

PRIMERA PARTE

1. PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. IDENTIFICACION DEL PROBLEMA

El Desarrollo Motriz es la variación o cambio que va sufriendo el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción. Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos. Para ello entran en funcionamiento los receptores sensoriales situados en la piel y los receptores propioceptivos de los músculos y los tendones. Estos receptores informan a los centros nerviosos de la buena marcha del movimiento o de la necesidad de modificarlo.

“Los principales centros nerviosos que intervienen en la motricidad son el cerebelo, los cuerpos estriados (pallidum y putamen) y diversos núcleos talámicos y subtalámicos. El córtex motor, situado por delante de la cisura de Rolando, desempeña también un papel esencial en el control de la motricidad fina. El cerebelo, que mantiene estrechas relaciones con el córtex y con los distintos centros sensoriales, regula la ejecución de los movimientos rápidos. Entre los núcleos talámicos implicados en la motricidad, el ventrolateral es un verdadero centro de elaboración motriz; en particular, controla la postura del cuerpo antes de la movilización de los miembros”.¹

Varias instituciones educativas se han direccionado solamente a cumplir los objetivos académicos y se han olvidado de intervenir en el uso del tiempo libre de sus estudiantes, a esto puede influir también la falta de apoyo o el descuido de los padres de familia.

¹Enciclopedia Encarta

La juventud de hoy al no tener la suficiente motivación para realizar varias actividades productivas en el tiempo libre se ha visto obligada a desperdiciar este tiempo en actividades nocivas.

Es necesario que los jóvenes estudiantes tengan actividades que enriquezcan su vida por medio de la práctica deportiva, recreativa, artística, etc. Todo esto se lo realiza con el fin de elevar la calidad de vida y el autoestima de cada persona que lo realice, e indirectamente están mejorando y perfeccionando su motricidad ya sea fina o gruesa.

Por todo esto se debe considerar las actividades que hagan los jóvenes en su tiempo libre son de gran importancia, es por esto que los padres de familia y profesores deben ser los guías y los motivadores numero uno para que los estudiantes se dediquen a realizar actividades productivas y fructíferas para ellos a través de la practica deportiva, recreativa o de actividad física necesaria en nuestra sociedad.

1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Como incide el uso del tiempo libre en el desarrollo motriz de los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Miguel Iturralde por análisis en el periodo noviembre 2006 marzo 2007?

1.3. MATRIZ DE CONCEPTUALIZACION, OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	SUBDIMENSIONES (INDICADORES)
INDEPENDIENTE TIEMPO LIBRE	Tiempo que dispone una persona con cierta libertad, fuera de sus actividades laborales, haciendo una vida placentera y mejorando así su estilo de vida.	1.1. Tiempo personal. 1.2. Tiempo social	1.1.1. Tiempo libre diario 1.1.2. Tiempo libre de fin de semana 1.1.3. Tiempo libre fin laboral 1.1.4. Vacación anual 1.2.1. Recreo 1.2.2. Reuniones sociales
DEPENDIENTE DESARROLLO MOTRIZ	Se entiende por desarrollo motriz al conjunto de cambios y transformaciones motrices que un individuo experimenta durante su vida como resultado del proceso de crecimiento, maduración y aprendizaje. La adquisición de patrones motores y habilidades motrices permiten una mayor agilidad.	2.1. Motricidad fina 2.2. Motricidad gruesa	2.2.1. Movimientos 2.2.2. Coordinación neuromuscular

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. GENERALES

PARA LA VARIABLE INDEPENDIENTE

- Analizar las actividades que realizan los estudiantes de 14 a 16 años de la U.E.M.I. en su tiempo libre.

PARA LA VARIABLE DEPENDIENTE

- Evaluar la motricidad gruesa que han desarrollado los estudiantes de 14 a 16 años de la U.E.M.I.

PARA LA RELACION ENTRE VARIABLES

- Determinar la incidencia del uso del tiempo libre en el desarrollo motriz de los estudiantes de 14 a 16 años de la U.E.M.I.

1.4.2. ESPECÍFICOS

PARA LA VARIABLE INDEPENDIENTE

- Observar en las instalaciones deportivas del sector la concurrencia de estudiantes de 14 a 16 años de la U.E.M.I. que realizan actividades físicas.
- Profundizar en el estudio de las actividades físicas realizadas por los estudiantes.

PARA LA VARIABLE DEPENDIENTE

- Analizar la motricidad que presentan los estudiantes de 14 a 16 años de la U.E.M.I.
- Profundizar en el estudio de la motricidad gruesa que más beneficia a los estudiantes.

PARA LA RELACION ENTRE VARIABLES

- Estudiar las actividades realizadas por los estudiantes de 14 a 16 años en su tiempo libre diario y como incide en su motricidad gruesa.
- Analizar la incidencia del tiempo libre de fin de semana en la motricidad gruesa de los estudiantes de 14 a 16 años.

1.5. JUSTIFICACION E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA

En la actualidad se puede observar un gran problema motriz que están sufriendo nuestros jóvenes, se refiere a la manera de caminar de correr de hacer todas esas actividades que requieren de la movilidad de nuestro cuerpo, se observa además posturas incorrectas, problemas físicos que a la larga se degeneran más sin posibilidad de recuperar su posición normal y adecuada. Esto se ha dado y se esta dando en muchos casos en forma paulatina y desapercibida, ya que los profesores y los padres de familia están preocupados por otras situaciones que no son precisamente las que tienen relevancia en el desarrollo motriz de los niños y jóvenes.

Es por eso la necesidad de hacer esta investigación y la incidencia del uso inadecuado del tiempo libre en el desarrollo motriz de los estudiantes de 14 a 16 años de la U.E.M.I. ya que es importante saber que es lo que están realizando nuestros jóvenes en su tiempo libre, diario y de fin de semana y analizar cada una de sus actividades y su incidencia en el desarrollo motriz..

Con esta investigación se espera llegar a considerar las actividades que puedan beneficiar la salud de los estudiantes. La utilización adecuada del tiempo libre desarrollará actividades productivas y beneficiosas para la salud. Por medio de este estudio se quiere llegar al fondo de todas las causas que degeneran el buen desarrollo motriz

de estos estudiantes y poder aportar con los resultados de la misma en mejorar la salud de los estudiantes, de sus familias y por ende de la sociedad entera.

El estudio es de gran importancia para la sociedad ya que la juventud actual está propensa a actividades nocivas que lo único que están logrando es crear caos y violencia en nuestro país.

Los resultados de este estudio darán datos reales de lo que está pasando con el desarrollo motor de los jóvenes y de cómo los profesionales de cultura física podrán ayudar de alguna manera a minimizar ese problema y dirigir actividades recreativas y físicas. Y que mejor realizarlas en el tiempo libre y fuera de actividades académicas, en ese tiempo muchos de ellos no tienen el control y conocimientos suficientes por parte de sus padres para poder guiarles, es así que, por medio de la actividad física se pueda ocupar ese tiempo y mejorar estilos de vida forjando su cuerpo y mente.

Hasta el día de hoy se puede ver con claridad que muchas instituciones gubernamentales o particulares saben que nuestros jóvenes se están perdiendo por el camino de los vicios, actividades nocivas para el cuerpo, pero no saben cómo contrarrestar este mal, muchas instituciones hacen terapias para cambiar la mentalidad de nuestros jóvenes y en ocasiones lo que logran es perturbarlos más. Además los padres por estar preocupados en la situación económica de sus hogares se despreocupan de sus hijos, de lo que en verdad van a necesitar en su futuro: una buena salud, buen desarrollo motor y tendremos en el futuro adultos llenos de vida y con hábitos de actividad física.

SEGUNDA PARTE

MARCO TEORICO

CAPITULO I

TIEMPO LIBRE

La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de mejorar la calidad de vida, una parte, tiene que ver con el tiempo libre, pero sobre todo en la utilización adecuada del mismo, siendo esta una de las razones básicas de la presente investigación. La utilización adecuada de tiempo libre permitirá a los individuos desarrollarse como seres íntegros. La carencia de vivencias recreativas anteriores dificulta el ocupar el tiempo libre de forma adecuada. Transformando las necesidades del ser humano, en actividades aleatorias y hábitos motores, lograremos que el sedentarismo se erradique de nuestras vidas y no sea el cúmulo de enfermedades crónicas, degenerativas y poco saludables. El tiempo libre está siendo amenazado por las condiciones de la vida moderna. Esto exige una vigilancia, una conquista de todos los días sobre las actividades de ocio. Los medios de comunicación tienen un gran poder de convocatoria, están haciendo que el tiempo libre se viva sin profundidad, sin interés técnico, científico, artístico, ético. La televisión con su variada programación desgastada y dañina para los televidentes (especialmente niños y jóvenes) merece ser revisada por las autoridades competentes. La lectura no adecuada devora el tiempo que podría estar dedicado en parte a lecturas provechosas y necesarias para la autoformación y el desarrollo personal. Esto conduce a una lucha permanente contra la inadecuada utilización del tiempo.

"La educación del tiempo es un proceso de liberación que lleva a la persona a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de su propia realidad... el fin de la educación del tiempo libre es la libertad" (Pérez, 1988). Esta educación no consiste en realizar actividades formativas para ocupar el tiempo libre, sino que su fin es potenciar lo que

tenga de educativo hacia el ocio, de forma que éste no se convierta en un producto de consumo sino en un proceso creativo. Si el tiempo libre es el tiempo de autoformación y el ocio la mejor forma de conseguirlo, educar a las personas para la óptima utilización de ese tiempo será el objetivo, esto debe conllevar: aprendizaje, creación, diversión, participación y cultivo de la propia personalidad.

La falta de educación del tiempo libre es uno de los sucesos que preocupan a varios autores:

- 1) La destrucción de la libertad individual a través de las instituciones que le programan y organicen su ocio.
- 2) La conversión del tiempo libre en un fin útil.
- 3) La sujeción constante a programas, acabando con toda posible iniciativa, entonces no hay tiempo libre.

Martín y Mason (1987) señalan que la educación para el ocio debe envolver a varios estamentos y organizaciones educativas. Educación formal y no formal, para chicos y adultos, en instituciones y en la comunidad, todos tienen parte en el juego. Se requieren diferentes sistemas y estructuras para encontrar la amplia variedad y necesidades que los objetivos de la educación del ocio requieren. El ocio es un primer ejemplo de las necesidades de la educación permanente. Si la educación del ocio es una necesidad, entonces, es importante que las instituciones de nuestro medio, aumenten cada vez más las actividades que fomenten y fortalezcan esta área. Los sistemas de educación permanentes deberían involucrarse en los tres elementos fundamentales del ocio: desarrollar en las personas la conciencia del ocio, su habilidad para manejar el tiempo y sus destrezas generales de vida.

1.1. LA CONCEPCIÓN DEL OCIO Y DEL TIEMPO LIBRE EN LA

HISTORIA

Las diferentes respuestas históricas a la pregunta de qué es el ocio nos ayudan a comprender, en parte, la vaguedad conceptual con que el ocio es aprehendido. Con la concepción moderna del ocio se plantea el problema, ya latente en la historia, de las relaciones entre el ocio y el tiempo libre. ¿El ocio moderno, tiempo sustraído al trabajo, es tiempo libre?

La bibliografía actual dedica muchas de sus páginas a este tema. Para algunos autores ambos conceptos son sinónimos, otros los perciben como diferentes. Desde este punto de vista trataremos de las diferencias fundamentales entre Sebastián de Grazia (1962) y Herbert Marcuse (1964).

De forma muy sintética diremos que para de Grazia hay tiempo libre y falta de ocio, un ocio que se concibe como en Grecia, como un estado atemporal, subjetivo de libertad individual. Para Marcuse, hay ocio y falta tiempo libre, falta un tiempo de libertad. Destacamos esta discusión entre ambos autores porque es un buen ejemplo de las concepciones burguesas y marxistas.

De lo expuesto hasta aquí se deduce que existen dos acepciones generales del ocio:

- Como un fenómeno distinto al tiempo libre, en este caso este último se refiere a la conjunción de la temporalidad y la libertad.
- El ocio como tiempo libre.

1.2. CONCEPCIÓN BURGUESA Y MARXISTA DEL OCIO

Al considerar globalmente el tema del ocio y del tiempo libre, se advierten dos grandes tendencias la **burguesa y marxista**. Cada una presenta una concepción del ocio o tiempo libre.

El conocimiento de ambas concepciones es esencial a la hora de abordar el tema pues evidencian de un lado el carácter contradictorio del tema y su trascendencia ideológica, y de otro, la superación del dogmatismo, lo cual permite plantear críticamente el significado del ocio y del tiempo libre. No debemos perder de vista que esta concepción tiene sus raíces en las tradiciones puritana y liberal. Esta doble tradición explica que aunque en los comienzos el sistema capitalista entraba en contradicción con el ocio, no sucede esto una vez que el sistema se ha consolidado.

Tanto en Estados Unidos como en Inglaterra en el segundo cuarto de este siglo surgen una serie de trabajos interesados en estudios empíricos acerca de esta problemática. Sobre todo se interesan por las pautas de comportamiento en el empleo del tiempo libre de los ciudadanos. Desde luego esta preocupación deriva de las repercusiones que ese estilo de vida tenía en la vida económica.

1.3. LA CONCEPCIÓN BURGUESA DEL OCIO

Así se inicia una corriente empírica investigadora del ocio como "problema social", corriente científica que se extenderá por el resto de los países europeos. Años después otras dos corrientes, una teórica y otra crítica, se sumarán a aquella. Precisamente lo que denominamos **concepción burguesa del ocio** resulta de estas tres componentes.

Destacamos los trabajos de Lynd, cuya obra **Middletown** (1929) puede considerarse pionera; el trabajo de Margaret Mead (1957); las dos grandes antologías **Mass culture** (1957), dirigida por B.Rosenberg y D.M.White y **Mas leisure** (1958), a cargo de E.Larrabe y R.Meyersohn; y la obra clásica de Thedor Veblen, **The theory of Leisure** (1899).

A modo de conclusión las características comunes que denotan todas ellas se resumen en los siguientes puntos:

- 1) **Subjetivismo:** concibe el ocio como la vivencia de un estado subjetivo de libertad.
- 2) **Individualismo:** considera que el ocio pertenece a una esfera diferente a lo colectivo, porque no depende de los demás, sino que es individual.
- 3) **Liberalismo:** destaca que el ocio es privado por lo que la sociedad no puede determinar su empleo personal.

En síntesis, en la concepción burguesa se observa una triple actitud: subjetiva en lo psicológico, individualista en lo sociológico y liberal en lo político.

1.4. LA CONCEPCIÓN MARXISTA DEL OCIO

La otra gran tendencia tiene su iniciador en Marx. **La tendencia marxista** presenta una cierta unidad que contrasta con el carácter heterogéneo del punto de vista burgués, si bien existen ciertas diferencias, por ejemplo, en lo relativo a la discusión que afecta al problema del tiempo libre, en que medida la alienación es un fenómeno general de las sociedades industriales o exclusiva del capitalismo.

Diremos que a pesar de los diferentes marxismos, sin embargo es posible encontrar ciertos puntos de contacto entre ellos. Todos critican y analizan dialécticamente el tiempo libre en la sociedad capitalista, por ser un tiempo alienado y patológico. Por tanto, construyen un modelo de cómo debe ser el tiempo libre, un tiempo opuesto al del trabajo.

Si bien la visión marxista ofrece soluciones poco matizadas, se extiende en la crítica y el planteamiento de problemas que tocan al tiempo libre, frente a la visión burguesa, que trata de una concepción la suya de carácter objetivo, colectivo y planificadora del tema.

Ante tal diferencia resulta difícil hablar de actitud conciliadora entre ambas, pero en este punto Lanfant (1972) habla de ocho proposiciones que convergen entre ambas y que las presenta como lo que denomina la actual "teoría del ocio":

- 1) El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo del trabajo.
- 2) El tiempo libre es aprehendido como una totalidad abstracta.
- 3) El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.
- 4) El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
- 5) Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.
- 6) El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.
- 7) Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.
- 8) El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

Es evidente que la tesis de la convergencia, quizá válida en lo relativo a las técnicas empíricas, no lo es en lo que respecta a la interpretación teórica del fenómeno.

1.5. EL CONCEPTO DE RECREACIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

La recreación es el desarrollo placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La persona que busca una estabilidad psíquica y emocional intenta unir a las satisfacciones diarias de su jornada laboral, las desarrolladas durante sus momentos de ocio y tiempo libre tanto a nivel individual como colectivo.

De aquí se puede reducir a una serie de principios importantes en la recreación que, aunque de forma muy superficial, pueden servir de arranque a la hora de formular programaciones de ocio y tiempo libre con nuestros alumnos:

- 1) Todas las personas necesitan poseer y disfrutar ciertas formas de recreo
- 2) Todas las personas necesitan conocer juegos de interior y de aire libre
- 3) Todas las personas necesitan disfrutar con la adquisición de ciertos hábitos culturales
- 4) Toda persona necesita conocer canciones
- 5) Toda persona necesita aprender a hacer algo bien con materiales o con su propio cuerpo a fin de mantener en un punto elevado y estable su autoestima
- 6) Toda persona debería aprender a tener costumbres activas
- 7) Hay que educar a las personas para que adquieran aficiones a través de la cuales se sientan realizados
- 8) Es importante educar a las personas en patrones de ritmo y coordinación
- 9) Educar para que comer se convierta en un acontecimiento social
- 10) El descanso, el reposo, la reflexión y la contemplación son por sí mismos formas de recreación
- 11) Las actividades de recreación más importantes son aquellas que el individuo domina de una forma más completa
- 12) La satisfacción en el ocio se obtiene a través de la autorrealización
- 13) Las formas de recreación del adulto deben de permitir el empleo de capacidades que no son usadas de forma cotidiana

- 14) El éxito de la recreación vendrá determinado en la medida que se produzca una generalización de las actitudes lúdicas y de recreación al plano laboral
- 15) El aspecto lúdico y festivo del juego en las personas es de suma importancia para un desarrollo global armónico
- 16) El ocio es un derecho fundamental del que los ciudadanos deben disfrutar

La puesta en marcha de un programa de ocio y tiempo libre requiere la concomitancia de unos recursos humanos que asuman tanto las responsabilidades propias de la actividad que se va a realizar como el desarrollo e implicaciones de las funciones que conlleva.

La importancia del tiempo libre en el proceso educativo según el **grupo investigador Delpli**, luego de una serie de discusiones utilizando un torbellino de ideas obtuvieron los siguientes resultados:

- 1) **Legitimación de la educación del ocio.** La educación del ocio fue considerada necesaria para enseñar a la gente como desarrollarse con el ocio en un camino independiente.
- 2) **Educación para el ocio.** La educación del ocio debe estar integrada en la educación escolar y no como una alternativa o como un pobre suplemento de la educación.
- 3) **Escuelas abiertas.** Lo anterior supone una gran necesidad de reformar ciertos aspectos de las escuelas actuales. Eso exige una mayor flexibilidad y coordinación entre la educación diaria y otras instituciones educativas. Esto supone que las escuelas deben convertirse en centros multifuncionales.
- 4) **Introducción de la educación del ocio en el sistema escolar.** Se consideró que había varios problemas para esta integración: el conservadurismo del sistema educativo, el corto tiempo que hay

para desarrollar las asignaturas, la desmotivación que envuelve al sistema educativo, la inapropiada formación del profesorado, etc.

- 5) Iniciativas y medidas.** Las escuelas deben tener una mayor cooperación con otras escuelas y organizaciones socioculturales, cambiar el currículo, usar métodos alternativos en la educación del ocio, además de la labor desempeñada por la escuela durante el año, las escuelas también tienen un rol importante a jugar durante los fines de semana y las vacaciones. Las infraestructuras de que dispone la escuela deben estar abiertas durante estos períodos vacacionales para uso comunitario.
- 6) Uso extracurricular de las infraestructuras de la escuela.** Si la educación del ocio se va a introducir en el sistema educativo, es necesario abrir el actual concepto de escuela.

Por otro lado para Jaume Trilla y Puig (1987) la educación del tiempo libre o pedagogía del ocio, debe regirse por los siguientes principios:

- 1) Detener la polarización entre los tiempos
- 2) Liberar tiempo para el ocio formativo
- 3) Participación del conjunto de instituciones formativas.
- 4) No aburrir.
- 5) Respetar la autonomía en el qué y en el cómo.
- 6) Hacer compatible diversión, creación y aprendizaje
- 7) Respetar la pura contemplación
- 8) No evaluar con criterios meramente utilitarios
- 9) Potenciar el placer en lo cotidiano.
- 10) Promover la posibilidad de lo extraordinario.
- 11) Hacer compatible el ocio individual y el ocio compartido
- 12) Beligerancia contra los ocios nocivos.

Para empezar a definir el Tiempo libre se puede decir que en la Declaración Universal de los Derechos Humanos en el artículo 24 del 10 de Diciembre de 1948 reza:

"Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas"

"El tiempo libre es esencial para

la civilización, y, en épocas pasadas, sólo el trabajo de los más hacia posible el tiempo libre de los menos. Y con la técnica moderna sería posible distribuir el ocio sin menoscabo para la civilización... En un mundo sensato, todos los implicados en la fabricación de alfileres pasarían a trabajar cuatro horas en lugar de ocho, y todo lo demás continuaría como antes. Pero en el mundo real esto se juzgaría desmoralizador. Los hombres aún trabajan ocho horas; hay demasiados alfileres; algunos patronos quiebran y, la mitad de los hombres anteriormente empleados son despedidos. Al final hay tanto tiempo libre como en el otro plan, pero la mitad de los hombres están absolutamente ociosos, mientras la otra mitad sigue trabajando demasiado. De este modo queda asegurado que el inevitable tiempo libre produzca miseria por todas partes, en lugar de ser una fuente de felicidad universal. ¿Puede imaginarse algo más insensato?" (Bertrand Russell, 1935, *Elogio de la ociosidad*, Edhasa, Barcelona, 1989, p.14-15)

"La ociosidad no consiste en no hacer nada, sino en hacer muchas de la cosas que no resultan aceptadas en los formularios dogmáticos de la clase dominante" (Stevenson, R.L. *Apología de los ociosos y otras ociosidades*, Laertes, Barcelona, pp.23)

"(el ocio es) el conjunto de operaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente; sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria

participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de su obligación profesionales, familiares y sociales" (Dumazedier,1966).

"Es la primera vez dentro de la historia de las sociedades tecnológicas que la duración media semanal de tiempo libre ha sobrepasándola del tiempo de trabajo, para la población masculina y femenina de más de 18 años" (Dumazedier, J., 1988, *Revolution culturelle du temps libre*, Meridiens Klincksieck.)

"el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo" (Jaume Trilla,1989, "Tiempo libre y educación infantil", *Enciclopedia práctica de la pedagogía*, Planeta, Madrid).

A partir de los inicios del siglo XIX este tiempo libre aumenta progresivamente: así en EEUU la semana pasó de 70 horas en 1860 a 37 en 1960 y en Francia en el mismo período de 85 a 48 horas. En todos los países económicamente desarrollados ha tenido lugar esta reducción del tiempo de trabajo y, consiguientemente, el considerable aumento del tiempo libre, fenómeno que se ha debido a cuatro factores paralelos:

- a) Menos horas diarias de trabajo
- b) Disminución de los días de trabajo por semana
- c) Menos semanas de trabajo al año
- d) Menos años de trabajo en una vida completa

En algunos casos cabe considerar al ocio como un trabajo no remunerado (p.e. los pasatiempos o *hobbys*), como una necesidad del sistema de producción (intervalo en el trabajo para poder conseguir mejores rendimientos) o como un bien abstracto de consumo que se elige en detrimento del aumento del nivel de vida; sin embargo a este respecto,

datos estadísticos concernientes a los últimos 150 años demuestran que a pesar de que las horas trabajadas se han reducido casi a la mitad, el nivel de vida ha aumentado en cinco veces.

Por su parte Dumazedier (1988) después de realizar un extenso análisis de la evolución de la situación social desde 1806, afirma que a pesar del paro actual, si es licito hablar de la civilización del ocio, desde el mismo momento que la cantidad de tiempo libre se ha visto aumentado y se ha hecho manifiesta para toda la sociedad. Esto ha surgido como consecuencia del horario de 35 horas a la semana de trabajo, 5 semanas de vacaciones y retiro a los 60 años. Como consecuencia de este análisis Dumazedier se pregunta ¿por qué esta situación global no está recogida dentro del discurso político?, ¿por qué se centra todo el problema social en el aumento del paro?

La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que nos ayuden a formarnos como personas, tiene además un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc. Esto hace que el tiempo libre hoy en día sea una reivindicación de todas las clases sociales y de todos los grupos de edad.

La mejora cualitativa y cuantitativa de vida esta en relación con lo que denominamos calidad de vida, aspecto este directamente relacionado con el tiempo libre "La calidad de vida que experimenta una persona hoy en día, en nuestra sociedad, predominantemente urbana, está ligada al tiempo libre".

En cuanto a los aspectos del ocio y en la misma línea de Wearing, Betsy y Stephen (1987), podemos considerar tres elementos del ocio:

- 1) El tiempo libre (ocio como tiempo, Neumeyer,1944 y Neumeyer y Esther,1936)

- 2) El tipo de actividad (ocio como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades)
- 3) La experiencia vivida (ocio como experiencia De Grazia, 1962, 1963; Neulinger, 1971, 1975).

Desde este punto de vista, el ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga sino el como se haga, el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo (Trilla, 1989).

Hoy en día, el ocio es una industria organizada en la cual, la inversión y el negocio son sus ingredientes básicos. Esta concepción del ocio dictada por el simple valor del mercado, refleja el proceso mediante el cual, los valores cuantitativos reemplazan a los cualitativos. El ocio debe contribuir a desarrollar la imaginación creativa y la inteligencia crítica. Y debe cuestionar la importancia de estos valores mercantiles.

En un trabajo realizado por Martin y Mason (1987a) calculan que el mercado del ocio en el Reino Unido era de 28 billones de libras en 1985. Por su parte J. Kelly en un trabajo realizado en Estados Unidos afirma que los gastos realizados en ocio es del 6% de la renta de cada familia americana; afirma asimismo que los trabajadores pierden de vista la noción de creatividad del ocio, por considerarlos como un bien y un servicio para consumir. La situación en Canadá es similar, en 1985 se informaron gastos que ascienden a 263 millones de dólares.

1.6. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL TIEMPO LIBRE, DEL OCIO Y LA RECREACIÓN

Para algunos sociólogos, como Parker y Dumazedier, sostienen que el ocio es un fenómeno exclusivo de nuestro tiempo. Consideran que con el

acortamiento de la semana laboral el ocio ha pasado a tener relevancia en la vida otorgándole unas características que son consecuencia de la revolución industrial.

1.7. LA SKHOLÉ COMO IDEAL GRIEGO

Etimológicamente skholé significa parar o cesar, con el sentido originario de estar desocupado y por tanto, disponer de tiempo para uno mismo (esto coincide con el significado literal de la expresión "tiempo libre"). La skholé no era sinónimo de no hacer nada, sino la posibilidad de gozar de un estado de paz y contemplación creadora (dedicada a la theoria, saber máximo entre los griegos) en que se sumía el espíritu.

Esto tiene como consecuencia más inmediata que si según la teoría griega sólo el hombre que posee ocio es libre, esto es posible porque sólo el hombre libre puede poseer ocio.

1.8. EL OTIUM ROMANO

En Roma encontramos una nueva acepción del concepto de ocio. Esta es introducida fundamentalmente por Cicerón (cf. su discurso Pro Sestio, &96 y ss). El trabajo no tiene una significación negativa. El ocio consiste en no trabajar, en un tiempo libre de trabajo, que se da después del trabajo y para volver a éste. El ocio tal como lo concibe Cicerón no es tiempo de ociosidad, sino de descanso y de recreo tanto como de meditación.

La novedad en la concepción romana del ocio consiste en la introducción del ocio de masas. Según expone en su trabajo Giangrande (1974, p. 48), "el ocio es sinónimo, para el gran público, de desocupación y de diversión más o menos impuesta por los cónsules o los emperadores para dominarlo mejor". Está enfrentado, pues, el ocio de la elite social al ocio popular.

Pensemos en la importancia que tiene esta consideración por cuanto el concepto de **otium**, no así el de **skholé**, sigue vigente; se trata del ocio de aquellos que emplean el descanso o la diversión como un simple medio de evasión social o para trabajar mejor.

1.9. LA CONCEPCIÓN DEL OCIO EN LA EDAD MEDIA Y EL RENACIMIENTO

En la Edad Media y comienzos del Renacimiento encontramos otro sentido del ocio. Consiste en la abstención de trabajo y en la dedicación a actividades elegidas libremente tales como la guerra, la política, el deporte, la ciencia o la religión. La vida ociosa es indicador de una elevada posición social (Huizinga, 1924).

Es importante destacar que el empleo de un tiempo de ocio se va convirtiendo en un signo exterior de nobleza, contrapuesto al servil tiempo de trabajo, señal de sumisión.

1.10. LA CONCEPCIÓN DEL OCIO EN LA EDAD MODERNA

Los postulados sobre el valor ético y religioso de la ética reformista del calvinismo y las rígidas doctrinas del puritanismo inglés, a partir del siglo XVII, dan un nuevo sentido al ocio. La nueva concepción considera que el ocio es un vicio personal y social.

El ocio pasa a ser entendido como contrapuesto a trabajo. El trabajo es productivo; el ocio es improductivo. El protestantismo suprimió el culto a los santos, y con ello los días de fiesta dedicados a ellos, que pasaron de este modo a ser productivos. El movimiento puritano restringió los placeres y las distracciones, y miró con recelo la práctica de la educación física y los deportes, los cuales sufrieron fuertes limitaciones tal como ha expuesto en su trabajo Brailsford (1969).

1.11. EL OCIO Y LA REVOLUCIÓN INDUSTRIAL

Con la llegada de la Revolución Industrial la jornada de trabajo en lugar de disminuir aumenta. El tiempo de trabajo diario aumenta para hombres, mujeres y niños, hasta llegar, incluso, a puntos agotadores. Todo ello implica que las masas trabajadoras tomen conciencia de esta situación e inicien un movimiento reivindicativo. Una fecha significativa es el año 1948, en la que la Asamblea de las Naciones Unidas aprueba la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Esta declaración proclama en su artículo 24 "el derecho al disfrute del tiempo libre".

Lo interesante es resaltar la nueva dimensión que alcanza el ocio y el tiempo libre en su acepción más moderna. Tanto en Grecia como en Roma, como en la Edad Media y Renacimiento y el puritanismo inglés posterior, la actividad ociosa tiene un significado claro que condiciona el empleo del tiempo dedicado a ella. La valoración del ocio está en función del modo como se emplea.

En la sociedad consumista en la que nos ha tocado desenvolvemos todos pretendemos gozar de tiempo libre para poder disfrutar de actividades placenteras que nos liberen de la rutina y el quehacer diario. De esta forma, todas las personas buscan "buena calidad de vida". Esto surge de la interacción entre las condiciones de vida y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y personales.

Estrés, inadecuada alimentación, sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, obesidad y accidentes constituyen los factores más determinantes de la salud presente y futura de una persona, siendo todos ellos controlables por uno mismo. Por tanto, podemos hacer más por nosotros mismos que cualquier médico, todo ello en función de nuestros hábitos de vida libremente adquiridos (Vickery y Fries, 1981).

De esta manera, la promoción de la salud en general, y la actividad física en particular, deberían situarse en lugar prioritario a nivel social y cultural,

ya que la realización o no de actividades físicas y deportivas es una conducta más dentro del estilo de vida que, en algunas situaciones, puede llegar a ser la más determinante para la salud (Devís y Peiró, 1993).

Dicho estilo de vida está condicionado por una serie de factores:

- Características individuales -genéticas o adquiridas- (personalidad, intereses, educación, etc.)
- Entorno micro social (vivienda, familia, amigos, etc.).
- Entorno macro social (cultura imperante, medios de comunicación, sistema social, etc.).
- Medio físico-geográfico, cambiante por la acción humana (dieta mediterránea o americana, etc.).

Así, la modificación de un factor macro social como pudo ser la aparición de la televisión o el actual bombardeo informático, conlleva una variación significativa del estilo de vida, provocando, por ejemplo, que el niño que antes estaba jugando en la calle, ahora lo hace delante de un videojuego. Estas conductas, a veces, están más influenciadas por la publicidad de los medios de comunicación que por decisiones libres e individuales.

Es evidente que el niño o el joven no viven dentro de una burbuja impermeable en un compartimiento estanco, sino que vive inmerso en un medio social, con sus costumbres y normas, con las que interactúa a través del proceso de socialización. Según McPherson y col. (1989), en edades tempranas, estos factores serán los agentes sociales primarios (familia, escuela y amigos) y las características propias del individuo (autoestima, motivación). Por ello, los familiares cercanos y los amigos van a tener una influencia directa en la participación deportiva del joven.

Pero, estos agentes socializadores van a tener mayor o menor trascendencia en el comportamiento de la persona dependiendo de la

edad de la misma. Así, la familia es el primero y más potente agente socializador en las primeras edades, transmisor de valores, comportamientos y normas. De este modo, según la teoría de la imitación, los niños no hacen lo que los adultos les dicen que hagan, sino más bien lo que les ven hacer. Además, los avances de la tecnología están haciendo que los modelos simbólicos (televisión) tengan gran influencia en las pautas de conducta social (Torre, 1998).

De esta manera, los niños que participan en actividades físico-deportivas reflejan el interés de sus padres para que realicen dichas actividades, fundamentalmente si éstos han practicado de forma placentera. Si son practicantes activos, sirven de modelo para sus hijos (García Ferrando, 1993; Casimiro, 1999). En el mismo sentido, el hermano/a mayor puede servir como modelo positivo o negativo dependiendo cómo sean sus hábitos.

El segundo agente socializador, formado por el grupo de iguales o amigos, que se consolida aún más durante la adolescencia, tiene la capacidad de favorecer o no el proceso iniciado en la familia, ya que si dicho grupo presenta actitudes pasivas, es más factible que el joven tienda hacia ellas. Así, la familia tiene una mayor importancia socializadora en la infancia, pero los amigos tienen mayor trascendencia en la adolescencia, ya que en esta edad el joven reinterpreta determinados comportamientos sociales, a través de la comunicación interpersonal (perspectiva de interacción simbólica).

Después de tener todos estos conocimientos me atrevo a escoger y dar a conocer un concepto claro que reúne todo lo que se ha dicho en las páginas anteriores acerca del Tiempo libre:

“Tiempo que dispone una persona fuera de sus actividades normales (laborales, educativas), en el cual puede realizar otras diligencias con gran libertad, haciendo una vida placentera y mejorando así su estilo y calidad de vida”.

Clasificación del Tiempo Libre.-

Podemos establecer una clasificación del Tiempo libre considerando las horas que no se utilizan en las actividades laborales y/o educativas, es decir el tiempo que queda para ser utilizado por cada persona con libertad y hacer lo que decida, lo que le satisfaga y mejore su calidad de vida:

- Tiempo personal
- Tiempo social

Tiempo personal.- es aquel tiempo que cada persona tiene y lo utiliza de forma individual y con plena libertad para realizar lo que mejor le parezca, este tiempo se lo puede subdividir en:

- Tiempo libre diario
- Tiempo libre de fin de semana
- Tiempo libre de vacaciones anuales
- Tiempo libre de fin laboral

Tiempo libre diario.- son aquellas horas diarias que las personas poseemos fuera de las horas de trabajo, de estudio, de labores domésticas, etc.

Tiempo libre de fin de semana.- Son las horas que componen los días de fin de semana como son los sábados, domingos y festivos, en los cuales las personas pueden realizar lo que mejor les parezca.

Tiempo libre de vacaciones anuales.- Este tiempo es una obligación que todas las personas tenemos tanto en la parte laboral o educativa y por lo general se caracteriza por ser de varios días de descanso en los cuales se puede realizar paseos, turismo, etc.

Tiempo libre de fin laboral.- Este tiempo es aquel que las personas logran obtener luego de haber trabajado por muchos años en una institución, empresa, cargos públicos, etc. Depende de las políticas gubernamentales puede ser por tiempo de servicio en dicho trabajo pudiendo ser de 25, 30 o 35 años, o también por la edad de la persona 55, 60 o 65 años. Es decir es el tiempo de la jubilación o retiro.

Tiempo social.- Este tiempo es aquel que se lo tiene dentro de las instituciones públicas, privadas, educativas, etc. Este tiempo puede subdividirse en receso o recreo y reuniones sociales. se da dentro de las horas de trabajo o de estudio (recesos, recreo)

Tiempo de receso o recreo.- se da dentro de las horas de trabajo o de estudio, en las cuales se reúnen todos los trabajadores o los estudiantes a compartir esos momentos de descanso para realizar actividades grupales para distracción, almuerzos, juegos, etc.

Tiempo de reuniones sociales.- Este tiempo en cambio puede ser en horas laborales o fuera de ellas en las cuales se reúnen todos los trabajadores o estudiantes para festejar algún acontecimiento importante, fechas importantes que son propios de cada institución o empresa, en el cual comparten horas de distracción, descanso, o simplemente de socializar entre todos.

CAPITULO II

DESARROLLO MOTRIZ

El cuerpo humano cuando entra en actividad, es decir, cuando los requerimientos en la producción de energía aumentan, prácticamente no existen células, órganos ni sistemas que quedan ausentes o indiferentes a dicho fenómeno: el de producción de energía.

"Podemos afirmar con seguridad que prácticamente toda nuestra conformación biológica esta hecha para producir movimiento, desde el parpadeo, hasta los movimientos intestinales, los del corazón, piernas o brazos y durante el ejercicio, prácticamente nada queda o permanece ausente" (Dr. Hector Croxatto R. Premio Nacional de Ciencias).

Intentando describir lo anteriormente expuesto, podemos decir que en el momento que efectuamos una contracción muscular se secretan a partir del impulso nervioso una serie de neurotransmisores que reclutaran un especifico tipo y cantidad de fibras musculares. Estas consumirán los depósitos energéticos que el músculo posee para posteriormente incorporar glucosa sanguínea a sus procesos de combustión. Simultáneamente los pulmones son estimulados a elevar sus niveles de ventilación y el corazón deberá impulsar mas sangre por latido y por minuto ya que deberá encargarse del transporte del oxígeno necesario al músculo que lo esta requiriendo.

Uno de los aspectos más trascendente durante el ejercicio es el fenómeno de regulación neurohormonal. La secreción de catecolaminas, (adrenalina y noradrenalina) por parte de las terminaciones nerviosas y glándulas suprarrenales, promueven numerosos fenómenos fisiológicos que van desde la liberación de ácidos grasos desde la célula adiposa, regulan la fuerza contracción y la frecuencia cardiaca y se coordinan con las

hormonas pancreáticas (insulina y glucagon) para no dejar al sistema nervioso sin la glucosa necesaria para su propio funcionamiento.

Por otro lado dicho mecanismo, adrenérgico, también activa glándulas sudoríparas para efectos de termorregulación y es responsable de la redistribución de los flujos sanguíneos, aumentando la cantidad de sangre en los sectores mas comprometidos con el ejercicio y disminuyéndola en el resto. Ante dichos fenómenos el riñón se adecua y retiene sodio y disminuye drásticamente la producción de orina evitando la perdida de agua, mediante la acción de aldosterona y hormona antidiurética respectivamente.

Como podemos ver, este fenómeno de integración fisiológica durante el ejercicio físico es digno de estudio y gracias a la investigación científica, la medicina moderna puede utilizar al ejercicio físico como un eficiente método para aumentar la capacidad funcional de órganos y sistemas, por ende resulta un excelente método preventivo de enfermedades, promueve la salud y mejora la calidad de vida del ser humano.

El potencial motriz existente en el momento del nacimiento se va estructurando, orientando y diferenciando de varios procesos evolutivos. El desarrollo motriz queda determinado por períodos de crecimiento que se entienden como el incremento de la osificación del sistema esquelético y la consecuente limitación de la movilidad del cuerpo, o como fases sensitivas para determinadas tareas coordinativas, o como serie de modificaciones de las proporciones corporales entre si.

La superación de una fase es necesaria para alcanzar la siguiente. A nivel motor esto queda demostrado por la jerarquía en los modelos motores conductuales. Hasta el segundo cambio estructural, que se inicia con la pubertad, el niño se encuentra, desde el punto de vista físico, en la fase de forma armónica infantil, en la que tiene éxito la formación motriz.

Movimiento y juego son elementos del comportamiento infantil. En consecuencia las muestras de rendimiento motriz pertenecen al repertorio conductual de cada ser humano igual que del niño. El niño sano posee al nacer un repertorio motriz y conductual determinado ontogenéticamente (durante la evolución fetal del individuo). A la vez podemos partir de la base de que este repertorio puede variar cuantitativa y cualitativamente en diferentes personas. La intensidad, el volumen y la dirección de las diferentes manifestaciones motrices se adjudican a la necesidad de movimiento en busca de la tan apreciada adaptación al medio en el que se encuentra inserto.

Existen valoraciones y clasificaciones diferentes en los campos pedagógico, sociológico- familiar, jurídico y hasta económico, pero también en el campo normativo y valorativo. Para la psicología evolutiva, los conceptos niños e infancia se clasifican en una fase concreta, esta comprende entre el nacimiento y la maduración sexual.

Crecimiento, desarrollo y maduración son términos que pueden emplearse para describir cambios en el cuerpo que se inician en el momento de la concepción y que prosiguen durante la edad adulta. La expresión crecimiento hace referencia al incremento del tamaño corporal o de cualquiera de sus partes. La expresión desarrollo hace referencia a la diferenciación a lo largo de líneas especializadas de función y por lo tanto, refleja los cambios funcionales que tienen lugar con el desarrollo. Por último maduración entendemos el proceso de adopción de la forma adulta y de llegar a ser plenamente funcional, y se define por el sistema o función que se está considerando. Por ej. por madurez esquelética nos referimos a tener un esqueleto plenamente desarrollado en el que todos los huesos han completado su crecimiento y osificación normalmente, mientras que por madurez sexual entendemos el hecho de poseer un sistema reproductivo plenamente funcional.

2.1. LAS NECESIDADES MOTRICES DEL NIÑO

Las habilidades motrices básicas son puestas en acción a través de la función lúdica, factor importante del desarrollo motor infantil. Del mismo modo que otras áreas de la conducta infantil son sometidas a un bombardeo incesante de informaciones que permiten al niño enriquecer sus estructuras nerviosas y acumular experiencia, en el ámbito motor sucede de igual manera. La motricidad del adolescente y el adulto tiene sus orígenes en estas edades de intenso desarrollo y crecimiento, de deseo de aventura y de toma de contacto con el medio, de autonomía motriz.

Hay que proveer a los niños de la máxima libertad de movimientos y promoverla con espacios, equipamientos adecuados. En palabras de los especialistas en psicomotricidad, el niño ante este enriquecimiento psicomotor desarrollará el conocimiento de su propio cuerpo, las nociones de espacio, evolucionando de lo topológico hacia niveles superiores: la noción de tiempo, la coordinación etc.

Si estas necesidades naturales del niño se tienen en cuenta (la motivación), que actúa como reductora de los impulsos. Se produce en el niño el deseo marcado de comprobar sus capacidades hasta los límites de sus posibilidades. A partir de entonces no existirá en el entorno del niño ningún árbol que sea demasiado alto, ningún muro que sea demasiado estrecho, ningún terreno que sea demasiado aventurado para no ser incluidos dentro de las vivencias motrices y lúdicas.

En el campo del entrenamiento deportivo no existirá acrobacia que sea demasiado arriesgada ni ejercicio demasiado raro para no comparar las fuerzas en ello. Los límites de las capacidades parecen estar situadas en la imaginación y no en lo biológico.

Esta necesidad de movimiento se aumenta por las tendencias individuales de mejora y perfección. El miedo tiene una importancia relativamente

baja, el niño no es aún consciente de la envergadura de su actuación, va experimentando hasta llegar a los límites de lo posible. Se despierta el deseo de comparación, se miden los rendimientos propios con los progresos de los demás. En cuanto ve una posibilidad el niño está dispuesto a competir.

Los niños viven y aprenden de ideales, en su afán aún inconsciente de llegar a ser adulto. Igualmente son capaces de integrarse en programas de entrenamiento que a primera vista significan una fuerte carga o sobrecarga. Ello refuerza la imagen de una disposición francamente ilimitada de los niños para el esfuerzo.

El concurrente e inseparable desarrollo de los procesos cognitivos y motores en las etapas más tempranas ha sido enfatizado por Bruner (1969). Observó que la habilidad para resolver problemas que requieran una respuesta motora es un proceso que se inicia poco después del nacimiento.

Los movimientos iniciales del niño no son respuestas al azar, pero representan soluciones a hipótesis a un único problema en la etapa del desarrollo temprano. Fuera de estos movimientos, el niño desarrolla una jerarquía de funciones que le proporcionan la base del futuro aprendizaje. La habilidad para realizar complejas operaciones motoras y la transferencia mecanismos (diferenciación, modulación, sustitución, integración secuencial, colocación e interiorización de la acción) a muchas tareas motoras durante los primeros dos años de vida, superan a la importancia de una abundante estimulación en la primera infancia, pese al gran valor de ésta última. Todo ello nos ilustra sobre la necesidad de un estudio concurrente del desarrollo cognitivo y motor durante los períodos de la infancia y adolescencia.

El acceso a la locomoción incrementa la oportunidad de estimulación sensorial disponible por el sujeto, con ello crece el repertorio motor, que abre paso a nuevas experiencias sensoriales que contribuye a la variedad

y frecuencia de las respuestas motoras. El creciente repertorio de patrones motores proporciona más posibilidades de actuar, y a su vez una proporción creciente de respuestas exitosas contribuye a la búsqueda de una estimulación adicional deseable.

Este ciclo de auto-sustentación tiene lugar con la provisión de estímulos apropiados que contiene el entorno y ante los que el niño tiene la oportunidad de formular respuestas motoras (y entre otras: las habilidades deportivas básicas, en el sentido propuesto por ejemplo por Castejón, 2003). Una abundante experiencia que culmina en respuestas motoras apropiadas en edad temprana, es la vía más eficiente para establecer la aptitud necesaria para el aprendizaje consiguiente, buena parte del cual tendrá lugar en un entorno privilegiado, que es la escuela.

2.2. LOS NIÑOS Y EL EJERCICIO

Los niños han sido víctimas de muchas especulaciones en relación a la actividad física, sus efectos, sus dosis y sus peligros. Afortunadamente la investigación científica ha incursionado en esta materia y los estudios efectuados de manera experimental han arrojado conocimientos suficientes como para poder efectuar programas de actividad física y deportiva de manera racional y científica con niños y niñas de todas las edades.

Los procesos de desarrollo y crecimiento poseen una prioridad biológica en la vida de cada individuo y deber ser respetados. La alimentación, la higiene, la ausencia de enfermedades y la estimulación fisiológica adecuada favorecen la expresión genética de los seres humanos en su totalidad.

Existen una serie de sistemas que poseen diferente ritmo y velocidad de desarrollo y maduración. El sistema nervioso, la composición corporal, las hormonas androgénicas y los diversos tejidos musculares, (liso, cardiaco, esquelético) poseen grados de desarrollo distintos en el tiempo. A

temprana edad, es el sistema nervioso el que primero logra niveles de maduración y los ejercicios que pueden enriquecer dicho sistema son todos aquellos que permiten una coordinación psico-motriz variada junto a padrones de equilibrio y destrezas que conformen un cuadro rico en habilidades motoras. Dichos ejercicios deben estar exentos de actividades que involucren cansancio o fatiga y básicamente son llevados a la práctica hasta los 6 o 7 años. Posteriormente estas habilidades pueden ser "mezcladas" con ejercicios en los cuales se comiencen a estimular las capacidades, es decir, se puede llegar a introducir al niño a sensaciones de cansancio físico no extenuante. Otra medida importante que debe ser llevada de manera paralela pero que a partir de los 7 años debe preocupar, es el fenómeno del desarrollo y de la composición corporal, es decir es importante una educación integral que permita crecer con adecuados porcentajes de tejido óseo, muscular y adiposo. Un equilibrio en estos tres compartimentos a temprana edad, permitiría obtener jóvenes y adultos con menores problemas de descalcificaciones, de obesidad y de atrofas musculares como las que encontramos en el adulto contemporáneo. Para tales efectos el solo hecho de movilizar al niño un par de horas al día mediante actividades físicas no fatigantes, sería suficiente como para un desarrollo armónico de todo su cuerpo. El metabolismo basal, alto en niños, sumados al de la actividad física y a los de los periodos de recuperación permiten un equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico y por sobre todo un ajuste en la regulación del apetito.

Entre los 7 y 13 años es interesante la incorporación de actividades aeróbicas y anaeróbicas combinadas en el programa de actividad física del niño. Empiezan a diferenciarse claramente las características histoquímicas del músculo y su tendencia genética. Mediante la estimulación nerviosa de los diferentes grupos y fibras musculares, van siendo estas caracterizadas por formas de concentración lenta o rápida. Al mismo tiempo el sistema aeróbico es dependiente en esa edad de los sistemas centrales, es decir, del cardiaco y del respiratorio por lo que ante el ejercicio, pulmones y corazón se desarrollarían adecuadamente en el

intercambio gaseoso pulmonar y en la eyección y transporte sanguíneo respectivamente. Paralelamente el sistema hormonal encargado de la regulación de procesos inhibitorios y excitatorios de las diversas células que juegan un rol durante el ejercicio, va perfeccionando su secreción y la sensibilidad de sus receptores mejorando substancialmente la eficiencia tanto orgánica, como la metabólica y la biomecánica. En resumen en este periodo el niño logra hacer más movimiento con menor gasto metabólico o energético, cualidad que con ejercicio físico habitual puede perdurar por muchos años.

Una vez que los procesos de crecimiento han logrado manifestarse de manera no lineal y las características sexuales secundarias han aparecido (vellosidad pubiana, menstruación, etc..) es hora de comenzar a "profitar" de las hormonas respectivas y tanto la resistencia física, como la fuerza muscular, deberían ser estimuladas a niveles importantes. De esta manera el músculo aumenta sus contenidos de proteínas estructurales y funcionales y el tejido óseo comienza a aumentar su masa y densidad de manera considerable haciendo que el niño o niña debidamente entrenado o entrenada, posea una mayor funcionalidad neuro-muscular y una conformación y calidad ósea que lo alejara del peligro de fractura en la edad adulta.

Como podemos ver los profesores de educación física del colegio juegan un rol importante en el desarrollo físico y la salud de los futuros ciudadanos, debemos mejorar la calidad académica del profesorado, colaborar como padres a esta actividad y por sobre todo combatir este factor de riesgo que involucra al 80% de nuestra sociedad llamado SEDENTARISMO. Debemos incorporar nuevos sistemas de medición y evaluación en la condición física escolar y diseñar programas en relación a los diagnósticos obtenidos.

2.3. LA MADUREZ

En los procesos de maduración se desarrollan los modelos motores y conductuales necesarios para la conservación de la especie y de la misma persona hasta llegar a la madurez ontogenética y filogenética.

El aprendizaje del andar es uno de estos procesos de maduración que partiendo de movimientos descoordinados de cuerpo, manos y piernas, pasando por gatear, reptar, deslizarse, rodear, empujar, arrastrarse hasta estar de pie, llega al andar erecto.

A medida que se consiguen funciones neuromusculares se incrementarán también rendimientos coordinativos y se alcanzarán movimientos globales del cuerpo. Por ello muchos rendimientos motrices son simples procesos de maduración para los cuales el aprendizaje y el entrenamiento tienen poca influencia.

2.4. MOTRICIDAD

La Motricidad es la capacidad del hombre y los animales de generar movimiento por sí mismos. Tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento (Sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema músculo esquelético).

Las habilidades de motricidad, son las que permiten a las personas las funciones de movilidad y locomoción, así como las de mantener la postura del cuerpo. También son aquellas actividades que posibilitan, a los individuos interrelacionar con el mundo y los objetos, reconocerlos, establecer contactos con ellos y llegar a dominarlos dotándoles de funcionalidad (Sengstock y Stein, 1967; Bruininks 1974

La Motricidad puede clasificarse en Motricidad Fina y Motricidad Gruesa.

2.4.1. MOTRICIDAD FINA

Esta se refiere a todas las destrezas manuales que adquiere una persona especialmente con práctica, no se refiere solo a las habilidades con las manos ya que estas en ocasiones pueden ser remplazadas por cualquier parte del cuerpo. Movimientos finos, precisos, con destreza. (Coordinación óculo-manual, fonética etc.)

“La motricidad fina corresponde a la coordinación de movimientos de las manos (movimiento fino en sus manos y dedos). Se trabaja para que el niño consiga suficiente precisión y exactitud en sus dedos, lo cual posibilitará la realización de los trazos que componen la escritura.”²

2.4.2. MOTRICIDAD GRUESA

Se considera a todos los movimientos del cuerpo que tienen referencia para realizar trabajos de coordinación general.

Esta abarca el control de nuestro cuerpo, esto quiere decir que se preocupa de todos los movimientos amplios que puede realizar una persona como son: control de la cabeza boca abajo, el volteo, sentarse, gateo, ponerse de pie, el caminar, el correr, el subir y bajar escaleras, saltar, etc.

“El control motor grueso es un hito en el desarrollo de un bebé, el cual puede refinar los movimientos descontrolados, aleatorios e involuntarios a medida que su sistema neurológico madura.”³

“La motricidad gruesa corresponde a la coordinación general de movimientos (movimientos de brazos, cuerpo y piernas) y al equilibrio corporal. Se trabaja para que el niño descubra las posibilidades del movimiento de su propio cuerpo y las diferentes

²www.unicef.org/bolivia/spanish/local_development_2025.htm

³http://www.down21.org/educ_psc/educacion/atencion_temprana/motricidad_gruesa.htm

posturas que ha de ir tomando para mantenerlo siempre en equilibrio.”⁴

Hace referencia a movimientos amplios.
(Coordinación general y visomotora, tono muscular, equilibrio etc.)

Al hablar de movimiento podemos distinguir un sector activo (nervio y músculo) y un sector pasivo (sistema osteoarticular)

2.4.3. Clasificación del desarrollo motriz

No solo existe entrenamiento en el ámbito deportivo, el aprender a tocar un instrumento, el cruzar la calle, el atarse los zapatos, o el aprender a leer son programas de entrenamiento que se aplican a corto o largo plazo, para desarrollar o perfeccionar determinadas destrezas. Todos se basan en planes de entrenamiento y estaciones de control fijados mentalmente o por escrito.

El entrenamiento en el deporte es un proceso planificado y complejo, con el fin de aumentar el rendimiento deportivo. Desde el punto de vista biológico se realizan para ello estímulos motores por encima del umbral de excitación que se repiten sistemáticamente con el fin de establecer adaptaciones morfológicas y funcionales.

Esto es una exigencia que para el deporte de alto rendimiento se va teniendo cada vez más en cuenta, pero que no se cumple a un nivel bajo.

Sobre las cargas para los niños todavía, se sabe poco o casi nada, las investigaciones científicas no han terminado para poder dar resultados finales.

El entrenamiento con niños se puede entender como un entrenamiento preparatorio para un desarrollo objetivado del rendimiento, donde se ofrecen tanto las formas motrices multifuncionales como formas

⁴ www.unicef.org/bolivia/spanish/local_development_2025.htm

específicas del deporte por entrenar. A través de formas jugadas deben adquirirse experiencias motoras variadas, tenerse las primeras vivencias con el deporte específico a través de ejercicios objetivados, y encontrarse posibilidades de cooperación trabajando conjuntamente.

La finalidad consiste en una expansión de todas las posibilidades motoras para conseguir un amplio repertorio motriz, a base de la cual se podrán aprender formas motrices específicas con mayor facilidad, rapidez y de forma más estructurada. El objetivo no es un incremento demasiado rápido de los rendimientos deportivos.

El entrenamiento con niños debe orientarse en las necesidades de los niños y no tanto en procesos reguladores del rendimiento.

Para familiarizarnos con el tipo de tarea que utilizamos en un momento determinado, puede ser muy útil conocer algunas clasificaciones en función de diversos aspectos propuestos por distintos autores.

Grado de participación cognitiva (Knapp, 1963):

- **HABITUALES.** Aquellas tareas cuya secuencia de movimientos se conoce y llegan a automatizarse. Por ejemplo, montar en bicicleta, correr, nadar o realizar ejercicios gimnásticos.
- **PERCEPTIVAS.** Cuando las tareas requieren la participación cognitiva, por ser desconocida la secuencia de movimientos como ocurre en todos los juegos y deportes de oposición.

Grado de participación corporal (Cratty, 1982):

- **FINAS.** Cuando requieren un trabajo manual de precisión. Por ejemplo, escribir o tiro con arco.
- **GLOBALES.** cuando el movimiento implica a todo el cuerpo, como los desplazamientos o saltos.

Grado de control sobre la acción (Singer, 1986).

- REGULACION EXTERNA. Aquellas tareas motrices que son abiertas y perceptivas, como los deportes colectivos.
- AUTORREGULACION. Aquellas tareas motrices que son cerradas y habituales, como la gimnasia o casi todas las pruebas de atletismo.
- REGULACION MIXTA. La combinación cruzada de las clasificaciones de Poulton y Knapp. Por una parte, abiertas y habituales como el esquí de fondo o el ciclismo de carretera. Por otra parte, cerradas y perceptivas como el billar, el ajedrez o el golf.

Grado de control ambiental (Poulton, 1957, citado por Macazaga, 1989):

- CERRADAS. Cuando el contexto es conocido y estable, como en una pista de atletismo o en gimnasia.
- ABIERTAS. Cuando el ambiente es desconocido y/o cambiante como una carrera campo a través o ciclismo en carretera. También se incluyen aquí los deportes colectivos como el baloncesto o fútbol, ya que a pesar de practicarse en un terreno conocido y estándar, las circunstancias del juego son cambiantes, lo que los convierte en tareas abiertas.

2.5. EL DESARROLLO MOTOR: PRINCIPIOS; FACTORES Y LEYES.

2.5.1. Principios del desarrollo motor

- El desarrollo es un proceso continuo desde la concepción hasta la madurez y sigue la misma secuencia en todos los niños pero su ritmo varia de un niño a otro.
- Ciertos reflejos primarios, tales como el reflejo de prensión y el de marcha, deben desaparecer antes de la adquisición de los movimientos correspondientes.

- Durante los últimos meses del embarazo y los primeros años de vida se va a ir dando el proceso de mielinización, fundamental y responsable del ajuste, la adecuación y, la rapidez de los movimientos.
- A medida que se va perfeccionando el sistema nervioso y el proceso de mielinización alcanza las zonas del córtex, el niño puede llevar a cabo actos conscientes y voluntarios, es decir, ejercer un control de sus propios movimientos.
- El desarrollo progresa, en general, desde una respuesta débil, global y relativamente desorganizada a una respuesta fuerte, específica localizada y organizada.

2.5.2. Factores que determinan el desarrollo motor

A lo largo del proceso de desarrollo influyen una serie de factores que se dan durante la etapa prenatal, en el momento del parto y después esté.

Sobre los primeros conviene tener presente que los cuidados de la madre, su edad, alimentación, enfermedades, factores de tipo hereditario, exposición a radiaciones, etc. pueden afectar al crecimiento y desarrollo del feto, con las consecuencias que son previsibles.

Las posibles complicaciones en el momento del nacimiento, que pueden dar como resultado anoxia o lesión cerebral, serán también determinantes del desarrollo.

A partir del nacimiento, los factores que van a influir directamente sobre el desarrollo motor del niño serán:

- El promedio de maduración física y neurológica.
- La calidad y variedad de sus experiencias
- Las condiciones, tanto genéticas como ambientales; así, una buena calidad de vida, dieta de alimentación equilibrada, higiene,

etc y un clima afectivo sano que proporcione seguridad y favorezca las exploraciones del niño como base de su autonomía.

Las primeras conductas motrices están determinadas por la maduración del sistema nervioso y éstas se perfeccionarán a través de la práctica y la exploración continuas. Existe una gran relación entre el desarrollo físico, mental y emocional, como ya es sabido, y las investigaciones señalan que los niños con disminución intelectual presentan un porcentaje mayor de retraso motor respecto a los niños normales.

2.5.3. **Leyes del desarrollo motor.**

Los trabajos de Coghill en 1929 a partir de observaciones efectuadas sobre niños ponen de manifiesto los grandes patrones que rigen el desarrollo motor. Están apoyados sobre la idea de la progresión en la organización de los movimientos, que efectúan en el sentido céfalo caudal y próximo distal.

- La ley céfalo caudal: establece que la organización de las respuestas motrices se efectúa en orden descendente desde la cabeza hacia los pies; es decir, se controlan antes los movimientos de la cabeza que de las piernas. Esto explica el hecho de que el niño sea capaz de mantener erguida la cabeza que la espalda, y estas antes que las piernas puedan mantenerlo de pie.
- La ley próximo distal: indica que la organización de las respuestas motrices se efectúa desde la parte más próxima del eje del cuerpo a la parte más alejada. Así, se puede observar que el niño controla antes los movimientos de los hombros que los movimientos finos de los dedos.

2.6. FASES DEL DESARROLLO MOTOR

2.6.1. Tipos del movimiento

El desarrollo motor evoluciona desde los actos reflejos y los movimientos incordiándoseos y sin finalidad precisa hasta los movimientos coordinados y precisos del acto motor voluntario y los hábitos motores del acto motor automático. Así pues, encontramos diferentes tipos de movimientos:

- 1) el acto reflejo: es una respuesta de carácter automático e involuntario que se da ante una estimulación. Esta respuesta, que es innata, es decir, no aprendida constituye la base para los movimientos voluntarios. Estos reflejos deben desaparecer para dejar paso a la acción controlada.
- 2) el acto o movimiento voluntario: es el que se lleva a cabo de una forma voluntaria e intencionada. Ante una estimulación determinada, ésta se analiza, se interpreta y se decide la ejecución de la acción. Prácticamente, casi todos los actos realizados de forma voluntaria estaría dentro de esta categoría: coger una manzana y comerla, encender la radio, etc.
- 3) el acto o movimiento automático: cuando se lleva a cabo la repetición de los movimientos voluntarios, se integran de una forma automática y pasan a ser hábitos; de esta forma se ahorra energía en el proceso de análisis e interpretación del acto. En este tipo se encuentran, por ejemplo, montar en bicicleta, andar, conducir un coche... es necesario un tiempo de aprendizaje de los movimientos voluntarios para que éstos se automaticen. Más adelante se estudiarán los dos automatismos más revelantes en le desarrollo: la locomoción y la presión.

2.6.2. El tono muscular

Se denomina tono muscular al grado de tensión o relajación de los músculos. Cualquier movimiento o acción supone un grupo de músculos

que se tensan y otros que se relajan; ésta es la base del control de los movimientos voluntarios. Todo organismo, para mantener una posición equilibrada, necesita tener un nivel de tono determinado (mínima tensión).

Se habla de hipertonía cuando hay una rigidez o exceso de tensión muscular y de hipotonía cuando falta tensión o fuerza muscular.

El niño al nacer presenta un grado de hipertensión en los miembros e hipotonía en el eje corporal. Por el tono axial que se manifiesta en el tronco y la cabeza se observa que la musculatura del cuello es insuficiente para mantener el peso de la cabeza, se observa también una ausencia de control en los músculos vertebrales y lumbares para tener erguida la espalda. En cuanto a los miembros, brazos y piernas, cuando el niño está sentado o tumbado no puede extender los miembros superiores e inferiores, y se da una rigidez en la flexión de los mismos. Esto da como resultado la posición característica del recién nacido, conocida como postura fetal.

A medida que va madurando el sistema nervioso, va llevando a cabo el control del tono muscular, y por tanto de la postura, el equilibrio y los movimientos. De esta forma con arreglo a las leyes cefalocaudal y proximodistal el niño conseguirá alcanzar la posición erecta.

2.6.3. Lateralidad

Con esta palabra, nos referimos al predominio motor de un lado del cuerpo respecto al otro (ser diestro o zurdo). La base a partir de la cual el niño va diferenciando uno de otro lado del cuerpo es el equilibrio, ya que para mantenerlo debe realizar una serie de movimientos de compensación con uno y otro lado del cuerpo. A medida que va experimentando con uno y otro lado va estableciendo las posibilidades y diferencias de cada lado.

A nivel social, existe una marcada tendencia hacia lo diestro, y años atrás incluso se «forzaba» a niños y niñas de tendencia zurdos a «cambiar».

Hoy en día está comprobado el error que supone forzar al niño a este cambio, y lo más conveniente es favorecer y estimular sus habilidades teniendo en cuenta que progresivamente irá manifestando cada vez más su predominio lateral. Respetar e incluso potenciar sus tendencias naturales será positivo para sus aprendizajes, tanto manipulativos como intelectuales (orientación en el espacio, aprendizaje lecto-escritura, etc.). La lateralización se consolida siguiendo el siguiente esquema:

- Al principio, el niño/a realiza movimientos bilaterales, es decir, lo que hace con una mano repercute en la otra. Su cuerpo reacciona globalmente.
- Más adelante, hacia los dos años, incluso antes, experimenta alternativamente con una y otra mano, lo que le permite comparar resultados. Hay que destacar que no tiene adquirido el concepto de izquierda o derecha; la adquisición de dichos conceptos se alarga hasta los seis-siete años. La mano no es el único miembro de predominio lateral, sino que, en general, es todo el eje, de cabeza a pies (visión, mano y pie de un mismo lado). En algunas personas se puede desarrollar lo que se denomina lateralidad cruzada (por ejemplo, se es zurdo de mano y diestro de ojo y pie).
- De cinco a siete años podemos decir que la noción de derecha e izquierda se tiene en relación al propio cuerpo; Entre los ocho y los doce años el niño/a es capaz de comprenderlos desde el punto de vista de los otros y de los objetos (está situado en el espacio).

2.6.4. Entrenabilidad en edades infantiles

La capacidad de rendimiento motor de una persona queda determinada por el nivel de las cualidades motrices implicadas. A través de la maduración y el aprendizaje se desarrollan los diferentes sistemas de una persona, todo ello unido a un mecanismo funcional expresado por la coordinación global del cuerpo.

Según las exigencias motrices en las diferentes edades, los esquemas motores quedarán almacenados en la memoria estática infantil de una forma muy completa y diferenciada o en caso contrario muy rudimentaria y superficial.

Mientras se desarrollan las capacidades motrices con diferente rapidez de desarrollo e independientemente entre sí. Se van relevando períodos de relativa baja influencia con etapas de desarrollo rápido.

Dentro de este proceso de aprendizaje, el rendimiento motor se ve influenciado por diferentes cualidades las cuales le dan forma a esta capacidad de rendimiento del niño.

Estas cualidades son:

2.6.4.1. Coordinación

La coordinación es el efecto conjunto entre sistema nervioso central y la musculatura esquelética dentro de un movimiento determinado, constituyendo la dirección de una secuencia de movimientos.

El grado y la calidad de las funciones de coordinación influyen sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizaje de destrezas y técnicas deportivas.

En la fase entre el nacimiento y el cuarto año, el desarrollo de las cualidades decide sobre la calidad del comportamiento motriz. La mayoría de las perturbaciones coordinativas se inician en esta fase.

El repertorio de posibilidades crece con los estímulos, que le llegan al niño. Por recibir el niño pocos estímulos, determinadas cualidades se forman menos.

Las mejoras coordinativas experimentan su mayor grado de crecimiento entre los 4 y 7 años. Las necesidades expansivas, la curiosidad y los impulsos lúdicos exigen cada vez más nuevas formas motoras. La etapa

escolar da buenas posibilidades para mejorar los rendimientos coordinativos.

2.6.4.2. Flexibilidad

Por flexibilidad (movilidad) se entiende la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible.

Es dependiente del tipo de articulación, de la longitud y elasticidad de los ligamentos, de la resistencia del músculo contra el cual se ha de trabajar en el estiramiento y de las partes blandas situadas alrededor de la articulación.

Los niños pequeños poseen una elasticidad elevada a causa del aparato esquelético que aún no está solidificado.

Se pueden producir daños si las articulaciones se entrenan de forma poco económica, desequilibrada o con sobrecarga.

2.6.4.3. Resistencia

La resistencia se entiende en el deporte como la capacidad del hombre de soportar la fatiga por el mayor tiempo posible.

Para realizar ejercicios de resistencia motriz de diferentes tipos, según la especialidad de la tarea, el ser humano es capaz de agotar o bien de utilizar diferentes sistemas de capacidades de su organismo.

Los sistemas importantes relativos a este contexto quedan representados con el concepto de capacidades aeróbicas y anaeróbicas.

En la edad preescolar, los niños pueden trabajar aeróbicamente entrenándose con la motivación correspondiente y sin cambios de velocidad ni límites de tiempo. Las fuentes esenciales de peligro parten del aparato infantil locomotor y sostén que aun no está del todo

desarrollado. Teniendo en cuenta estas limitaciones, los niños pequeños ya pueden conseguir rendimientos de resistencia.

2.6.4.4. Velocidad

Aunque la velocidad se haya definido clásicamente como la distancia recorrida durante una unidad de tiempo, esta aproximación solo tiene un interés relativo cuando se aborda el concepto bajo el prisma de las cualidades físicas. La velocidad humana que es el resultado de un conjunto coordinado de contracciones musculares, de desplazamiento de palancas óseas, de percepción de señales, de tratamiento de la información, no puede definirse de una forma tan mecánica.

De todos modos es importante saber que esta acción motora, en una aceleración máxima, en un espacio determinado, en el menor tiempo posible manteniendo una buena coordinación y equilibrio con elementos de trabajo propios del deporte que practique.

Son variados los movimientos que posee el juego, donde simultáneamente están trabajando con suma destreza los miembros superiores e inferiores, con una perfecta movilidad del tronco una velocidad (valga la redundancia) de alta intensidad.

Para cumplir este fin, el trabajo previo, deberá estar reglado en toda su magnitud en ejercitaciones tanto de resistencia, fuerza y flexibilidad.

Es en la edad escolar donde se pueden aplicar todos los tipos de ejercicios de velocidad. Los mayores incrementos se producen sobre todo en los campos de fuerza explosiva = en saltos = y en la capacidad de sprint.

No es aconsejable todavía sobre todo para los no entrenados en algún deporte, entrenar la velocidad - resistencia, ya que fisiológicamente el niño no tiene las bases mínimas para obtener una recuperación óptima.

2.6.4.5. Fuerza

La fuerza es la capacidad del ser humano de superar o de actuar en contra de una resistencia exterior basándose en los procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura.

El trabajo dinámico de fuerza se basa en ejercicios excéntricos y concéntricos, mientras que el ejercicio estático se basa en ejercicios isométricos de la musculación.

Según Hettinger (1972), la fuerza se incrementa después de los 13 / 14 años, observándose diferencias según el sexo, a los 11 años. Una entrenabilidad ventajosa se establece probablemente al alcanzar un nivel suficiente de testosterona en las células. Eso vale para ambos sexos. Antes de los 10 años, el rendimiento de fuerza de los niños apenas se puede mejorar mediante un entrenamiento específico para la fuerza, últimamente se puede alcanzar una mejora de la coordinación de los potenciales musculares existentes, ya que a esa edad apenas se puede aumentar el diámetro de las fibras musculares (Liesen / Hollmann, 1977).

Sin embargo, hay que rechazar los ejercicios puros de fuerza(por ej. con pesas grandes), prevaleciendo los ejercicios variados dinámicos con realización técnicamente exacta. En estos tipos de ejercicios el aparato motor pasivo, especialmente la columna vertebral ha de quedar descargado. Por ej. ejercicios por encima de la cabeza pueden producir daños irreversibles, y el entrenamiento con pesas solo se debe iniciar una vez que la columna vertebral haya madurado.

A los niños les encanta jugar con una pelota. Si observamos el juego de pelota infantil podemos reconocer la alegría que el comportamiento motriz proporciona al niño.

2.7. ADOLESCENCIA

2.7.1. INTRODUCCIÓN

Adolescencia, etapa de maduración entre la niñez y la condición de adulto. El término denota el periodo desde el inicio de la pubertad hasta la madurez y suele empezar en torno a la edad de catorce años en los varones y de doce años en las mujeres. Aunque esta etapa de transición varía entre las diferentes culturas, en general se define como el periodo de tiempo que los individuos necesitan para considerarse autónomos e independientes socialmente.

2.7.2. DESARROLLO FÍSICO

El comienzo de la pubertad está asociado con cambios drásticos en la estatura y en los rasgos físicos. En este momento, la actividad de la hipófisis supone un incremento en la secreción de determinadas hormonas con un efecto fisiológico general. La hormona del crecimiento produce una aceleración del crecimiento que lleva al cuerpo hasta casi su altura y peso adulto en unos dos años. Este rápido crecimiento se produce antes en las mujeres que en los varones, indicando también que las primeras maduran sexualmente antes que los segundos. La madurez sexual en las mujeres viene marcada por el comienzo de la menstruación y en los varones por la producción de semen. Las principales hormonas que dirigen estos cambios son los andrógenos masculinos y los estrógenos femeninos. Estas sustancias están también asociadas con la aparición de las características sexuales secundarias. En los varones aparece el vello facial, corporal y púbico, y la voz se hace más profunda. En las mujeres aparece el vello corporal y púbico, los senos aumentan y las caderas se ensanchan. Estos cambios físicos pueden estar relacionados con las modificaciones psicológicas; de hecho, algunos estudios sugieren que los individuos que maduran antes están mejor adaptados que sus contemporáneos que maduran más tarde.

2.7.3. DESARROLLO INTELECTUAL

Durante la adolescencia no se producen cambios radicales en las funciones intelectuales, sino que la capacidad para entender problemas complejos se desarrolla gradualmente. El psicólogo francés Jean Piaget determinó que la adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones formales, que puede definirse como el pensamiento que implica una lógica deductiva. Piaget asumió que esta etapa ocurría en todos los individuos sin tener en cuenta las experiencias educativas o ambientales de cada uno. Sin embargo, los datos de las investigaciones posteriores no apoyan esta hipótesis y muestran que la capacidad de los adolescentes para resolver problemas complejos está en función del aprendizaje acumulado y de la educación recibida.

2.7.4. DESARROLLO SEXUAL

Los cambios físicos que ocurren en la pubertad son los responsables de la aparición del instinto sexual. En esta etapa su satisfacción es complicada, debido tanto a los numerosos tabúes sociales, como a la ausencia de los conocimientos adecuados acerca de la sexualidad. Sin embargo, a partir de la década de 1960, la actividad sexual entre los adolescentes se ha incrementado. Por otro lado, algunos adolescentes no están interesados o no tienen información acerca de los métodos de control de natalidad o los síntomas de las enfermedades de transmisión sexual. Como consecuencia de esto, el número de muchachas que tienen hijos a esta edad y la incidencia de las enfermedades venéreas está aumentando.

2.7.5. DESARROLLO EMOCIONAL

El psicólogo estadounidense G. Stanley Hall afirmó que la adolescencia es un periodo de estrés emocional producido por los cambios psicológicos importantes y rápidos que se producen en la pubertad. Sin embargo, los estudios de la antropóloga estadounidense Margaret Mead mostraron que

el estrés emocional es evitable, aunque está determinado por motivos culturales. Sus conclusiones se basan en la variación existente en distintas culturas respecto a las dificultades en la etapa de transición desde la niñez hasta la condición de adulto. El psicólogo estadounidense de origen alemán Erik Erikson entiende el desarrollo como un proceso psicosocial que continúa a lo largo de toda la vida.

El objetivo psicosocial del adolescente es la evolución desde una persona dependiente hasta otra independiente, cuya identidad le permita relacionarse con otros de un modo autónomo. La aparición de problemas emocionales es muy frecuente entre los adolescentes.

2.8. TIEMPO LIBRE, SEDENTARISMO Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

En general, la sociedad occidental, en el transcurrir de los años, ha cambiado el tipo de enfermedad, sustituyendo los trastornos infecciosos y agudos por la enfermedad crónica y permanente, que produce malestar y cierta incapacidad.

Así, en palabras de Tercedor (1998: pg. 42): *"En nuestra sociedad se presentan una serie de juegos de carácter sedentario (videojuegos, juegos de ordenador, ...) muy practicados por la población infantil y que presentan escasa o nula implicación motriz, además de que inducen un comportamiento en el niño de aislamiento social al realizarse gran parte de ellos en solitario". "...Quizás estén demasiado tiempo encerrados en sus hogares, hecho que probablemente esté influenciado por la falta de espacios próximos a la vivienda y apropiados para la práctica (plazas, parques, instalaciones deportivas), por la falta de seguridad que ofrece la calle en determinadas circunstancias (lo que sugiere a los padres que quizás sus hijos estén más seguros viendo televisión o vídeo o utilizando el ordenador, que jugando en la calle)".*

Se ha demostrado que la predicción de modelos activos en el estilo de vida adulto pudiera hacerse a través de la participación deportiva durante la niñez y adolescencia, ya que al haber obtenido una óptima habilidad en estas primeras edades, se estimula el interés y participación para los periodos de vida posteriores (Dennison y col., 1988; Powel y Dysinger, 1987; Sánchez Barrera, 1995; Dishman y Dum, 1988, y Sneyder y Spreitzer, 1983, citados por Sánchez Bañuelos, 1996; Van Reusel y col., 1990, y Telama y col., 1994, citados por Piéron, 1997; Dishman, 1995, Scnurr, 1990, y Willis, 1992, citados por García Montes, 1997).

El aumento del sedentarismo es uno de los factores desencadenantes de este cambio. En el mundo adulto, la falta de actividad física utilitaria se debe, en parte, a que nuestros miembros inferiores han visto frenada su utilización desde la incorporación de los medios de locomoción motorizados, escaleras mecánicas, ascensores, etc., al igual que ha sucedido en los miembros superiores con la incorporación a las casas de aspiradores, lavadoras y lavavajillas. Este estilo de vida se inicia ya en la infancia y constituye la primera etapa de la enfermedad hipocinética (Blasco, 1994).

La inactividad física, como ya se ha comprobado en un gran número de investigaciones, es una de las causas más importantes productoras o coadyuvantes de enfermedad y muerte (infarto de miocardio o accidentes cerebro vasculares, entre otras).

Sin embargo, según los estudios del prestigioso sociólogo García Ferrando en todo el estado español, los adultos siguen siendo bastante inactivos, demuestran una menor participación deportiva conforme avanzan los años, además pueden tener un menor nivel de estudios y de categorías socioeconómicas más bajas.

Las actividades que prefieren algunos adultos en su tiempo libre, son viajar y hacer actividad física, por lo que el mercado del ocio está cambiando las ofertas tradicionales por los paquetes conjuntos de turismo

y deporte (deporte multiaventuras en la naturaleza, turismo rural junto a rutas a caballo, senderismo, cicloturismo, etc.).

Del mismo modo, según el estudio de García Ferrando (1993), hacer deporte ocupa el segundo lugar entre las preferencias de los jóvenes (15-29 años) en cuanto a las actividades de tiempo libre, después de estar con los amigos. Sin embargo, este deseo no se corresponde con la realidad de práctica, ya que la realización de actividades deportivas ocupa el 6º lugar de las llevadas a cabo por los jóvenes.

De esta manera, hacer deporte es una actividad de ocio preferente para muchos, pero que no se plasma en la realidad práctica, a pesar de los progresos de los últimos años, con los riesgos fisiológicos que ello conlleva, por lo que hay una imperiosa necesidad de educación de la población.

Tal como indica Mendoza (1995), la tendencia desde 1986 a 1990 significó un aumento del sedentarismo juvenil, especialmente en las chicas, disminuyendo la práctica según aumentan la edad. Así, se duplicó el número de escolares que no practicaban ninguna actividad físico-deportiva fuera del horario escolar, mientras que en los siguientes 4 años (1990-1994) se produjo un ligero incremento del nivel de práctica.

En definitiva, de acuerdo con Tercedor (1998), la utilización adecuada del tiempo de ocio se muestra como una necesidad social de la cual ha de tomar parte la escuela, por lo que ésta y, fundamentalmente, el profesorado de E.F. influyen de manera directa en la utilización deportiva de dicho tiempo. Por ello, dentro de la perspectiva constructivista de educar para la vida, el fomentar hábitos de vida sanos y, por supuesto, favorecer entre el alumnado la práctica físico-deportiva se convierte en uno de los objetivos más importantes para el docente de Educación Física, ya que dicha práctica en sí, si se realiza adecuadamente, favorece el proceso de socialización del escolar, al suponer una fuente indudable

de valores positivos: autocontrol, superación, cooperación, disciplina, asunción de normas, compañerismo, lucha.

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formulación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos. No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad.

No puede subestimarse el papel formativo o deformativo del contenido del tiempo libre pues sé esta subestimando la tendencia educativa que caracteriza a las sociedades contemporáneas en las condiciones de la revolución científico-técnica, la interpretación socio-cultural, y la enorme complejidad de conocimientos, valores y normas que deben asimilar el individuo actualmente para poder tener una función creativa y una participación social acorde con las exigencias actuales.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta en ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios:

Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

La formación para el tiempo libre es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos, como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ella confluyen 5 factores esenciales: La escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal y privada para el tiempo libre.

Pero aunque el proceso formativo es permanente y no tiene fronteras de edad, ejerce su principal acción en el trabajo con los niños, desde la más temprana edad, y con los jóvenes. La formación debe empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad, el que comienza a transmitirse los valores, las normas, los gustos y las actividades. En este complejo proceso la familia y los círculos infantiles tienen un papel de primer orden: Descubrirle al pequeño que en la sociedad y la naturaleza existen infinitos modos de realizar actividades satisfactorias; poner en contacto al niño con la cultura, el ejercicio físico sistemático y competitivo, el descubrimiento de la naturaleza, de la vida animal y vegetal sus combinaciones; interesar al niño a realizarse como ser humano en el trabajo creativo, en la creación y participación cultural, física y recreativa.

2.2. HIPÓTESIS

2.2.1. Hipótesis de trabajo

Hi. El buen uso del tiempo libre influye favorablemente en el desarrollo motriz de los estudiantes de 14 a 16 años de la U.E.M.I.

2.2.2. Hipótesis operacional

Hi1. El uso del tiempo libre diario en actividades físicas incide favorablemente en el desarrollo motriz de los estudiantes de 14 a 16 años de la U.E.M.I.

Hi2. El uso del tiempo libre de fin de semana incide favorablemente en el desarrollo motriz de los estudiantes de 14 a 16 años de la U.E.M.I.

2.2.3. Hipótesis alternativa

Ha1. La motivación de profesores y padres de familia influye notablemente en el desarrollo motriz de los estudiantes de 14 a 16 años de la U.E.M.I.

Ha2. Las actividades físicas extracurriculares inciden favorablemente en el desarrollo motriz de los estudiantes de 14 a 16 años de la U.E.M.I.

2.2.4. Hipótesis nula

Ho. El buen uso del tiempo libre no influye en el desarrollo motriz de los estudiantes de 14 a 16 años de la U.E.M.I.

TERCERA PARTE DISEÑO METODOLOGICO

3.1. Tipo y Diseño de Investigación

En el presente estudio se realizará el siguiente tipo de investigación: Por el propósito es aplicada, por el nivel de conocimientos que se desea lograr es descriptiva, por los medios a utilizarse es de campo.

El diseño de la investigación por el tipo de estrategia de recolección de datos a utilizar tenemos por medio de una ficha de registro diario y toma de test físico, por el grado de estructuración del estudio es cuantitativa y por la dimensión temporal es transversal.

3.2. Población y Muestra

Para la selección de la muestra se ha decidido por la muestra no probabilística accidental, ya que para el estudio se va a utilizar a todos los estudiantes de 14 a 16 años de la U.E.M.I. que son un total de 62.

3.3. Procedimiento

En primer lugar se realizó una charla con los estudiantes a ser estudiados para inducirles a que los datos sean reales para que la investigación tenga el mejor de los éxitos, se utilizó la ficha de registro diario (*Ver Apéndice A*) durante dos semanas en la cual registran lo que ellos realizan antes y después de clases y los fines de semana, que tiempo y frecuencia con la que realizan las diversas actividades, las horas que van a ser estudiadas son 160 las mismas que están repartidas de la siguiente manera: de 6 de la mañana a 13 horas y de 18 horas a 21 horas, es decir 10 horas diarias de lunes a viernes y 15 horas los sábados y domingos; 50 horas son de estudio (5 horas diarias de lunes a viernes) .

Además se les tomo cinco test físicos (long test, jump test, flexibilidad, test de los 50 m. y test de los 1000 m.) (*Ver anexo A*) los cuales se les realizó (22 al 28 de enero del 2007) antes de las dos semanas del registro de actividades diarias y después de dos meses (9 al 15 de abril del 2007) de empezado el estudio.

3.4. Instrumentos de Recolección de Datos

Se utilizará una ficha de registro de actividades diarias y de fin de semana (*ver apéndice A*) y los datos obtenidos de la toma de los test físicos realizados en dos ocasiones.

CUARTA PARTE

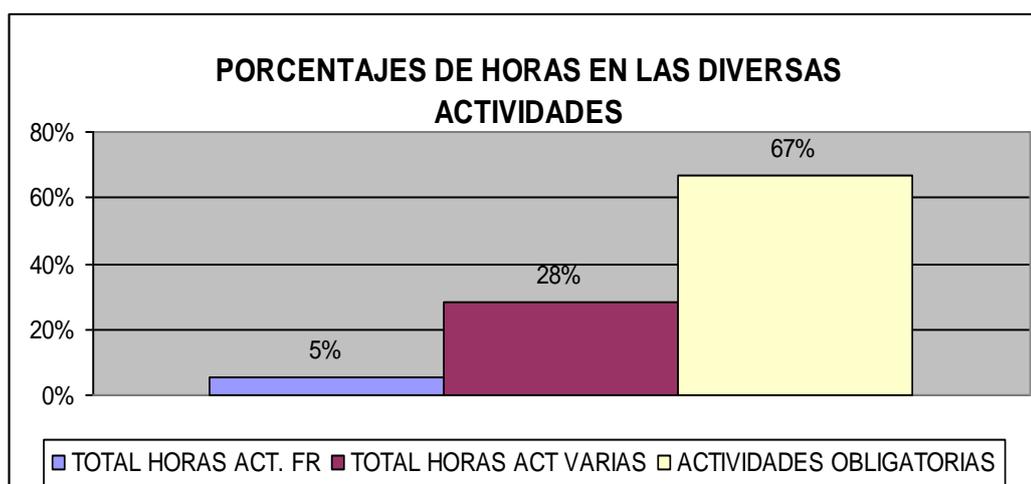
PRESENTACION, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS.

Al procesar los datos obtenidos con la información de la presente investigación realizada por hombres y mujeres de 14 a 16 años de la U.E.M.I. durante dos semanas se obtuvo: horas, promedios y porcentajes de las actividades que realizan los estudiantes en su tiempo libre. Igual procedimiento se aplicó para obtener los resultados de los test físicos, estos se ven reflejados en los gráficos ilustrados a continuación:

4.2. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

GRAFICO No 1

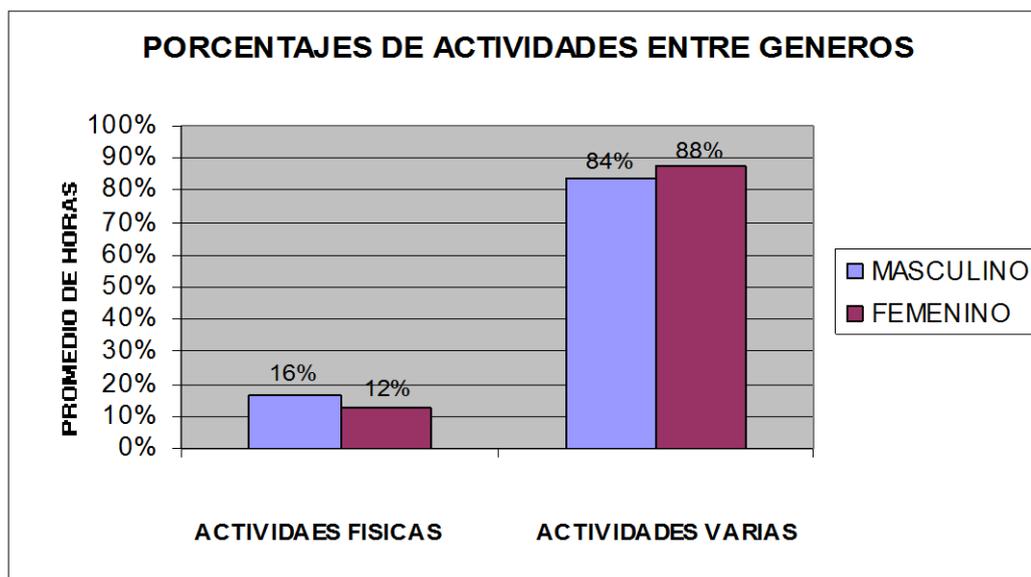


Fuente : Trabajo de Investigación

Elaborado: Mauricio Yazán

En el **Gráfico No. 1** se puede evidenciar que del total de tiempo libre que tienen los estudiantes el 5% es de actividad física (fútbol, voley, basket, nadar, pasear, ciclismo), un 28% lo dedican a realizar actividades variadas (ver TV, jugar play station, escuchar música, conversar, dormir) y un 67% dedican a realizar actividades obligatorias (realizar tareas escolares, arreglar la casa, aseo personal, ayudar en el hogar, etc.).

GRAFICO No 2

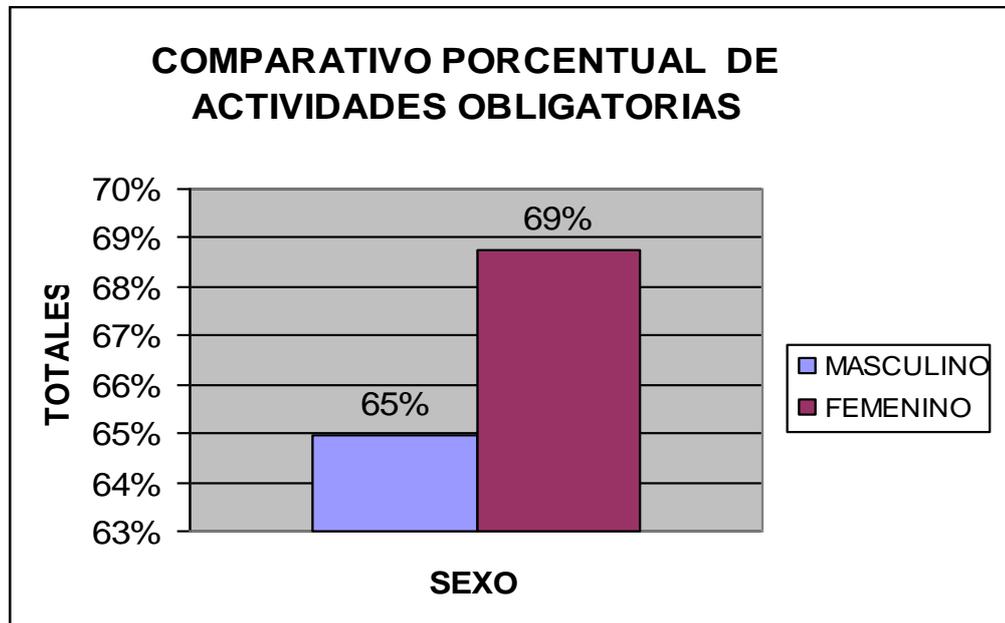


Fuente : Trabajo de Investigación

Elaborado: Mauricio Yazán

En el **Grafico No. 2** , observamos que el porcentaje de actividades físicas en el genero masculino (16%) es mayor que el establecido por género femenino (12%), lo que no sucede en las actividades varias, donde los jóvenes de género masculino tienen un porcentaje de 84% y en el género femenino en cambio tienen un 88% del total de horas de su tiempo libre. Como se observa hay un 4% más de actividad física de los hombres sobre las mujeres y en actividades varias las mujeres les superan a los hombres por ese mismo 4%.

GRAFICO No 3

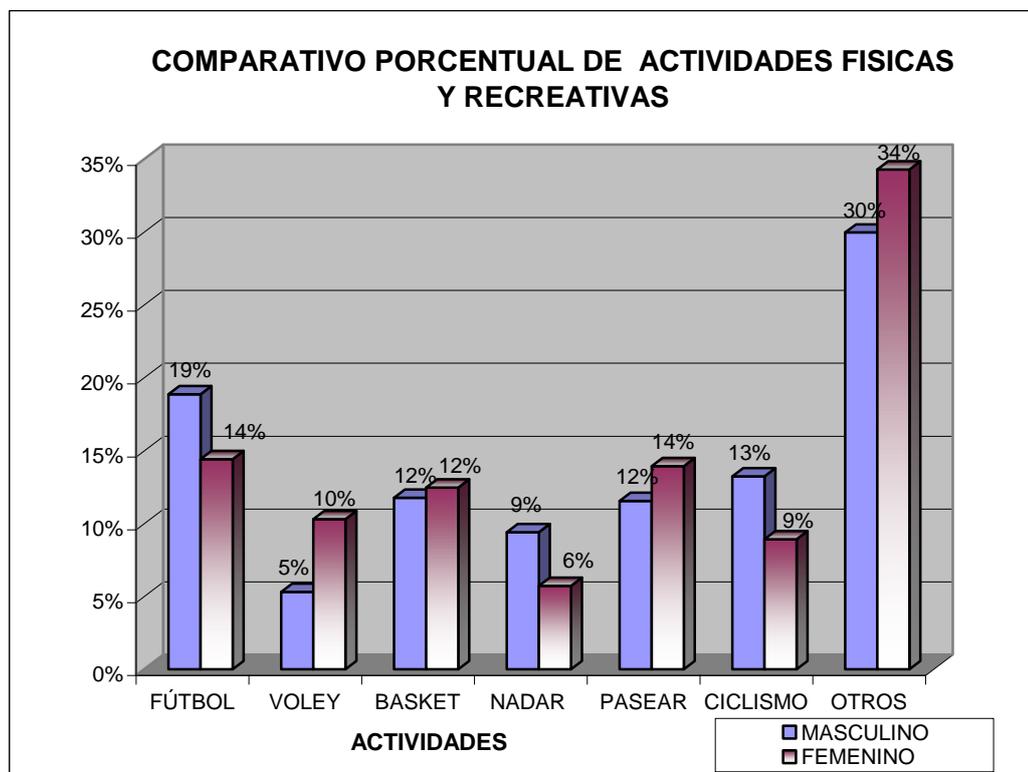


Fuente : Trabajo de Investigación

Elaborado: Mauricio Yazán

En el **Grafico No. 3**, existe una clara diferencia entre los géneros masculino (65%) y femenino (69%) con respecto a las actividades obligatorias que ellos realizaron, durante su tiempo libre, las mujeres poseen mas porcentaje de horas que dedican a realizar las diversas actividades obligatorias en sus hogares(arreglar, cocinar, lavar, barrer, etc) ya que son ellas las que precisamente realizan mas labores domesticas que los hombres de su misma edad.

GRAFICO No 4

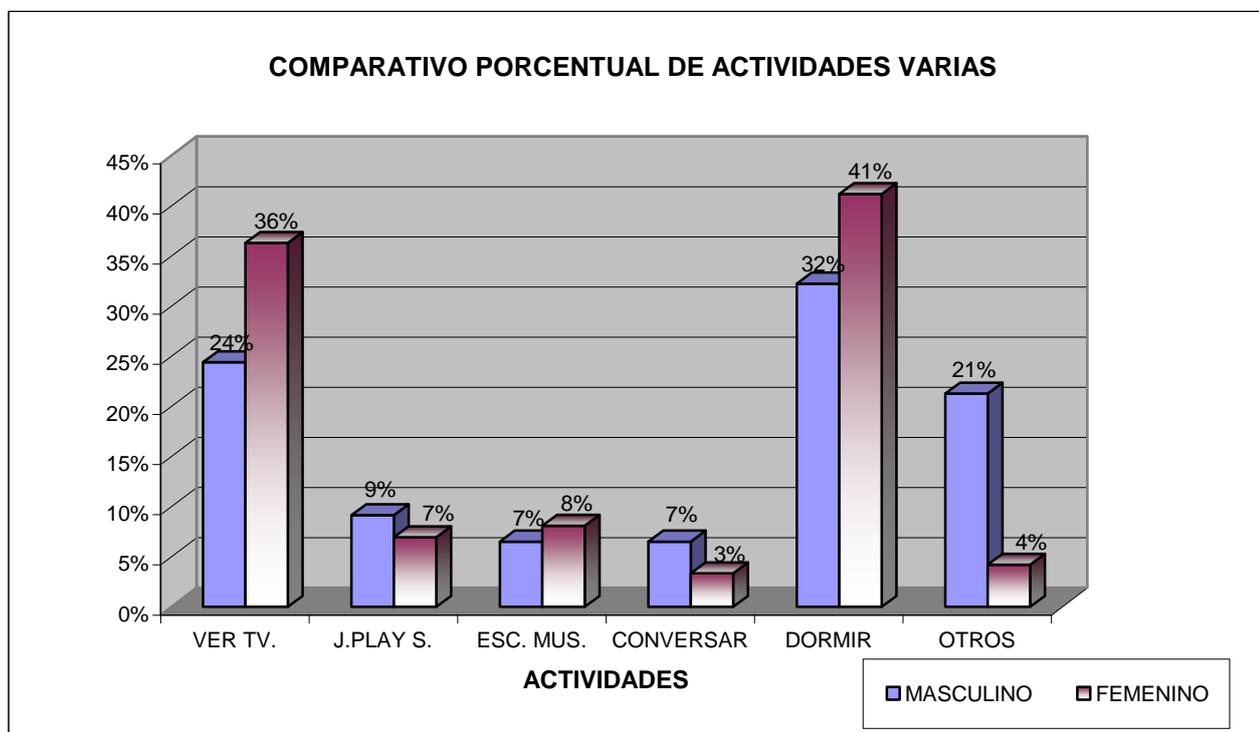


Fuente : Trabajo de Investigación

Elaborado: Mauricio Yazán

En el **Grafico No. 4**. Se observa el porcentaje de horas que los estudiantes dedican a realizar las diversas actividades físicas y su comparativo entre géneros, es así que en fútbol los hombres realizan 19%. y las mujeres 14%, en voley los hombres 5% y las mujeres 10% , en basket 12% los hombres y 12% las mujeres, en nadar los hombres 9% y las mujeres 6%, en pasear 12% los hombres y 14% las mujeres, en ciclismo 13% los hombres y 9% las mujeres y en otras actividades físicas 30% los hombres y 34% las mujeres.

GRAFICO No 5

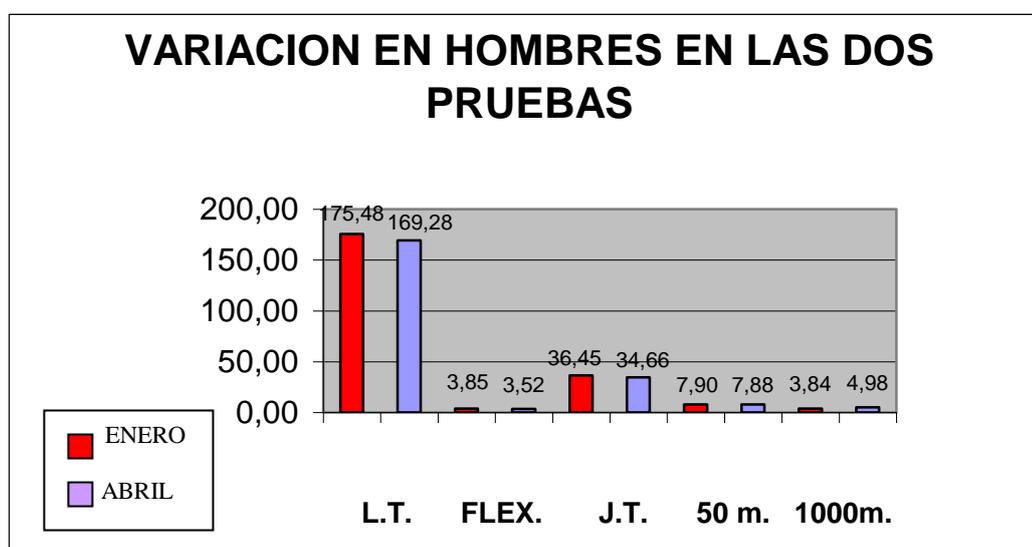


Fuente : Trabajo de Investigación

Elaborado: Mauricio Yazán

En el **Grafico No. 5**. se observa el porcentaje de horas que los estudiantes le dedican a realizar varias actividades y su comparativo entre géneros, es así que en ver TV. los hombres utilizan un 24%. y las mujeres 36%, en jugar play station los hombres 9% y las mujeres 7% , en escuchar música 7% los hombres y 8% las mujeres, en conversar los hombres 7% y las mujeres 3%, en dormir 32% los hombres y 41% las mujeres y en otras actividades 21% los hombres y 4% las mujeres.

GRAFICO No 6

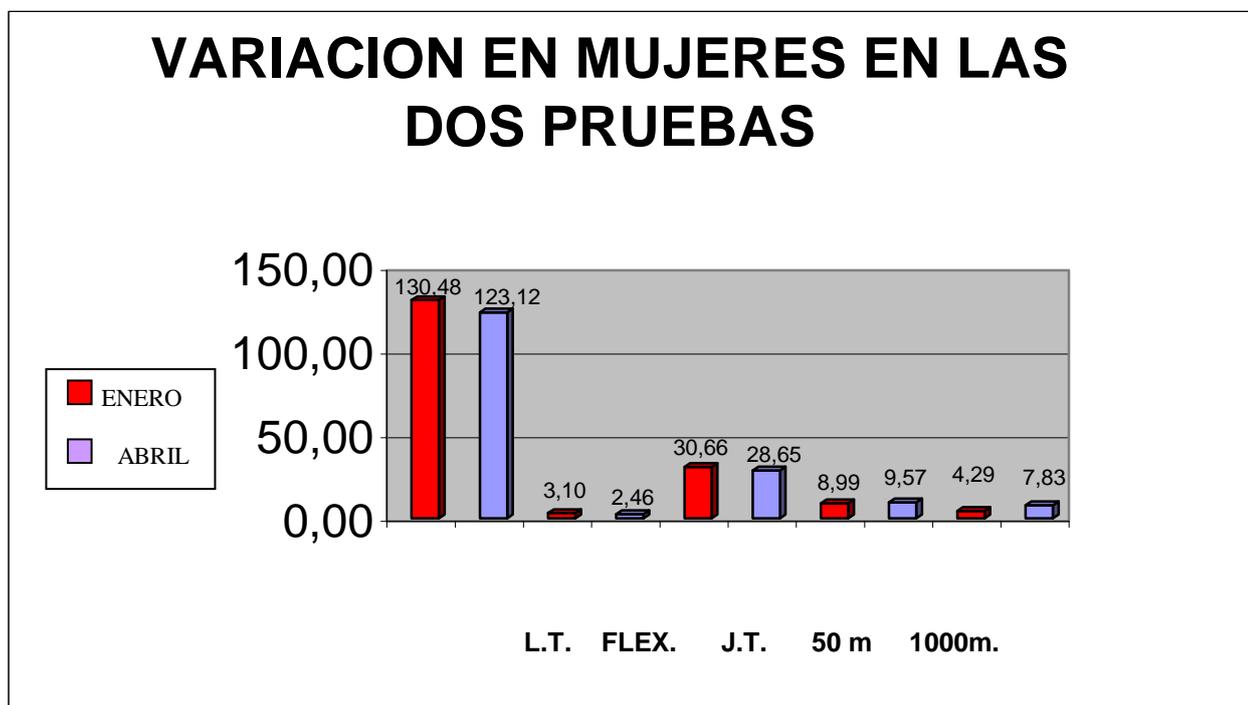


Fuente : Trabajo de Investigación

Elaborado: Mauricio Yazán

En el **Grafico No. 6**. En los test físicos se observa la diferencia de promedios existente entre las dos pruebas que realizaron los estudiantes de sexo masculino, es así que en el **Long test** en enero tienen 175,48 cm. y en abril 169,28 cm. en **Flexibilidad** 3,85 cm en enero y 3,52 cm. en abril, en **Jump test** 36,45 cm. en enero y 34,66 cm. en abril, en el **Test de los 50 m.** 7,90 seg. en enero y en abril 7,88 seg, y en el **Test de los 1000 m.** 3,84 min. en enero y 4,98 min. en abril.

GRAFICO No 7



Fuente : Trabajo de Investigación

Elaborado: Mauricio Yazán

En el **Grafico No. 7**. En los test físicos se observa la diferencia de promedios existente entre las dos pruebas que realizaron las estudiantes de sexo femenino, es así que en el **Long test** en enero tienen 130,48 cm. y en abril 123,12 cm. en **Flexibilidad** 3,10 cm. en enero y 2,46 cm. en abril, en **Jump test** 30,66 cm. en enero y 28,65 cm. en abril, en el **Test de los 50 m.** 8,99 seg. en enero y en abril 9,57 seg, y en el **Test de los 1000 m.** 4,29 min. en enero y 7,83 min. en abril.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:

5.1. CONCLUSIONES:

Al concluir la presente investigación se pudo comprobar lo que sucede con el uso del tiempo libre de los jóvenes estudiantes de la U.E.M.I. de la ciudad de El Coca, cuyas actividades han sido tabuladas y analizadas minuciosamente para que los resultados sean fiables.

Para la investigación se utilizó un total de 160 horas del tiempo libre disponible de los estudiantes (de 6 a 13 horas y de 18 a 21 horas, de lunes a viernes y de 6 a 21 horas los sábados y domingos, durante dos semanas).

Los datos que se recopilaron en la investigación tanto en la hoja de registro de actividades diarias, como en los test físicos tomados a la muestra en estudio son las siguientes:

- 1) Se comprobó la hipótesis principal que dice: “El buen uso del tiempo libre influye favorablemente en el desarrollo motor de los estudiantes de 14 a 16 años de la U.E.M.I.” Las actividades que ellos realizan en su tiempo libre no son las más adecuadas y por ende inciden negativamente tanto en su desarrollo motor como en su estilo de vida.
- 2) Las actividades físicas y recreativas (fútbol, basket, voley, pasear, nadar, ciclismo) tienen en promedio de 7,75 horas que corresponde a un 4,84%, las actividades variadas (dormir, ver TV., jugar play station, escuchar música, conversar) tienen un promedio de 45,46 horas que corresponde a un 28,41% y las actividades que más tiempo ocupan son las obligatorias con 106,77 horas que

corresponde al 66,73%, esto implica que los estudiantes le dan un mínimo tiempo a la parte física y recreativa, la mayor parte del tiempo realizan actividades que no les ayuda a mejorar en nada su desarrollo motriz y mas bien contribuyen a enfrentar problemas como el sedentarismo, estrés, vicios y varias afecciones médicas.

- 3) En el género masculino hay un 16% de actividades físicas y recreativas, un 84% de actividades varias, en el género femenino se observa un 12% de actividad física y recreativa frente a 88% de actividades varias, lo que hace concluir que los jóvenes no realizan la suficiente actividad física necesaria para tener un adecuado desarrollo físico, pero se concluye que los hombres son mas activos que las mujeres en actividades físicas y recreativas pero algo menos de porcentaje en las actividades varias.
- 4) Al observar los resultados se puede apreciar que en actividades obligatorias (arreglar la casa, realizar tareas, bañarse, barrer, lavar ropa o platos, etc) el genero femenino tiene mayor número de horas (110) de promedio frente a las horas (104) que ocupa el género masculino en este tipo de actividades, concluyendo que en nuestra sociedad aún existe la cultura de padres y madres que hacen la diferencia de género de sus hijos, ya que la mayoría de tareas del hogar son realizadas por sus hijas, dando como resultado que las mujeres tengan más responsabilidades en el hogar y menos horas disponibles para realizar actividad física.
- 5) De los 62 estudiantes en estudio se puede destacar que solo tres (4,8%) hombres (6,12, 18 horas) y una (1,62%) mujer (12 horas) se dedican a entrenar algún deporte (basket, atletismo y natación) ya que pertenecen a una selección o a un equipo de la ciudad, siendo un índice muy bajo frente a todo el universo en estudio, concluyendo que ellos pueden tener mas motivación o apoyo por parte de sus padres y madres para dedicarse a practicar una disciplina deportiva.

- 6) Con los cinco test físicos realizados en la investigación se comprobó que no hay mejoría en ninguno de ellos en relación a la primera vez que lo ejecutaron, claro que no son diferencias grandes pero las hay, concluyendo que esto se debe a la falta de actividad física en el tiempo libre que ellos tienen, la única hora de educación física que reciben en el colegio no les ayuda o no es suficiente para mejorar la primera marca.
- 7) Con los resultados obtenidos en los test físicos de los 1000 m. se alcanzó los siguientes tiempos: 3,84 min. en enero y 4,98 min. en abril, en hombres y 4,29 min. en enero y 7,83 min. en abril, en las mujeres, concluyendo que la capacidad aeróbica es lo que mas falta hace a los estudiantes particularmente al género femenino que son las que tienen una diferencia demasiado amplia.

5.2. RECOMENDACIONES:

En base a mi investigación me permito hacer las siguientes recomendaciones, las que servirán de base para realizar una propuesta alternativa encaminada a mejorar el desarrollo motriz de los estudiantes estudiados:

- 1)** Crear programas o actividades fuera de las horas académicas en las cuales los estudiantes pongan mayor énfasis en su desarrollo motriz y en hacer de las horas de su tiempo libre una cultura de movimiento.
- 2)** Incentivar y concienciar a padres de familia, profesores y estudiantes sobre la importancia que tiene realizar actividad física y recreativa y la utilización adecuada del tiempo libre, con lo que se podrá brindar a los jóvenes una solución adecuada a los problemas descubiertos en la presente investigación.
- 3)** Dar facilidades a los jóvenes para que realicen actividades físicas en su tiempo libre, tanto los padres de familia para que los motiven y den el permiso pertinente para cumplir con este objetivo como también las autoridades del colegio para que pongan a disposición de ellos las instalaciones deportivas y el personal capacitado para que les dirijan de la mejor manera.
- 4)** En las actividades físicas y recreativas que se implante en horario extracurricular no se haga solo para los hombres sino también para las mujeres y que exista la equidad de género primordial en la sociedad actual.
- 5)** Que se haga convenios de mutua colaboración con la Federación Deportiva de Francisco de Orellana para que los estudiantes puedan formar parte de los equipos deportivos de esta provincia.
- 6)** Los docentes de Educación física deben enseñar y motivar a los estudiantes a realizar actividades recreativas para que cada vez

mejoren su actividad física y esto lo podrán lograr con evaluaciones (test) trimestrales de su capacidad física.

- 7)** Los estudiantes necesitan tener una mejor capacidad aeróbica y por lo investigado es lo que mas falta les hace, es allí justamente donde los profesores de cultura física deben poner mayor énfasis para lograrlo, y lo podrán alcanzar por medio de actividad física diaria, actividades deportivas y recreativas (juegos), de esta manera serán las clases mas amenas, con lo cual desarrollaran hábitos motores.
- 8)** Incluir actividades físicas de manera regular en sus tiempos libres, tanto diarios como de fin de semana.
- 9)** Realizar actividades de movimiento entre 30 y 60 minutos diarios, empezando con sesiones cortas de 10 a 15 minutos de actividad moderada y poco a poco ir aumentando el volumen e intensidad de trabajo.
- 10)** En el tiempo libre evitar actividades inadecuadas como mirar la televisión, juegos de video, computadora, etc. Siendo remplazadas por otras mas atractivas que mejoren su estilo de vida.
- 11)** Realizar charlas dirigidas a los padres de familia acerca de la importancia de una adecuada utilización del tiempo libre y cuan necesario es que ellos motiven y apoyen a sus hijos a cultivar hábitos de actividad física diaria.
- 12)** Capacitar a los docentes en lo referente a motivación, trabajo y comunicación con los jóvenes, para culturizar la actividad física y recreativa en los tiempos libres.
- 13)** Realizar campañas internas de la U.E.M.I. en las cuales se enfatice en trabajos en equipo, socializar entre compañeros, cultura de movimiento, paseos al aire libre y protección del medio ambiente, dando como resultado una adecuada utilización del tiempo libre.

- 14) Consumir alimentos y bebidas con las calorías necesarias para soportar el gasto energético de acuerdo a las actividades diarias que realiza.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA:

“CREACION DE CLUBES DEPORTIVOS Y RECREATIVOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA MIGUEL ITURRALDE, PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE”

6.1. INTRODUCCIÓN:

Luego de terminar esta investigación me he podido dar cuenta de la gran necesidad que los estudiantes tienen en realizar actividades deportivas y recreativas ya que los resultados obtenidos demuestran que están realizando actividades retrogradadas para su desarrollo motriz y además les esta llevando a volverse personas sedentarias, creando hábitos nocivos para su salud y por ende posibles daños para sus familias y para la sociedad.

La cultura de movimiento en su tiempo libre a más de ayudarles a su desarrollo motriz también hará que ellos socialicen mas con personas de su edad, logrará que ellos tengan confianza en si mismos y tengan un desarrollo integral, que a futuro será un beneficio para todos los que les rodeen.

En estos tiempos todos se quejan de la falta de tiempo para realizar lo que uno se propone y no es que falta tiempo, lo que sucede es que no tienen una buena organización con su tiempo libre, los padres de familia por tener que estar lejos de sus hogares por dedicarse al trabajo hace que descuiden el control de sus hijos y por lo único que se preocupan es por su rendimiento académico, la actividad física es necesaria para mantenerse saludable y por ende su rendimiento intelectual mejora, es decir debe haber una buena organización familiar en la cual se incluya

hábitos de actividad física utilizando de forma adecuada el tiempo libre que se disponga.

Las actividades extraescolares se han convertido en un complemento de la jornada educativa de muchos jóvenes, incluso en algunas instituciones se considera como una asignatura más y es un desahogo para los padres con una apretada agenda laboral. Se realiza fuera del horario de clases y contribuye a despertar inquietudes, a reforzar sus conocimientos en algún área, a fomentar la creatividad y a desarrollar valores. Pueden realizarse tanto en los propios centros educativos como en academias o clubes deportivos, aunque en general, las actividades suelen ser las mismas. La diferencia radica en el costo, que suele ser menor en los colegios porque normalmente están subvencionadas. Preferiblemente la actividad a realizarse debe ser elegida por los propios estudiantes según sus gustos, carácter, habilidades y necesidades.

Los jóvenes por estar en constante crecimiento necesitan realizar actividades que les permita satisfacer sus necesidades y vivenciar nuevas experiencias lo cual les ayudará a mejorar su desarrollo motor, su vida social, y su desarrollo psicológico, interactuando con los de su misma edad lo que desembocará a que ellos tengan un equilibrio entre estos tres aspectos.

Esto se logrará únicamente si se crea una cultura de movimiento en la institución educativa con el apoyo incondicional de autoridades y de padres de familia, con la motivación y conocimiento de causa por parte de los docentes y con la propia concientización de los estudiantes, la cual se desarrollará en la vida diaria, pero sobre todo en las horas de tiempo libre que cada uno de ellos poseen y que lo deben hacer por voluntad propia en forma adecuada para satisfacer sus necesidades personales.

Existen varias alternativas para que los jóvenes realicen en su tiempo libre, pero por la falta de orientación o guía por parte de padres de familia

o profesores hace que ellos no estén bien enrumados en sus actividades diarias.

Por todo lo expuesto anteriormente la intención de la presente propuesta es crear hábitos de actividad física y recreación utilizando adecuadamente el tiempo libre, por medio de motivación no solo para los estudiantes sino también para los padres y por que no decirlo para los profesores de cultura física que son los llamados a despertar en los estudiantes esas ganas de realizar este tipo de actividades beneficiosas para mejorar el estilo de vida y mantener un hábito de actividades físicas que les dure toda su vida.

6.2. JUSTIFICACIÓN:

En la presente investigación he descubierto que la mayor parte del tiempo libre que ellos tienen la dedican a realizar actividades no adecuadas como son dormir, ver televisión, jugar play station y estar conectados al internet por largas horas lo que desemboca a obtener jóvenes sedentarios en camino al inmovilismo

Diversos autores han escrito acerca del comportamiento de los jóvenes que están creciendo y están cruzando por estas edades “difíciles” de cambios físicos y psicológicos normales, pero manejados inadecuadamente, es por eso que me veo en la obligación de dar una herramienta que hará de ellos unos jóvenes con mayor visualización de lo que les rodea y alejados de actividades nocivas propias de la sociedad en que vivimos.

La actividad física y recreativa realizada en las horas de tiempo libre es de vital importancia para ellos y sus familias ya que por medio de la práctica de esto mejorara su comportamiento, su salud y por ende su estado de animo.

Es por esto que veo la necesidad imperiosa de crear CLUBES DEPORTIVOS Y RECREATIVOS en esta unidad educativa, ya que solo

de esa manera lograremos que nuestros jóvenes crezcan sanos y sin perturbaciones mentales que tanto daño le hacen a nuestra sociedad. Pero esto lo lograremos con la colaboración directa de los padres de familia y profesores los cuales son los llamados a motivar y ayudarles a ellos a que usen su tiempo libre de la manera mas adecuada.

6.3. OBJETIVOS:

6.3.1. Objetivo General:

“Crear clubes deportivos y recreativos en la Unidad Educativa Miguel Iturralde, para que los estudiantes utilicen de forma adecuada su tiempo libre”

6.3.2. Objetivos Específicos:

- Establecer que actividades físicas y recreativas son las más opcionadas para implementar en el tiempo libre de los jóvenes de la Unidad Educativa Miguel Iturralde, de acuerdo a la ubicación geográfica y a la accesibilidad a las instalaciones deportivas.
- Mejorar el desarrollo motriz y el estilo de vida de los jóvenes de la UEMI mediante la implementación de clubes deportivos y recreativos.
- Motivar la realización de actividades deportivas y recreativas para desarrollar hábitos de cultura física con una adecuada utilización del tiempo libre.

- Fomentar la creatividad a través de actividades de movimiento múltiples para de esta forma desarrollar valores y trabajo en equipo.

6.4. FUNDAMENTACION TEORICA DE LA PROPUESTA

6.4.1. “Actividades Extraescolares”⁵

Los expertos señalan que las actividades extraescolares son útiles en la medida en que favorecen el desarrollo personal del joven y que éste debe vivirlas como una experiencia lúdica, como un tiempo dedicado al juego, distinto a las clases convencionales. A la hora de elegir una actividad educativa o deportiva para vuestro hijo, es fundamental contar con su opinión favorable, de lo contrario, al poco tiempo se sentirá desmotivado y terminará detestando dicha actividad. Tampoco se puede abusar de ellas: un joven no está preparado para soportar una jornada de adulto y una sobresaturación puede ocasionarle estrés emocional.

Para lograr esto es conveniente dar charlas o conferencias dirigidas a los padres de familia y a los docentes sobre temas de actividades favorables e idóneas para el desarrollo de los jóvenes y de cómo alejarles de situaciones nocivas para ellos, de esta forma serán el apoyo el ejemplo y la guía para los jóvenes.

6.4.2. ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Estas actividades contribuye a un adecuado desarrollo motor de los jóvenes y a que mejoren o amplíen ciertas capacidades que en la niñez fueron aprendidas y dominadas como son: la percepción espacial, la coordinación motora, la agilidad y el equilibrio. Si los jóvenes aprenden a asumir responsabilidades, comprenden las normas establecidas, viven éxitos y afrontan fracasos, se vuelven más sociables con sus compañeros.

⁵ Revista CONSUMER EROSKI nº 92 octubre 2005

A continuación expongo algunos de los deportes y de las actividades que se pueden realizar con los jóvenes de la UEMI, Los cuales tienen apertura por contar con la infraestructura necesaria y el adecuado apoyo y permiso por parte de las autoridades de la unidad:

- **Baloncesto:** Ayuda a controlar las acciones individuales para adaptarlas al resto del grupo. Practicado con regularidad, previene la aparición de problemas en el aparato locomotor y ayuda a controlar el peso corporal. Desarrolla la rapidez, la flexibilidad y la agilidad. Se puede iniciar a los 7 u 8 años como juego.
- **Taekwondo:** Favorece el desarrollo mental y psicomotriz, armonizando cuerpo y mente. Incentiva la concentración, lo que les permite aprender a dominar los impulsos. Mejora la coordinación, la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la autodisciplina. Aconsejable tanto para niños/jóvenes tímidos, ya que les brinda seguridad, como también para agresivos, pues pueden descargar el exceso de energía.
- **Fútbol:** Mejora la velocidad y capacidad de reflejos. Fomenta el trabajo en equipo. Antes de los 11 años se practicará este deporte solo como juego, sin que se compita.
- **Tenis:** Mejora los reflejos, la coordinación y la psicomotricidad. Les permite descargar agresividad. Indicado a partir de los 5 años.
- **Gimnasia rítmica:** Contribuye a mejorar las habilidades motrices, el conocimiento de su cuerpo, el ritmo y el movimiento dentro de un componente artístico. Favorece el trabajo en equipo. Deporte netamente femenino. Indicado a partir de los 5 años.
- **Natación:** Es una de las actividades deportivas mas completa. Se trabaja y ejercitan los músculos, la coordinación motora y el sistema circulatorio y respiratorio. Los ejercicios suaves combinados con el agua a una temperatura agradable relajan a la persona, estimulan el apetito, le hacen comer y dormir mejor, y en

consecuencia, mejora su carácter y comportamiento. Es un deporte que comienza a temprana edad.

- **Campismo:** La actividad cotidiana de las grandes urbes en los tiempos modernos expone a sus habitantes al estrés y a una cada vez menor convivencia en el núcleo familiar. Además, las grandes distancias, el tráfico, la contaminación y la economía son factores que han afectado notablemente la calidad de vida de los moradores de las ciudades; en consecuencia, surge la necesidad de buscar válvulas de escape, las cuales deben ajustarse para cubrir su objetivo a las condiciones y a la capacidad real económica de cada familia. En este sentido, el campismo representa una alternativa ideal de esparcimiento físico y mental. Esta actividad, conocida en nuestro país desde hace muchos años, incrementa día a día sus simpatizantes, quienes ven en ella una excelente oportunidad para estar en familia y en contacto con la naturaleza. Los fines de semana se huye de la rutina, en todos los sentidos (actividades, alimentación, horarios, vestido), para ir en busca de la comunicación con los hijos y los amigos, alejados del tráfico, del ruido y de la contaminación, así como de los medios masivos de comunicación, con el objetivo de encontrar el descanso físico y mental anhelado en relación íntima con el medio ambiente.

6.5. FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA.

La creación de clubes deportivos y recreativos en la Unidad Educativa Miguel Iturralde, para el uso adecuado del tiempo libre es factible ya que el apoyo de autoridades tanto del Colegio como también de la Brigada Napo es total e incondicional, ya que facilitan las instalaciones deportivas para arrancar con este programa de la mejor manera.

Como hemos visto en la presente investigación se hace necesario realizar actividades extracurriculares con los estudiantes, este programa implantado en la UEMI será una prueba piloto la cual se la puede adaptar a otra institución educativa, en especial con los jóvenes que están en las ciudades, ya que ellos son los que están siendo influenciados por la tecnología y eso a la larga trae graves consecuencias y hábitos nocivos para la salud, ya sean enfermedades como el estrés, ansiedad, agresividad, el sedentarismo, enfermedades como la obesidad que esta aumentando de forma rápida en todo el mundo. Los padres de familia y los profesores están concientes de que estas actividades fortalecerán el desarrollo integral de los estudiantes y así se logrará un buen desarrollo motriz y se alcanzará un mejor estilo de vida.

6.6. DESCRIPCION DE LA PROPUESTA.

La presente propuesta esta encaminada a utilizar de manera adecuada el tiempo libre que disponen los jóvenes de 14 a 16 años de la U.E.M.I. por medio de la creación de clubes en los cuales puedan realizar actividades físicas variadas y de esta manera tener un desarrollo motriz apropiado alejados de actividades nocivas para ellos y sus familias, todo esto con el apoyo y la motivación de padres de familia y profesores en especial del de cultura física.

Estas actividades se las realizará en horas de la mañana ya que los estudiantes de 14 a 16 años reciben sus clases de una a seis de la tarde, por esto la hora para cumplir con estos clubes será de ocho a diez de la mañana tres veces por semana y dos sábados(campismo) en el mes.

Los jóvenes escogerán entre dos de las siete actividades propuestas (baloncesto, artes marciales, fútbol, natación, campismo, tenis y gimnasia rítmica) las cuales se las desarrollará en el transcurso del año lectivo con una duración de cuatro meses cada una, habrá profesor para cada una de

las especialidades, con esto se logrará que ellos aprendan y mejoren su técnica, su habilidad y su desarrollo físico y motriz.

En cada deporte se hará énfasis en los siguientes temas:

- **Baloncesto:**
 - Reglamentación
 - Técnicas de ataque
 - Tácticas de defensa
 - Faltas y tiros libres

- **Taekwondo:**
 - Reglamentación
 - Catas
 - Combates cuerpo a cuerpo
 - Golpes y patadas a los puntos vitales del cuerpo

- **Fútbol:**
 - Reglamentación
 - Técnica
 - Patear con borde externo y borde interno
 - Dominio del balón
 - Correr con el balón
 - Táctica
 - Trabajo en equipo
 - Jugadas ofensivas

- **Tenis:**
 - Reglamentación
 - Servicio
 - Golpes
 - Juego individual y dobles

- **Gimnasia rítmica:**
 - Reglamentación
 - Preparación física
 - Creación de coreografía
 - Variación de aparatos a utilizar

- **Natación:**
 - Reglamentación
 - Flotación
 - Técnicas:
 - Crol
 - Espalda
 - Buceo
 - Salidas
 - Vuelta

- **Campismo:**
 - Armar carpas
 - Caminatas en la selva y al aire libre
 - Acampar cerca a los ríos
 - Sobrevivencia
 - Trampas para cacería
 - Preparación de alimentos
 - Recoger agua
 - Construir bohios.

Propósito:

- Crear una cultura de actividad física en los jóvenes de la U.E.M.I.
- Mejorar el desarrollo motor de los jóvenes en estudio.
- Alejarles de actividades nocivas para su salud.

- Compartir vivencias y experiencias con padres, amigos y hermanos.

Esta propuesta alternativa sirve como un referente para ser tomado en cuenta en otras instituciones educativas y ser sujeta a variaciones en pos de mejorar la condición y estilo de vida de las familias ecuatorianas.

7. FUENTES:

7.1. BIBLIOGRAFIA.

7.1.1. FUENTES BIBLIOGRAFICAS:

- Diccionario Básico del deporte y la actividad física, tercera edición. Ed. Kinesis, 2002.
- DUMAZEDIER, J. Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona, 1964.
- GUTIERREZ, Santiago. Actividades Físicas Extraescolares. Editorial Inde Publicaciones, España 2003.
- HERNANDEZ, Roberto y otros. Metodología de la Investigación. Tercera Edición, 2006.
- MANUAL DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES, Editorial Océano.
- MATSUDO, V. Actividad Física: Pasaporte para la Salud.
- PÀZMIÑO, Iván. Metodología de la Investigación Científica. Editorial Tecnilibro C. Ltda..Quito, 1997.
- SILVA, Germán. Diccionario Básico del Deporte y la Educación Física, Tercera Edición, Editorial Kinesis, Colombia 2002.
- WAICHMAN, P. Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW. 1993.

7.1.2. FUENTES DOCUMENTALES:

- MEMORIAS, I Congreso Cultura Física 1990.
- SANCHEZ, Luis. Incidencia del Sedentarismo Infantil en el Desarrollo Corporal de los Niños, Quito, 2004.

- Manifiesto de Sao Paulo para la Promoción de la Actividad Física en las Américas, 1998-1999.
- Folleto del Seminario sobre las Perspectivas del Deporte Escolar en la Provincia de Pichincha, 2002.

7.1.3. FUENTES EXPERTAS:

- Lcda. ARACELY OBANDO, Docente tiempo completo en la CAFDER
- MSc. PATRICIO PONCE, Docente a tiempo completo en la CAFDER

7.1.4. FUENTES ELECTRONICAS:

- www.EducacionMotriz.org
- www.turquito@infovia.com.ar
- <http://www.7estrellas.org/default.htm>
- Enciclopedia Encarta
- www.efdeportes.com
- www.monografias.com/trabajos/juegoafisica.shtml
- www.elpais.es/suplementos/salud/2001619/30deporte.html
- www.efdeportes.com/afd12/javierv.htm