



**Actividades recreativas para el control de la ansiedad en las jugadoras del
equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador Categoría
Absoluta**

Villacrés Correa, Martha Fernanda

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Magister en

Recreación y Tiempo Libre

Dr. Aguirre Aguirre, Romel Vladimir. ESP – Msc.

02 de junio 2020

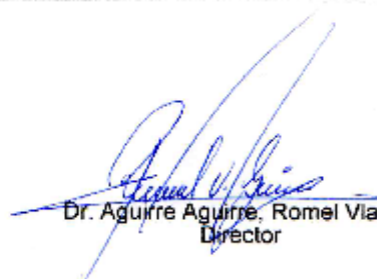
Original

Document Information

| | |
|-------------------|---|
| Analyzed document | UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE Mayo 2021.docx (D103913363) |
| Submitted | 5/5/2021 8:19:00 PM |
| Submitted by | |
| Submitter email | vscalero@espe.edu.ec |
| Similarity | 7% |
| Analysis address | vscalero.espe@analysis.arkund.com |

Sources included in the report

| | | |
|-----------|---|---|
| SA | Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE / TESIS DIANA INTRIAGO (2).docx Document TESIS DIANA INTRIAGO (2).docx (D78056885) Submitted by: orcarasco@espe.edu.ec Receiver: orcarasco1.espe@analysis.arkund.com | 1 |
| SA | Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE / DOCTOR EMERSON YEPEZ.docx Document DOCTOR EMERSON YEPEZ.docx (D78991044) Submitted by: frand10@hotmail.com Receiver: afpa2minp.espe@analysis.arkund.com | 2 |
| W | URL: https://docplayer.es/90965412-01-2-3-3-451-5-65-783-2-7.html Fetched: 11/13/2019 4:49:58 AM | 1 |
| SA | URKUND JAIRO MENA.docx Document URKUND JAIRO MENA.docx (D70035382) | 1 |
| SA | Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE / TESIS FERNANDA VILLACRES 20-01-2021.docx Document TESIS FERNANDA VILLACRES 20-01-2021.docx (D92967182) Submitted by: frand10@hotmail.com Receiver: eryepez.espe@analysis.arkund.com | 1 |


Dr. Aguirre Aguirre, Romel Vladimir
Director



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, “**Actividades recreativas para el control de la ansiedad en las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador Categoría Absoluta**” fue realizado por la señorita: **Villacrés Correa, Martha Fernanda** el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 02 de junio de 2020

Aguirre Aguirre, Romel Vladimir

Director

C.C.: 0400994463



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS**

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Yo, Villacrès Correa Martha Fernanda, con cédula de ciudadanía n° 1716009053, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **Actividades recreativas para el control de la ansiedad en las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador Categoría Absoluta** es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 2 de junio del 2020

Firma

Lic. Villacrès Correa Martha Fernanda

C.C.: 1716009053



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA**

CENTRO DE POSGRADOS

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo, **Villacrès Correa Martha Fernanda**, con cédula de ciudadanía n° 1716009053, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **Actividades recreativas para el control de la ansiedad en las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador Categoría Absoluta** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 2 de junio del 2020

Firma

Lic. Villacrès Correa Martha Fernanda

C.C.: 1716009053

Dedicatoria

El presente trabajo de investigación lo dedico en primer lugar a Dios, quien me dio la fuerza para obtener un objetivo más en mi vida.

A mis padres quienes han estado conmigo apoyándome en todas las decisiones que he tomado a lo largo de mi vida, con sus consejos y palabras de aliento se avanzó un peldaño más del cual me siento muy orgullosa.

A mis hermanas que con su apoyo moral constante fue muy primordial para culminar esta etapa.

A mi amiga quien me apoyo desde un inicio impulsando a seguir con mis sueños y estar ahí cuando la necesite por toda su entrega y amor brindado, muchas gracias

Finalmente quiere dar gracias a los Docentes por sus conocimientos, impartidos en cada una de las clases y por la enseñanza que me dejaron, lo que me sirvió para poder llevar a cabo el presente trabajo.

FERNANDA VILLACRÉS

Agradecimiento

Primeramente, agradezco a Dios por darme la salud, vida y sabiduría para seguir cumpliendo mis objetivos propuestos, agradecer a mis padres que siempre han estado apoyándome en las buenas y en las malas, en las derrotas y en las victorias, darles gracias porque me han enseñado el camino del bien y a que todo con esfuerzo es posible, gracias por estar a mi lado siempre y estar pendientes de mí.

Como no agradecer a mis hermanas que siempre me dan el mejor ejemplo, con una llamada me han dado el aliento para seguir y no darme por vencida, y como siempre están pendientes de su hermana menor.

Agradezco a mi gran amiga Tlg. Mónica Herrera porque ha estado siempre apoyándome en todo momento y con su ayuda pude empezar este proyecto, a mis amigos Lic. Sandra Guerrero, Mcs. Efrén Palacios que siempre estuvieron dándome el apoyo para no desmayar y seguir adelante.

También un agradecimiento a mi director de tesis Dr. Romel Aguirre que con su gran ayuda, directrices, seguimiento y consejos logre culminar con el objetivo planteado.

Agradezco al club de Fútbol femenino por la apertura y colaboración en el desarrollo del trabajo de mi titulación con las deportistas.

FERNANDA VILLACRÉS

Índice de Contenidos

| | |
|---|----|
| Actividades recreativas para el control de la ansiedad en las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador Categoría Absoluta | 1 |
| | 5 |
| Dedicatoria | 6 |
| Agradecimiento..... | 7 |
| Índice de Contenidos | 8 |
| Índice de Tablas | 12 |
| Índice de Figuras | 14 |
| Capítulo I | 18 |
| Problema de la investigación | 18 |
| Planteamiento del problema | 18 |
| Contextualización | 18 |
| Prognosis | 20 |
| Formulación del problema | 20 |
| Preguntas directrices | 20 |
| Delimitación del objeto de investigación | 20 |
| Justificación | 21 |
| Objetivos | 21 |
| General..... | 21 |
| Específicos | 21 |
| Hipótesis de Trabajo..... | 22 |
| Variables | 22 |
| Modelo Matemático | 22 |

| | |
|--|----|
| Operacionalización de variables | 23 |
| Delimitación funcionala..... | 25 |
| Capítulo II | 26 |
| Marco Teórico..... | 26 |
| Antecedentes Investigativos | 26 |
| Recreación | 28 |
| Actividades recreativas..... | 29 |
| Cómo se desarrollan las actividades recreativas | 29 |
| ¿Cuándo se considera necesario realizar actividades recreativas? | 30 |
| ¿Quiénes deben dirigir las actividades recreativas? | 30 |
| Características de la actividad recreativa..... | 30 |
| Beneficios de las actividades recreativas..... | 31 |
| Clasificación de actividades recreativas..... | 31 |
| Juegos recreativos..... | 32 |
| Ansiedad | 33 |
| Control de la ansiedad..... | 33 |
| Criterios diagnósticos para diferentes tipos de ansiedad recogidos en el DSM-5 . | 33 |
| Ansiedad en el fútbol | 34 |
| Fundamentación Filosófica | 38 |
| Normativa Legal | 38 |
| Capitulo III | 41 |
| Metodología de la Investigación..... | 41 |
| Tipo de la investigación | 41 |
| Investigación Descriptiva | 41 |
| Diseño de la investigación | 41 |
| Nivel de la investigación | 42 |

| | |
|---|-----|
| | 10 |
| Nivel Exploratorio | 42 |
| Nivel Descriptivo | 42 |
| Población y Muestra | 42 |
| Muestra | 43 |
| Técnicas e instrumentos de la investigación | 44 |
| Escala Likert | 44 |
| Confiabilidad del Instrumento Actividades Recreativas | 46 |
| Confiabilidad del Instrumento Variable Ansiedad | 49 |
| Recolección de datos | 53 |
| Tratamiento y análisis estadístico de datos..... | 54 |
| Plan de recolección de la información..... | 54 |
| Procesamiento de la información | 55 |
| Validación | 56 |
| Capitulo IV | 58 |
| Análisis e Interpretación de Resultados | 58 |
| Encuesta de entrada o inicial de actividades recreativas. | 60 |
| Pre-test y post-test..... | 70 |
| Resultados de la encuesta..... | 88 |
| Resultados del test de evaluación pre-test | 89 |
| Actividades Recreativas | 90 |
| Encuesta de salida actividades recreativas post competencia | 103 |
| Test de Martens realizada post competencia..... | 113 |
| Resultados de la post encuesta | 130 |
| Resultados del test de evaluación post-test..... | 131 |
| Problema | 131 |
| Planteamiento de hipótesis..... | 133 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Capítulo V | 137 |
| Conclusiones y Recomendaciones | 137 |
| Conclusiones | 137 |
| Recomendaciones | 138 |
| Bibliografía..... | 140 |
| Anexos | 142 |

Índice de Tablas

| | |
|---|-----|
| Tabla 1. <i>Variable Dependiente: Control de ansiedad</i> | 23 |
| Tabla 2. <i>Variable independiente: Actividades recreativas</i> | 24 |
| Tabla 3 <i>Características de la recreación</i> | 29 |
| Tabla 4 <i>Población y Muestra</i> | 42 |
| Tabla 5 <i>Estadísticos</i> | 45 |
| Tabla 6 <i>Resumen del procesamiento de los casos</i> | 46 |
| Tabla 7 <i>Estadísticas de fiabilidad</i> | 46 |
| Tabla 8 <i>Estadísticos de los elementos</i> | 47 |
| Tabla 9 <i>Estadísticos total-elemento</i> | 48 |
| Tabla 10 <i>Escala: Confiabilidad Test Martens</i> | 50 |
| Tabla 11 <i>Estadísticos de los elementos</i> | 51 |
| Tabla 12 <i>Estadísticos total-elemento</i> | 52 |
| Tabla 13 <i>Estadísticos de la escala</i> | 53 |
| Tabla 14 <i>Procesamiento de la información</i> | 56 |
| Tabla 15 <i>Estadísticos Media, Mediana, Moda</i> | 58 |
| Tabla 16 <i>Frecuencias Observadas</i> | 59 |
| Tabla 17 <i>Frecuencias esperadas</i> | 59 |
| Tabla 18 <i>Resultados de la encuesta de entrada o inicial</i> | 88 |
| Tabla 19 <i>Resultados del test de evaluación</i> | 89 |
| Tabla 20 <i>Juego Veo con las manos</i> | 91 |
| Tabla 21 <i>Juego Caigo en tus brazos</i> | 92 |
| Tabla 22 <i>Juego Fila de cojos</i> | 93 |
| Tabla 23 <i>Juego Relevos de cortejos fúnebres</i> | 94 |
| Tabla 24 <i>Juego El globo loco</i> | 95 |
| Tabla 25 <i>Juego Relevos con globos</i> | 96 |
| Tabla 26 <i>Juego balón – vóley</i> | 97 |
| Tabla 27 <i>Juego Floorball Múltiple</i> | 98 |
| Tabla 28 <i>Juego Vaciar el campo</i> | 99 |
| Tabla 29 <i>Juego Fútbol en parejas</i> | 100 |
| Tabla 30 <i>Juego Lanzar el balón</i> | 101 |
| Tabla 31 <i>Juego Lanzamiento y recepción</i> | 102 |
| Tabla 32 <i>Resultados de la post encuesta</i> | 130 |
| Tabla 33 <i>Resultados del test de evaluación post competencia</i> | 131 |

| | |
|--|-----|
| Tabla 34 Preguntas seleccionadas para el análisis estadístico | 132 |
| Tabla 35 Preguntas seleccionadas para el análisis estadístico | 133 |
| Tabla 36 Cálculo Del Chi Cuadrado X2 | 134 |
| Tabla 37 Población estudiada | 136 |

Índice de Figuras

| | |
|--|-----|
| Figura 1 <i>Porcentajes de las respuestas</i> | 45 |
| Figura 2 <i>Factores extraídos</i> | 50 |
| Figura 3 <i>Plan de recolección</i> | 55 |
| Figura 4 <i>Actividades Recreativas</i> | 60 |
| Figura 5 <i>Las Actividades recreativas generan interés</i> | 61 |
| Figura 6 <i>Las Actividades recreativas benefician la salud</i> | 62 |
| Figura 7 <i>Se realizan actividades recreativas en los entrenamientos</i> | 63 |
| Figura 8 <i>Las actividades recreativas deben ser aplicadas en un entrenamiento</i> | 64 |
| Figura 9 <i>Las actividades recreativas mejoran el rendimiento deportivo</i> | 65 |
| Figura 10 <i>Las actividades recreativas deben ser incluidas en los entrenamientos</i> | 66 |
| Figura 11 <i>Las actividades recreativas ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad</i> | 67 |
| Figura 12 <i>Las actividades recreativas fortalecen las relaciones interpersonales</i> | 68 |
| Figura 13 <i>Conoce los beneficios de la práctica de actividades recreativas</i> | 69 |
| Figura 14 <i>Autoconfianza</i> | 71 |
| Figura 15 <i>Ansiedad cognitiva</i> | 72 |
| Figura 16 <i>Autoconfianza</i> | 73 |
| Figura 17 <i>Ansiedad somática sentida</i> | 74 |
| Figura 18 <i>Ansiedad cognitiva</i> | 75 |
| Figura 19 <i>Ansiedad somática sentida</i> | 76 |
| Figura 20 <i>Autoconfianza</i> | 77 |
| Figura 21 <i>Ansiedad cognitiva</i> | 78 |
| Figura 22 <i>Ansiedad somática sentida</i> | 79 |
| Figura 23 <i>Autoconfianza</i> | 80 |
| Figura 24 <i>Ansiedad cognitiva</i> | 81 |
| Figura 25 <i>Ansiedad somática sentida</i> | 82 |
| Figura 26 <i>Autoconfianza</i> | 83 |
| Figura 27 <i>Ansiedad cognitiva</i> | 84 |
| Figura 28 <i>Ansiedad somática físico / concreto</i> | 85 |
| Figura 29 <i>Autoconfianza</i> | 86 |
| Figura 30 <i>Ansiedad somática sentida</i> | 87 |
| Figura 31 <i>Que tan agradables le parecieron las actividades recreativas</i> | 103 |
| Figura 32 <i>Despertaron interés en usted las actividades recreativas</i> | 104 |

| | |
|---|-----|
| Figura 33 <i>Considera usted que las actividades recreativas han sido beneficiosas para la salud.....</i> | 105 |
| Figura 34 <i>Le pareció productivo realizar actividades recreativas</i> | 106 |
| Figura 35 <i>Te gustaría hacer más actividades recreativas en el entrenamiento</i> | 107 |
| Figura 36 <i>Las actividades recreativas inciden de manera positiva y mejora el rendimiento deportivo.....</i> | 108 |
| Figura 37 <i>Las actividades recreativas han sido importantes dentro de los entrenamientos</i> | 109 |
| Figura 38 <i>La práctica de actividades recreativas le ha ayudado a disminuir el estrés y la ansiedad.....</i> | 110 |
| Figura 39 <i>Las actividades recreativas han llegado a fortalecer las relaciones interpersonales con el equipo</i> | 111 |
| Figura 40 <i>Las actividades recreativas son útiles dentro del fútbol.....</i> | 112 |
| Figura 41 <i>Autoconfianza</i> | 113 |
| Figura 42 <i>Ansiedad cognitiva.....</i> | 114 |
| Figura 43 <i>Autoconfianza</i> | 115 |
| Figura 44 <i>Ansiedad somática sentida</i> | 116 |
| Figura 45 <i>Ansiedad cognitiva.....</i> | 117 |
| Figura 46 <i>Ansiedad somática sentida</i> | 118 |
| Figura 47 <i>Autoconfianza</i> | 119 |
| Figura 48 <i>Ansiedad cognitiva.....</i> | 120 |
| Figura 49 <i>Ansiedad somática sentida</i> | 121 |
| Figura 50 <i>Autoconfianza</i> | 122 |
| Figura 51 <i>Ansiedad cognitiva.....</i> | 123 |
| Figura 52 <i>Ansiedad somática sentida</i> | 124 |
| Figura 53 <i>Autoconfianza</i> | 125 |
| Figura 54 <i>Ansiedad cognitiva.....</i> | 126 |
| Figura 55 <i>Ansiedad somática físico / concreto.....</i> | 127 |
| Figura 56 <i>Autoconfianza</i> | 128 |
| Figura 57 <i>Ansiedad somática sentida</i> | 129 |
| Figura 58 <i>Campana de Gauss</i> | 135 |

RESUMEN

El presente trabajo de titulación tiene por objeto establecer actividades recreativas para el control de la ansiedad en las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador categoría absoluta. La presente investigación, se realizó fundamentada en un trabajo de campo con su metodología analítica y en una revisión documental y bibliográfica. La muestra total es de 30 jugadoras comprendidas entre 20 a 30 años de edad, siendo 12 el número de personas aplicadas los test y encuestas ya que son un número representativo, debido a que esta investigación no excede las 100. Las jugadoras que realizaron el test de Martens (CSA-2) en su mayoría manifestaron que sienten tensión, inquietud, irritabilidad y fatiga ante la presión por debutar en el torneo de la Liga Nacional Pro Femenina, uno de los motivos más evidentes es el no contar con la experiencia de jugar a nivel profesional y trabajar bajo presión para salvar su categoría en la serie A. En el Ecuador el fútbol femenino está evolucionando a pasos agigantados y se podría decir que la mayoría de los equipos de fútbol femenino no cuentan con un proceso donde se planifique la recreación como parte del crecimiento personal y profesional para ayudar a disminuir la ansiedad, por tal motivo las jugadoras que tiene talento son innatas y son pocas las que tienen experiencia para asumir estos retos en el primer torneo de la Liga Nacional Femenina. Después de aplicar las actividades recreativas se observa un cambio positivo como resultados mediante el chi cuadrado, el cual nos arroja como contraste bilateral con 5% de nivel de significación y 5 grados de libertad, el valor del X^2 tabla = 9,4877 y el X^2 calculado = 64,4773; por lo tanto se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alterna H_1 , Las actividades recreativas aportan positivamente para el control de la ansiedad en las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador categoría absoluta, como conclusiones los resultados del test efectuado para medir los niveles de ansiedad en las jugadoras de fútbol de la Universidad Católica, se concluyen que en la pre competencia presentaban síntomas de ansiedad, debido a factores como falta de atención, nerviosismo, sudoración, desconfianza, falta de motivación. Razón por la cual fue necesario aplicar una serie de actividades recreativas que ayudó a disminuir los niveles de ansiedad, logrando que el objetivo general sea alcanzado de acuerdo al estudio planteado así también se acepta la hipótesis que se planteó en la investigación para la presente tesis.

PALABRAS CLAVES:

- **ACTIVIDADES RECREATIVA**
- **ANSIEDAD**
- **FÚTBOL FEMENINO**
- **JUGADORAS**
- **UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR.**

ABSTRACT

The objective of this qualification work is to establish recreational activities for the control of anxiety in the female soccer team players of the Catholic University of Ecuador, absolute category. The present investigation was carried out based on field work with its analytical methodology and a documentary and bibliographic review. The total sample is of 30 players between 20 to 30 years of age, being 12 the number of people applied the tests and surveys since they are a representative number, because this research does not exceed 100. The players who performed the Martens test (CSA-2) mostly stated that they feel tension, concern, irritability and fatigue at the pressure to debut in the tournament of the National League for Women Pro, one of the most obvious reasons is the failure have the experience of playing at a professional level and working under pressure to save their category in the A series. In Ecuador women`s soccer is evolving by leaps and bounds and it could be said that most women`s soccer teams do not have a process where recreation is planned as part pf personal and professional growth to help reduce anxiety, for this reason the talented players are innate and few have the experience to take on these challenges in the first tournament of the National Women`s League. After applying recreational activities, a positive change is observed as result using the chi square, which gives us a bilateral contrast with 5% significance level and 5 degrees of freedom, the value of the X2 table = 9.4877 and the X2 calculated = 64.4773; therefore, the null hypothesis Ho is rejected and the alternative hypothesis H1 is accepted. Recreational activities contribute positively to the control of anxiety in the female soccer team players of the Catholic University of Ecuador, absolute category, as conclusions of the results of the A test carried out to measure anxiety levels in soccer players of the Catholic University, concluded that in the pre-competition they symptoms of anxiety, due to factors such as inattention, nervousness, sweating, mistrust, and lack of recreational activities that helped decrease anxiety levels, achieving that the general objective is achieved according to the study proposed, thus also accepting the hypothesis that was raised in the research for this thesis.

KEY WORDS:

- **RECREATIONAL ACTIVITIES**
- **ANXIETY**
- **FAMALE FOOTBALL**
- **PLAYERS**
- **CATHOLIC UNIVERSITY OF ECUADOR.**

Capítulo I

Problema de la investigación

Planteamiento del problema

El problema se localiza en el equipo femenino de fútbol de la Universidad Católica del Ecuador, es viable el estudio por tener directa relación con las jugadoras, cuerpo técnico y entrenador. Se va estudiar los problemas de ansiedad para ver si estos influyen en el rendimiento del equipo antes de un partido amistoso u oficial del equipo.

Se considera que las actividades recreativas a la actividad física antes de un encuentro amistoso, permitirá manejar de mejor manera los nervios y situaciones adversas antes de un encuentro deportivo, el relajamiento muscular, es vital para aflojar tensiones musculares y por ende mejorar el desempeño motriz en las jugadoras de fútbol.

Parte de identificar el problema y consiste en llegar a dar soluciones factibles a la aplicación de actividades recreativas, por si existieran problemas de ansiedad, estos conlleven a ser disminuidos y por ende llegar a obtener resultados positivos en los encuentros deportivos.

En todo tipo de competencia deportiva existen momentos claves que definen la victoria o la derrota, en el fútbol según como se manejen el factor ansiedad estas situaciones definen en la fluidez de los movimientos bajo presión.

Contextualización

En el Ecuador el fútbol femenino a partir del 2000 está presente a nivel barrial, universitario a través de Juegos Nacionales, donde dé a poco ha ganado un espacio impresionante con el transcurrir de los años, en el año 2005 se pretendió lanzar el primer torneo de fútbol femenino organizado por la Federación Ecuatoriana de Fútbol, cuando fue presidente Luis Chiriboga; esto no tuvo acogida en ese entonces, por tal motivo antes diferentes torneos locales, barriales, provinciales, la Comisión Nacional de Fútbol

Amateur y el Ministerio del Deporte organizaron su primer campeonato nacional con la participación de 16 equipos de 9 provincias de diferentes regiones el sueño de muchas jugadoras empezó donde su desarrollo se dio en fase de 4 grupos con la modalidad de ida y vuelta clasificando dos de cada grupo colocándose 8 equipos para la etapa final y posteriormente entraron al cuadrangular final 4 equipos que fueron Unión Española de Guayaquil, 7 de Febrero de los Ríos, y de la provincia de Quito, el Club Quito FC y Liga de Quito, donde Rocafuerte equipo de la provincia de Guayas quedo campeón y obteniendo finalmente el cupo a la copa libertadores. Así fue también que se dio inicio al torneo de la serie B y el ascenso; tras varios años de competencia bajo esta modalidad es cuando en el año 2019 se da inicio a la Liga Nacional Pro Femenina.

La Liga Pro femenina es un torneo conformado por 22 equipos la modalidad de juego está conformada por dos etapas, en la primera etapa juegan 11 equipo de acuerdo a su ubicación geográfica, en la segunda etapa se juega todos contra todos, en las instancias finales clasifican los cuatro primeros de cada grupo para jugar la semifinal y final bajo el sistema de eliminación directa, y el campeón representara a Ecuador en la Copa Libertadores femenina.

La Universidad Católica del Ecuador con su equipo de fútbol femenino conformado por un presidente, un gerente deportivo, un coordinador de deportes, 2 coordinadores de formativas, 2 psicólogos, 4 fisioterapistas, 6 entrenadores, 6 asistentes, 6 preparadores físicos, 6 preparadores de arqueros, 10 utileros, 30 jugadoras del equipo de primera femenino, 30 jugadoras de la sub 16, participa en la Liga Nacional Pro Femenina , donde se presume la existencia de un alto nivel de ansiedad en entrenamientos, encuentros amistosos y oficiales, que influyen en los resultados del equipo, la investigación está enfocada en indagar las posibles manifestaciones de ansiedad como son: la fatiga, irritabilidad, inquietud, tensión, sueño, concentración y estrés para buscar alternativas que contrarresten estos efectos, mediante un programa

de actividades recreativas al aire libre que permitan disminuir los niveles de ansiedad en el equipo y así obtener mejores resultados.

Prognosis

En caso de no implementar actividades recreativas en los entrenamientos de las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la categoría absoluta de la Universidad Católica del Ecuador seguirá ocasionando un bajo rendimiento en la Liga Nacional Pro Femenina.

Formulación del problema

¿Cómo inciden las actividades recreativas para el control de la ansiedad en las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador categoría absoluta?

Preguntas directrices

- ¿Por qué surge la ansiedad cuando en la práctica no se incluyen actividades recreativas?
- ¿Cómo se aumenta la ansiedad si no se incluyen prácticas con actividades recreativas?
- ¿Por qué las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la categoría absoluta de la Universidad Católica del Ecuador no practican actividades recreativas?
- ¿Con que frecuencia las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la categoría absoluta de la Universidad Católica del Ecuador deberían realizar actividades recreativas?

Delimitación del objeto de investigación

- CAMPO Deporte y Recreación
- ÁREA Educación Física,
- ASPECTO Actividades Recreativas

Justificación

La ansiedad en los deportistas siempre estará presente en ellos, antes de una competencia de bajo, medio o alto rendimiento, existen diferentes actividades recreativas que pueden llegar a disminuir la carga física y emocional.

En el fútbol existen momentos que denotan cierto tipo de ansiedad como es el momento de ejecutar un tiro penal.

Sea un partido amistoso, de práctica o frente a miles de personas la ansiedad aumenta.

La ansiedad y el deporte están intrínsecamente relacionados ya sea por el deporte frente a una competición puede elevarse los niveles de ansiedad en diferentes tipos de deportistas y en todos los estratos; de igual manera la actividad física como recreación ayudará a disminuir los niveles de ansiedad.

La definición de la actividad física está en relación a cualquier movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos que desarrolla una disminución energética. El deporte, el ejercicio y las actividades diarias de las personas.

Las actividades recreativas físicas impactan de manera integral en la salud física, mental y social de los deportistas de todas las edades.

Objetivos

General

Evidenciar la incidencia de las actividades recreativas para el control de la ansiedad en las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador.

Específicos

- Analizar si existe ansiedad cuando en la práctica no se incluyen actividades recreativas.

- Determinar por qué las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la categoría absoluta de la Universidad Católica del Ecuador no practican actividades recreativas
- Identificar si aumenta la ansiedad si no se incluyen prácticas con actividades recreativas

Hipótesis de Trabajo

- H1: La realización de actividades recreativas permitirán controlar la ansiedad en las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador.
- Ho: Las actividades recreativas no aportan positivamente para el control de la ansiedad en las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador categoría absoluta.

Variables

- Variable dependiente: Control de la ansiedad
- Variable independiente: Actividades recreativas

Modelo Matemático

La hipótesis nula

Se asume inicialmente que la hipótesis nula es correcta (semejante a suponer inocencia a menos que se pruebe la culpa)

Habitualmente corresponde al estatus quo

$$h_1 = h_0$$

$$h_1 \neq h_0$$

La hipótesis nula puede ser rechazada como resultado del contraste, o no serlo.

Si la hipótesis nula no es válida, alguna alternativa debe ser correcta. Para realizar el contraste, se especificará que la correcta es la hipótesis alternativa frente a la que se contrasta la hipótesis nula.

Operacionalización de variables

Tabla 1.

Variable Dependiente: Control de ansiedad

| DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DIMENSIONES | INDICADORES | INSTRUMENTOS |
|--|---|--|-----------------------------------|
| <p>Control de Ansiedad</p> <p>El primer paso para lograr control en una situación de tensión o ansiedad es la toma de conciencia. La toma de conciencia hace referencia a la necesidad de ganar control en las distintas situaciones deportivas no sólo en la competición sino también en los entrenamientos. (Fèlix Guillèn & Mauricio Bara, 2007)</p> | <p>Preocupación</p> <p>El factor psicológico</p> | <ul style="list-style-type: none"> • La inseguridad • El miedo o temor • Pensamientos negativos (la inferioridad e incapacidad) • La dificultad para concentrarse y tomar decisiones. • Perder el control. • La hiperactividad. • Incremento del calor genera mayores palpitations, pulso y tensión arterial. • Presentación de problemas de respiración, con síntomas como vómito, diarreas y complicaciones digestivos. • Dolores de cabeza, tensión muscular y fatigüe. • Mareos, sudoración y sequedad en la boca. | <p>El test de Martens CSAI-2R</p> |

Tabla 2.

Variable independiente: Actividades recreativas

| DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DIMENSIONES | INDICADORES | INSTRUMENTOS |
|---|---------------------|--|-----------------|
| <p>Actividades recreativas</p> <p>Las actividades recreativas son aquellas que el ser humano realiza libremente proporcionando placer, alegría, mejorando la personalidad.</p> | Movimiento Corporal | <ul style="list-style-type: none"> • Destrezas motrices • Trepar • Correr • Lanzar • Saltar • Raptar • Circuitos • Giros • Participa en las actividades recreativas • Realiza carrera y saltos | Cuestionario FV |
| | Interactuar | <p>Utiliza sus habilidades físicas para realizar las actividades recreativas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción • Gusto • Interés • Alegría • Emoción | |
| | Juego | | |

Delimitación funcionala

En la delimitación funcional se presentó la siguiente pregunta:

- ¿Cómo fortalecerá y aportará el proyecto de titulación propuesto?

Las actividades recreativas son claves y beneficios para contrarrestar síntomas como la ansiedad en los deportistas (jugadoras de equipo de futbol femenino, de la Universidad Católica del Ecuador.

Otra de las preguntas que se consideró fue:

- ¿Qué limitaciones tendría el trabajo de titulación para cumplir con el propósito definido?

La planificación, el tiempo estipulado no afectaría el cronograma de actividades del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador.

Capítulo II

Marco Teórico

Antecedentes Investigativos

El equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador categoría absoluta, en la actualidad no ha efectuado una investigación relacionado al tema de la ansiedad que sus jugadoras desarrollan en los entrenamientos, encuentros amistados y encuentros oficiales. Al realizar un plan de actividades recreativas se pretende disminuir esta ansiedad en la población estudiada. Esta investigación plantea alternativas de solución a la problemática, con el propósito de evitar que se agudicen y evitar consecuencias más graves.

“En la psicología deportiva la ansiedad es un estado mental que combinado con aspectos físicos y psicológicos determina el comportamiento del jugador, influyendo en su rendimiento y habilidad en el deporte que se practica” (Aldás Ramos, 2018, pág. 17)

Un factor de calidad de vida puede ser la práctica de actividades físico – deportivas, en las cuales se experimentan emociones placenteras mediante su práctica, en la medida que se cumplan condiciones como actividades de ocio y tiempo libre que sirven para mejorar o mantener la salud.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) determinó, que la ansiedad se genera desde los trastornos mentales, el estrés y que su presencia es más significativa en la actualidad. En el año 2013, el 50% ya tenían ansiedad, el mismo pasó 416 a 615 millones de personas con respecto al 2012. Con respecto a esta cifra el 10% de la población presenta esta problemática, y el 30% con indicios de trastornos mentales. “Los síntomas y efectos que generan este tipo de problemas se vincula con la necesidad de atención psicológica, donde 1 de cada 5 pacientes presentan prevalencia de ansiedad y depresión (Aldás Ramos, 2018, pág. 17)

Al momento de una competencia se producen muestras de ansiedad de diversas formas, existiendo altos niveles en los deportistas, entre las más comunes se encuentran la excitación fisiológica, ansiedad somática, cognitiva y de autoconfianza.

Aldás (2018) describió que, “el fútbol es la una disciplina más practicada a nivel global, por esta razón se han considerado como una alternativa para la relación de la ansiedad y el rendimiento físico y/o deportivo” (pág. 23).

La investigación basa su estudio en el plantel de fútbol de la categoría femenina del certamen ecuatoriano, se pretende realizar una observación de las necesidades emocionales de las jugadoras durante la temporada.

Las deportistas al enfrentar situaciones de fuerza y violencia, tanto al interior como al exterior del campo de juego, es importante analizar sus emociones con el afán de determinar su comportamiento en la práctica deportiva, Martínez (2016) asevera que, “en la inteligencia humana las emociones son análisis de estudio, porque la falta de control desembocaría en reacciones irracionales” (pág. 48) Una deportista de esta disciplina son generadoras de emociones según la situación de cada partido de fútbol.

En este proceso es fundamental el apoyo que brinda el entrenador a sus dirigidas, la tarea no es fácil, ya que hoy en día es importante que el entrenador cuente con conocimientos suficientes, no solamente en lo referente al área de la dirección técnico – táctica, sino también, de áreas relacionadas con la práctica deportiva.

Para alcanzar un rendimiento deportivo se requiere de planes, programas, entrenamiento, alimentación, apoyo psicológico, acompañamiento de un entrenador con el objetivo de sobresalir en el campo deportivo. Pero en la actualidad el psicólogo es una pieza clave para su logro deportivo de acuerdo a lo expuesto por (Buceta, 1998). Para ser parte de un equipo de alto nivel se requiere de asesores, compañeros y profesionales en todo su contexto para garantizar una ventaja deportiva (William, 1991)

El psicólogo con funciones integrales, conocedor de otras disciplinas conlleva a la mejora en el rendimiento deportivo, no todas veces será un acierto, porque no todos los seres humanos somos iguales. Con esta aseveración coincide García et al (2005), que explicó que este tipo de profesionales tienen esa habilidad para la interacción con los jugadores de fútbol para el conocimiento de sus problemas de manera clara y objetiva. De la misma forma García y Naveira (2010) señaló que, “los entrenadores son los responsables para que el deportista tenga un rendimiento óptimo, pero si este posee estudio, formación en la psicología intuye los problemas que está afectando al deportista, estos profesionales tienen una metodología multidisciplinaria, en otros casos deben contratar un perfil o profesional psicólogo” (Ferreiro, 2016, pág. 140)

Recreación

Por medio de la recreación el ser humano tiende a sentir satisfacción, alegría, distracción saliendo de la cotidianidad. Céspedes (2003) afirma: “La recreación, entonces, como “diversión para alivio del trabajo “, significará volver a ser persona, es decir, volver a crear, recrear (divertir, alegrar, deleitar). En una palabra, jugar que es transformar la realidad, desde sí mismo, en un proceso lúdico” (pág. 9).

Aguilar (2002) afirma: “La recreación es parte importante de la vida de todo individuo, ya que a través de ella se logra disipar el estrés causado por el trabajo y actividades diarias, en su ponencia”

Tabla 3*Características de la recreación*

| Recreación | Número de actividad |
|------------------------------------|---|
| Una participación de la persona: | Una actividad |
| Debe darse durante el tiempo libre | Tiempo libre |
| Ser elegida libremente | Voluntaria |
| Sin fines de lucro o beneficios | No utilitaria |
| Agradable a la persona | Placentera |
| No cause daño a la comunidad | No sea antisocial |
| No cause daño a la persona | No sea autodestructiva |
| Un contenido | Artesanías, juegos, bailes, deportes etc. |

Actividades recreativas

Las actividades recreativas son necesarias para el ser humano, ya que ayudan a disminuir las enfermedades que pueden presentarse a lo largo de las etapas de la vida, realizar ejercicios, practicar deportes, juegos y actividades físicas durante la niñez, juventud y adultez, favorece y beneficia para mantener una buena salud física y mental de los individuos (Meneses & Monge, 1999).

Cómo se desarrollan las actividades recreativas

El desarrollo de las actividades recreativas deben ser de acuerdo a las necesidades del entorno en el que se encuentren sin importar si el espacio es abierto o cerrado, para lo cual es necesario explorar el entorno y hacer un sondeo de quienes son las personas que participarán en las actividades que posteriormente se planificarán y de esta manera cumplir con los tiempos tomando en cuenta que se puede ser flexible en la realización de dichas actividades, lo importante es ver de manera inmediata un cambio positivo y que sientan satisfacción de las mismas.

¿Cuándo se considera necesario realizar actividades recreativas?

Las actividades recreativas pueden llevarse a cabo en diferentes situaciones y en cualquier momento. “Son el conjunto de actividades que decide practicar una persona voluntariamente según los requerimientos y habilidades, por ejemplo, optan por el fútbol para la mejora de su estado físico y económicamente. A eso se suma opciones para el descanso, diversión, participación social y familiar” (Martínez, 1995, pág. 80). Esto ayuda al ser humano, ya que libera tensiones de estrés, ansiedad, sea por trabajo, por problemas emocionales, familiares o por el simple hecho de sentirse bien con su propio cuerpo o explorar sensaciones de alegría, emoción y que se manifiestan de manera inmediata obteniendo esa riqueza interna y externa en el ser humano.

¿Quiénes deben dirigir las actividades recreativas?

Se debe tomar en cuenta que existen una serie de organismos al frente de las actividades recreativas ya sean a nivel público, privado y a nivel personal, lo esencial es que sean personas tituladas que tengan el conocimiento, ya que todas las actividades recreativas a llevarse a cabo tienen un fin común a nivel individual y grupal.

Este libro puede ser utilizado por todos aquellos que utilizan lo recreativo como labor educativa; “desde los monitores del tiempo libre a los licenciados y profesionales encargados de toda una programación pasando por los entrenadores que buscan la mejora de los logros mediante la variación de las cargas en los momentos de transición del entrenamiento” (Camerino & Castañer, 2015, pág. 16)

De esta manera se obtendrá los resultados propuestos por quienes las dirigen.

Características de la actividad recreativa

Las características de la actividad recreativa son:

- Es voluntaria, no es compulsada
- Es de participación gozosa, de felicidad

- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre
- Es un sistema de vida porque se constituye de la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado individual o colectivo.
- Es parte del proceso educativo permanente por lo que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

Aquellas características que sirvan para obtener resultados favorables serán notorias en el desenvolvimiento del ser humano aumentando su confianza y seguridad por sus acciones.

Beneficios de las actividades recreativas

Los seres humanos, independientemente de las actividades que realicen, es importante que tomen en cuenta que las actividades recreativas poseen beneficios a nivel físico, social, psicológico y mejoran el estado de salud.

Se han encontrado estudios suficientes sobre los beneficios de las actividades físicas de alto rendimiento que permite la mejora en aspectos de la autoconfianza, sensación de bienestar, incrementa en el contexto sexual, disminución de la ansiedad, depresión e incremento de la capacidad intelectual. Las actividades físicas más recomendadas por los psicólogos están los aeróbicos y rítmicos (bicicleta, natación, montaña, caminata), a eso se deben sumar el baloncesto, tenis que son menos practicado. (Marquez, 1995, pág. 190)

Clasificación de actividades recreativas

Se puede emplear diferentes métodos para la realización de las actividades recreativas, a continuación, se describe las actividades según su clasificación:

- Deportivas y recreativas.
- Aire libre.
- Lúdicas.
- Creación artística.
- Culturales.
- Espectáculos.
- Socio familiares.
- Audio visual.
- Lectura.
- Pasatiempos o hobbies.
- Relajación.

Juegos recreativos

Es importante que el juego sea diversión y alegría en el ser humano, sin importar la edad pudiendo ser participe uno o más personas; sin límite de edad, la finalidad es la misma y que el juego permite al individuo divertirse.

El juego es una actividad innata y propia de la infancia, que sigue a la vida del ser humano en sus diferentes etapas evolutivas; pero a diferencia de los adultos, para quienes se identifica claramente cuando están jugando y cuando no, los niños y niñas viven su evolución como un juego en sí misma.

Es por ello que el acercamiento de los educadores será a través del juego. El juego infantil constituye la acción en la que el niño o niña satisface su necesidad de aprender. Esto no quiere decir que el juego acompañe a la acción de aprender y que ambas sean dos realidades paralelas o interrelacionadas, significa que juego y aprendizaje forman un todo indisoluble. (Victor Delgado, Lewin Pérez, Digna Mera, Jhonny Villafuerte, Rosa Macias, 2019, pág. 33)

Ansiedad

Las personas en algún momento de la vida han pasado por momentos de ansiedad y se manifiestan de diferentes maneras dependiendo del ser humano expresando miedo, nerviosismo, entre otros. Según (Mateus, 2019) “La ansiedad puede afectar la manera en que una persona piensa, siente y se comporta”. (pág. 3). Aspectos que el ser humano debe aprender a controlar, para llevar una vida normal.

Control de la ansiedad

El aprender a controlar la ansiedad ayudará a mejorar el estilo de vida, mediante diferentes mecanismos como el hacer ejercicio, el autoconocimiento, la relajación, cambiar nuestros pensamientos, etc.; mejorando el estilo de vida y auto superación personal.

Criterios diagnósticos para diferentes tipos de ansiedad recogidos en el DSM-5

Los criterios diagnósticos pueden resumirse en los siguientes epígrafes:

Trastorno de Ansiedad Social

Es el miedo o ansiedad de forma intensa que se da ante una relación o situación social en las que la persona se expone a una posible valoración del resto de personas.

Las personas tienden a sentir miedo de los demás, se sienten inferiores, tratan de no asistir a lugares concurridos, evitan contacto social con las personas. “Es el miedo de estar rodeado de personas” (Miller, 2019, pág. 6).

Trastorno de Ansiedad Generalizada

Este trastorno se manifiesta en los seres humanos ya sea por problemas familiares, económicos que por lo general lo vive a diario el ser humano. Miller (2019) afirma: “Que las personas que sufren de este trastorno tienden a pensar en las peores cosas que podrían suceder.” (pág. 5). Trastorno que hace que tu rutina diaria se vuelva más complicada.

Las crisis de angustia

Se consideran aplicables a cualquier trastorno de ansiedad, se han limitado dos tipos: crisis inesperadas y crisis esperadas; además de detallar las características clínicas, detallan las diferencias que pueden hallarse en sus diferentes manifestaciones según el momento del ciclo vital en el que aparezcan y se expandan notablemente. (Tortella-Feliu, 2014)

Ansiedad en el fútbol

Los estados de ansiedad conspiran contra el rendimiento óptimo del jugador, tanto en los entrenamientos como durante la competición. El jugador siente la energía fuera de sí mismo en lugar de tenerla bajo su control, se siente y esta tenso, intranquilo y temeroso, no puede controlar su atención y todo le resulta demasiado rápido; además su tono muscular está excesivamente alterado y sus actuaciones resultan torpes (García, Sánchez, Pizarro , & Sánchez , 2007, pág. 94)

Los niveles de ansiedad en las jugadoras presentan síntomas como la aceleración de pulsaciones, sudoraciones, una deshidratación a nivel bucal, desconfianza, preocupación, fatiga, falta de atención, todas estas señales son más notorias ya que aún no cuentan con un equipo multidisciplinario donde los expertos puedan trabajar en disminuir estos síntomas. Por tal motivo es imprescindible que se trabaje en actividades recreativas que permitan el mejoramiento y el cumplimiento de objetivos para el deporte involucrado.

Fútbol

Según su definición es un deporte que:

Se juega sobre un campo rectangular de hierba o de césped artificial conformado por dos porterías entre dos equipos de once jugadores con un balón o pelota esférica. El objetivo del juego es introducir el balón el mayor número de veces en

la portería del equipo contrario sin utilizar las manos, esto se llama marcación de un gol, el equipo vencedor es el que consiga más goles. La duración de un partido es de 90 minutos, dividido en dos tiempos de 45 cada uno. Un equipo en la cancha está conformado por el portero, defensas, centrocampistas o medios y delanteros. (...) El juego es dirigido por árbitros (el principal, los de línea), que se encargan de hacer respetar las normas, y penalizan las violaciones del reglamento con tiros libres (directo o indirecto) y penaltis (falta en una portería). Pueden sacarles a los jugadores tarjetas amarillas y rojas, con ésta última el jugador debe retirarse del campo de juego. (Conceptodefinicion.de, 2019)

El ente regulador del fútbol mundial es la Federación Internacional de Fútbol Asociación, es el mayor exponente del fútbol en la actualidad, lo promocionan como living football significa en el mundo el fútbol ha estado siempre muy presente en la sociedad. Es una forma de vida que todo el mundo ha hecho suya, sin importar la nacionalidad, el origen étnico, el nivel cultural, el género o la religión. Es un juego, un deporte, un estilo de vida que todos pueden disfrutar y que da la bienvenida a todo el mundo.

Fútbol femenino

El fútbol femenino tuvo sus inicios en Londres llevándose a cabo su primer encuentro deportivo en el año 1895 en el mes de Marzo; aunque fue su primera participación y no tuvieron muchos meses de preparación fue atractivo para quienes asistieron a presenciar el encuentro de a poco fue evolucionando y cambiando las reglas, uniformes, reglamento, atractivo que hoy en día ha despertado gran interés, curiosidad no solo por las futbolistas sino que ya se han unido Clubes, prensa, empresas que apoyan con sus sponsor.

La introducción de la Copa Mundial Femenina de la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) en el año 1991 supuso un punto de inflexión, seguido por la creación de la Copa Mundial Femenina Sub-20 de la FIFA en 2002 y la Copa Mundial

Femenina Sub-17 de la FIFA en el año 2008. El nivel de juego ha mejorado notablemente, los medios de comunicación le dedican mucha más atención y ha ganado en popularidad. Basta con mirar el gran éxito de la Copa Mundial Femenina de la FIFA Canadá 2015 para constatar lo popular y atrayente que es esta disciplina en el mundo entero: el torneo generó un flujo de casi 500 millones de USD en el país anfitrión. La final entre EE. UU. Y Japón fue el partido de fútbol más visto de la historia de la nación de las barras y estrellas.

Es importante saber que la FIFA un ente rector trabaja en beneficio del fútbol mediante cursos, torneos, eventos.

Según la Federación Internacional de Fútbol Asociación fomenta el desarrollo del fútbol femenino y se compromete a ofrecer cada vez más oportunidades a jugadoras, entrenadoras, árbitras y funcionarias, para lo cual organiza cursos destinados a estos colectivos, además de prestar un apoyo financiero para el sostenimiento del fútbol femenino.

Sus objetivos son claros el involucrar a la mujer desde distintos aspectos si también la creación de escuelas de fútbol, lo importante es que ganen mayor espacio, que se vuelva a nivel mundial profesional donde existan los recursos económicos y potencializar los que en actualidad hay. Así también llegar a cumplir 60 millones de jugadoras hasta el 2016 situación que tendrá que ser desarrollada de manera estratégica con las distintas federaciones para cumplir con lo propuesto.

Súper liga ecuatoriana de fútbol femenino

La Súper Liga de Fútbol Femenino, es un torneo organizado por la EFE (Federación Ecuatoriana de Fútbol, s.f.) del 26 de abril al 28 de septiembre durante el 2019 contó con la participación de 22 equipos, de la Provincia de Pichincha; América de Quito, Aucas, El Nacional, Espe, Espuce, Independiente del Valle, Liga de Quito, Ñañas, Quito, Universidad Católica, de Guayas; Barcelona, Emelec, Guayaquil City, de Tungurahua;

Macará, Mushuc Runa, Técnico Universitario, de Azuay; Deportivo Cuenca y Carneras, Chimborazo un equipo Olmedo, El Oro un equipo Fuerza Amarilla, Manabí con Delfín y Santo Domingo un equipo Deportivo Santo Domingo.

Se disputaron 234 partidos y se marcaron 828 goles, Deportivo Cuenca y Ñañas son los equipos clasificados a la Copa América.

En los equipos de nuestro país ha sido notorio los niveles de ansiedad en las jugadoras de distintos equipos ya que se visualiza problemas coordinativos como por ejemplo un mal pase, deficiencias en el dominio de los fundamentos técnicos del fútbol, desconcentración, nerviosismo, sudoración, etc., lo que en ciertas ocasiones hace que su desenvolviendo dentro de la cancha sea nulo, escaso en ciertas participaciones, el no tener la personalidad para asumir los retos y la toma de decisiones, por tal motivo es necesario, que los equipos sientan el interés de trabajar en disminuir la ansiedad en todo el equipo mediante actividades recreativas que abarca un sinnúmero de juegos, esto ayudará incluso a que el fútbol femenino sea de mayor interés para el público en general, más atractivo y su nivel futbolístico aumentará a nivel personal, así también sus entrenamientos serán más sencillos a la hora de ponerlos en práctica, su confianza será mayor y por ende la calma volverá en ellas, disminuyendo por completo los niveles de ansiedad.

Equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador

El Fútbol Femenino en la Universidad Católica da sus primeros pasos con la realización de torneos internos inter facultades, posterior a eso los torneos interuniversitarios, de ahí surge la idea de empezar a participar en torneos locales realizados por la Concentración de Deportiva Pichincha sea por Fútbol sala, Fútbol Salón, y torneo de Fútbol 11, el entrenador Mauricio García se hace cargo del equipo de fútbol donde tuvo buena acogida siendo en esas instancias uno de los equipos con mejor resultados quedando siempre entre los tres primeros lugares como campeón de fútbol

sala en Cayambe a nivel nacional, y en fútbol 11 campeón provincial; así también en el año 2001 el equipo viajó a España a representar al Ecuador en fútbol sala gozando de un tercer lugar, posterior a esto participó en los campeonatos realizados por la Comisión de Fútbol Asociado (CONFA) en los años del 2008 en adelante, hasta que finalmente se realizó la primera Liga Pro Femenina en el año 2019, su desempeño futbolístico no determinó tan buenos resultados por factores internos sumado a esto la ansiedad en la jugadoras ya que en su mayoría era su primer campeonato, otras con poca experiencia; motivos por el cual le llevaron al descenso.

Fundamentación Filosófica

Para la presente investigación, se utiliza el paradigma crítico - propositivo en el contexto investigativo, utilizamos la criticidad ya que analiza y compara insumos que se obtienen de la aplicación de los instrumentos a manera de test, propositivo por que la investigación no es solo la observación pasiva de los fenómenos, se plantea además alternativas de solución.

Normativa Legal

La normativa legal de la presente investigación determina el análisis de los aspectos fundamentales o legales señalados en los siguientes textos:

Constitución De La República Del Ecuador

Sección cuarta

Cultura y ciencia

- En el artículo 24 se emite que, las personas tienen derecho a la recreación y esparcimiento, deporte y tiempo libre.

Consideraciones:

La Constitución de la República del Ecuador (Artículos 39, 45, 381 – 382 y 383)

Código de la Niñez y Adolescencia (Artículos 48)

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

Título VI De la Recreación)

Sección (Generalidades)

Según el artículo 89, sobre la recreación, comprende las actividades físicas, lúdicas que empleen el tiempo libre previo a una planificación, equilibrio, biología y social con el objeto de mejorar la salud y calidad de vida. Estas actividades pueden ser organizadas y ejecutadas en la parte urbana y rural.

En el artículo 92, hace referencia a la regulación de actividades deportivas, donde el Estado garantizará la planificación, promoción de igualdad de oportunidades a toda la población (sin considerar la edad, género, capacidades, condición socio económica y actividades recreativas como deportivas.

Además, se debe impulsar actividades recreativas de sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social con el propósito de la fortalecer y recuperación de valores culturales, ancestrales, interculturales y tradicionales.

- La fomentación de programas con actividades de deporte, recreación actividades físicas en niños hasta adultos mayores, grupos vulnerables para mejorar la salud, sensorial y rendimiento físico.
- Promoción, fomento, fortalecimiento de la administración pública, actividades físicas, deportivas y recreativas.
- Promover el uso de parques, espacios públicos con fines de actividades deportivas, físicas y recreativas.

Plan Nacional del Buen Vivir 2017 – 2021.

El objetivo del plan es, garantizar un vida digna previo a la igualdad de oportunidades para todas las personas.

Niñez y adolescencia.

Para la aplicación de estas normativas, esté al alcance de los emprendedores, docentes que quieran un cambio en la metodología de enseñanza – aprendizajes en las

unidades educativas (escuelas y colegios). Pero se debe sumar a los padres de familia, autoridades y todos los involucrados para que se cumpla en el proceso educativo. El Estado debe asignar los recursos para que se implementen, construyan espacios, áreas recreativas para que conlleven al desarrollo, fortalecimiento desde el contexto individual, social y educativo. Además, el deporte se relaciona educación, este con la salud, sociedad, cultura, y con el desarrollo local y nacional de los pueblos (Secretaría Técnica, 2017)

Capítulo III

Metodología de la Investigación

Tipo de la investigación

Investigación Descriptiva

Es la más común cuyo objetivo es describir características o funciones de las variables en análisis, se caracteriza porque permite describir la integración de un grupo, facilita comparar comportamientos, predecir conductas de los deportistas ante algún cambio en su rutina, permite generar datos estadísticos con la información que se recopila y así tomar decisiones en base a la información cuantitativa, con mayor posibilidad de tener éxito.

La presente investigación, se realizó apoyada en un trabajo de campo y en una revisión documental y bibliográfica, con el propósito de determinar los niveles de ansiedad en las jugadoras de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador.

Sus fuentes pueden ser la naturaleza y la sociedad, pero, en ambos casos, es necesario que el investigador vaya en busca de su objeto para poder obtener la información. La investigación de campo es muy amplia y útil para muchos campos del saber humano. (Ocampo, 2017)

La investigación de campo se la realiza con la presencia del investigador en el lugar de ocurrencia del fenómeno, en este caso a las jugadoras de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador.

Diseño de la investigación

En cuanto al diseño de investigación documental, es aquella que se realiza en libros, archivos, museos, bibliotecas o lugares similares donde se encuentra la información.

Una investigación bibliográfica o documental es aquella que utiliza textos (u otro tipo de material intelectual impreso o grabado) como fuentes primarias para obtener sus datos. El único requisito para este tipo de investigación es la facilidad de acceso a las

fuentes bibliográficas y documentales sea, por ejemplo, mediante una biblioteca o una filmoteca. (Ocampo, 2017)

Como lo afirma Ocampo (2017), la investigación bibliográfica se apoya en material impreso o grabado, textos, toda información vía internet, que puedan servir para obtener datos reales. Como requisito es tener acceso a fuentes bibliográficas y documentales a través de filmoteca o bibliotecas que ayuden a obtener una información eficaz en el trabajo de investigación.

Nivel de la investigación

Los niveles que se utilizaron en la presente investigación fueron:

Nivel Exploratorio

El mismo nos permitió comprender de mejor manera el tema de investigación planteado, permitiendo obtener las posibles causas, a través de la recopilación de la información, análisis e interpretación de resultados de las personas encuestadas.

Nivel Descriptivo

El método descriptivo está orientado a observar y determinar las preguntas que se aplicaron en el trabajo de investigación, con el propósito de obtener conclusiones, ya que el análisis se lo efectuó de una forma más profunda al grupo investigado.

Población y Muestra

Tabla 4

Población y Muestra

| POBLACIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|----------------|------------|------------|
| Cuerpo técnico | 6 | 17% |
| Jugadoras | 30 | 83% |
| TOTAL | 36 | 100% |

Muestra

La toma de la encuesta se desarrolló en las jugadoras de fútbol de la Universidad Católica de la Ciudad de Quito, conformado por 36 miembros de equipo.

a fórmula que se utilizó para el tratamiento de la información es la siguiente:

$$n = \frac{PQ \cdot N}{(N - 1) \frac{E^2}{K^2} + PQ}$$

$$n = \frac{0.25 * 36}{(36 - 1) \frac{0.01}{4} + 0.25}$$

$$n = \frac{9}{0.75} = 12$$

Se tiene que realizar la encuesta a 12 jugadoras.

La explicación de los elementos que la constituyen es:

- PQ = Equivale a la constante de variabilidad de población
- N = Es el tamaño del universo poblacional
- E = Es el error máximo que nos permitimos admitir
- K = Es el coeficiente de corrección de errores

La muestra está conformada por 12 jugadoras, las que representan el equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador, categoría absoluta.

- Poco equivalente a 11 a 20
- Medianamente equivalente a 21 a 30
- Mucho equivalente a 31 a 40
- Totalmente equivalente a 41 a 50

Cálculo de la escala de Likert

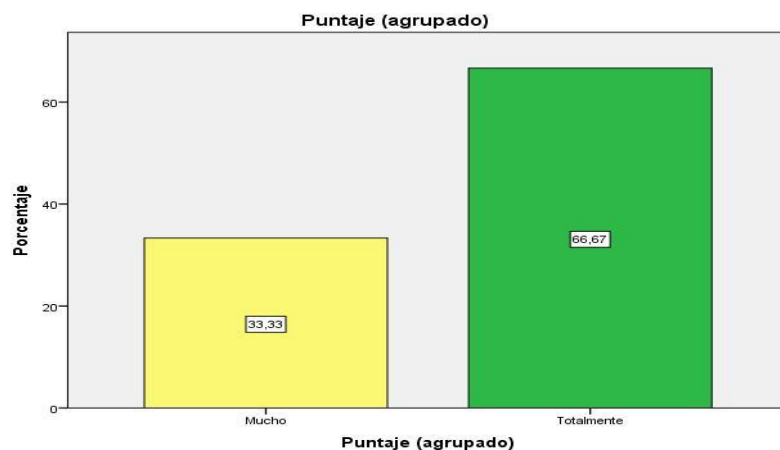
Tabla 5

Estadísticos

| Puntaje (agrupado) | | | | | |
|---------------------------|------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| N | Válidos | | 12 | | |
| | Perdidos | | 0 | | |
| Puntaje (agrupado) | | | | | |
| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válidos | Mucho | 4 | 33,3 | 33,3 | 33,3 |
| | Totalmente | 8 | 66,7 | 66,7 | 100,0 |
| | Total | 12 | 100,0 | 100,0 | |

Figura 1

Porcentajes de las respuestas



Confiabilidad del Instrumento Actividades Recreativas

La fiabilidad de la consistencia interna del instrumento se puede estimar con el alfa de Cronbach o también con el método de omega de McDonald.

Para el análisis de la confiabilidad utilizaremos el alfa de Cronbach.

Tabla 6

Resumen del procesamiento de los casos

| | | N | % |
|-------|------------------------|----|-------|
| Casos | Válidos | 12 | 100,0 |
| | Excluidos ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 12 | 100,0 |

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

El método de consistencia interna permite estimar la fiabilidad de un instrumento de medida a través de un conjunto de ítems que se espera que midan el mismo constructo o una única dimensión teórica de un constructo latente.

Tabla 7

Estadísticas de fiabilidad

| Estadísticos de fiabilidad | |
|-----------------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach | N de elementos |
| ,818 | 10 |

Tabla 8*Estadísticos de los elementos*

| Estadísticos de los elementos | | | |
|---|-------|----------------------|----|
| | Media | Desviación típica | N |
| ¿Identifica usted lo que son las actividades recreativas? | 4,33 | ,651 | 12 |
| ¿Considera que las actividades recreativas, le pueden llegar a generar interés? | 4,00 | ,739 | 12 |
| ¿Cree usted que la práctica de actividades recreativas es beneficiosa para la salud? | 4,92 | ,289 | 12 |
| ¿Realizan actividades recreativas en el desarrollo de los entrenamientos del equipo? | 2,58 | ,793 | 12 |
| ¿Considera usted que las actividades recreativas deben ser aplicadas dentro de la planificación de un entrenamiento? | 4,83 | ,389 | 12 |
| ¿Piensa usted que la práctica de actividades recreativas incide de manera positiva para mejorar el rendimiento deportivo? | 4,50 | ,522 | 12 |
| ¿Considera que las actividades recreativas son importantes para incluirlas en los entrenamientos? | 4,75 | ,452 | 12 |
| ¿Sabía usted que las actividades recreativas ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad en las personas? | 4,00 | ,953 | 12 |
| ¿Piensa usted que las actividades recreativas fortalecen las relaciones interpersonales en el equipo? | 4,33 | ,778 | 12 |
| ¿Conoce los beneficios que aporta la práctica de actividades recreativas? | 3,67 | ,651 | 12 |

Una vez comprobado que el valor de alfa es aceptable ya se puede sumar las puntuaciones de los ítems y formar una puntuación total de una escala. Por ello, siempre hay que comprobar la consistencia interna de las puntuaciones de la muestra antes de computar puntuaciones totales o realizar cualquier otro análisis estadístico.

Tabla 9*Estadísticos total-elemento*

| | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|---|--|---|--------------------------------------|--|
| ¿Identifica usted lo que son las actividades recreativas? | 37,58 | 12,992 | ,568 | ,794 |
| ¿Considera que las actividades recreativas, le pueden llegar a generar interés? | 37,92 | 12,811 | ,516 | ,800 |
| ¿Cree usted que la práctica de actividades recreativas es beneficiosa para la salud? | 37,00 | 14,545 | ,661 | ,803 |
| ¿Realizan actividades recreativas en el desarrollo de los entrenamientos del equipo? | 39,33 | 12,970 | ,435 | ,811 |
| ¿Considera usted que las actividades recreativas deben ser aplicadas dentro de la planificación de un entrenamiento? | 37,08 | 13,902 | ,699 | ,793 |
| ¿Piensa usted que la práctica de actividades recreativas incide de manera positiva para mejorar el rendimiento deportivo? | 37,42 | 15,174 | ,156 | ,830 |
| ¿Considera que las actividades recreativas son importantes para incluirlas en los entrenamientos? | 37,17 | 13,061 | ,862 | ,777 |
| ¿Sabía usted que las actividades recreativas ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad en las personas? | 37,92 | 13,356 | ,261 | ,844 |
| ¿Piensa usted que las actividades recreativas fortalecen las relaciones interpersonales en el equipo? | 37,58 | 12,447 | ,552 | ,796 |
| ¿Conoce los beneficios que aporta la práctica de actividades recreativas? | 38,25 | 11,659 | ,899 | ,756 |

El alfa de Cronbach es 0.81 se encuentra dentro de un rango de 0,8 a 1, se acepta que el instrumento es confiable. En el cuadro anterior tenemos que si se elimina la pregunta número 8 se mejorará la fiabilidad del test, ya que el alfa de cronbach aumenta.

Confiabilidad del Instrumento Variable Ansiedad

Según Martens (1977), la prueba fue creada en el 1990, el mismo estuvo compuesto por 27 ítems que mide la ansiedad cognitiva, somática y la autoconfianza, esta es la versión más usada para la medición multidimensional de la ansiedad. (Valdebenito, 2015, pág. 8)

La herramienta utilizada para analizar la segunda variable en el presente trabajo de titulación fue la aplicación del test de Martens CSAI-2R el cual se aplicó con el soporte de apoyo del psicólogo deportivo del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica y que permitió evaluar los niveles de ansiedad en las jugadoras seleccionadas para la toma de datos correspondientes a esta investigación.

Sobre el análisis del test de MARTENS CSAI-2R sobre la base de datos proporcionados, se indica que este instrumento está compuesto por 17 ítems que miden:

- Ansiedad cognitiva;
- Ansiedad somática; y,
- Autoconfianza.

Los estímulos externos e internos son integrados por las personas que realizan deporte como una amenaza, porque elevan el nivel de la ansiedad, influyendo negativamente su estado emocional.

Se realizó una adaptación del formato del test de Martens contenido en los 17 ítems que dispone su aplicabilidad, de acuerdo al siguiente enunciado:

De la misma manera, luego de un tiempo de tres meses del término de la primera etapa en el cual se realizó competencia deportiva del equipo se procedió a aplicar el pre test en este caso de Martens, con la finalidad de establecer un análisis entre la aplicación de entrada y la aplicación de salida y poder establecer conclusiones con sus resultados.

La obtención de datos se realizó mediante la aplicación del test a las 12 jugadoras seleccionadas. El levantamiento de los datos se lo realizó de manera tal que los ítems del test tengan concordancia con la siguiente tabla:

Figura 2

Factores extraídos

| Factor | Ítems | Factor | Ítems |
|---------------------------|-------|--|-------|
| Autoconfianza | 3 | Ansiedad somática sentida | 1 |
| | 7 | | 4 |
| | 10 | | 6 |
| | 13 | | 9 |
| | 16 | | 12 |
| | | | 17 |
| Ansiedad cognitiva | 2 | Ansiedad somática físico / concreto | 15 |
| | 5 | | |
| | 8 | | |
| | 11 | | |
| | 14 | | |

Tabla 10

Escala: Confiabilidad Test Martens

| | | N | % |
|-------|------------------------|----|-------|
| Casos | Válidos | 12 | 100,0 |
| | Excluidos ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 12 | 100,0 |

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Como se puede observar en la fórmula, si se incrementa el número de ítems entonces se incrementa el valor del alfa de Cronbach, la confiabilidad del test de Martens es de 0.97, mientras más se acerque a 1 mejor su confiabilidad.

Tabla 11

Estadísticos de los elementos

| | Media | Desviación típica | N |
|--|-------|----------------------|----|
| Me siento Nerviosa | 2,58 | ,669 | 12 |
| Estoy preocupada de no rendir tan bien en esta competencia como podría hacerlo | 3,00 | ,739 | 12 |
| Confió en mí | 3,75 | ,452 | 12 |
| Siento mi cuerpo tenso | 2,67 | ,492 | 12 |
| Me preocupa perder | 3,50 | ,798 | 12 |
| Siento mi estómago tenso | 2,58 | ,515 | 12 |
| Estoy segura de lograr mis objetivos | 3,75 | ,452 | 12 |
| Me preocupa llegar a bloquearme cuando estoy bajo presión | 2,67 | ,651 | 12 |
| Mi corazón está acelerado | 2,83 | ,577 | 12 |
| Estoy confiada en que tendré un buen desempeño | 3,17 | ,577 | 12 |
| Me preocupa tener un bajo rendimiento | 3,50 | ,905 | 12 |
| Siento un nudo en el estómago | 2,83 | ,389 | 12 |
| Estoy confiada porque me visualizo alcanzando mi objetivo | 2,92 | ,669 | 12 |
| Me preocupa que los demás se decepcionen de mi rendimiento | 2,50 | ,798 | 12 |
| Mis manos están sudando | 2,58 | ,669 | 12 |
| Estoy segura de tener un buen rendimiento bajo presión | 3,17 | ,389 | 12 |
| Siento mi cuerpo apretado/rígido | 2,67 | ,492 | 12 |

Tabla 12*Estadísticos total-elemento*

| | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|--|--|---|--------------------------------------|--|
| Me siento Nerviosa | 48,08 | 68,811 | ,777 | ,972 |
| Estoy preocupada de no rendir tan bien en esta competencia como podría hacerlo | 47,67 | 66,424 | ,906 | ,971 |
| Confío en mí | 46,92 | 70,992 | ,877 | ,972 |
| Siento mi cuerpo tenso | 48,00 | 70,364 | ,880 | ,971 |
| Me preocupa perder | 47,17 | 65,606 | ,900 | ,971 |
| Siento mi estómago tenso | 48,08 | 70,447 | ,829 | ,972 |
| Estoy segura de lograr mis objetivos | 46,92 | 70,992 | ,877 | ,972 |
| Me preocupa llegar a bloquearme cuando estoy bajo presión | 48,00 | 68,364 | ,844 | ,971 |
| Mi corazón está acelerado | 47,83 | 68,879 | ,904 | ,971 |
| Estoy confiada en que tendré un buen desempeño | 47,50 | 70,455 | ,732 | ,973 |
| Me preocupa tener un bajo rendimiento | 47,17 | 64,515 | ,863 | ,972 |
| Siento un nudo en el estómago | 47,83 | 72,879 | ,730 | ,973 |
| Estoy confiada porque me visualizo alcanzando mi objetivo | 47,75 | 67,477 | ,906 | ,971 |
| Me preocupa que los demás se decepcionen de mi rendimiento | 48,17 | 66,152 | ,855 | ,972 |
| Mis manos están sudando | 48,08 | 67,720 | ,883 | ,971 |
| Estoy segura de tener un buen rendimiento bajo presión | 47,50 | 74,273 | ,515 | ,975 |
| Siento mi cuerpo apretado/rígido | 48,00 | 70,364 | ,880 | ,971 |

El alfa de Cronbach es 0.973 se encuentra dentro de un rango de 0,8 a 1, se acepta que el instrumento es confiable. En el cuadro anterior tenemos que, si se elimina alguna

pregunta no se ve afectado la fiabilidad del test, ya que el alfa de cronbach sigue siendo igual al calculado.

Tabla 13

Estadísticos de la escala

| Estadísticos de la escala | | | | |
|----------------------------------|----------|-------------------|----------------|----|
| Media | Varianza | Desviación típica | N de elementos | |
| 50,67 | 77,879 | 8,825 | | 17 |

El alfa de Cronbach es ,973 con una confiabilidad que está dispuesta de 0.8 a 1.

Recolección de datos

Una vez que se realizó la comunicación con el grupo de jugadoras, con el apoyo del Psicólogo Deportivo del equipo, se procedió a la aplicación de la encuesta mediante la cual se obtuvieron los datos tanto de entrada como de salida, sobre conocimientos e importancia de las actividades recreativas, lo cual aportó para definir los resultados, establecer conclusiones y recomendaciones y verificar la hipótesis planteada.

De la misma manera, en cuanto al proceso a seguir para la medición del control de ansiedad en las jugadoras de fútbol femenino de la Universidad Católica se aplicó un pre-test y un post-test de Martens CSAI-2R, relacionado a la ansiedad pre-competitiva, el cual así mismo aportó con datos que nos permitieron determinar lo planteado en la hipótesis y en el establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

Luego de que se realizó la aplicación de estos dos instrumentos o herramientas, en forma de entrada o inicial, se procedió a integrar experimentalmente una propuesta de actividades lúdicas en el desarrollo de los entrenamientos y preparación del equipo femenino de fútbol de la Universidad Católica, durante un período de tres meses, luego

de ese tiempo se volvió a aplicar la encuesta de salida y el post-test los cuales posibilitaron la obtención de datos importantes para la presente investigación.

Tratamiento y análisis estadístico de datos

En la investigación, la información fue analizada cuantitativamente y cualitativamente, con el programa estadístico SPSS Versión 22, y Microsoft Excel se elaboraron gráficos, tablas y la relación descriptiva como inferencial entre las actividades recreativas y el control de la ansiedad en las deportistas femeninas de fútbol de la Universidad Católica del Ecuador. Donde se contrastó la hipótesis de la investigación previo relación de las variables de estudio.

Plan de recolección de la información

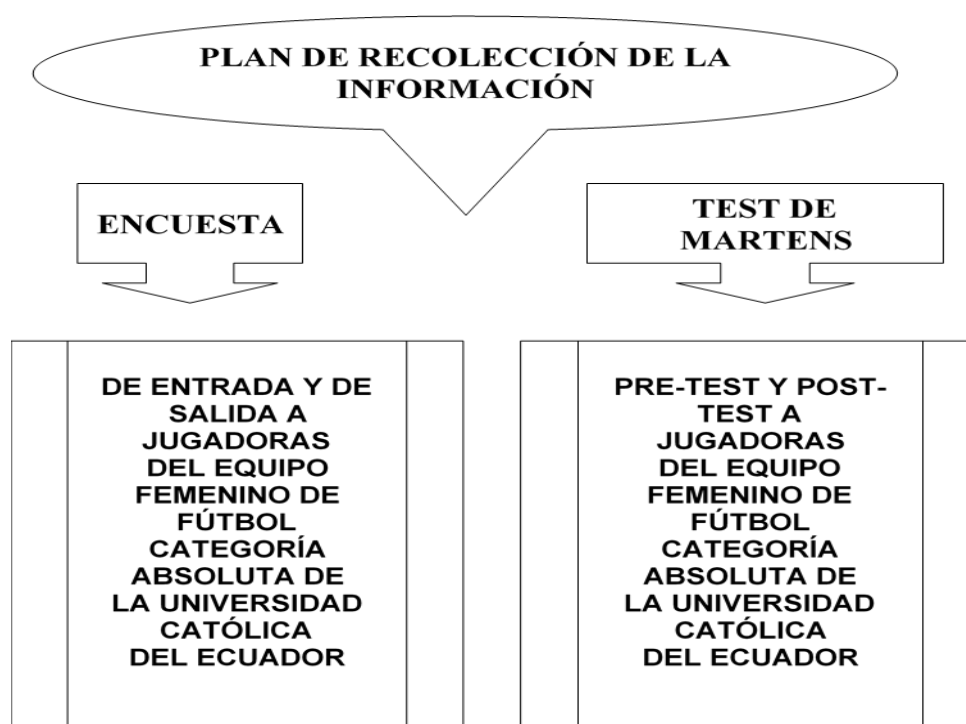
El fútbol femenino en los últimos años ha logrado un crecimiento y reconocimiento, no solo a nivel mundial, sino también en el Ecuador, por este motivo se hace necesario, investigar cómo opera el control de ansiedad en las deportistas a nivel futbolístico, por ende, es fundamental conocer la opinión de las jugadoras, esto permitió saber qué les afecta antes, durante y después de cada entrenamiento; así como, su relación para las acciones posteriores, esto es en la competencia.

Para la recolección de la información se procedió a realizar un oficio en el mes de Enero al coordinador de deportes Diego Cajas con la finalidad de conocer los niveles de ansiedad en las jugadoras, obteniéndose la autorización respectiva, se empleó la observación directa, lo cual permitió mirar el desenvolvimiento y comportamiento de las deportistas en los entrenamientos, de igual manera, conocer la planificación y aplicación de procedimientos por parte del cuerpo técnico, para determinar la posibilidad de implementar actividades recreativas, con todas las explicaciones hacia las deportistas firmando el consentimiento. Esto se lo realizó a través de la aplicación de una encuesta de entrada o inicial sobre el conocimiento e interés en relación a las actividades recreativas y una encuesta de salida sobre los resultados al haber aplicado actividades

recreativas luego de tres meses, y el test de Martens a las jugadoras del Equipo de Fútbol Femenino de la Universidad Católica del Ecuador que participaron en la Liga Pro Femenina, con esta aplicación se obtuvieron los datos que permitieron realizar el respectivo estudio, utilizando el paquete de Excel avanzado para el análisis de la recolección de datos, siendo el más accesible para el presente trabajo de investigación.

Figura 3

Plan de recolección



Procesamiento de la información

En la investigación se realizó la revisión crítica de la información recopilada, mediante la depuración de los datos que generaron controversias, no pertinentes y poco fiables. Con la corrección en el proceso de recolección se pudo garantizar la calidad de los datos. Con la tabulación de los datos facilitó el contraste de la hipótesis previa de la presentación de los resultados estadísticos.

Con la finalidad de obtener datos reales que nos ayuden a extraer la información, se desarrolló el Test de Ansiedad Precompetitiva “Martens CSAI-2R” éste test permitió la recolección de datos sobre las variables descritas en la presente investigación.

Tabla 14

Procesamiento de la información

| Preguntas | Descripción |
|--|---|
| ¿Para qué? | Alcanzar los objetivos del estudio. |
| ¿De qué? | Integrantes de cuerpo técnico, jugadoras del fútbol femenino de la PUCE |
| ¿Qué aspectos? | Ansiedad (indicadores) |
| ¿Quién? | La investigadora |
| ¿Cuándo? | En el periodo de abril – septiembre del 2019 |
| ¿Dónde? | Instalaciones de entrenamiento del equipo de fútbol. |
| ¿Cuántas veces? | 5 veces |
| ¿Cuáles son las técnicas de recolección? | Técnicas de cuestionario y test |
| ¿Con qué? | Con el test de Martens CSAI-2R |
| ¿Cuál fue la situación? | En las actividades de entrenamiento |

Validación

La validación da la aplicación de la encuesta y el test, se la efectuó a través del psicólogo deportivo del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador. Para lo cual se elaboró, en base a los parámetros establecidos en los ítems del test de Martens en cuanto a la medición de la ansiedad pre-competitiva.

Tiempo de aplicación va entre 15 a 20 minutos

Este instrumento está compuesto por 17 ítems que miden:

- a. Ansiedad cognitiva;
- b. Ansiedad somática; y,
- c. Autoconfianza.

Hay que considerar que los estímulos externos e internos son percibidos por los deportistas como amenaza, elevando la ansiedad e influyendo negativamente en su estado ante una competencia.

El levantamiento de los datos se lo realizó de manera empírica mediante una encuesta

La confiabilidad se la obtuvo de las respuestas obtenidas en la encuesta efectuada a las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador.

Capítulo IV

Análisis e Interpretación de Resultados

En este capítulo, describo las características de la aplicación de los instrumentos, los cuales permitieron la recolección de datos para realizar el análisis e interpretación de resultados.

A continuación, se detalla y analiza los resultados obtenidos en la aplicación de la encuesta.

Tabla 15

Estadísticos Media, Mediana, Moda

| | Pregunta 1 | Pregunta 2 | Pregunta 3 | Pregunta 4 | Pregunta 5 | Pregunta 6 | Pregunta 7 | Pregunta 8 | Pregunta 9 | Pregunta 10 |
|----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| Válidos | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Perdidos | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Media | 4,33 | 4,00 | 4,92 | 2,58 | 4,83 | 4,50 | 4,75 | 4,00 | 4,33 | 3,67 |
| Mediana | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 2,00 | 5,00 | 4,50 | 5,00 | 4,00 | 4,50 | 4,00 |
| Moda | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| Varianza | ,424 | ,545 | ,083 | ,629 | ,152 | ,273 | ,205 | ,909 | ,606 | ,424 |

a. Existen varias modas. Se mostrará el menor de los valores.

Frecuencias Observadas

Se puede observar que le media central de cada pregunta, está por encima de la media, lo que podemos afirmar que las preguntas 3, 5 y 7, de la encuesta están totalmente satisfactorias; mientras que las preguntas 10, 4, están con mucha información sobre las actividades físicas.

TOTALMENTE (5) MUCHO (4) MEDIANAMENTE (3) POCO (2) NUNCA (1)

Tabla 16

Frecuencias Observadas

| PREGUNTA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | TOTAL |
|---------------------------|----------|-----------|----------|-----------|------------|--------------|
| Antes de la Competencia | 0 | 10 | 1 | 47 | 53 | 111 |
| Después de la competencia | 0 | 0 | 0 | 10 | 110 | 120 |
| TOTAL | 0 | 10 | 1 | 57 | 163 | 231 |

En esta tabla se puede determinar que existieron 163 respuestas con una totalidad de respuestas, y 10 respuestas fueron sobre poca información.

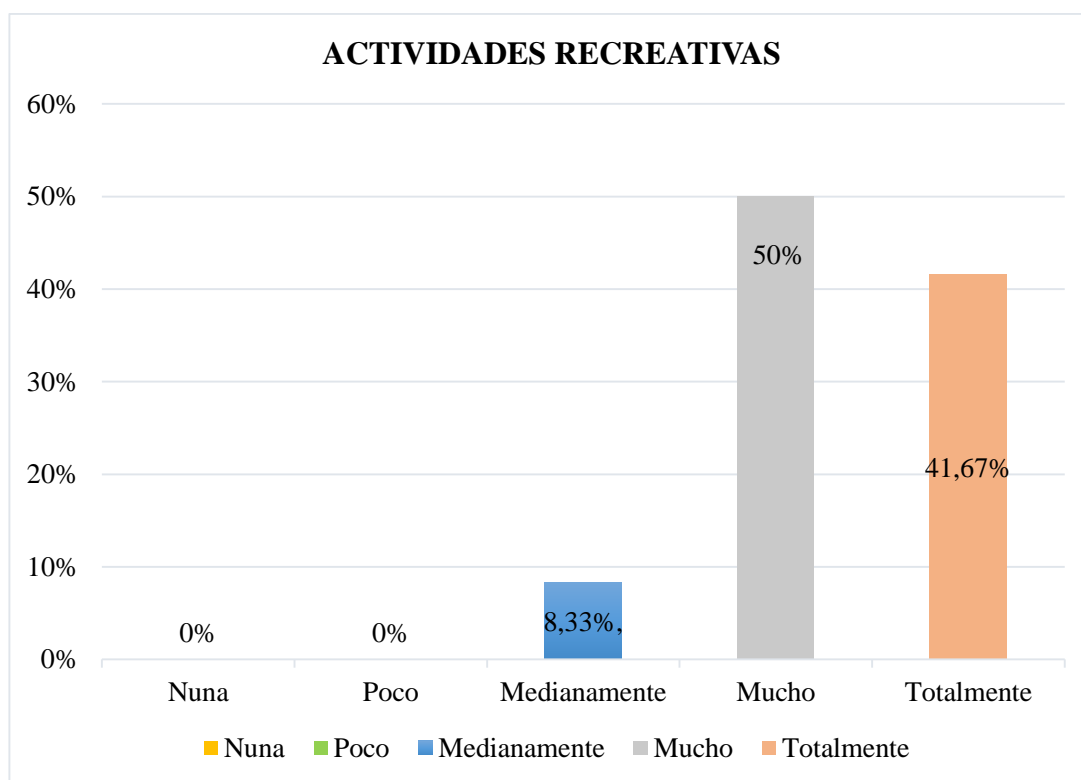
Frecuencias Esperadas

Tabla 17

Frecuencias esperadas

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------------------|----------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Antes de la Competencia | 0 | 4,8051 | 0,4805 | 23,3896 | 78,3246 |
| Después de la Competencia | 0 | 5,1948 | 0,5194 | 29,6103 | 84,67 |
| TOTAL | 0 | 10 | 1 | 57 | 163 |

En esta tabla se puede determinar que existieron 78,33% respuestas totalmente afirmativas antes de la competencia con una totalidad de respuestas, y 84.67% de la competencia respuestas fueron sobre satisfactorias.

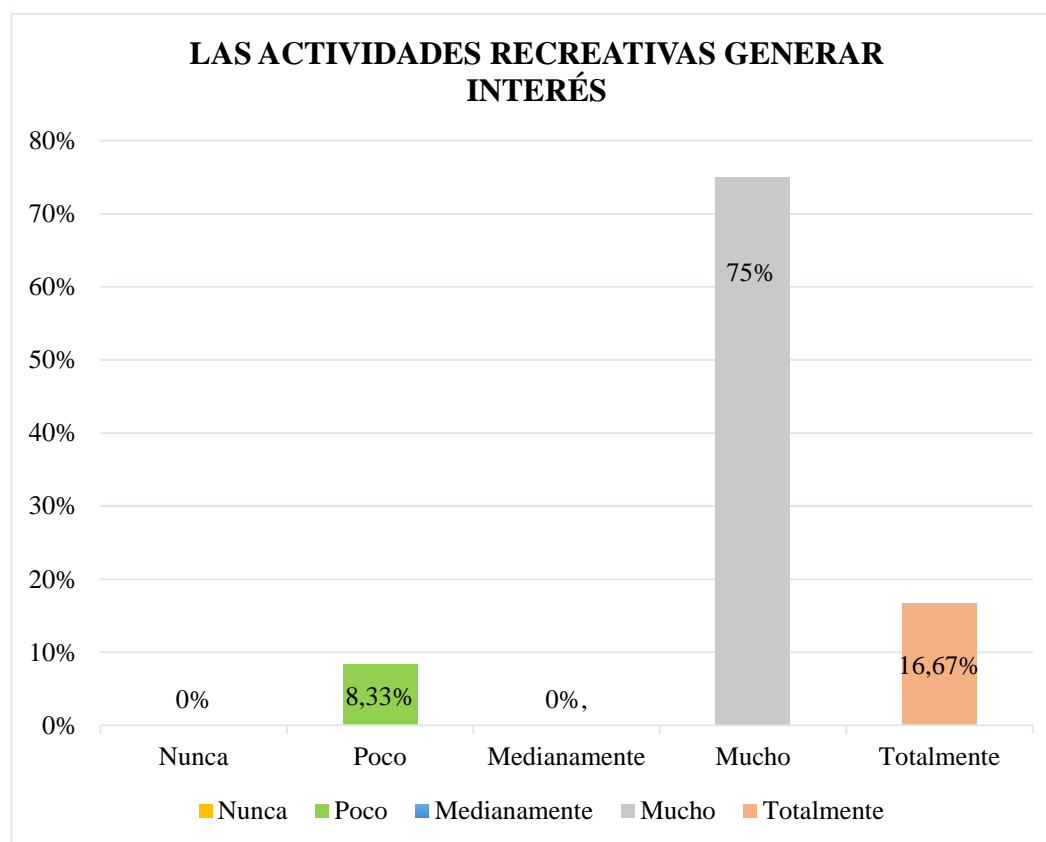
Encuesta de entrada o inicial de actividades recreativas.**Pregunta Nro. 1 ¿Identifica usted lo que son las Actividades Recreativas?****Figura 4***Actividades Recreativas***Interpretación:**

Al momento de encuestar a las jugadoras sobre su conocimiento de las actividades recreativas, los resultados indican que las deportistas indican en su mayor parte que corresponde al 50% identifican mucho lo que son las actividades recreativas.

Pregunta Nro. 2 ¿Considera que las actividades recreativas, le pueden llegar a generar interés?

Figura 5

Las Actividades recreativas generan interés



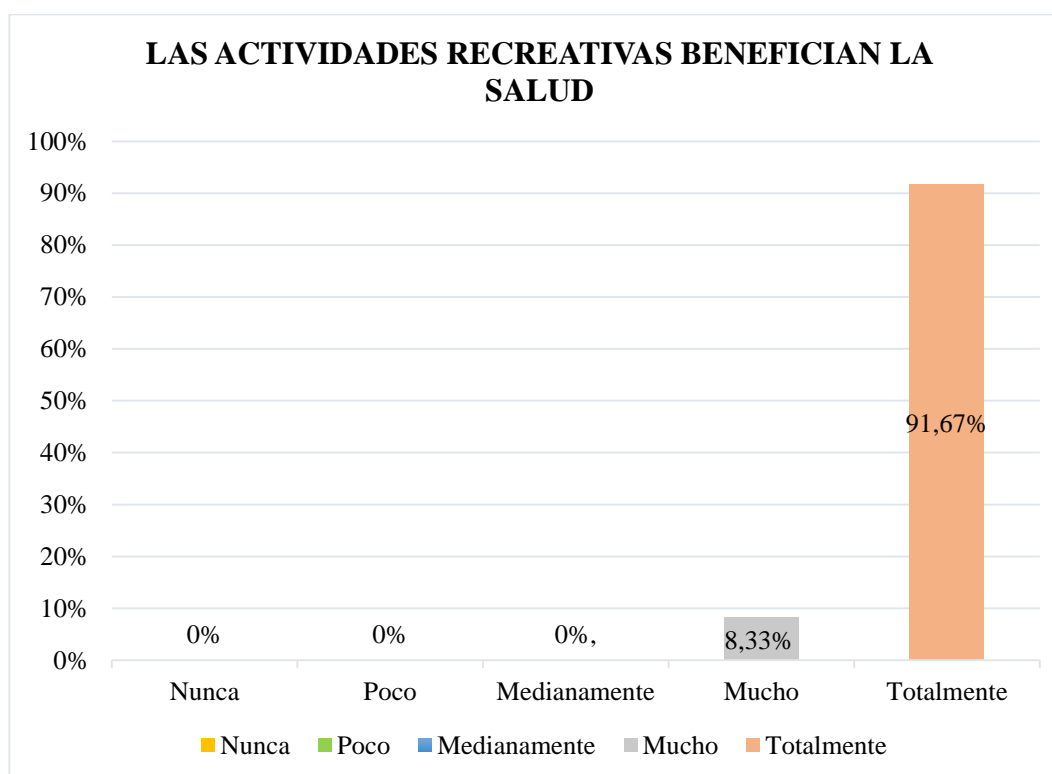
Interpretación:

Dentro de las actividades recreativas, al consultar a las jugadoras sobre la pregunta “Considera usted que las actividades recreativas, le pueden llegar a generar interés” los datos obtenidos reflejan el 75% de ellas indican que sienten mucha seguridad en que las actividades recreativas generan interés en las jugadoras.

Pregunta Nro. 3 ¿Cree usted que la práctica de actividades recreativas es beneficiosa para la salud?

Figura 6

Las Actividades recreativas benefician la salud



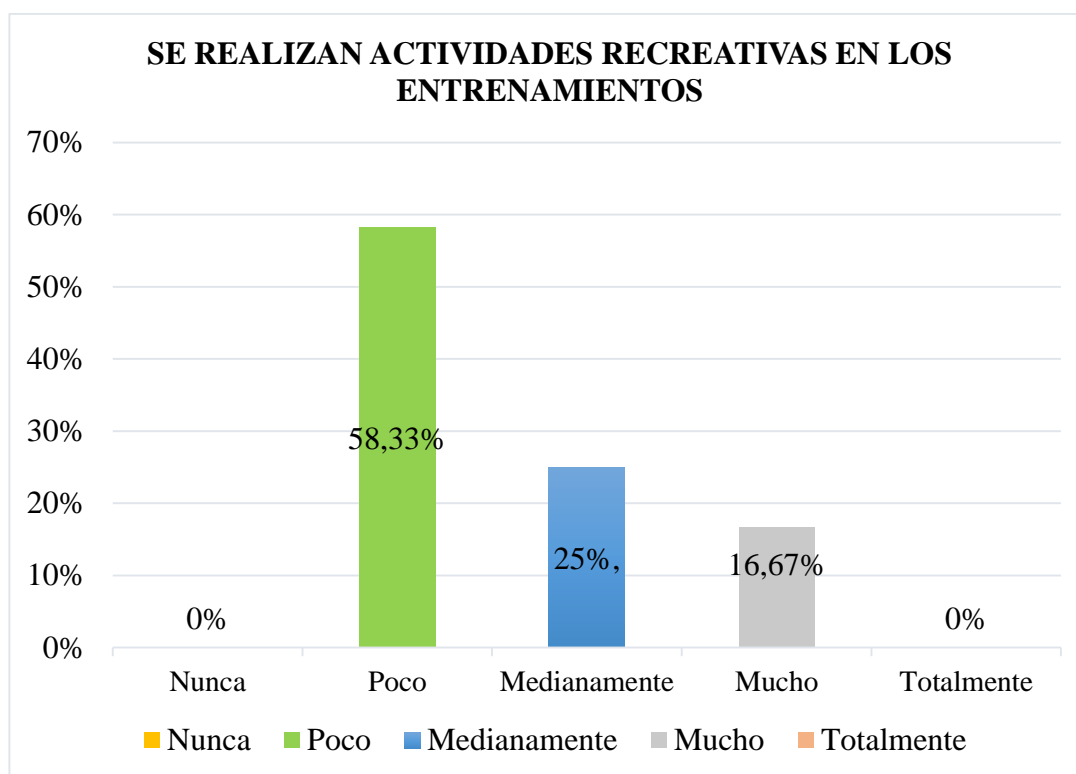
Interpretación:

Como resultado de la encuesta realizada a las jugadoras, en esta pregunta los datos obtenidos reflejan que las jugadoras que están totalmente convencidas que las actividades recreativas traen beneficios para la salud, lo que claramente se pudo evidenciar que la mayor parte de jugadoras indican que creen que traen beneficios positivos para la salud, esto en un 91,67%

Pregunta Nro. 4 ¿Realizan actividades recreativas en el desarrollo de los entrenamientos del equipo?

Figura 7

Se realizan actividades recreativas en los entrenamientos



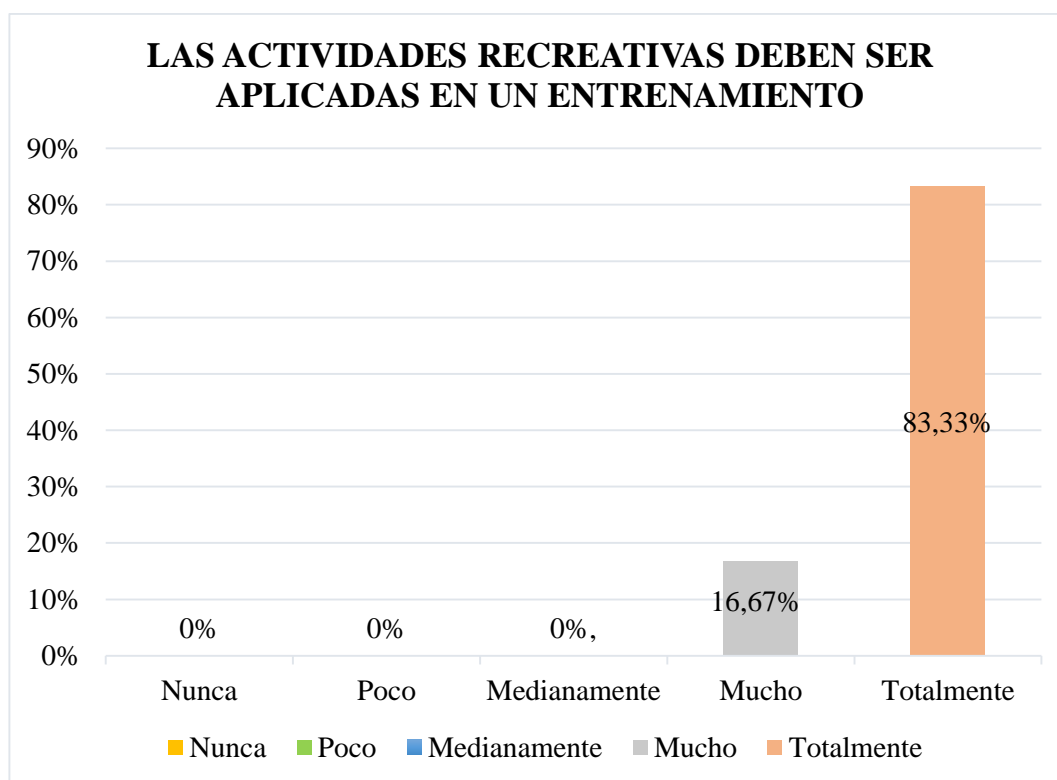
Interpretación:

Otra de las preguntas relacionada con las actividades recreativas, refleja que un preocupante 58.33% de las encuestadas, indica que en los entrenamientos se utiliza poco las actividades recreativas.

Pregunta Nro. 5 ¿Considera usted que las actividades recreativas deben ser aplicadas dentro de la planificación de un entrenamiento?

Figura 8

Las actividades recreativas deben ser aplicadas en un entrenamiento



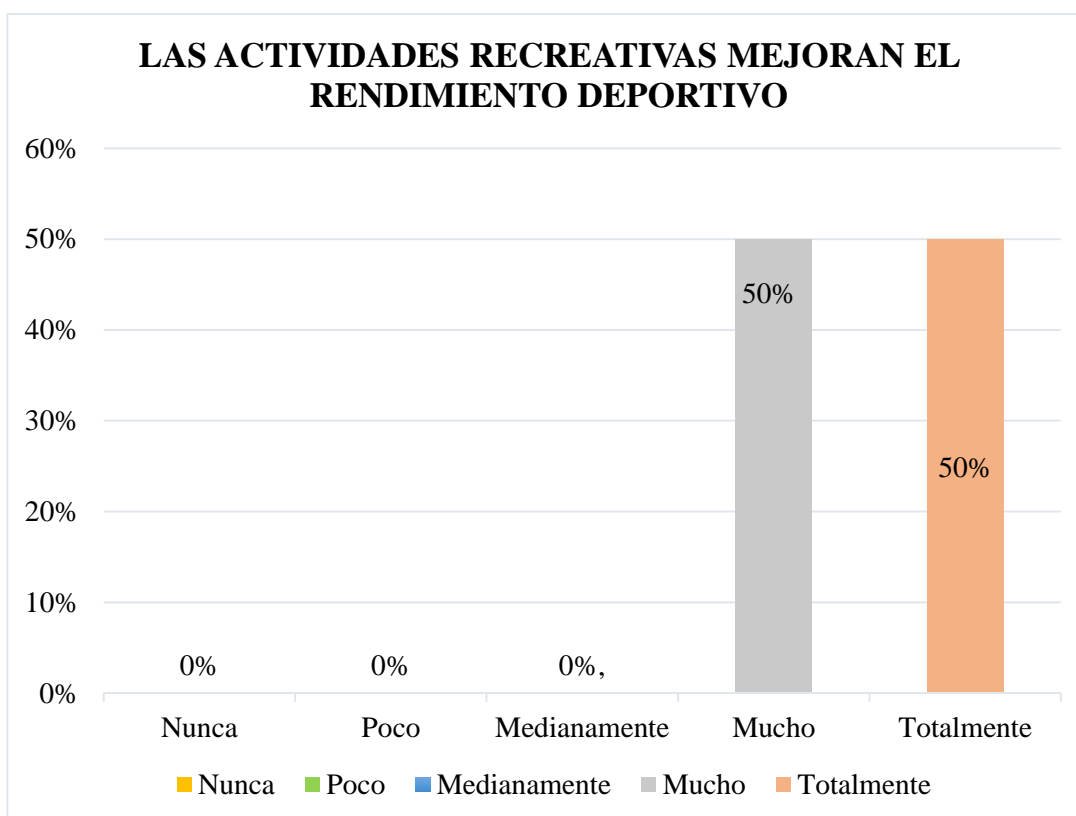
Interpretación:

Si consideramos que los resultados obtenidos en la presente pregunta son totalmente positivos, entonces entendemos que las jugadoras desean que su proceso de entrenamiento vaya de la mano con la integración de actividades recreativas, se nota un compromiso para obtener mejores resultados de la mano con elementos que puedan aportar a soportar los niveles de ansiedad pre-competitiva y competitiva.

Pregunta Nro. 6 ¿Piensa usted que la práctica de actividades recreativas incide de manera positiva para mejorar el rendimiento deportivo?

Figura 9

Las actividades recreativas mejoran el rendimiento deportivo



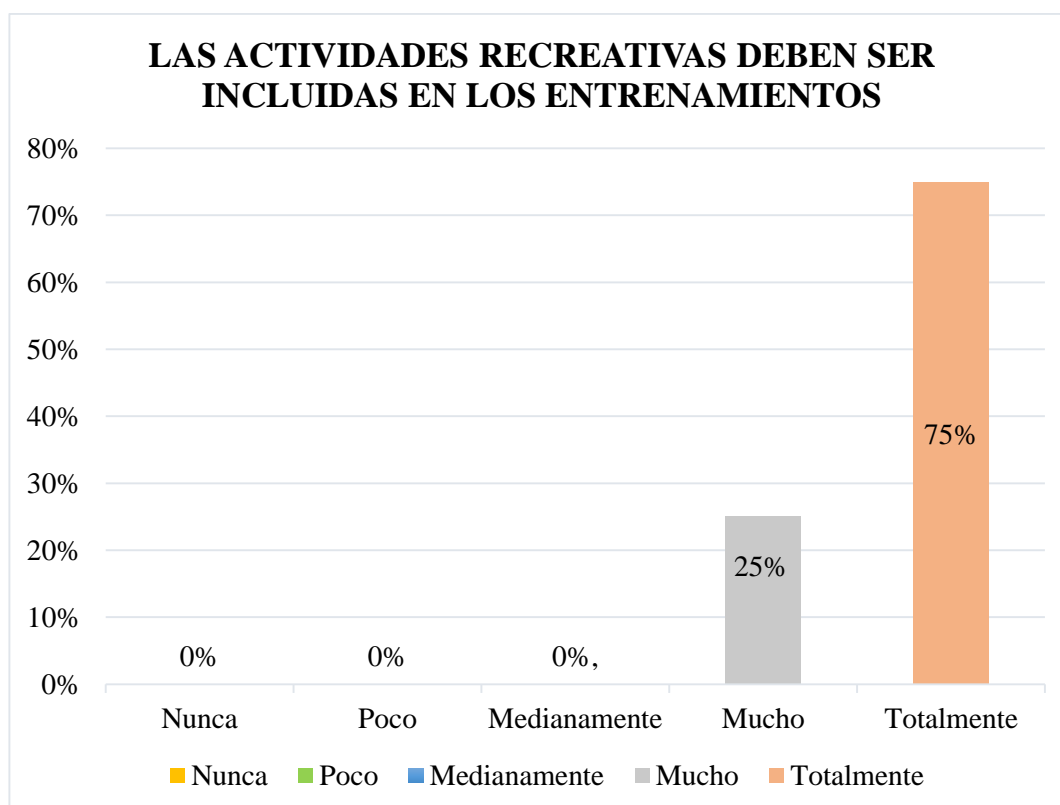
Interpretación:

En base a la pregunta mencionada a las jugadoras de la Universidad Católica mencionan que, si consideran que las actividades recreativas inciden favorablemente el rendimiento deportivo, se evidencio positivamente que la mitad de ellas están totalmente de acuerdo, y la otra mitad piensan que mucho inciden estas actividades en su rendimiento.

Pregunta Nro. 7 ¿Considera que las actividades recreativas son importantes para incluirlas en los entrenamientos?

Figura 10

Las actividades recreativas deben ser incluidas en los entrenamientos



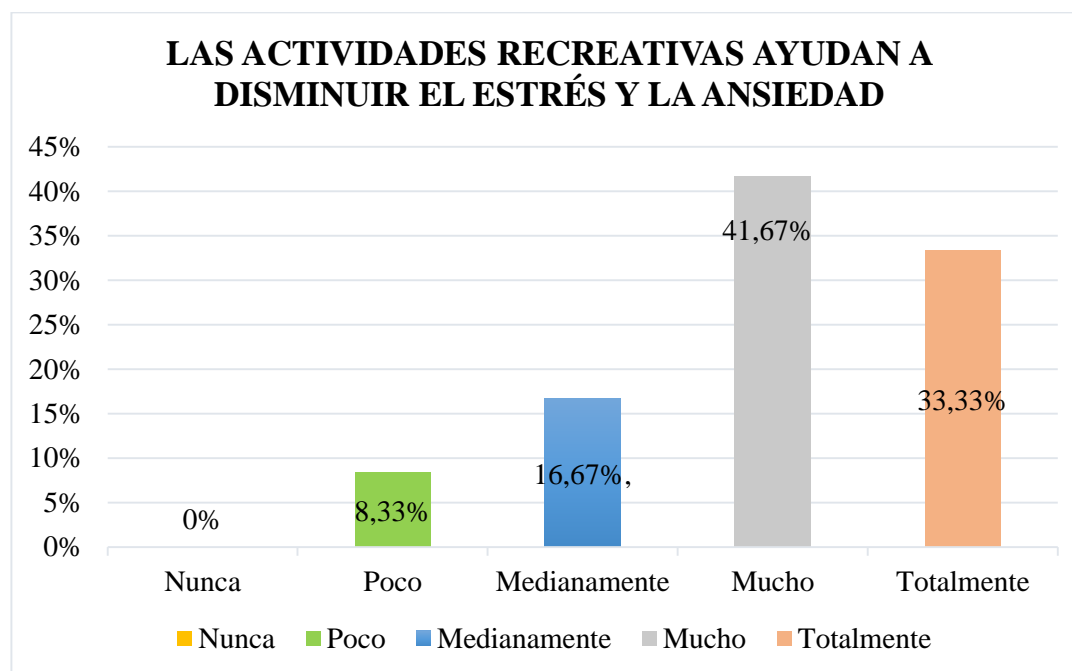
Interpretación:

Las actividades recreativas son importantes dentro de los entrenamientos ya que ayudarán a que los ejercicios trabajados sean captados de mejor manera, aumentando la confianza para su desarrollo y la comunicación, alivio de tensiones, se muestra felicidad en la práctica de este deporte, y sus resultados fueron satisfactorios ya que el 75%.

Pregunta Nro. 8 ¿Sabía usted que las actividades recreativas ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad en las personas?

Figura 11

Las actividades recreativas ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad



Interpretación:

En base a la encuesta hecha a las deportistas, los resultados reflejaron que el 33.33% considera que son de alivio para el estrés, así también el 41.67% manifiestan que son muchos los niveles de disminución que causan las actividades recreativas.

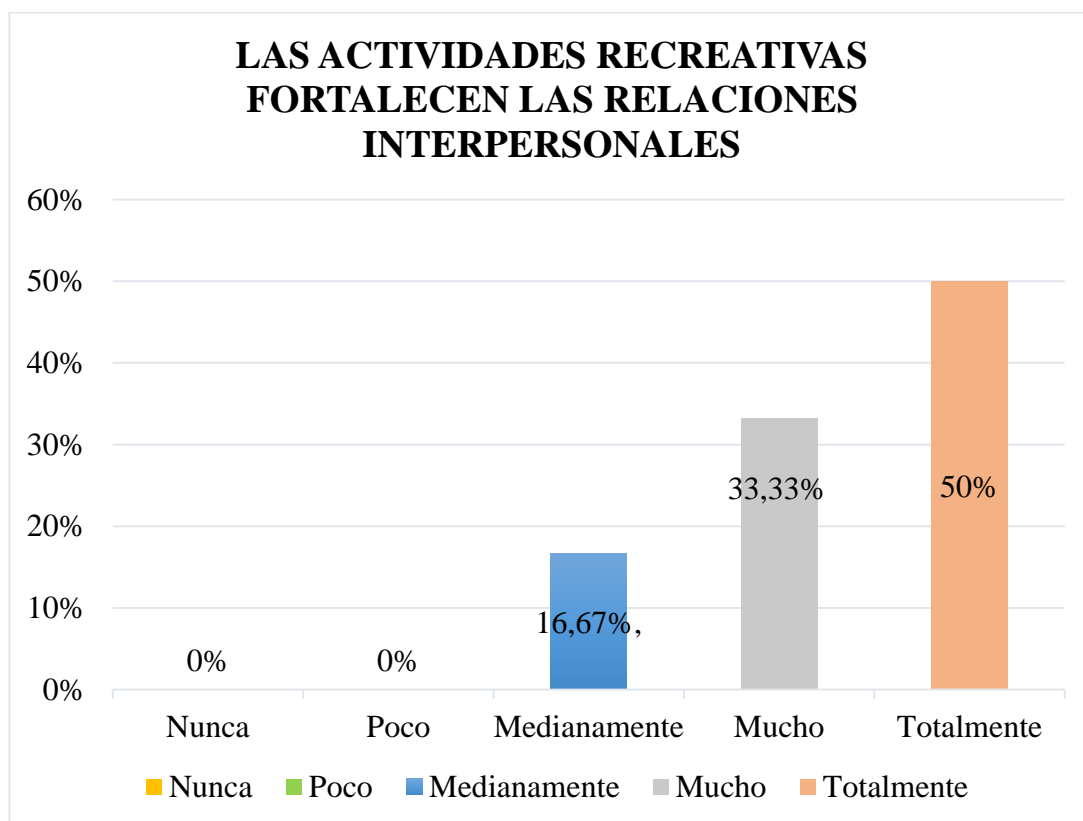
Sin embargo, de la división de criterios, puedo analizar que la mayor parte de jugadoras en este caso 11 de ellas consideran positivamente que las actividades recreativas ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad en las personas, esto se refleja en

las respuestas de medianamente, mucho y totalmente, mientras que solo una de ellas indica que poco.

Pregunta Nro. 9 ¿Piensa usted que las actividades recreativas fortalecen las relaciones interpersonales en el equipo?

Figura 12

Las actividades recreativas fortalecen las relaciones interpersonales



Interpretación:

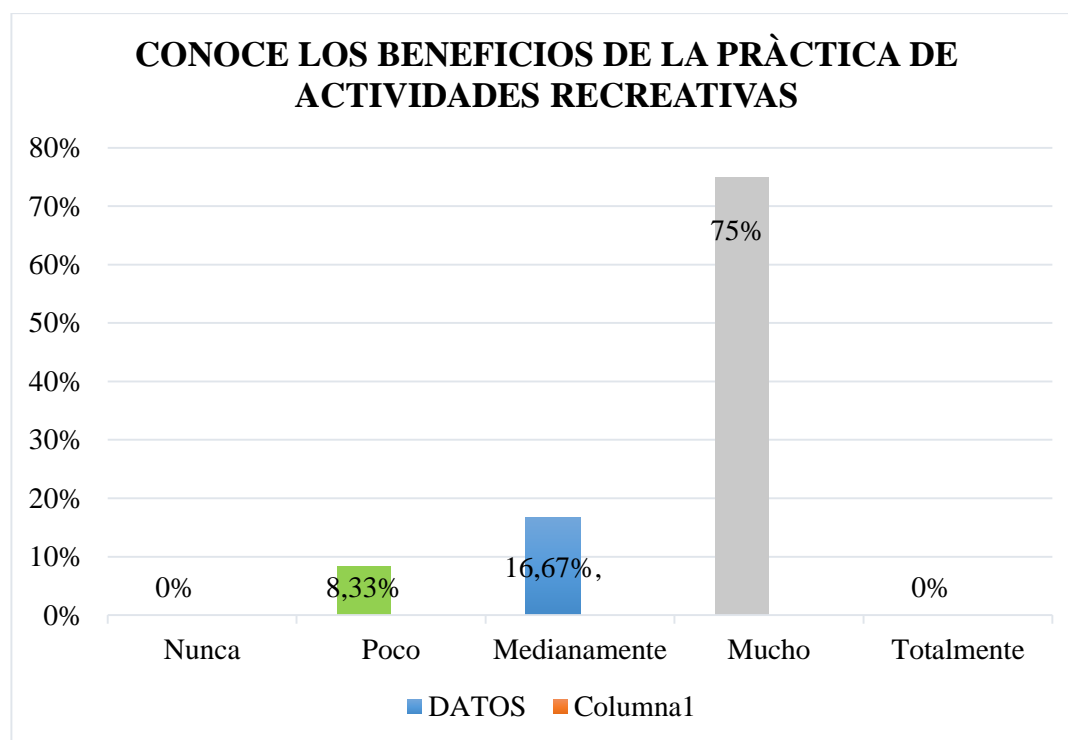
En relación a esta pregunta, se analizó los resultados y se determina que las actividades recreativas fortalecen las relaciones interpersonales, y se evidencia con los porcentajes de un 50% que en su totalidad consideran favorable.

Las jugadoras de la Universidad Católica indican que las actividades recreativas que se incorporen en los entrenamientos del equipo ayudarán a las relaciones interpersonales, se conocerán más y la cohesión grupal aumentará, como resultado de esto se evidenciará un equipo trabajando con un ambiente favorable y satisfactorio.

Pregunta Nro. 10 ¿Conoce los beneficios que aporta la práctica de actividades recreativas?

Figura 13

Conoce los beneficios de la práctica de actividades recreativas



Interpretación:

En relación a esta pregunta si conoce los beneficios que traen las actividades recreativas, los resultados obtenidos reflejaron que el 75% conocen que la práctica de actividades recreativas es beneficiosa en forma positiva.

Test de ansiedad precompetitiva Martens CSAI-2R

Pre-test y post-test

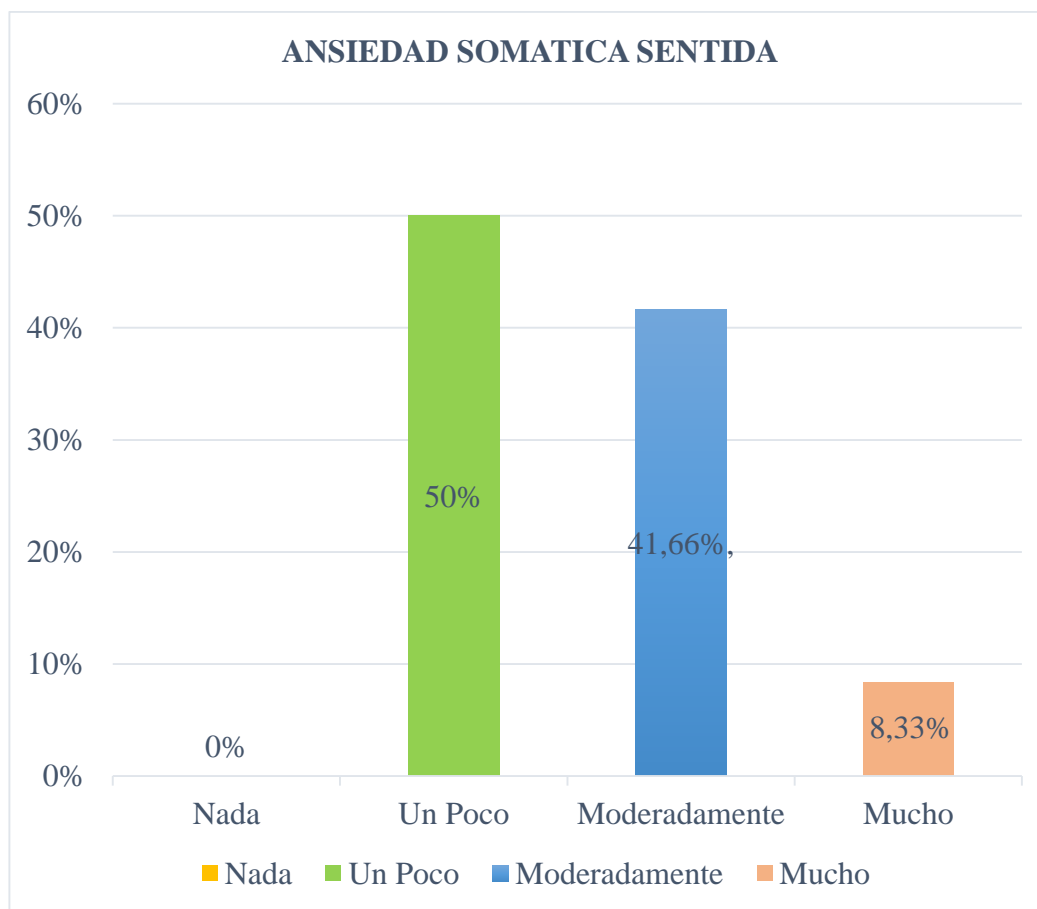
En relación a la aplicación del test de ansiedad pre-competitiva Martens CSAI-2R, se procedió a realizar el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la siguiente manera:

Este test es un instrumento que fue instaurado para investigar y evidenciar los diferentes efectos que causa la ansiedad en los deportistas, está adaptado para realizar la validación del "test de ansiedad precompetitiva (CSAI-2R), es la más utilizada a nivel multidimensional, consta de 17 ítems y se pueden medir la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y la autoconfianza siendo la que más se adapta a este tipo de deporte, frente a los encuentros y así mejorar su rendimiento psicológico auxiliando a obtener un mejor control en el desenvolvimiento del mismo.

El test de ansiedad precompetitiva MARTENS CSAI-2R se aplicó como instrumento dirigido a 12 jugadoras de fútbol femenino de la categoría absoluta de la Universidad Católica del Ecuador, compuesto por 17 ítems que miden:

- a. Ansiedad cognitiva;
- b. Ansiedad somática; y,
- c. Autoconfianza.

A continuación, se detalla y analiza los resultados obtenidos en la aplicación del TEST DE ANSIEDAD PRECOMPETITIVA MARTENS CSAI-2R

PRE-TEST**1.- Nervioso****Figura 14***Autoconfianza*

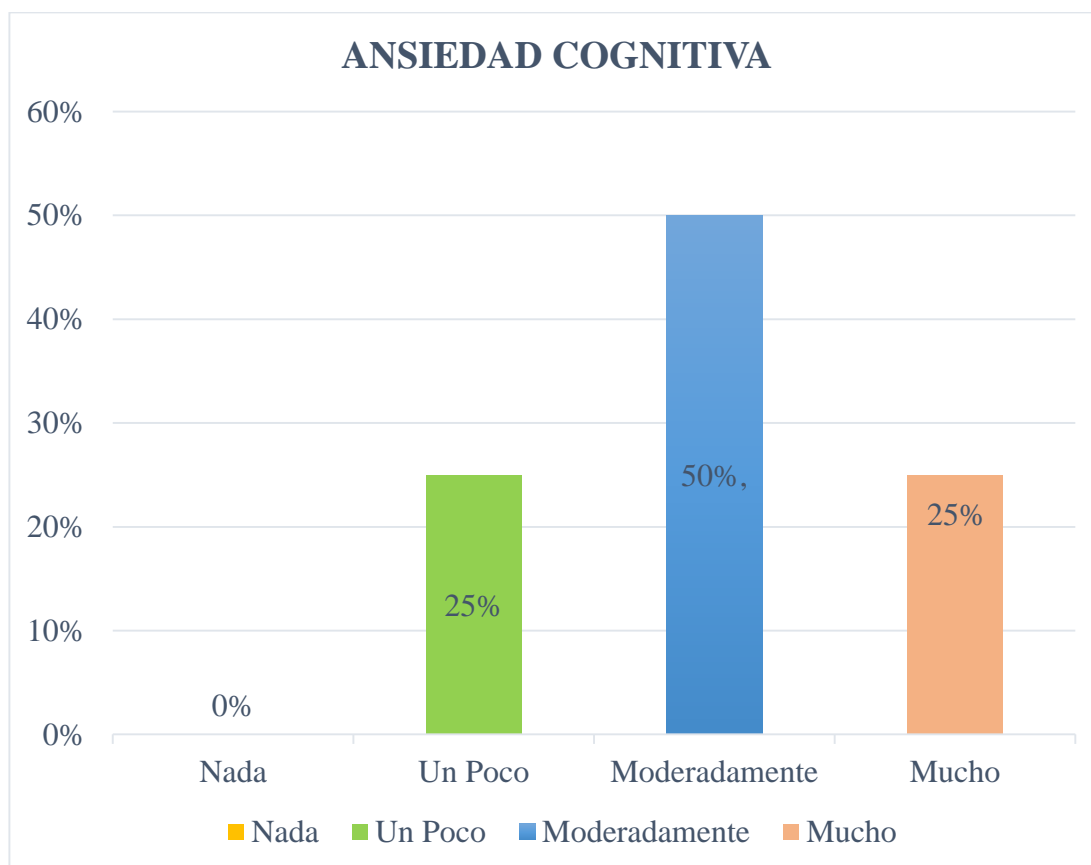
Interpretación:

Se requirió información relacionada a la autoconfianza y se consultó si las jugadoras sienten nervios antes de los partidos y como consecuencia los porcentajes que muestra el gráfico son que el 50% de jugadoras manifiestan sentir nerviosas.

2.- Preocupación en la competencia

Figura 15

Ansiedad cognitiva



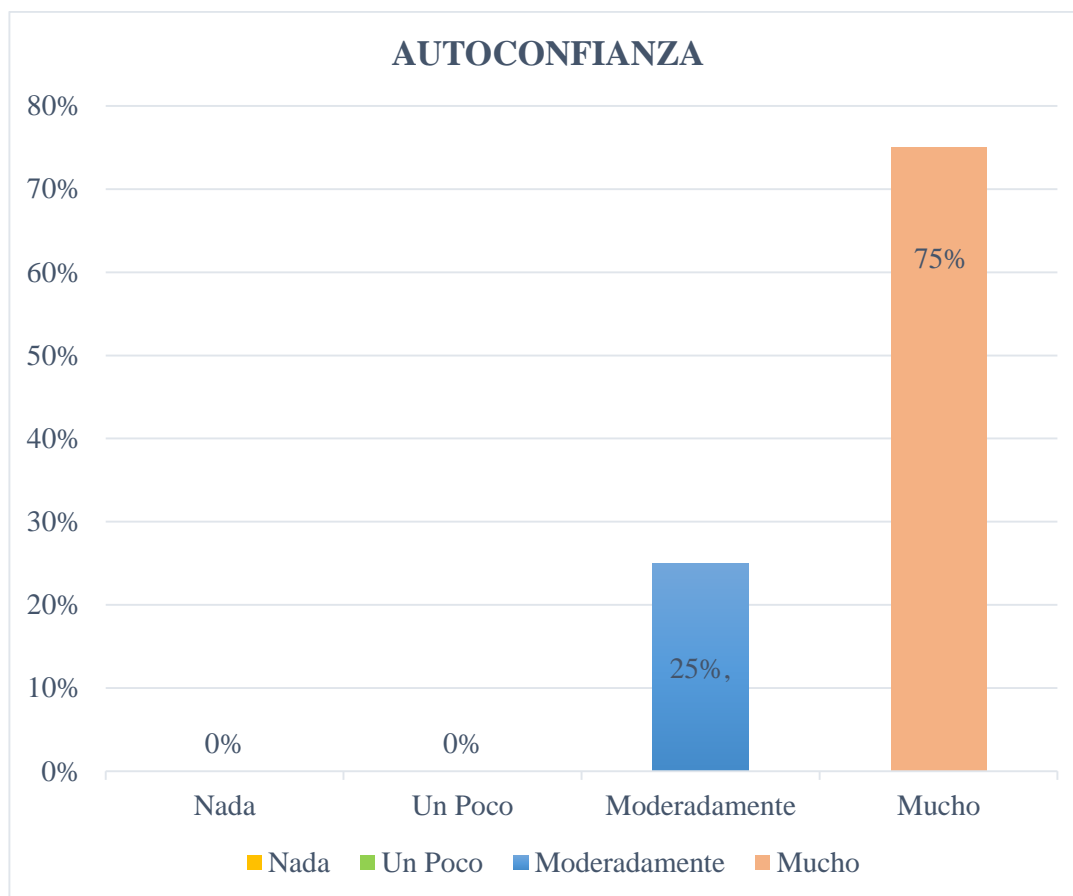
Interpretación:

Se investigó si en la pre competencia, las jugadoras sienten que están preocupadas de no rendir tan bien en esta competencia cómo podrían hacerlo, lo que claramente evidenció que la mitad parte de las encuestadas indican que sienten una preocupación moderada.

3.- Confianza en sí mismo

Figura 16

Autoconfianza



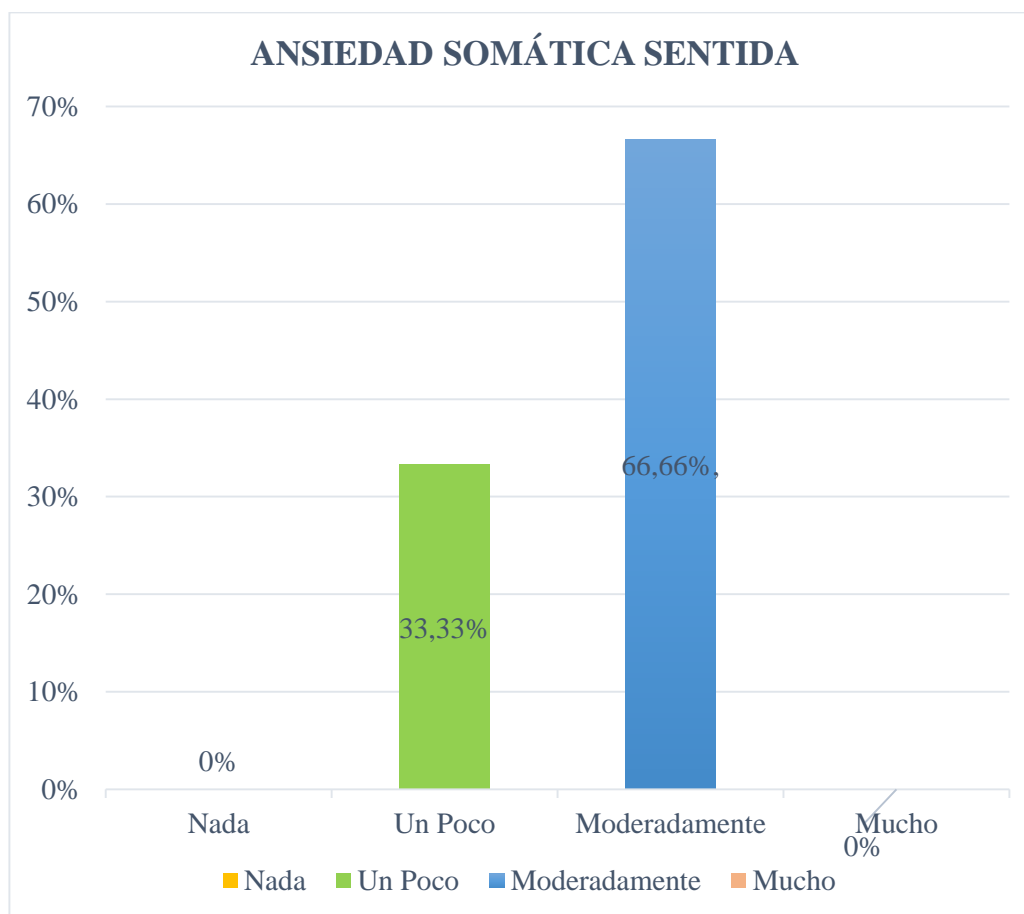
Interpretación:

Al momento de consultar a las jugadoras sobre su confianza, que tienen en sí mismas, los resultados determinan que las deportistas indican en su mayor parte que corresponde al 75% que confían mucho en sí mismas.

4.- El cuerpo tenso

Figura 17

Ansiedad somática sentida



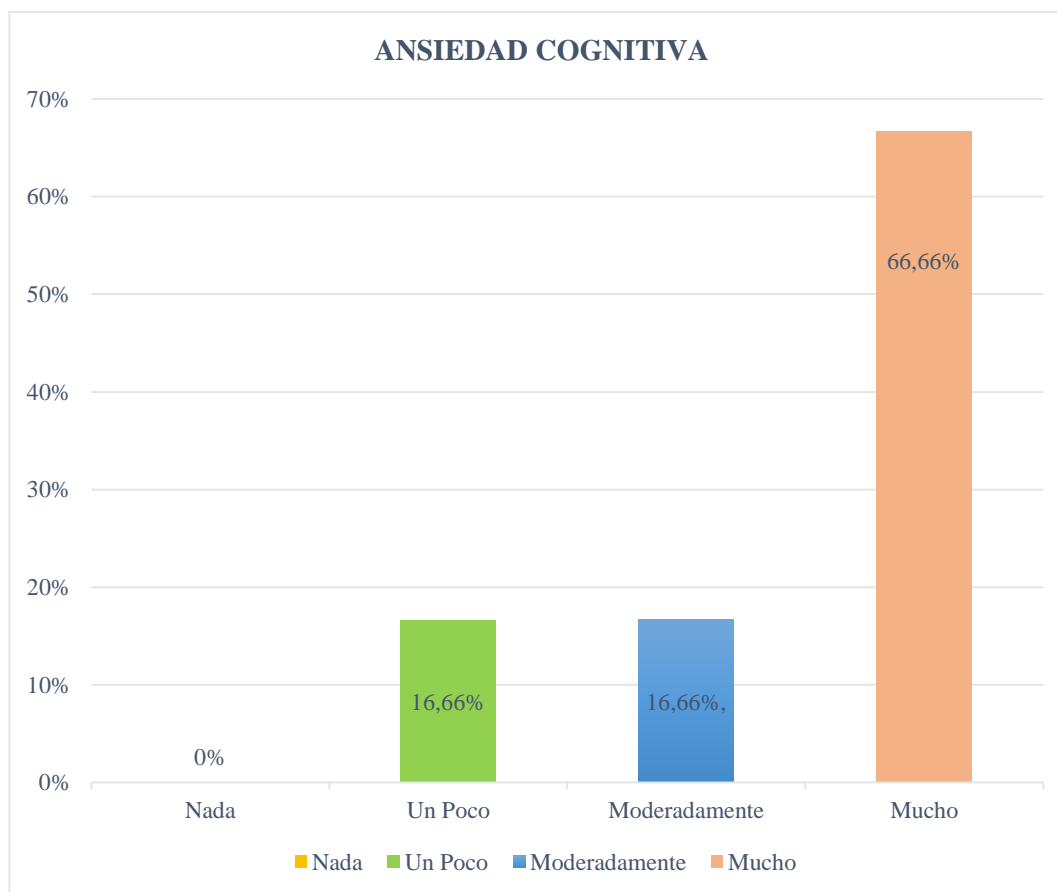
Interpretación:

En relación a la ansiedad somática sentida, al momento de indagar sobre si las jugadoras sienten su cuerpo tenso, los resultados determinaron que un porcentaje más alto correspondiente al 66.66% indica que sientes moderadamente su cuerpo tenso.

5.- Preocupado por perder en la competencia

Figura 18

Ansiedad cognitiva



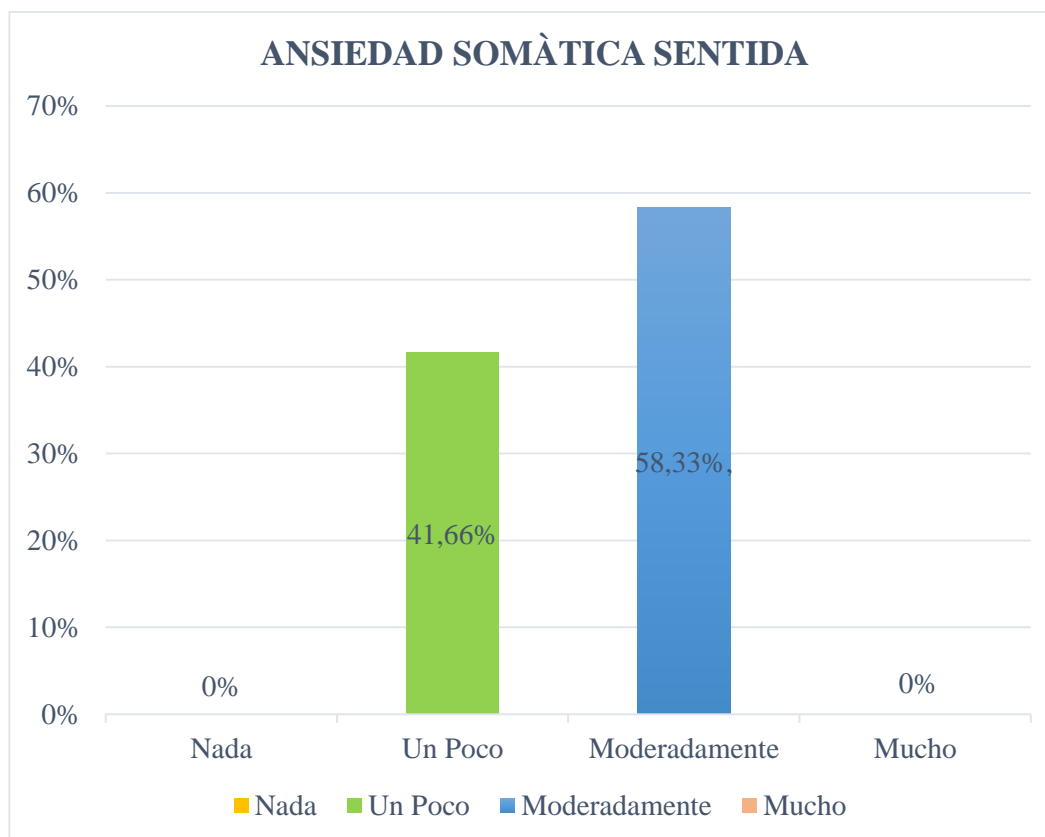
Interpretación:

La consulta referente a la preocupación que sienten las jugadoras por la posibilidad de perder, determina que 8 jugadoras que corresponde al 66,66% es decir la mayoría hace referencia a que le preocupa mucho el hecho de perder en sus partidos de competencia.

6.- El estómago está tenso

Figura 19

Ansiedad somática sentida



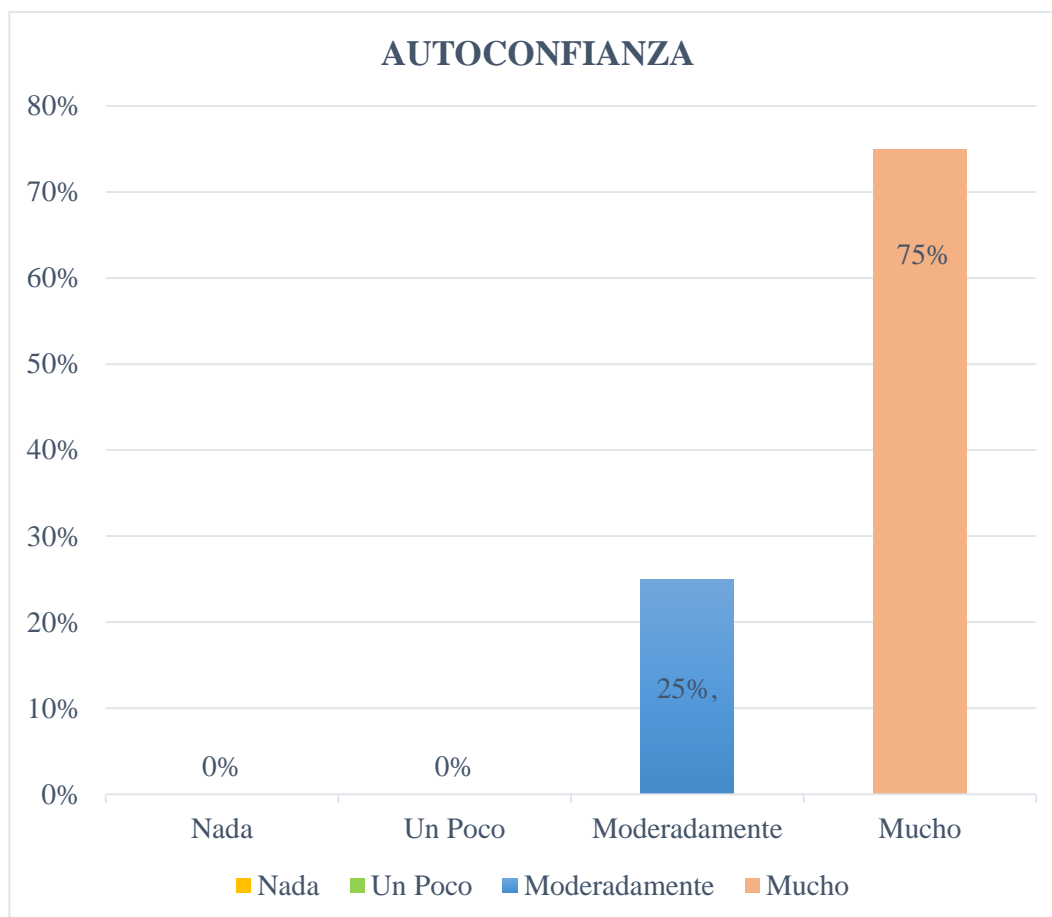
Interpretación:

Esta parte relacionada a la ansiedad somática sentida, el ítem relacionado a si sienten el estómago vacío, nos dio los siguientes resultados, un porcentaje mayoritario de jugadoras que corresponde al 58,33% sienten moderadamente su estómago tenso.

7.- Logro de objetivos

Figura 20

Autoconfianza



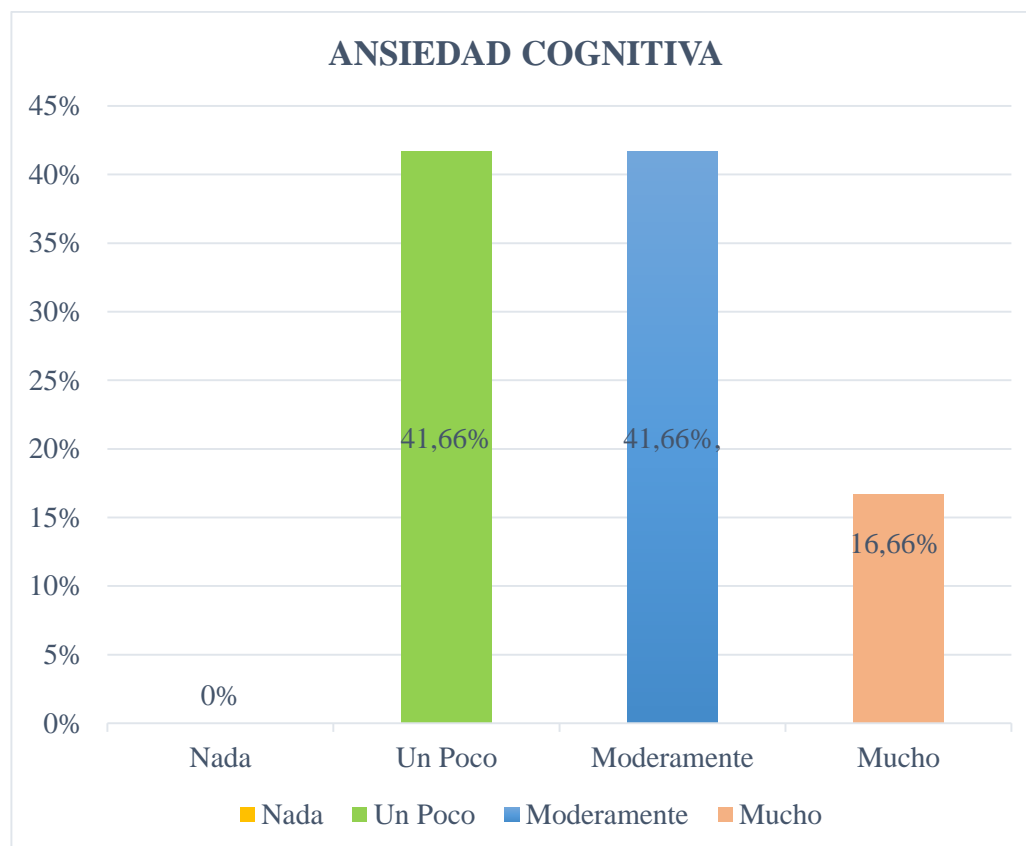
Interpretación:

La información recogida en base a la aplicación del test en la cual se ha consultado sobre su seguridad que sienten para lograr el objetivo, en este sentido se manifiesta niveles positivos de autoconfianza, ya que el 75% de jugadoras indican que mucha seguridad para lograr el objetivo.

8.- Preocupación de boquearse cuando está bajo a presión

Figura 21

Ansiedad cognitiva



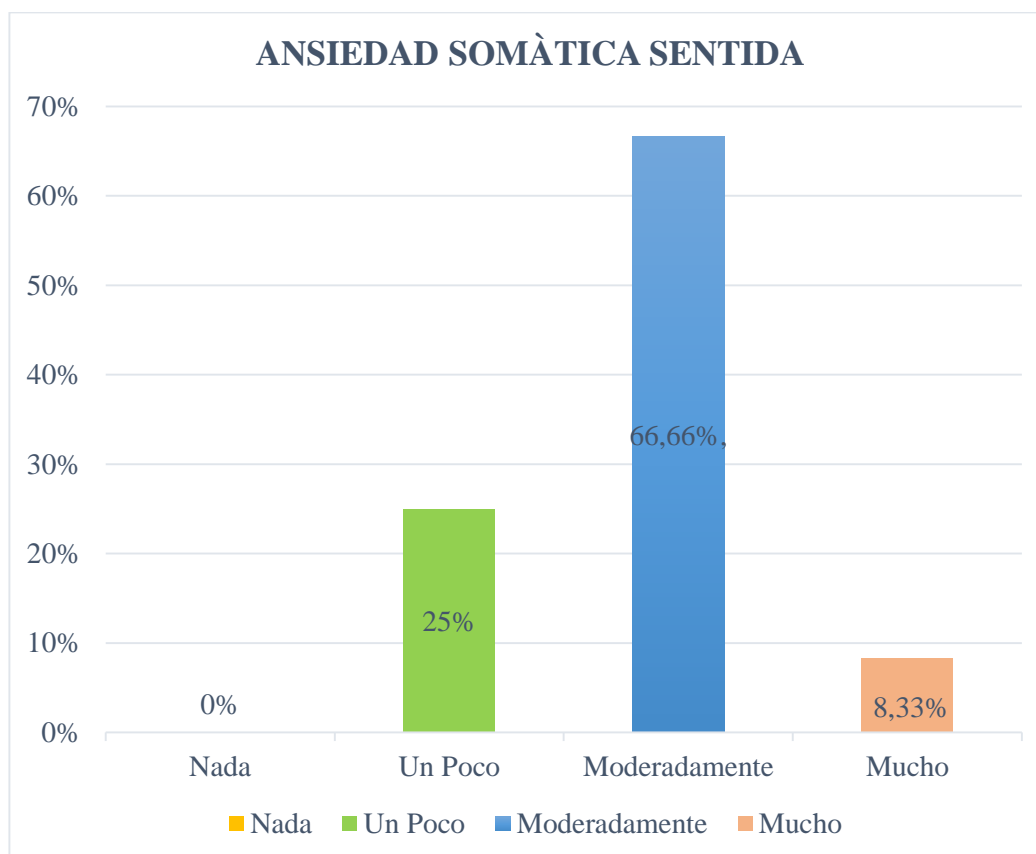
Interpretación:

Cuando se consultó a las jugadoras sobre el ítem relacionado a “me preocupa llegar a bloquearme cuando estoy bajo presión”, los resultados indican que los porcentajes más altos con el 41.66% están en el rango de moderadamente, mientras que un porcentaje similar que es el 41.66% indica que le preocupa un poco.

9.- Aceleración del corazón

Figura 22

Ansiedad somática sentida



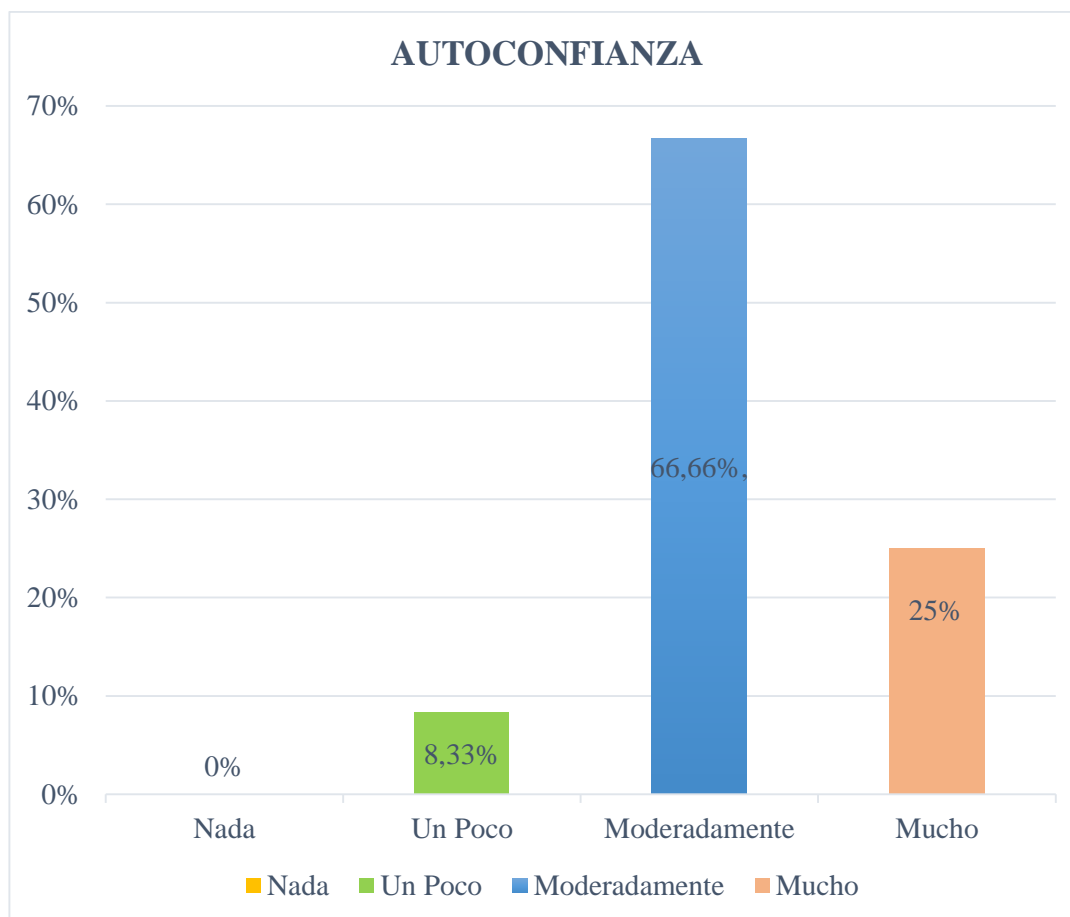
Interpretación:

Sobre la ansiedad somática sentida, relacionada a que si las jugadoras sienten acelerado el corazón, en base a los porcentajes de los resultados obtenidos que se muestran en el gráfico, se pudo evidenciar que en su mayoría correspondiente al 66.66% indican que sienten moderadamente acelerado su corazón.

10.- Confianza para un buen desempeño

Figura 23

Autoconfianza



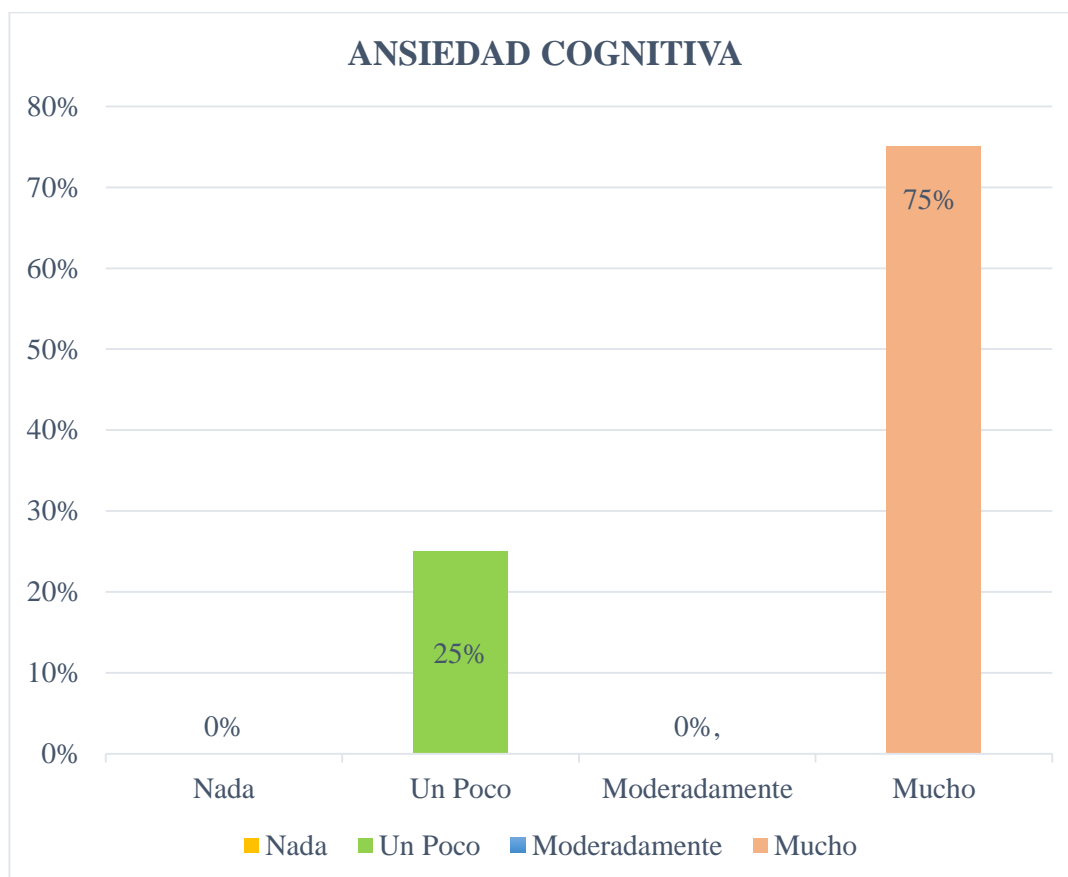
Interpretación:

Sobre el desempeño de las jugadoras del equipo, de los datos obtenidos se verificó que el porcentaje más alto confía en tener un buen desempeño en un rango moderado, esto es el 66.66%.

11.- Preocupación por un bajo rendimiento

Figura 24

Ansiedad cognitiva



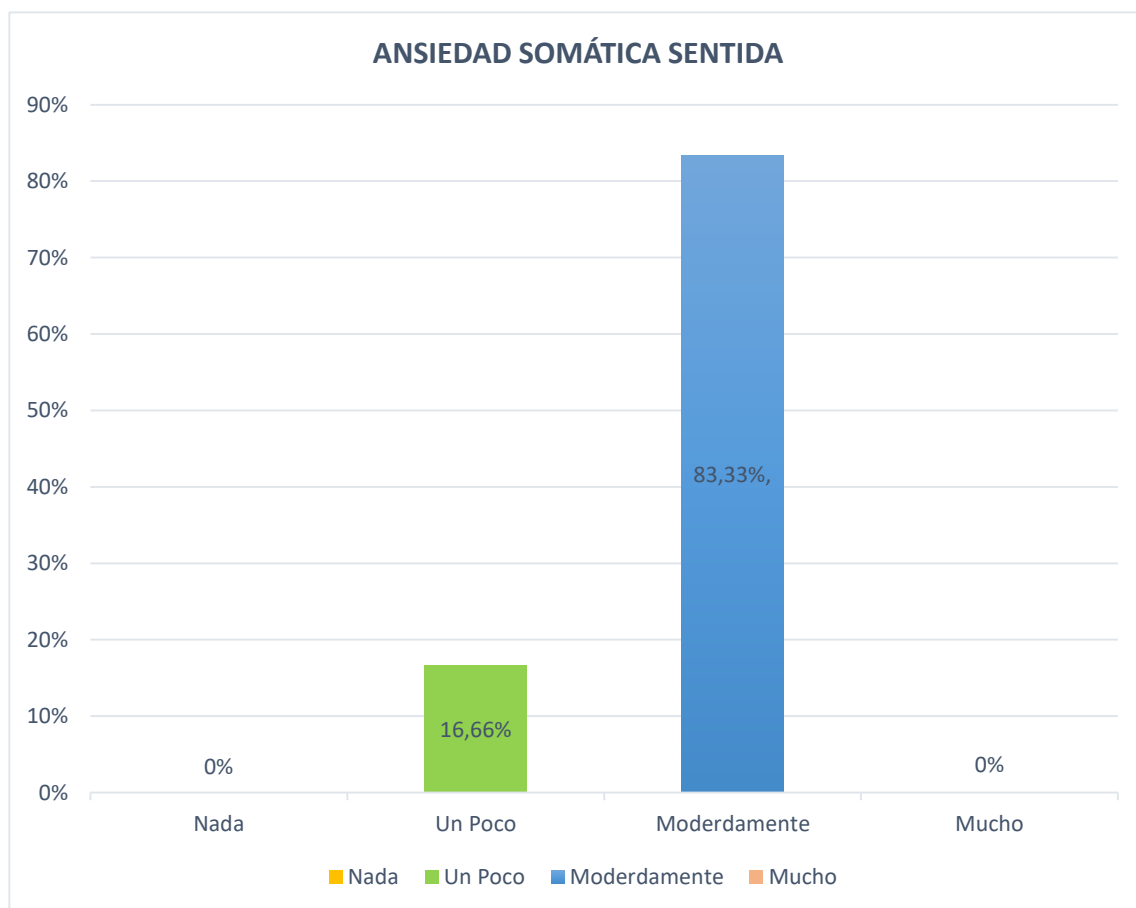
Interpretación:

Característica fundamental de consulta sobre la preocupación en cambio de la posibilidad de tener un bajo rendimiento, aquí los resultados obtenidos nos aportan datos que al ser representados en porcentajes, se obtuvo que un mayoritario 75% indica que le preocupa mucho tener bajo rendimiento.

12.- Ruido en el estómago

Figura 25

Ansiedad somática sentida



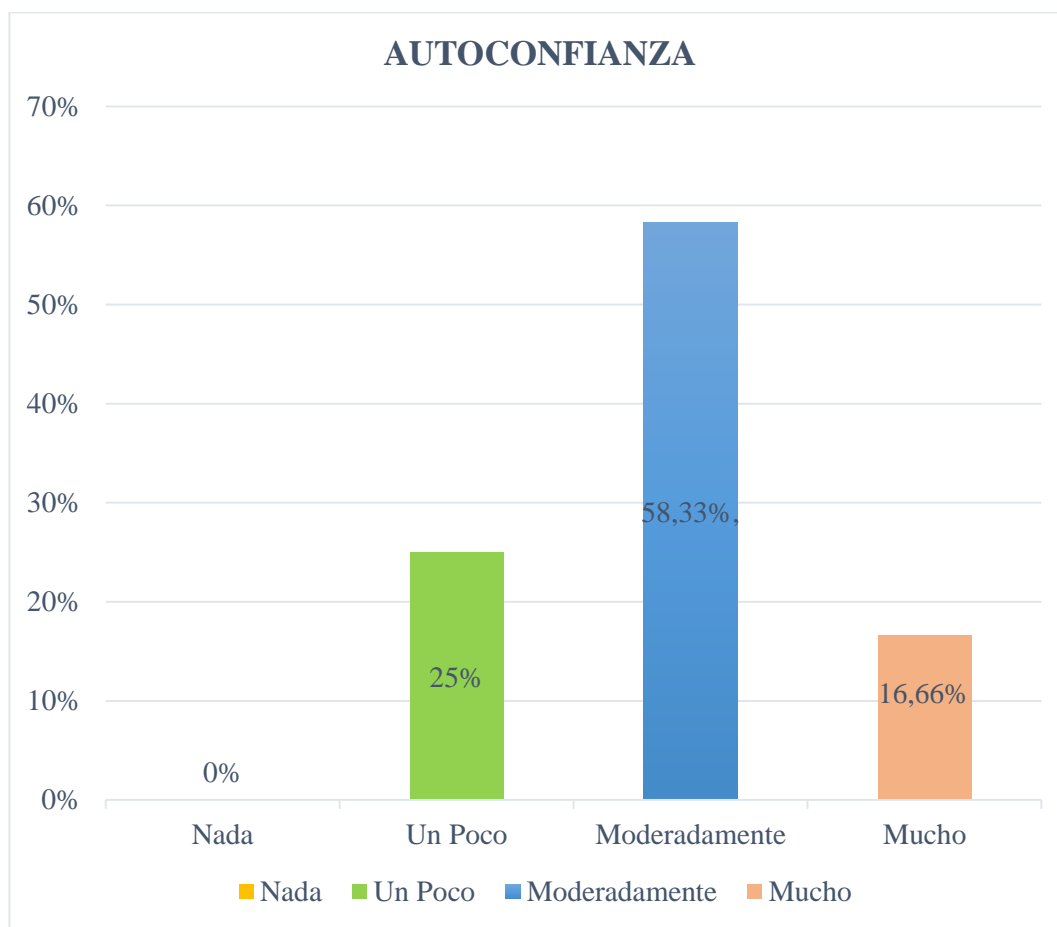
Interpretación:

Otro de los ítems relacionado a la Ansiedad somática sentida, determina la consulta de que, si las jugadoras sienten un nudo en el estómago, con los datos obtenidos en base a la investigación, se determina que, 10 de las 12 jugadoras que corresponden 83.33% indican que sienten un nudo en el estómago.

13.- Se visualiza alcanzar el objetivo

Figura 26

Autoconfianza



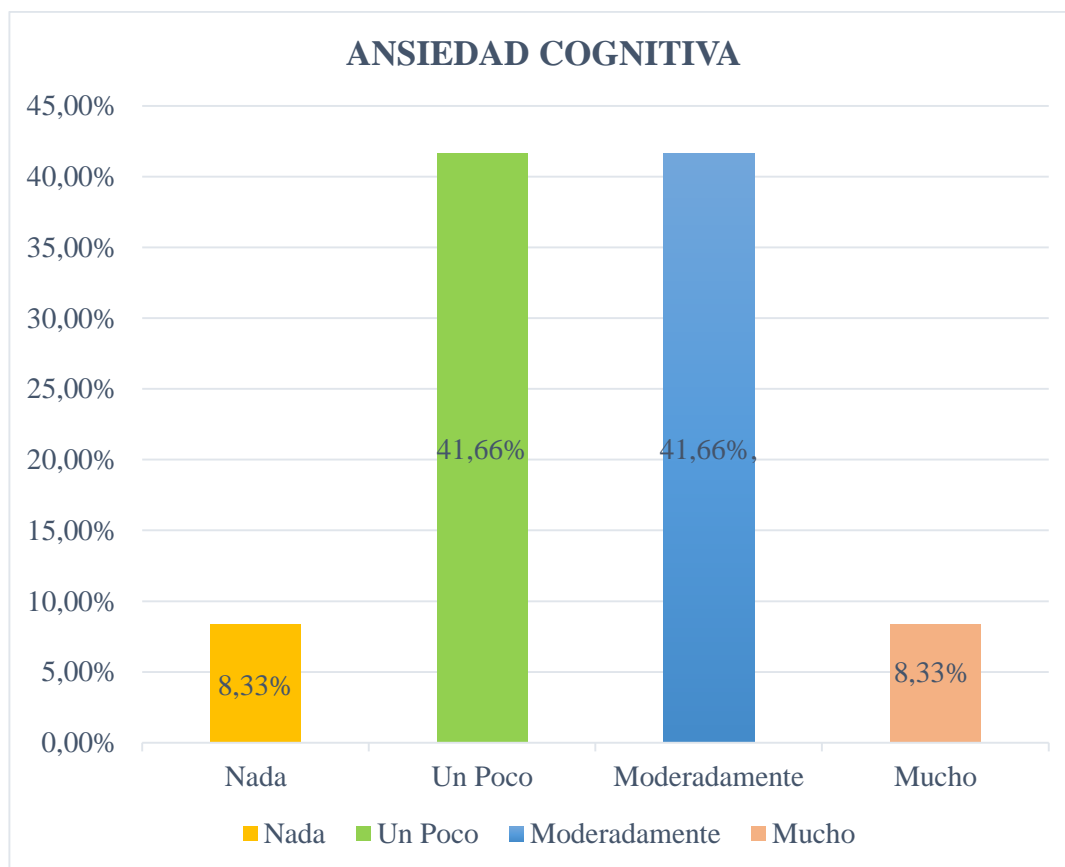
Interpretación:

Relacionado a la autoconfianza, el presente ítem del test, requirió resultados en base a la consulta de que, si las jugadoras están confiadas porque se visualizan alcanzando su objetivo, en este sentido, los resultados obtenidos nos indican que el 58.33% indican que a están moderadamente confiadas.

14.- Una decepción por el rendimiento

Figura 27

Ansiedad cognitiva



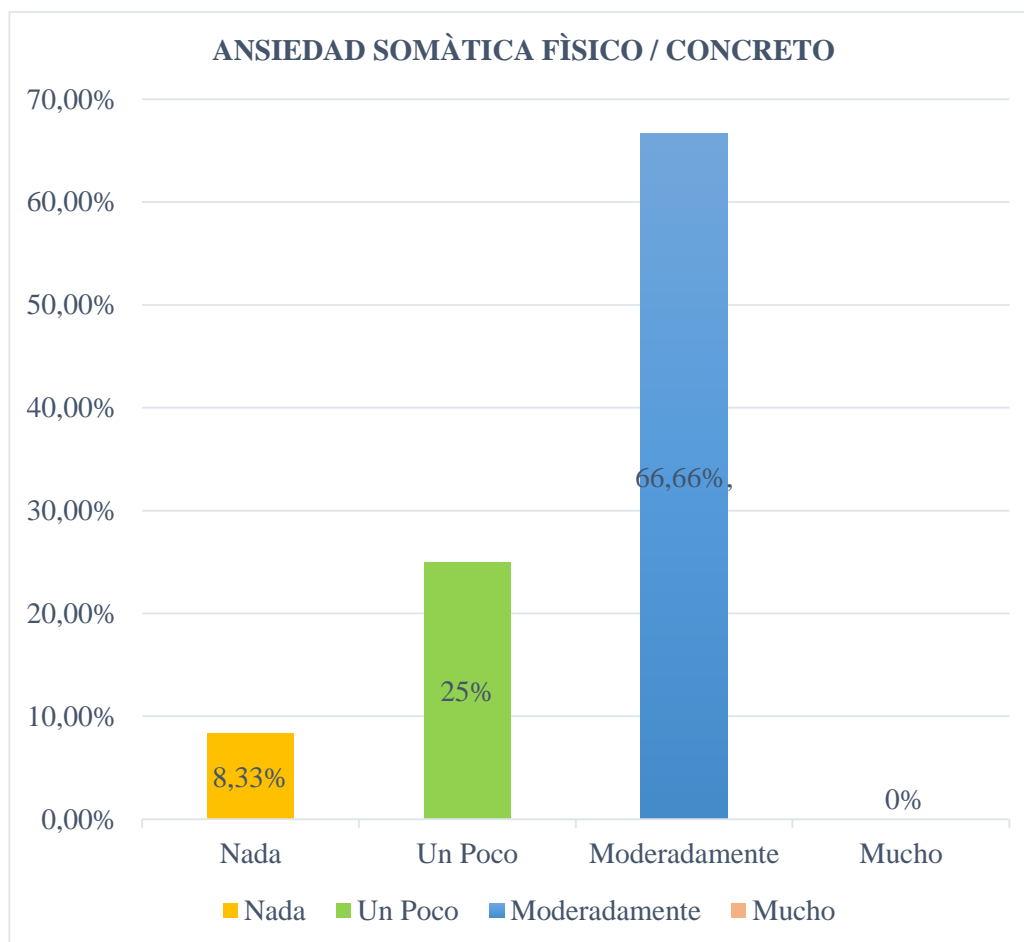
Interpretación

Sobre el requerimiento de la percepción de los demás hacia la preocupación de que si los que los demás se decepcionen de su rendimiento, las jugadoras indican que a la mayor parte que está distribuida en un porcentaje igual del 41.66% les preocupa entre un poco y moderadamente que los demás se decepcionen de su rendimiento.

15.- Sudor en las manos

Figura 28

Ansiedad somática físico / concreto



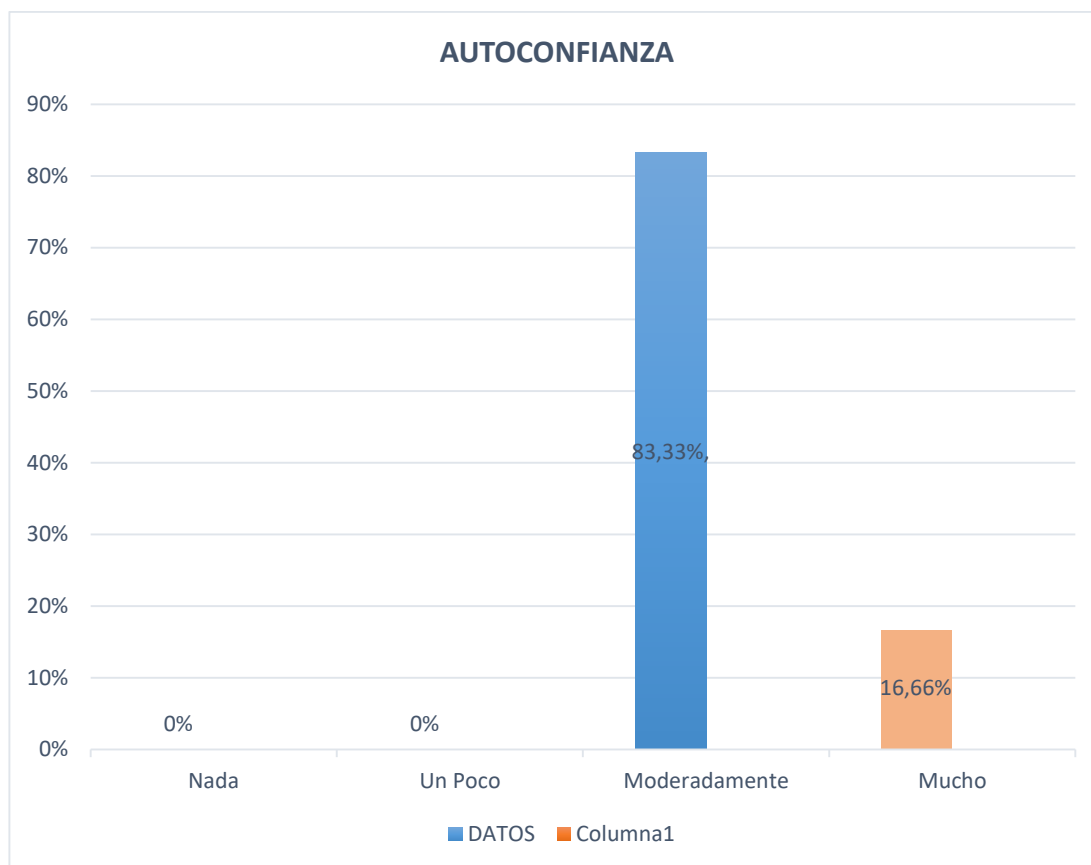
Interpretación:

Se realizó el análisis sobre el aspecto que integra la ansiedad somática físico/concreto, de los resultados obtenidos sobre el requerimiento de que, si sus manos están sudando, las jugadoras aportan con los siguientes resultados, el 66.66% de ellas indican sienten moderadamente sus manos sudando.

16.- Seguridad en tener un buen rendimiento

Figura 29

Autoconfianza



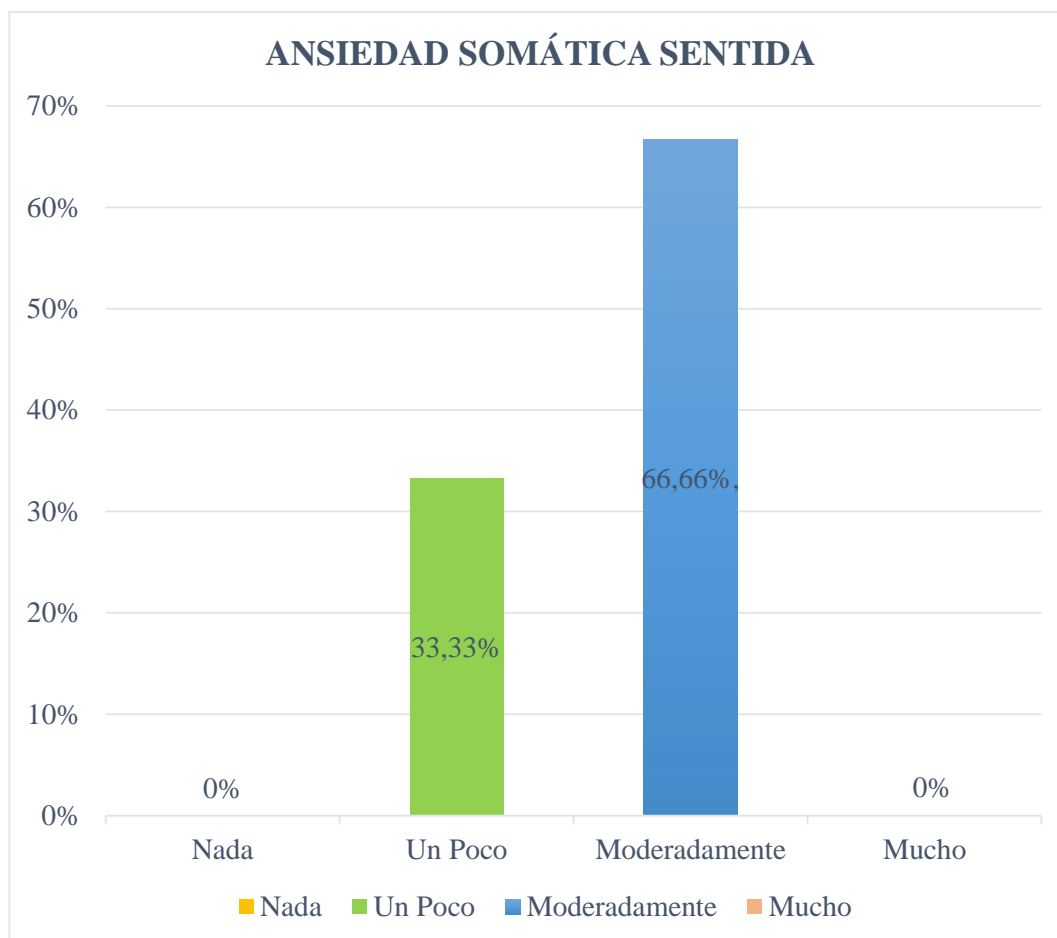
Interpretación:

Dentro de la autoconfianza, al consultar a las jugadoras sobre el ítem “Estoy segura de tener un buen rendimiento bajo presión” los datos obtenidos reflejan determinan que el 83.33% de las jugadoras indica que están moderadamente seguras de tener un buen rendimiento bajo presión.

17.- El cuerpo está rígido

Figura 30

Ansiedad somática sentida



Interpretación:

Dentro de la ansiedad somática sentida, al requerir datos sobre "Siento mi cuerpo apretado / rígido". Las jugadoras consultadas nos dieron los siguientes resultados: el mayor porcentaje de jugadoras, correspondiente al 66.66%, indican que sienten moderadamente su cuerpo apretado / rígido.

Resultados de la encuesta

Tabla 18

Resultados de la encuesta de entrada o inicial

| Ítems | Nunca | Poco | Medianamente | Mucho | Totalmente | Total |
|---|-------|------|--------------|-------|------------|-------|
| ¿Identifica usted lo que son las Actividades Recreativas? | | | 1 | 6 | 5 | 12 |
| ¿Considera que las Actividades Recreativas, le puede llegar a generar interés? | | 1 | | 9 | 2 | 12 |
| ¿Cree usted que la práctica de actividades recreativas es beneficiosa para la salud? | | | | 1 | 11 | 12 |
| ¿Realizan actividades recreativas en el desarrollo de los entrenamientos del equipo? | | 7 | 3 | 2 | | 12 |
| ¿Considera usted que las actividades recreativas deben ser aplicadas dentro de la planificación de un entrenamiento? | | | | 2 | 10 | 12 |
| ¿Piensa usted que la práctica de actividades recreativas incide de manera positiva para mejorar el rendimiento deportivo? | | | | 6 | 6 | 12 |
| ¿Considera que las actividades recreativas son importantes para incluirlas en los entrenamientos? | | | | 3 | 9 | 12 |
| ¿Sabía usted que las actividades recreativas ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad en las personas? | | 1 | 2 | 5 | 4 | 12 |
| ¿Piensa usted que las actividades recreativas, fortalecen las relaciones interpersonales en el equipo? | | | 2 | 4 | 6 | 12 |
| ¿Conoce los beneficios que aporta la práctica de actividades recreativas? | | 1 | 2 | 9 | | 12 |

Resultados del test de evaluación pre-test

Tabla 19

Resultados del test de evaluación

| Detalle | Nada | Un poco | Moderado | Mucho | Total |
|--|------|---------|----------|-------|-------|
| Se siente nerviosa | | 6 | 5 | 1 | 12 |
| Preocupación por el rendimiento en la competencia | | 3 | 6 | 3 | 12 |
| Confianza en sí mismo | | | 3 | 9 | 12 |
| El cuerpo tenso | | 4 | 8 | | 12 |
| Preocupación por una posible pérdida | | 2 | 2 | 8 | 12 |
| El estómago tenso | | 5 | 7 | | 12 |
| Seguridad en el logro de objetivos | | | 3 | 9 | 12 |
| Preocupación por un posible bloqueo cuando se está a presión | | 5 | 5 | 2 | 12 |
| El corazón puede acelerarse | | 3 | 8 | 1 | 12 |
| Confiado en un buen desempeño | | 1 | 8 | 3 | 12 |
| Preocupación por un bajo rendimiento | | 3 | | 9 | 12 |
| Tiene un nudo en el estómago | | 2 | 10 | | 12 |
| Confianza para cumplir con el objetivo | | 3 | 7 | 2 | 12 |
| Preocupación por la decepciones por el rendimiento. | 1 | 5 | 5 | 1 | 12 |
| Sudor en las manos | 1 | 3 | 8 | | 12 |
| Seguridad en tener un buen rendimiento bajo presión | | | 10 | 2 | 12 |
| El cuerpo está rígido | | 4 | 8 | | 12 |

Actividades Recreativas

Metodología:

La metodología para el desarrollo del fichero de actividades recreativas, incluyeron una serie de acciones en las cuales se evidenciaron la participación a nivel individual y grupal, situaciones que ayudaron en la disminución de la ansiedad en las jugadoras de la Universidad Católica del Ecuador.

La utilización de las diferentes actividades recreativas en los entrenamientos fue beneficiosa para su crecimiento personal, grupal, mostrando alegría, compañerismo, seguridad, creer en sí mismas, en las diferentes acciones que realicen dentro y fuera de la cancha y de este modo sentirse cómodas y con confianza de sí mismas.

Para llevar a cabo las actividades recreativas se coordinó con el cuerpo técnico y se estableció los días que se podían realizar y durante qué tiempo, para lo cual se trabajó con tres actividades cada 50 min en el día antes de cada entrenamiento, con la participación de las jugadoras asistiendo de manera puntual para la realización del mismo.

Duración:

El fichero se lo llevo a cabo a partir del mes de mayo del 2019 hasta el mes de agosto del 2019, durante 3 meses con un tiempo de duración de 50 min durante 3 días a la semana lunes, miércoles y viernes en el horario de 17:00 a 17:50, tiempo óptimo para la realización de actividades recreativas.

La organización de las actividades se las realizo adaptando tres juegos diarios escogidos al azar del fichero trabajando principalmente en la confianza, concentración, seguridad, factores que permitan disminuir los niveles de ansiedad en las jugadoras.

Las fichas están construidas para adaptarse de acuerdo al tiempo aproximado de duración de la planificación de cada actividad, facilitando la comprensión, organización y control de cada una de las actividades hacia las deportistas.

Fichero de actividades recreativas

Tabla 20

Juego Veo con las manos

| | |
|--|---|
| Nombre del Juego: Veo con las manos | Tipo de Juego: Juego de confianza |
| Objetivo: Juego para construir la confianza en el grupo | |
| Material: una venda por pareja | Tiempo: 50 minutos |
| Descripción: Se distribuye al grupo en parejas, una persona se venda los ojos y su pareja la toma del antebrazo dejando libre la mano de la persona ciega. La pareja guía a la persona ciega por el espacio y acerca su mano a muchos lugares direccionándole hablándole al oído | Distribución del tiempo Parte Inicial: Rompe Hielo 15` Parte Principal: Veo con las manos y sus variantes 30` Parte Final: Estiramiento 5` Abstracción del tema 10` Total 50 minutos |
| Situación: Caminar y desplazarse por el lugar indicado. | |
| Consignas: Ganarse la confianza del compañero al momento de guiarle de un lugar a otro. | |
| Variantes: Luego se lo realiza solo topándole el hombro, luego se le traslada solo hablándole al oído y luego con trote. Se realizan en grupos donde el que encabeza la columna les guía a los demás trasladándose de un lugar a otro. | |

Tabla 21*Juego Caigo en tus brazos*

| | |
|--|--|
| Nombre del Juego: Caigo en tus brazos | Tipo de Juego: Cooperativo |
| Objetivo: Construir la confianza y vencer los miedos, fortaleciendo el sentido de responsabilidad y apoyo mutuo. | |
| Material: Césped o Colchonetas | Tiempo: 50 minutos |
| Descripción: Se trabaja por parejas, una de ella se colocar de espaldas a la otra posteriormente se deja caer en brazos de su compañera, se puede acompañar a la caída con un grito como si se estuviera lanzado de un lugar alto. | Distribución del tiempo Parte Inicial: Juegos de Calentamiento 15` Parte Principal: Caigo en tus manos y sus variantes 30` Parte Final: Estiramiento 5` Síntesis del tema 10` |
| Situación: Dejarse caer con confianza. | Total 50 minutos |
| Variante: Realizar la actividad en grupo con movimientos hacia diferentes costados. En grupos de 5 jugadoras una de ella se coloca en una grada, se deja caer hacia atrás de espaldas y las demás compañeras cogidas de las manos una al frente de otra deben atraparle sin dejarla caer. | |

Tabla 22 J

Juego Fila de cojos

| | |
|--|---|
| Nombre del Juego: Fila de Cojos | Tipo de Juego: Cooperativo |
| Objetivo: Incentivar al trabajo en grupo, coordinación, comunicación y seguridad | |
| Material: Balón | Tiempo: 50 minutos |
| Descripción: Las deportistas deben colocarse una detrás de la otra agarrando la pierna de la compañera. | Distribución del tiempo |
| Situación: Desplazarse con saltos en un pie en grupos por diferentes superficies, coordinando el ritmo y movimiento. | Parte Inicial: Rompe Hielo 15` |
| Consignas: Mantener todos los equilibrios al mismo tiempo, existir buena comunicación, confianza. | Parte Principal: Fila de cojos y sus variantes 30` |
| Variante: En grupos realizan la misma actividad por medio de obstáculos, el mismo ejercicio, pero cada quien traslada en la palma de la mano un balón. | Parte Final: Estiramiento 5` Meditación con música 10` |
| | Total 50 minutos |

Tabla 23*Juego Relevos de cortejos fúnebres*

| | |
|---|-----------------------------------|
| Nombre del Juego: Relevos de cortejos fúnebres | |
| | Tipo de Juego: Cooperativo |

| | |
|--|---|
| Objetivo: Acrecentar la confianza y trabajo en equipo | |
| Material: Ninguno | Tiempo: 50 minutos |
| Descripción: | Distribución del tiempo |
| Las participantes equiparán su espacio y deberán mantener a una jugadora a la que le llamaremos (la muerta) y será transportada por encima de sus cabezas de un lugar a otro, | Parte Inicial: Juegos dinámicos de calentamiento 15` |
| Situación: | Parte Principal: Relevos de cortejos fúnebres y sus variantes 30` |
| Manteniendo a la compañera (la muerta) en diferentes posiciones por encima de las cabezas buscar las diferentes posibilidades de desplazamiento y de carrera de relevos con otro equipo; intercambiar los diferentes obstáculos. | Parte Final: Estiramiento 5` Reflexión del tema 10` |
| | Total 50 minutos |
| Consignas: La unión hace la fuerza | |
| Variaciones: Buscar ubicaciones diferentes del muerto, más cómodas y eficaces para el grupo. Superar obstáculos diferentes en la dura marcha de la comitiva. | |

Tabla 24

Juego El globo loco

| | |
|---|---|
| Nombre del Juego: El globo loco | Tipo de Juego: Cooperativo |
| Objetivo: Colaboración, golpes variados, estructuración espacio temporal. | |
| Material: Globos y colchonetas | Tiempo: 50 minutos |
| Descripción: Se colocan 4 colchonetas juntas en el suelo y se hacen grupos iguales en las deportistas. Se lanza el globo al aire y mediante golpes todas las integrantes trataran de evitar que caiga al suelo. | Distribución del tiempo Parte Inicial: Introducción a la dinámica 15` Parte Principal: El globo loco y sus variantes 30` Parte Final: Estiramiento 5` Meditación del tema 10` |
| Situación: Golpear con todas las superficies de contacto del cuerpo, no salirse de la colchoneta, evitando que explote el globo. | Total 50 minutos |
| Variante: Ampliar o Reducir la superficie del juego. La misma actividad, pero todos los participantes sentados. | |

Tabla 25*Juego Relevé con globos*

| | |
|---|---|
| Nombre del Juego: Relevos con Globos | Tipo de Juego: Cooperativo |
| Objetivo: Ajuste del movimiento propio a la compañera, velocidad, cooperación, confianza | |
| Material: Globos | Tiempo: 50 minutos |
| Descripción: | Distribución del tiempo |
| Organizar en grupos a las deportistas en la misma cantidad siendo número par, transportando los globos utilizando las diferentes partes del cuerpo (pecho, frente, espalda...), llegando al punto determinado y regresando para dar relevé a la pareja siguiente de compañeros para repitan las acciones. | Parte Inicial: Rompe Hielo 15` Parte Principal: Relevos con globos y sus variantes 30` Parte Final: Estiramiento 5` Conclusiones del Tema 10` Total 50 minutos |
| Situación: | |
| Si el globo cae al suelo, deben detenerse colocárselo nuevamente y continuar la trayectoria hasta llegar a la meta. | |
| Consignas: | |
| Mantener un ritmo de coordinación del movimiento de los brazos para elevarlos al mismo tiempo. | |
| Variantes: | |
| Variar los desplazamientos, partes del cuerpo, el mismo ejercicio, pero traslada todo el grupo el globo. | |

Tabla 26

Juego balón – vóley

| | |
|--|---|
| Nombre del Juego: Balón - vóley | Tipo de Juego: Cooperativo |
| Objetivo: Golpeos, táctica de cooperación, oposición, iniciación deportiva, seguridad, confianza | |
| Material: Balón y Red. | Tiempo: 50 minutos |
| Descripción: Se procede hacer dos equipos separados por una red, intercambian golpes con el fin de alcanzar un número determinado de golpes, el balón no puede ser golpeado dos veces por la misma jugadora. | Distribución del tiempo Parte Inicial: Introducción a la dinámica 15` Parte Principal: Balón-vóley y sus variantes 30` Parte Final: Estiramiento 5` Conclusiones del tema 10` Total 50 minutos |
| Situación: Golpear de la cintura para arriba. Se admiten tres golpes por equipo. | |
| Variante: Golpear con los pies, variar el número de toques por equipo, introducir otro balón, el mismo ejercicio, pero sentados. | |

Tabla 27*Juego Floorball Múltiple*

| | |
|--|---|
| Nombre del Juego: Floorball Múltiple | Tipo de Juego: Cooperativo |
| Objetivo: Táctica de cooperación, oposición, respeto, confianza, comunicación, liderazgo | |
| Material: Porterías, pelotas, palos de escoba, zapato. | |
| Tiempo: 50 minutos | |
| Descripción: | Distribución del tiempo |
| En un campo determinado se colocan 4 porterías en cada esquina, cada equipo debe defender su portería e intentar marcar goles en la portería de los demás, conduciendo la pelota con los palos, gana el equipo que más goles hace. | Parte Inicial: Ejercicio de calentamiento y respiración 15` |
| Situación: | Parte Principal: Floorball Múltiple y sus variantes 30` |
| No se puede golpear la pelota con la mano o los pies, no empujar ni golpear o agarrar a los contrarios. | Parte Final: Estiramiento 5` Reflexión del tema 10` |
| Consignas: | Total 50 minutos |
| Mantener la comunicación, alegría, motivación. | |
| Variante: | |
| Cambiar el objeto del juego utiliza solo un zapato en la mano para hacer los goles, posterior se cambia la posición a hincados. | |

Tabla 28*Juego Vaciar el campo*

| | |
|--|--|
| Nombre del Juego: Vaciar el campo | Tipo de Juego: Cooperativo |
| Objetivo: Velocidad de reacción, golpes, coordinación, dinámica, respeto, confianza, seguridad. | |
| Material: Pelotas, cintas. | Tiempo: 50 minutos |
| Descripción: Se divide la actividad en dos grupos con el mismo número de participantes, se colocan frente a frente en el sitio indicado. Cada jugadora con el palo y la pelota a la señal deben lanzar las pelotas al lado contrario hasta que la señal se pare, en ese momento se procede a contar las pelotas y el que tengas el menor número será el ganador. | Distribución del tiempo Parte Inicial: Juego Cooperativo 15` Parte Principal: Vaciar el campo y sus variantes 30` Parte Final: Estiramiento 5` Reflexión del tema 10` |
| Consignas: No pasar la línea delimitada, no topar las pelotas con las manos, ni los pies. | Total 50 minutos |
| Variantes: El mismo ejercicio, pero solo con las manos, posterior lo realizamos solo con los pies, luego lo realizamos con los ojos vendados. | |

Tabla 29*Juego Fútbol en parejas*

| | |
|---|---|
| Nombre del Juego: Fútbol en parejas | Tipo de Juego: Cooperativo |
| Objetivo: Incentivar el trabajo en equipo, por medio de la comunicación para conseguir el objetivo | |
| Material: 1 pelota y dos arcos | Tiempo: 50 minutos |
| Descripción: Se colocar en parejas pidiéndoles que se amarren los zapatos convirtiendo en tres pies para poder jugar fútbol y convertir el gol. | Distribución del tiempo |
| Consignas: No se puede topar con las manos. | Parte Inicial: Rompe Hielo 15` |
| Variantes: Se procede hacer grupos con un mismo número de participantes, en una cancha de fútbol realizamos parejas y se juega cogidas de la mano las parejas que se sueltan las manos le entregan el balón al otro equipo. | Parte Principal: Fútbol en parejas y sus variantes 30` |
| | Parte Final: Estiramiento 5` Conclusiones del tema 10` |
| | Total 50 minutos |

Tabla 30*Juego Lanzar el balón*

| | |
|--|--|
| Nombre del Juego: Lanzar el balón | Tipo de Juego: Cooperativo |
| Objetivo: Desarrollar la confianza, la comunicación, velocidad, concentración. | |
| Material: Dos balones por pareja | Tiempo: 50 minutos |
| Descripción: Se colocan en parejas a una distancia de 5 metros cada uno con balón, a la señal realizar autopases verticales mediante lanzamientos con las manos a la señal mientras el balón se encuentra en el aire se intercambia de manera inmediata la posición de los compañeros, al llegar continuar con la actividad. | Distribución del tiempo Parte Inicial: Actividades de Calentamiento 15` Parte Principal: Lanzar el balón y sus variantes 30` Parte Final: Estiramiento 5` Reflexión del tema 10` Total 50 minutos |
| Situación: Elevar el balón lo suficiente para poder intercambiar la posición. | |
| Variante: Golpear el balón con la cabeza en lugar de lanzarlos con las manos, luego con el muslo y empeine. | |

Tabla 31

Juego Lanzamiento y recepción

| | |
|---|--|
| Nombre del Juego: Lanzamiento y recepción | Tipo de Juego: Cooperativo |
| Objetivo: Mejorar la capacidad coordinativa, comunicación, desplazamiento | |
| Material: Un balón por jugador | Tiempo: 50 minutos |
| Descripción: Hacer grupos de 5 a 6 deportistas a la señal todas lo lanzaran el balón hacia arriba y cambiarse para recibir el balón que no es suyo. | Distribución del tiempo Parte Inicial: Juegos Cooperativos 15` Parte Principal: Lanzamiento y recepción con sus variantes 30` Parte Final: Estiramiento 5` Conclusión del tema 10` Total 50 minutos |
| Situación: Cuando a una jugadora le caiga el balón al suelo antes de agarrarlo se contará un punto negativo. | |
| Variante: Golpear el balón contra el piso para que rebote y después realizar el cambio. Quien dirija la actividad dirá el nombre de una jugadora esta le pasar el balón quien se quede sin balón obtendrá un punto negativo. | |

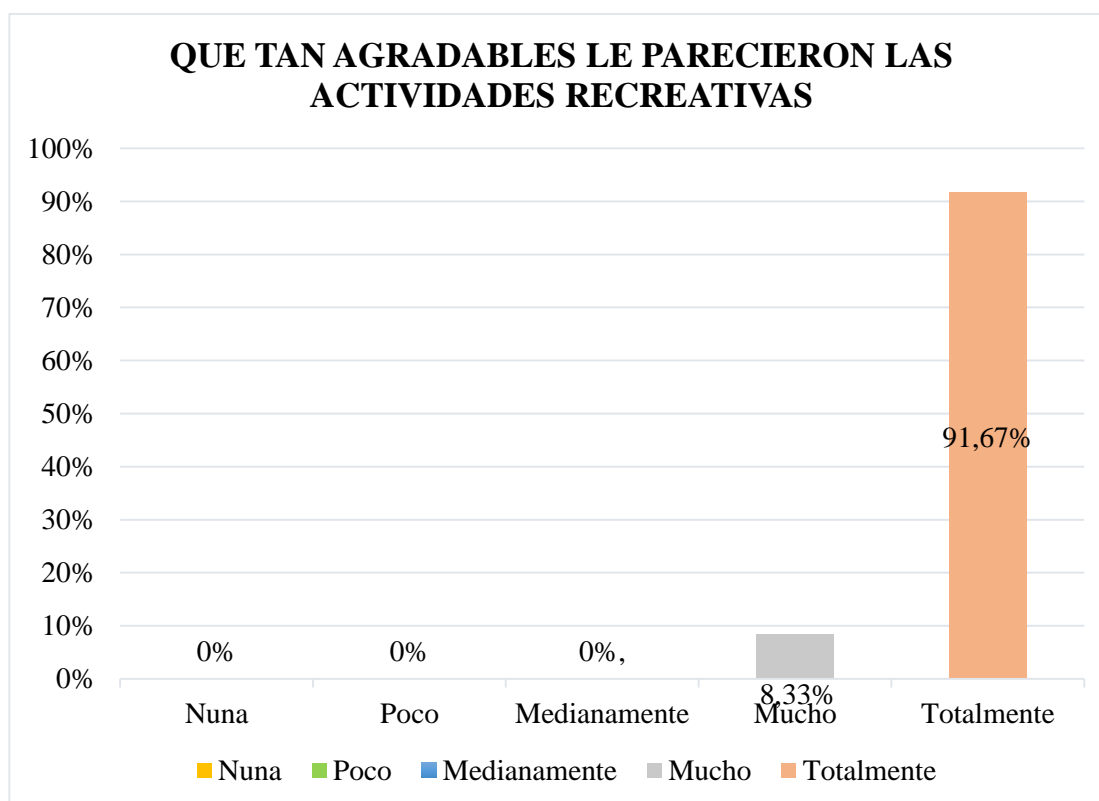
Luego de aplicar el respectivo fichero de actividades recreativas a las jugadoras se procedió a la realización del Post test y Post encuesta para identificar si existió algún cambio o modificación en el respectivo análisis a la presente investigación.

Encuesta de salida actividades recreativas post competencia

Pregunta Nro. 1 ¿Qué tan agradables le parecieron las actividades recreativas?

Figura 31

Que tan agradables le parecieron las actividades recreativas



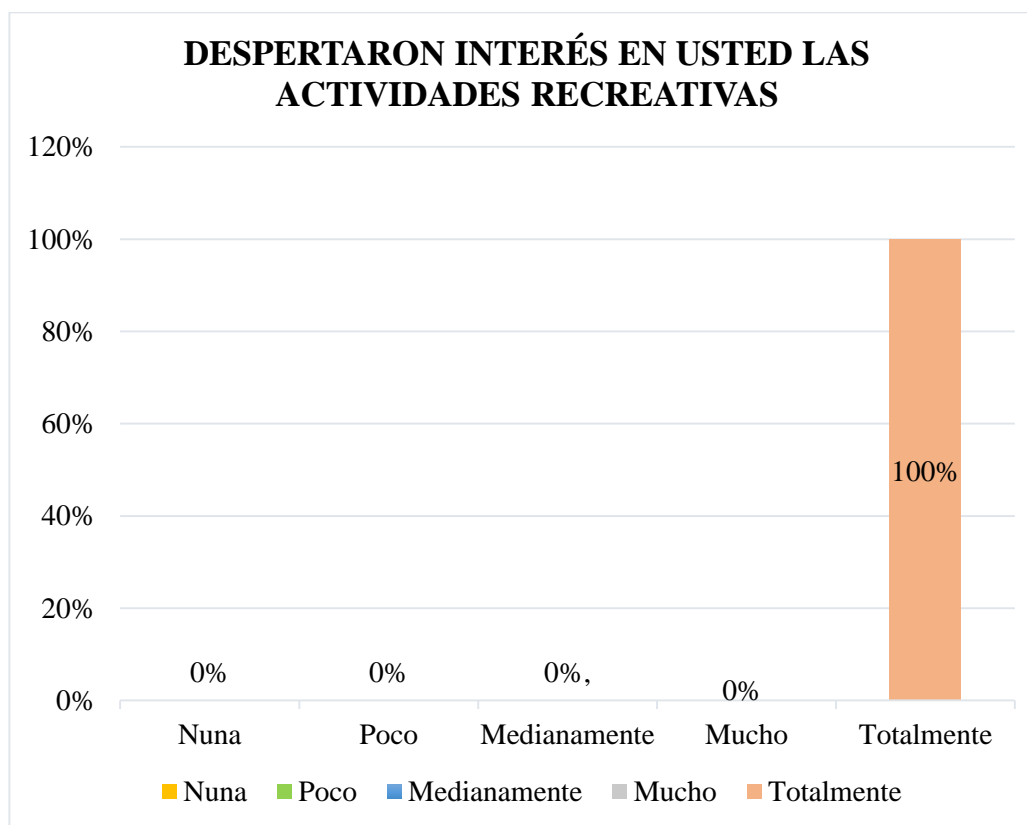
Interpretación:

Al momento de proceder a realiza la encuestar post a las jugadoras sobre su conocimiento de que tan agradables le parecieron las actividades recreativas, los resultados indican que en su mayor parte corresponde al 91.67% identifican que totalmente son agradables.

Pregunta Nro. 2 ¿Despertaron interés en usted las actividades recreativas?

Figura 32

Despertaron interés en usted las actividades recreativas



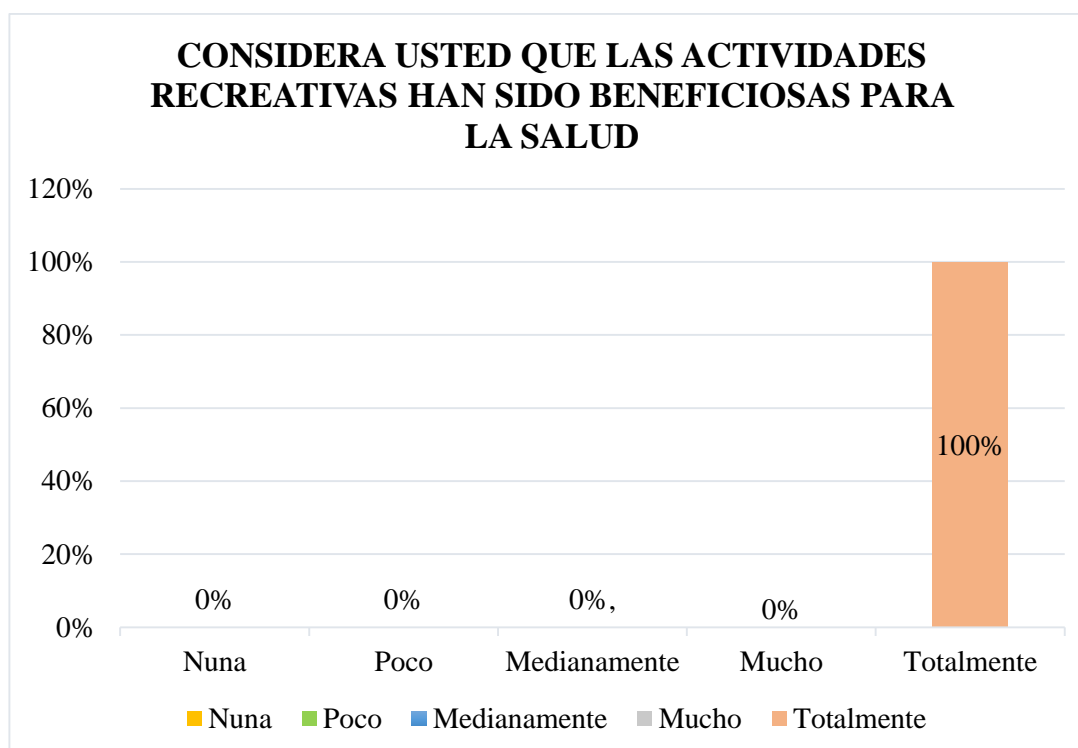
Interpretación:

Al momento de encuestar nuevamente si despiertan interés las actividades recreativas en las deportistas se puede evidenciar que existe un solo porcentaje correspondiente al 100% con totalmente, lo que con estos datos podemos determinar que las jugadoras de fútbol de la Universidad Católica identifican que han sido importantes las actividades recreativas llevadas a cabo.

Pregunta Nro. 3 ¿Considera usted que las actividades recreativas han sido beneficiosas para la salud?

Figura 33

Considera usted que las actividades recreativas han sido beneficiosas para la salud



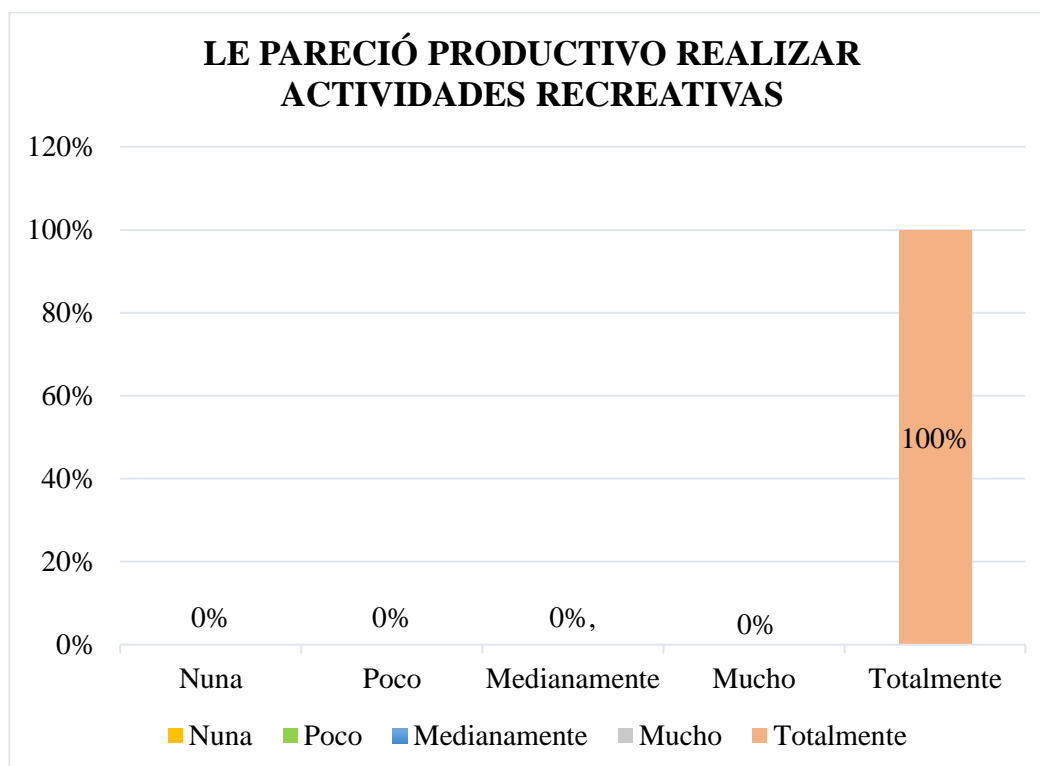
Interpretación:

Después de plantearles las encuestas a las jugadoras si han sido beneficiosas para la salud las actividades recreativas desarrolladas en los entrenamientos, supieron manifestar mediante los resultados que el 100% en son en su totalidad expresan que totalmente han sido beneficiosas, para la salud, por lo que se debe mantener estar actividades para su desarrollo y crecimiento a nivel individual y colectivo.

Pregunta Nro. 4 ¿Le pareció productivo realizar actividades recreativas en el desarrollo del entrenamiento del equipo?

Figura 34

Le pareció productivo realizar actividades recreativas



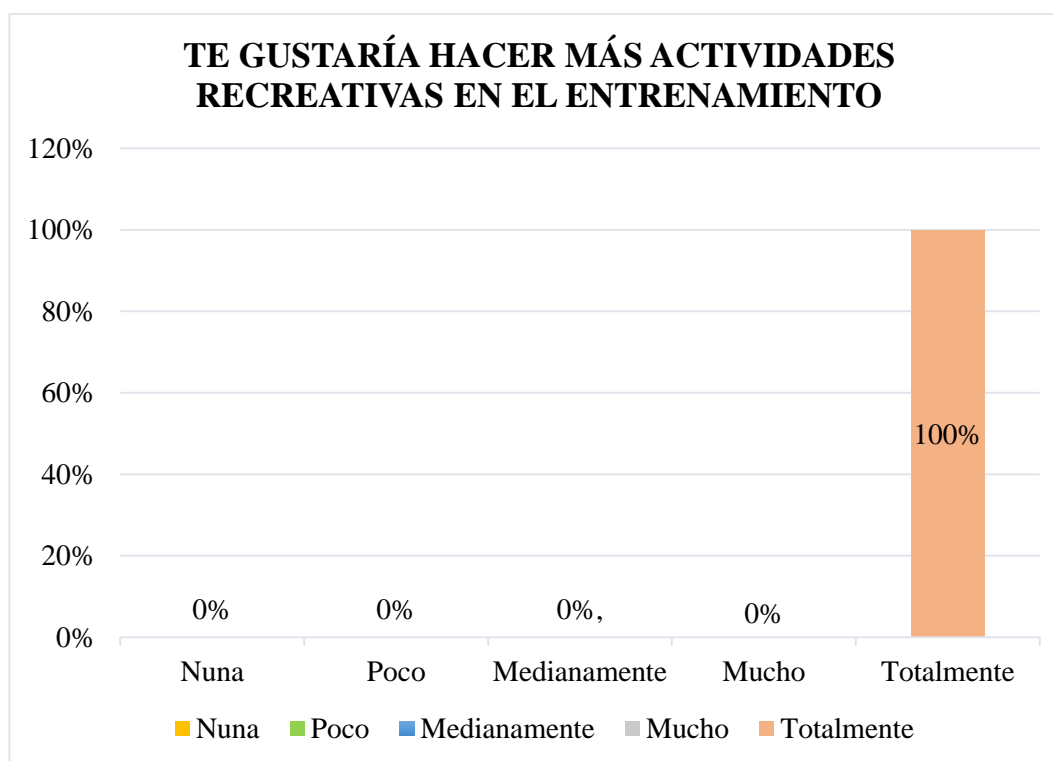
Interpretación:

Sobre la pregunta realizada post competencia de que si les pareció productivo desarrollar actividades recreativas durante el entrenamiento las jugadoras fueron totalmente claras y bajo sus respuestas supieron indicar que el 100% de porcentaje que son el total de jugadoras encuestadas, están totalmente seguras que han sido beneficiosas para la salud, estos datos nos permiten seguir impulsando que se mantengan las actividades recreativas para las jugadoras de fútbol de la Universidad Católica.

Pregunta Nro. 5 ¿Te gustaría hacer más actividades recreativas en el entrenamiento?

Figura 35

Te gustaría hacer más actividades recreativas en el entrenamiento



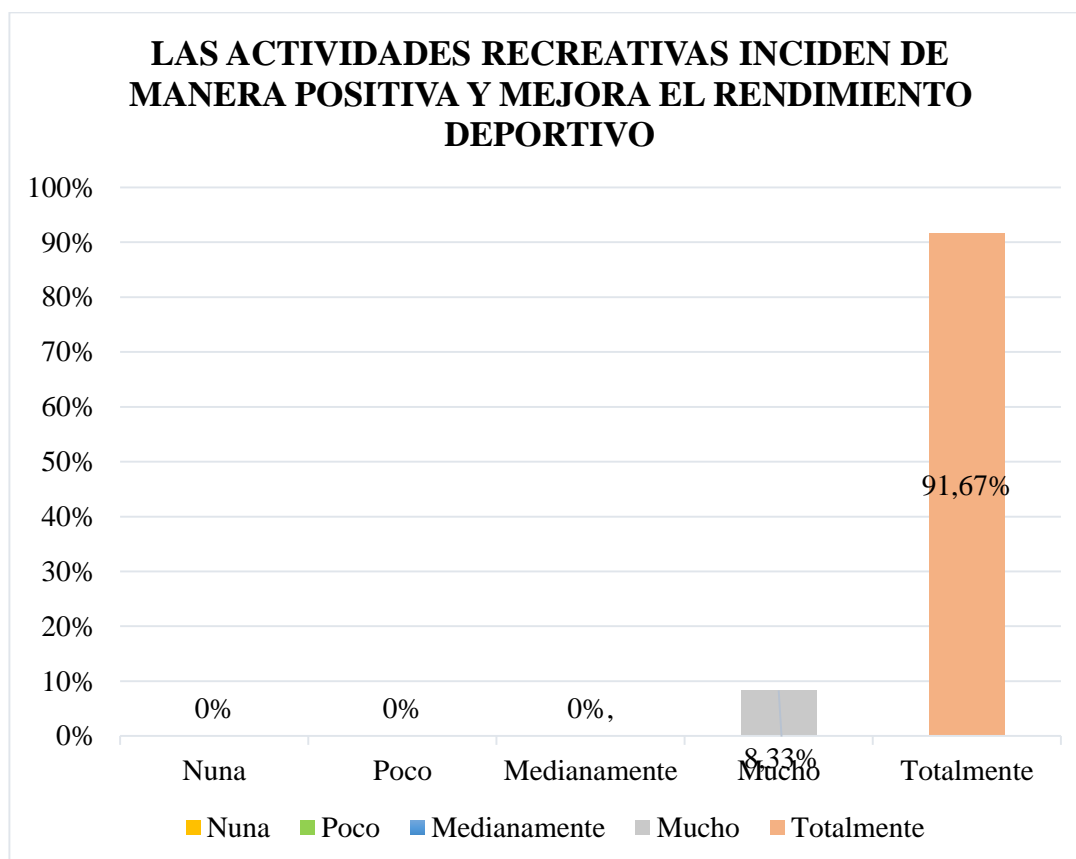
Interpretación:

Otra de las preguntas relacionada con las actividades recreativas, refleja el preocupante del 100% de las encuestadas, indica que le gustaría en su totalidad hacer más actividades recreativas en los entrenamientos siendo evidente su interés que se mantengan estas actividades durante las planificaciones para los entrenamientos que han sido de beneficioso a nivel personal y colectivo para su rendimiento en las deportistas de la Universidad Católica del Ecuador.

Pregunta Nro. 6 ¿Cree usted que las actividades recreativas han incidido de manera positiva y mejora su rendimiento deportivo?

Figura 36

Las actividades recreativas inciden de manera positiva y mejora el rendimiento deportivo



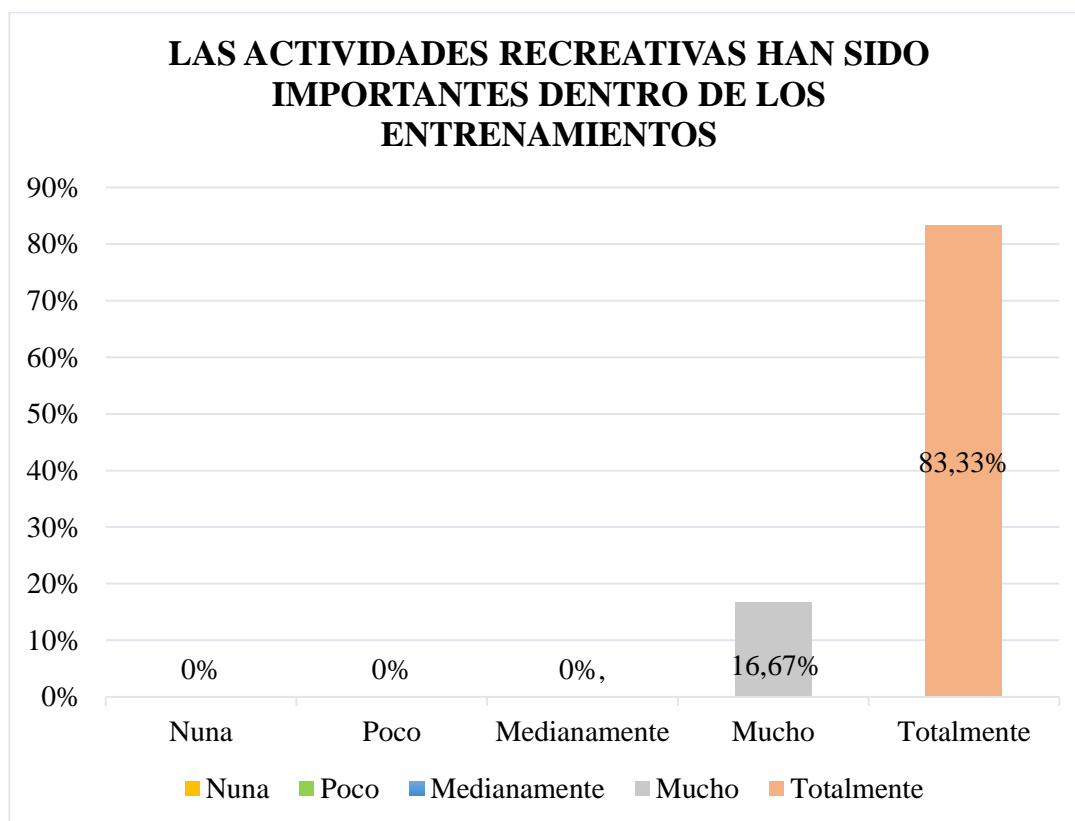
Interpretación:

En relación a esta pregunta, se analizó los resultados y se determina que las actividades recreativas han incidido de manera positiva para su rendimiento se evidencia con los porcentajes de un 91.67% que en su totalidad consideran favorable.

Pregunta Nro. 7 ¿Piensa usted que las actividades recreativas han sido importantes dentro de los entrenamientos?

Figura 37

Las actividades recreativas han sido importantes dentro de los entrenamientos



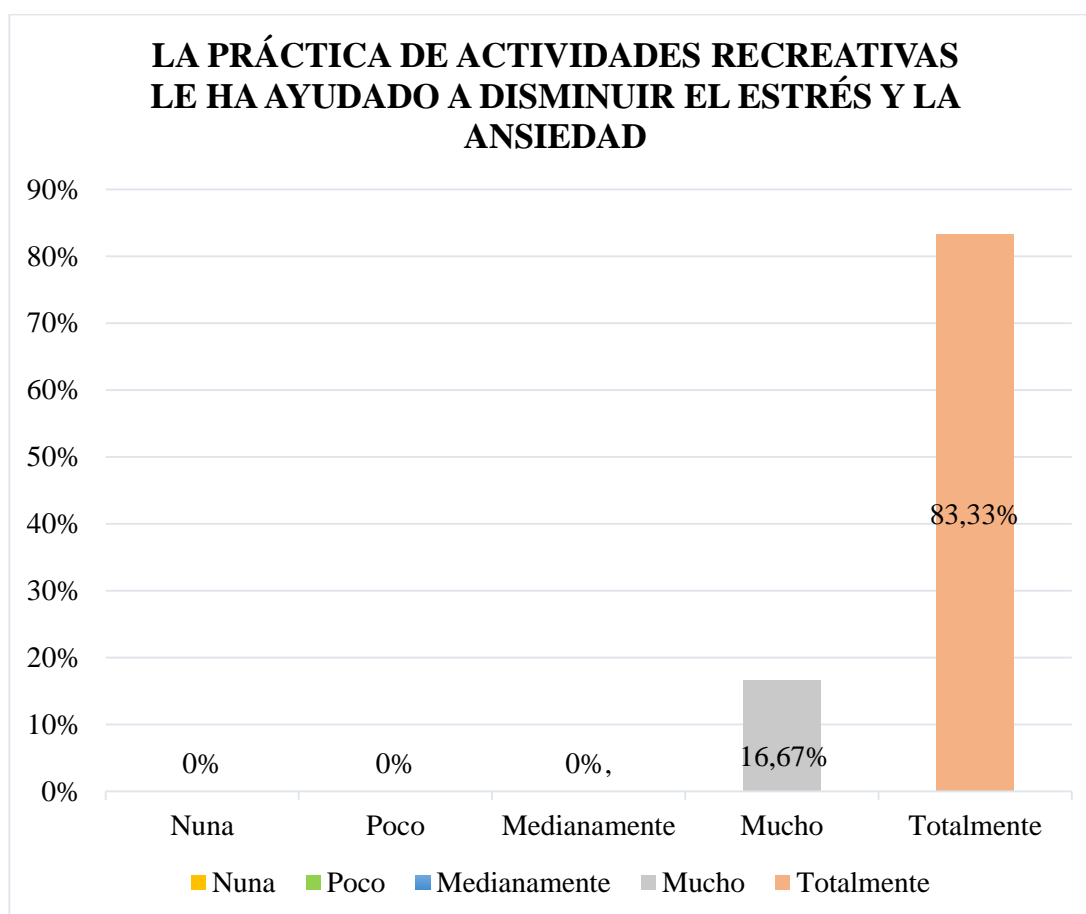
Interpretación:

Al momento de encuestar a las jugadoras post competencia sobre que piensan si las actividades recreativas han sido importantes dentro de los entrenamientos, los resultados indican que el porcentaje del 83.33% identifican que en su totalidad son importantes.

Pregunta Nro. 8 ¿Considera usted que la práctica de actividades recreativas le ha ayudado a disminuir el estrés y la ansiedad?

Figura 38

La práctica de actividades recreativas le ha ayudado a disminuir el estrés y la ansiedad



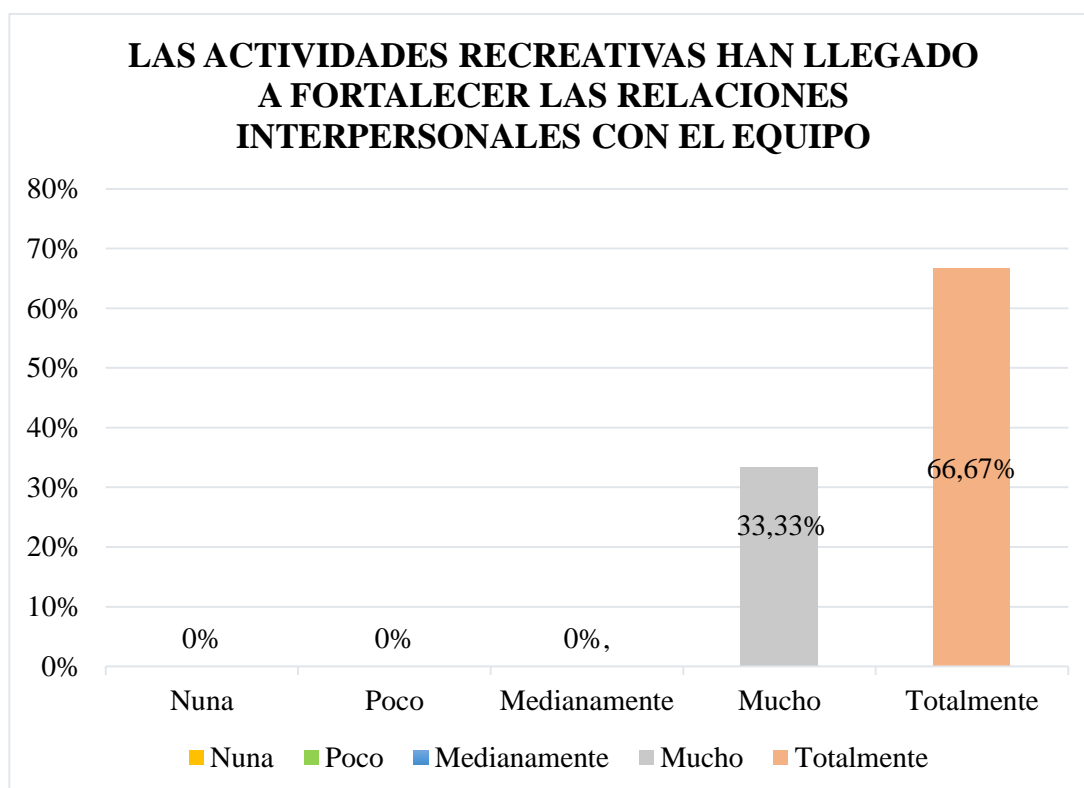
Interpretación:

En relación a esta pregunta, se analizó los resultados y se determina que las actividades recreativas han ayudado a disminuir el estrés y la ansiedad para su desarrollo y rendimiento deportivo, logrando evidenciar que los porcentajes son de un 83.33% correspondiente a totalmente.

Pregunta Nro. 9 ¿Considera que las actividades recreativas han llegado a fortalecer las relaciones interpersonales con el equipo?

Figura 39

Las actividades recreativas han llegado a fortalecer las relaciones interpersonales con el equipo



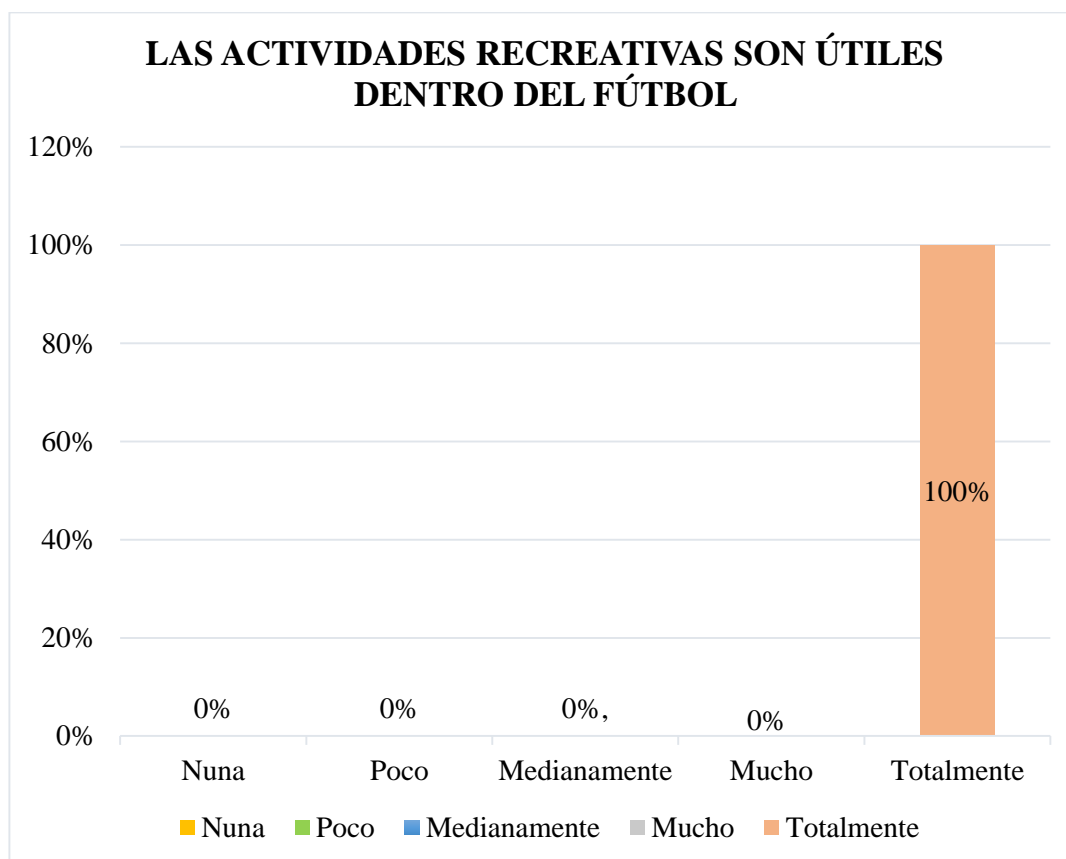
Interpretación:

Al momento de encuestar a las jugadoras post competencia, los resultados indican los siguientes porcentajes con el 66.67% correspondiente al totalmente.

Pregunta Nro. 10 ¿Cree usted que las actividades recreativas son útiles dentro del fútbol?

Figura 40

Las actividades recreativas son útiles dentro del fútbol



Interpretación:

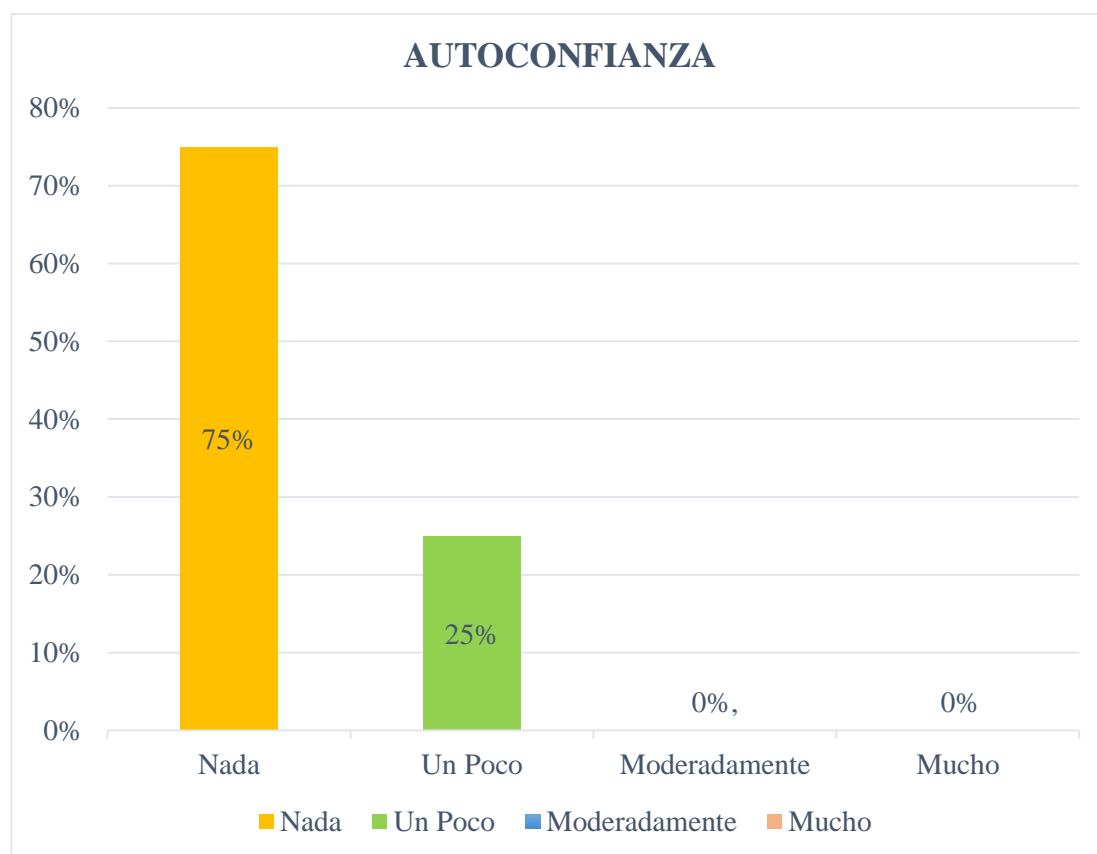
Al momento de encuestar a las jugadoras post competencia si son útiles dentro del fútbol las actividades recreativas, los resultados indican que las deportistas que el porcentaje es del 1000% siendo la totalidad de jugadoras.

Test de Martens realizada post competencia

1.- Se siente nerviosa

Figura 41

Autoconfianza



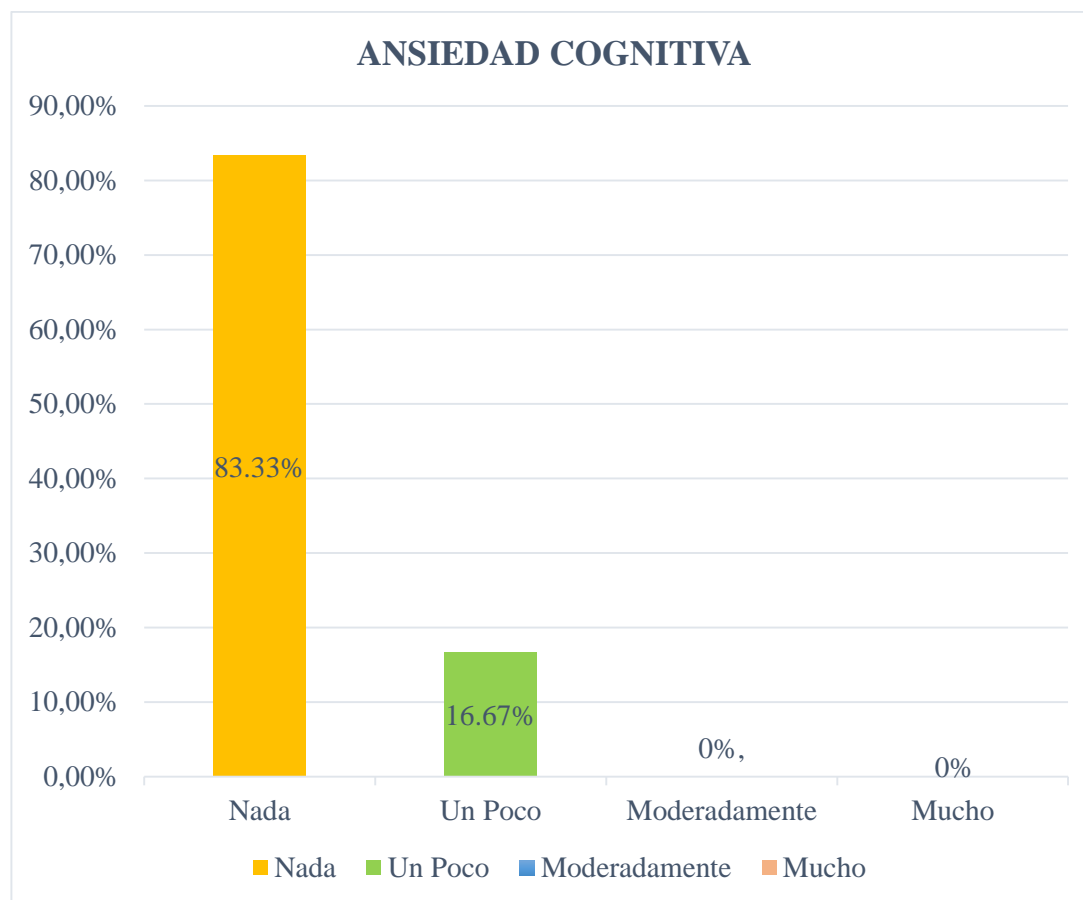
Interpretación:

Tras un nuevo análisis relacionada a la autoconfianza donde se consultó si las jugadoras sienten nervios después de los partidos, se tuvo como consecuencia los porcentajes que muestra el 75% siendo el porcentaje mayor no presentan nada de miedo.

2.- Preocupación por no rendir en una competencia

Figura 42

Ansiedad cognitiva



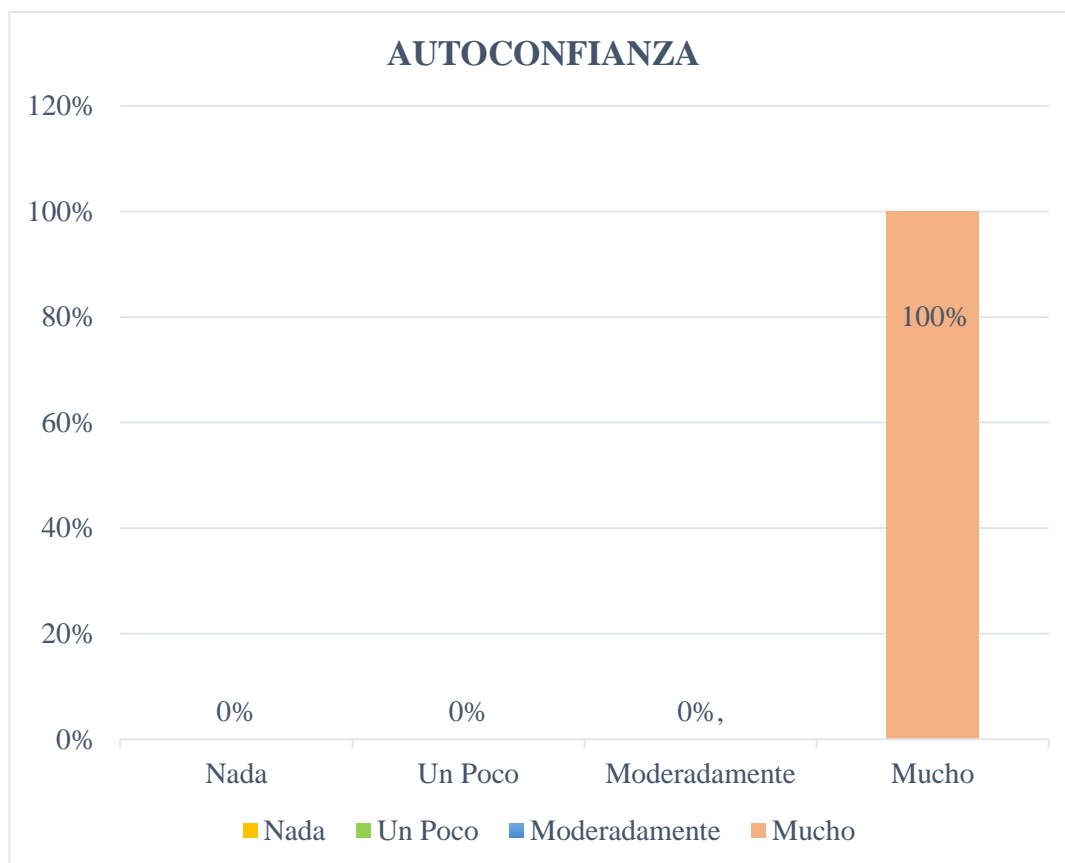
Interpretación:

Se investigó nuevamente post competencia, y las jugadoras indican que ya no están preocupadas de no rendir tan bien las competencias, lo que claramente se evidenció que la mayor parte de jugadoras indican que para nada sienten una preocupación moderada en este caso el 83.33% de jugadoras.

3.- Confianza en sí mismo

Figura 43

Autoconfianza



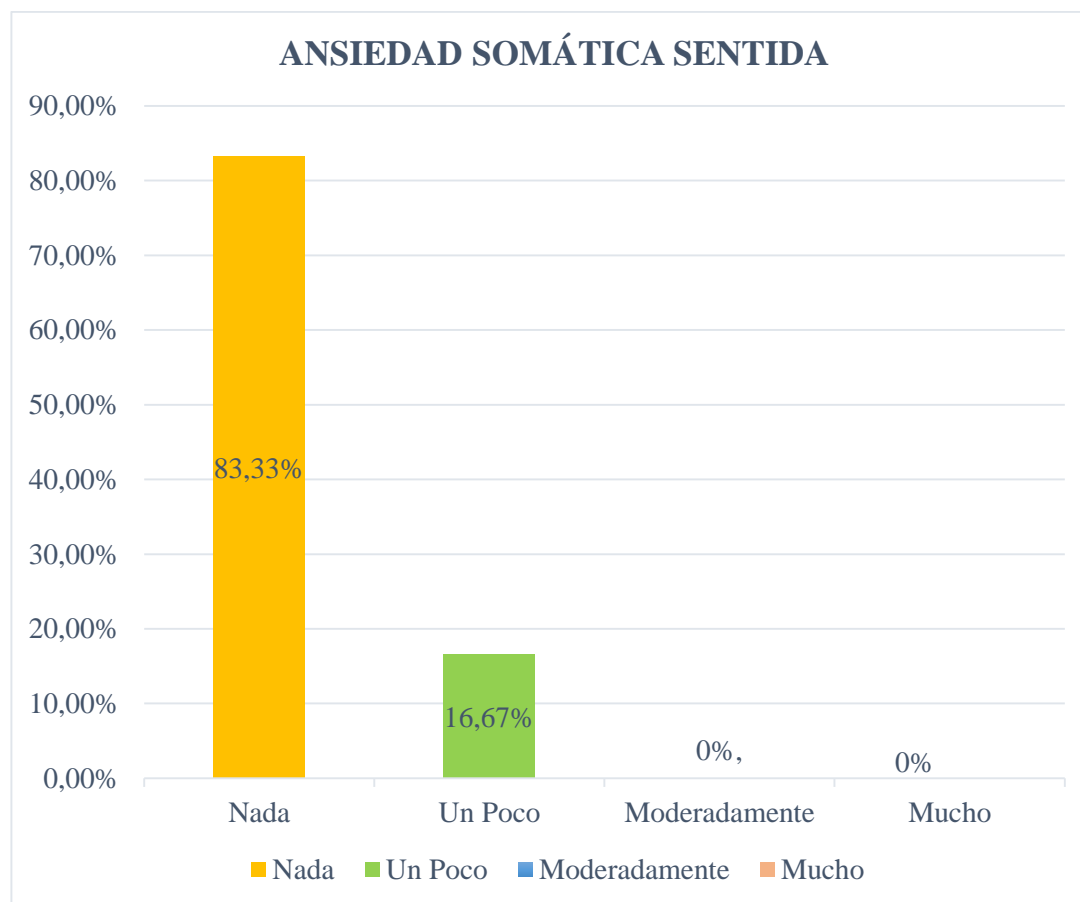
Interpretación:

Al momento de consultar a las jugadoras post los encuentros deportivos sobre su confianza, que tienen en sí mismas, los resultados fueron determinantes al momento de saber que el 100% de las deportistas, indican saber que tienen mucha confianza en sí mismas lo que aporta al desarrollo de las demás competencias

4.- El cuerpo tenso

Figura 44

Ansiedad somática sentida



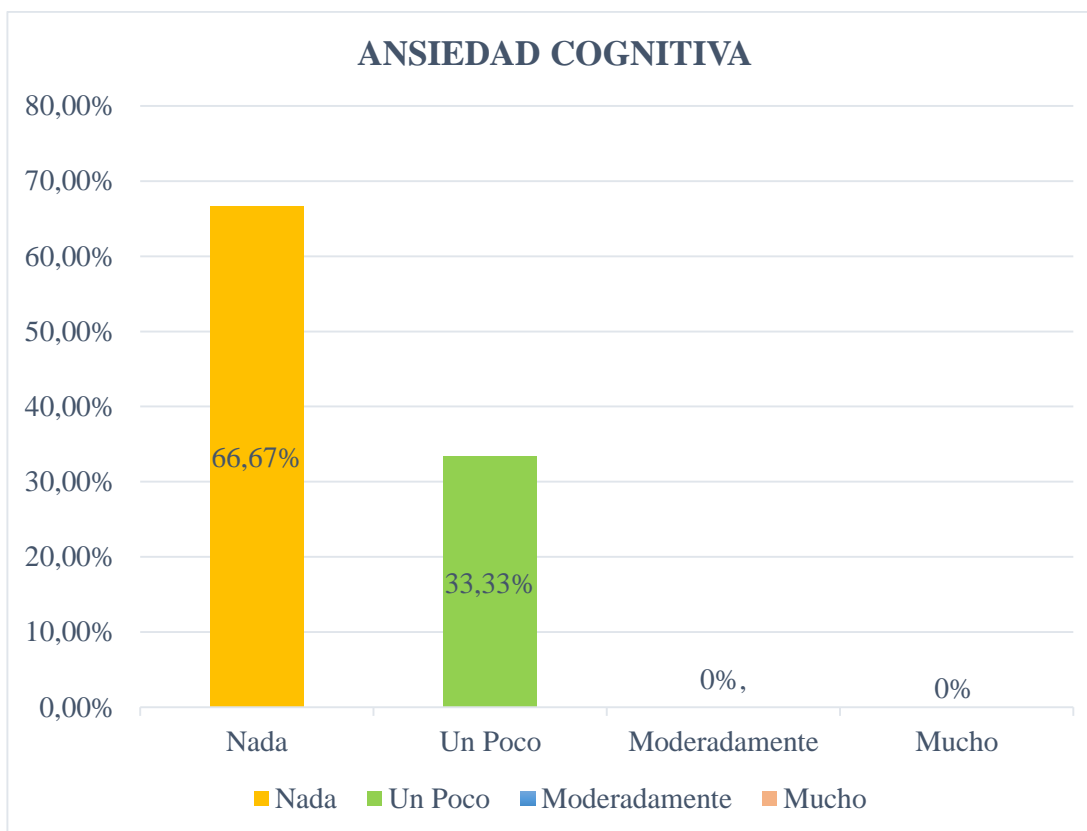
Interpretación:

En relación a la ansiedad somática sentida, al momento de indagar nuevamente a las jugadoras sobre si sienten su cuerpo tenso, los resultados fueron que un porcentaje al 83.3% indica que no sienten absolutamente nada su cuerpo tenso.

5.- Preocupación por una posible pérdida

Figura 45

Ansiedad cognitiva



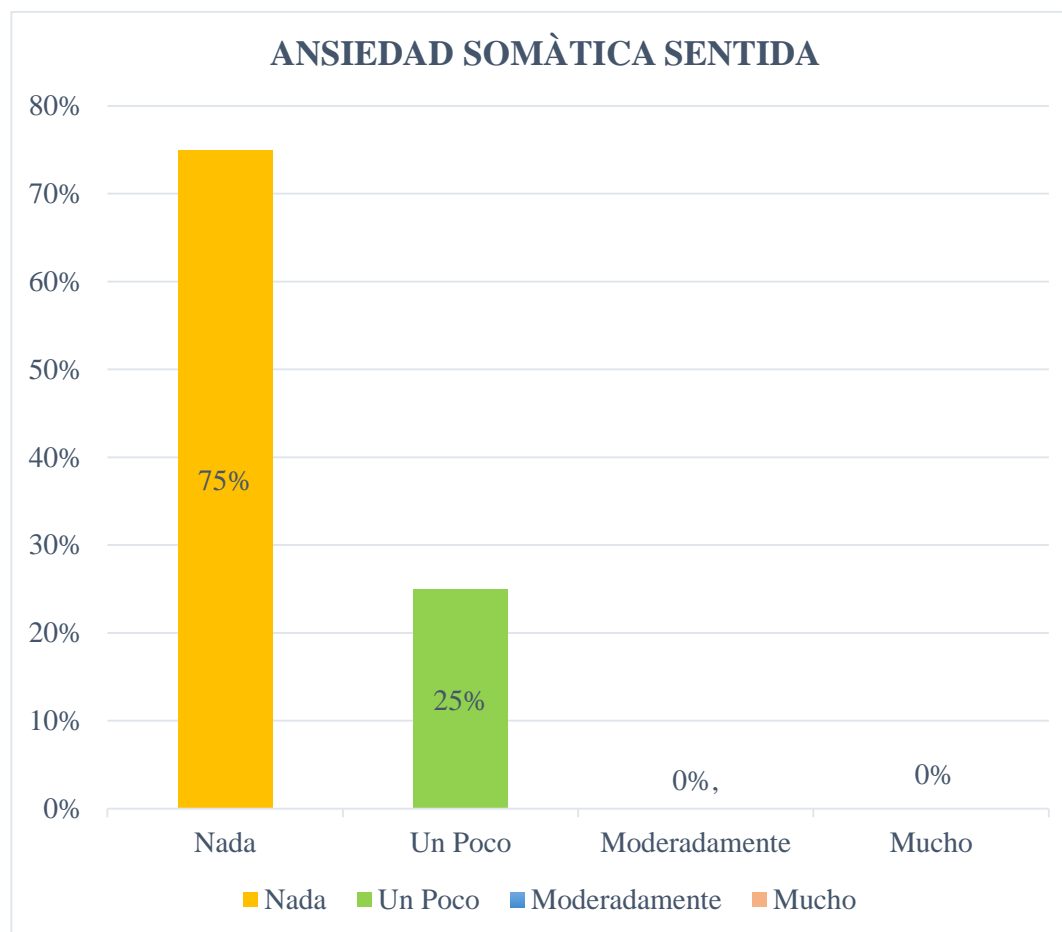
Interpretación:

La post consulta referente a la preocupación que sienten las jugadoras por la posibilidad de perder, determina que 8 jugadoras que corresponde al 66,66% es decir la mayoría hace referencia a que no le preocupa para nada el hecho de perder sus partidos de competencia.

6.- El estómago tenso

Figura 46

Ansiedad somática sentida



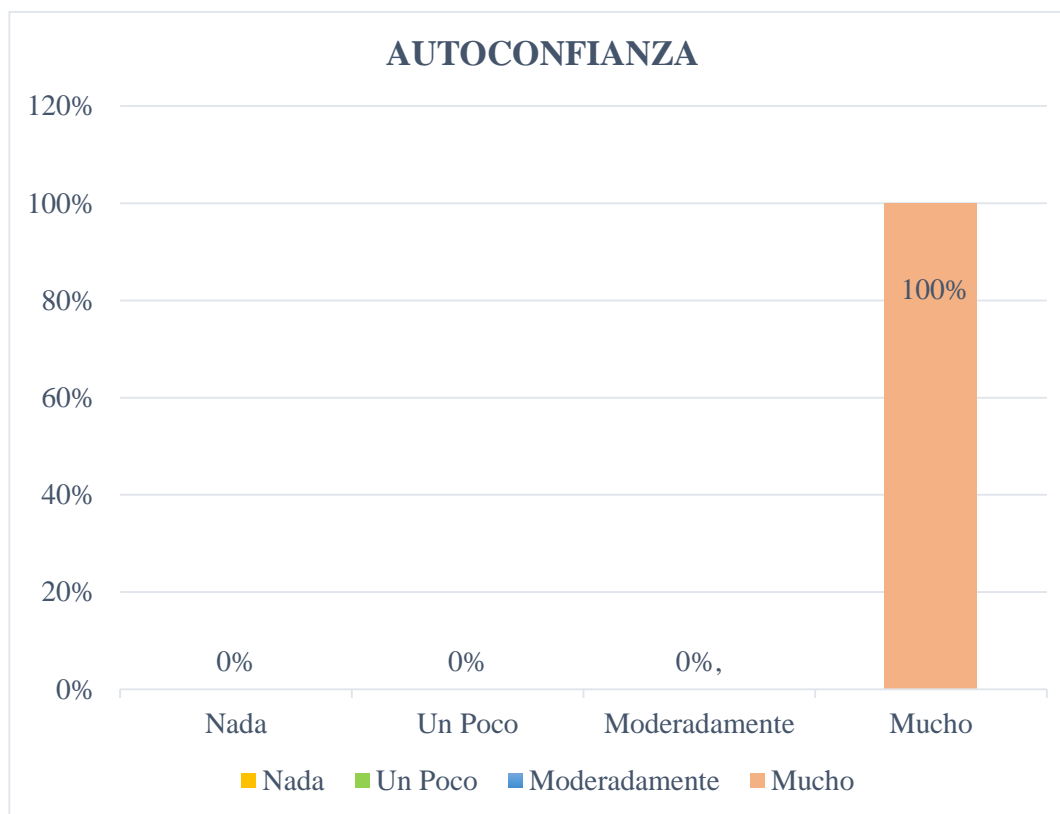
Interpretación:

En lo que corresponde a la ansiedad somática sentida, el ítem relacionado a si sienten el estómago vacío post competencia, nos dio los siguientes resultados, con el mayor porcentaje de jugadoras que corresponde al 75% no sienten su estómago tenso.

7.- Seguridad para lograr el objetivo

Figura 47

Autoconfianza



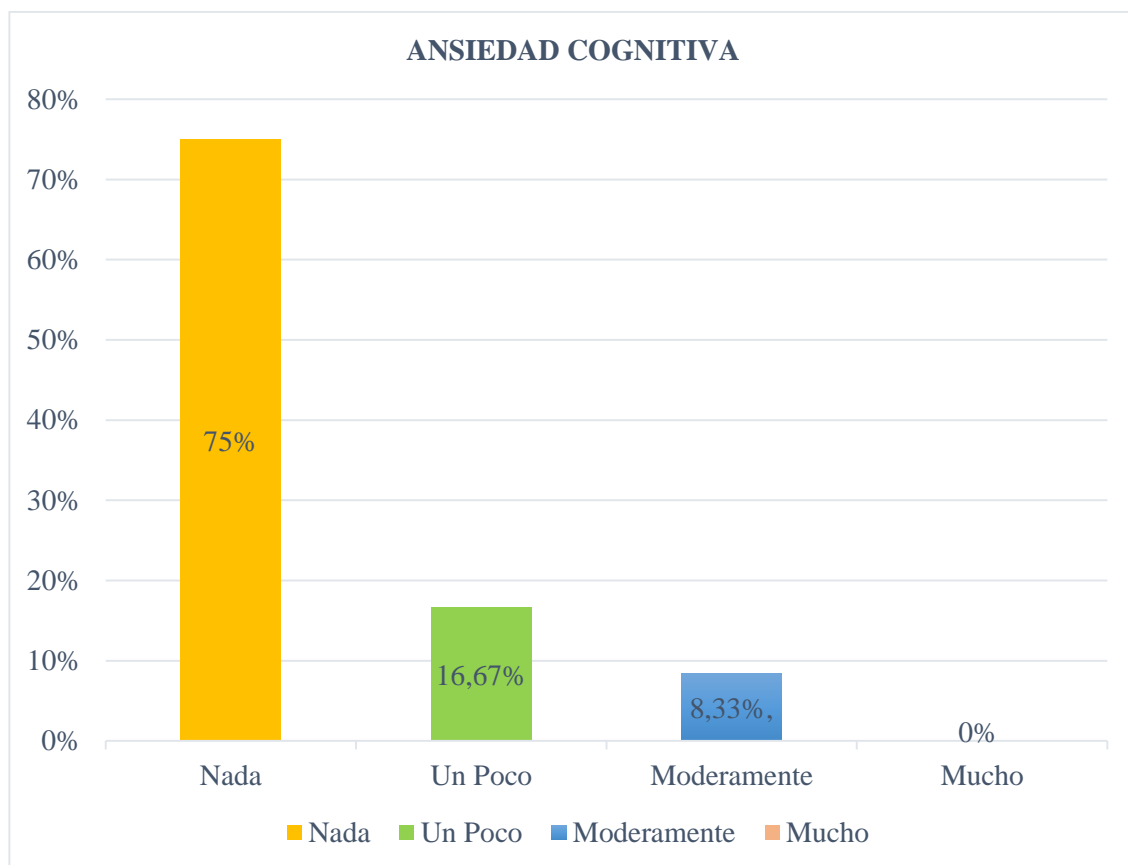
Interpretación:

Los resultados que saltaron en esta información recogida en base a la aplicación del test en la cual se ha consultado sobre su seguridad que sienten para lograr el objetivo, fue satisfactorio saber que los niveles de autoconfianza son totalmente positivos, ya que las 12 equivalente al 100% de las jugadoras indican que mucha seguridad para lograr el objetivo.

8.- Preocupación por un posible bloqueo por la presión

Figura 48

Ansiedad cognitiva



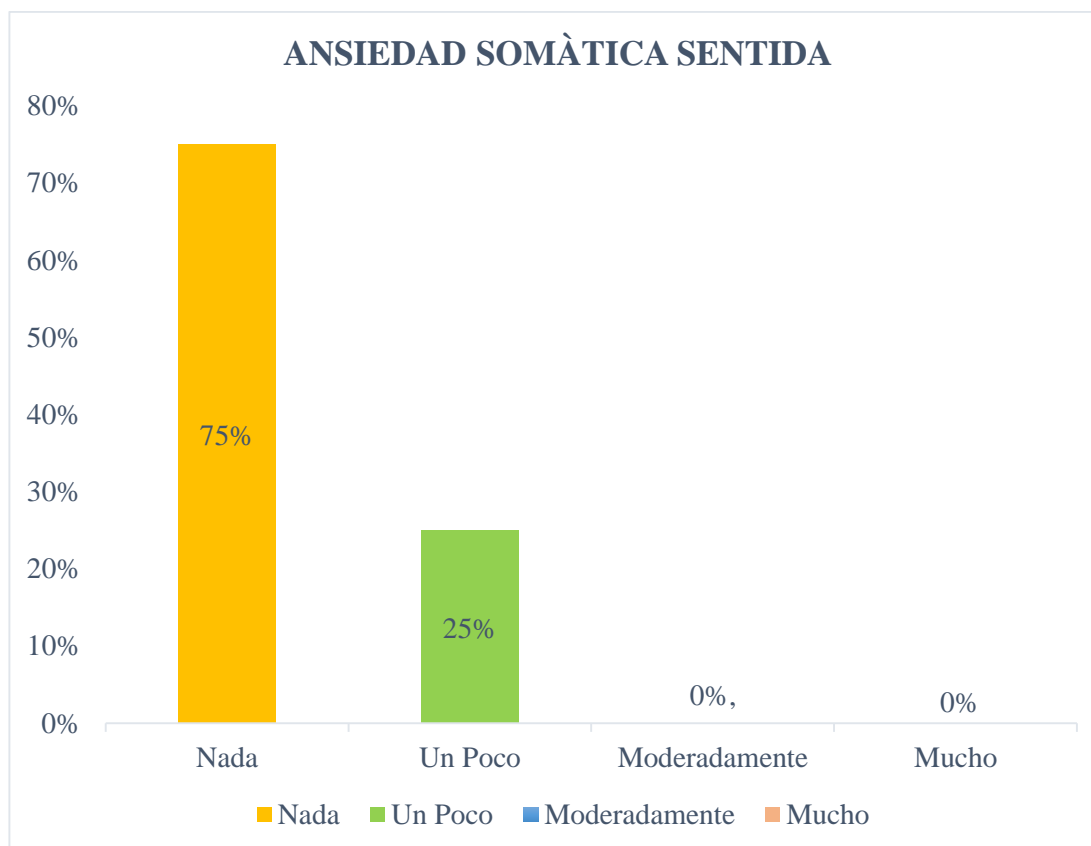
Interpretación:

Quando se consultó nuevamente a las jugadoras sobre el ítem relacionado a “me preocupa llegar a bloquearme cuando estoy bajo presión”, los resultados indican que los porcentajes más altos con el 75% están en el rango de nada.

9.- El corazón está acelerado

Figura 49

Ansiedad somática sentida



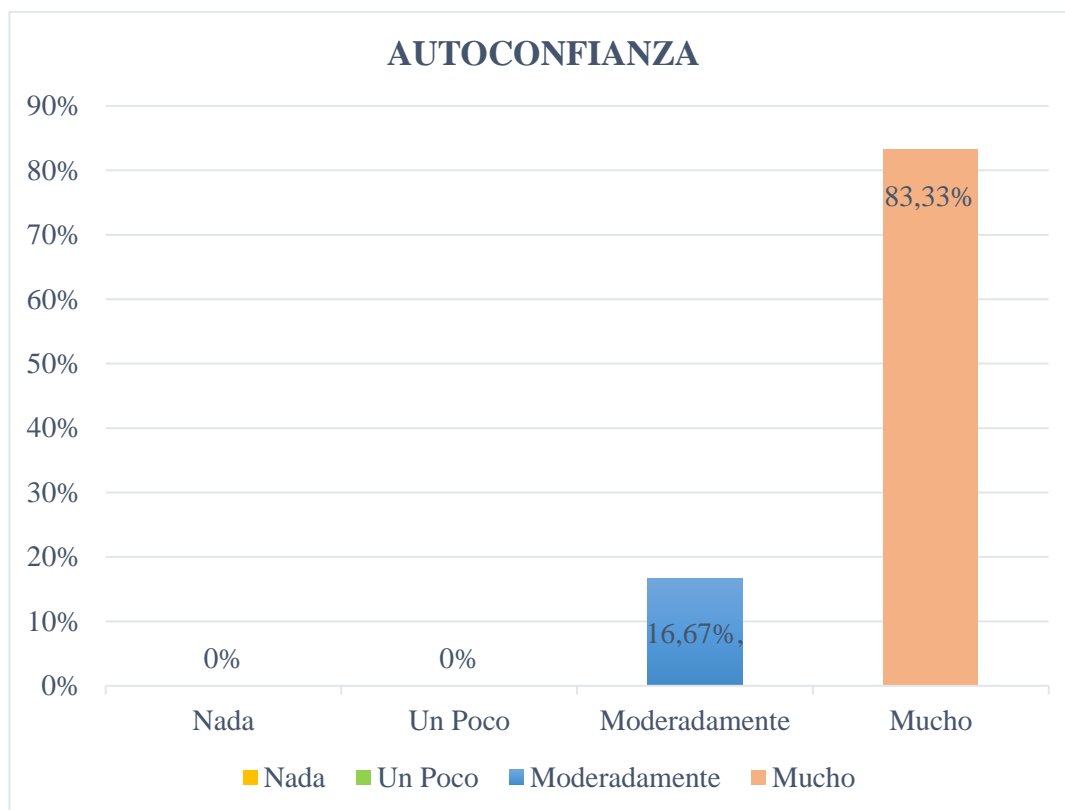
Interpretación:

Se procedió nuevamente post competencia a preguntar a las jugadoras sobre la ansiedad somática sentida, relacionada a que si sienten acelerado el corazón, en base a los porcentajes de los resultados obtenidos que se muestran en el gráfico, se pudo evidenciar que el mayor porcentaje corresponde al 75% indican que no sienten su corazón acelerado.

10.- Confianza para un buen desempeño

Figura 50

Autoconfianza



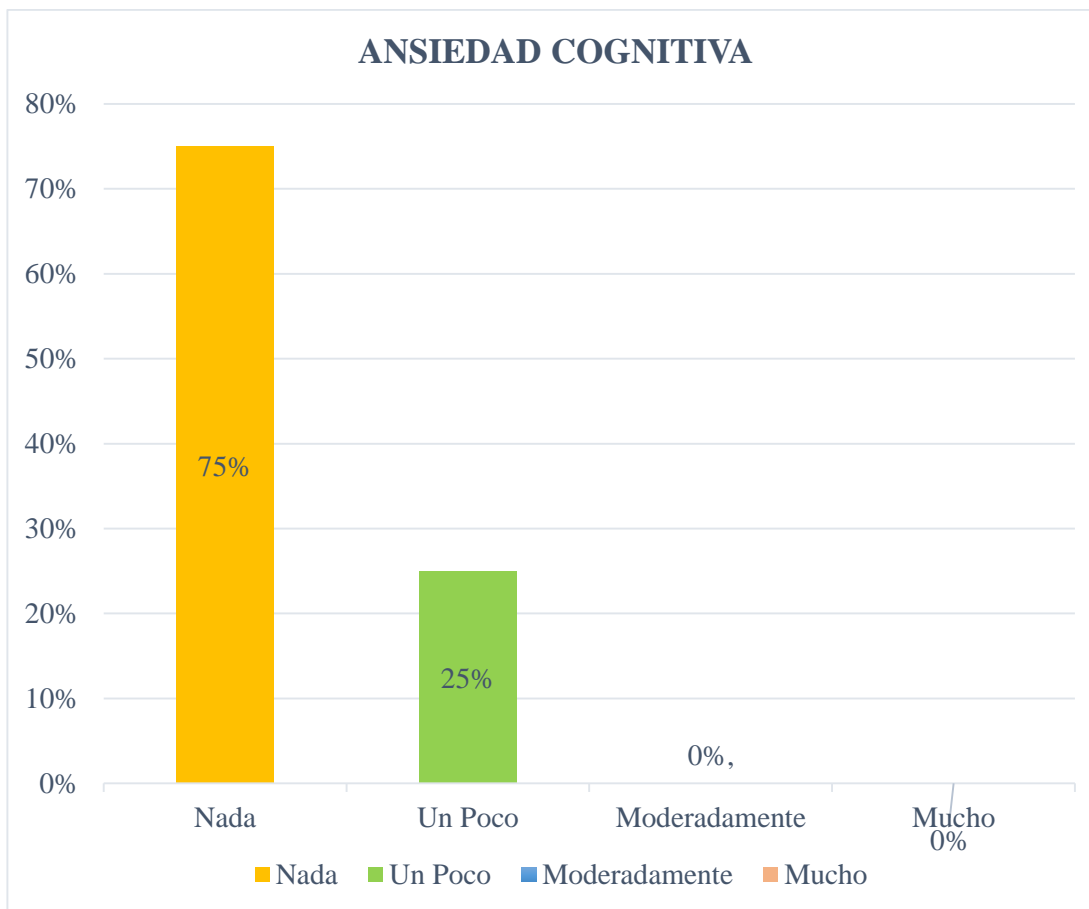
Interpretación:

Sobre el desempeño de las jugadoras del equipo, de los datos obtenidos se verificó que el porcentaje más alto confía mucho en tener un buen desempeño esto es el 83.33%.

11.- Preocupación por un bajo rendimiento

Figura 51

Ansiedad cognitiva



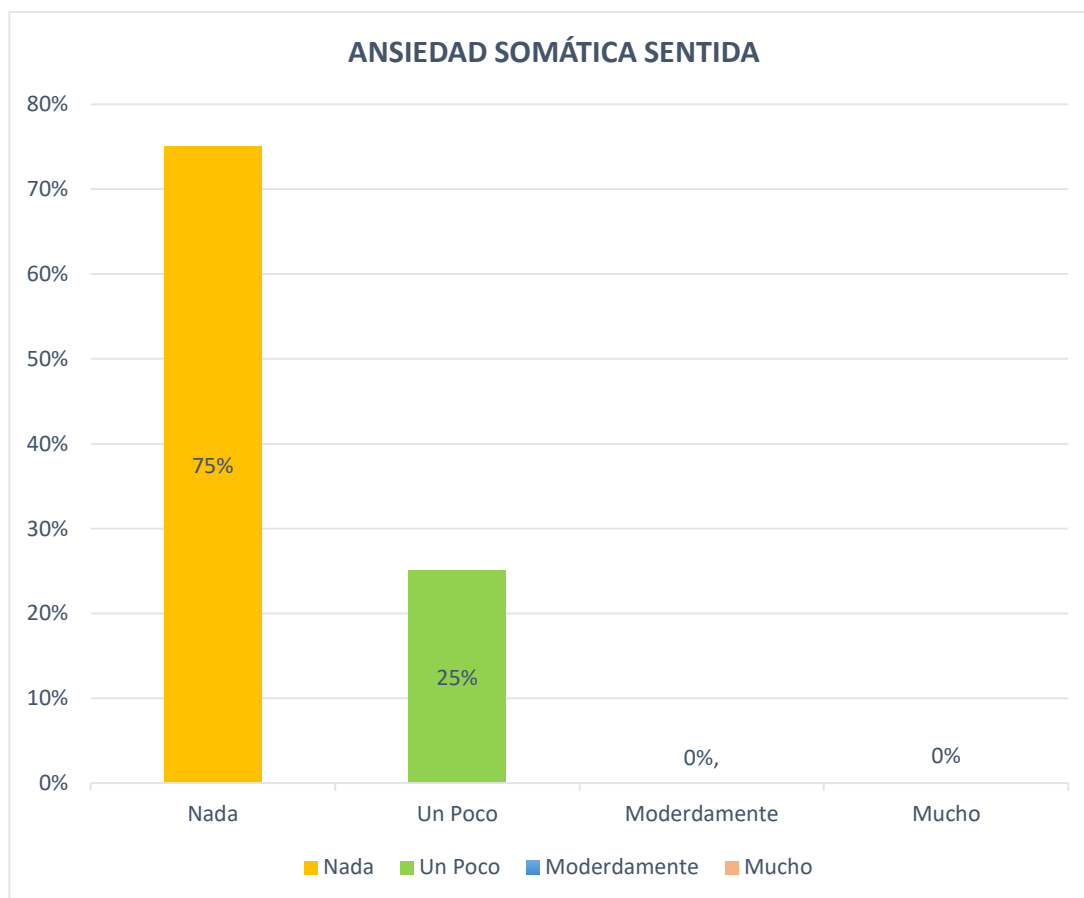
Interpretación:

En base a la consulta sobre la preocupación en cambio del riesgo de tener un bajo rendimiento, los resultados obtenidos en porcentajes, se obtuvo que un mayoritario 75% indica que no le preocupa para nada tener un bajo rendimiento.

12.- Nudos en el estómago

Figura 52

Ansiedad somática sentida



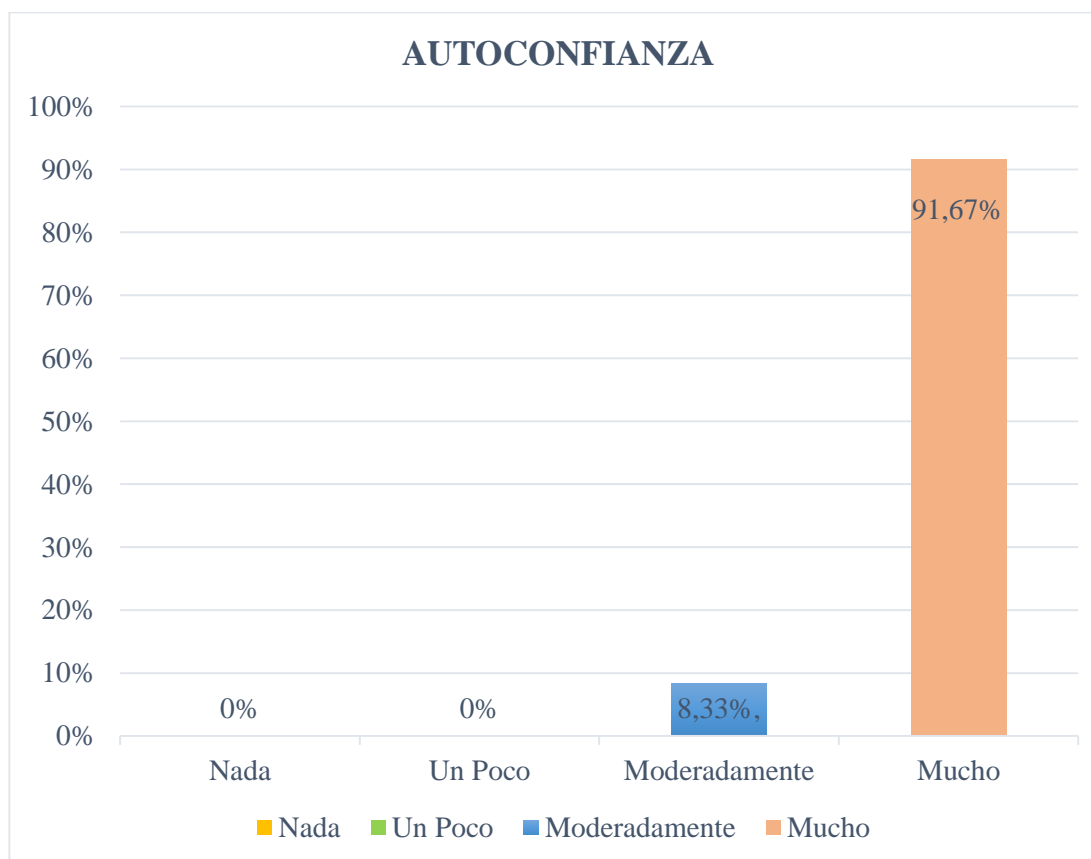
Interpretación:

Otro de los ítems post competencia es la Ansiedad somática sentida, determina que las jugadoras ya no sienten un nudo en el estómago, con los datos adquiridos en base a la investigación, se determina que, 9 de las 12 jugadoras que corresponden 75% revelan que no sienten un nudo en el estómago.

13.- Se visualiza en alcanzar los objetivos

Figura 53

Autoconfianza



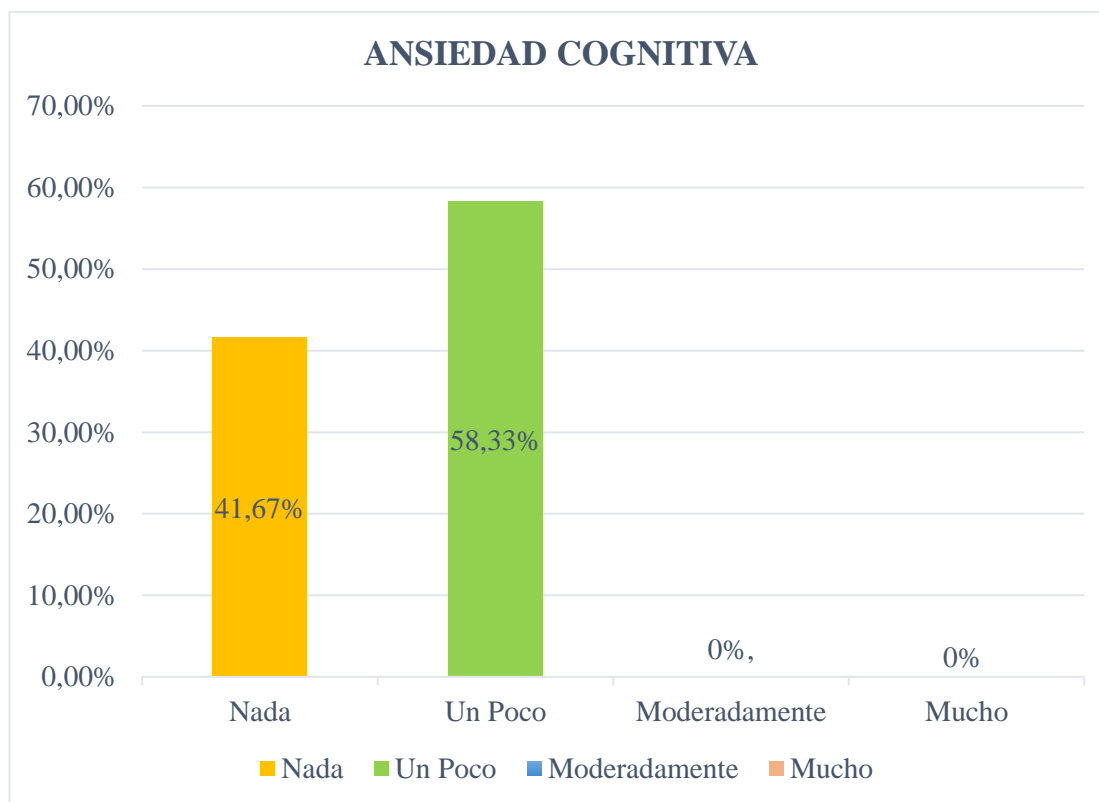
Interpretación:

Relacionado a la autoconfianza, el presente ítem del test, refleja resultados en base a la consulta de que, si las jugadoras están confiadas porque se visualizan alcanzando su objetivo, en este sentido, los resultados obtenidos nos indican que el 91.67% indican que sienten mucha confianza.

14.- Preocupación por una posible decepción por el rendimiento

Figura 54

Ansiedad cognitiva



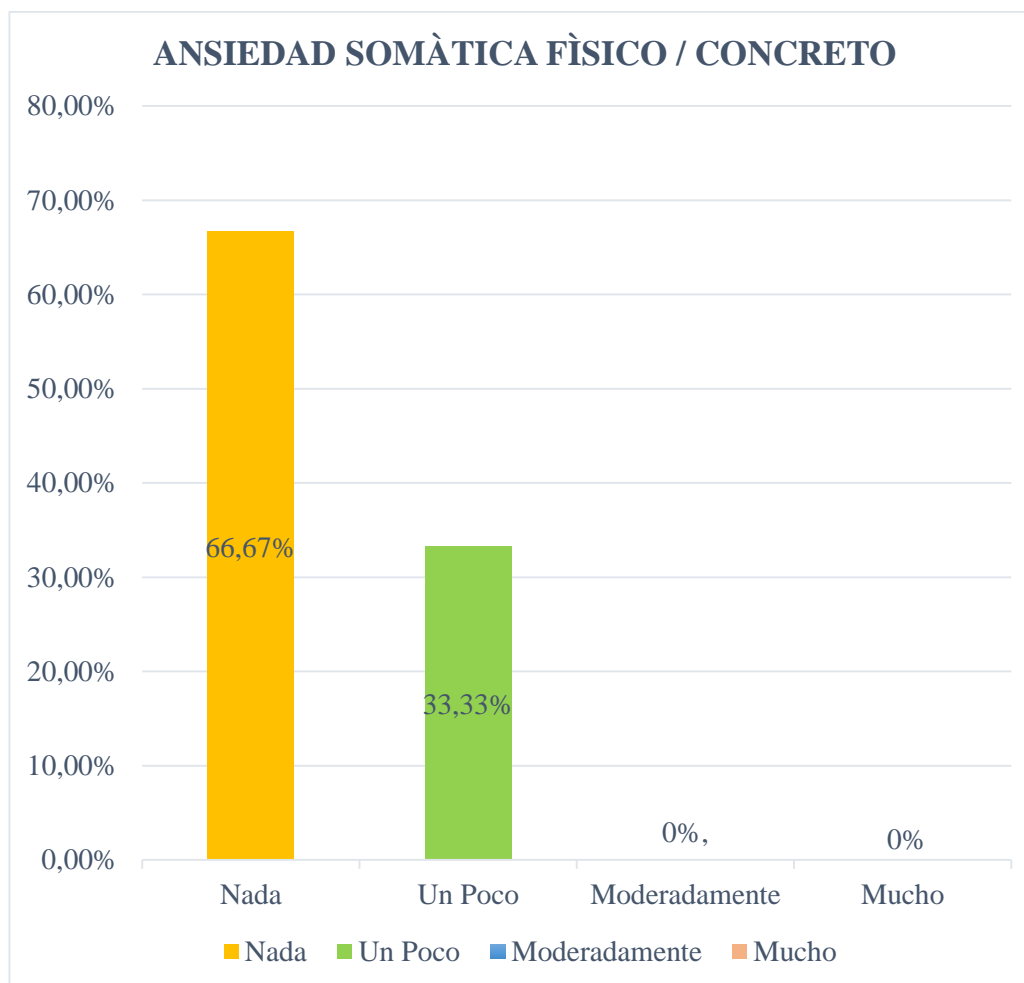
Interpretación

Sobre el requerimiento de la percepción de los demás hacia la preocupación de que, si los que los demás se decepcionen de su rendimiento, las jugadoras indican post competencia que un porcentaje mayor corresponde a un poco con el 58.33%.

15.- Sudor en las manos

Figura 55

Ansiedad somática físico / concreto



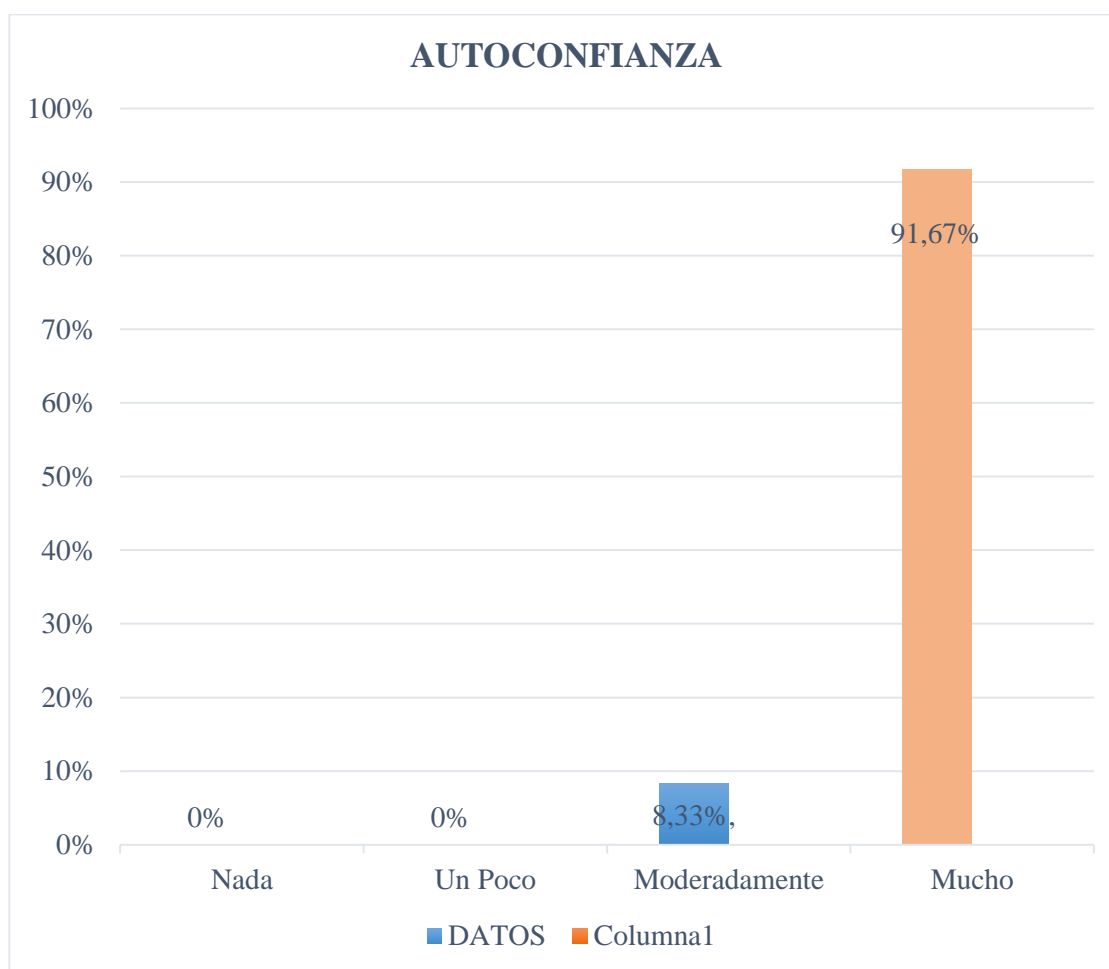
Interpretación:

Se realizó una post encuesta sobre el requerimiento de que, si sus manos están sudando, las deportistas cooperan con los siguientes resultados, el 66.67% de ellas muestran que no sienten nada de sudor en sus manos.

16.- Seguridad para tener un buen rendimiento bajo presión

Figura 56

Autoconfianza



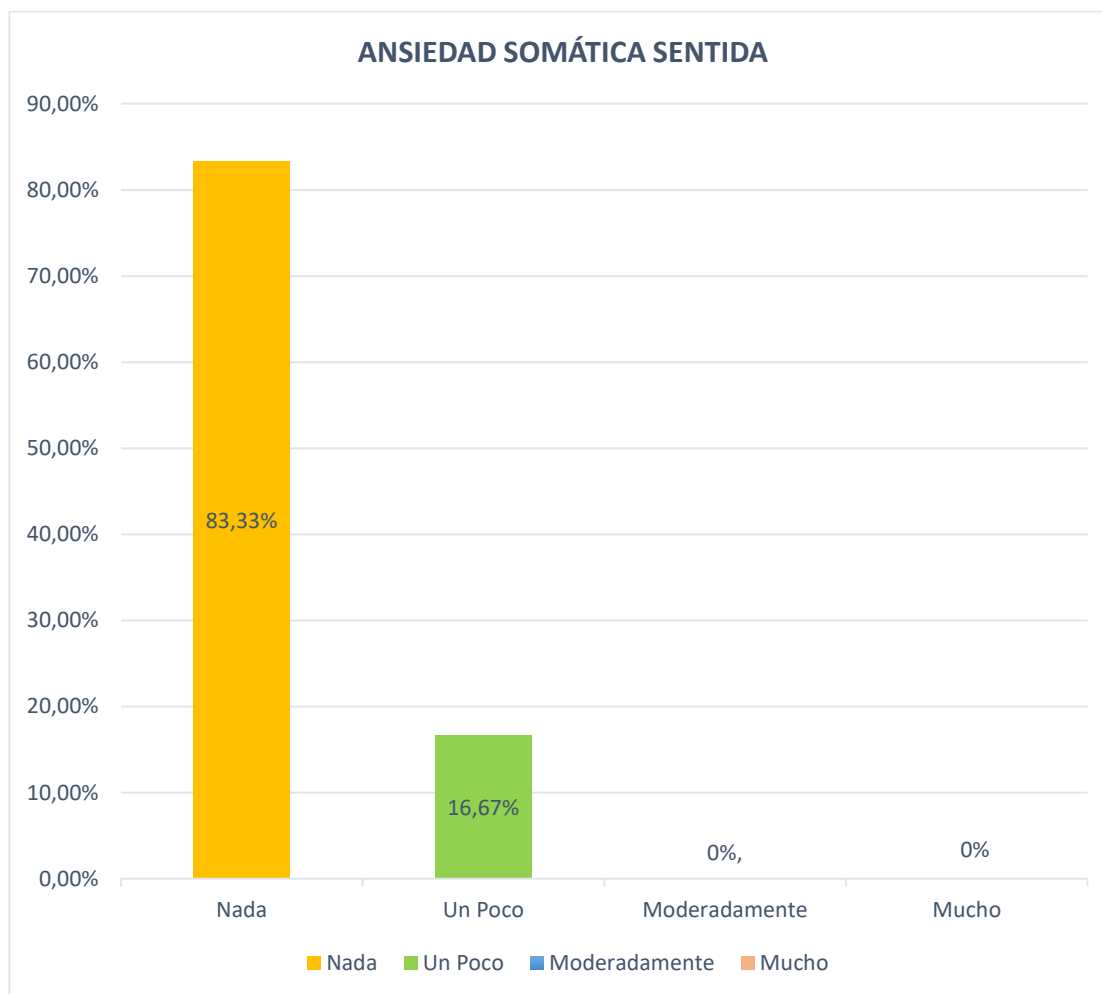
Interpretación:

En lo que recomienda a la autoconfianza, sobre el ítem "Estoy segura de tener un buen rendimiento bajo presión" los testimonios obtenidos reflejan que el 91.67% de las jugadoras indica que tienen mucha seguridad de tener un buen rendimiento bajo presión.

17.- El cuerpo está rígido

Figura 57

Ansiedad somática sentida



Interpretación:

Dentro de la ansiedad somática sentida, al interrogar a las jugadoras post competencia sobre el ítem “Siento mi cuerpo apretado / rígido”. Las jugadoras analizadas nos dieron los siguientes resultados: con un mayor porcentaje de el 83.33%, revelan que sienten no sienten su cuerpo apretado / rígido.

Resultados de la post encuesta

Tabla 32

Resultados de la post encuesta

| Detalle | Nunca | Poco | Medianamente | Mucho | Totalmente | Total |
|---|-------|------|--------------|-------|------------|-------|
| ¿Qué tan importantes le parecieron las actividades recreativas aplicadas en sus entrenamientos? | | | | 1 | 11 | 12 |
| ¿Despertaron interés en usted las actividades recreativas aplicadas en sus entrenamientos? | | | | | 12 | 12 |
| ¿Considera usted que las actividades recreativas aplicadas en sus entrenamientos han sido beneficiosas para la salud? | | | | | 12 | 12 |
| ¿Le pareció productivo realizar actividades recreativas en el desarrollo del entrenamiento del equipo? | | | | | 12 | 12 |
| ¿Le gustaría hacer más actividades recreativas en el entrenamiento? | | | | | 12 | 12 |
| ¿Cree usted que las actividades recreativas aplicadas en sus entrenamientos han incidido de manera positiva y mejoran su rendimiento deportivo? | | | | 1 | 11 | 12 |
| ¿Piensa usted que las actividades recreativas han sido importantes dentro de los entrenamientos? | | | | 2 | 10 | 12 |
| ¿Considera usted que la práctica de actividades recreativas aplicadas en sus entrenamientos le ha ayudado a disminuir el estrés y la ansiedad? | | | | 2 | 10 | 12 |
| ¿Considera que las actividades recreativas aplicadas en sus entrenamientos han ayudado a fortalecer las relaciones interpersonales con el equipo? | | | | 4 | 8 | 12 |
| ¿Cree usted que las actividades recreativas son útiles dentro del fútbol? | | | | | 12 | 12 |

Resultados del test de evaluación post-test

Tabla 33

Resultados del test de evaluación post competencia

| Detalle | Nada | Un poco | Moderado | Mucho | Total |
|--|------|---------|----------|-------|-------|
| Se siente nerviosa | 9 | 3 | 0 | 0 | 12 |
| Preocupación por el rendimiento en la competencia | 10 | 2 | | | 12 |
| Confianza en sí mismo | | | | 12 | 12 |
| El cuerpo tenso | 10 | 2 | | | 12 |
| Preocupación por una posible pérdida | 8 | 4 | | | 12 |
| El estómago tenso | 9 | 3 | | | 12 |
| Seguridad en el logro de objetivos | | | | 12 | 12 |
| Preocupación por un posible bloqueo cuando se está a presión | 9 | 2 | 1 | | 12 |
| El corazón puede acelerarse | 9 | 3 | | | 12 |
| Confianza en un buen desempeño | 10 | 2 | | | 12 |
| Preocupación por un bajo rendimiento | 9 | 3 | | | 12 |
| Tiene un nudo en el estómago | 9 | 3 | | | 12 |
| Confianza para cumplir con el objetivo | | | 1 | 11 | 12 |
| Preocupación por la decepciones por el rendimiento. | 5 | 7 | | | 12 |
| Sudor en las manos | 8 | 4 | | | 12 |
| Seguridad en tener un buen rendimiento bajo presión | | | 1 | 11 | 12 |
| El cuerpo está rígido | 10 | 2 | | | 12 |

Problema

¿Cómo incide la deficiente práctica de actividades recreativas en el control de la ansiedad en las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador categoría absoluta?

Preguntas de la encuesta aplicada a las jugadoras del equipo de fútbol femenino categoría absoluta de la universidad católica del ecuador, a tomar en cuenta para el análisis estadístico

TOTALMENTE (5) MUCHO (4) MEDIANAMENTE (3) POCO (2) NUNCA (1)

Tabla 34

Preguntas seleccionadas para el análisis estadístico

| PREGUNTA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| ¿Cree usted que la práctica de actividades recreativas es beneficiosa para la salud? | | | | | |
| ¿Considera usted que las actividades Recreativas deben ser aplicadas dentro de la planificación de un entrenamiento? | | | | | |
| ¿Piensa usted que la práctica de actividades recreativas incide de manera positiva para mejorar el rendimiento deportivo? | | | | | |
| ¿Sabía usted que las actividades recreativas ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad en las personas? | | | | | |

Preguntas de la encuesta de salida aplicada a las jugadoras del equipo de fútbol femenino categoría absoluta de la universidad católica del ecuador, a tomar en cuenta para el análisis estadístico

TOTALMENTE (5) MUCHO (4) MEDIANAMENTE (3) POCO (2) NUNCA (1)

Tabla 35*Preguntas seleccionadas para el análisis estadístico*

| PREGUNTA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| ¿Cree usted que las actividades recreativas han incidido de manera positiva y mejora su rendimiento deportivo? | | | | | |
| ¿Considera usted que la práctica de actividades recreativas le ha ayudado a disminuir el estrés y la ansiedad? | | | | | |
| ¿Considera que las actividades recreativas han llegado a fortalecer las relaciones interpersonales con el equipo? | | | | | |
| ¿Piensa usted que las actividades recreativas han sido importantes dentro de los entrenamientos? | | | | | |

Planteamiento de hipótesis

Para efectos de la comprobación de la hipótesis, se tomó en cuenta la hipótesis planteada y una hipótesis nula de la siguiente manera:

H1: Las actividades recreativas aportan positivamente para el control de la ansiedad en las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador categoría absoluta.

Ho: Las actividades recreativas no aportan positivamente para el control de la ansiedad en las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador categoría absoluta.

Modelo Matemático

$$h_0 = h_1$$

$$h_0 \neq h_1$$

Nivel de Significación

Para un contraste bilateral se trabajará con un nivel del 5% de significación. Es decir, 5% de rechazo y 95% de aceptación.

Cálculo Del Chi Cuadrado X2

Tabla 36

Cálculo Del Chi Cuadrado X2

| O | E | O-E | (O-E) ² | (O-E) ² / E |
|--------------|---------|----------|--------------------|------------------------|
| 10 | 4,8051 | 5,1949 | 26,9869 | 5.6151 |
| 0 | 5,1948 | -5,1948 | 26,9859 | 5,1947 |
| 1 | 0,4805 | 0,5195 | 0,2698 | 0,5616 |
| 0 | 0,5194 | -0,5194 | 0,26,97 | 0,5194 |
| 47 | 23,3896 | 23,6104 | 557,45 | 23,8332 |
| 10 | 29,6103 | -19,6103 | 384,563 | 12,9875 |
| 53 | 78,3246 | -25.3246 | 641,335 | 8,1881 |
| 110 | 84,67 | 25,33 | 641,608 | 7,5777 |
| Total | | | | 64,4773 |

$$X^2 = 2,5961$$

Cálculo Del Grado De Libertad

$$gl = (c-1) (f-1)$$

$$gl = (2-1) (5-1)$$

$$gl = 1 \times 4$$

$$gl = 4$$

Porcentaje de Significación = 5%

Es decir, 95 % de confianza

$$Z = 1,96$$

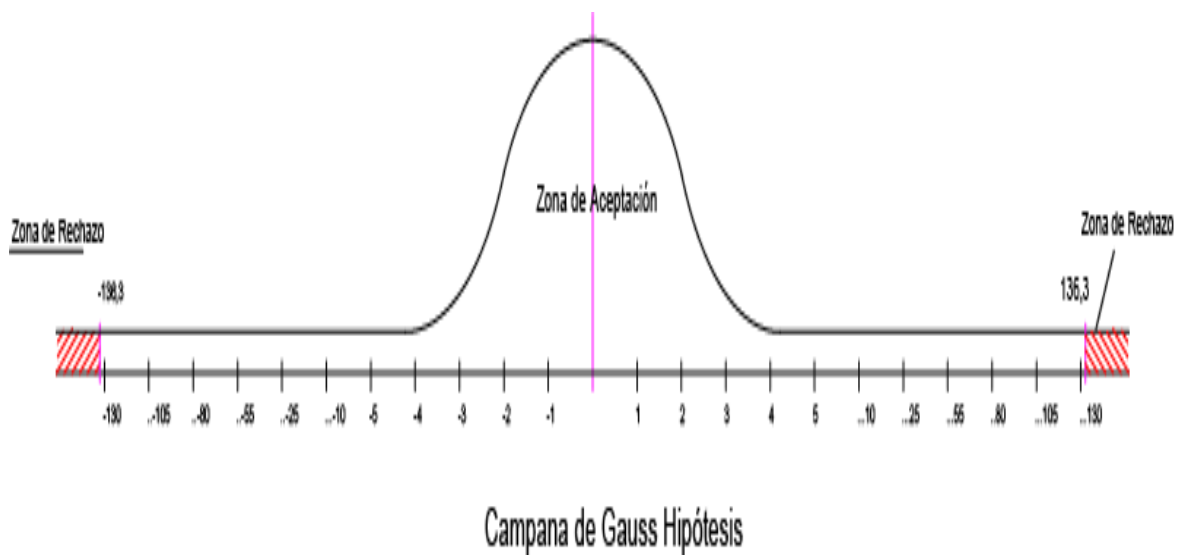
$$X^2_t = 9,4877$$

$$X^2_c = 64,4773$$

$$X^2 = 64,4773 > 9,4877$$

Figura 58

Campana de Gauss



Decisión

Para el contraste de la hipótesis se consideró un nivel de significancia del 95%, donde el valor de p fue menor que 5%. Según estos resultados se rechaza la hipótesis nula, en otras palabras, las actividades recreativas influyen en el control de la ansiedad de las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador.

Descripción de la población

Tabla 37

Población estudiada

| Nº | Nombres y apellidos | Posición | Edad |
|-----------|----------------------------|-----------------|-------------|
| 1 | DASO | Defensa | 34 |
| 2 | JBCHT | Lateral | 22 |
| 3 | ANGV | Delantera | 29 |
| 4 | MEKV | Mediocentro | 30 |
| 5 | RLGD | Arquera | 36 |
| 6 | MAOP | Extremo | 17 |
| 7 | NYVQ | Delantera | 17 |
| 8 | SDJM | Lateral | 20 |
| 9 | AMMO | Mediocentro | 22 |
| 10 | KVLA | Mediocentro | 22 |
| 11 | VRR | Mediocentro | 18 |
| 12 | JPAC | Lateral | 23 |

Capítulo V

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

Al momento de encuestar a las jugadoras sobre su conocimiento de las actividades recreativas, los resultados indican que las deportistas en su mayor parte identifican mucho lo que son las actividades recreativas, las mismas que generan interés para las jugadoras y que dichas actividades recreativas traen beneficios para la salud, pero que en realidad se aplican poco en la realidad antes de un encuentro de fútbol, y que si se aplicarían serían positivas para obtener los mejores resultados, muchas de ellas afirmaron que el estrés se reduce al realizar estas actividades, que fomentan al máximo las relaciones interpersonales entre las jugadoras y que si conocen los beneficios que las actividades recreativas aportan a la salud de las integrantes del equipo.

En el test de Martens aplicado antes de la competencia, se encontró que en base a la ansiedad somática / sentido, moderadamente sintieron un nudo en el estómago, con síntomas del cuerpo apretado y rígido, con los latidos del corazón acelerados acompañados con un poco de nervios; en base a la ansiedad cognitiva a muchas les preocupa tener un bajo rendimiento en la cancha, así como perder el encuentro, en cuanto a la autoconfianza, moderadamente están seguras de tener un buen rendimiento bajo la presión del encuentro, están seguras de lograr el objetivo con mucha confianza en ellas mismas; en cuanto a la ansiedad somática física a la mayoría les sudan las manos moderadamente antes del encuentro.

Razón por la cual fue necesario aplicar una serie de actividades recreativas que ayudó a disminuir los niveles de ansiedad, logrando que el objetivo general sea alcanzado de acuerdo al estudio planteado así también se acepta la hipótesis que se planteó en la investigación; Al desarrollar las actividades recreativas en las deportistas se pudo visualizar un cambio positivo, de una forma totalmente positiva a las actividades

recreativas en todos los niveles de conocimiento, beneficio, interés, práctica, creencia e importancia de la práctica antes de un juego de fútbol, sea este amistoso u oficial.

Para verificar después de que los conocimientos de las actividades recreativas han sido socializadas y practicadas, se vuelve a tomar luego el test de Martens para contrastar los verdaderos beneficios; en cuanto a la ansiedad somática/sentido, ya no han sentido o disminuido notablemente los nervios, nudos en el estómago, la tensión del cuerpo; en la ansiedad cognitiva, no se preocupan decepcionar a los demás por el rendimiento individual, en la cancha, no existe preocupación por el bajo rendimiento, ni tampoco a bloquearse por la presión sentida por las rivales de turno, en cuanto a la autoconfianza, han elevado al máximo sus niveles de confianza, seguridad en el objetivo, confianza en sí mismo de cada jugadora, ya que visualizan el objetivo grupal planteado que es la victoria.

Recomendaciones

En términos generales, se recomienda capacitar a las jugadoras de fútbol de la Universidad Católica del Ecuador, dar a conocer de forma clara y precisa los beneficios que tiene el conocer y practicar las actividades recreativas físicas antes de los encuentros de fútbol, deberá estar implantada para que nuevas jugadoras que ingresar al equipo, pueda retransmitirse el conocimiento, técnicas y beneficio de dichas actividades. Se imparta charlas, videos y ejercicios de actividades recreativas a las jugadoras motivándolas a la práctica y concienciando sobre los beneficios que trae el practicar actividades recreativas

Socializar la importancia de las actividades recreativas las demás jugadoras y directivos del plantel, como medio de alternativa para la disminución de enfermedades producto del estrés, ansiedad, factores psicológicos, que puedan mejorar los síntomas de cada de los deportistas.

Las actividades recreativas deben ser incluidas dentro de los entrenamientos por lo menos tres veces a la semana lo que permitirá una mejor captación de ejercicios, como resultado sus entrenamientos serán satisfactorios alcanzado su objetivo en el menor tiempo.

Es necesario implementar las actividades recreativas ya que es un derecho que el ser humano lo tiene, y debe ser aplicado en todas las fases de la vida sin importar su clase o nivel social.

Se sugiere realizar un análisis de resultados al final de cada temporada del torneo de fútbol femenino, para plantear metas a corto y largo plazo con el fin de bajar los niveles de ansiedad en las jugadoras del equipo femenino de la Universidad Católica del Ecuador.

Implementar la propuesta del presente trabajo de investigación en beneficio de las jugadoras de fútbol femenino del Club de la Universidad Católica del Ecuador, de tal manera que las deportistas puedan mejorar su desempeño en el campeonato de fútbol femenino ecuatoriano.

Bibliografía

- Aguilar, L. (2002). La recreación como perfil profesional: Experiencia Americana. (*Ponencia presentada en el 1ER SIMPOSIUM DE DOCTORES Y LICENCIADOS "Los Perfiles Profesionales y la Investigación en Educación Física y en las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte"*). funlibre, Andalucía, España. Obtenido de http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html
- Aldás Ramos, A. C. (Marzo de 2018). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas*. Ambato. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27413/1/Andrea%20Ald%c3%a1s%20Ramos.pdf>
- Buceta, J. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Camerino, O., & Castañer, M. (2015). *1001 ejercicios y juegos de recreación*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Céspedes, E. (2003). *Principios y Técnicas Recreativas para la Expresión Artística del Niño*. San José de Costa Rica: Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Conceptodefinicion.de. (21 de Agosto de 2019). *Fútbol*. Obtenido de Conceptodefinicion.de: <https://conceptodefinicion.de/futbol/>
- Fèlix Guillèn & Mauricio Bara. (2007). *Psicología del Entrenador Deportivo*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L .
- Ferreiro, J. M. (9 de Mayo de 2016). *INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RENDIMIENTO DEPORTIVO EN EL FÚTBOL FEMENINO DE ALTA COMPETICIÓN*. Valladolid. Obtenido de Universidad de Valladolid: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/18817/Tesis1113-160915.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García Naveira, A. (2010). *Diferencias individuales en Estilos de Personalidad y rendimiento en deportistas*. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología.
- García, T., Sánchez, P. A., Pizarro, M., & Sánchez, G. (2007). *Fútbol Cuadernos Técnicos*. Sevilla: Editorial Deportiva Wanceulen.
- Marquez, S. (1995). Beneficios Psicológicos de la Actividad Física. *Rev. de Psicol. Gral. y Aplic.*, 185-206.
- Martínez, M. (1995). *Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.

- Mateus, M. (2019). *Guía de alivio de la ansiedad para superar la depresión, el miedo y el estrés*. Balbecube.
- Meneses, M., & Monge, M. (1999). Actividad Física y Recreación. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 8(15).
- Miller, L. (2019). *Ansiedad: Supere La Ansiedad Naturalmente Y Disfrute De Su Vida Y Tenga Éxito*. Babelcube.
- Ocampo, M. C. (2017). Métodos de Investigación Académica. *Fundamentos de la Investigación Bibliográfica*, 17.
- Secretaría Técnica. (2017). *Planifica Ecuador*. Obtenido de https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf
- Tortella-Feliu, M. (2014). *Los Trastornos de Ansiedad en el DSM-5*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4803018.pdf>
- Valdebenito, D. C. (2015). *Adaptación y Validación del Test de Ansiedad Precompetitiva Versión Revisada (CSAI-2R) de Coox, Martens y Russell (2003)*. Chillán.
- Victor Delgado, Lewin Pérez, Digna Mera, Jhonny Villafuerte, Rosa Macias. (2019). *Juegos Recreativos para la Optimización del equilibrio motriz de niños*. Quito: Mar y Trinchera.
- William, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca nueva.

Anexos