

2014

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACION DOCENTE N ° 86  
"CASIQUE SAYHUEQUE"

# TESIS

## Salud y deporte

### Integrantes:

Enriquez Maximiliano  
Blanchini Emiliano  
Laiño leandro

### Profesora:

Silvana Gatti



## **INDICE**

Índice	Pág. N°2
Protocolo	Pág. N°3
Área temática	Pág. N°3
Rama	Pág. N°3
Especialidad	Pág. N°3
Tema	Pág. N°3
Introducción	Pág. N°3,4
Problema	Pág. N°4
Tipo de diseño	Pág. N°4
Antecedentes y justificación	Pág. N°4
Marco teórico	Pág. N°5,6, 7-14.
Hipótesis	Pág. N° 14
Objetivos	Pág. N°14
Matriz de datos	Pág. N°15
Unidad de análisis supra	Pág. N°15
Unidad de análisis de anclaje	Pág. N°16
Unidad de análisis sub	Pág. N°17
Fuente de datos	Pág. N°18
Población y Muestra	Pág. N°18
Instrumento de recolección de datos	Pág. N°18-19
Plan de actividades de contexto:	Pág. N°20
Tratamiento y análisis de datos	Pág. N°20-21
Interpretación de datos	Pág. N°22-34
Conclusión	Pág. N°35-36
Bibliografía	Pág. N°37-38

## 1) Protocolo

1-1) Área temática: Ciencias de la educación. Los conceptos de salud y deporte provienen de las Ciencias Sociales y Naturales, ya que estos adquieren conocimientos para desarrollar sus prácticas, como por ejemplo analizan ciertos aspectos físicos, sociales, culturales, etc.

Rama: educación formal y no formal

Especialidad: Educación física

1-2) Tema: Salud y deportes

### 1-3) INTRODUCCION:

Este trabajo abordara el tema de salud y deportes de manera como se trabaja en la escuela y fuera de esta, además de ver que relación hay entre ambas. Al practicar algún deporte en forma regulada sin cometer abusos ni sobre entrenamientos, se esta favoreciendo al funcionamiento del cuerpo, cada órgano o sistema tiene una reacción determinada cuando se hacen ejercicios; y no solo esto sino que también favorece al desarrollo psíquico de la persona. De esta manera cuida su salud física y mental.

La salud es un completo bienestar físico, mental, social y espiritual, y no la mera ausencia de enfermedad.

Para esto es fundamental hacer actividad física, o hacer ejercicios ya que es la forma más eficaz de cuidar nuestra salud y mejorar nuestro estado o condicionamiento físico.

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento. La actividad física puede ayudar a:

- Quemar calorías y reducir la grasa corporal

- Reducir el apetito
- Mantener y controlar el peso

Las relaciones entre las ambas aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales. Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores, esto puede establecer diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud. Desde una concepción terapéutico-preventiva, la actividad física es considerada fundamentalmente como un remedio para curar o prevenir enfermedades diversas. En esta concepción la enfermedad se convierte en el principal referente para explicar las relaciones entre actividad física y salud. En otras palabras, la actividad física es buena para la salud porque previene o cura enfermedades. No obstante, puede concebirse en relación con una percepción subjetiva de salud que redunde en el bienestar. La calidad de vida, es decir, la posibilidad de que las personas y los grupos desarrollen sus potencialidades.

1-4) Problema: ¿El deporte genera salud en el ámbito extra escolar?

1-5) Antecedentes y justificación: En la ciudad de Bahía Blanca no se han encontrado antecedentes sobre la hipótesis realizada en el presente trabajo.

1-6) Tipo de Diseño: Tesis de investigación

1-7)

## MARCO TEORICO

### Capitulo I

#### La Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social. Es decir, el concepto de salud trasciende a la ausencia de enfermedades y afecciones.

"La salud se mide por el impacto que una [persona](#) puede recibir sin comprometer su sistema de [vida](#). Así, el sistema de vida se convierte en criterio de salud.". "Una persona sana es aquella que puede vivir sus sueños no confesados plenamente."...

[Moshé Feldenkrais](#)

"La salud es principalmente una medida de la capacidad de cada persona de hacer o de convertirse en lo que quiere ser."...

[René Dubos](#)

"La salud es el equilibrio dinámico de los factores de riesgo entre el medio y dentro de ciertos parámetros."...

[John De Saint](#)

En otras palabras, la salud puede ser definida como el nivel de eficacia funcional y metabólica de un organismo a nivel micro (celular) y macro (social).

El estilo de vida, o sea el conjunto de comportamientos que desarrolla una persona, puede ser beneficioso o nocivo para la salud. Por ejemplo, un individuo que mantiene una alimentación equilibrada y que realiza actividades físicas en forma cotidiana tiene mayores probabilidades de gozar de buena salud. Por el contrario, una persona que come y bebe en exceso, que descansa mal y que fuma, corre serios riesgos de sufrir enfermedades evitables.

En grandes rasgos, la salud puede dividirse en salud física y salud mental, aunque en realidad son dos aspectos interrelacionados. Para el cuidado de la salud física, se recomienda la realización frecuente y regular de ejercicios, y una dieta equilibrada y saludable, con variedad de nutrientes y proteínas.

La salud mental, por otra parte, hace referencia al bienestar emocional y psicológico en el cual un ser humano puede utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales, desenvolverse en sociedad y resolver las demandas cotidianas de la vida diaria.

Además la salud es uno de los tesoros más preciados por la humanidad. La falta de ella significa una cierta invalidez parcial o completa, en ciertos casos más graves. Por lo mismo, todas las personas buscan, el mantenerse sanos.

Pero la salud es más que sentirse sanos. La salud es la ausencia de toda

enfermedad en el organismo, pero al mismo tiempo, considera la falta de enfermedades mentales o de la psiquis.

Con respecto al organismo, este debe ser cuidado. Por medio de una dieta balanceada, alejada de las grasas y los azúcares. Rica en verduras y frutas. Fibra, minerales, calcio, vitaminas y otros agentes esenciales, para que nuestro cuerpo, se mantenga saludable. Otro capítulo importante de la salud, es el deporte o ejercicio. Este debe estar presente en la vida de todo ser humano. Al menos, tres días a la semana, por períodos de media hora, como mínimo. Actividad, que nos ayudará a mantener el peso, al igual que el colesterol y otras patologías vinculadas con el sedentarismo (Como por ejemplo, los problemas cardíacos). Asimismo, retardar el envejecimiento inherente a todo hombre y mujer.

Otro aspecto importante dentro de la salud, es darse el tiempo de estar tranquilo. Disfrutar de momentos de ocio o de dispersión. Junto con los seres queridos o realizando aquellas actividades que nos gustan. Por ejemplo, avocarse a algún tipo de hobbies. Esto ayudará a descomprimir el agotamiento y las preocupaciones, que se nos acumulan durante la semana.

No hay que olvidarse que la salud, es uno de los derechos humanos, más preciados que tenemos. Es obligación de nosotros el buscarla y exigirla a nuestros gobiernos.

## Tipos de salud: Física y Mental

La definición de salud incluye lo que se conoce como “buena salud”; decimos que gozamos de una buena forma física cuando contamos con fuerza muscular, vigor, energía y buen funcionamiento de los pulmones como del corazón. Estos son signos evidentes de que cualquier individuo está en perfectas condiciones de salud; este estado se calcula con relación a expectativas funcionales; para hacerlo, lo normal es llevar a cabo exámenes periódicos que midan factores como la fuerza, resistencia, coordinación, agilidad y flexibilidad. Cuando se nota un problema de salud en el individuo pero no puede especificarse la patología, suelen iniciarse test de estrés a través de un ergómetro el cual evalúa la respuesta del cuerpo al estímulo físico potente. Muchos son los que asumen que gozar de una buena condición física es algo muy simple y no están equivocados; la definición de salud asegura que estar en buena forma es casi una cuestión de sentido común; el 90% de las personas pueden practicar habituales ejercicios como caminar, trotar, etc., lo único que se necesita es voluntad.

Los deportes contribuyen notablemente a favorecer los estados de salud; entre los más recomendados por los médicos tenemos en ciclismo, aeróbic, la natación y la danza. En los últimos años el yoga ha ayudado a miles de individuos con problemas de postura, articulaciones y columna; el entrenamiento y la disciplina han ganado mucha popularidad entre los adolescentes, nos referimos al judo, karate y tai chi. Para que los resultados sean fructíferos, es necesario mantener la continuidad en los ejercicios y es fundamental no exigir el cuerpo súbitamente ante acciones violentas o de extrema tensión.

# La definición de alimentación y pautas saludables

La definición de salud no sólo establece que para cuidarla se necesita apelar únicamente a los ejercicios físicos; la alimentación es tan o más importante que asistir a un gimnasio regularmente. Las dietas que el organismo consume deben ser equilibradas y nutritivas; el exceso de alcohol, drogas y tabaco perjudican la forma física de manera grave y hasta veces irreversibles. No es necesario acudir a un nutricionista para “comer sano”, podemos armar un esquema con alimentos variados que consumiremos semanalmente.

# Capítulo II

## Deporte

### Definición

Toda actividad física o mental, que este sujeto a reglas o que se haga de forma planificada, puede considerarse como una actividad deportiva. Además podemos decir que se habla como deporte, el deporte físico-mental (García Ferrando, 1986, 1991, 1996, 2001IV . y 2006).

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

Toda actividad física o mental, que este sujeto a reglas o que se haga de forma planificada, puede considerarse como una actividad deportiva.

Desde el enunciado anterior podemos empezar a definir las distintas clasificaciones del mundo del deporte. Deporte físico y deporte mental.

El ajedrez un deporte mental, la natación un deporte físico. El golf un deporte tanto físico como mental. Por poner algunos ejemplos.

Después vendría la definición de deporte según el objetivo de la actividad.

Podríamos empezar por lúdica, cuando el objetivo es el entretenimiento ; salud, cuando tratamos de mejorar la calidad de vida ; estético, cuando el objetivo es mejorar nuestra figura ; competitivo, cuando el objetivo es ganar a los demás ; aventura, cuando el objetivo es superar retos ; extremo cuando el objetivo es llegar al límite de lo posible.



# Clasificación del deporte

Después vendría la definición de deporte según el objetivo de la actividad. Podríamos empezar por lúdica, cuando el objetivo es el entretenimiento ; salud, cuando tratamos de mejorar la calidad de vida ; estético, cuando el objetivo es mejorar nuestra figura ; competitivo, cuando el objetivo es ganar a los demás ; aventura, cuando el objetivo es superar retos ; extremo cuando el objetivo es llegar al límite de lo posible.

# Concepto de deporte

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

En el presente, el deporte es una forma de ocio en la mayoría de los casos. Solo en aquellos en los que se convierte en una forma de ganarse la vida o en los que se realiza un deporte por obligación médica, saldrían de esta visión de deporte como forma de hacer algo en el tiempo libre. Este concepto ha cambiado con el paso de las décadas. Ahora la caza es un deporte, reglado y federado, hace no mucho la caza era una cuestión de supervivencia por lo que podría considerarse un trabajo. Lo mismo pasa con la agricultura, ahora coger bayas y setas en el monte es considerado un deporte, cuando hace tiempo era otra forma de supervivencia. (Gallego2002) y (Bofarull 2003)

# Historia del deporte y su evolución reciente

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

Se puede decir a tenor de esto que el primero deporte que se practico en la historia fue competitivo. El resto de las actividades físicas como la caza o la pesca eran trabajos necesarios para sobrevivir.

De esta manera siguió el deporte, meramente competitivo y para una pequeña porción de la sociedad. En la edad media los deportes basados en acciones que se realizaban en la guerra, caballería, lucha con armas etc. Seguido con los mismos principios de ser competitivos y para una pequeña parte de la sociedad.

A principios del siglo XVIII se inician la socialización del deporte, entrando en la clase pudiente en forma de juegos por equipos, como el Cricket o el frontón. Los antiguos deporte de guerra se convierten en deportes de lucha como el boxeo o la lucha.

Pero el verdadero deporte social se inicia en el siglo XIX con los cambios sociales de la nueva organización social, que empieza a dar tiempo libre a una parte de los ciudadanos. En estos primeros tiempos de ocio el deporte practicado era el baile y los paseos. Que puede decirse que más tarde evolucionaron hacia el aeróbico y la carrera urbana.

Con la llegada del sedentarismo empezó a considerarse el deporte en la escuela y el deporte subvencionado públicamente, a través de instalaciones deportivas públicas

Además podemos decir que el **deporte** es aquella **actividad física** en la que se debe respetar un **conjunto de reglas** y que es realizada con **afán competitivo**. Aunque la **capacidad física** suele ser clave para el resultado final de la práctica deportiva, otros factores también son decisivos, como la **agudeza mental** o el **equipamiento** del deportista. Más allá de la competencia, los deportes resultan un **entretenimiento** para quienes lo practican y para los espectadores.



Aunque a veces suelen confundirse los conceptos de deporte y [actividad física](#), éstos no son sinónimos. La actividad física es una simple práctica, mientras que el deporte implica una competencia que siempre arroja un resultado.

Con el aumento de la popularidad de los deportes y del número de aficionados que se acercaban a ver la práctica deportiva de los atletas, junto al desarrollo de los medios de comunicación y el incremento del tiempo de ocio, los deportes pasaron a profesionalizarse. De esta forma, los deportistas comenzaron a recibir dinero por dedicarse a entrenar y competir.

Se ha dicho que la práctica deportiva en su forma colectiva induce al contacto entre los diversos componentes humanos y el medio ambiente, con lo que se aprende a amar a la naturaleza, a las personas y a las cosas, “El deporte para todos es uno de los aspectos y a la vez uno de los elementos del desarrollo sociocultural. Es un medio de ocupación de los tiempos de ocio. Asegura a cada uno su desarrollo físico y mental, le procura un equilibrio dinámico y satisfactorio, la salud. Le ayuda a satisfacer sus necesidades de participación (*integración en el medio, ejercicio de responsabilidad*), de comunicación

(*relaciones humanas*) y de expresión. Le permite, finalmente, asumir mejor sus obligaciones profesionales y su tarea social”.

Queda claro que al lado del voluminoso y espectacular deporte competitivo organizado a gran escala nacional e internacional, subsiste un deporte espontáneo, de sencilla competición, sin desmesuradas exigencias, un deporte recreativo, formativo, equilibrador e integrador, que abarca todas las edades, que puede ser continuado toda la vida y cuya principal preocupación es el objetivo educacional.

## Capítulo III

### La educación

Tradicionalmente, se ha dicho que la educación constituye un vehículo hacia la formación integral del individuo y su adiestramiento para hacer frente a los retos que la sociedad le presenta. Es unánime la afirmación de que la educación se vincula a un proceso de transmisión de cultura que pone al día al individuo en diversos campos del conocimiento. Molina Ch., Marcos A. "Educación y Desarrollo"

Sin embargo, se debe tomar en cuenta el papel de la educación como elemento catalizador del desarrollo. Cada vez cobra más importancia la educación en la construcción de sociedades que miran con ansia hacia el desarrollo. De hecho, se suele hacer alusión al valor de los procesos educativos como responsabilidad social y su impacto en las sociedades en vías de desarrollo. La educación no supone simplemente una transmisión de conocimientos sino una herramienta para edificar una sociedad progresista. Además de considerar a la educación como un medio para el desarrollo o como un proceso que posibilita al individuo una formación integral, la misma debe concebirse como una 'responsabilidad social', que conjugue la participación de los sistemas educativos, los medios de comunicación y las diferentes organizaciones sociales.

## Capítulo IV

### LA EDUCACIÓN EXTRAESCOLAR

Se entiende por Educación Extraescolar al conjunto de acciones educativo-recreativas de tiempo libre que se origina por la práctica orientada y organizada de actividades deportivas, científicas, cívico-sociales y, en general, de todas aquellas que, en función de los fines y objetivos de la educación formal, contribuyen al desarrollo de la persona, mediante un proceso de creación y recreación permanente. (Devis 2000)

Los objetivos más destacados de la Educación Extraescolar son:

Elección del alumno en las áreas deportivas, artística-cultural, científico-tecnológica y cívico-social.  
Complementar la educación formal, regular, con actividades educativas de libre tecnología y cívico-social.

Desarrollar una educación de tiempo libre que oriente, capacite y perfeccione al alumno en el alcance de los valores positivos de la utilización del tiempo libre.  
Fomentar el cultivo de valores y hábitos positivos en los niños y jóvenes, a través de su participación individual y/o grupal en diferentes actividades.  
Promover en la comunidad y entre padres y apoderados una adecuada comprensión sobre la importancia del buen uso del tiempo libre en el desarrollo integral de la persona.(Downie1990)

La Educación Extraescolar no puede quedar estática pues de ella se genera un gran campo de oportunidades para los individuos que por alguna razón no pudieron tener acceso o las mismas oportunidades para recibir educación formal.

La educación no formal se da en aquellos contextos en los que, existiendo una intencionalidad educativa y una planificación de las experiencias de enseñanza-aprendizaje, éstas ocurren fuera del ámbito de la escolaridad obligatoria. Cursos de formación de adultos, la enseñanza de actividades de ocio o deporte, son ejemplos de educación no formal.

Es la acción que no se encuentra totalmente institucionalizada pero sí organizada de alguna forma. Representan actividades educativas de carácter opcional, complementario, flexibles y variadas, raramente obligatorias. Son organizadas por la escuela o bien por organismos o movimientos juveniles, asociaciones culturales o deportivas, etc. así, aunque no se encuentra totalmente institucionalizada, sí está organizada de alguna forma pues comprende un proceso dirigido a la obtención de algún nivel de aprendizaje, aunque no de un título académico.

De hecho la educación tiene un sentido muy amplio y todas aquellas intervenciones educativas y de aprendizaje que se llevan a cabo en un contexto extraescolar. Con ello incluimos la educación de adultos, la educación vocacional, la educación de las habilidades para la juventud, la educación básica para los niños que no asisten a la escuela y la educación para los mayores dentro del contexto de la educación para toda la vida. Una de las características de la educación es que su enfoque está centrado en el discente. Además no se limita a lugares o tiempos de programación específicos, como

en la educación formal. Puede proveerse de una forma muy flexible que debe ser promocionado en el futuro.

## 1-8) HIPOTESIS

La práctica sistemática de un deporte (fútbol) favorece la salud física y mental en niños de 8 a 10 años.

## 1-9) Objetivos

- Determinan en que grado la práctica de un deporte favorece el bienestar físico y mental.
- Saber cuantos niños los practican por placer u obligación.
- Poder precisar si se sostiene la practica del deporte o es fugaz.

## 2) Material y método

### 2-1) Matriz de datos

Unidad de análisis supra

El deporte y la actividad física

Variable		Indicador	
¿Qué edad tienes?	8	9	10
¿Te gusta el deporte?	SI	NO	
¿Hace cuánto lo practicas?	1 año	2 años	Más de 2 años
¿Descansas bien?	siempre	A veces	Nunca
¿Realizas las comidas básicas? (desayuno, almuerzo, merienda, cena)	siempre	A veces	Nunca
¿Cuántas horas dormís por día?	Más de 8	8	Menos de 8
¿Cómo te resulta el entrenamiento?	Fuerte	Suave	Muy suave
¿Realizas otras actividades además de este deporte?	Si	No	Cual
¿Cuántas veces por semana entrenas?	1	2	Más de 2
¿Son entretenidos los entrenamientos?	siempre	A veces	nunca

## Unidad de análisis de anclaje

### La practica sistemática

Variable		Indicador	
¿Tenes amigos en el club?	muchos	pocos	ninguno
¿Te ves con amigos del club fuera de el? (cumpleaños, reuniones, vistas, etc)	SI	NO	
¿Te gusta competir con otros equipos?	SI	NO	
¿Crees que es necesario entrenar más?	SI	NO	Porque
¿Te llevas bien con tus compañeros?	siempre	A veces	nunca
¿Hay situaciones de conflicto en la clase?	Siempre	A veces	Nunca
¿Los amigos que tenes en el club son los mismos que tenes en la escuela?	Si	No	
¿Cómo es la relación con el profesor?	Mala	Buena	Muy buena
¿Te gustaría entrenar más veces?	Si	No	
¿Te llevas materias en la escuela?	si	no	

## Unidad de análisis sub



## La salud física y mental

Variable		Indicador	
¿Los chicos vienen a entrenar con ganas?	todos	algunos	ninguno
¿Consideras que el deporte los ayuda en su vida social?	mucho	poco	nada
¿Crees que el chico necesita motivación?	siempre	A veces	nunca
¿Consideras que necesitan más estímulos semanales?	SI	NO	A VECES
¿Se generan situaciones de conflicto?	siempre	algunos	ninguno
¿Prestan atención a la explicación?	Siempre	A veces	Nunca
¿Se integran e integran a sus compañeros?	Todos	Algunos	Ninguno
¿Cómo crees que influye la presencia de los padres en el chico?	Positiva	Neutra	negativa
¿Crees que es importante la competencia en esta edad?	si	no	

### 2-2) Fuente de datos:

La información que vamos a abordar va hacer extraída de los niños, a través de los clubes El patronato y sansinena donde realizan diferentes deportes.

**Unidad de análisis supra y de anclaje:** en la ciudad de Bahía Blanca en el club El Patronato y Sansinena el día Jueves 23 de Octubre de 2014 hemos realizado una encuesta a los chicos que practican fútbol en el mismo.

**Unidad de análisis sub:** la ciudad de Bahía Blanca en los clubes “El Patronato” y “Sansinena”, el día Jueves 23 de Octubre de 2014 hemos realizado una encuesta a los profesores a cargo del fútbol en el mismo.

**2-3) Población:** Todos los nenes de la ciudad de Bahía Blanca de 8 a 10 años.

**Muestra:** clubes El Patronato y Sansinena de la ciudad de Bahía Blanca.

## **2-4) Instrumento de recolección de datos:**

Se utilizaron las encuestas para recolectar los datos de esta tesis. Estas se realizaron a jugadores del club como también a entrenadores.

### **Encuesta realizada a los niños**

¿Qué edad tenes?

¿Te gusta el deporte?

¿Hace cuanto lo practicas?

¿Descansas bien?

¿Realizas las comidas básicas? (desayuno, almuerzo, merienda, cena)

¿Cuántas horas dormís por día?

¿Cómo te resulta el entrenamiento?

¿Realizas otras actividades además de este deporte?

¿Cuántas veces por semana entrenas?

¿Son entretenidos los entrenamientos?

¿Tenes amigos en el club?

- ¿Te ves con amigos del club fuera de el? (cumpleaños, reuniones, vistas, etc)
- ¿Te gusta competir con otros equipos?
- ¿Crees que es necesario entrenar más?
- ¿Te llevas bien con tus compañeros?
- ¿Hay situaciones de conflicto en la clase?
- ¿Los amigos que tenes en el club son los mismos que tenes en la escuela?
- ¿Cómo es la relación con el profesor?
- ¿Te gustaría entrenar más veces?
- ¿Te llevas materias en la escuela?

#### **Encuesta realizada a los profesores**

- ¿Los chicos vienen a entrenar con ganas?
- ¿Consideras que el deporte los ayuda en su vida social?
- ¿Crees que el chico necesita motivación?
- ¿Consideras que necesitan más estímulos semanales?
- ¿Se generan situaciones de conflicto?
- ¿Prestan atención a la explicación?
- ¿Se integran e integran a sus compañeros?
- ¿Cómo crees que influye la presencia de los padres en el chico?
- ¿Crees que es importante la competencia en esta edad?

#### **2-5) Plan de actividades de contexto:**

Los datos que recolectamos fueron los extraídos de las encuestas realizadas a los profesores y niños de los clubes “El Patronato” y “Sansirena, el día 23 de octubre siendo las 18 horas del respectivo día. A través de ellas pudimos encontrar los siguientes resultados que vamos a exponer a continuación en el tratamiento y análisis de los datos.

## 2-6) Tratamiento y análisis de datos:

Se puede observar que la mayoría de los niños que acuden tienen 9 años (40%) siguiendo los de 10 años (35%) y la menor cantidad es la de 8 años (25%), gustándole el deporte a todos los niños entrevistados (100%). En cuanto a los años que lo practican, se puede observar un dato no muy años y el 25% hace 1 año. Pero si se puede notar una importante diferencia en los días que entrenan los chicos, la mayoría de ellos (75%) entrenan 2 veces por semana, el 5% solo una vez por semana y solo el 20% más de 2 veces a la semana, dentro de estos entrenamientos, para el 55% el entrenamiento es considerado fuerte y para el resto (45%) lo consideran suave. También el 65% considera que es entretenido, para el 30% a veces es entretenido y el 5% restante, nunca es entretenido; por el cual se nota una importante diferencia positiva a la hora de elegir este deporte, ya que, el 95% no realiza otra actividad más que esta (fútbol) y un 5% si la realiza.

En cuanto al descanso, la mayoría (55%) descansa bien, y el 45% restante mantiene un descanso irregular, de los cuales el 50% duerme 8 horas diarias y el otro 50% duerme más de 8 horas diarias. Acompañando a esto la forma de alimentación, de la cual, el 55% realiza las comidas básicas, el 40% a veces las realizan y un 5% nunca las realiza.

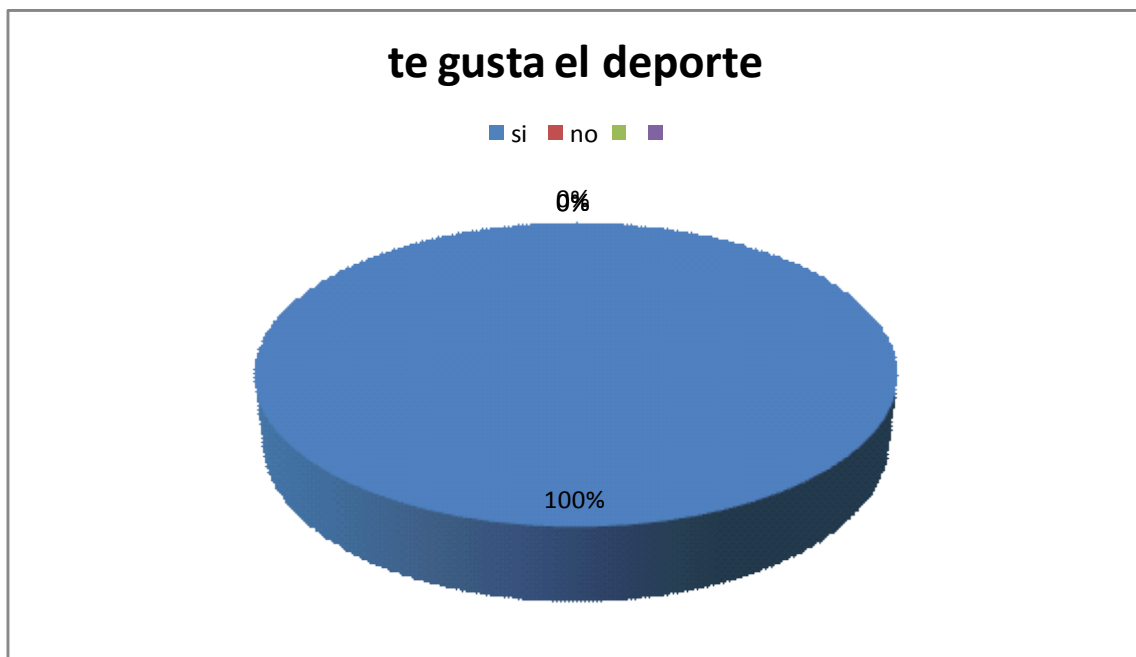
En la parte social y cognitiva, se puede observar que el 65% tiene amigos en el club, 25% tiene pocos amigos del club y un 5% que no los tiene, siendo el 75% amigos de la escuela, solo el 25% no forman parte de la escuela, por lo que la mayoría de los chicos se llevan bien (60%) y un 40% que a veces se llevan bien. Por esta muy buena relación que tienen con sus compañeros, la mayor parte 85% se junta con sus compañeros de club en otro ámbito fuera de este.

Todos se mostraron muy a gusto con el profesor, siendo que, el 70% tiene una muy buena relación y el 30% una buena relación.

En cuanto al entrenamiento (físico) se mostraron con muy buena predisposición, detallando que, el 85% cree que es necesario entrenar mas y solo un 15% que no lo es. Mostrándose así muy pocas posibilidades de conflicto, el 70% no los tiene nunca, y un 30% a veces.

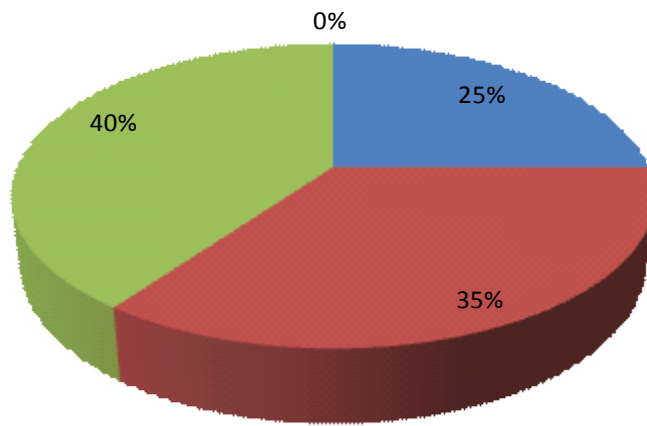
Con respecto a los profesores indagándoles sobre el chico, poder decir que; un 50% viene a entrenar con ganas y otro 50% a veces viene con ganas de entrenar, considera un 100% que el deporte lo ayuda en su vida social, cree 100% que el niño necesita motivación, y 100% que a veces hay situaciones de conflicto. En cuanto al entrenamiento, considera que un 50% necesitan más estímulos y otro 50% que no necesita; los chicos (todos) interpretan las consignas un 50% y otro 50% lo hace a veces (algunos); siempre prestan atención (50%), a veces las interpretan (50%); se integran e integran a sus compañeros, todos 50%, algunos 50%. Y por último, considera que es importantísimo (100%) la presencia del padre en el chico.

## 2-7) Interpretación de datos:



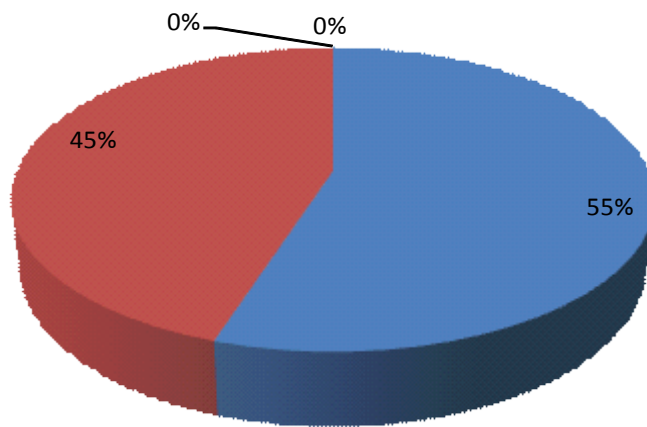
### hace cuanto lo practicas

■ 1 año ■ 2 año ■ mas de 2 años ■



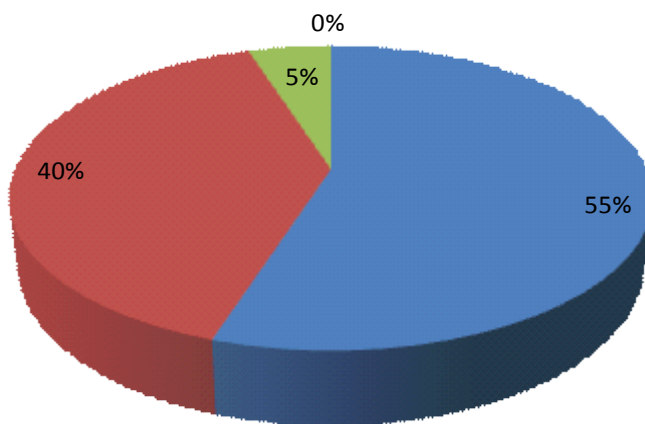
### descansas bien

■ siempre ■ a veces ■ nunca ■



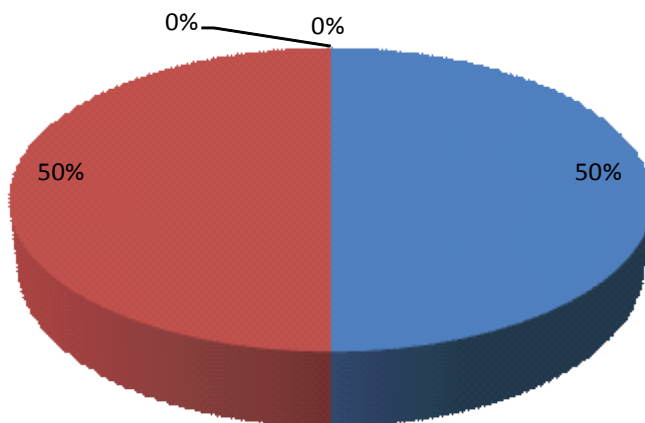
### realizas las comidad basicas

■ siempre ■ a veces ■ nunca ■



### cuantas hs dormis por dia

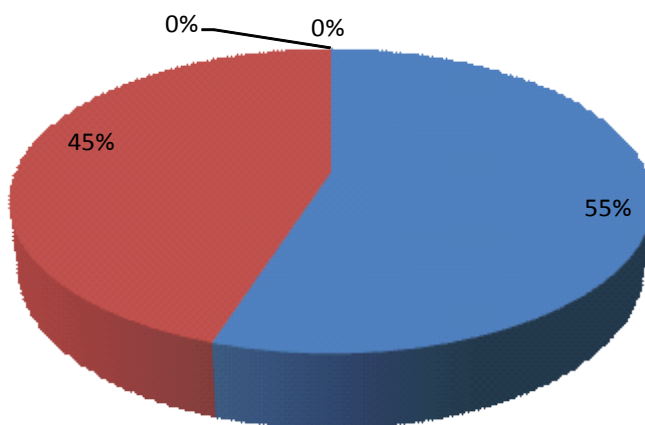
■ mas de 8 ■ 8 hs ■ menos de 8 hs ■





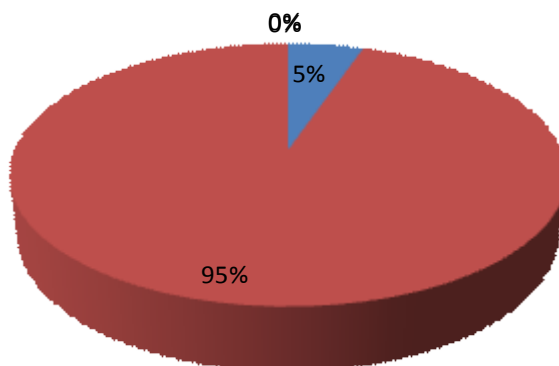
### como te resulta el entrenamiento

■ fuerte ■ suave ■ muy suave ■

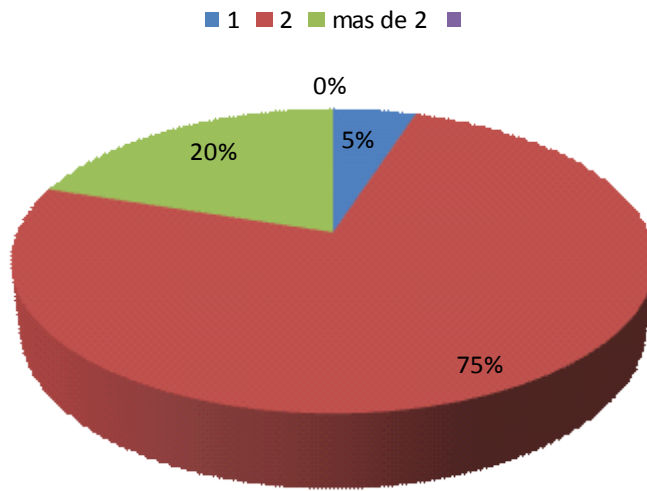


### realizas otras actividades ademas de este deporte

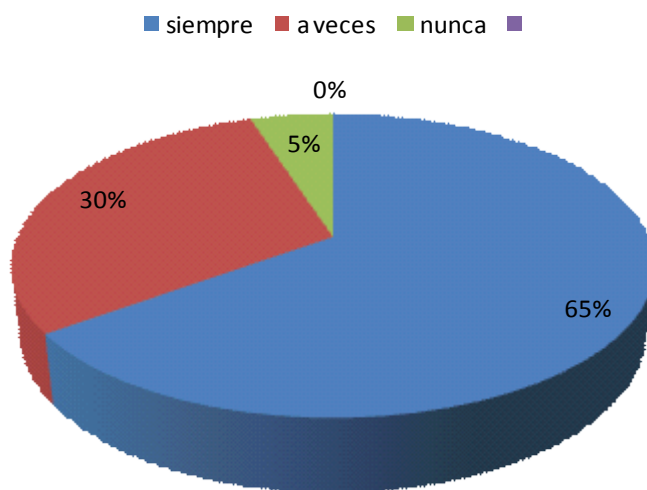
■ si ■ no ■ cual ■



### cuantas veces por semana entrenas

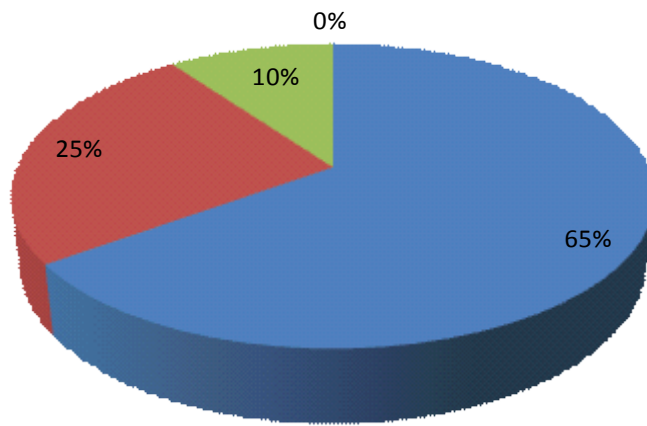


### son entretenidos los entrenamientos



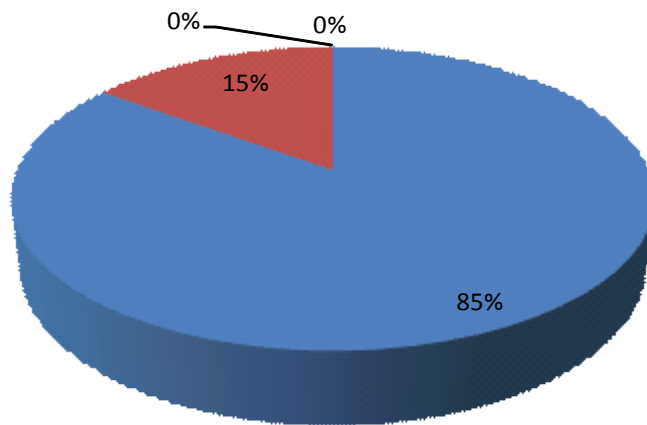
### tenes amigos en el club

■ muchos ■ pocos ■ ninguno ■



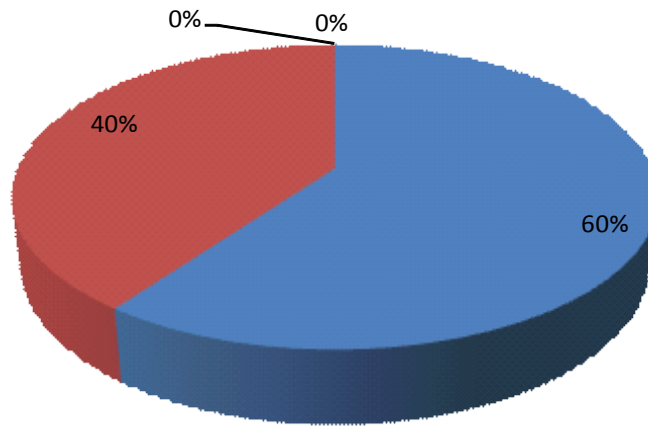
### te ves con amigos del club, fuera de él

■ si ■ no ■ ■



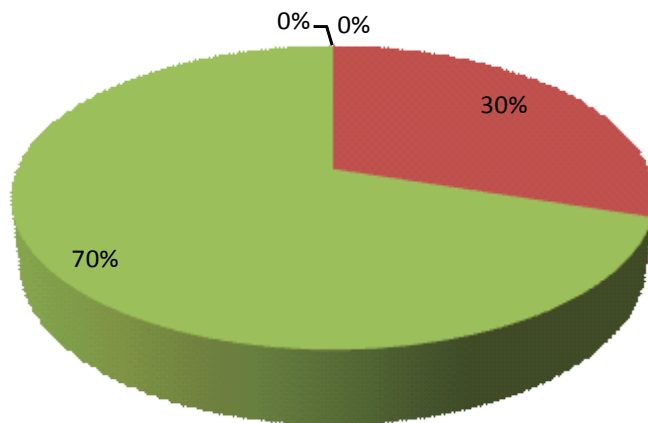
### te llevas bien con tus compañeros

■ siempre ■ a veces ■ nunca ■

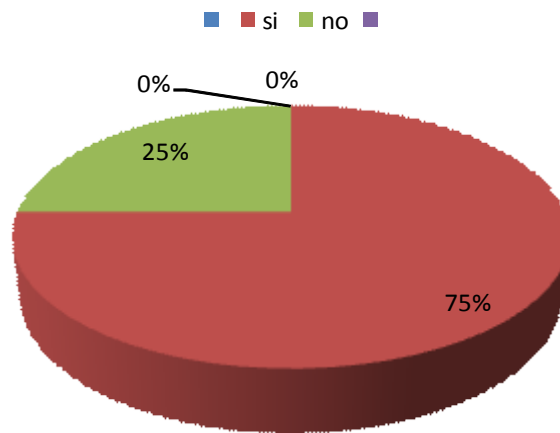


### hay situacion de conflicto en clase

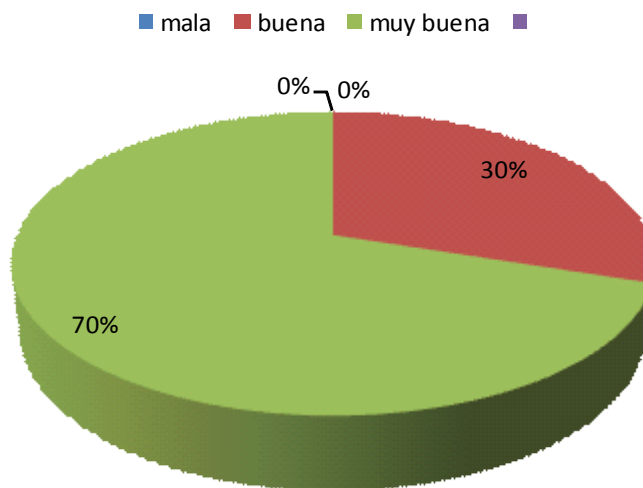
■ siempre ■ a veces ■ nunca ■



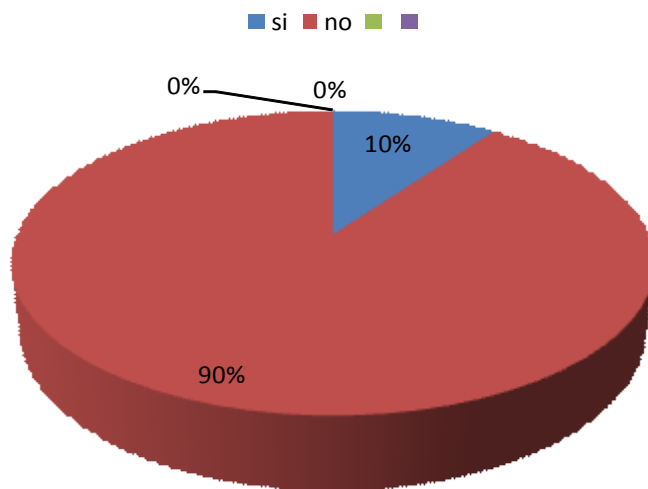
### los amigos que tenes en el club, son los mismos que tenes en la escuela



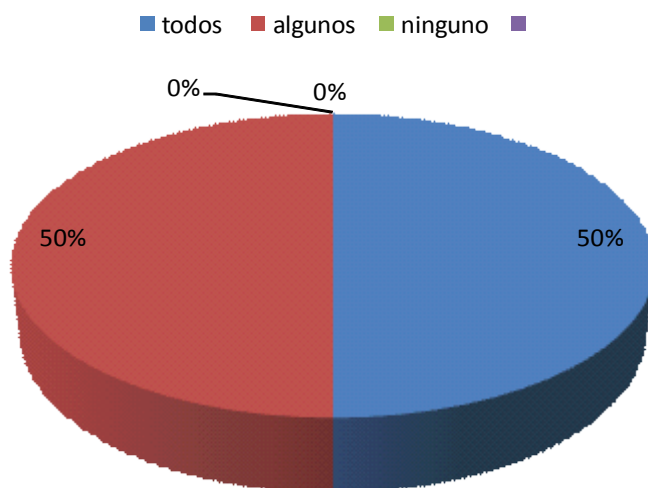
### como es la relacion con el profesor



### te gustaria entrenar mas veces

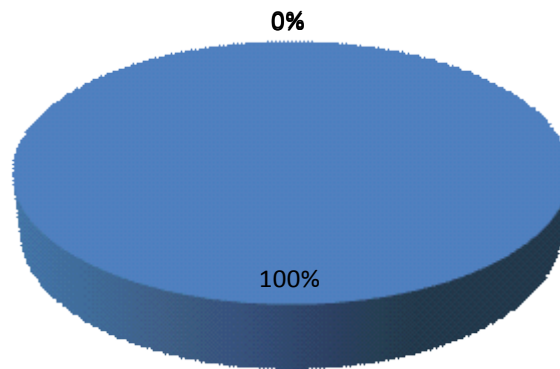


### los chicos vienen a entrenar con ganas



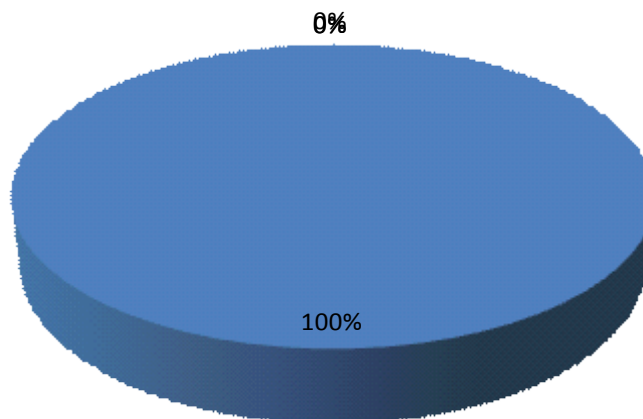
## consideras que el deporte los ayuda en su vida social

■ mucho ■ poco ■ nada ■



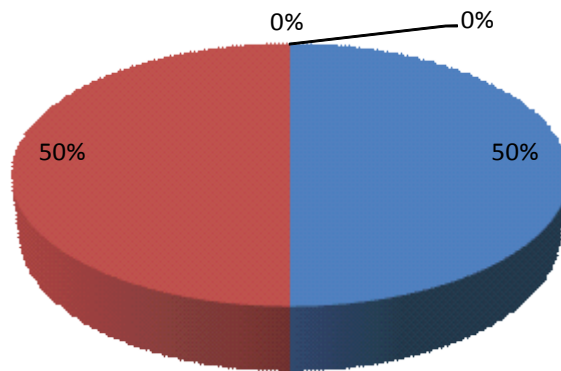
## crees que el chico necesita motivacion

■ siempre ■ a veces ■ nunca ■



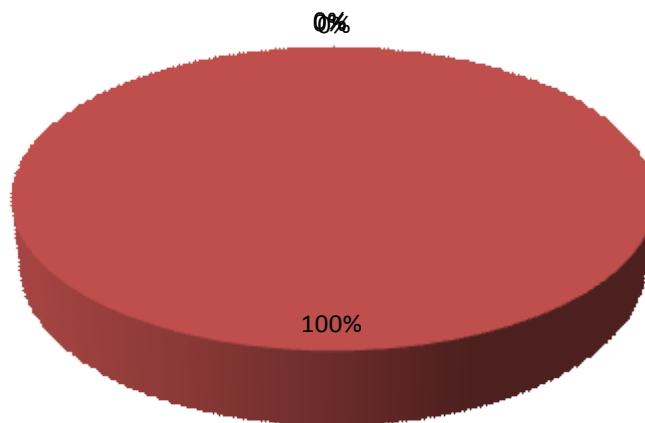
### consideras que necesitan mas estimulos semanales

■ si ■ no ■ ■



### se generan situaciones de conflicto

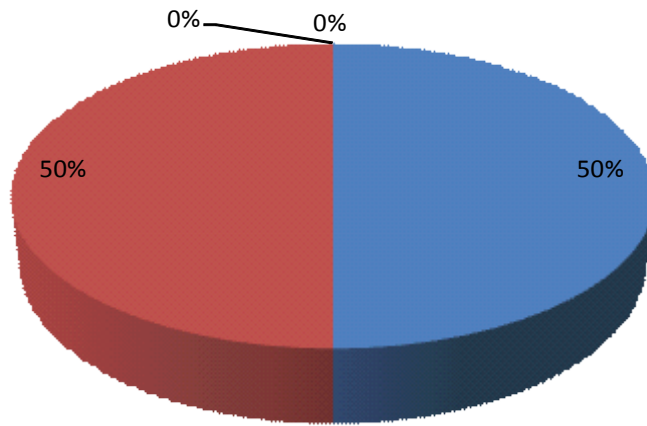
■ siempre ■ a veces ■ nunca ■





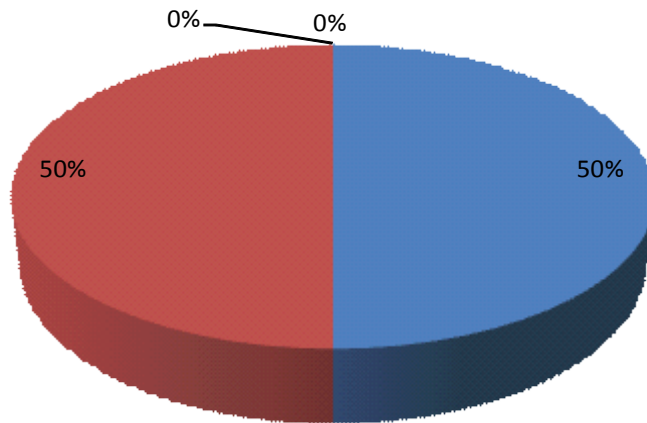
### interpretan las consignas

■ todos ■ algunos ■ ninguno ■



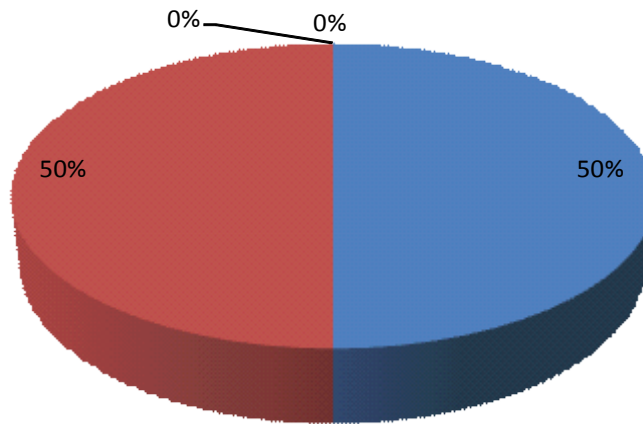
### prestan atencion a la explicacion

■ siempre ■ a veces ■ nunca ■



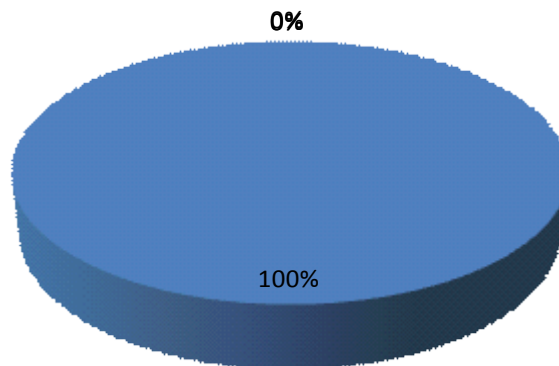
### se integran e integran a sus compañeros

■ todos ■ algunos ■ ninguno ■



### como crees que influye la presencia del padre en el chico

■ positiva ■ negativa ■ neutra ■



### 3) Conclusión:

De acuerdo a lo observado podemos afirmar que los chicos que practican el deporte de forma sistemática, lo realizan con mucho entusiasmo, placer y dedicación, esto se cumple cuando están muchos años practicándolos y mantienen una asistencia constante a lo largo del año.

Cabe destacar que el deporte extra escolar como lo demuestra la investigación ayuda a mejorar el desempeño en la escuela como así también en las relaciones con sus pares, familiares y profesores, disminuye el riesgo de trastornos de comportamiento, ayuda a controlar la ansiedad a la cual se encuentran sometidos en la sociedad actual, favorece la cooperación y el trabajo en equipo, brinda herramientas para una mejor autonomía, encontrándose en un estado anímico y físico muy bueno.

Aunque ,en este caso , la critica la podemos encontrar en el ámbito alimenticio ya que los clubes no brindan el apoyo ni la educación al respecto; y las mayorías de las familias no presentan buenos hábitos alimenticios, transmitiéndole al chico una educación no adecuada sobre dichos hábitos, favoreciendo un desarrollo no del todo apto en cuanto a lo físico y una desmejora en el rendimiento y en la atención, pudiendo brindar posibilidades de que aparezcan enfermedades como por ejemplo: la obesidad entre otras, causándole un daño físico y también mental.

En el ámbito de lo social, los chicos interactúan unos con otros, juegan, se juntan a jugar fuera de lo que es el club de fútbol, comparten otras maneras de sociabilizarse; lo que lleva a que sean amigos, formen un grupo de amigos dentro y fuera del club. Lo cual, resulta beneficioso en todos los aspectos, desde el psicológico y emocional, porque no se encuentra solo, interactúan con otros chicos. Desde lo físico es beneficioso porque ayuda al buen desarrollo de todos los sistemas, desde lo anímico cumple una muy buena función, ya que, se encuentra acompañado en todo momento y fortalece los vínculos, ayuda a que sea protagonista, lo hace participe y lo ayuda a crear desde lo lúdico, en el sentido de que, esta todo el momento haciendo lo que más le gusta, jugar y divertirse.

Con respecto al entrenamiento, notamos que no todos tienen la predisposición de ir a entrenar, pero consideramos que además de la edad se debe a cierto estrés de la vida tanto de ellos en cuanto a las actividades como así también las de su entorno familiar, lo que demanda a estar de un lado hacia otro constantemente.

Así que podemos afirmar práctica de algún deporte es bueno para la salud física y mental pero, para poder aprovecharla de una manera más óptima habría que acompañar a los niños además de la práctica de un deporte extra escolar con información y con hábitos más saludables en cuanto a la alimentación.

#### 4) Bibliografía:

<http://www.abcpedia.com/>

<http://www.monografias.com/>

<http://liceomanuelrojas.k12.cl/>

<http://www.municipalidadesannicolas.cl/>

Devis, J ed 2000. Actividad Física, deporte salud, inde, Barcelona.

Devis, J. y Peirò, C 1992 Nuevas perspectivas curriculares en educación Física, la salud y los juegos modificados, inde, Barcelona.

Downie, R,S; Fyfe, C y Tannahill, A 1990. Health promotion, Models and values. Oxford University Press. Oxford

Lopez miñarro, P 2002 Mitos y falsas creencias en la practica deportiva, inde, Barcelona.

Lopez miñarro, P y Garcia Ibarra, A 2001, “ Analisis de la prevelencia de mitos o creencias erroneas en secundaria”, Actas del XIX Congreso de Educación Fisica, pp 165-180.

Pete, R,R. Blair, S. Drustine, L. Hedí, D.O. Hanson, P Painter, Smith y Wolkfe, L 1991. Guidelines for exercise testing and perscription, American Collage of Sports Medicine, Lea Y Fegiber, Filadelfia.

Perez- Samaniego, V 2001. “Referentes e indicadores subjetivos: un intento de delimitar el valor educativo del acondionamiento fisico” Tandem, 2.74-89.

Stathi, A, Fox, K y McKenna, J 2002. “Physical Activity and dimensiono f subjective well-being in older adults”, Journal of aging physical activity, 10,76-92.

**Dr. Roberto M. Peidro**

**\*Jefe division Prevencion y Rehabilitación Cardiovascular Fundacion Favaloro.**

**\*Medico Director del Centro de Vida Fundacion Favaloro.**

**\* Director Consejo de Ergometria y Rehabilitación Sociedad Argentina de Cardiología.**

**\*Coordinador General Comité d Cardiología del Deporte. Sociedad Argentina de Cardiología.**

**\*Director Carrera de Medico Especialista en Medicina del Deporte  
Universidad Favaloro.**

**\* Profesor Adjunto de Medicina. Universidad Favaloro.**

Anexo:









