, así como del resultado de la actividad.

Para el Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute) la actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Según el Departamento de Salud y Servicios Sociales (HHS sus siglas en ingles), en 2008 publicó que el término “actividad física” se refiere a los movimientos que benefician la salud. Con estas definiciones podemos comparar estos tres conceptos:

*Tabla 1- Diferencias entre deporte, ejercicio físico y actividad física.*

Deporte	Ejercicio Físico	Actividad Física
Actividad física especializada, con un carácter competitivo que requiere un entrenamiento físico diario y que está reglamentado. Es aquí cuando hablamos de entrenar en un equipo de fútbol, correr varias horas durante la semana para participar en un maratón, tener una rutina de natación para prepararse para una competencia, etc.	Actividad física planificada, estructurada y repetitiva que busca un fin como mejorar la condición física de la persona y estar más saludable. Un ejemplo de hacer ejercicio es la caminata diaria durante un determinado tiempo, hacer una o dos horas de gimnasio, o pasear en bicicleta en el parque.	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía, barrer, lavar un baño, sentarse o pararse puede considerarse actividad física.

Fuente: elaboración propia basada en las definiciones de Sánchez Bañuelos (1992), Grosser y Cols. (1991), Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (2008).

La diferencia que hay entre estos tres terminos nombrados anteriormente se basa en las normas que la persona debe seguir y cumplir para conseguir el fin que puede ser correr por simple satisfacción, ganar un partido de un deporte en particular o entrenar profesionalmente.

### **2.3.1- Los niveles de la actividad física en la adolescencia.**

Como lo expresan Aznar y Webster (2006), en el estudio de la conducta sobre Salud HBSC (Health Behaviour in School – Aged Children) 2001/2002 se reflejaron modelos de conducta sedentaria entre infancia y adolescencia española. De lunes a viernes aproximadamente el 22% de adolescentes españoles veía TV durante más de 4 horas. Este valor se duplicaba los fines de semana, en el que el 42% de los jóvenes veía más de 4

horas de TV. Los datos recientes indican que la adolescencia española presenta una condición física inferior en comparación con otros países.

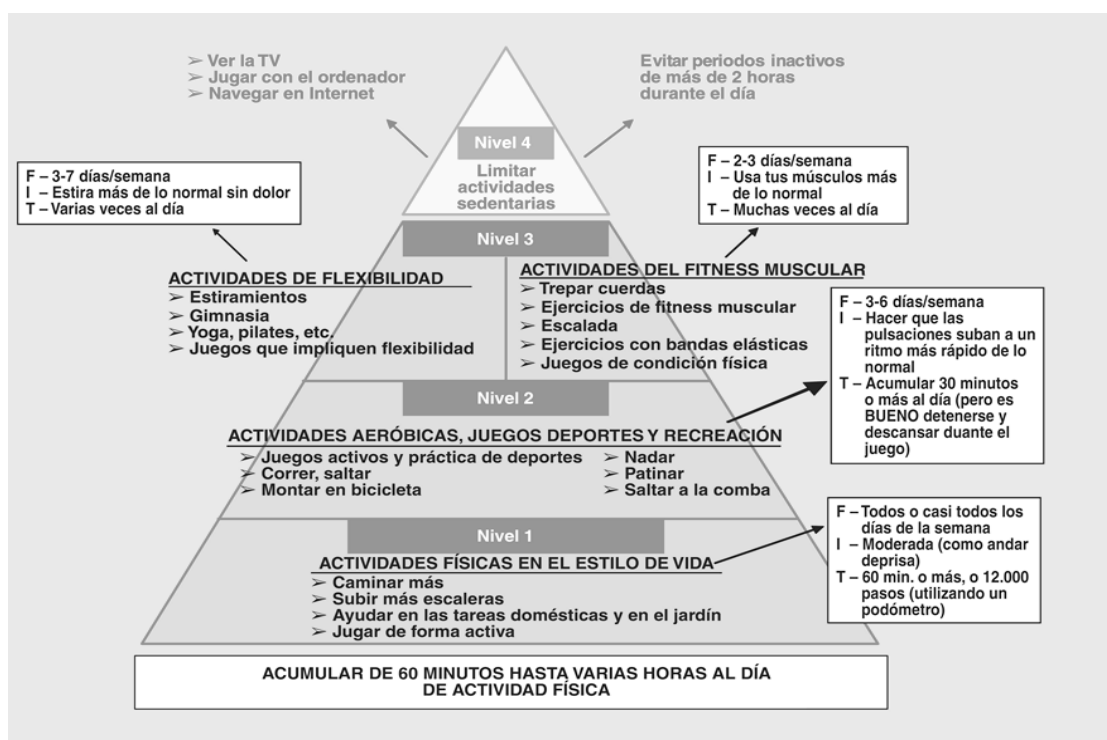
Aznar y Webster (2006), plantean que la adolescencia es un periodo de la vida en el que se observa un rápido declive en la participación en actividades físicas, agregan también que generalmente los y las adolescentes obstaculizan la actividad y el ejercicio físico con excusas tales como la limitación de tiempo, falta de interés, deseo, energía o motivación (...) así como también poner barreras relativas a la imagen de uno mismo y de otros factores sociales. Estas barreras deben ser comprendidas para desarrollar estrategias de intervención para que esta población adopte o mantenga niveles adecuados de actividad física.

En el año 2016 se publicó una investigación realizada en Uruguay, sobre la "Valoración de la condición física en los liceales de Prácticum 2 del IUACJ". Gioscia, G., et.al (2016), expresan que se han realizado varios trabajos científicos sobre la condición física y como ésta se ve afectada en los diferentes niveles de salud. Al igual que en otros países de Europa, como también en Argentina. En Uruguay se aplicó la batería ALPHA para valorar y determinar la condición física de liceales que participaban en la asignatura Prácticum 2 en la Licenciatura de Educación Física, Recreación y Deporte del IUACJ. La muestra fue de 168 adolescentes entre 12 y 16 años, los autores concluyeron que los liceales de la ciudad de Montevideo que participaron de la investigación presentan riesgos significativos para el desarrollo de patologías cardiovasculares a futuro.

A continuación, se mostrará una pirámide de actividad física para adolescentes desarrollada por Corbin (2003), la cual demuestra ser una valiosa herramienta para enseñarles a valorar cada uno de los componentes de la condición física relacionada con la salud, así como de la inactividad.



Ilustración 3-Pirámide de la Actividad Física en la Adolescencia



[https://www.researchgate.net/figure/Figura-3-Piramide-de-la-Actividad-Fisica-para-la-adolescencia-Corbin-2003\\_fig3\\_321485624](https://www.researchgate.net/figure/Figura-3-Piramide-de-la-Actividad-Fisica-para-la-adolescencia-Corbin-2003_fig3_321485624)

En esta pirámide el autor explica la frecuencia, intensidad y el tiempo que se debe emplear la actividad física dependiendo el nivel. En el nivel 1 la actividad física tiene que tener como frecuencia todos los días o casi todos los días de la semana, una intensidad moderada y llegar a 60 minutos mínimo de actividad.

En el nivel 2 hay una frecuencia de 3 a 6 días por semana, pero ya se refiere a actividades aeróbicas, deporte, juegos y recreación, la intensidad tiene que aumentar así la frecuencia cardíaca sube más de lo normal. También recomienda acumular más de 30 minutos al día con descanso por medio.

El nivel 3 refiere a las actividades de fitness y musculares, con una frecuencia de 2 o 3 días por semana, con una intensidad muscular más alta de lo normal y hacerlo en el correr del día varias veces. Sin embargo, en las actividades de flexibilidad hay mayor frecuencia, abarca toda la semana, varias veces al día y con una intensidad un poco más a lo normal, pero sin llegar al dolor muscular.

Por último, el nivel 4, dedicado a las actividades sedentarias, explicando que hay que evitar periodos inactivos de más de 2 horas durante el día y limitar el sedentarismo.

### 2.3.2- Efectos de la actividad física en población adolescente.

Veiga y Martínez (2007), afirman que la franja etaria infantil y adolescente es una población generalmente sana, aunque las cosas han empezado a cambiar.

Una reciente revisión científica ha evaluado la información existente sobre los efectos de la actividad física en la población adolescente. Los efectos documentados para este grupo de personas se recogen a continuación:

Ilustración 4-Efectos de la Actividad Física en adolescentes.

- Ayuda a reducir la grasa corporal y visceral en adolescentes con sobrepeso.
- Mejora algunos factores del síndrome metabólico en adolescentes con sobrepeso.
- Perfil lipídico: la actividad física parece tener efectos en el incremento de HDL-C y reducción de nivel de triglicéridos.
- Reduce la presión sanguínea en jóvenes con hipertensión.
- Incrementa la capacidad cardiovascular.
- Mejora la fuerza y la resistencia muscular.
- Tiene efectos positivos sobre la densidad mineral ósea en edad prepuberal y en estados tempranos de la adolescencia.
- Posee efectos positivos sobre los síntomas de ansiedad y depresión.
- Produce efectos positivos sobre el auto concepto físico y efectos ligeros sobre el auto concepto académico.
- Tiene efectos positivos sobre la concentración, la memoria y el comportamiento durante las clases, y algunos datos sugieren un incremento relativo en el rendimiento académico.

Extraído de: Strong et al (2005) Evidence based physical activity for school-age youth. Journal of Pediatrics, 146, 732-737.

La OMS (2018) incita a la realización de actividad física por parte de los jóvenes debido a que ayuda a controlar el peso y mantenerse saludable, a la coordinación del sistema neuromuscular, a desarrollar sanamente un sistema cardiovascular y a desarrollar huesos, articulaciones y músculos sanos, como también la realización de la misma puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

Esta organización ha elaborado una publicación en el año 2010 llamada “recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud”, la cual tiene como objetivo proporcionar a entidades políticas a nivel nacional y regional, el resultado de la relación dosis- respuesta entre actividad física e intensidad, frecuencia y cantidad de la misma donde dan las siguientes pautas:

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con

el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Los beneficios de la actividad física son superiores a los riesgos en el cual el corazón y los pulmones se exponen. Según la National Heart, Lung and Blood Institute en EEUU (2018), raramente se encuentran problemas al corazón por causa de la actividad física, como las arritmias, el paro cardíaco súbito y el ataque cardíaco, por lo general a las personas que les ocurre esto ya tienen enfermedades cardíacas. El riesgo que se presenten problemas cardiacos por causa de la actividad física está relacionado al estado físico de cada persona y dependiendo de la intensidad con la cual se realice esta actividad.

Como prevención es necesario estar informado en caso de tener algún tipo de enfermedad de esta índole, que actividad física puede realizarse sin poner en riesgo la salud.

#### **2.4-El Rol Docente en la Educación Física.**

A muchos docentes se les hace difícil controlar la motivación de sus alumnos en la clase de educación física y eso les produce frustración. Esto hace que se apoyen en negociaciones de “si hacen esto después pueden hacer lo que quieran”, para incentivarlos a que respondan a la tarea o por lo contrario ampararse en el dicho “puedes llevar el caballo hasta el río, pero no puedes hacer que beba”. Los alumnos, en su mayoría pueden resistirse y decir que el docente no puede obligarlos a realizar una tarea o realizarla con el mínimo esfuerzo y compromiso para evitar los castigos. Como expresa Raffin (1998) los docentes pueden hacer que sus alumnos respondan influenciando en la motivación intrínseca de cada uno, sin recurrir a situaciones límites como el castigo o el soborno, que el Docente puede crear situaciones en clase que aumenten sus necesidades de autoestima, de autonomía, sentido de pertenencia y ganas de aprender.

Los alumnos que cursan Educación Física en la etapa de la educación secundaria están en un momento crucial de su desarrollo socioemocional. Diversos estudios

plantean que programas adecuados de educación física en adolescentes generan experiencias emocionales positivas (Moreno, Murcia y Hernández, 2009) promoviendo estilos de vida activos y saludables. La expresión y vivencias de carácter emocional que se generan en esta asignatura merecen también un interés especial por su contribución al desarrollo de la personalidad de los adolescentes (Bisquerra y Pérez, 2007).

Epstein (1989), desarrolla un enfoque en el cual ayuda al Docente a identificar áreas que pueden contribuir al desarrollo de la motivación de los alumnos.

Desde el discurso, todos coinciden en considerar que el rol del Docente le son propia la creatividad y la innovación, pero estas características no devienen en el desempeño del quehacer profesional del Docente por arte y magia ya que, al encapsularlo en ámbitos escolares formales y burocráticos el resultado es todo lo opuesto, la actividad se hace monótona, estereotipada y se limita el despliegue de sus potencialidades (Ibarra, 2006). A su vez, al momento de la práctica el Docente de educación física al llegar a un determinado contexto social ocupa un lugar y una posición que se identifica con una serie de funciones estipuladas lo cual define su rol, tal y como lo define Benedito (1982) “el rol consiste en una serie de comportamientos o conductas manifiestas que se esperan de un individuo que ocupa un determinado lugar o estatus en la estructura social” (p. 407).

Desde el área de la Educación Física, es fundamental trabajar contenidos que se relacionen con la salud e inculcar hábitos que contribuyan a que desde niños tengan estilos de vida activos para que en un futuro no tengan problemas de salud. Los Docentes de Educación Física junto con maestros y profesores deberían trabajar unidos para que los alumnos creen un aprendizaje significativo y les sea útil en su vida. Se debe fomentar la actividad física y reflexionar sobre la importancia y consecuencias de la misma en la salud. (Diéguez.J, Fortuny.M, 1988)

#### **2.4.1-La importancia de la motivación en la educación.**

La motivación según la Real Academia Española (2017) es definida como el conjunto de factores internos o externos que determina en parte las acciones de una persona.

Por otro lado, Robert Smith (2010, p.52), citando a Sage (1977) define a la motivación como “la dirección e intensidad del propio esfuerzo”. Con “dirección”, Smith se refiere a la situación determinada hacia la cual el individuo muestra su disposición, mientras que con “intensidad” alude al grado de esfuerzo que el sujeto pone en una determinada situación.

Otros autores, como Iso-Ahola & St. Clair (2000), agregan la “persistencia”, que hace referencia al tiempo invertido en la consecución de la actividad en sí. En tal sentido, se podría interpretar que la falta de motivación al momento de realizar ejercicio se puede visualizar en la dirección (la persona no entrena pues no se ve atraído por la actividad); en la

intensidad (la persona se esfuerza poco cuando va a realizar algún deporte); o en la persistencia (asiste de forma irregular a realizar las actividades).

Es importante resaltar que la motivación es una variable que puede llevarse para un lado como para el otro, en tanto hay una gran serie de factores que se pueden alterar para generar diferentes conductas. Así es como De la Mora (1979) define diferentes tipos de motivación:

- Motivación negativa: es cuando el comportamiento se consigue como una imposición, por la fuerza. En este caso, el individuo no estaría realmente motivado, sino más bien obligado.
- Motivación positiva: se da cuando se despierta el deseo por la actividad, o por un beneficio que sea consecuencia de la misma. Este tipo de motivación puede clasificarse como intrínseca y extrínseca.

Como lo expresa Raffin (1998), a muchos docentes la imposibilidad de controlar la motivación de los alumnos les produce sentimientos de frustración, algunos se apoyan en castigos o negociaciones para motivar a los alumnos en clase, en su gran mayoría se resisten a ser controlados, otros manifiestan apatía y falta de compromiso y otros realizan las tareas con el mínimo esfuerzo posible que les permita tener el aval del Docente.

El autor también expresa que los docentes pueden influir en sus alumnos despertando la motivación intrínseca creando condiciones que ayuden a los alumnos a cubrir sus necesidades de autoestima, goce, autonomía, aptitud y pertenencia, a su vez define la motivación intrínseca como “el poder elegir realizar una actividad por la simple satisfacción de hacerla, sin nada que nos obligue o apremie, es lo que nos motiva a hacer algo cuando nada exterior nos empuja a hacerlo” (1998, p.13).

En cambio, hay una motivación extrínseca, Pérez et al (2005) la define como, aquella que se relaciona con la obtención de reforzadores una vez realizada la conducta esperada. En este caso, el deseo no se encuentra en realizar la actividad en sí misma, sino que es provocado por la razón de alcanzar un beneficio.

Por este motivo, se considera pertinente la concepción de Cecchini, Méndez y Contreras (2005), quienes conciben a la tradicional dicotomía motivación intrínseca–extrínseca como algo simple, y entienden que la motivación de un individuo puede precisarse con mayor exactitud a lo largo de lo que ellos definen como el “*continuum* de la autodeterminación”.

### 2.4.2-El Continuum de la autodeterminación.

Según Liedloff (2009), el concepto del Continuum se refiere a la idea de que, para alcanzar un óptimo desarrollo físico, mental y emocional, se necesita vivir las experiencias adaptativas que han sido básicas para nuestra especie a lo largo del proceso de nuestra evolución. Para Cecchini et al, (2005) el concepto de continuum sugiere que la determinación de un sujeto por realizar una actividad o comportarse de una manera determinada, no puede clasificarse de manera dicotómica, sino que debe corresponderse con una escala de tipo nominal, que conciba la existencia de diferentes grados con los que las motivaciones son autónomas o, por el contrario, son más o menos impuestas.

A continuación, se presenta una propuesta que incluye cinco tipos de motivación, ordenados de mayor a menor según el nivel de autodeterminación (Vallerand & Losier, 1999):

1. Motivación intrínseca: refiere al hecho de realizar una actividad por las propias satisfacciones que esta procura.
2. Regulación identificada: el individuo realiza una actividad que no considera interesante en sí misma, pero sin embargo juzga importante en cuanto le es necesaria para alcanzar ciertas metas personales valoradas. En este caso, la actividad se realiza por razones extrínsecas, pero el compromiso con ella resulta de una elección personal y autónoma.
3. Regulación introyectada: en esta forma de motivación extrínseca, el individuo se ve presionado a realizar una actividad o tarea bajo el efecto de un sentimiento de coacción del tipo “debería hacerlo» o «sería importante que lo hiciera”.
4. Regulación externa: refiere a la motivación extrínseca que se describe en la bibliografía especializada. Implica que el individuo es controlado por un sistema de recompensas y castigos que condicionan su conducta.
5. Amotivación: se trata de la ausencia relativa de motivación. La conducta no tiene base externa ni interna.

## 3. EL CASO EN ESTUDIO

El centro de práctica seleccionado es una de las plazas de deportes del departamento de Flores, ubicada en un barrio socio económico de medio a alto.

Esta plaza fue inaugurada el 24 de noviembre de 1941 y el 5 de febrero de 1974 comienzan a dictarse clases de natación luego de la construcción de la primera piscina pública. En 1983 se llama a la construcción de un gimnasio cerrado por lo cual la piscina

queda cubierta. Desde el 11 de diciembre de 2006 el gimnasio lleva el nombre de un funcionario municipal destacado que desempeñó un enorme papel en formación deportiva de cientos de niños y jóvenes trinitarios.

Este edificio fue declarado Monumento Histórico Nacional el 17 de agosto de 2016 debido a la arquitectura moderna utilizada al construirse.

En relación a la infraestructura, está compuesta por dos canchas multiusos y una cancha de vóley al aire libre, protegidos por rejas y canteros para controlar las entradas y salidas, y de esta manera se mantenga un orden y cuidado de la plaza.

Dentro de la parte techada se encuentra una cancha con medidas de 40 metros de largo por 20 de ancho, con piso flotante, utilizado para básquetbol, fútbol sala y hándbol. Rodeada por gradas a un costado, rampa para discapacitados y baños. A un costado de esta cancha se encuentra otra de vóley, utilizada al igual que las otras para campeonatos internos o intercolegiales.

También cuenta con una piscina de 25 metros de largo con 6 carriles, la misma es climatizada y cerrada, la misma se conecta con duchas y vestuarios que dan a la recepción ubicada en la entrada, en el frente de la plaza.

Hacia la derecha de la entrada a la piscina climatizada se encuentra un centro de rehabilitación, inaugurado en el 2010, este centro cuenta con una piscina climatizada también pero más pequeña la cual es utilizada para la rehabilitación de deportistas, clases de matro – natación y para personas con capacidades diferentes.

Contiguo a la piscina hay un espacio remodelado, multiuso el cual está destinado a clases de patín, de hockey y gimnasia artística, así como también se utiliza para beneficios como ferias del plato para las escuelas cercanas, etc.

Dentro de la plaza se encuentran dos oficinas, una corresponde al personal de Secretaria Nacional de Deportes y otra pertenece al personal de la Intendencia Departamental de Flores. Cada oficina cuenta con su Director, Subdirector, Docentes y Personal a cargo de diferentes tareas dentro de la plaza de deportes.

Hay docentes que coinciden al estar trabajando tanto en la Secretaria Nacional de Deportes como en la Intendencia Departamental, un ejemplo claro fue el de la Directora que, al entrevistarla expresó que su trabajo formaba parte en las dos oficinas anteriormente nombradas.

La población que asiste a la plaza abarca desde niños de pocos meses asistiendo a clases de matro-natación, hasta niños de edad inicial, escolares, adolescentes, adultos y adultos mayores en todas las actividades que la plaza ofrece.

Según en la tabla del INE (Instituto Nacional de Estadísticas) en su último censo en el año 2011, muestra que en la ciudad de Trinidad hay una población de 3458 personas entre 10 y 19 años, los cuales 1835 son hombres y 1623 son mujeres.

Tabla 2-Población por grupo decenal de edades, según área, localidad y sexo.

Población por grupo decenal de edades, según área, localidad y sexo. Flores											
Área, localidad y sexo	Total	Grupo decenal de edades									
		0 a 9	10 a 19	20 a 29	30 a 39	40 a 49	50 a 59	60 a 69	70 a 79	80 a 89	90 o más
<b>Flores</b>	<b>25.050</b>	<b>3.516</b>	<b>4.018</b>	<b>3.018</b>	<b>3.374</b>	<b>3.148</b>	<b>2.862</b>	<b>2.298</b>	<b>1.752</b>	<b>890</b>	<b>174</b>
Hombres	12.342	1.690	2.136	1.578	1.680	1.570	1.401	1.162	757	328	40
Mujeres	12.708	1.826	1.882	1.440	1.694	1.578	1.461	1.136	995	562	134
<b>Urbana</b>	<b>22.982</b>	<b>3.221</b>	<b>3.758</b>	<b>2.761</b>	<b>3.074</b>	<b>2.857</b>	<b>2.573</b>	<b>2.075</b>	<b>1.643</b>	<b>857</b>	<b>163</b>
Hombres	11.138	1.546	1.990	1.428	1.508	1.399	1.216	1.019	687	307	38
Mujeres	11.844	1.675	1.768	1.333	1.566	1.458	1.357	1.056	956	550	125
<b>Trinidad</b>	<b>21.429</b>	<b>2.963</b>	<b>3.458</b>	<b>2.572</b>	<b>2.892</b>	<b>2.653</b>	<b>2.421</b>	<b>1.957</b>	<b>1.551</b>	<b>802</b>	<b>160</b>
Hombres	10.378	1.426	1.835	1.341	1.419	1.293	1.137	962	646	282	37
Mujeres	11.051	1.537	1.623	1.231	1.473	1.360	1.284	995	905	520	123
<b>Menos de 1.000 habitantes</b>	<b>1.553</b>	<b>258</b>	<b>300</b>	<b>189</b>	<b>182</b>	<b>204</b>	<b>152</b>	<b>118</b>	<b>92</b>	<b>55</b>	<b>3</b>
Hombres	760	120	155	87	89	106	79	57	41	25	1
Mujeres	793	138	145	102	93	98	73	61	51	30	2
<b>Rural</b>	<b>2.068</b>	<b>295</b>	<b>260</b>	<b>257</b>	<b>300</b>	<b>291</b>	<b>289</b>	<b>223</b>	<b>109</b>	<b>33</b>	<b>11</b>
Hombres	1.204	144	146	150	172	171	185	143	70	21	2
Mujeres	864	151	114	107	128	120	104	80	39	12	9

Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE) - Censos 2011.

Extraído de INE-Censo 2011. <http://www.ine.gub.uy/web/guest/censos-2011>.



## 4. PROPUESTA METODOLÓGICA

A continuación, se presentará la propuesta metodológica utilizada en este proyecto, definiéndose previamente diversos elementos necesarios para su comprensión. Se trabajará sobre paradigmas y modelos de investigación, se plantearán las preguntas que orientaron el estudio, analizando el contexto y los actores sobre los cuales este se basó, las diferentes fases del estudio y la justificación de los diferentes instrumentos utilizados a lo largo del mismo.

### 4.1-Paradigma de investigación

Diversos autores hacen referencia a los paradigmas en investigación. Por ejemplo, Vasilachis (1997) define el paradigma como “los marcos teóricos-metodológicos utilizados por el investigador para interpretar los fenómenos sociales en el contexto de una determinada sociedad” (p.79). A su vez, Ritzer adopta el siguiente concepto:

“Un paradigma es una imagen básica del objeto de una ciencia. Sirve para definir lo que debe estudiarse, las preguntas que es necesario responder, cómo deben preguntarse y qué reglas es preciso seguir para interpretar las respuestas obtenidas. El paradigma es la unidad más general de consenso dentro de una ciencia y sirve para diferenciar una comunidad científica (o subcomunidad) de otra. Subsume, define e interrelaciona los ejemplares, las teorías y los métodos e instrumentos disponibles”. (RITZER, 1975, apud VALLES, 1999. p. 48)<sup>1</sup>

Retomando a Vasilachis (1997), observamos que este autor da a conocer tres paradigmas diferentes, el interpretativo, el positivista y el socio-económico los cuales se definen a continuación.

Según lo expresado por Buendía, Colás y Hernández (1998), para el paradigma positivista la naturaleza de la realidad es única, simplificada y busca explicar y verificar. A su vez, el investigador puede tener una posición libre de valores, así como también una posición objetiva. También plantean que este paradigma tiene una acción fuertemente cuantitativa ya que busca generalizar por medio de estrictos y regulados procesos que no toman en cuenta la postura del investigador.

El paradigma interpretativo comprende una realidad múltiple y variada en el cual se pretende comprender las relaciones internas. Este paradigma incluye al investigador los valores y a la influencia de estos sobre la manera de indagar (Vasilachis, 2006).

Por último, en lo que se refiere al paradigma crítico hay una realidad que cambia constantemente y es dinámica, siempre busca promover ese cambio. El investigador tiene un rol activo, lo cual afecta a la investigación porque puede generar cambios. Se busca unir

---

<sup>1</sup>RITZER, G. Sociology: A multiple paradigm science. Boston, 1975.

lo teórico con lo práctico obteniendo resultados diferentes constantemente (Muñoz et. al 2015)

A continuación, es necesario mencionar que en la presente investigación el paradigma es interpretativo dado que comprende una realidad múltiple. A su vez, es un trabajo de corte cualitativo por lo que buscan «develar por qué un fenómeno ha llegado a ser así y no de otro modo» (González, 2003, p. 130). El autor expresa que “trata de descubrir el significado de las acciones humanas y de la vida social, dirige su labor a entrar en el mundo personal de los individuos, en las motivaciones que lo orientan, en sus creencias” (p. 130), así como también aporta que el proceso de investigación no se da de forma lineal, sino circular, reformulándose constantemente con las nuevas informaciones que surgen de la propia interacción con los sujetos.

#### **4.2.-Modelo de investigación y preguntas que orientaron el estudio**

El presente proyecto es un estudio de caso, dado que consiste según Pérez Serrano (1994, p.223), en “una metodología de análisis grupal cuyo aspecto cualitativo nos permite extraer conclusiones de fenómenos reales o simulados en una línea formativa-experimental de investigación y/o desarrollo de la personalidad humana o de cualquier otra realidad individualizada o única. Yacuzzi (2005) explica el método mencionando lo siguiente:

“El caso permite indagar detalladamente en este mecanismo, con mayor profundidad que los estudios estadísticos. Su ámbito de aplicación está bien definido: estudia temas contemporáneos sobre los cuales el investigador no tiene control y responde a preguntas de tipo “cómo” y “por qué” (p. 1).

A continuación, se plantean las preguntas que orientaron el presente estudio de caso:

- ¿Cuáles son los factores que llevan a adolescentes entre 13 y 18 años a realizar poca actividad física?
- ¿Cómo influye la falta de actividad física en los adolescentes?
- ¿De qué manera podríamos generar interés por estas actividades?

#### **4.3.- Universo y Muestra**

Bisquerra (2009) define el universo a estudiar como al conjunto de personas o elementos que forman parte del colectivo que será abordado en dicho universo, y por otro lado Thomas y Nelson (2007) consideran la muestra como un grupo de individuos, métodos o realidades seleccionados desde una población mayor. Según Sampieri et al (1998) “la muestra es un subgrupo de la población del cual se recolectan los datos y debe ser

representativo de dicha población” (p. 236), en este caso son aquellos adolescentes la Directora y docentes entrevistados.

Se define como universo en este estudio a todas las personas que concurren a la plaza de deportes, docentes, alumnos, personal de mantenimiento, etc. La gran mayoría de los autores coinciden en que hay dos grupos de tipos de muestras: la no probabilística y la probabilística. Sampieri et al (1998) define la muestra no probabilística como “un subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación” (p.241), a su vez, define la muestra probabilística como “el subgrupo de la población en el que todos los elementos de ésta tienen la misma posibilidad de ser elegidos” (p. 241).

Alaminos y Castejón (2006, p. 45) explican: “la selección en un muestreo no probabilístico intencional requiere conocer previamente las características de los individuos que forman la muestra”. Para el criterio de selección de muestra utilizado en este estudio fueron considerados los horarios en los cuales se encontraba la Directora para poder establecer los encuentros con ella, para realizar las entrevistas a los docentes de Educación Física el criterio a utilizar fue seleccionar un Docente en el turno de la mañana y dos en la tarde, y con respecto a los adolescentes se procedió a seleccionar a los que concurrían en el horario de la mañana como en el de la tarde. Luego se procedió a aplicar a veinte jóvenes en la franja etaria anteriormente nombrada, la encuesta como instrumento de recolección de datos.

#### **4.4-Fase de Estudio**

El estudio se llevo adelante durante el año lectivo, desde el mes de abril hasta el mes de noviembre y tuvo dos fases. La primera abarcó cuatro meses (desde abril a julio) en la cual se realizó la aproximación diagnóstica. En la segunda fase (desde agosto hasta noviembre), se elaboro el plan de mejora.

La aproximación diagnostica se llevó a cabo teniendo un acercamiento a la institución para conocer sus características y así definir la problemática sobre la cual se trabajaría. Se utilizó un cronograma de trabajo para llevar el orden de las entrevistas y encuestas para luego realizar con la información recolectada una matriz y modelo de análisis y así obtener las respuestas a las preguntas de nuestro problema.

Con respecto a la elaboración del plan de mejora, se concretaron dos reuniones con la Directora en las que se planteó el tema de estudio, objetivos y metas para llevarlo a cabo. La primera reunión se realizó el 4 de setiembre, el objetivo del encuentro fue dar a conocer la planilla operativa con las actividades a realizar, los materiales que se podían necesitar y presupuesto correspondiente a estos materiales. En el encuentro se acordó no tener un presupuesto muy alto ya que no se contaba con un fondo para gastos exclusivo para ese

tipo de actividades. La segunda reunión con la Directora, el 19 de setiembre, se dio a conocer la propuesta completa del plan de mejora, se ajustaron las actividades y el lugar para llevar éstas a cabo. Se concreto un tercer encuentro el 10 de octubre para hacer entrega del plan de mejora completo para tenerlo en la Institución y poder hacer uso del mismo en un futuro.

Por último, se planearon y definieron actividades para cada objetivo propuesto, así como los recursos a utilizarse para luego realizar un presupuesto de los mismos.

#### **4.5- Técnica de recolección de Datos.**

Como lo expresa Bisquerra (2009), las técnicas son los medios auxiliares que nos ayudan a alcanzar los fines programados en la investigación.

Dentro de la mirada cualitativa, Krause (1995) explica que, las más utilizadas son: la observación, la entrevista, la encuesta y la revisión de documentos. En este caso se utilizó la entrevista exploratoria, la entrevista semi estructurada y la encuesta como técnica de recolección de datos.

En esta investigación se realizaron cinco entrevistas semi estructuradas, dos de carácter exploratorio a la Directora y tres a diferentes Docentes de Educación Física de la Institución. También se utilizó la encuesta como otra técnica de recolección de datos, utilizando de esta manera un cuestionario con una combinación de preguntas de respuestas únicas y mixtas siendo aplicada a veinte adolescentes que concurren a la plaza de deportes.

La entrevista definida por Batthyányet al. (2011) es una conversación llevada a cabo entre el entrevistador y el entrevistado seleccionado, con una finalidad de tipo cognitivo, regida por el entrevistador y con un esquema de preguntas flexible y no estandarizado. En el mismo lineamiento, Corbetta (2007) expresa que la entrevista comienza a través de una conversación iniciada y guiada por el investigador. Se dirige a personas escogidas, con un listado de preguntas flexibles y no estandarizadas. Las clasifica según la libertad o su grado de estandarización:

- \* Entrevista estructurada: se realizan las mismas preguntas a todos los individuos, con la misma formulación y el mismo orden.
- \* Entrevista semi-estructurada: el investigador determina una serie de temáticas que debe trabajar durante la entrevista, pero puede optar libremente sobre el orden de presentación de los diversos temas y sobre la forma de plantear la pregunta.
- \* Entrevista no estructurada: es flexible dado que no se fija el contenido de las preguntas, pudiendo variar dependiendo de la persona entrevistada; solamente se plantearán los principales temas a abordar.

Krause afirma: “en términos generales las entrevistas no presentan una estructura estándar sino se manejan en forma flexible, que se asemeje en lo posible a una situación de la vida cotidiana” (1995, p. 30). Por otra parte, Stanton et al (2004, p.214) expresa que la encuesta es un cuestionario estructurado que se da a una muestra de la población y está diseñada para obtener información específica de los entrevistados.

En relación a la encuesta Cea (1999,240) define la encuesta como “la aplicación o puesta en práctica de un procedimiento estandarizado para recabar información (oral o escrita) de una muestra amplia de sujetos. La muestra ha de ser representativa de la población de interés y la información recogida se limita por las preguntas que componen el cuestionario pre codificado, diseñado al efecto”. Esta misma autora señala las siguientes características:

- \* La información se adquiere mediante transcripción directa.
- \* Dicha información se recoge de forma estructurada, al objeto de poder manipularla y contrastarla mediante técnicas analíticas estadísticas.
- \* El contenido de esa información puede referirse tanto a aspectos objetivos (hechos) como subjetivos (opiniones o valoraciones).
- \* La importancia y alcance de sus conclusiones dependerá del control ejercido sobre todo el proceso: técnica de muestreo efectuada para seleccionar a los encuestados, diseño del cuestionario, recogida de datos o trabajo de campo y tratamiento de los datos.

Para realizar la encuesta según Pulido (1971) es necesario realizar los siguientes pasos:

1. Determinación de la población (conjunto de individuos del que queremos obtener la información) y unidad muestral que contestará al cuestionario (un sujeto, una familia, etc).
2. Selección y tamaño de la muestra.
3. Diseño del material para realizar la encuesta.
4. Organización y puesta en práctica del trabajo de campo.
5. Tratamiento estadístico de los datos recogidos.
6. Discusión de los resultados.

Luego de establecer todos los puntos del estudio, el instrumento por el cual se realizó la colecta de datos a los adolescentes, fue la encuesta, específicamente mediante el cuestionario, este es el instrumento básico empleado para la recogida de información. Consiste en un listado de preguntas pre-determinadas que, con el objeto de facilitar la

posterior codificación, suelen responderse mediante la elección de una opción concreta de entre todas las que se ofrecen (lo que se llaman preguntas cerradas).

Esta encuesta fue elaborada con opciones claras para que cualquier adolescente en ese rango de edad pudiera responderla fácilmente y les tomara poco tiempo. Todas las preguntas implicaban opciones de respuestas diferentes para que el individuo al realizarla pudiera encontrar la manera de expresar su postura. Vale mencionar que antes de aplicar cada instrumento se realizó la prueba de los mismos, lo que consistió en que estos se aplicaran a personas con características similares a la población en estudio. De esta manera, se pudo corregir el orden de las preguntas, la cantidad de las mismas y el enfoque a las cuales estas se dirigían

## **5. ANÁLISIS DE DATOS**

En este apartado se expresa el análisis de las evidencias obtenidas en las instancias de recolección de datos a lo largo del año, que tuvo como resultado la elaboración del plan de mejora.

Se divide en dos partes, una que organiza la información de acuerdo al diagnóstico y, por otro lado, la que formula el plan de mejora institucional.

### 5.1-Aproximación Diagnóstica

Esta etapa fue el punto de partida dentro de la Institución seleccionada, realizada durante los meses de marzo-julio teniendo en cuenta el cronograma de avance para sus fases correspondientes.

A través de la entrevista exploratoria (ver Anexo I) se obtuvo un primer acercamiento con la institución, lográndose identificar el problema central, en relación al trayecto de actividad física y salud: la falta de interés en adolescentes entre 13 y 18 años para la realización de actividad física en la plaza de deportes (ver Anexo I).

Para continuar con el estudio, fue necesaria la implementación de una serie de instrumentos de recolección de datos como lo fueron las entrevistas y la encuesta (ver Anexo I), seleccionando la información más relevante para su posterior análisis a través de mecanismos que se explicarán a continuación.

El primero utilizado fue un anteproyecto (ver Anexo I), el cual fue elaborado a través de la entrevista exploratoria de la cual se obtuvo el tema central y los factores causales de estudio: falta de estrategias demotivación (dirigidas a los adolescentes) por parte de los docentes y la poca realización de jornadas y/o actividades de temática de salud y actividad física dirigida a edades comprendidas entre los 13 y 18 años.

Esto permitió que se formularan las preguntas de investigación y así se especificaran los conceptos principales asociados al problema. En último lugar, se definieron las técnicas de relevamiento de datos a utilizar y a los actores Institucionales a los cuales se le aplicaría.

Luego se continuó con la elaboración de la matriz (ver anexo I, Matriz de análisis: primer y segunda colecta), para la elaboración de la misma teniendo en cuenta la información obtenida en la primer y segunda colecta de datos. La primera colecta incluye la entrevista exploratoria a la Directora (ED) y las entrevistas a los Docentes (EP1, EP2, EP3). La segunda colecta está conformada por las encuestas a los adolescentes (EA).

Con la información obtenida mediante las técnicas de recolección de datos mencionadas, en la matriz se desarrollaron cuatro dimensiones establecidas por Frigerio, G. *et al.* (1999) las cuales se explican a continuación:

- La dimensión organizacional: se conforma por un conjunto de aspectos estructurales que determinan el funcionamiento de la Institución, como su organigrama y el uso del tiempo de los espacios.
- La dimensión administrativa: refiere a las cuestiones de gobierno de la Institución, como el manejo de la información y comunicación, sus recursos humanos y económicos.
- La dimensión identitaria, o pedagógico–didáctica: relativa a los vínculos que los actores construyen con el conocimiento y los modelos analíticos. Se relaciona con las teorías de enseñanza y aprendizaje que subyacen en sus prácticas docentes.
- La dimensión comunitaria: refiere al conjunto de actividades que promueven la participación de los diferentes actores, en la toma de decisiones y en las actividades del centro. También hace referencia al modo en que las instituciones consideran las demandas, exigencias y problemas que perciben en su entorno.

En este proceso, se pudieron visualizar los factores causales que emanaban de la institución y fueron identificadas que dos de ellas eran pertenecientes a la categoría de la actividad física y salud:

1-Poca realización de jornadas y/o actividades de temática de salud y actividad física dirigidas a edades comprendidas entre 13 y 18 años. (“...En esta plaza si se realizan jornadas con respecto a varias temáticas de la salud, el tema es que por lo general la población que concurre no son jóvenes, son adultos y adultos mayores...” Anexo I, Entrevista Docente 2).

2-Faltan estrategias de motivación (dirigidas a los adolescentes) por parte de los docentes (“...No, yo particularmente no realizo ninguna estrategia para estimular la concurrencia a mis clases...” Anexo I, Entrevista Docente 2), “Yo en particular para mis actividades no...” (Anexo I, Entrevista Docente 1).

Para continuar se analizará la matriz y el modelo de análisis, teniendo en cuenta la información obtenida en la primer y segunda colecta de datos. Hay que destacar que la dimensión con más falencias en este estudio es la identitaria, aunque hay aspectos que forman parte de las otras dimensiones.

De los datos obtenidos de la matriz y el modelo de análisis, se encontraron evidencias en las cuales manifiestan los actores institucionales que, si bien se realizan actividades relacionadas a la salud y la actividad física, no son muchas y tampoco específicas para adolescentes concurriendo así otra franja etaria. Esto puede visualizarse en las siguientes expresiones: "... se realizan jornadas con respecto a varias temáticas de la salud" (EP1) "...destacamos que la tercera edad es la que más concurre..." (EP3) "...En esta plaza sí se realizan jornadas con respecto a varias temáticas de la salud, el tema es que por lo general la población que concurre no son jóvenes, son adultos y adultos mayores..." (EP2).

En relación a lo anterior, Raffini (1998) expresa que los docentes pueden influir en sus alumnos despertando la motivación intrínseca creando condiciones que ayuden a los alumnos a cubrir sus necesidades, de esta manera utilizando diferentes métodos de motivación así pueden formar parte de todas las actividades que la Institución plantea.

Por otra parte, en relación a utilizar métodos para motivar a los alumnos, los docentes entrevistados aportaron lo siguiente: "...sería bueno que se hicieran más encuentros de este deporte, eso motiva seguramente a que concurren más veces y en mayor cantidad" (EP1), "...No, yo particularmente no realizo ninguna estrategia para estimular la concurrencia a mis clases" (EP2), "...Yo en particular para mis actividades no, pero dentro de la plaza siempre se trata de hacer algún encuentro o competencia con otras instituciones en varios deportes y con instituciones de Departamentos cercanos" (EP3). Los docentes deben influenciar de manera positiva y trabajar en la motivación intrínseca de los alumnos, ya que como se vio en las entrevistas, ellos se motivan al momento de realizar actividades deportivas: "Cuando hay partidos o campeonatos de intercambio liceal ahí los motiva el jugar contra alguna clase en especial y ganar. De todas maneras en las practicas se tratan de terminar con algún partido por lo general o con algún juego especial que tenga un premio por mínimo que sea para que le pongan entusiasmo" (EP1), "...lo que más les motiva a ellos es la competencia..." EP2) ,"...a ellos los veo motivados con los partidos y las competencias. No les gusta mucho entrenar..." (EP3).

Como lo expresa Raffini (1996), en estos casos hay docentes que utilizan incentivarlos, pero con eso solo se obtiene un resultado escueto por parte de los alumnos ya que solo hacen lo necesario para no obtener una prenda y de esa manera no captarán el valor y el beneficio de la actividad. Los adolescentes por las características correspondientes a su edad deben sentirse capaces en sus intentos para comprender y



dominar la actividad a realizar, es por ese motivo que los docentes deben apuntar a la motivación intrínseca para que el alumno por si mismo elija realizar la actividad simplemente por la razón de obtener satisfacción de la misma, sin nada que lo obligue o lo premie.

Conociendo que la poca práctica de actividad física conlleva a numerosas consecuencias sobre el área de la salud (Varo, Martínez y Martínez, 2003), se pudo comprobar la razón por la cual este era un inconveniente para la Institución.

Posteriormente, los avances en la lectura y aportes de la teoría permitieron apreciar que la inactividad física no solamente afecta al estado de salud del individuo, sino que mantiene tanto la parte social y psicológica en un nivel de actividad menor, llevando al individuo a casos extremos como la depresión, bajo autoestima y poca y nula relación con la sociedad.

Los resultados obtenidos de la encuesta realizada a 20 adolescentes en diferentes horarios de concurrencia a la plaza, indican los siguientes datos:

- El 25% de adolescentes encuestados concurren más de cinco veces semanales a la plaza, un 45% de tres a cuatro veces y un 30% concurre de una a dos veces semanales (Anexo I, Encuesta Adolescente). Esto indica que la asistencia de los adolescentes a la plaza no es exclusivamente para la realización de actividad física, sino que para usar ese espacio como pasatiempo. Con respecto a la cantidad de veces que concurren a realizar actividad física la OMS (2018) incita a la realización de actividad física debido a que ayuda a controlar el peso y mantenerse saludable, a la coordinación del sistema neuromuscular, a desarrollar sanamente un sistema cardiovascular y a desarrollar huesos, articulaciones y músculos sanos, como también la realización de la misma puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración.
- En relación a actividades relacionadas con la salud y actividad física, el 65% no concurre. Este dato es importante ya que al reunirnos con los Docentes expresaron: "...destacamos que la tercera edad es la que más concurre..." (Anexo I, Entrevista Profesor 3). "...En esta plaza sí se realizan jornadas con respecto a varias temáticas de la salud, el tema es que por lo general la población que concurre no son jóvenes, son adultos y adultos mayores..." (Anexo I, Entrevista Profesor 2).

Con respecto a la motivación por parte del Docente solo un 45% de adolescentes respondió que se sentían algo motivados en su clase por su profesor (Anexo I, Entrevista Adolescentes). Esto puede ser el resultado de dos de los docentes entrevistados que no utilizan estrategias de motivación con sus alumnos: "...No, yo particularmente no realizo

ninguna estrategia para estimular la concurrencia a mis clases...” (Anexo I, Entrevista Profesor 1). La motivación es muy importante dentro de las clases ya que Raffini (1998) expresa que los docentes pueden influir en sus alumnos despertando la motivación intrínseca creando condiciones que ayuden a los alumnos a cubrir sus necesidades de autoestima, goce, autonomía, aptitud y pertenencia, a su vez define la motivación intrínseca como “el poder elegir realizar una actividad por la simple satisfacción de hacerla, sin nada que nos obligue o apremie, es lo que nos motiva a hacer algo cuando nada exterior nos empuja a hacerlo”(1998, p.13).

- Un 65% utiliza el celular y las redes sociales más de cinco horas por día y un 65% no consume drogas mientras el 35% lo hace con poca frecuencia (Anexo I, Encuesta Adolescentes). Con respecto a este resultado los docentes tuvieron su opinión: “...te digo que para mí las drogas, la tecnología y la mala alimentación, esos factores en conjunto son una bomba, se complementan entre si y ahí es cuando los adolescentes se pierden ...” (Anexo I, Entrevista Profesor 1). “Una de las cosas que los está aislando en mi parecer es la tecnología...” (Anexo I, Entrevista Profesor 2).

## **5.2 -Plan de mejora.**

Al finalizar la aproximación diagnóstica, se trabajó sobre la Propuesta de Mejora elaborada durante agosto y octubre. Fue un trabajo coordinado con la Dirección de la Institución, para tener una coherencia entre las actividades y etapas del proceso. Luego de tener el tema principal a abordar, se elaboró una planilla operativa donde se comenzó por definir los objetivos generales y los específicos, teniendo en cuenta los factores causales se prosiguió especificando las metas realizables a largo plazo para cada objetivo planteado y así organizar un cronograma con todas las actividades para el cumplimiento de cada uno de ellos.

Finalmente fue elaborado un presupuesto ante los posibles gastos en caso de que la Institución implementara el plan de mejora.

A continuación, se presenta un resumen de la planilla operativa:

Tabla 3- Planilla Operativa

Objetivos	<u>General</u> Diseñar e implementar una propuesta para incrementar la realización de actividad física en la plaza de deportes.	<u>Específicos</u> 1. Planificar y realizar actividades relacionadas con la salud y la actividad física dirigida a adolescentes.  2. Fomentar la búsqueda de estrategias para motivar la participación por parte de los docentes.	<u>Metas</u> Aumentar 30 % más la concurrencia de adolescentes a la plaza de deportes.
Actividades	<p>1.1-Crear un buzón para que los adolescentes propongan temáticas de su interés en relación con la salud y la actividad física.</p> <p>1.2-Coordinar y concretar reunión docente para armar calendario de ejes temáticos y actividades.</p> <p>1.3- Concretar espacios y horarios disponibles para la realización de las actividades.</p> <p>1.4- Difundir las actividades a través de diversos medios de comunicación.</p> <p>1.5- Elaborar una carpeta de registro de las actividades realizadas.</p> <p>2.1- Construir por parte de la dirección un calendario para coordinaciones docentes.</p> <p>2.2- Implementar talleres trimestrales con el fin de realizar intercambios de recursos y experiencias entre los docentes de la plaza.</p> <p>2.3- Realizar dentro de los talleres trimestrales actividades con un coach deportivo para que los docentes adquieran más recursos en el área motivacional</p> <p>2.4- Coordinar y exponer de manera trimestral, por parte de docentes y alumnos, las actividades realizadas en la plaza.</p> <p>2.5-Se recomienda a la institución realizar una evaluación para poder analizar los datos de la intervención y la viabilidad de la propuesta de mejora.</p> <p>Presupuesto proyectado: \$8047</p>		<p>1. Al menos una actividad mensual para adolescentes, que tengan relación con la actividad física y la salud.</p> <p>2. Reuniones de docentes trimestrales para compartir estrategias y experiencias para motivar esta franja etaria.</p>

Fuente: elaboración propia, basado en la Planilla Operativa, incluida en la Propuesta de Mejora (Anexo II).

Con respecto a los encuentros con la institución, fueron establecidos con la Directora, quien estuvo constantemente con la disposición de colaborar con la investigación y aportar sus opiniones pertinentes a la elaboración del Plan de Mejora.

En el mes de setiembre se presentó la aproximación diagnóstica, y se continuó trabajando sobre los factores causantes del problema y los objetivos de la Propuesta de Mejora. En primer lugar, la institución sugirió que el objetivo general tratara sobre crear propuestas para adolescentes y así incrementar la concurrencia de éstos a la plaza; al mismo tiempo, consideró relevante el planteamiento de objetivos específicos.

El primer objetivo, trata sobre planificar y realizar actividades relacionadas con la salud y la actividad física dirigida a adolescentes. Se sugirió que estas actividades fueran planificadas y puestas en conocimiento con anticipación para que hubiera mayor concurrencia de personas en particular adolescentes ya que como lo expresaron los Docentes en sus entrevistas: "...En esta plaza si se realizan jornadas con respecto a varias temáticas de la salud, el tema es que por lo general la población que concurre no son jóvenes, son adultos y adultos mayores..." (Anexo I, Entrevista Profesor 2), "...destacamos que la tercera edad es la que más concurre..." (Anexo I, Entrevista Profesor 3). También se

debe tener en cuenta la importancia de estas actividades en esta franja etaria y los beneficios que trae a la salud (Ilustración 5-Efectos de la Actividad Física en adolescentes).

El segundo objetivo, fomentar la búsqueda de estrategias para motivar la participación por parte de los docentes, se consideró a partir de las evidencias que se obtuvieron en las encuestas a los adolescentes. En este caso se podría interpretar que la falta de motivación al momento de realizar ejercicio se debe a que la persona no entrena pues no se ve atraído por la actividad, la persona se esfuerza poco cuando va a realizar algún deporte o asiste de forma irregular a realizar las actividades (Sage1977), A su vez, Raffin (1998) expresa que los docentes pueden influir en sus alumnos despertando la motivación intrínseca creando condiciones que ayuden a los alumnos a cubrir sus necesidades de autoestima, goce, autonomía, aptitud y pertenencia, ya que como lo expresaron en sus respectivas entrevistas dos de los Docentes no utilizan estrategias para motivar: "...No, yo particularmente no realizo ninguna estrategia para estimular la concurrencia a mis clases ..." (Anexo I, Entrevista Profesor 2), "Yo en particular para mis actividades no..." (Anexo I, Entrevista Profesor 1).

Se consideró importante tener instancias para los docentes de forma grupal para llevar adelante diferentes métodos y formas de motivar en sus clases y tener una cohesión grupal, se debe tener en cuenta que es una manera de proporcionar nuevas estrategias de aprendizaje para los docentes dándoles lugar a tener más comunicación con los alumnos y brindarles nuevas instancias para motivarse con las clases a brindar.

En la última reunión con la institución, se continuó obteniendo información sobre los recursos con los que se contaban para la realización de las actividades, los que se deberían de adquirir y los gastos posibles para así realizar un presupuesto en caso que este plan se fuera a implementar.

## **6- RESULTADOS Y CONCLUSIONES**

Según los resultados que aporta la aproximación diagnóstica, se puede confirmar que una parte de la población adolescente que concurre a la plaza lo hace de manera discontinua ya sea por desinterés, poca motivación o por pasar más tiempo con las redes sociales, un 60% de los encuestados lo plasman en las respuestas dadas. Se descarta que hubiera un problema entre los docentes y los alumnos en sus clases, pero, sí se destacó en las entrevistas a los docentes y en las encuestas a los adolescentes que hace falta más motivación y actividades que estén relacionadas con la salud y la actividad física para la etapa adolescente.

Por otra parte, la propuesta de mejora realizada pretende ser un aporte a la hora de trabajar con el problema obtenido de la aproximación diagnóstica. El plan de mejora obtiene

sustento por parte de la Dirección de la Institución lo que lleva a tener tranquilidad al momento de realizar las actividades correspondientes para que este se lleve a cabo.

La propuesta tiene dos objetivos específicos que se complementan para alcanzar el general que es incrementar la realización de actividad física en la plaza de deportes.

Con respecto al tiempo de aplicación de este plan de mejora, se recomienda que se comience al inicio del año lectivo y se finalice en el último mes del año para analizarlo y evaluarlo como opción a realizar algún cambio y volverlo a implementar en un futuro.

Esta propuesta tiene como virtud mezclar propuestas anteriores que no tuvieron éxito o que no funcionaron, con ideas nuevas y así potenciar este plan de mejora.

### **6.1-Conclusiones de Aproximación Diagnóstica y Propuesta de Mejora.**

A partir del proceso de aproximación diagnóstica y el diseño de la propuesta de mejora se concluye lo siguiente:

- La Institución facilitó los aportes al momento de brindar información y dar el espacio necesario para la investigación, al concretar las reuniones, realizar las entrevistas y encuestas, permitiendo así conocer más a los actores y a la problemática que los envolvía.
- La preocupación de la Dirección de la Institución fue importante para que se pudiera llevar a cabo un proyecto con estas características y así aumentar la cantidad de adolescentes que asistieran a la plaza y de esta manera poner en cartelera más actividades dirigidas a ellos, a la actividad física y a la salud.
- La importancia que le dan a la actividad física y a la salud en la adolescencia por parte de la Dirección es notoria, por lo cual se intenta conocer todos los intereses de esta edad para la programación de estas actividades por parte de los actores institucionales.
- La calidad con la que la Directora y los Docentes brindaron información, la sinceridad con la que respondieron a las preguntas realizadas para la recolección de datos fue muy importante para la elaboración de este estudio.
- No se pudo obtener más información sobre todos los adolescentes en su totalidad para poder generalizar los factores causales de la inactividad física en esta población. Se podría realizar en un futuro otro estudio más específico con esta franja etaria y tener acceso a todos los adolescentes que concurran a la plaza.
- Esta propuesta de mejora busca incentivar a los adolescentes a realizar actividad física y a participar de eventos relacionados con la actividad física y la salud y a brindar herramientas a los docentes para motivar a los alumnos en sus clases y que incremente el número de los mismos en el correr del año.

## **6.2. -Conclusiones del proceso de investigación.**

En el transcurso de la investigación se observaron las siguientes conclusiones al momento del proceso:

- Es relevante trabajar en el ámbito de la actividad física y la salud en este tipo de Instituciones, ya que es una referente de la salud, del bienestar y es importante que las personas sepan que la Dirección de la misma ésta informada sobre los intereses de la población que allí concurre.
- Este trabajo generó un ambiente favorable entre la Dirección, los Docentes y los alumnos ya que toda la información recabada fue para realizar mejoras a futuro en la metodología de trabajo en las clases a dictarse en ese centro.
- Se obtuvo un amplio aprendizaje en el área de la actividad física y la salud, con apoyo teórico de buenos referentes y sus diferentes posturas el proceso fue muy favorable. Al mismo tiempo se tuvieron que contrastar los dichos de estos referentes con las opiniones personales lo que aumento la calidad del proceso para llegar a esta investigación.
- Con respecto a la investigación ha generado una gran expectativa por sus conclusiones. Interesante sería tener una evaluación para conocer los resultados de este plan de mejora, corregir lo que es necesario y volver a aplicarse.

## 7-BIBLIOGRAFÍA

- Alaminos, A. y Castejón, J. (2006). *Elaboración, análisis e interpretación de encuestas, cuestionarios y escalas de opinión*. Marfil. Alicante, España.
- Andrade, V. y Gómez, I. (2008). *Salud laboral. Investigaciones realizadas en Colombia*. Pensamiento Psicológico, Vol. 4, N°10, pp. 9-25.
- Aznar, S, Webster. T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Grago S.A., España.
- Batthyány, K. et al. Metodología de la investigación en Ciencias Sociales, Apuntes para un curso inicial. Montevideo: Unidad de comunicación de la Universidad de la República, 2011. 93 p.
- Benedito. G, Braunstein. N, Pasternac. M y Saal. F. (1982) . *Psicología: ideología y ciencia*. Cerro del Agua, México: siglo veintiuno editores, sa.
- Buendía, Colásy Hernández. (1998). *Métodos de investigación en psicopedagogía*. Madrid.
- Bisquerra, R et al. Metodología de la Investigación Educativa. Madrid: La Muralla, 2009. 449 p.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales, en *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Cea D'Áncora, M.A. (1999) *Metodología cuantitativa. Estrategias y técnicas de investigación social*. Madrid: Síntesis.
- Cagigal, J. Ma. (1981). *Oh deporte! Anatomía de un gigante*. Valladolid: Miñon.
- Canguilhem, G. (1997). *Georges Canguilhem y el estatuto epistemológico del concepto de salud*. *História, Ciências, Saúde—Manguinhos*, 4(2), 287-307.
- Cecchini, J., Méndez, A., Contreras, O. (2005). *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil*. Cuenca, España: Universidad de Castilla La Mancha.
- Corbetta, P. Metodología y técnicas de la investigación social. Mexico: Mc Graw Hill, 2003. 304 p.
- Corbin, CB: *Fitness for life physical activity pyramid for teens [poster]*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2003.
- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.
- De la Mora, J. (1979). *Psicología del aprendizaje, Volumen 1*. México: Progreso.
- Díaz, M. (2006). *La Medicina China Tradicional y el Futuro de la Medicina*. Revista Temas, N°47.
- Diéguez, J.,Fortuny, M.(1988).*Educación para la salud*.Revista de Educación. ISSN 0034-8082, N° 287.
- Freud, S. (1996). Tres ensayos sobre la teoría de la sexualidad. Obras Completas, Volumem 7. Amorrortu Editores.

- Frigerio, G., Poggi, M., Tiramonti G. y Aguerrondo, I. (1999). *Las instituciones educativas: cara y ceca*. Buenos Aires, Argentina: Troquel.
- García Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica. Madrid: Alianza.
- González, A. (2003). *Los paradigmas de investigación en las ciencias sociales*. ISLAS 45(138): p125-135.
- Guerrero, L. y León, A. (2008). Aproximación al concepto de salud. Revisión histórica. Mérida, Venezuela: FERMENTUM. ISSN 0798-3069. Año 18. N° 53610-633.
- Hernández Moreno, J. (1994). Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE.
- Huber, M., Knottnerus, J., Green, L., Van Der Horst, H., Jadad, A., Kromhout, D., & Schnabel, P. (2011). *How should we define health?* British Medical Journal, 343.
- Iso-Ahola, S. & St. Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *QUEST*, 52(2), 131-147.
- Jackson, A., Morrow, J., Hill, D. & Dishman, R. (2004). *Physical Activity for Health and Fitness*. Human Kinetics.
- Koetting, J. R. (1984) *Foundations of Naturalistic inquiry: Developing a Theory Base for Understanding Individual Interpretations of Reality*, Dallas, Texas, Association for Educational Communications and Technology.
- Krauskopf, D.(1994). Adolescencia y educación. Segunda edición. EUNED. San José de Costa Rica.
- Krauskopf, D. (1995). Dimensiones del desarrollo y la salud mental en la adolescencia.O.P.S. San José de Costa Rica.
- Liedloff, J.(2009). *El concepto del continuum*. FER Fotocomposición, S. A. España.
- López, L.(2004). *Población muestra y muestreo*. Punto Cero v.09 n.08. Cochabamba. Bolivia.
- Márquez, S. y Garatachea, N. (2010). *Actividad Física y Salud*. Madrid, España: Díaz dos Santos.
- Paredes, J. (2002). El deporte como juego: un análisis cultural. Tesis doctoral. Universidad de Alicante.
- Pérez Serrano, G. (1994). *Investigación cualitativa I: Retos e interrogantes: métodos*. Madrid. España: La Muralla.
- Pérez, V., Gutiérrez, M., García, A. y Gómez, J. (2005). *Procesos psicológicos básicos: un análisis funcional*. Madrid, España: Pearson Educación.
- Piaget, J. Inhelder, B. (1985). De la lógica del niño a la lógica del adolescente. Paidós, Barcelona.
- Piñeda, & Alino. (2002). *Manual de practicas para la atencion intgral a la salud en la adolescencia*. La Habana, Cuba .
- Raffini, J.(1996). *150 maneras de incrementar la motivación en la clase*. Troquel. Argentina.



- Sánchez Bañuelos, F. (1992). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Gymnos, Madrid.
- Sampieri, R., Collado, C., y Lucio, P. (1998). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Stanton, W, Etzel, M y Walker, B. (2004), "Fundamentos de Marketing" 13va. Edición Mc Graw Hill. ISBN. 970-10-3964-5
- Thomas, J; Nelson, J. Métodos de investigación en actividad física. España: Paidotribo, 2007. 491 p.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla, España: Wanceulen.
- Valsilachis, I. (1997). *El pensamiento de Habermas a la luz de una metodología propuesta de acceso a la teoría*. Revista Estudios Sociológicos, Vol. XV, Núm. 43, Colegio de México (p. 79) Recuperado de: [codex.colmex.mx:8991/F/?func=service&doc](http://codex.colmex.mx:8991/F/?func=service&doc)
- Varo, J et al. (2003). *Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo*. MedClin; 121:665-72.
- Vallerand, R. & Losier, G. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology*, 11(1), 142-169.
- Yacuzzi, E. (2005). *El estudio de caso como metodología de investigación: teoría, mecanismos causales, validación*. Serie Documentos de Trabajo, Universidad del CEMA. 296.
- Zabalza, M. (2007). *El trabajo por competencias en la enseñanza universitaria*. Jornades d'Innovació Docent de la UAB.

### Documentos electrónicos

- Actividad física. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>. Adolescencia según Freud (1953). <http://desarrolloinfantilylaeducacion.blogspot.com/2010/10/sigmund-freud-y-la-adolescencia.html>
- Castejón, F. J. (2004). Una aproximación a la utilización del deporte en la educación. Lecturas: educación física y deportes. Revista digital. Año 10. No 73. Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com/efd73/deporte.htm>
- Estado mundial de la infancia (2011), UNICEF. [https://www.unicef.org/bolivia/UNICEF\\_-\\_Estado\\_Mundial\\_de\\_la\\_Infancia\\_2011\\_-\\_La\\_adolescencia\\_una\\_epoca\\_de\\_oportunidades.pdf](https://www.unicef.org/bolivia/UNICEF_-_Estado_Mundial_de_la_Infancia_2011_-_La_adolescencia_una_epoca_de_oportunidades.pdf)
- Gioscia, G., Beretervide, S., Bermúdez, G., & Quagliatta, D. (2016). Valoración de la condición física en los liceales de Prácticum 2 del IUACJ. *Revista Universitaria De La Educación Física Y El Deporte*, 8(8), 31-38. <https://doi.org/10.28997/ruefd.v8i8.76>
- Global recommendations on physical activity for health. (2010). [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)
- Ibarra, Mustelier, L. (2006) E rol del profesor, Facultad de Psicología - Universidad de la Haban. Recuperado de [http://www.psicologia-online.com/articulos/2006/rol\\_profesor.shtml](http://www.psicologia-online.com/articulos/2006/rol_profesor.shtml)

Krause, Marine(1995). *La investigación cualitativa-un campo de posibilidades y desafíos*. Revista temas de educación ,7,19-39. Recuperado de:<http://files.mytis.webnode.cl/200000020f1c75f2c42/Krause,%20M.%3B%20La%20investigación%20cualitativa,%20un%20campo%20de%20posibilidades%20y%20desaf%C3%ADos.pdf>

La plaza de deportes. Recuperado de [:https://www.presidencia.gub.uy/comunicacion/comunicacionnoticias/plaza-deportes-futbol-salon-basquetbol](https://www.presidencia.gub.uy/comunicacion/comunicacionnoticias/plaza-deportes-futbol-salon-basquetbol).

MSP; Secretaría Nacional del Deporte. *¡A moverse!: guía de actividad física*. Recuperado de: <http://www.msp.gub.uy/sites/default/files/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica%20-%20MSP.pdf>

**Organización Mundial de la Salud (2006).** *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Documentos básicos, suplemento de la 45a edición. Recuperado de: [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)

**Organización Mundial de la Salud (2010).** Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>

**Organización Mundial de la Salud (2018).** *Actividad física*. Nota descriptiva. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

**Organización Mundial de la Salud (2018).** Actividad física. Nota descriptiva. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Salud y Adolescencia. UNICEF(2006). [https://www.unicef.org/uruguay/spanish/uy\\_media\\_Herramientas\\_GUIA\\_3.pdf](https://www.unicef.org/uruguay/spanish/uy_media_Herramientas_GUIA_3.pdf)

Klknilm

Strong, WB (2005). *Evidence based physical activity for school-age youth*. *Journal of Pediatrics*, 146,732-737. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/7770850\\_Evidence\\_Based\\_Physical\\_Activity\\_for\\_School-age\\_Youth](https://www.researchgate.net/publication/7770850_Evidence_Based_Physical_Activity_for_School-age_Youth)

# ANEXOS

ANEXO I

Aproximación Diagnostica

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

## **APROXIMACION DIAGNOSTICA**

Proyecto final I presentado al Trayecto de  
Actividad Física y Salud

Docente: Macarena Anzuela

CAROLINA MANZOLIDO

VALENTINA RIJO

**MONTEVIDEO**

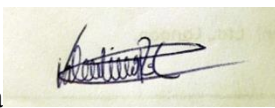
**2018**

## DECLARACIÓN DE AUTORIA

Los abajo firmantes, Carolina Manzolido (CI 4240302-6) y Valentina Rijo (CI 441198-7) somos autoras y responsables de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

Montevideo, a 09 de julio de 2018

Firma 

Firma 

## RESUMEN

El siguiente trabajo fue realizado en una plaza de deportes ubicada en el departamento de Flores.

Se trabajó en una institución de carácter público y se profundizó al área de la actividad física y la salud, específicamente se quiso profundizar con los adolescentes y su interacción con la actividad física, los motivos que llevan a realizarlas o no, su interés y motivación al momento de participar de las mismas.

La metodología utilizada fue cualitativa, ya que es un estudio de caso. Los instrumentos de recolección de datos utilizados fueron entrevistas tanto a la directora de la institución como a los docentes que ahí trabajan; también se recurrió a la encuesta, la misma fue realizada a adolescentes que concurren a la plaza.

Palabras claves: Adolescencia - Actividad física - Salud

## INDICE

1-INTRODUCCIÓN .....	48
2-PROPÓSITO DEL ESTUDIO .....	49
3-PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO EN ESTUDIO.....	50
4-ENCUADRE TEÓRICO.....	51
Adolescencia .....	51
Actividad física: .....	51
Salud .....	52
5-PROPUESTA METODOLOGICA.....	52
5.1-Universo y Muestra .....	53
5.2-Instrumentos de recolección de datos .....	53
5.3-Prueba de instrumentos .....	54
6-ANALISIS DE DATOS.....	54
7-CONCLUSIONES GENERALES.....	55
BIBLIOGRAFIA .....	56
ANEXOS.....	57

## 1-INTRODUCCIÓN

La presente aproximación diagnóstica es realizada por estudiantes del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes en una institución pública ubicada en Flores.

Uno de los problemas estaba relacionado a la poca concurrencia de los adolescentes a la plaza de deportes, así como también a las charlas o actividades para la salud y a la poca realización de actividad física de los mismos.

A su vez, se observó una falta de motivación por parte de los docentes, hacia los jóvenes, para aumentar su concurrencia a la plaza.

Se realizó un estudio de caso, donde en marzo del presente año se consumó una entrevista exploratoria, se realizó a la directora de la plaza ya que es la persona que más información posee, teniendo como objetivo en esta primera recolección de datos identificar posibles inquietudes que presenta el lugar, relacionándose directamente al trayecto de Actividad Física y Salud.

Próximamente se elaboró un anteproyecto, logrando una primera aproximación con la institución. El tema principal del estudio y que surgió a través de esta entrevista fue "Falta de interés en adolescentes entre 13 y 18 años para la realización de actividad física"

En la primer parte del año, como se mencionó, se realiza una aproximación diagnóstica como proceso de investigación, utilizando en nuestro caso como metodología una entrevista exploratoria a la directora, 3 entrevistas semiestructuradas a docentes y 20 encuestas a adolescentes para así tener más información sobre el tema a investigar.

Para desempeñar la recolección de datos previamente se realizó una prueba del instrumento a docentes y adolescentes de diferentes instituciones para luego aplicarlas a los de la plaza de deportes.



## 2-PROPÓSITO DEL ESTUDIO

En la entrevista exploratoria realizada a la directora de la plaza de deportes se menciona la falta de concurrencia de adolescentes, la falta de docentes para cubrir lugares al momento de dar licencias o cubrir a algún docente en alguna urgencia, así como también la falta de actividades promoviendo la salud y la actividad física.

Es muy interesante conocer esta última problemática ya que es un deber de la educación física y del docente fomentar y promover la actividad física como parte de la salud.

Este tema elegido se vincula de forma directa con el trayecto Actividad Física y Salud elegido por nosotros.

Como se pudo observar y según la información que se obtuvo, la poca concurrencia de adolescentes a la plaza de deportes y su falta de interés o motivación a participar de actividades que tienen como objetivo la salud y la actividad física es algo que llama la atención.

Es por eso que en el anteproyecto se plantean preguntas de investigación que se exponen a continuación, para poder descubrir el problema y sus causas, logrando así una aproximación diagnóstica.

1) ¿Cuáles son los factores que llevan a adolescentes entre 13 y 18 años a realizar poca actividad física?

2) ¿Cómo influye la falta de actividad física en los adolescentes?

3) ¿De qué manera podríamos generar interés por estas actividades?

### 3-PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO EN ESTUDIO.

El lugar donde se desarrolla el presente estudio es una plaza de deportes de Flores, esta plaza se encuentra en el centro de la ciudad, ocupando una manzana entera, rodeada de las calles principales como también de centros de estudios públicos y privados.

En relación a la infraestructura, esta plaza esta formada por dos canchas multiusos y una cancha de vóley al aire libre, hay que destacar que todo esto esta protegida por rejas y canteros para que se puedan controlar las entradas y salidas, se mantenga un orden y cuidado de la plaza.

Dentro de la parte techada se encuentra una cancha con medidas oficiales de basquetbol, con piso flotante, que también se utiliza para futbol sala y hándbol. Rodeada por gradas a un costado, rampa para discapacitados y baños. A un costado de esta cancha se encuentra otra cancha de vóley, la misma se utiliza al igual que las otras para campeonatos internos o intercolegiales.

También se cuenta con una piscina de 25 metros de largo con 6 carriles, climatizado y cerrado, la misma se conecta con duchas y vestuarios que dan salida y entrada a el frente de la plaza.

Al lado de la entrada a la piscina climatizada se encuentra el Centro SAKURA, denominado así por un intercambio deportivo con japoneses, este centro cuenta con una piscina climatizada también pero más pequeña.

Pegado a la piscina hay un espacio remodelado, multiuso el cual esta destinado a clases de patín, de hockey y gimnasia artística, así como también se utiliza para beneficios, ferias de comidas para las escuelas cercanas, etc.

Haciendo referencia al personal que trabaja dentro de la plaza se encuentran dos oficinas, una corresponde al personal de secretaria nacional de deportes y otra pertenece al personal de la intendencia municipal. Cada oficina cuenta con su director, su sub director, docentes y personal a cargo de diferentes tareas dentro de la plaza de deportes. Hay docentes que coinciden al estar trabajando tanto en la secretaria nacional de deportes como en la intendencia departamental, un ejemplo claro fue el de la directora que, cuando la entrevistamos nos comento que su trabajo formaba parte en las dos oficinas anteriormente nombradas.

La población que asiste a la plaza va desde niños de pocos meses asistiendo a clases de matro-natación, pasando por niños de edad inicial, escolares, adolescentes, adultos y adultos mayores en todas las actividades que la plaza ofrece.

#### 4-ENCUADRE TEÓRICO.

A continuación, se definirán las palabras claves que presentan esta investigación; adolescencia, actividad física y salud.

##### **Adolescencia**

Pineda y Aliño (2002) caracterizan a la adolescencia como la “etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales” (p.16).

Las características generales que presenta la adolescencia son: el notorio crecimiento corporal como ser el aumento de peso y estatura entre otros cambios de la forma y las dimensiones corporales. Se percibe además un aumento en la masa y la fuerza muscular, torpeza motora, incoordinación, fatiga y trastornos de sueño debido a la velocidad de crecimiento. La maduración de órganos sexuales se conjuga con la búsqueda de identidad acompañada por la evolución del pensamiento concreto al abstracto y las contradicciones en las manifestaciones de la conducta para conformar un perfil general del adolescente. (Pineda y Aliño, 2002).

La OMS plantea que la adolescencia es el período de crecimiento y desarrollo humano, producido después de la niñez y antes de la edad adulta, aproximadamente entre los 10 y 19 años.

Es una de las etapas de transición más importantes, caracterizada por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, según lo que dice la OMS, solo lo supera la lactancia.

Esta etapa viene determinada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia.

##### **Actividad física:**

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física. (Departamento de salud y servicios sociales, 2008)

Es la energía que se utiliza para el movimiento, según lo que expresan Marquez Rosa y Garatachea Vallejo (2009), éste gasto de energía extra es necesario para el organismo, ya que así mantiene las funciones vitales como la digestión, circulación de sangre, respiración, etc. Las actividades diarias como andar, subir escaleras, realizar

actividades domésticas o transportar objetos, contribuyen de manera importante para que se den estas funciones vitales.

Arteaga (2016) explica que “El ejercicio físico es una forma de actividad física que es planificada y estructurada para mejorar uno o varios aspectos de la condición física: fuerza, flexibilidad o capacidad aeróbica.” (p. 52)

## Salud

En cuanto a este concepto, ha ido cambiando a lo largo de los años. La OMS lanzó una definición en el año 1946, y luego la actualizó en el año 2000.

Acevedo, Gabriel *et.al* expresan que la salud es cuando una persona o grupo de personas son capaces de realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y enfrentarse de una manera correcta al ambiente. O sea que debe considerarse como un recurso mas de la vida diaria y no como un objetivo de esta. No se debe decir que la salud es un concepto negativo (ausencia de enfermedad), sino que es positivo, ya que engloba recursos personales y sociales como capacidades físicas.

Ellos resumen el concepto de salud en dos aspectos importantes: lucha en contra de la inequidad, y promoción, prevención y educación en la salud.

## 5-PROPUESTA METODOLOGICA

Esta publicación trata de comprender y analizar el problema de estudio, es por ello que la investigación se desarrolla dentro de una orientación de tipo cualitativo, entendido por Hernández, Fernández y Baptista (2010) como aquel que “se enfoca a comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto”. (p.164)

Se realiza la recolección de datos para poder contestar las preguntas planteadas en la primera entrevista de donde saldrán los problemas de la plaza de deportes.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) este enfoque describe situaciones, fenómenos, personas y conductas observadas. En nuestro estudio se describirá la falta de propuestas con respecto a la actividad física y la salud, junto a la poca concurrencia de adolescentes a la plaza de deportes.

Es un diseño no experimental transversal ya que solo se estudiarán los fenómenos en un ambiente natural en una única instancia (Hernández, Fernández y Baptista (2010).

Simplemente se obtendrán datos mediante diferentes instrumentos de datos en la plaza de deportes para poder analizarlo posteriormente.

A continuación, buscaremos las posibles causas al problema a través de diferentes instrumentos.

### 5.1-Universo y Muestra

Carrasco (2009) quien lo define como un “conjunto de personas, cosas o fenómenos sujetos a investigación, que tienen algunas características definitivas. Ante la posibilidad de investigar el conjunto en su totalidad, se seleccionará un subconjunto al cual se denomina muestra”. Se trabajará con una población de individuos menores de edad que corresponden aproximadamente a 500 adolescentes, estudiando cual es el motivo por el cual no concurren a la plaza y no hay actividades con respecto a la actividad física y salud y el motivo por el cual la institución no brinda actividad física en esta población.

Se entrevistó a la directora y a tres docentes elegidos por su antigüedad en la plaza de deportes, así como a adolescentes que concurrían a la misma para realizar las encuestas.

Trabajamos de esta manera con una muestra de tipo no probabilística, Castillo y Torregroza (2013) “la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra” (p. 271).

### 5.2-Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos que se utilizaron para obtener los datos fueron dos, cuatro entrevistas y 20 encuestas que se describirán más adelante. Todos ellos se aplicaron en la institución de forma presencial. Estas fueron elegidas para visualizar la problemática y recabar información sobre ella, y para crear el tema de estudio.

Las entrevistas seleccionadas fueron dos tipos, una entrevista exploratoria y dos entrevistas semiestructuradas.

La entrevista exploratoria se le realizó al director en el mes de marzo de 2018, con el objetivo de ir acercándonos a la plaza para descubrir problemáticas y elegir una para trabajar hasta mitad de año con ella.

La entrevista exploratoria inicial fue desarrollada con 21 preguntas, donde después de algunas correcciones de la tutora se agregaron y se modificaron algunas de estas.

El otro instrumento utilizado fue encuesta a adolescentes.

### 5.3-Prueba de instrumentos

En cuanto a nuestra prueba de instrumento para corroborar si estaban bien formuladas las preguntas de nuestra entrevista semiestructurada, se escogió una asociación similar a la que estamos trabajando en Flores, pero esta fue al azar, pero si teniendo en cuenta la edad de los adolescentes.

Una vez finalizada la entrevista se pudo concluir que muchas de las preguntas estaban relacionadas al tema de estudio, pero también había algunas que se repetían o no eran de importancia y decidimos cambiarlas y otras quitarlas.

Para la segunda colecta de datos se aplicó la encuesta, Cea (1999,240) define la encuesta como “la aplicación o puesta en práctica de un procedimiento estandarizado para recabar información (oral o escrita) de una muestra amplia de sujetos. La muestra ha de ser representativa de la población de interés y la información recogida se limita a la delineada por las preguntas que componen el cuestionario precodificado, diseñado al efecto”.

Ésta se realizó a 20 adolescentes, pero previamente se testearon a adolescentes que concurrían a otros centros para luego hacerlo en la plaza de deportes.

## 6-ANÁLISIS DE DATOS

Al seleccionar la plaza de deportes como centro de nuestro estudio fue para tener la seguridad de que la información que obtuviéramos fuera confiable, que la autoridad entrevistada y los docentes colaboraran con nuestro estudio y este pueda desarrollarse lo más amplio y seguro posible.

A continuación, se aplica una entrevista de tipo exploratoria, la cual desgravamos e identificamos los problemas de estudio, la falta de concurrencia de los adolescentes a la plaza de deportes y las pocas actividades para esa franja etaria con respecto a la salud y a la actividad física.

Con los datos obtenidos realizamos una matriz donde se tuvo que detallar las personas involucradas y los instrumentos que utilizamos. En esta matriz se implicaron 4 dimensiones: la organizacional, la identitaria, la administrativa y la comunitaria. Toda la información recaudada fue utilizada para la realización de esta matriz, tanto la de la primera como la segunda colecta.

En la segunda colecta destacamos que los adolescentes pasan más de 5 horas con la tecnología, el celular y las redes sociales, una frecuencia semanal entre 3 y 4 días es lo que concurren a la plaza a realizar actividad física y la motivación que reciben de su docente es poca. Si nos llama la atención que un 75% consume algún tipo de droga, pero no con tanta frecuencia. La mayoría deja constancia que no ha concurrido a actividades o eventos

con respecto a la salud y a la actividad física desde que comenzó a realizar deporte en la plaza.

Al finalizar con la matriz y el modelo de análisis de ambas colectas de datos se llegó a la conclusión que los problemas fueron encontrados en las dimensiones identitaria y administrativa. Los actores involucrados fueron los adolescentes, y los docentes como la directora tiene dificultades para la realización de eventos que involucren a esta edad específica para insertarlos en el mundo de la actividad física y la salud.

## 7-CONCLUSIONES GENERALES

Al finalizar la colecta de datos, al haber realizado entrevistas y encuestas llegamos a la conclusión que es posible generar un proyecto para que se puedan realizar eventos referidos a la actividad física y a la salud para que formen parte los adolescentes.

Por mas que las encuestas a los adolescentes con respecto a su dedicación a la actividad física, a el uso que le dan al tiempo libre y al ocio no dieron el resultado esperado, los podemos comparar con comentarios de otros docentes y de otros adolescentes que no participaron de las entrevistas o encuestas y obtenemos opiniones bastante positivas sobre realizar estos tipos de actividades para integrarlos más a la actividad física, que sepan los beneficios que aportan a la salud de cada uno.

Es posible que los adolescentes al conocer los beneficios que estas actividades puedan aportar se sumen, y puedan concurrir con más constancia, incitar a que mas publico de esa edad concurra a la plaza y así mejorar su calidad de vida.

## BIBLIOGRAFIA

ACEVEDO, Gabriel *et. Al.* Manual de Salud Pública. 2007 (Piñeda & Aliño, 2002)

CARRASCO, S. (2009). *Metodología de la investigación científica* . Lima-Peru : San Marcos EIRL.

HERNANDEZ, FERNANDEZ, & BATISTA . (2010). *Metodología de la Investigación* .Mexico: Hill Interamericana.

MARQUEZ ROSA, Sara; GARATACHEA VALLEJO, Nuria. Actividad Física y salud. 2009.

NEBOT, Manel *et al.* La actividad física de los escolares: un estudio transversal. Rev San Hig. Barcelona, v. 65, p. 325-331, 1991.

OMS, Organización Mundial de la Salud. Enlace: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/). Ingreso 04/07/18

PIÑEDA, & ALIÑO. (2002). *Manual de practicas para la atencion intgral a la salud en la adolescencia*. La Habana, Cuba .

SANTOS, Diego *et al.* Nível de atividade física e comportamentos sedentários em escolares. Revista Brasileira CineantropomDesempenhoHum. P. 299-306, 2009.

TORREGROZA, J. (2013). *Algunas reflexiones a proposito de la sociología* . Madrid .

Cea. (1999). *Metodología cuantitativa: estrategias y tecnicas de investigacion social* . Madrid: Editorial Sintesis.



# ANEXOS

## ENTREVISTA A DIRECTORA DE PLAZA DE DEPORTES DE TRINIDAD

1-Buen día, estamos en la plaza de deportes de Trinidad, estamos con la directora de la misma, ¿nos podrías decir tu nombre y cargo dentro de la plaza de deportes

2- ¿Podrías decirnos de que entidad u organismo depende la plaza de deportes?

3- ¿Qué antigüedad tienes en el cargo aquí dentro de la plaza?

4- ¿Hay alguna otra función que cumplas o actividad que realices sin ser la de directora?

5-Dentro de lo que es tu área de trabajo, que por lo visto abarcar dos puestos implica estar atento a varias actividades, ¿hay alguien que te colabore con las tareas que debes realizar?

6-Bien, en cuanto a la infraestructura al llegar nos dimos cuenta que ocupa toda una manzana, ¿con qué instalaciones cuenta esta plaza?

7- ¿Qué horario y días funciona la plaza de deportes tanto con actividades dirigidas como para tiempo libre o recreación?

8- ¿Cuáles son las actividades que se realizan?

9-Tienen muchas actividades todo el tiempo por lo que me estas diciendo, ¿se cubren los puestos para todas las actividades que hay?

10-En cuanto a funcionarios, ¿de que personal disponen para la manutención de la plaza

11- ¿Qué población concurre a la plaza de deporte?

12- ¿Es utilizada la plaza por alguna institución? ¿Para qué fines?

13-O sea que ¿se considera que se utiliza al 100% la plaza al haber tantas instituciones y escuelas deportivas?

14- Ya que hay varias actividades, ¿cómo se manejan con los materiales?

15- ¿Se realizan muchos encuentros deportivos? ¿hay algún deporte en especial?

16- ¿De qué manera promueve la plaza de deporte su espacio, sus actividades?

17- Bueno para ir terminando con la entrevista ¿podrías decime las fortalezas de la plaza de deportes?

18- ¿Las dificultades?

19- ¿Qué podes decirnos sobre las necesidades?

20- Por último ¿podrías decirnos las debilidades?

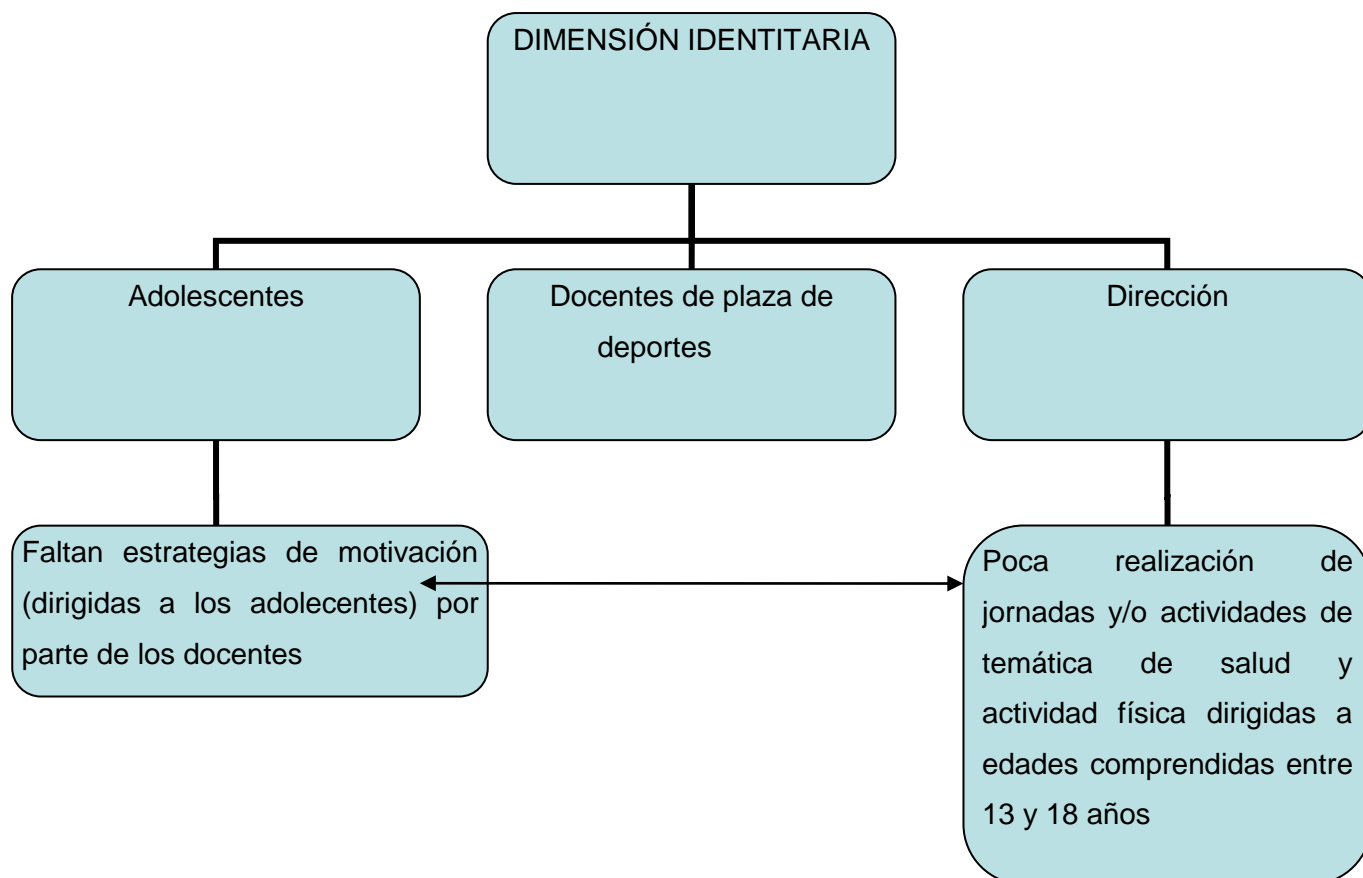
21- ¿Deberías destacar algo que no hayamos preguntado?

## ENTREVISTA A DOCENTES DE PLAZA DE DEPORTES

- 1) -¿Cuál es su desempeño en la plaza de deportes?
- 2) -¿Tiene grupos de adolescentes a su cargo? ¿Cuántos?
- 3) -Dentro de cada una de sus clases, ¿con cuántos adolescentes trabaja?
- 4) -¿Con qué tipo de actividades los ve motivados?
  
- 5) -¿Agregaría más actividades que les genere interés? ¿Cuáles?
- 6) -¿Utilizan estrategias de motivación para mejorar la concurrencia a la plaza? En caso de que la respuesta sea afirmativa: ¿Cuáles?
- 7) -¿Cómo cree que influye la realización de actividad física en los adolescentes?
- 8) -¿Considera que hay factores que llevan a adolescentes entre 14 y 18 años a realizar poca actividad física? ¿Cuáles
- 9) -¿Qué piensa en relación a la cantidad y calidad de materiales?
  
- 10) -¿Considera necesario contar con más docentes? ¿por qué?
  
- 11) -¿Realizan alguna jornada especial en relación a la actividad física y salud? En caso de que sea afirmativo, ¿Qué franja etaria es la que más concurre?

**MODELO DE ANÁLISIS (PRIMERA COLECTA)**

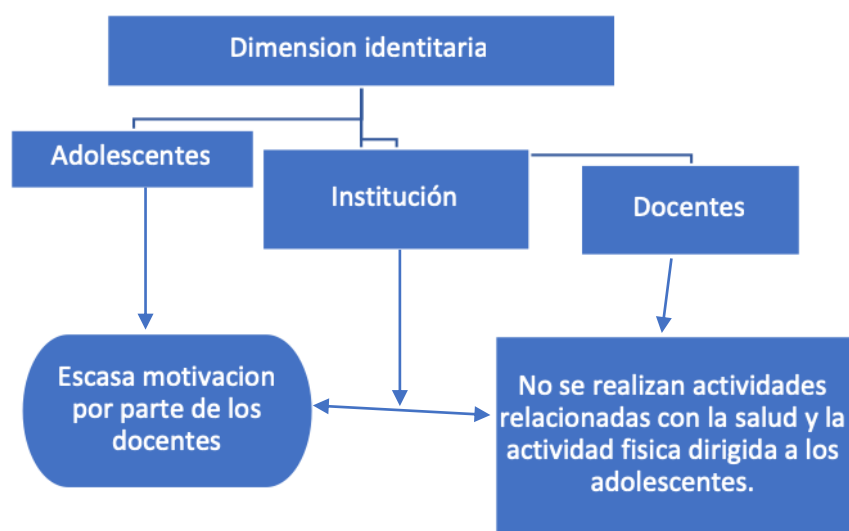
Problema: falta de interés en adolescentes entre 13 y 18 años para la realización de actividad física



## MODELO DE ANALISIS DE 2DA COLECTA DE DATOS

**Grupo:** E1    **Integrantes:** MANZOLIDO-RIJO    **Fecha:** 09/07/2018

Tema central de estudio: Falta de concurrencia de los adolescentes a la plaza.



	<b>DIMENSIONES</b> Friguerio, G., Poggi, M., Tiramonti, G., Aguerrondo, I., (1999) Las instituciones educativas. Cara y Ceca. Elementos para pensar su gestión.				<b>SECTORES / ACTORES</b>	<b>TEMAS RELAC.</b>
	<b>ORG.</b>	<b>ADM.</b>	<b>IDENT.</b>	<b>COM.</b>		
<b>ED 1</b>	<p>“...plaza de deportes a pesar que si bien depende de la Intendencia Departamental de Flores a su vez se fusiona con el Ministerio de Deportes ...” (P.1)</p> <p>“En cuanto al personal hay funcionarios de la Intendencia Departamental en la parte de oficina de piscina y en las canchas... a estas funciones se le suma personal de la Secretaria de Deportes ...tenemos convenio con una ONG que se llama “El Abrojo” ...” (P.3 -4).</p>	<p>“...15 años en el cargo entre Directora de Plaza de Deportes y directora de la Secretaria Nacional de Deportes ...” (P.1.)</p> <p>“... es difícil encontrar personal que este calificado y autorizado para realizar las diferentes actividades ...” (P.1)</p> <p>“... una cancha interna, techada...Al lado se encuentra una cancha de vóley, y le sigue una piscina techada... en el exterior contamos con dos canchas de portland...un centro de rehabilitación ...” (P.2)</p> <p>“... soy docente de educación física ...”</p> <p>“... se cubren los puestos, pero no tanto como queremos ya que son los mismos docentes para</p>		<p>“...tenemos convenio con una ONG que se llama “El Abrojo” la cual se ocupa en las tareas que sean necesarias y en la limpieza de lo que es la plaza.” (P.4)</p> <p>“...concurren escuelas y jardines públicos a natación, escuelas y liceos públicos y privados a clases de educación física, también tenemos convenio con INAU y el Hogar Estudiantil de Flores ...” (P.4)</p>	Director, docentes, adolescentes, instituciones publicas y privadas	Falta de docentes, falta de materiales y lugar físico para trabajar todos los deportes. poco

		<p>varias ...”(P.3)</p> <p>“...en momentos que tenemos que compartir los espacios por ejemplo una cancha dividirla a la mitad, o alquilar otro espacio para otros deportes ...” (P.4)</p> <p>“...la plaza está abierta de lunes a viernes de 7:30 a 23 horas y los sábados de 7:30 a 14 horas con actividades dirigidas, después queda abierta a todo público ...” (P.2)</p> <p>“...Los materiales para toda la demanda que hay es insuficiente ...” (P.5)</p> <p>“...en momentos que tenemos que compartir los espacios por ejemplo una cancha dividirla a la mitad, o alquilar otro espacio para otros deportes ...”. (P.4)</p> <p>“... Para promover lo que son nuestras actividades tanto como parte de la Intendencia y de la Secretaria de Deportes, utilizamos la prensa escrita como medio formal para informar a la población, y después esta</p>				
--	--	--	--	--	--	--



		lo que son las redes sociales ...” (P.5)				
<b>EP 1</b>	<p>“...las chicas no se sienten cómodas jugando con los varones ya que es un juego de contacto, aparte de que dicen que son brutos y tiene mucha fuerza. Los varones no se hacen problema por eso, pero sí consideran que tienen más fuerza y juegan más fuertes ...” (P.1)</p> <p>“Acá en la plaza es algo complicado ya que hay mucha demanda de materiales por la cantidad de actividades que se hacen y personas que concurren ...” (P.2)</p> <p>“...No hay docentes que nos puedan cubrir en las licencias (...)” (P.3)</p> <p>“...en caso de enfermedad u otras causas se suspende la clase ...” (P.3)</p> <p>“...Sería lo mejor contar con más docentes ...” (P.3)</p>	<p>“...docente de educación física, hace ya 13 años estoy en la escuela de hándbol ...” (P.1)</p> <p>“... hay mucha demanda de materiales ...” (P.2)</p> <p>“... se complica si son de mala calidad que no duran mucho, alguna que otra que se “pierde” ... Se nos complica llevar el recuento al final de todas las practicas (...)” (P.2)</p> <p>“...destacamos que la tercera edad es la que más concurre...” (P.3)</p>	<p>“... hace ya 13 años estoy en la escuela de hándbol ...” (P.1)</p> <p>“...tratamos de transmitir valores, tratar de ayudarlos en los que más podemos ...” (P.1)</p> <p>“...Lo que se podría hacer sería realizar más encuentros para que se motiven y concurren con más asiduidad y que vengan más alumnos. Capaz que alguna actividad que sería interesante, dejame pensar..., podría ser que ellos vayan a escuelas y promuevan el deporte que están practicando y se los enseñen a los más pequeños...” (P.1)</p> <p>“... se realizan jornadas con respecto a varias temáticas de la salud ...” (P.2)</p> <p>“... se realizan jornadas, como la semana del corazón y se realizan actividades con información y la importancia de la actividad física, también tenemos convenios con servicios de acompañantes de salud y familia...” (P.3)</p>	<p>“... Cuando hay partidos o campeonatos de intercambio liceal ahí los motiva el jugar contra alguna clase en especial y ganar...” (P.1)</p> <p>“(...) las primeras salidas, los cumpleaños de 15, el alcohol y todo a lo que eso lleva. También en parte la culpa es de la tecnología por más que sea necesaria, los atrapa de una manera que los aísla del mundo real y se pierden ...” (P.2)</p> <p>“... si a uno no lo estimulan en la casa no debe de ser fácil venir enfocado al cien por ciento y motivado a realizar el deporte que uno quiere...” (P.2)</p> <p>“...se realizan jornadas, como la semana del corazón y se realizan actividades con información y la importancia de la actividad física, también tenemos convenios con servicios de acompañantes de salud y familia...” (P.3)</p> <p>“...destacamos que la tercera edad es la que más concurre...” (P.3)</p>	docente-adolescentes	falta de materiales, de docentes y la poca concurrencia a las clases deportivas por parte de los adolescentes.

EP 2		<p>“...Docente de educación física hace ya unos 3 años en esta plaza ...” (P.1)  “...por lo general concurren entre 12 y 15 en cada clase...” (P.1)  “...En esta plaza sí se realizan jornadas con respecto a varias temáticas de la salud, el tema es que por lo general la población que concurre no son jóvenes, son adultos y adultos mayores...” (P.2)  “...considero que es necesario contar con más docentes ...” (P.2)  “... siempre se necesita más material, y más en esta plaza que hay tantas actividades ...” (P.2)</p>	<p>“...hace ya unos 3 años en esta plaza ...” (P.1)  “...No, yo particularmente no realizo ninguna estrategia para estimular la concurrencia a mis clases ...” (P.1)  “...En esta plaza si se realizan jornadas con respecto a varias temáticas de la salud, el tema es que por lo general la población que concurre no son jóvenes, son adultos y adultos mayores...” (P.2)</p>	<p>“Lo que más les motiva a ellos es la competencia...” (P.1)  “Sin dudar lo que influye de una manera positiva, se promueve la integración, el compañerismo, la cooperación. Valores positivos que les dan en sus hogares que acá somos responsables de reforzarlos...” (P.1)  “...te digo que para mí las drogas, la tecnología y la mala alimentación, esos factores en conjunto son una bomba, se complementan entre si y ahí es cuando los adolescentes se pierden ...” (P.1)</p>	Docentes-Adolescentes	falta de materiales, de docentes y la poca concurrencia a por parte de los adolescentes a la clase de este deporte, hacen hincapié en la motivación.
EP 3		<p>(...) siempre se necesitan docentes para ayudar con las clases ya que hay varias que tiene muchos niños ...” (P.2)  “...sería bueno que haya más docentes es para poder sacar licencia y que nos puedan cubrir...” (P.2)</p>	<p>“...Capaz que más actividades lúdicas que atraigan más niños, para adolescentes es más difícil planificar porque ellos se centran más en la competencia que es lo que más les atrae...” (P.1)  “(...) se realizan actividades con respecto a ese tema (...)” (P.2)  “Acá en la plaza sé que se realizan actividades con respecto a ese tema, adultos y adultos mayores son los que más concurren y son los que más aprovechan esas actividades...” (P.2)</p>	<p>“...a ellos los veo motivados con los partidos y las competencias” (P.1)  “¿Utilizan estrategias de motivación para mejorar la concurrencia a la plaza? En caso de que la respuesta sea afirmativa: ¿Cuáles? R- Yo en particular para mis actividades no...” (P.1)  “¿Considera que hay factores que llevan a adolescentes entre 14 y 18 años a realizar poca actividad física? ¿Cuáles? R-</p>	docente-adolescentes	Se comenta la falta de materiales, de docentes y la poca concurrencia a por parte de los adolescentes al centro deportivo. No se realizan actividades para el deporte y la salud, solo concurren personas adultas y adultas mayores cuando hay actividades de esta índole.

				<p>Una de las cosas que los está aislando en mi parecer es la tecnología...</p> <p>"(P.1)</p> <p>"Las drogas que, aunque sean legales son igual contraproducentes, cigarros, alcohol, marihuana y la mala alimentación, consumen muchos snacks, cuando tienen sed no toman agua, toman alguna bebida cola, tienen hambre comen un alfajor en vez de una fruta, es complicado eso ..."(P.2)</p> <p>"... se realizan actividades con respecto a ese tema ..." (P.2)</p> <p>"...en mis clases hacemos clases abiertas para mostrar el deporte, pero acá en la plaza si sé que se realizan actividades con respecto a ese tema, adultos y adultos mayores son los que más concurren y son los que más aprovechan esas actividades..." (P.2)</p>	
--	--	--	--	---	--

## **ENCUESTA ADOLESCENTES PLAZA DE DEPORTES (2da colecta de datos)**

La siguiente encuesta es realizada por estudiantes de Educación Física del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes para la realización del Trabajo Final de Grado.

Los datos obtenidos de esta encuesta serán de carácter confidencial.

### **1) ¿Con que frecuencia semanal concurre a la plaza?**

- Ningún día de la semana
- 1-2 días a la semana
- 3-4 días a la semana
- Mas de 5 días

### **2) ¿Cómo considera la asistencia de adolescentes en la plaza?**

- Poca asistencia de adolescentes
- Asistencia media de adolescentes
- Mucha asistencia de adolescentes

### **3) ¿Con qué frecuencia semanal realiza actividad física?**

- Ningún día de la semana
- 1-2 días a la semana
- 3-4 días a la semana
- Mas de 5 días

### **4) De las 24 horas del día, ¿cuántas le dedica la tecnología, redes sociales, tv...?**

- Menos de 2 horas
- Más de 2 horas
- Más de 5 horas

**5) ¿Consumes algún tipo de droga (marihuana, cigarro, alcohol...)? Si la respuesta es afirmativa contesta la siguiente pregunta, de lo contrario continua con la pregunta 7**

Sí (especifica cual) \_\_\_\_\_

-No

**6) ¿cuántas veces por semana?**

1-2 días a la semana

3-4 días a la semana

Mas de 5 días

**7) ¿Qué actividad realizas en la plaza?**

Especifica \_\_\_\_\_

**8) ¿Se siente motivado por el docente en sus clases?**

-Nada

-Un poco

-Mucho

**9) En la plaza, ¿ha participado de algún encuentro, charla o taller relacionado a la salud y la actividad física?**

-Sí      -No

**10) ¿Cómo te has enterado de dicho evento?**

Especifica \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Gracias por tu tiempo

Anexo II

Plan de Mejora

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

## **PROPUESTA PLAN DE MEJORA**

Asignatura: Taller de Proyecto final II

Docente: Macarena Anzuela

CAROLINA MANZOLIDO

**MONTEVIDEO**

**2018**

**DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

“La abajo firmante Carolina Manzolido, es la autora y la responsable de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.”

Firma:

—

Carolina Manzolido

**RESUMEN:**

El presente estudio tiene como problema central “la falta de interés en adolescentes entre 13 y 18 años para la realización de actividad física. La institución elegida para el presente trabajo de investigación es una plaza de deportes de carácter público en la ciudad de Trinidad.

Tomando en cuenta los datos obtenidos de la aproximación diagnóstica realizada anteriormente, fue elaborado un plan que tiene como objetivo general diseñar e implementar una propuesta para incrementar la realización de actividad física en la plaza de deportes.

Para que sea posible su implementación se plantean como objetivos específicos planificar y realizar actividades relacionadas con la salud y la actividad física dirigida a adolescentes, y fomentar la búsqueda de estrategias para motivar la participación por parte de los docentes. Se elaboraron al mismo tiempo, una serie de actividades para el cumplimiento de los objetivos planteados.

Palabras claves: Adolescentes, actividad física, salud.



## INDICE

1-INTRODUCCIÓN.....	74
2-OBJETIVOS DE LA PROPUESTA .....	75
3- DESARROLLO DE LA PROPUESTA .....	76
4. PLANILLA OPERATIVA .....	78
5.CRONOGRAMA.....	80
6-BIBLIOGRAFIA.....	82
ANEXOS .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Acta 4 Setiembre de 2018.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Acta 19 de Setiembre de 2018.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## 1-INTRODUCCIÓN

Tomando como base la aproximación realizada en la etapa anterior, se plantea una propuesta de mejora que atienda a las principales problemáticas detectadas.

En esta segunda etapa, el proceso de elaboración fue realizado en conjunto con la Directora de la plaza de deportes, para de esta manera poder responder a las necesidades y mantener una coherencia con la primera etapa. En cada encuentro, fue presentada un acta con el fin de registrar lo trabajado en cada instancia, como, por ejemplo, objetivos, temáticas a trabajar, acuerdos, proyecciones, próximas fechas de encuentro y posibles comentarios necesarios.

Para el abordaje del plan de mejora fue tomada en cuenta la dimensión institucional más comprometida siendo en este caso la identitaria, y los factores causales asociados a la misma, para establecer los objetivos generales y específicos. Una vez definidos los objetivos se establecieron las metas y las actividades para cada uno de ellos.

En último lugar, se definieron las personas involucradas, el material necesario y en qué momento del año se realizarán cada una de las actividades, permitiendo evaluar y verificar los recursos para presupuestar la posible intervención. Para esto, se tuvo en cuenta tres variables: recursos que se necesitarán, gastos operativos y gastos de inversión.

## 2-OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

Se entiende pertinente recordar cuál es el problema de estudio detectado en la plaza de deportes para poder de esta manera focalizar correctamente los objetivos de la propuesta.

### Problema:

- Falta de interés en adolescentes entre 13 y 18 años para la realización de actividad física en la plaza de deportes.

A partir de la primera etapa de estudio, se pudo determinar que la dimensión institucional más comprometida con esta investigación era la dimensión identitaria, pudiendo identificar en la recolección y análisis de los datos que los factores causales al problema de estudio son los siguientes:

- Falta de estrategias demotivación (dirigidas a los adolescentes) por parte de los docentes.
- Poca realización de jornadas y/o actividades de temática de salud y actividad física dirigida a edades comprendidas entre los 13 y 18 años.

Es a partir de ellos que subyacen los objetivos y las metas:

### Objetivo General y Meta:

- Diseñar e implementar una propuesta para incrementar la realización de actividad física en la plaza de deportes.

Meta:

- Aumentar 30 % más la concurrencia de adolescentes a la plaza de deportes.

### Objetivos específicos y Metas:

- Objetivo específico 1: Planificar y realizar actividades relacionadas con la salud y la actividad física dirigida a adolescentes.
- Meta: Al menos una actividad cada dos meses para adolescentes, que tengan relación con la actividad física y la salud.
- Objetivo específico 2: Fomentar la búsqueda de estrategias para motivar la participación por parte de los docentes

- Meta: Reuniones de docentes trimestrales para compartir estrategias y experiencias para motivar esta franja etaria.

### 3- DESARROLLO DE LA PROPUESTA

A continuación, son presentadas las principales líneas de actividad, fundamentando su elección.

En el primer objetivo, se trata de aumentar las actividades con respecto a la salud y a la actividad física para adolescentes, entendiendo que la actividad física cumple un rol importante en el área de la salud. En el mismo lineamiento Biddle et.al (2000) expresa que ya desde hace dos décadas se comenzó a relacionar la actividad física con aspectos tales como la calidad de vida, la reducción del estrés, los cambios en los estados emocionales y los estados de ánimo, la mejora del autoconcepto o los descensos en los niveles de ansiedad y depresión.

Este mismo autor expresa que se deben incrementar y organizar las actividades físicas como forma de satisfacer una necesidad individual y social ya que, se han convertido en una de las actividades sociales más relevantes del ser humano y constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuyen al desarrollo psico- físico del individuo. Esto logra además; ampliar la cultura de los niños y adolescentes, siendo estos últimos uno de los más beneficiados porque dichas actividades son una herramienta en la ocupación sana de su tiempo libre, la cual es una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeñe dentro de la sociedad en que se desarrolla.

También este autor agrega que , se le atribuye una gran importancia en la formación de la personalidad de los adolescentes porque le permite adquirir hábitos saludables, le facilita otros niveles de sociabilización, mejora su autoestima y le posibilita tener sentido de pertenencia necesario para su desarrollo integral.

Åberg et al.(2009) estudiaron la relación entre fitness cardiovascular, inteligencia y rendimiento escolar en más de un millón de individuos de 18 años. Los resultados mostraron que el nivel de fitness cardiovascular estaba asociado con el rendimiento académico y la inteligencia.

El autor explica que son varios los beneficios que trae la actividad física regular y el ejercicio físico durante la adolescencia. Estos beneficios se relacionan con mejoras en las respuestas fisiológicas, metabólicas y endocrinas, asimismo, sobre el desarrollo y el perfeccionamiento de las cualidades físicas básicas y la integración de competencias motoras cada vez más complejas y elaboradas. El beneficio más importante es la mejora en

la salud física y mental, así como la disminución del riesgo de enfermedad cardiovascular futura.

Reparando en el segundo objetivo específico y las actividades que se corresponden a éste, se propone buscar estrategias para motivar por parte de los docentes a los adolescentes.

Partiendo de la base y en concordancia con Raffin (1998), si los docentes desean verdaderamente despertar la motivación intrínseca de los alumnos a dedicar mucho esfuerzo al aprendizaje, deben planificar el proceso, teniendo en cuenta las necesidades del alumno de participar y obtener placer en el aprendizaje. El deseo de participar y obtener placer en el aprendizaje se pone de manifiesto cuando se les pide a los alumnos que describan a los docentes que enseñan con entusiasmo su materia y que encuentren la forma de hacer que las actividades sean interesantes y placenteras.

Epstein (1989), desarrolla un enfoque que ayuda al docente a identificar dentro de la clase las áreas que pueden contribuir al desarrollo de las metas motivacionales adaptativas y de la motivación intrínseca de los alumnos. El autor utiliza el acrónimo TARGET (“meta” en inglés) para definir las categorías que pueden ser manipuladas por el docente en clase con el fin de crear un ámbito que respalde las metas de aprendizaje y la motivación.

Márquez y Garatachea (2009), expresan que la vida se ha tornado mucho más fácil y resulta más complicado encontrar el tiempo y la motivación suficiente para mantener una forma física aceptable. Se calcula que más de un 70% de la población en los países desarrollados no realiza la suficiente actividad física como para mantener la salud y se manejan menos porcentajes para países subdesarrollados.

Según expresa Jackson<sup>2</sup>(2003) (citado por Marques 2009) la sociedad actual no favorece la actividad física y factores tales como la automatización de las fábricas, los sistemas de transporte o la amplia gama de equipos electrónicos en las viviendas han reducido de forma muy apreciable la necesidad de desarrollar trabajo físico y han fomentado el sedentarismo.

Fomentar la búsqueda de estrategias implica realizar coordinaciones entre la dirección y docentes para la creación de calendarios, actividades y ejes temáticos de acuerdo a los intereses de los alumnos.

Las actividades que se plasman en el plan de mejora son consecuencia de cada uno de los objetivos, siendo así necesario que todas se implementen en conjunto para el cumplimiento del mismo, teniendo el mismo grado de relevancia.

---

<sup>2</sup>Marques. S, Garatachea.N. *Actividad Física y Salud*. Fundación Universitaria Iberoamericana. Díaz Santos S.A, Madrid. 2009.

#### 4. PLANILLA OPERATIVA

La siguiente planilla operativa fue elaborada en coordinación con la directora de la institución. La misma describe los objetivos y metas generales y específicas, así como también las actividades para poder alcanzarlos.

OBJETIVOS	General: Diseñar e implementar una propuesta para incrementar la realización de actividad física en la plaza de deportes.		METAS Aumentar 30 % más la concurrencia de adolescentes a la plaza de deportes.
	Específicos: 1. Planificar y realizar actividades relacionadas con la salud y la actividad física dirigidas a adolescentes. 2. Fomentar la búsqueda de estrategias para motivar la participación por parte de los docentes.		1. Al menos una actividad mensual para adolescentes, que tengan relación con la actividad física y la salud. 2. Reuniones de docentes trimestrales para compartir estrategias y experiencias para motivar esta franja etaria.
ACTIVIDADES	<p>1.1- Crear un buzón para que los adolescentes propongan temáticas de su interés en relación con la salud y la actividad física.</p> <p>1.2- Coordinar y concretar reunión docente para armar calendario de ejes temáticos y actividades.</p> <p>1.3- Concretar espacios y horarios disponibles para la realización de las actividades.</p> <p>1.4- Difundir las actividades a través de diversos medios de comunicación.</p> <p>1.5- Elaborar una carpeta de registro de las actividades realizadas.</p> <p>2.1- Construir por parte de la dirección un calendario para coordinaciones docentes.</p> <p>2.2- Implementar talleres trimestrales con el fin de realizar intercambios de recursos y experiencias entre los docentes de la plaza.</p> <p>2.3- Realizar dentro de los talleres trimestrales actividades con un coach deportivo para que los docentes adquieran más recursos en el área motivacional.</p> <p>2.4- Coordinar y exponer de manera trimestral, por parte de docentes y alumnos, las actividades realizadas en la plaza.</p> <p>2.5- Se recomienda a la institución realizar una evaluación para poder analizar los datos de la intervención y la viabilidad de la propuesta de mejora.</p>		
ACTIV.	¿QUIÉN/QUIÉNES?	¿CUÁNDO?	¿QUÉ SE NECESITA?
1.1	Dirección y alumnos de la Institución	Mes 2	Un bidón de agua vacío o una caja de cartón, papel para forrar la caja, cinta, marcador
1.2	Dirección y docentes	Mes 2	Un espacio con sillas y mesa, una pizarra, marcadores, lapiceras, hojas, agua, café.
1.3	Director, docentes	Mes 3	Un espacio, cartelera de cartulina con calendario de actividades impreso.
1.4	Dirección	Mes 3	Se informará a través de comunicados y redes sociales de la institución (Página web, facebook, twitter e instagram) sobre cada una de las actividades a llevarse a cabo en cada mes.
1.5	Director, docentes y alumnos	Mes 4, mes 6, mes 8, mes 10 y mes 12	Un espacio, carpetas y hojas para registros en formato papel, computadora para registro en formato electrónico como respaldo.
2.1	Dirección y docentes	Mes 3	Un espacio, pizarra, marcadores, hojas impresas con el calendario de coordinación para los docentes.
2.2	Dirección y docentes de la plaza	Mes 5, 8 y 11	Un espacio, sillas, mesa, pizarra, marcadores, lapiceras, hojas, agua, café, galletitas.
2.3	Dirección y docentes de la plaza, coach	Mes 5, 8 y 11	Un espacio, sillas, mesas, pizarra, marcadores, lapiceras, hojas, agua, café, galletitas.

	deportivo		
2.4	Docentes, alumnos	Mes 3,mes 6,mes 9 y mes 12	Cartulinas, marcadores, cinta, pelotas del deporte
2.5	Dirección docentes	y Mes 12	Un espacio, silla, mesa, pizarra, marcadores

PRESUPUESTO PROYECTADO	RECURSOS QUE SE DEBEN ADQUIRIR	GASTOS DE INVERSIÓN	GASTOS DE OPERACIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insumos de papelería: Hoja lisas y ralladas, cartulina, lapiceras, marcadores de pizarra.</li> <li>Horas docentes: Talleres: 6 horas anuales Coordinación: 30 horas anuales Exposiciones : 8 horas anuales</li> <li>Horas coach: 3 horas anuales</li> <li>Viáticos de alimentación para coach : almuerzo</li> </ul>	Horas de exposición - \$1840 (\$230-1 Hr.) Coach deportivo - \$1500 (\$500-1Hr.)	1000 hojas rayadas - \$390 500 Hojas A4 impresora - \$195 30 Cartulinas (\$15c/u) - \$450 2 Caja de lapiceras (100U-\$75) - \$150 6 Marcadores de pizarra (\$43c/u) - \$258 6 Cintas adhesivas (15 c/u) - \$90 3 Bidones 20Lts dispensador(\$340) - \$1020 Caja 120 sobres de café (\$2c/u) - \$240 6 paquetes de galletitas surtidas (69c/u) - \$414 Almuerzo coach (\$500 x taller) - \$1500 <hr/> \$4707
		<hr/> \$3340	
<b>TOTAL: \$\$8047</b>			

## 5.CRONOGRAMA

Actividades 2019	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
1.1											
1.2											
1.3											
1.4											
1.5											
2.1											
2.2											
2.3											
2.4											
2.5											

Este cronograma tiene un proceso de armado en la cual la planificación estuvo a cargo de la dirección. El mismo permite tener una mejor organización y visualización general del proyecto, intentando que todos los actores institucionales involucrados se mantengan informados de las actividades que se van a realizar. Tal como se puede observar, cada actividad a realizar se encuentra marcada con un diferente color. Hay por un lado actividades puntuales a realizarse en un mes específico, otras actividades cada dos meses y otras de manera trimestral.

Se comienza con la creación de un buzón para que los adolescentes propongan temáticas de su interés en relación a la salud y la actividad física, luego los docentes se reunirán al comienzo del año lectivo para la planificación de ejes temáticos y actividades. Posteriormente se deben concretar espacios y horarios disponibles para la realización de las actividades para luego difundir las mismas a través de diversos medios de comunicación, así como también deberá elaborarse una carpeta para registrar y guardar las actividades realizadas.

A su vez, por parte de la dirección se construirá un calendario para coordinación docente con el fin de implementar talleres trimestrales y así realizar intercambios de recursos y experiencias entre ellos. Dentro de estos mismos talleres se realizarán actividades con un coach deportivo para que los que concurren adquieran más recursos en el área motivacional, y así trabajar en conjunto con los alumnos para luego coordinar de manera trimestral exposiciones sobre las actividades realizadas en la plaza.



Luego de llevar a cabo este plan de mejora, se recomienda a la institución en el último mes del año, realizar una evaluación para poder analizar los datos de la intervención y la viabilidad de la propuesta de mejora, así como realizar modificaciones en caso de volver a aplicarlo al año siguiente.

## 6-BIBLIOGRAFIA

Åberg.M, *et.al.* Cardiovascular *fitness is associated with cognition in young adulthood.* Proc Natl Acad Sci. 2009.

Biddle.SHJ, Fox.KR, Boutcher.SH. *Physical activity and psychological well-being.* Londres, Routledge. 2000

Raffini.J. *150 Maneras de incrementar la motivacion en la clase.* Troquel. Cap.Federal, Argentina. 1998.

Marques.S, Garatachea.N. *Actividad Física y Salud.* Fundación Universitaria Iberoamericana. Diaz Santos S.A, Madrid. 2009

# ANEXOS

## ACTA DE REUNIÓN

**Fecha:** 4 de setiembre 2018

**Participan:**

Directorio de plaza de deportes

**1. Objetivos del encuentro:**

Para conocer a la Directorio de la plaza la planilla operativa

**2. Principales temáticas trabajadas:**

- Objetivos de el plan de mejorá, y actividades a realizar
- Actividades realizables, objetivos, metas medibles.

**3. Acuerdos establecidos:**

Presupuesto no muy alto.

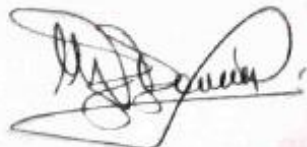
**4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:**

Ver presupuesto y Actividades finales.

**5. Fecha de próxima reunión:**

19 de setiembre.

**Otros comentarios:** se encontraba en la oficina la directora por parte del Ministerio de deporte, la misma dio a conocer sus opiniones e ideas sobre el plan de mejorá y planilla operativa.



## ACTA DE REUNIÓN

**Fecha:** 19 de Setiembre

**Participan:**

Directores Plaza de deportes

**1. Objetivos del encuentro:**

Dar a conocer la propuesta de mejora completa.

**2. Principales temáticas trabajadas:**

- Actividades del plan de mejora
- Lugar de actividades y coordinadores
- Presupuesto

**3. Acuerdos establecidos:**

- Mantener el presupuesto establecido. Tratar de que no sea superior a los 10000 pesos. Haciendo también cuenta al fin imprevisto.

**4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:**

Hacer entrega del proyecto de mejora para poder tenerlo en la institución y poder hacer uso del mismo en el futuro.

**5. Fecha de próxima reunión:**

10 Octubre

**Otros comentarios:**



## ANEXO III

## CERTIFICADO DE NO ADEUDOS DE ADMINISTRACIÓN Y BIBLIOTECA

Se certifica que \_\_\_\_\_, C.I. \_\_\_\_\_, estudiante de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, no registra adeudos al \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, en:

(1) Biblioteca \_\_\_\_\_ Firma y sello de Biblioteca

(2) Administración \_\_\_\_\_ Firma y sello de Administración

## ANEXO IV

## FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DEL TFG EN VERSIÓN ELECTRÓNICA

Fecha de entrega \_\_\_\_\_

## 1. Identificación del TFG

XXXVII

Nombre del autor
Título del trabajo
3 a 5 palabras claves

## 2. Autorización de publicación en versión electrónica del TFG

A través de este medio autorizo a la Biblioteca Dr. Claudio Williman del IUACJ a publicar la versión electrónica del TFG.
---

Sí autorizo
Autorizo después de un 1 año
No autorizo