



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

**CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA,
DEPORTE Y RECREACIÓN.**

**TEMA: “LAS ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS EN LA
CONDICION FISICA Y LA MOTIVACIÓN DEL PERSONAL DE
LA ESTACIÓN NAVAL QUITO”**

AUTOR: ARMIJOS SALINAS, PATRICIO IVAN

DIRECTOR: MSC. CARRASCO, ORLANDO

CODIRECTOR: MSC. VACA, MARIO

SANGOLQUÍ

2015

CERTIFICADO

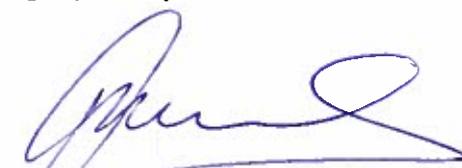
DIRECTOR: MSC. CARRASCO, ORLANDO

CODIRECTOR: MSC. VACA, MARIO

CERTIFICAN:

Que el trabajo de investigación titulado **“LAS ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS EN LA CONDICION FISICA Y LA MOTIVACIÓN DEL PERSONAL DE LA ESTACIÓN NAVAL QUITO”** fue realizado por el señor, **ARMIJOS SALINAS, PATRICIO IVÁN** ha sido revisado prolijamente y cumple con los requerimientos: teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la ESPE, por lo que nos permitimos acreditarlo y autorizar su entrega al Señor , **MsC. MARIO VACA** en su calidad de Director subrogante de la **“CAFDER”**. El trabajo en mención consta de un empastado y un disco compacto.

Sangolquí, Mayo 2015



MSC. ORLANDO CARRASCO
DIRECTOR



MSC. VACA, MARIO
CODIRECTOR

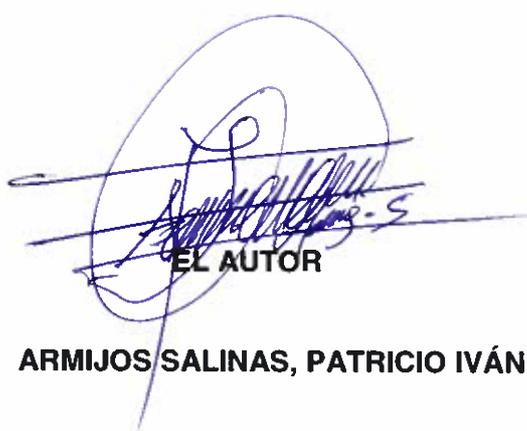
DECLARACION DE RESPONSABILIDAD

YO, SR. **ARMIJOS SALINAS, PATRICIO IVÁN** DECLARO QUE:

El proyecto de grado titulado **“LAS ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS EN LA CONDICION FISICA Y LA MOTIVACIÓN DEL PERSONAL DE LA ESTACIÓN NAVAL QUITO”** ha sido desarrollado con base a una investigación absoluta, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se agregan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de nuestra autoría.

En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, Mayo 2015



EL AUTOR

ARMIJOS SALINAS, PATRICIO IVÁN

AUTORIZACIÓN

YO, **ARMIJOS SALINAS, PATRICIO IVÁN** Autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE la publicación, en la biblioteca virtual de la institución el trabajo "**LAS ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS EN LA CONDICION FISICA Y LA MOTIVACIÓN DEL PERSONAL DE LA ESTACIÓN NAVAL QUITO**" cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, Mayo 2015



EL AUTOR

ARMIJOS SALINAS, PATRICIO IVÁN

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo y mi esfuerzo esta dedicado a toda mi familia a mis hijos amados que lucho por ellos cada día, a mis padress que siempre estan ahí para ayudarme cuando mas necesitaba, mil gracias a ellos y todos quienes pusieron un granito de arena en mi ser e impulsaron a fortalecerme cuando ya desmayaba, dedico a mis compañeros de universidad y profesores amigos quienes me ayudaron a salir adelante

ARMIJOS SALINAS, PATRICIO IVÁN

AGRADECIMIENTO

Agradesco a la Universidad de las Fuerzas Armadas y la la Fuerza Naval la cual fue de suma importancia por sus facilidades y autorizaciones en el manejo de mi carrera profesional, agradezco eternamente a Dios por su infinito amor conmigo que siempre estuvo en mis dificultades pero que tuve la capacidad de salir adelante

ARMIJOS SALINAS, PATRICIO IVÁN

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICADO.....	i
DECLARACION DE RESPONSABILIDAD	ii
AUTORIZACIÓN	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN.....	xi
SUMMARY	xii
CAPITULO I	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Tema	1
1.2. Problema.....	1
1.3. Delimitación del problema	1
1.4. Justificación e importancia	1
1.5. Objetivos	3
1.5.1. Objetivo general	3
1.5.2. Objetivo específico	3
1.6. Formulación de hipótesis	4
1.6.1. Hipótesis de trabajo	4
1.6.2. Hipótesis operacional	4
1.6.3. Hipótesis nula	4
1.7. Variables de la investigación	4
1.7.1. Operacionalización de las Variables	4
1.7.2. Operacionalización de variables e indicadores	5
CAPITULO II	6
MARCO TEÓRICO	6
2.1. Actividad Física Recreativas.....	6
2.1.1. Actividades físicas.....	6
2.1.1.1. Perspectivas de la actividad física	6
2.1.1.2. Tipos de actividad física.....	7
2.1.1.3. Actividad aeróbica.....	7
2.1.1.4. Otros tipos de actividad física	7

2.1.1.5. Grados de intensidad en la actividad aeróbica	8
2.1.1.6. Actividades suaves y moderadas.....	8
2.1.1.6. Actividades intensas.....	9
2.1.1.6. Ejemplos de actividades aeróbicas.....	9
2.1.2. Riesgos de la actividad física	9
2.1.3. Recomendaciones técnicas para la ejecución de la actividad física ...	11
2.1.4. La investigación en la actividad física.....	11
2.2. Actividades recreativas.....	14
2.2.1. Clasificación de las actividades recreativas.....	15
2.2.1.1. Descripción de las principales actividades por áreas	17
2.2.1.2. Beneficios de las actividades recreativas	24
2.2.1.2.1. En la salud	25
2.2.1.2.2. En lo físico	25
2.2.1.2.3. En lo psicológico	25
2.2.1.2.4. En lo social	25
2.3. Condición física.....	27
2.3.1. Conceptos generales.....	27
2.3.2. Cualidades físicas.....	27
2.3.2.1. Clasificación de las cualidades físicas.....	28
2.3.2.1.1. La resistencia.....	28
2.3.2.1.1.1. Tipos de resistencia.....	28
2.3.2.1.2. La fuerza	29
2.3.2.1.2.1. Tipos de fuerza	29
2.3.2.1.3. La velocidad	30
2.3.2.1.3.1. Tipos de velocidad	30
2.3.2.1.4. La flexibilidad.....	31
2.3. La Motivación.....	32
2.3.1. Tipos de motivación	32
2.3.1.1. Motivación intrínseca.....	33
2.3.1.2. Motivación extrínseca.....	33
2.3.1.3. Motivación personal.....	33
2.3.1.4. Motivación laboral	33

2.3.1.5. Motivación deportiva.....	34
CAPITULO III	37
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	37
4.1. Tipo de la investigación	37
4.2. Descripción de actividades para la ejecución	37
4.3. Duración de la investigación	37
4.4. Población y muestra.....	37
4.5. Población.	37
4.6. Muestra.	38
4.6. Técnicas de recolección de datos.	38
4.6.1. Test.....	38
4.6.2. Cuestionarios de participación de las actividades recreativas	39
4.6.3. Test de la motivación.....	39
4.6.3.1. La evaluación de la intervención se la realizara en base a siguiente criterio:	39
4.6.4. Test físico	41
4.7. Tabulación	41
4.8. Análisis e interpretación de los datos.....	41
CAPITULO IV.....	42
ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE RESULTADOS	42
4.2. Análisis pre test y pos test del IMC.....	46
4.3. Análisis porcentual de resultados de la encuesta de Motivación	51
CAPITULO V.....	56
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	56
5.1. Conclusiones.....	56
5.2. Recomendaciones.....	57
Bibliografía.....	58
CAPITULO VI.....	60
PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA.....	60
6.1. - Programa Físico Recreativo	60
6.2. Identificación del problema.	60
6.3. Justificación.....	60

6.4. Objetivos	61
6.4.1. Objetivo general	61
6.4.2. Objetivos específicos.....	61
6.5. Metodología	61
6.6. Recursos	62
6.7. Resultados esperados.....	62
6.9. Estructuración general del programa	62
6.10. Analisis estructural de la sesión.....	63
6.11. Lineamientos generales de las sesiones de trabajo físico recreativo. .	64

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Ficha motivacional a las actividades físicas recreativas	40
Tabla. 2 Análisis pre test del IMC.....	42
Tabla. 3 Análisis pre test de velocidad 60 mt.	42
Tabla. 4 Análisis pre test de potencia Salto de Distancia.....	43
Tabla. 5 Análisis pre test de resistencia test de Cooper.....	44
Tabla. 6 Análisis pre test de potencia de salto alto	45
Tabla. 7 Análisis pre y pos test del IMC	46
Tabla. 8 Análisis pre y pos test de la velocidad 60 mt.	47
Tabla. 9 Análisis pre y pos test de la potencia en salto a distancia.....	48
Tabla. 10 Análisis pre y pos test de la Resistencia Cooper	49
Tabla. 11 Análisis pre y pos test de la Potencia de salto alto.....	50
Tabla 12 Análisis Pre test de la Motivación	51
Tabla 13 Análisis Pos test de la Motivación.....	52
Tabla 14 Análisis Pre y Pos test de la Motivación	53

INDICE DE FIGURA

Figura 1 Análisis pre test del IMC.	42
Figura 2 Análisis pre test de velocidad 60 mt.	43
Figura 3 Análisis pre test de velocidad 60 mt.	43
Figura 4 Análisis pre test de resistencia Test de Cooper	44
Figura 5 Análisis pre test de la potencia de salto alto	45
Figura 6 Análisis pre test y pos test del IMC.	46
Figura 7 Análisis pre y pos test de la velocidad 60 mt.	47
Figura 8 Análisis pre y pos test de la Potencia de salto en distancia.....	48
Figura 9 Análisis pre y pos test de la Resistencia Cooper	49
Figura 10 Análisis pre y pos test de la Potencia de salto alto	50
Figura 11 Análisis pre y pos test del cuestionario de la Motivación	54

RESUMEN

La Fuerza Naval en el trayecto de su institucionalización siempre ha presentado el interés por la formación de su integrantes y a la vez desarrollar especialistas que trabajen en beneficio y desarrollo de su personal que labora en la institución, es por ello que han considerado la investigación como medio fundamental de los avances técnicos y científicos, El programa propuesto tiene la finalidad de crear un plan de actividades físicas-recreativas con fin de desarrollo de la condición física y motivacional del personal de la Estación Naval Quito”, quienes laboran permanentemente en el área técnica y administrativa de la institución y no cuenta con un programa para disminuir el grado de obesidad, sedentarismo, deficientes resultados en las pruebas físicas y otros males que aquejan a este grupo ya que ellos permanecen largas horas trabajando en sus diferentes actividades encomendadas, el programa cuenta con actividades encaminadas a la ejecución de las diferentes áreas existentes en la recreación y sobre todos actividades que provoquen un desgaste físicos y a la vez se desarrollen emocionalmente mejorando así la motivación en lo que hacen sean estas con fines físicos. Se observó que con el programa físico recreativo se superó los resultados iniciales logrando así resultados positivos en el pos test tanto en las capacidades físicas como la actitud que tenían frente a las actividades físicas, las pruebas realizadas fueron el test de Cooper que es de resistencia, test de 60 mt. Velocidad, Long test de potencia, Jump test de potencia y el cuestionario de motivación.

PALABRAS CLAVES.

- **ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS**
- **CAPACIDADES FISICAS**
- **FUERZA NAVAL**
- **MOTIVACIÓN**
- **PROGRAMA**

SUMMARY

The Navy in the path of its institutionalization has always presented the interest in training their members while developing specialists working for the benefit and development of its staff working in the institution, which is why we have considered research as a means technical and fundamental advances scientific, The proposed program aims to create a plan for physical and recreational activities in order to develop physical and motivational condition Quito staff "who work permanently in the technical area and Naval Station management of the institution and does not have a program to decrease the degree of obesity, sedentary lifestyle, poor results on the physical evidence and other ills that afflict this group because they spend long hours working on their different mandated activities, the program has activities aimed at implementing the various existing recreation areas and all activities that lead to both physical wear and develop emotionally thereby improving motivation in what they do whether they are physically purposes. It was noted that the recreational exercise program exceeded initial results thus achieving positive results in the test after both the physical abilities as the attitude they had against physical activities, tests were Cooper test is resistance, test 60 mt Speed, power Long test, test Jump power and motivation questionnaire.

KEYWORDS:

- **PHYSICAL-RECREATION**
- **PHYSICAL ABILITIES**
- **NAVAL FORCE**
- **MOTIVATION**
- **PROGRAM**

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Tema

Las actividades físico recreativas en la condición física y la motivación del personal de la estación naval Quito”

1.2. Problema

¿Cómo incide la actividad físicas recreativas en la condición física y la motivación del personal de la Estación Naval de Quito?

1.3. Delimitación del problema

La presente investigación se realizará con todo el personal militar trasbordado a la Estación Naval de Quito.

1.4. Justificación e importancia

En los actuales momentos, dentro del acondicionamiento físico del personal de la Armada del Ecuador se encuentra en disminución sea de carácter actitudinal, motivación o falta de voluntad hacia la actividad física deportes y recreación.

Como miembro activo de la Armada del Ecuador, he podido observar, que tanto el Personal de Oficiales, Personal de Tropa y Servidores Públicos, no tienen mayor interés por la realización de actividades físicas que conlleven hacia el buen estado de salud

Al investigar con referente al régimen, planificación de la actividad física, se pudo constatar que dentro la Estación Naval de Quito, no cuentan con una planificación de la actividad física, de igual manera no hay un programa que motive al personal al desarrollo de la actividad física, ya que se ha constatado, que se sigue una actividad física rutinaria o tradicional, obligada o condicionada, dando lugar a que se presente una inhibición y falta de

satisfacción en el personal para ejecutar las diferentes actividades físico deportivas.

Con la finalidad de disminuir la falta de voluntad al momento de realizar la actividad física, es necesario crear conciencia en todo el personal de la Estación Naval Quito, sobre la importancia y el beneficio que genera tanto individual como en las diferentes actividades o funciones que tienen que desarrollar diariamente todo su contingente.

Por tal motivo es necesaria la creación de un programa que permita el desarrollo de la voluntad hacia la ejecución de actividades físicas, y que podrían recaer en las diferentes actividades físicas recreativas con audio y videos (bailo terapia, aeróbicos, etc.) charlas, talleres o conferencias de motivación hacia el deporte y recreación, para que el personal tome interés por la ejecución de la actividad física, desarrollando nuevos hábitos o estilos de vida.

Poco conocimiento e interés de las Autoridades en el desarrollo de mejora en cuanto a la salud se refiere.

Si nos pudiéramos a calcular los costos o gastos que el gobierno asigna a los hospitales en cuanto a salud médica se refiere y la perdida en horas de trabajo en mano de obra, tranquilamente, estos montos podría ser reinvertidos en programas de actividad física y de esta forma disminuir los costos o gastas que se asignan anualmente hacia la salud médica, beneficiándose a todo los diferentes grupos sociales con mayor vulnerabilidad, no solo reduciendo el ausentismo en los diferentes proyectos ya ejecutados en lo que es el desarrollo social de actividad física,

Existen muy pocas investigaciones realizadas en función de programas como estés o podríamos considerar casi nada en cuanto a estudios de la parte física y que le den importancia al estado emocional de la persona o de personal marino como en el caso de esta investigación s, se han

desarrollado en otras áreas o el trabajo físico sin considerar las otras facetas de la integralidad humana como lo emocional o cognitivo.

La falta de programas, medios o métodos, desinterés, desgano, falta de voluntad, decisiones o prioridades que se creían que eran las mejores, estudios han demostrado que es producto de patrones mentales o de comportamiento donde el cerebro juega un papel muy importante, el cual casi no se ha investigado o no se lo ha entrenado.

En la búsqueda de mejorar el interés y la predisposición de realizar actividades físico recreativas, podríamos fundamentar que es producto de la falta del desarrollo del hemisferio derecho del cerebro humano ya que es en ese hemisferio el cual una vez desarrollado, la persona hace conciencia de las cosas buenas y malas, de lo que tiene que evitar y lo que tiene que ejecutar, pero lamentablemente sin un estímulo apropiado, este comienza a desarrollarse a partir de los 40 años, es por ellos que es de mucha importancia el sentirse motiva, para la ejecución de actividades deportivas adaptadas y físico recreativas.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar la incidencia de las actividades físicas recreativas en la condición física y la motivación del personal militar trasbordado a la Estación Naval Quito.

1.5.2. Objetivo específico

- Analizar las actividades físicas recreativas planificadas establecidas para el acondicionamiento físico del personal militar trasbordado a la Estación Naval Quito.
- Determinar los niveles de motivación que existen en el personal militar trasbordado a la Estación Naval Quito.
- Plantear un programa físico recreativo para el mejoramiento de la condición física y la motivación.

1.6. Formulación de hipótesis

1.6.1. Hipótesis de trabajo

Las actividades físicas recreativas inciden en la condición física y la motivación del personal de la Estación Naval Quito”

1.6.2. Hipótesis operacional

Si la aplicación de un plan o Programa de actividad físico recreativo incide en el mejoramiento motivacional en el personal de la Estación Naval Quito

1.6.3. Hipótesis nula

Las actividades físicas recreativas no inciden en la condición física y la motivación del personal de la Estación Naval Quito”

1.7. Variables de la investigación

Las variables que intervienen en esta investigación son:

Variable Independiente

Actividades Físicas Recreativas

Variable Dependiente I

Condición física

Variable Dependiente II

Motivación

1.7.1. Operacionalización de las Variables

1.7.2. Operacionalización de variables e indicadores.

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS	Son aquellas que se realizan por vías espontáneas u organizadas que tiene valor, psicológicas, socio-cultural y recreativas.	Físicas Recreativas	Actividades diarias Actividades semanales	Cuestionario Ficha de observación
CONDICIÓN FÍSICA	Son cualidades propias del ser humano previstas para el desarrollo de las actividades cotidianas	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza • Velocidad • Resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo • Peso • Distancia 	Test Long Test Jump Velocidad 30 mt Test Cooper
MOTIVACIÓN	Estados internos que dirigen el organismo hacia metas o fines determinados; son los impulsos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones	<ul style="list-style-type: none"> • Intríntrica • Extríntrica 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación • Actitud 	Ficha de motivación

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Actividad Física Recreativas

2.1.1. Actividades físicas

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física. (Aguilar, 2000)

Según las recomendaciones sobre actividad física que el Departamento de Salud y Servicios Sociales (HHS, por sus siglas en inglés) publicó en 2008 para los estadounidenses ("*2008 Physical Activity Guidelines for Americans*" en inglés solamente), por lo general el término "actividad física" se refiere a los movimientos que benefician la salud.

El ejercicio es un tipo de actividad física que es planificado y estructurado. Levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte de equipo son ejemplos de ejercicio.

La actividad física produce efectos positivos en muchas partes del cuerpo. Este artículo se concentra en los beneficios que la actividad física representa para el corazón y los pulmones. También contiene consejos para iniciar y mantener un programa de actividad física, y habla de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable para el corazón.

2.1.1.1. Perspectivas de la actividad física

Mantenerse físicamente activo es una de las mejores formas de conservar sanos el corazón y los pulmones. Consumir una alimentación saludable y abstenerse de fumar son otras maneras importantes de mantener sanos estos órganos.

Muchos estadounidenses no realizan la suficiente actividad física. Sin embargo, lo bueno es que incluso las cantidades moderadas de actividad física son beneficiosas para la salud. Cuanta más actividad física realice usted, más se beneficiará

2.1.1.2. Tipos de actividad física

Los cuatro tipos principales de actividad física son la actividad aeróbica, las actividades para el fortalecimiento de los músculos, las actividades para el fortalecimiento de los huesos y los estiramientos. La actividad aeróbica es la que más beneficia al corazón y los pulmones.

2.1.1.3. Actividad aeróbica

La actividad aeróbica pone en movimiento los músculos grandes, como los de los brazos y las piernas. Correr, nadar, caminar, montar en bicicleta, bailar y dar saltos en tijera son ejemplos de actividad aeróbica. La actividad aeróbica se llama también actividad de resistencia.

La actividad aeróbica hace latir al corazón más rápido que de costumbre. Durante este tipo de actividad la respiración también se hace más rápida. Con el tiempo, la actividad aeróbica que se realiza con regularidad hace que el corazón y los pulmones sean más fuertes y funcionen mejor.

2.1.1.4. Otros tipos de actividad física

Los otros tipos de actividad física son las actividades para fortalecer los músculos, las que fortalecen los huesos y los estiramientos son beneficiosas al cuerpo de otras formas.

Las actividades de fortalecimiento muscular mejoran la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos. Hacer flexiones de brazos en el suelo (lagartijas), hacer abdominales, levantar pesas, subir escaleras y cavar en la huerta o el jardín son ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular.

En las actividades de fortalecimiento de los huesos, los pies, las piernas o los brazos sostienen el peso del cuerpo y los músculos ejercen presión contra los huesos. Esto ayuda a fortalecer los huesos. Correr, caminar, saltar a la cuerda y levantar pesas son ejemplos de actividades de fortalecimiento de los huesos.

Las actividades de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento de los huesos también pueden ser aeróbicas. Todo depende de si obligan al corazón y a los pulmones a trabajar más que de costumbre. Por ejemplo, correr es una actividad aeróbica y de fortalecimiento de los huesos.

Los estiramientos mejoran la flexibilidad y la capacidad de mover completamente las articulaciones. Tocarse los dedos de los pies, hacer estiramientos laterales y hacer ejercicios de yoga son ejemplos de estiramientos.

2.1.1.5. Grados de intensidad en la actividad aeróbica

La actividad aeróbica puede ser de distintos grados: suave, moderada o intensa. La actividad aeróbica moderada e intensa es más beneficiosa para el corazón que la actividad aeróbica suave. Sin embargo, la actividad suave es mejor que la falta de actividad.

El grado de intensidad depende del esfuerzo que sea necesario hacer para realizar la actividad. Por lo general, las personas que no están en buena forma física tienen que esforzarse más que las que están en mejor forma. Por esa razón, lo que representa una actividad suave para una persona puede ser una actividad de intensidad moderada para otra.

2.1.1.6. Actividades suaves y moderadas

Las actividades suaves son tareas cotidianas corrientes que no requieren mucho esfuerzo. Las actividades moderadas hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen más que de costumbre.

En una escala del 0 al 10, las actividades moderadas corresponden a un 5 o a un 6 y producen aumentos evidentes de las frecuencias respiratoria y cardíaca. Una persona que está realizando una actividad moderada puede hablar pero no cantar.

2.1.1.6. Actividades intensas

Las actividades intensas hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen mucho. En una escala del 0 al 10, la actividad intensa corresponde a un 7 o a un 8. Una persona que está realizando una actividad intensa no puede decir sino unas pocas palabras antes de detenerse para tomar aliento.

2.1.1.6. Ejemplos de actividades aeróbicas

A continuación hay varios ejemplos de actividades aeróbicas. Según la forma física en que esté la persona que las realiza, estas actividades pueden ser suaves, moderadas o intensas:

- Realizar labores de jardinería que aumenten la frecuencia cardíaca, como cavar o limpiar la tierra con un azadón.
- Caminar, hacer excursionismo, trotar y correr.
- Hacer aeróbicos acuáticos o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces.
- Montar en bicicleta, montar en patineta, patinar y saltar a la cuerda.
- Practicar el baile y la danza aeróbica.
- Jugar al tenis, al fútbol, al hockey y al basquetbol.

2.1.2. Riesgos de la actividad física

En general, los beneficios de la actividad física superan con creces los riesgos a que se exponen el corazón y los pulmones.

En raras ocasiones se presentan problemas del corazón a consecuencia de la actividad física. Entre estos problemas se cuentan las arritmias, el paro

cardíaco súbito y el ataque cardíaco. Ocurren generalmente en personas que ya tienen enfermedades del corazón.

El riesgo de presentar problemas del corazón a consecuencia de la actividad física es mayor entre los adolescentes y los adultos jóvenes que tienen problemas cardíacos congénitos. El término “congénito” se refiere a un problema del corazón que ha estado presente desde el nacimiento.

Entre los problemas cardíacos congénitos se cuentan la miocardiopatía hipertrófica, los defectos cardíacos congénitos y la miocarditis. Las personas que sufren estas enfermedades deben preguntarle a su médico qué tipos de actividad física pueden realizar sin peligro.

Entre las personas de edad madura y avanzada, el riesgo de presentar problemas del corazón debido a la actividad física tiene que ver con la enfermedad coronaria. Las personas que sufren enfermedad coronaria tienen más probabilidades de tener un ataque cardíaco cuando están realizando ejercicios intensos que cuando no lo están haciendo.

El riesgo de presentar problemas del corazón debido a la actividad física tiene que ver con el estado físico de cada persona y con la intensidad de la actividad que esté realizando. Por ejemplo, una persona que no está en buen estado físico corre más riesgo de sufrir un ataque cardíaco durante una actividad intensa que una persona que está en buena forma.

Si usted tiene un problema del corazón o una enfermedad crónica, como enfermedad coronaria, diabetes o presión arterial alta, pregúntele al médico qué tipos de actividad física puede realizar sin peligro. También debe preguntarle al médico qué tipos de actividad física puede realizar si tiene síntomas como dolor en el pecho o mareo.

Pregúntele de qué formas puede integrar la actividad física lentamente y sin peligro dentro de sus costumbres diarias. (Si desea más información,

consulte el apartado "Cómo iniciar y mantener un programa de actividad física").

2.1.3. Recomendaciones técnicas para la ejecución de la actividad física

- Algo de actividad física es mejor que nada. Los adultos que realicen poca actividad física deben aumentarla gradualmente. Se obtienen beneficios de salud con cantidades tan modestas como 60 minutos de actividad aeróbica moderada por semana.
- Para obtener mayores beneficios de salud se recomienda realizar por lo menos 150 minutos (2 horas y media) de actividad aeróbica moderada o 75 minutos (1 hora y cuarto) de actividad aeróbica intensa por semana. Otra alternativa consiste en combinar las dos. Por regla general se considera que 2 minutos de actividad moderada equivalen a 1 minuto de actividad intensa.
- Si desea obtener aún más beneficios de salud, realice 300 minutos (5 horas) de actividad moderada o 150 minutos (2 horas y media) de actividad intensa a la semana (o una combinación de ambas). Cuanta más actividad física realice, más se beneficiará.
- Cuando realice una actividad aeróbica, hágalo durante por lo menos 10 minutos seguidos. Distribuya la actividad física en el transcurso de la semana. Las actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o alta deben realizarse 2 o más días por semana. Estas actividades deben ejercitar todos los grupos musculares importantes (piernas, caderas, espalda, abdomen, hombros y brazos). Entre estas actividades se cuentan el levantamiento de pesas, los ejercicios con bandas de resistencia, las sentadillas, las flexiones de brazos en el suelo (lagartijas), el yoga y las labores pesadas de jardinería.

2.1.4. La investigación en la actividad física

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI) se ha comprometido firmemente a apoyar las investigaciones encaminadas a

prevenir y tratar las enfermedades y problemas del corazón, los pulmones y la sangre, así como los trastornos del sueño.

Las investigaciones respaldadas por el NHLBI han conducido a muchos avances en los conocimientos médicos y la atención de los pacientes. Por ejemplo, estas investigaciones han demostrado cómo los factores relacionados con el estilo de vida, tales como la actividad física, pueden mejorar la salud y disminuir el riesgo de sufrir enfermedades.

El NHLBI sigue apoyando investigaciones acerca de los beneficios de la actividad física y de cómo estimular a las personas a permanecer activas. Por ejemplo, apoya actualmente investigaciones que realizan lo siguiente:

- Evaluar un programa destinado a aumentar la actividad física entre mujeres de ascendencia mexicana, para quienes la obesidad es un problema de salud cada vez mayor.
- Explorar si el mejoramiento de los programas y las instalaciones de los parques públicos aumenta la actividad física en ciertas comunidades.
- Examinar si los programas patrocinados por iglesias que hacen énfasis en la actividad física y la alimentación saludable pueden mejorar los hábitos de salud de las congregaciones afroamericanas.
- Explorar si un programa auto dirigido de actividad física es beneficioso y rentable para personas con EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica).
- Evaluar si los barrios en que viven los adolescentes afectan la calidad de vida, el grado de actividad física y los hábitos de alimentación de estos.

Muchas de estas investigaciones dependen de que haya voluntarios que estén dispuestos a participar en estudios clínicos. Los estudios clínicos

ensayan nuevas formas de prevenir, diagnosticar o tratar diversas enfermedades o problemas de salud.

Por ejemplo, los tratamientos nuevos para una enfermedad o problema de salud (medicinas, dispositivos médicos, cirugías o intervenciones) se ensayan en voluntarios que tienen la enfermedad. Los ensayos muestran si un tratamiento es inofensivo y eficaz en seres humanos antes de que se ponga a disposición del público en general.

Al participar en un estudio clínico usted logra tener acceso a nuevos tratamientos antes de que estén al alcance de todo el mundo. Además cuenta con el apoyo de un equipo de profesionales médicos que probablemente controlará su salud atentamente. Incluso si usted no se beneficia directamente de los resultados de un estudio clínico, la información que se reúna en el estudio puede ayudar a otras personas y sumarse a los conocimientos científicos.

Si usted se ofrece como voluntario para participar en un estudio clínico, le explicarán en detalle la investigación. Le hablarán de los tratamientos y pruebas que le pueden hacer y de los beneficios y riesgos que éstos pueden implicar. Se le dará también la oportunidad de hacer preguntas sobre la investigación. Este proceso se conoce como consentimiento informado.

Si usted acepta participar en el estudio, se le pedirá que firme un formulario de consentimiento informado. Este formulario no es un contrato. Usted tiene derecho a retirarse de un estudio en cualquier momento y por cualquier motivo. Además, tiene derecho a enterarse de los nuevos riesgos que surjan durante el estudio o de los descubrimientos que se hagan durante éste.

Si desea más información sobre estudios clínicos relacionados con estilos de vida saludable y con la prevención de enfermedades, hable con su médico.

2.2. Actividades recreativas.

Las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto. Entre dichas actividades se pueden mencionar la música, los juegos, las atracciones, etc., donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de la recreación. (Recreación, 2003)

Con las actividades recreativas es posible aumentar la creatividad del grupo. Siempre y cuando éstas sean elegidas de acuerdo a los intereses y a las capacidades de los participantes.

Este método ayuda a la integración de los individuos al grupo, y proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias. A su vez, crea una atmósfera agradable, aumenta la participación, facilita la comunicación, fija algunas normas grupales y desarrolla la capacidad de conducción. La gran ventaja de este tipo de actividad es la disminución de tensiones. Se considera como un auxiliar para el proceso de grupos que tienen objetivos definidos y propósitos más serios.

Esta técnica puede utilizarse en grupos recién formados. Las actividades recreativas pueden ser el primer paso para las relaciones intra grupales, y

aun en grupos no tan nuevos, esta técnica tiene la capacidad de crear sociabilidad.

Es de recomendar su empleo antes del comienzo de cualquier reunión, para crear cierto interés en los participantes, quienes en ocasiones pueden sentirse extraños al grupo. Una pequeña actividad recreativa, conducida eficazmente por el conductor del grupo, sirve para "romper el hielo", y en algunos casos, para disminuir la tensión.

Otro momento útil al cual se puede aplicar la recreación es para un cambio rápido de una parte o aspecto de la reunión a otro. También, cuando los sentimientos de lealtad y solidaridad del grupo se ven amenazados o no existen, casi cualquier juego es de gran valor.

La técnica de actividades recreativas debe tomar en cuenta que a pesar de lo atractivas que éstas resultan, no hay que olvidar que se trata tan sólo de medios para obtener determinados fines, por lo que no se debe abusar de ellas. Su uso requiere de ciertas aptitudes y cuidados y debe ir de acuerdo a los intereses de todos los integrantes del grupo. Cualquier actividad elegida debe llevarse a cabo con habilidad y discreción, de lo contrario puede dañar seriamente a algunos de los miembros al atender contra sus sentimientos y problemas más profundos.

2.2.1. Clasificación de las actividades recreativas

En relación con la clasificación de las actividades recreativas también existen varias tendencias a partir de los diferentes enfoques asumidos por los investigadores, a continuación se enuncian algunas de ellas:

Rolando Zamora y Maritza García (1988) partiendo de un enfoque de mercado distinguen tres tipos:

- Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.
- El turismo.
- Actividades generales de esparcimiento.

Lupe Aguilar (2000) refiriéndose a los diferentes tipos de actividades, las divide en cinco categorías:

- Esparcimiento.
- Las visitas culturales.
- Sitios naturales.
- Actividades deportivas.
- Asistencia a acontecimientos programados.

Aldo Pérez (2003) con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo, las clasifica en cuatro grupos:

- Actividades artísticas y de creación.
- Actividades de los medios de comunicación masiva.
- Actividades educativo físico deportivas.
- Actividades de alto nivel de consumo.

A partir del análisis realizado, atendiendo a la diversidad de criterios y lo limitado de las propuestas, se considera proponer, atendiendo al contenido de las actividades, la siguiente clasificación de las actividades recreativas: (Dumazedier, 1964)

- **Actividades deportivas-recreativas:** prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).
- **Actividades al aire libre:** actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
- **Actividades lúdicas:** todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.

- **Actividades de creación artística y manual:** actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
- **Actividades culturales participativas:** actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.
- **Asistencia a espectáculos:** asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.
- **Visitas:** realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.
- **Actividades socio-familiares:** asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc. (FUMLIBRE., 2004)
- **Actividades audio-visuales:** escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.
- **Actividades de lectura:** lectura de libros, revistas, periódicos, etc.
- **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies:** actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.
- **Actividades de relajación:** meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc.

2.2.1.1. Descripción de las principales actividades por áreas

1 Actividades deportivas-recreativas

- Prácticas y encuentros deportivos-recreativos de:

Disciplinas recreativas como:

- Recreación turística.
- Turismo deportivo.
- Festivales deportivos-recreativos.
- Deportes de orientación.

- Animación recreativa.
- Deporte canino.
- Colombófila.
- Palomas deportivas.
- Modelismo.
- Objetos volantes.
- Competencia “A Jugar”, etc.

Deportes como:

- Béisbol.
 - Fútbol.
 - Softbol.
 - Voleibol.
 - Baloncesto.
 - Deportes extremo, etc.
- Festivales, copas, campeonatos, torneos y competencias en alguna disciplina recreativa o deporte de los mencionados en el punto anterior.

2. Actividades al aire libre

- **Actividades en tierra:**
 - Con desplazamientos:
 - Caza deportiva.
 - Senderismo.
 - Turismo deportivo.
 - Cicloturismo.
 - Mountain bike.
 - Paseos a caballo.
 - Rutas ecológicas.
 - Montañismo.

- Escalada.
- Espeleología.
- Ir de excursiones.
- Ir a la playa.
- Ir a la piscina.

- Con permanencias:
 - Acampar.
 - Campismo.
 - Campamentos recreativos.

- **Actividades en el medio acuático:**
 - Acuáticas:
 - Natación.
 - Natación con aletas.
 - Náuticas:
 - Piragüismo.
 - Vela.
 - Remo.
 - Motonáutica.
 - Esquí acuático.

 - Subacuáticas:
 - Buceo recreativo.
 - Fotografía subacuática.
 - Orientación subacuática.
 - Pesca deportiva.
 - Apnea; etc.

- **Actividades en el aire:**
 - Paracaidismo.

- Aeromodelismo.
- Ala delta.
- Delta plano; etc.

3. Actividades lúdicas

- **Juegos de mesa:**

- Domino.
- Dama.
- Parchís.
- Ajedrez.
- Barajas.

- **Juegos de salón:**

- Billar recreativo.
- Bolos.
- Tenis de mesa.
- Dardos, etc.

- **Juegos tradicionales:**

- Bolas.
- Trompo.
- Zancos.
- Aro.
- Patinetas.
- Carriolas.
- Yaquis.
- Suiza.
- Yoyo, etc.

- **Videojuegos:**

- Todos los videojuegos individuales o colectivos.

- **Juegos de ordenador:**

- Todos los juegos de ordenador individual o colectivo.

4. Actividades de creación artística y manual

- **Actividades de creación artística:**

- Literarias.
- De las artes plásticas.
- Teatrales.
- Danzarías.
- Musicales.

- **Actividades de creación manual:**

- Artesanías.
- Esculturas o tallados en metal, madera y piedra.

5. Actividades culturales participativas (de la cultura artística y de la cultura física)

- **Actividades culturales participativas:**

- Peñas culturales y/o deportivas.
- Coloquios.
- Charlas.
- Debates.
- Tertulias.
- Conversatorios.
- Bailables.
- Ruedas de casino.
- Actividades de animación y participación, etc.

6. Asistencia a espectáculos

- **Actividades relacionadas con espectáculos artísticos-culturales:**

- Musicales.
- Conciertos.
- Galas.
- Festivales.
- Teatro.

- Cine.
- Circo.
- Exposiciones.
- Fiestas populares, etc.

- **Actividades relacionadas con espectáculos deportivos:**

- Series.
- Campeonatos.
- Ligas.
- Torneos.
- Copas.
- Topes.
- Juegos.

7. Visitas

- **Visitas de interés artístico-cultural a:**

- Bibliotecas.
- Parques.
- Plazas.
- Casas de cultura.

- **Visitas de interés turístico-natural a:**

- Zonas arqueológicas.
- Parques naturales.
- Ruinas.
- Instalaciones turísticas.

- **Visitas de interés histórico a:**
 - Museos.
 - Monumentos.
 - Mausoleos.

- **Visitas de interés social a:**
 - Instituciones culturales.
 - Instituciones educacionales.
 - Instituciones de salud.
 - Instituciones públicas.

- **Visitas de interés físico-deportivo a:**
 - Instalaciones deportivas.
 - Centros de formación de atletas y profesores deportivos.

8. Actividades socio-familiares

- Fiestas (Quince, bodas, cumpleaños, aniversarios, etc.).
- Visitas a familiares y amigos.
- Encuentros y conversatorios con familiares, amigos y personas de la comunidad.
- Participación en actividades de la comunidad, etc.

9. Actividades audio-visuales

- **Actividades de audio:**
 - Escuchar la radio.

- Escuchar equipos reproductores de música, etc.

- **Actividades de TV y Videos:**

- Ver la televisión.
- Ver vídeos, etc.

10. Actividades de lectura

- Leer libros.
- Leer revistas.
- Leer periódicos, etc.

11. Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies

- Colecciones:
 - Sellos.
 - Antigüedades.
 - Postales.
 - Llaves.
 - Llaveros.
 - Libros u otros.
- Fotografía
- Cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.

12. Actividades de relajación

- Meditación.
- Auto relajación.
- Masaje.
- Auto masaje, etc.

2.2.1.2. Beneficios de las actividades recreativas

De la práctica de las actividades recreativas se obtienen múltiples beneficios a lo que diferentes autores han hecho referencia; entre ellos:

- C. Lezama (2000) los agrupa en: fisiológicos, psicológicos, sociales y económicos.
- La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE, 2004) considera los: beneficios individuales, beneficios comunitarios, beneficios ambientales y beneficios económicos.
- En este sentido se considera pertinente determinar los beneficios de las actividades recreativas a partir de los efectos que estas tienen desde el punto de vista de la salud, lo físico, lo psicológico y lo social, propuesta que se muestra a continuación: (Hernández, 2000)

2.2.1.2.1. En la salud

- Mejora la calidad de vida.
- Crea hábitos de vida saludables.
- Contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo.
- Reduce los costos de salud.

2.2.1.2.2. En lo físico

- Contribuye al desarrollo de capacidades físicas.
- Aumenta de la capacidad de trabajo.

2.2.1.2.3. En lo psicológico

- Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad.
- Disminuye los niveles de estrés y agresividad.

2.2.1.2.4. En lo social

- Disminuye los niveles de violencia y actos delictivos.
- Fortalece la integración comunitaria.

- Mejora de las relaciones personales y comunitaria.
- Impulsa las manifestaciones culturales propias.
- Favorece la cultura ambiental.

2.3. Condición física

Para (Fuentes, 2007) la condición física “representa el potencial del organismo para enfrentarse a los retos, desde el punto de vista físico, que se propone. Puede definirse como la suma ponderada de las diferentes capacidades físicas de una persona”.

2.3.1. Conceptos generales.

La condición física se define como la "capacidad de realizar trabajo diario con vigor y efectividad (es decir, con máximo eficiencia y mínimo gasto energético), retardando la aparición de la fatiga y previniendo la aparición de lesiones"

(Clarke, 1967)

El concepto de condición física se introdujo en el campo de la educación física hacia 1916 cuando se hicieron las primeras pruebas para medir la aptitud física de los sujetos. Representa la traducción del término anglosajón "*physical fitness*", englobando a un conjunto de capacidades que posee el alumno como energía potencial y que mediante su desarrollo permiten obtener un buen nivel de aptitud física para realizar tareas de carácter físico-deportivo. Su fin es, por lo tanto, de tipo higiénico" (prevención de la salud) y está orientado hacia la actividad normal.

Para Navarro (1990) la condición física es una parte de la condición total del ser humano y comprende varios componentes, cada uno de los cuales es específico en su naturaleza. Supone, por lo tanto, la combinación de diferentes aspectos en diversos grados (mbordera.org, 2013)

2.3.2. Cualidades físicas.

Son aquellas que son innatas, factibles de ser mejoradas, y que nos permiten realizar todo tipo de movimiento. Las cualidades físicas básicas son muy importantes dentro de la condición física, ya que de ellas depende que nuestro cuerpo esté mejor preparado para la vida diaria. Si mejoramos cada una de ellas lograremos soportar mejor el estrés del día a día, el cansancio no será tanto, estaremos de buen humor mucho más tiempo y sobre todo y

lo más importante, conseguiremos beneficios en nuestro organismo que nos harán caer menos veces enfermos, evitar lesiones y graves problemas de salud. Estas cualidades son cuatro: la resistencia, la fuerza, la velocidad, y la flexibilidad.

2.3.2.1. Clasificación de las cualidades físicas.

(Torres, 1999) Estas cualidades son cuatro: la resistencia, la fuerza, la velocidad, y la flexibilidad. La combinación de estas dan lugar a otras capacidades resultantes, como pueden ser la coordinación, la agilidad (que podrían ser una mezcla de la velocidad y la flexibilidad), el equilibrio (mezcla de fuerza, resistencia y flexibilidad), etc.

2.3.2.1.1. La resistencia.

Es una de las cualidades físicas básicas que posiblemente más mejora con el entrenamiento, pero también es la que más tarde se desarrolla y la que más se mantiene con los años, es decir, la que más tarde empieza a perderse. Depende fundamentalmente de dos sistemas del organismo:

- Del sistema respiratorio.
- Del sistema cardiocirculatorio.

La podemos definir como:

"La capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible".

2.3.2.1.1.1. Tipos de resistencia

Según el aporte de energía

La resistencia aeróbica: Es la capacidad que tiene el organismo para permitir prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad baja o media sin deuda de oxígeno. Qué quiere decir esto, pues bien, que es la capacidad para realizar un esfuerzo durante un tiempo muy largo pero a un ritmo muy suave, porque siempre va a llegar oxígeno suficiente para no fatigarnos y poder terminar esa actividad. Se trabaja entre 120 y 160

pulsaciones por minuto. Un ejemplo de resistencia aeróbica sería correr de forma suave, paseo en bicicleta, andar durante un tiempo prolongado.

La resistencia anaeróbica: Es la capacidad de resistir a esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Se caracteriza porque va a haber una deuda de oxígeno, es decir, existe un desequilibrio, lo que se conoce como anaerobiosis, que quiere decir que el cuerpo necesita más oxígeno del que es capaz de aportar el sistema cardiocirculatorio

2.3.2.1.2. La fuerza

Se puede definir como la capacidad que me permite mover o resistir grandes pesos, como también la capacidad de un sujeto para vencer o soportar una resistencia.

La fuerza evoluciona de forma natural de la siguiente manera: hasta los 12 años, que coincide con la pubertad, hay un crecimiento mantenido de la fuerza. Se desarrolla con mayor rapidez hasta los 18 años y sigue aumentando hasta los 25 años. A esta edad se alcanza el máximo nivel de fuerza muscular. En las personas sedentarias se produce una atrofia muscular, ya que no se trabaja la fuerza. La fuerza es una de las cualidades físicas básicas que más requiere entrenamiento para obtener beneficios. El entrenamiento de la fuerza permite ejercer mayor tensión muscular para vencer mayores resistencias. La contracción muscular puede ser de dos tipos:

- **Contracción muscular isotónica:** Tensión muscular con movimiento de la resistencia a vencer. ($F > R$)
- **Contracción muscular isométrica:** Tensión muscular sin movimiento de la resistencia a vencer. ($F < R$)

2.3.2.1.2.1. Tipos de fuerza

Fuerza máxima: Es la mayor fuerza que es capaz de desarrollar el sistema nervioso y muscular por medio de una contracción máxima voluntaria. Un ejemplo sería en el gimnasio, levantar el máximo peso para mis posibilidades. En las competiciones de halterofilia, verás que los levantadores llega un momento en el que no pueden levantar más peso y

este se les cae, el último peso que han levantado correctamente sin que se les caiga sería su fuerza máxima. **Fuerza explosiva:** es la capacidad del sistema neuromuscular de vencer una resistencia a la mayor velocidad de contracción posible. Un ejemplo sería un remate en voleibol, aplicar una fuerza muy rápida sobre el balón.

Fuerza resistencia: Es la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad deportiva. Un ejemplo lo podemos tener en el tenis, aplicando golpes durante todo el partido.

2.3.2.1.3. La velocidad

Es la capacidad física que permite realizar movimientos o desplazamientos con la mayor rapidez en el menor tiempo posible.

La velocidad depende de la rapidez de contracción de los músculos para realizar un movimiento (una carrera, un regate, una finta, etc.) La velocidad evoluciona de forma natural de manera paralela a la evolución de la fuerza de la siguiente manera: hasta los 12 años, que coincide con la pubertad, hay un crecimiento mantenido de la velocidad. Se desarrolla con mayor rapidez hasta los 20 ó 25 años. Un entrenamiento adecuado de velocidad hace que se pueda mantener esta capacidad hasta los 30 años aproximadamente

2.3.2.1.3.1. Tipos de velocidad

Velocidad de reacción: Es la capacidad de dar una respuesta en forma de movimiento a un estímulo externo (señal, un disparo de fogeo en atletismo, un pitido, etc.) en el menor tiempo posible. Por ejemplo en las salidas de velocidad en atletismo, cuando el juez da la salida con un disparo, el atleta trata de salir rápidamente.

Velocidad gestual: Es la capacidad de realizar un movimiento, de una parte o de todo el cuerpo, en el menor tiempo posible. Por ejemplo en el movimiento de un golpe de tenis, en un chut en fútbol, en un remate en voleibol.

Velocidad de desplazamiento: Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. La frecuencia y la amplitud de zancada (carrera) o de brazada (natación) son los dos factores que determinan la velocidad de desplazamiento. Como principales ejemplos tenemos las carreras de velocidad o de relevos, o bien las distancias cortas en natación

2.3.2.1.4. La flexibilidad

Es la capacidad física que permite el máximo recorrido de las articulaciones y la mayor elasticidad de los músculos. La flexibilidad máxima se observa en los recién nacidos y se va perdiendo con el tiempo si no se entrena, sobre todo si se realizan ejercicios de fuerza y no se compensan con ejercicios de flexibilidad.

Los componentes de la flexibilidad son:

- Los músculos, que son los encargados de producir el movimiento.
- Las articulaciones, que son la unión entre los huesos y permiten que nuestro esqueleto pueda realizar movimientos.

La flexibilidad depende de:

- La movilidad articular: es la capacidad de las articulaciones para realizar movimientos con gran amplitud.
- La elasticidad muscular: es la capacidad de los músculos para estirarse y volver a su situación inicial después de un movimiento o ejercicio. Los ejercicios de flexibilidad, comúnmente llamados estiramientos, son muy importantes en la fase de calentamiento y de vuelta a la calma, antes y después respectivamente, del entrenamiento o de la competición. Las mujeres tienen más flexibilidad que los hombres. Las articulaciones de las mujeres son más laxas y permiten mayor movimiento. Además, las mujeres tienen menos tono muscular que contribuye aún más a su flexibilidad.

Los hombres al tener mayor tono muscular tienen más fuerza y velocidad. Las artes marciales son disciplinas donde la flexibilidad es una de las cualidades más importantes.

2.3. La Motivación.

La motivación es la acción y efecto de motivar. Es el motivo o la razón que provoca la realización o la omisión de una acción. Se trata de un componente psicológico que orienta, mantiene y determina la conducta de una persona. Se forma con la palabra latina *motivus* ('movimiento') y el sufijo -ción ('acción', 'efecto').

En psicología y filosofía, motivación son los estímulos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. (Funlibre.org, 1993)

Este término está relacionado con el de voluntad y el del interés.

Las distintas escuelas de psicología tienen diversas teorías sobre cómo se origina la motivación y su efecto en la conducta observable.

Motivación, en pocas palabras, es la Voluntad para hacer un esfuerzo, por alcanzar las metas de la organización, condicionado por la capacidad del esfuerzo para satisfacer alguna necesidad personal.

La motivación puede definirse como el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo.

Son las actitudes que dirigen el comportamiento de una persona hacia el trabajo y lo apartan de la recreación y otras esferas de la vida.

"Es el impulso que inicia, guía y mantiene el comportamiento, hasta alcanzar la meta u objetivo deseado".

2.3.1. Tipos de motivación

En ocasiones se suelen establecer distintos tipos de motivación en función de la fuente u origen del estímulo. En la motivación de logro, en la que el mecanismo que promueve a la acción es conseguir un determinado

objetivo. La motivación de afiliación supone la búsqueda de seguridad y pertenencia a un grupo. La motivación de competencia no sólo pretende alcanzar un objetivo establecido, sino que busca realizarlo de la mejor forma posible. En Psicología se suelen distinguir entre dos tipos de motivación en función de dónde proceda el estímulo: motivación intrínseca y motivación extrínseca.

2.3.1.1. Motivación intrínseca

En la motivación intrínseca la persona comienza o realiza una actividad por incentivos internos, por el propio placer de realizarla. La satisfacción de realizar algo o que conseguirlo no está determinada por factores externos. Está relacionada, por lo tanto, con la autosatisfacción personal y la autoestima. Por ejemplo, hay personas que realizan ejercicio físico porque disfrutan de la actividad.

2.3.1.2. Motivación extrínseca

En la motivación extrínseca, el estímulo o incentivo que mueve a una persona a realizar una actividad viene dado de fuera, es un incentivo externo y no proviene de la propia tarea. Funciona a modo de refuerzo. Por ejemplo, cuando una persona realiza ejercicio físico no por el mero hecho de disfrutar haciéndolo, sino por motivos sociales u otros.

2.3.1.3. Motivación personal

En Psicología, existen diversas teorías que establecen y clasifican los elementos que mueven a una persona a realizar algo o dejar de hacerlo. En muchos casos la motivación de una persona viene determinada por necesidades, tal y como se establece en la llamada 'pirámide de Maslow'. Igualmente, la motivación está fuertemente influida por la satisfacción de realizar una tarea o conseguir un determinado objetivo pero también por los incentivos que realizar o no realizar determinada conducta pueda conllevar.

2.3.1.4. Motivación laboral

La motivación laboral es aquella que está relacionada con el ámbito de trabajo. Algunos ejemplos pueden ser la remuneración económica, los días de vacaciones, el status social y la propia realización y desempeño de la tarea. Es importante en este caso para la persona encontrar factores intrínsecos en el desarrollo de las tareas de un puesto de trabajo.

2.3.1.5. Motivación deportiva

En el mundo del deporte, especialmente a un alto nivel, la motivación es fundamental, ya que en muchos casos para alcanzar determinados objetivos el cuerpo tiene que llevar a unos límites de esfuerzo enormes. La auto superación, la competitividad y la recompensa que se puede obtener de conseguir una meta mueven en muchos casos a los deportistas. En muchos casos, la motivación intrínseca se ve condicionada por la propia lógica del deporte e alta competición y los deportistas deben también trabajar el componente mental. Por ejemplo, en pruebas ciclistas de larga duración en la que se requiere un gran esfuerzo, es posible que los deportistas que disfrutaban de montar en bicicleta y escalar puertos pierdan ese tipo de motivación cuando el nivel de exigencia es mayor.

En el deporte, el entrenador es el principal motivador y, por tanto, su personalidad, su convicción, sus fines y sus técnicas de motivación son fundamentales para el desarrollo de las actitudes y el éxito de los jugadores.

El entrenador puede estar sacrificando otros elementos del juego también importantes para reforzar su área (por ejemplo, un entrenador muy ordenado tendrá equipos ordenados, uno amante de la defensa tendrá equipos de grandes defensores...)

Para la completa aproximación de la motivación son esenciales los siguientes factores:

1. El entrenador necesita reforzar su propia filosofía acerca de lo que es importante (factores de motivación)
2. Necesita poner sus métodos de filosofía en acción.

3. Si no hay éxito, tiene que decidir cómo mejorar la situación.
4. Percatarse de las ventajas y desventajas de su filosofía.
5. En qué aspecto se queda corto a nivel de motivación.
6. El entrenador tiene que estar atento a cómo trabaja la motivación a nivel del equipo y cómo afecta a cada jugador.
7. Debe esforzarse para determinar si de forma inconsciente puede minar las metas motivacionales de los jugadores.

Las formas principales de conseguir la motivación en el deporte son dos:

1. Conversaciones, coloquios y discusiones con el equipo
2. Diálogos individuales con cada deportista

La forma más efectiva de motivación es el compromiso sincero y entusiasta con sus jugadores para la consecución de una meta común.

Se debe tener en cuenta que la variedad motiva a los jugadores, por lo cual el entrenador debe utilizar técnicas motivacionales muy variadas.

Asimismo, es importante recordar que existe cierta seguridad cuando los jugadores saben lo que va a suceder, por lo cual el entrenador debe evitar usar siempre la misma clase de seguridad para mantener a los jugadores constantemente motivados.

Las razones fundamentales para motivar a los deportistas serían:

- El jugador busca obtener reconocimiento.
- El jugador quiere sentirse fuerte.
- En ciertos casos, también puede intentar satisfacer un deseo de sus padres, amigos o cualquier otra persona
- El jugador puede estar intentando desahogar sus sentimientos de ira, etc.

La motivación en el deporte debe estar presente en toda la temporada e incluso en la pretemporada, con el fin de asegurar el correcto manejo de la

personalidad de los individuos y las situaciones importantes que afectarán posteriormente a todo el equipo.

Para que la motivación sea efectiva, el jugador debe:

- Sentirse único y especial de cierto modo.
- Ser manejado a nivel personal
- Comprender y aceptar claramente las metas del equipo.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de la investigación

El tipo de la presente investigación es Pre-Experimental con un solo grupo de control con una pre-prueba y un pos-prueba en modelo longitudinal, a través de la evolución de los diferentes test una vez iniciado el proceso investigativo para luego proceder a aplicar el programa recreativo con fundamento teórico bibliográfico científico para el desarrollo de los parámetros técnicos y funcionales para luego proceder a la toma de los test finales y comparar los resultados controlando el grado de mejoramiento para determinar conclusiones significativos

3.2. Descripción de actividades para la ejecución

Al inicio de la presente investigación se tomara al grupo de control los siguientes datos personales como: peso, talla, edad, gustos y preferencias en cuanto a actividades físicas que les gusta hacer.

El plan de las diferentes actividades físicas recreativas que busque incrementar la predisposición de ejecutar las antes indicadas actividades, en los horarios y tiempos de régimen establecidos

Al final de la aplicación de las diferentes actividades físicas recreativas se hará una segunda evaluación donde se concluirá si mejoro o no la motivación actitudinal en el personal de la Estación Naval Quito.

3.3. Duración de la investigación

La investigación tendrá una duración de tres meses los mismos que permitirá llegar a obtener conclusiones significativas

3.4. Población y muestra

3.5. Población.

Es el conjunto de elementos que poseen unas características comunes, determinadas previamente y del cual se puede realizar las observaciones y extraer muestras representativas

En la presente investigación la población a ser considerada será de 150 militares trasbordados a la Estación Naval de Quito.

3.6. Muestra.

En el lenguaje de la estadística con este término se hace referencia a la parte o fracción representativa de un conjunto de una población, universo o colectivo, que ha sido elegida con el fin de investigar ciertas características.

Para la obtención de la información se trabajará con la totalidad de la población mencionada en la población.

3.6. Técnicas de recolección de datos.

Para efectuar una adecuada recolección de la información, que permita diagnosticar apropiadamente, es necesario llevar a cabo el siguiente procedimiento.

Inicialmente, se elaborarán los instrumentos de investigación, tomando en cuenta su grado de validez y confiabilidad, que el caso amerite, de acuerdo al diseño planteado en esta investigación se tomarán test al inicio y al final de la investigación.

Los test tomados al inicio del trabajo de investigación serán tomados nuevamente después de aplicar el plan de actividades físico recreativas y los sonidos con estímulos cerebral, para realizar su análisis de incidencia en la motivación actitudinal.

3.6.1. Test

Test de grupos.- Se usan para recolectar rápidamente datos de una gran cantidad de personas, se aplican a un número alto de personas al mismo tiempo y en forma rápida, tienen la ventaja de permitir que gran cantidad de

datos se recojan en forma rápida, son menos costosos y generalmente no requieren tanta habilidad para ser administrados. Estos test funcionan bien, pero es difícil darse cuenta exacta del esfuerzo o motivación de cada sujeto.

3.6.2. Cuestionarios de participación de las actividades recreativas

Estos test me permitirán observar el comportamiento de los integrantes de forma cuantitativa y cualitativa

3.6.3. Test de la motivación

- Test para medir su nivel de motivacional.
Mide la predisposición o estado de ánimo que tiene el individuo para realizar una actividad del carácter que este sea.

3.6.3.1. La evaluación de la intervención se la realizara en base a siguiente criterio:

- Escala tipo Likert generada especialmente para la investigación, la escala muestra diferentes tareas a la que los participantes se enfrentan de manera habitual y referida hacia las actividades físicos recreativos. Los ítems de los cuestionarios han sido tratados con los Técnicos para su elaboración definitiva.

A continuación se presenta una serie de tareas relacionadas con tus actividades en el régimen de actividad física de los días martes y jueves. Señala el grado en la que te resulta fácil hacer cada una de ellas desde el punto de vista actitudinal. La escala abarca desde 1(ninguno predisposición (actitud)) A 10(perfecto predisposición (actitud))

3.6.4. Test físico

- Test para medir la fuerza
- Test de resistencia
- Test velocidad
- IMC.

PARAMETROS PARA EL IMC.

< 18,5 = Bajo peso

18,5 a 24,9 = Peso normal

25,0 a 29,9 = Sobre peso o pre obesidad.

30,0 a 34,9 = obesidad clase 1

35,0 a 39,9 = Obesidad clase 2

>40 = Obesidad clase 3.

3.7. Tabulación

Expresar en valores o magnitudes la información recogida en las diferentes preguntas realizadas a través de un cuestionario. Los datos obtenidos se reflejan en cuadros o tablas para su posterior análisis.

3.8. Análisis e interpretación de los datos

Los procesos estadísticos que se utilizaran para esta investigación son:

- Porcentaje
- Media
- Desviación estándar
- T student.

Este análisis estadístico se aplicará a los datos obtenidos en cada uno de los test tomados a la muestra.

CAPITULO IV

ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados pre test

Tabla. 2 Análisis pre test del IMC.

VALORES	IMC	FRECUENCIA
< = 18,5	BAJO PESO	0
< = 24,9	PESO NORMAL	9
< = 29,9	SOBRE PESO O PRE OBESIDAD	36
< = 34,9	OBESIDAD CLASE 1	6
< = 39,9	OBESIDAD CLASE 2	0
>= 40	OBESIDAD CLASE 3	0
TOTAL		51

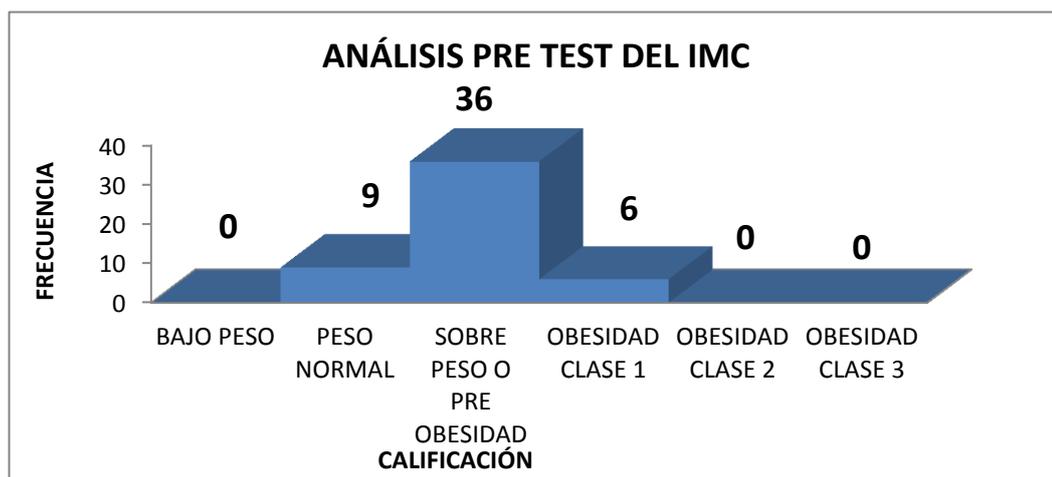


Figura 1 Análisis pre test del IMC.

Tabla. 3 Análisis pre test de velocidad 60 mt.

TEST DE VELOCIDAD 60 MT	
FUNCIÓN	SEGUNDOS
PROMEDIO	12,36
MEDIA	12,32
DESVEST	1,06
MAXIMA	14,70
MINIMA	10,23
RANGO	4,47

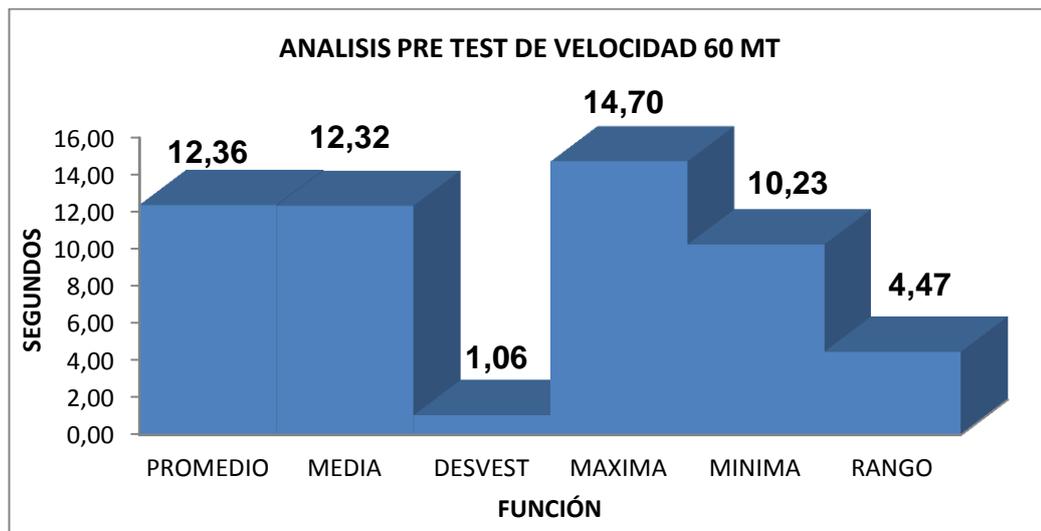


Figura 2 Análisis pre test de velocidad 60 mt.

Tabla. 4 Análisis pre test de potencia Salto de Distancia

TEST DE POTENCIA SALTO DE DISTANCIA	
FUNCIÓN	METROS
PROMEDIO	2,02
MEDIA	2,00
DESVEST	0,31
MAXIMA	2,80
MINIMA	1,20
RANGO	1,60

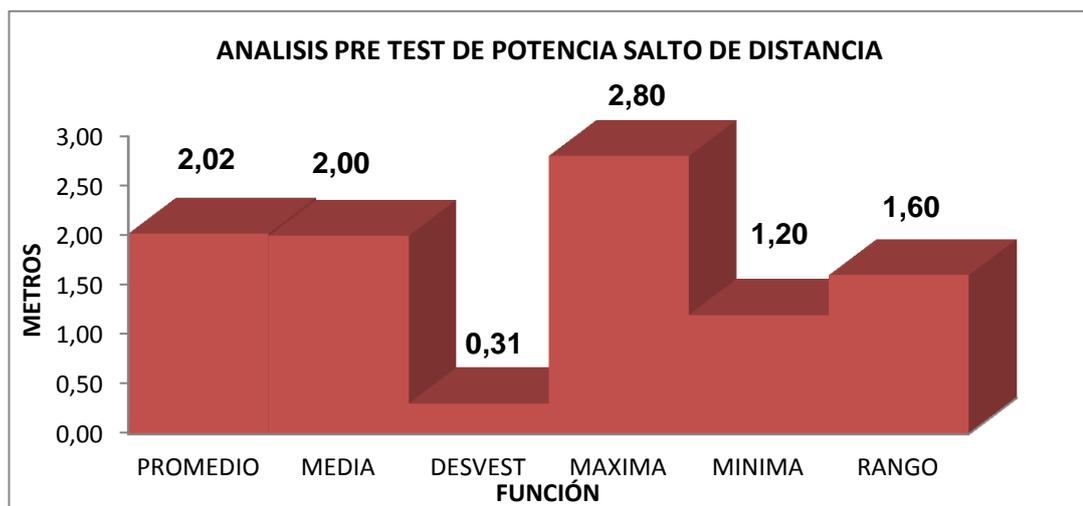


Figura 3 Análisis pre test de velocidad 60 mt.

Tabla. 5 Análisis pre test de resistencia test de Cooper

TEST DE RESISTENCIA TEST DE COOPER	
FUNCIÓN	METROS
PROMEDIO	1980,78
MEDIA	1953,67
DESVEST	325,71
MAXIMA	2643,00
MINIMA	1294,00
RANGO	1349,00

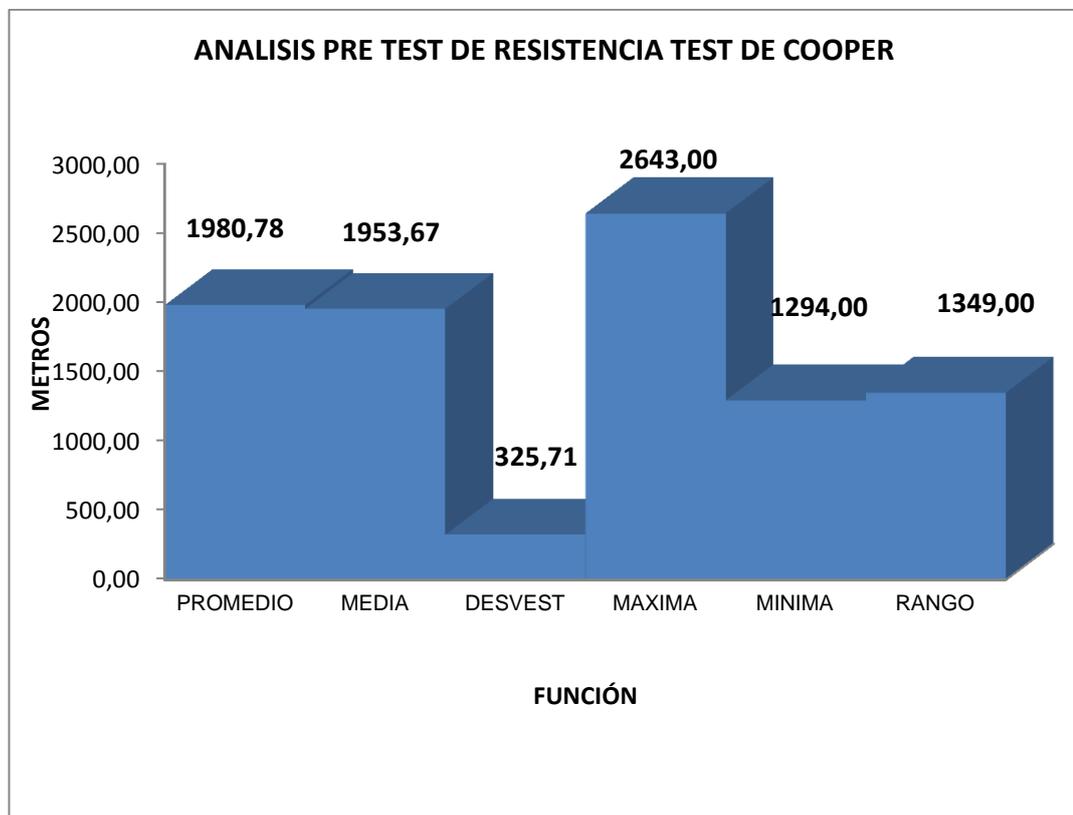


Figura 4 Análisis pre test de resistencia Test de Cooper

Tabla. 6 Análisis pre test de potencia de salto alto

TEST DE POTENCIA DE SALTO ALTO	
FUNCIÓN	CENTIMETROS
PROMEDIO	39,69
MEDIA	39,55
DESVEST	3,36
MAXIMA	48,00
MINIMA	32,00
RANGO	16,00

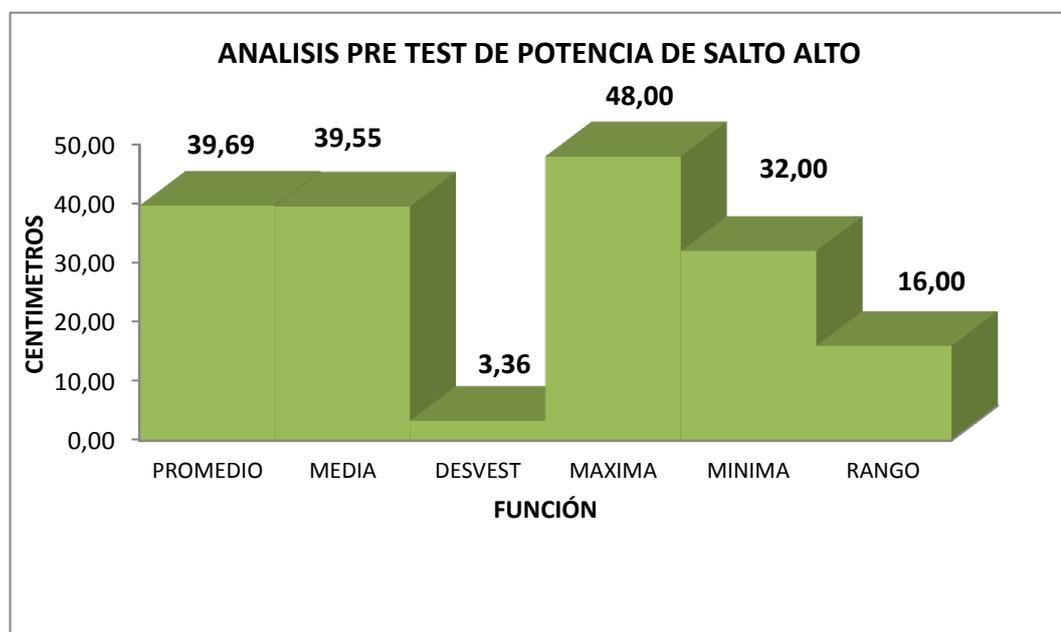


Figura 5 Análisis pre test de la potencia de salto alto

4.2. Análisis pre test y pos test del IMC

Tabla. 7 Análisis pre y pos test del IMC

VALORES	IMC	FRECUENCIA	
		PRE TEST	POS TEST
< = 18,5	BAJO PESO	0	1
< = 24,9	PESO NORMAL	9	18
< = 29,9	SOBRE PESO O PRE OBESIDAD	36	30
< = 34,9	OBESIDAD CLASE 1	6	2
< = 39,9	OBESIDAD CLASE 2	0	0
>= 40	OBESIDAD CLASE 3	0	0
TOTAL		51	51

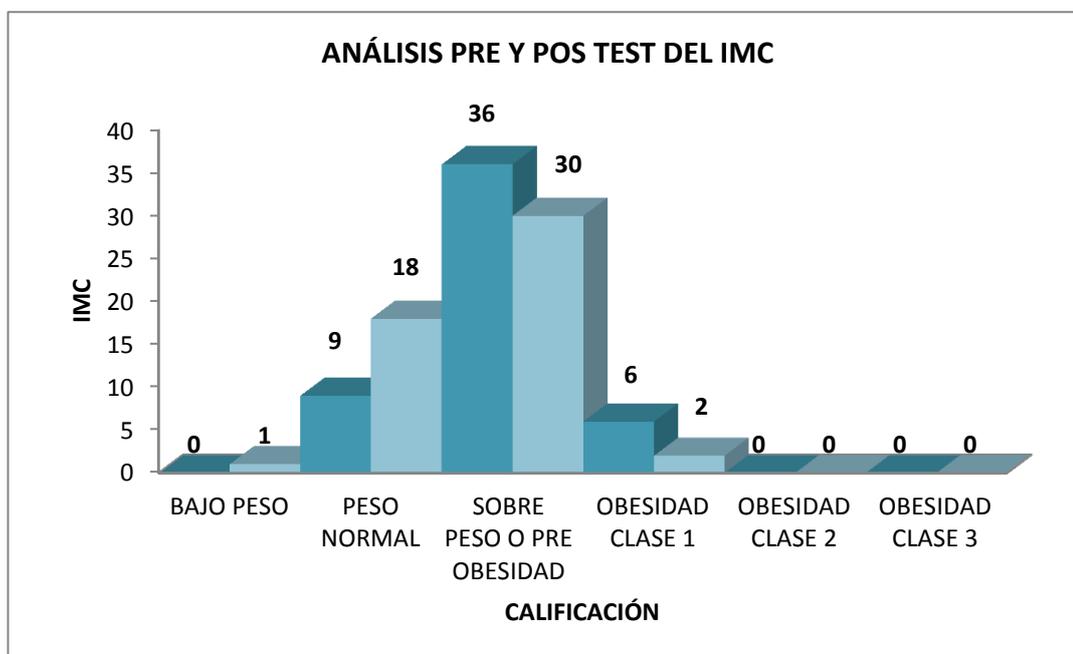


Figura 6 Análisis pre test y pos test del IMC.

Análisis. Se observa que una vez desarrollado el programa físico recreativo y analizado pre pruebas y pos pruebas en el IMC en la calificación de Bajo Peso existe una mejoría de 1 integrante, mientras que en peso normal existe una superación de 9 personas, en la calificación de sobre peso o pre obesidad disminuyo en 6 integrantes, mientras que en obesidad clase 1 una disminución de 4 integrantes, en obesidad clase 2 y obesidad clase 3 se mantienen los resultado con 0

Tabla. 8 Análisis pre y pos test de la velocidad 60 mt.

PRE Y POS TEST DE VELOCIDAD 60 MT		
	PRE TEST	POS TEST
	SEGUNDOS	SEGUNDOS
PROMEDIO	12,36	12,3
MEDIA	12,32	12,3
DESVEST	1,06	1,01
MAXIMA	14,7	14,5
MINIMA	10,23	10,1
RANGO	4,47	4,4

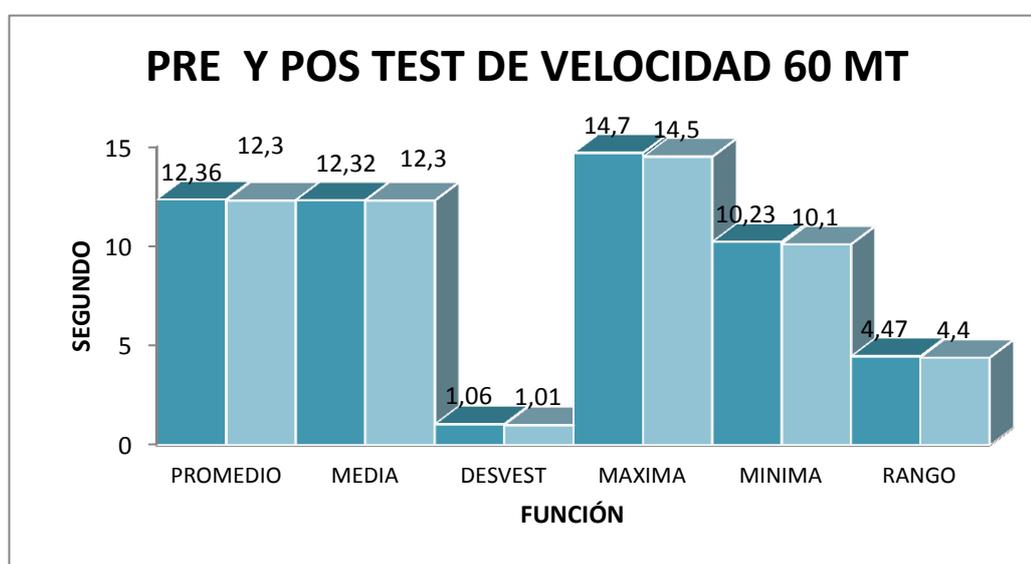


Figura 7 Análisis pre y pos test de la velocidad 60 mt.

Análisis. Se observa que una vez desarrollado el programa físico recreativo y analizado pre pruebas y pos pruebas en la velocidad en la función de Promedio existe una mejoría de 0,06 segundos, mientras que en la media existe una superación de 0,02 segundos, en la función de desviación estándar una disminución de 0,05 segundos, en la función máxima un tiempo de disminución de 0,02 segundos, en la mínima una disminución de 0,13 segundos y en la función del rango de 0,07 segundo lo que representa positivo.

Tabla. 9 Análisis pre y pos test de la potencia en salto a distancia

PRE Y POS TEST DE POTENCIA SALTO DE DISTANCIA		
FUNCIÓN	PRE TESTS	POS TEST
PROMEDIO	2,02	2,5
MEDIA	2,00	2,3
DESVEST	0,31	0,35
MAXIMA	2,80	2,8
MINIMA	1,20	1,25
RANGO	1,60	1,55

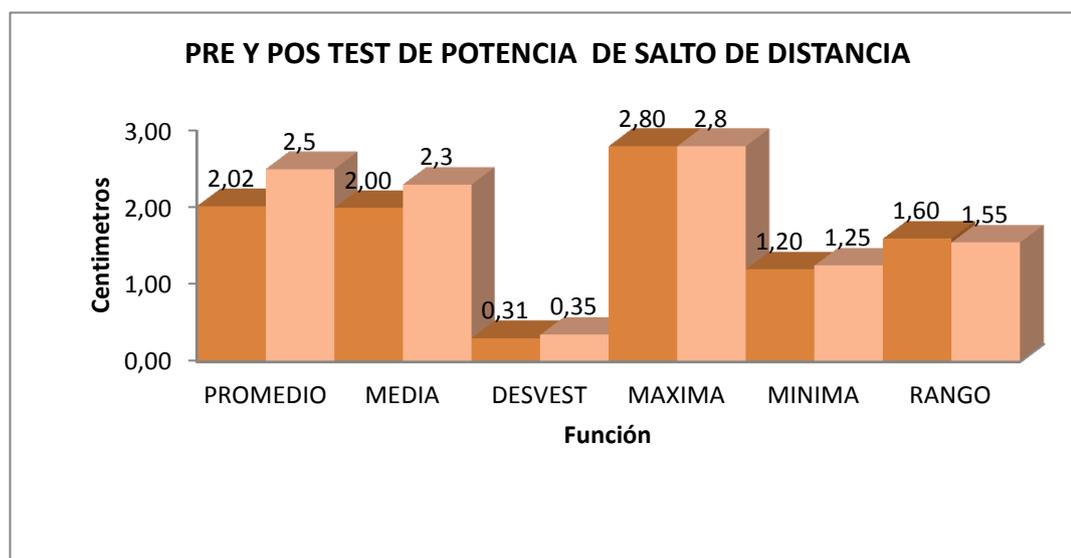


Figura 8 Análisis pre y pos test de la Potencia de salto en distancia

Análisis. Se observa que una vez desarrollado el programa físico recreativo y analizado pre pruebas y pos pruebas de potencia en distancia en la función de Promedio existe una mejoría de 0,48 centímetros, mientras que en la media existe una superación de 0,03 centímetros, en la función de desviación estándar una disminución de 0,04 centímetros, en la función máxima un una igualdad, en la mínima una superación de 0,05 centímetros y en la función del rango de 0,05 centímetros.

Tabla. 10 Análisis pre y pos test de la Resistencia Cooper

TEST DE RESISTENCIA COOPER		
CALIFICACIÓN	METROS PRE TEST	METROS POS TEST
PROMEDIO	1980,78	1982,25
MEDIA	1953,67	1954
DESVEST	325,71	326,12
MAXIMA	2643,00	2656
MINIMA	1294,00	1294
RANGO	1349,00	1362

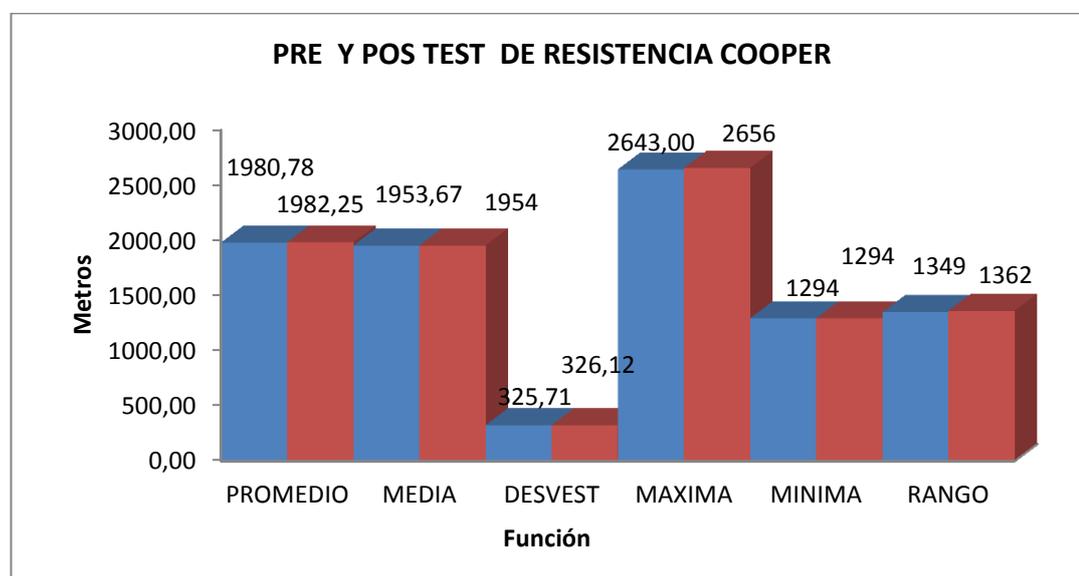


Figura 9 Análisis pre y pos test de la Resistencia Cooper

Análisis. Se observa que una vez desarrollado el programa físico recreativo y analizado pre pruebas y pos pruebas de resistencia se observa una mejoría de 1 mt con 47 cm en la función de Promedio, existe una mejoría de igual manera en la media de 0,33, en la función de desviación estándar una disminución de 0,41 centímetros, en la función máxima una superación de 13 metros, en la mínima una igualdad de los valores y en la función del rango de 13 mt. de superación.

Tabla. 11 Análisis pre y pos test de la Potencia de salto alto

PRE Y POS TEST DE POTENCIA DE SALTO ALTO		
FUNCIÓN	CENTIMETROS PRE TEST	CENTIMETROS POS TEST
PROMEDIO	39,69	39,78
MEDIA	39,55	39,6
DESVEST	3,36	3,41
MAXIMA	48,00	49
MINIMA	32,00	33,1
RANGO	16,00	15,9

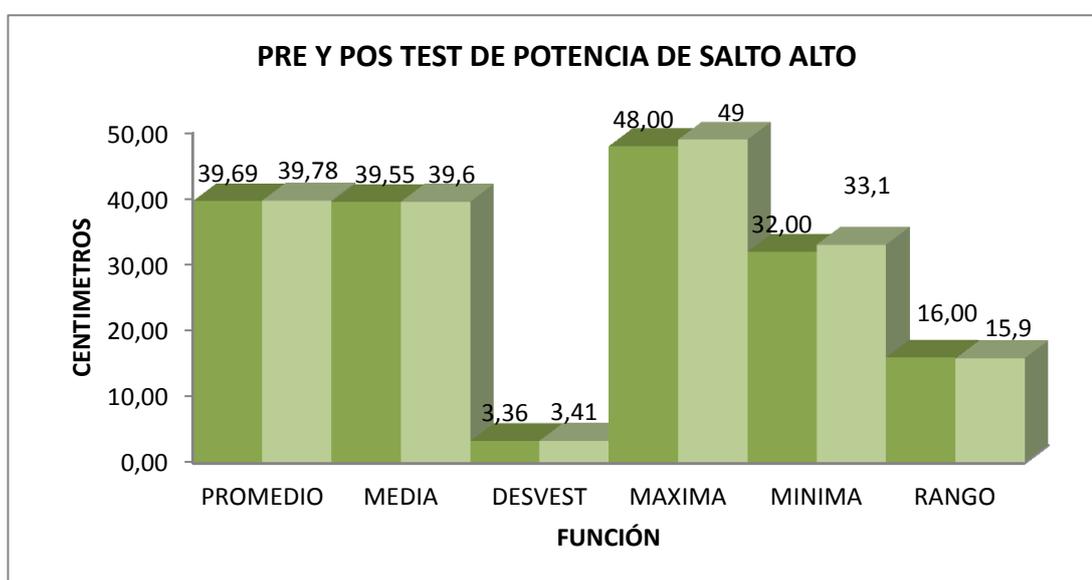


Figura 10 Análisis pre y pos test de la Potencia de salto alto

Análisis. Se observa que una vez desarrollado el programa físico recreativo y analizado pre pruebas y pos pruebas en la velocidad en la función de Promedio existe una mejoría de 0,9 centímetros, mientras que en la media existe una superación de 0,05 centímetros, en la función de desviación estándar una disminución de 0,05 centímetros, en la función máxima una superación de 1 cm, en la mínima una superación de 1,10 centímetros y en la función del rango una disminución de 0,01 centímetros.

4.3. Análisis porcentual de resultados de la encuesta de Motivación

Tabla 12 Análisis Pre test de la Motivación

FICHA PORCENTUAL DE ANALISIS DE LA MOTIVACIÓN		PRE TEST			
ORD	DESCRIPCION	RARA VEZ	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	TOTAL
1	Predisponer al cuerpo y mente para cumplir las diferentes actividades de actividad física.	55	20	25	100
2	Entrar en confianza al cumplimiento cabal y estricto del régimen de actividad física.	51	24	25	100
3	Afrontar los ejercicios y tareas más difíciles en las diferentes actividades físicas recreativas.	69	16	15	100
4	Me predispongo cada día a Ir a ejecutar las diferentes actividades físicas.	49	25	26	100
5	Realizar los ejercicios del régimen de actividad física cuando no los comparto.	50	25	25	100
6	Practicar los diferentes ejercicios físicos, antes de una mala experiencia de uno o algunos ejercicios.	40	40	20	100
7	Cumplir el número y tiempos de cada ejercicio físico recreativo y régimen.	43	27	30	100
8	Sentirme predispuesto pese al no cumplimiento del número de ejercicios dispuesto en el tiempo establecido.	85	10	5	100
9	Cumples tus prácticas diarias de los diferentes ejercicios físicos recreativos con total satisfacción.	74	14	12	100
10	Cada ejercicio explicado y demostrado en el régimen de actividad física lo realizas con total satisfacción.	58	15	27	100
11	Al finalizar el tiempo total de la práctica de los diferentes ejercicios físicos, lo tomas entusiasmado.	51	45	4	100
12	Los ejercicios físicos recreativos de intensidades altas los realizas de forma entusiasta.	85	12	3	100

Tabla 13 Análisis Pos test de la Motivación

FICHA PORCENTUAL DE ANALISIS DE LA MOTIVACIÓN		POS TEST			
ORD	DESCRIPCION	RARA VEZ	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	TOTAL
1	Predisponer al cuerpo y mente para cumplir las diferentes actividades de actividad física.	16	39	45	100
2	Entrar en confianza al cumplimiento cabal y estricto del régimen de actividad física.	22	28	49	100
3	Afrontar los ejercicios y tareas más difíciles en las diferentes actividades físicas recreativas.	29	25	48	100
4	Me predispongo cada día a ir a ejecutar las diferentes actividades físicas.	32	32	36	100
5	Realizar los ejercicios del régimen de actividad física cuando no los comparto.	35	33	32	100
6	Practicar los diferentes ejercicios físicos, antes de una mala experiencia de uno o algunos ejercicios.	17	52	31	100
7	Cumplir el número y tiempos de cada ejercicio físico recreativo y régimen.	22	39	39	100
8	Sentirme predispuesto pese al no cumplimiento del número de ejercicios dispuesto en el tiempo establecido.	32	32	36	100
9	Cumples tus prácticas diarias de los diferentes ejercicios físicos recreativos con total satisfacción.	36	35	29	100
10	Cada ejercicio explicado y demostrado en el régimen de actividad física lo realizas con total satisfacción.	37	32	31	100
11	Al finalizar el tiempo total de la práctica de los diferentes ejercicios físicos, lo tomas entusiasmado.	20	49	31	100
12	Los ejercicios físicos recreativos de intensidades altas los realizas de forma entusiasta.	54	22	24	100

Tabla 14 Análisis Pre y Pos test de la Motivación

ANÁLISIS PORCENTUAL PRE TEST Y POS TEST DE LA ENCUESTA DE MOTIVACIÓN						
	PRE TEST	POS TEST	PRE TEST	POS TEST	PRE TEST	POS TEST
PREGUNTA	RARA VEZ	RARA VEZ	CASI SIEMPRE	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	SIEMPRE
Predisponer al cuerpo y mente para cumplir las diferentes actividades de actividad física.	35	16	32	39	33	45
Entrar en confianza al cumplimiento cabal y estricto del régimen de actividad física.	32	22	29	28	39	49
Afrontar los ejercicios y tareas más difíciles en las diferentes actividades físicas recreativas.	52	29	19	25	29	48
Me predispongo cada día a ir a ejecutar las diferentes actividades físicas.	42	32	29	32	29	36
Realizar los ejercicios del régimen de actividad física cuando no los comparto.	43	35	32	33	25	32
Practicar los diferentes ejercicios físicos, antes de una mala experiencia de uno o algunos ejercicios.	28	17	44	52	28	31
Cumplir el número y tiempos de cada ejercicio físico recreativo y régimen.	33	22	31	39	36	39
Sentirme predispuesto pese al no cumplimiento del número de ejercicios dispuesto en el tiempo establecido.	50	32	30	32	20	36
Cumples tus prácticas diarias de los diferentes ejercicios físicos recreativos con total satisfacción.	52	36	29	35	19	29
Cada ejercicio explicado y demostrado en el régimen de actividad física lo realizas con total satisfacción.	43	37	27	32	30	31
Al finalizar el tiempo total de la práctica de los diferentes ejercicios físicos, lo tomas entusiasmado.	30	20	49	49	21	31
Los ejercicios físicos recreativos de intensidades altas los realizas de forma entusiasta.	61	54	19	22	20	24

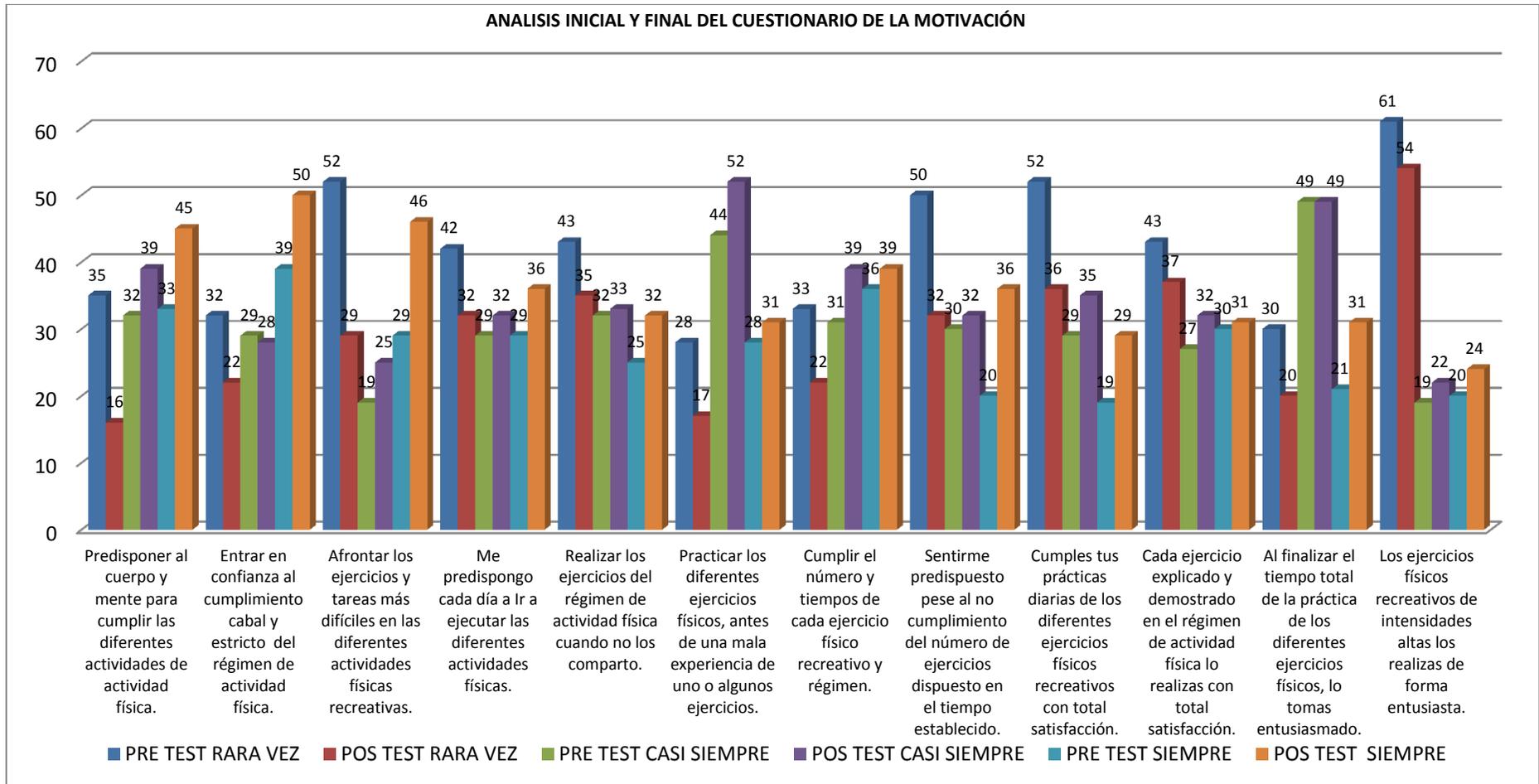


Figura 11 Análisis pre y pos test del cuestionario de la Motivación

Análisis. Se observa que una vez desarrollado el programa físico recreativo y analizado el cuestionario inicial y final se observa resultados positivos de la actitud de los participantes del programa, lo que representa la efectividad de las actividades planteadas con las valoraciones positivas en virtud a lo analizado los criterios de cada uno de los participantes considerando aspectos motivacionales en el desarrollo de las actividades físicas recreativas.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se comprueba la hipótesis de trabajo donde se determina que el Programa Físico Recreativo si incide en el rendimiento físico y motivacional del personal de la Estación Naval Quito”
- Se observa un desarrollo en las pruebas física en algunas con mayor proporción que en otras pero en su mayoría represento efectividad a través del programa aplicado.
- Se observó que a más del desarrollo motivacional se crearon otras actitudes positivas en el personal como la colaboración, la camaradería la confraternidad y el interés propios por las actividades
- El análisis de las fuentes permitió identificar diversidad de criterios en el tratamiento de los temas relacionados con las actividades físicas recreativas, a partir de los diferentes enfoques asumidos por los autores consultados.
- Las actividades físicas recreativas son de suma importancia en las actividades cotidianas del personal de la Estación Naval Quito por el mejoramiento en los niveles de stress del personal, logrando provocar gran interés en la participación de los individuos.
- Se considera que en la actualidad el desarrollo de las actividades físicas recreativas se concibe en dos formas, formativa y recreativa y ambas se complementan para proporcionar placer y desarrollo integral de la personalidad.
- Por las características, variedad y beneficios de las actividades recreativas se considera que estas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.
- La sistematización realizada en relación con las características, tipología y beneficios de las actividades recreativas puede favorecer la formación

de profesores de recreación, recreadores y otro personal implicado en el proceso de educación del tiempo libre.

5.2. Recomendaciones

- Utilizar este medio de desarrollo físico y motivacional ya que en los centros militares y de marina son óptimos para el desarrollo y mejoramiento de la motivación.
- Planificar el entrenamiento físico con esta modalidad ya que es menos tediosa que el entrenamiento tradicional y puede obtenerse mejores resultados con altos grados de participación.
- Se recomienda en programas donde se tiene un alto nivel de estrés la aplicación de estos medios físicos recreativos, considerando todo el bagaje de información tanto motora como afectiva, por el trabajo colectivo y la capacidad de interrelacionarse entre los participantes.
- Considerar los grupos de trabajo caracterizando a todos sus participantes para la integración sin que estos sean presionados a las actividades programadas.

Bibliografía

Aguilar, L. (25 de Junio de 2000). *La recreación como perfil profesional*.

Disponible en:

http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html.

Brown, J. (2001). *Test físicos*. España : Tutor.

Concepción, U. d. (28 de junio de 2010). *[http://www. Universidad de Concepción/ Unidad académica Los Ángeles Departamento de Educación](http://www.Universidad de Concepción/ Unidad académica Los Ángeles Departamento de Educación)* .

Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela.

FUMLIBRE. (25 de Marzo de 2004). *Fundamentos de la Recreación*.

Disponible en:

<http://www.funlibre.org/documentos/idrdfundamentos.html.htm>.

Funlibre.org. (1993). *Tiempo libre, deporte y recreación. Una aproximación sociopedagógica*. . Habana: Indec.

Hernández, A. (2000). *Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural*. Buenos Aires: Revista digital.

medicine, T. D. (1993). *Physiological characteristics of elite soccer players*. *Sports medicine*. New York: Sports medicine.

musculación”, G. I. (2008). *Seminario “Fuerza y musculación”*. Santiago: Campo.

Recreación, I. N. (2003). *Manual metodológico, Programa Nacional de Recreación Física*. La Habana: INDER.

Torres, J. (1999). *La actividad física y su vinculación a la ocupación constructiva del ocio y el tiempo libre en los ciudadanos/as del siglo XXI*. España: Deporte Andaluz.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. España: Paidotribo.

CAPITULO VI

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA

6.1. - Programa Físico Recreativo

Aplicación de un programa de actividades físicas recreativas para el desarrollo de la condición física y motivacional del Personal de la Estación Naval Quito”

6.2. Identificación del problema.

La Fuerza Naval o también conocida como la marina busca permanentemente desarrollar con todos los participantes programas que vayan a satisfacer las necesidades de todos los participantes, es por ello que un programa recreativo era lo más indicado para este proceso, Crear nueva identidad de la práctica del ejercicio para mejorar la condición física fue fundamental ente proyecto, los participantes de este proyecto mencionaron que no tienen mayor interés en la ejecución del trabajo físico establecido por la institución y muchos de ellos no lo realizan actividad físico por lo que se busca programa que cuenten con el mayor interés para que lo realicen, la Universidad de las Fuerzas Armadas y sus estudiantes buscan promover este tipo de proyectos con instituciones que quieran ejecutar est por esto que en mención de esta propuesta se ha trabajado con la marina para aplicar y con toda las facilidades del cado para la correcta ejecución del proyecto.

6.3. Justificación.

El programa físico recreativo mantienes fines de suma importancia en la aplicación de actividades acordes a los interés de los marinos y personal administrativo de la Estación Naval Quito”, considerando el nivel físico de cada uno como también el grado de motivación que estos tienen en la ejecución de actividades recreativas el fin primordial es lograr una conciencia clara y de satisfacción en lo que desarrollan.

La Estación Naval Quito”, manifiesta interés propio en la aplicación y de sus integrantes para el trabajo mancomunado ya que esto permitirá un mayor desenvolvimiento laboral por parte de su personal profesional

Este programa físico recreativo ayuda a la interrelación social y la normal participación de forma crítica constructivista de los integrantes

La programación establecida se considera aspectos técnicos metodológicos para una funcionalidad efectiva del programa como su efectividad a través de encuestas que permitan diagnosticar con mayor efectividad.

La Estación Naval Quito”, ha participado en sinnúmeros de actividades deportivas, físicas pero nunca recreativas lo que ahecho de este algo innovador y que llama la atención a observar resultados encontrados.

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo general

Mejoramiento de la condición física de los del Personal de la Estación Naval Quito” a través de actividades físicas recreativas.

6.4.2. Objetivos específicos.

- Diseñar un programa a fin a los interés institucionales y de beneficio emocional y físico del personal de la Estación Naval Quito”
- Estructurar sistemáticamente contenidos conforme a las condiciones de los participantes.
- Motivar a la practica de actividades recreativas con fines de desarrollo físico y motivacional.

6.5. Metodología

La practica de las actividades físicas recreativas sera desarrolladas diariamente con fines de obtener mejoramiento en la condición física y de

igual manera en la motivación ya que las practicas diarias tradicionales no provocan el beneficio idoneo en quienes participan del programa.

- **Inducción - deducción:** permitió hacer reflexiones durante los trabajos aplicados por parte de los pacientes
- **Análisis – síntesis:** sirvió para valorar las particularidades y características propias del ser humano en todas su facetas tanto física como de salud permanent y equilibrio emocional.
- **Métodos empíricos:**
 - **Observación:** la utilización de éste método sirvió para detectar los problemas en el proceso y desarrollo de la propuesta.
- **Métodos estadísticos:**
 - **Estadístico.** En el procesamiento de los datos se utilizarán gráficos y tablas para mostrar los resultados de la investigación como el comportamiento de las aspirantes de forma cuantitativa..

6.6. Recursos

Humanos y Técnicos

El personal de la Estación Naval Quito” y sus administrativos.

El investigador Armijos Patricio

6.7. Resultados esperados.

- Mejor condición física del personal de la Estación Naval Quito”
- Desarrollo de cualidades físicas y emocionales
- Mejores resultados de desenvolvimiento laboral.

6.9. Estructuración general del programa

Las actividades físicas recreativas aplicada al programa cuentan con una gama de alternativas técnicas y pedagogicas que permitan la efectividad del

mismo se estructuró en áreas de aprensión y desarrollo físico que cuenta con un bagaje de actividades alternativas tanto en el contexto afectivo, cognitivo y físico, las mismas que nos permitirán desarrollar capacidades físicas en relación a la fuerza como, resistencias y velocidad en las condiciones propias de los integrantes, el trabajo realizado también permite un aprendizaje de otras capacidades como las capacidades coordinativas ya que mediante las actividades recreativas podemos encontrar otras cualidades de desarrollo que indirectamente se ven inmersas y que son estimuladas permanentemente. Las áreas de desarrollo físico recreativas tenemos: Área física-deportiva, Área de la salud, Área lúdica, Área al aire libre, Área acuática, Área artística y Área social y Cultura, Estas áreas de acción se complementan a través de las actividades físicas dirigidas a los pacientes en estado de dependencia, teniendo en cuenta las características de los mismos.

Los juegos motrices actúan sobre el cuerpo en su conjunto, pues trabajan gran cantidad de grupos musculares, trabajándolos de forma combinada se evita el ejercicio tedioso para determinadas partes del organismo, se logra más bien una influencia equilibrada de la constitución total.

Estas actividades tienen entre sus características las pausas cortas en las que predomina la alegría y la motivación; lo que parece estimular el sistema nervioso superior, posibilitando que el sujeto pueda continuar las actividades con la mayor concentración.

Es recomendable que estas alternativas se realicen alternando su lugar, espacio, entorno, ejercicios, instrumentos y hasta su metodología de aplicación lo que facilitaría que actúen en sus sistemas fisiológicos y neuromotrices.

6.10. Análisis estructural de la sesión.

La sesión de trabajo se dará en el horario acordado con los administrativos, como también la utilización del material y cuenta con una fase inicial de adaptación al esfuerzo, parte principal donde se aplicarán las actividades

técnicas direccionadas al mejoramiento de la condición física y motivacional, se finalizara la sesión con la fase final que se llegara a cuerdos actitudinales frente al trabajo desarrollado y proxima practica

6.11. Lineamientos generales de las sesiones de trabajo físico recreativo.

Se realizara 12 sesiones divididas en diferentes contenidos técnicos para el manejo de las diferentes áreas, en cargas horarias dos veces por semana durando este programa dos meses seguidos y ejecutado bajos los horarios establecidos por los administrativos, el recurso fue considerado previamente a la planificación ya que es lo que se cuenta en la insitución.

Sesiones de trabajo**Especialista:** Patricio Armijos**Lugar:** Espacio verde institucional**Hora:** 14:00**Días:** 4 sesiones**Objetivo:** Desarrollo de actividades físicas recreativas, para el mejoramiento de las capacidades físicas de resistencia y velocidad

Contenido	Tareas	Tiempo	Indicaciones metodológicas	Recurso
Aplicación de juegos tradicionales	Integración y socialización	90 minutos	Todos participan en cada grupo establecido	Sogas, estacas, ensacados
Aplicación de juego en espacios abiertos, juegos de cogidas y carreras	Carreras libre y voluntarias a propias intensidades	90 minutos	Comportamiento de socialización con el compañero	Grabadora, cintas, pitos
Juegos de reacción y lanzamientos	Logros a alcanzar mayores distancias y desplazamientos	90 minutos	Lanzamientos en grupos a competir	Pelotas, cintas, estacas y costales
Excursiones colaborativas grupales	Participación y colaboración permanente por medio de puntos referenciales de llegada	120 minutos	Todos colaboran, a cumplir los requerimientos del juego.	Sogas, estacas, ensacados

Sesiones de trabajo**Especialista:** Patricio Armijos**Lugar:** Espacio verde institucional y otros**Hora:** 14:00**Días:** 4 sesiones**Objetivo:** Desarrollo de actividades físicas recreativas, para el mejoramiento de las capacidades físicas de flexibilidad y velocidad

Contenido	Tareas	Tiempo	Indicaciones metodológicas	Recurso
Aplicación de danzas clásicas	Integración y socialización	90 minutos	Todos participan en cada grupo establecido	Grabadora, cd. y trajes típicos de la comunidad
Actividades acuáticas	Participación de las actividades acuáticas juegos y competencias	90 minutos	Comportamiento de socialización con el compañero	Tablas, pelotas y flotadores
Actividades en espacios abierto, juegos pre deportivos	Desarrollo integral de habilidades pre deportivas	90 minutos	Organización en grupos homogéneos de competencia	Pelotas de diferentes tamaños , cintas,
Juegos al aire libre	Gyncana masiva con participación de directivos y	120 minutos	Todos participamos y nos organizamos	Varios

Sesiones de trabajo**Especialista:** Patricio Armijos**Lugar:** Espacio verde institucional y otros**Hora:** 14:00**Días:** 4 sesiones**Objetivo:** Desarrollo de actividades físicas recreativas, para el mejoramiento de las capacidades físicas de fuerza

Contenido	Tareas	Tiempo	Indicaciones metodológicas	Recurso
Juegos de fuerza y potencia en espacios cerrados	Circuito de trabajo físico con complemento lúdico recreativo	90 minutos	Todos participan en cada grupo establecido	Radio, tv. cd. y trajes típicos de la comunidad
Juegos tradicionales de oposición, de tracción y fuerzas, de desplazamiento y desequilibrio	Unirse a luchar por un fin determinado	90 minutos	Comportamiento de socialización con el compañero	Guantes, tablas, pelotas y flotadores, cuerdas
Bailes modernos	Desarrollo integral de los diferentes bailes encontrados en el grupo	90 minutos	Organización en grupos homogéneos de competencia	Pelotas de diferentes tamaños , cintas,
Bailoterapia	Participación continua del baile propuesto con especialista en ejecución	120 minutos	Todos participamos y nos organizamos bajo los niveles de juego	Radio, tv. cd. y trajes típicos de la comunidad