

## RESUMEN

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

### PALABRAS CLAVES:

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

## **ABSTRACT**

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

### **KEY WORDS:**

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