



# ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

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

**TRABAJO DE TITULACIÓN, PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO  
DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA,  
DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TEMA: ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS COMO  
ALTERNATIVA PARA FORTALECER LA CONVIVENCIA DE LOS  
NIÑOS CATEGORÍA ALEVÍN DEL CLUB DEPORTIVO “LOS  
ARUPOS” EN LA CIUDAD DE SANGOLQUÍ**

**AUTOR: CARRILLO AGUAGALLO, ALEX MAURICIO**

**DIRECTORA: MSc. OBANDO MEJÍA, ARACELY IBETH**

**SANGOLQUÍ**

**2020**



# ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

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

### CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, *“Actividades físicas y recreativas como alternativa para fortalecer la convivencia de los niños categoría alevín del club deportivo “Los Arupos” en la ciudad de Sangolquí”* fue realizado por el señor, *Carrillo Aguagallo, Alex Mauricio*, el mismo que ha sido revisado en su totalidad, analizado por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 05 de febrero del 2020

Firma:

MSc. Obando Mejía, Aracely Ibeth

C.C 0400945424



**ESPE**  
**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS**  
**INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA**

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

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

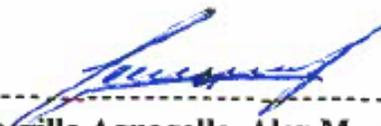
**AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD**

Yo, *Carrillo Aguagallo, Alex Mauricio*, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación "*Actividades físicas y recreativas como alternativa para fortalecer la convivencia de los niños categoría alevín del club deportivo "Los Arupos" en la ciudad de Sangolquí*" es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Consecuentemente el contenido de la investigación mencionada es veraz.

Sangolquí, 05 de febrero del 2020

Firma:

  
-----  
**Sr. Carrillo Aguagallo, Alex Mauricio**

C.C 1724027063



# ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

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

### AUTORIZACIÓN

*Yo, Carrillo Aguagallo, Alex Mauricio, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: "Actividades físicas y recreativas como alternativa para fortalecer la convivencia de los niños categoría alevín del club deportivo "Los Arupos" en la ciudad de Sangolquí" en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.*

Sangolquí, 05 de febrero del 2020

Firma:

-----  
Sr. Carrillo Aguagallo, Alex Mauricio

C.C 1724027063

## **DEDICATORIA**

*“No hay nadie más capaz en el universo que tú cuando confías en ti mismo”*

*Anónimo*

La presente tesis va dedicada especialmente para mis padres, Manuel Carrillo y Luz Aguagallo quienes fueron el único sustento y pilar fundamental que tuve durante todo este tiempo de estudios, gracias a ellos hoy puedo considerarme una persona sincera, noble, humilde y agradecida, gracias por inculcarme esfuerzo y valentía, por ser la razón de esforzarme y mejorar constantemente, ustedes son mi gran inspiración los amo mucho, gracias por enseñarme tanto y por todo lo que he logrado hasta el día de hoy.

¡Que nadie se quede afuera, se lo dedico a todos!

En especial a mi directora del proyecto, MSc. Aracely Obando, por brindarme sus conocimientos con total sinceridad, sus palabras de apoyo, consejos y motivación fueron muy importantes desde el primer día de clases, hasta este fabuloso día, le deseo el mejor de los éxitos en sus proyectos y en su vida profesional y personal, gracias por ser esa persona con carácter y liderazgo desde aquella CAFDER, me quedo totalmente agradecido y admiro su gran talento y trabajo por los demás, sé que en el futuro se necesitan personas de gran augurio como usted.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a mis padres, quien son los responsables de estar en este momento tan importante de mi vida gracias totales por todo el apoyo y por brindarme su amor.

Me gustaría agradecer en estas líneas la colaboración de MSc. Aracely Obando por su paciencia prestada durante el proceso de esta investigación.

A los entrenadores del club deportivo “Los Arupos”, especialmente al Lic. Sanunga Alex, por la ayuda y la confianza que me brindó durante todas las jornadas de entrenamiento para realizar esta investigación y de los agradables momentos dentro y fuera del establecimiento.

A todas las personas, compañeros y especialmente a mis amigos Oswaldo, José, Edwin y Henry, que de cualquier forma sincera me ayudaron con ese granito de arena para seguir adelante y hacerme caer en cuenta que las grandes cosas, cuando se trabaja en equipo se pueden alcanzar, gracias infinitas por toda su ayuda y buena voluntad.

A mi Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, especialmente a mi prestigiosa Carrera CAFDER por haberme brindado tantas oportunidades excepcionales, momentos únicos y enriquecerme en conocimiento en estos seis largos, pero hermosos años; jamás olvidaré tan extraordinaria e increíble experiencia.

Finalmente, gracias a la vida por este nuevo triunfo, gracias a todas esas personas que me apoyaron y creyeron en mí hasta el final, no saben que orgullo y felicidad tengo al escribir estas palabras con todo mi corazón.

Alex.

## Índice de Contenidos

CERTIFICADO DEL DIRECTOR .....	2
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD .....	3
AUTORIZACIÓN .....	4
DEDICATORIA .....	5
AGRADECIMIENTO .....	6
Índice de Tablas .....	11
Índice de Figuras.....	11
RESUMEN .....	15
ABSTRACT.....	16
CAPÍTULO 1.....	17
El Problema de Investigación .....	17
1.1 Tema .....	17
1.2 Planteamiento del Problema .....	17
1.3 Situación del Problema .....	19
1.4 Causas del Problema, Consecuencias .....	19
1.5 Delimitación del Problema .....	20
1.6 Justificación de Importancia .....	21
1.7 Objetivos.....	24
1.7.1 Objetivo General.....	24
1.7.2 Objetivos Específicos.....	24
1.8 Declaración de las Variables.....	24

1.9 Operacionalización de Variables .....	24
1.10 Formulación de la Hipótesis .....	26
1.10.1. Hipótesis de trabajo: .....	26
1.10.2. Hipótesis alternativa: .....	26
1.10.3. Hipótesis nula: .....	26
CAPÍTULO 2.....	27
Marco Teórico.....	27
2.1 Recreación.....	27
2.1.1 Introducción .....	27
2.1.2 Definición .....	27
2.1.3 Áreas de Efectividad de la Recreación. ....	29
2.1.4 Áreas de la Recreación.....	31
2.1.5 Importancia de la Recreación en los Niños.....	37
2.1.6 Beneficios de la Recreación.....	38
2.1.7 Actividades Recreativas.....	39
2.1.8 El Juego.....	40
2.1.9 Tiempo Libre. ....	41
2.1.10 Ocio.....	42
2.2 Actividad Física .....	45
2.2.1 Antecedentes de la Actividad Física.....	45
2.2.2 Definición. ....	46
2.2.3 Práctica Regular de la Actividad Física.....	49
2.2.4 Beneficios de la Actividad Física. ....	50

2.2.5 Actividad Física en el Ecuador. ....	52
2.3 Convivencia .....	55
2.3.1 Definición. ....	55
2.3.2 Implicación de la Convivencia en la Comunidad. ....	57
2.3.3 Desarrollo de la Inteligencia Emocional y Convivencia.....	58
2.3.4 Los Juegos Cooperativos y la Educación para la Convivencia.....	60
2.4 Definiciones Conceptuales.....	61
CAPITULO 3:.....	63
Metodología De La Investigación.....	63
3.1 Tipo de Investigación.....	63
3.2 Diseño de la Investigación .....	63
3.3 Población y Muestra .....	64
3.3.1 Población.....	64
3.3.2 Muestra. ....	64
3.4 Instrumentos de la Investigación .....	66
3.5 Validez y Confiabilidad .....	66
3.6 Recolección de la Información .....	68
CAPÍTULO 4:.....	70
Análisis De Los Resultados .....	70
4.1 Tratamiento y Análisis Estadístico de los Datos.....	70
4.2 Presentación de los Resultados .....	71
4.2.2 Cuestionario Mundial Sobre Actividad Física (GPAQ). ....	71
4.2.3 Cuestionario de Recreación para las Personas (Navas, 2015). ....	78

4.2.4 Cuestionario sobre la Convivencia en Niños de (10-12 años) Categoría Alevín. ....	81
4.3 Discusión de los Resultados.....	109
CAPÍTULO 5:.....	111
Conclusiones y Recomendaciones .....	111
5.1 Conclusiones.....	111
5.2 Recomendaciones .....	113
CAPÍTULO 6:.....	114
Propuesta del Programa Físico Recreativo .....	114
6.1 Datos Informativos.....	114
6.2 Antecedentes de la propuesta.....	114
6.3 Justificación .....	114
6.4 Objetivos .....	115
6.4.1. Objetivos específicos .....	115
6.5 Diseño de la Propuesta.....	115
6.5.1 Programación del Programa Físico Recreativo.....	116
BIBLIOGRAFÍA .....	126

## Índice de Tablas

Tabla 1 Operacionalización de variables. ....	25
Tabla 2 Nómina de los niños Sub 10-12 años del club deportivo “Los Arupos”. ....	65
Tabla 3 Alfa de Cronbach. ....	67
Tabla 4 Criterios de Alfa de Cronbach. ....	67
Tabla 5 Criterios de las Pautas del Cuestionario de Actividad Física GPAQ. ....	69
Tabla 6 Actividad Física Para desplazarse.....	71
Tabla 7 Actividad Física En el Tiempo Libre.....	73
Tabla 8 Actividad Física en su Comportamiento Sedentario.....	77
Tabla 9 Cuestionario de Recreación para las Personas.....	78
Tabla 10 Asignación de Tareas.....	115

## Índice de Figuras

Figura 1. Estimaciones de la Salud Global 2016: Muertes por edad, sexo y país, 2000-2016. ....	46
Figura 2. Desplazamiento .....	71
Figura 3. Número de días que se desplaza.....	72
Figura 4. Tiempo de caminata o uso de bicicleta en un día.....	72
Figura 5. Practica algún deporte intenso en su Tiempo libre al menos 10 minutos .....	74
Figura 6. Días que practica deporte/fitness en una semana en el Tiempo Libre .....	74
Figura 7. Tiempo que dedican a la práctica de actividades intensas deporte/fitness .....	75
Figura 8. Días que practica actividades físicas de intensidad moderada en el Tiempo Libre .....	75
Figura 9. Tiempo que dedican a las actividades físicas de intensidad moderada .....	76

Figura 10. Tiempo que pasa sentado o recostado en un día.....	77
Figura 11. ¿Considera que la Recreación es una necesidad para el hombre?.....	79
Figura 12. ¿Sabía que la Recreación es una herramienta didáctica para la enseñanza? .....	79
Figura 13. ¿Cree que la Recreación construye al fortalecimiento de los valores? .....	80
Figura 14. ¿Considera que la Recreación contribuye al crecimiento personal? .....	80
Figura 15. ¿Cree que a través de la Recreación se logra el desarrollo integral del individuo? ....	81
Figura 16. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 1 .....	83
Figura 17. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 2.....	83
Figura 18. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 3.....	84
Figura 19. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 4.....	84
Figura 20. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 5.....	85
Figura 21. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 6.....	85
Figura 22. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 7.....	86
Figura 23. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 8.....	86
Figura 24. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 9.....	87
Figura 25. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 10.....	87
Figura 26. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 11.....	88
Figura 27. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 12.....	88
Figura 28. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 13.....	89
Figura 29. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 14.....	89
Figura 30. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 15.....	90
Figura 31. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 16.....	91
Figura 32. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 17.....	91

Figura 33. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 18.....	92
Figura 34. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 19.....	92
Figura 35. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 20.....	93
Figura 36. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 21.....	93
Figura 37. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 22.....	94
Figura 38. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 23.....	94
Figura 39. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 24.....	95
Figura 40. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 25.....	95
Figura 41. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 26.....	96
Figura 42. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 27.....	96
Figura 43. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 28.....	97
Figura 44. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 29.....	97
Figura 45. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 30.....	98
Figura 46. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 31.....	98
Figura 47. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 32.....	99
Figura 48. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 33.....	99
Figura 49. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 34.....	100
Figura 50. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 35.....	100
Figura 51. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 36.....	101
Figura 52. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 37.....	101
Figura 53. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 38.....	102
Figura 54. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 39.....	103
Figura 55. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 40.....	103

Figura 56. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 41 .....	104
Figura 57. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 42.....	104
Figura 58. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 43.....	105
Figura 59. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 44.....	106
Figura 60. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 45.....	106
Figura 61. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 46.....	107
Figura 62. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 47.....	108

## **RESUMEN**

Esta investigación determina la incidencia de las actividades físicas y recreativas como alternativa para fortalecer la convivencia, la muestra de estudio corresponde a 12 niños/as de (10-12 años) del club deportivo “Los Arupos” ubicado en Sangolquí. Para la aplicación del programa físico recreativo se procedió al estudio de factores que inciden en los intereses para el fortalecimiento de la convivencia de los infantes por medio de tres cuestionarios, el GPAQ, Recreación y Convivencia, estructurando un programa con alto grado de motivación y satisfacción para los niños. Se plantearon actividades para el desarrollo de convivencia considerando el enorme interés en la comunicación asertiva, creatividad y trabajo en equipo, con énfasis en sus vínculos sociales sin descuidar su rendimiento deportivo. Se realizó en conjunto con algunas áreas de recreación con promedio de 30 minutos. En el programa se consideró actividades adecuados a su faja etaria, tomando en cuenta sus capacidades y preferencias asimilando la enseñanza bajo métodos de aprendizaje especialmente con el juego. Se concluyó y se determinó una vez aplicado los cuestionarios, que las actividades físicas y recreativas promueven el fortalecimiento de la convivencia, así como sus valiosos aportes en el mejoramiento de su salud mental y física.

### **Palabras Claves:**

- **CONVIVENCIA**
- **RECREACIÓN**
- **ACTIVIDADES RECREATIVAS**
- **ACTIVIDAD FÍSICA**
- **CATEGORÍA ALEVÍN**

## **ABSTRACT**

This investigation determines the incidence of physical and recreational activities as an alternative to strengthen coexistence; the study sample corresponds to 12 children (10-12 years) of the sports club "Los Arupos" located in Sangolquí. For the application of the recreational physical program, we studied the factors that affect the interests for strengthening the coexistence of infants through three questionnaires, the GPAQ, Recreation and Coexistence, structuring a program with a high degree of motivation and satisfaction for the children. Activities for the development of coexistence were considered considering the enormous interest in assertive communication, creativity and teamwork, with emphasis on their social ties without neglecting their sports performance. It was done in conjunction with some recreation areas with an average of 30 minutes. In the program, activities appropriate to their age group were considered, taking into account their abilities and preferences, assimilating teaching under learning methods, especially with play. It was concluded and determined once applied the questionnaires, that physical and recreational activities promote the strengthening of coexistence, as well as their valuable contributions in improving their mental and physical health.

### **Keywords:**

- **COEXISTENCE**
- **RECREATION**
- **RECREATIONAL ACTIVITIES**
- **PHYSICAL ACTIVITY**
- **ALEVÍN CATEGORY**

# CAPÍTULO 1

## El Problema de Investigación

### 1.1 Tema

Actividades físicas y recreativas como alternativa para fortalecer la convivencia de los niños categoría alevín del club deportivo “Los Arupos” en la ciudad de Sangolquí.

### 1.2 Planteamiento del Problema

Un problema preocupante que la sociedad actual no está entendiendo y actuando adecuadamente, ante la transformación negativa de los hábitos de tiempo libre y ocio de los niños y adolescentes; desde una perspectiva de salud como mencionan (Martinez Gonzalez, Varo, Santos, & Irala, 2001). De hecho, actualmente los niños dedican más tiempo a actividades insalubres, como ver la televisión, jugar a videojuegos, estar sentado frente al computador con Internet o en el teléfono móvil, etc., presentando una asociación con mayor riesgo de mortalidad, en un futuro no muy lejano estos hábitos se pueden convertir como una ocupación más del ser humano (Arroyo Almaraz, 2001). La sociedad hoy en día enfrenta un nuevo paradigma ante el nuevo concepto que se tiene sobre la actividad física (AF), que ha ido creciendo paralelamente con la salud, siendo este último casi olvidada ya que se ha definido como ausencia de enfermedad, de igual forma la concepción de AF se ha transformado tanto que ha llegado a nuevos alcances, trascendiendo de las ideas fisiológicas y biomédicas, para entrar en nuevos campos psicológicos y sociales, entre otros que el ser humano realiza.

Como mencionan (Pérez Samanigo & Devís Devís, 2004), señalan que la práctica de AF es esencialmente sociocultural y una experiencia personal, destacándose por el potencial de beneficios que brindan estas actividades en conjunto y con el medio ambiente.

De igual forma (Sánchez Bañuelos, 1996, pág. 22) indica, que “la AF no puede considerarse como saludable sino produce placer a quien la realiza”, de igual forma la recreación como se irá viendo a futuro de esta investigación, forma una parte importante en la salud y el disfrute. En consecuencia, es importante dar el ejemplo y establecer normas de comportamiento desde la etapa infantil, e identificar los factores que influyan a la AF en la vida cotidiana, con el fin de desarrollar una población joven y adulta físicamente activa. (Jiménez Díaz, Morera Castro, Chaves Castro, & Román Mora, 2016).

De allí que, para mejorar el comportamiento y la calidad de vida de los niños, es promoviendo un estilo de vida saludable, disminuyendo los malos hábitos que perjudican su salud y su bienestar, logrando un buen aprovechamiento del tiempo libre que disponen luego de culminar sus tareas u obligaciones, realizando actividades provechosas que favorezcan a su desarrollo integral mejorando y fortaleciendo sus vínculos sociales con los demás niños.

Con la presente, se abordará las actividades físicas y recreativas como parte esencial en el fortalecimiento de la convivencia del grupo de niños del club deportivo “Los Arupos” categoría alevín, facilitando la elaboración y ejecución de propuestas de actividades físicas y recreativas que favorezcan el comportamiento, la socialización y su crecimiento personal, contribuyendo además su estilo de vida, aumentando su concentración, motivación y desempeño en los entrenamientos, se planteará un programa físico-recreativo para que los entrenadores ejecuten estas actividades, para un buen desempeño del equipo, donde convivan y se diviertan apoyándose mutuamente.

¿Habrá influencia entre la práctica de actividades físicas y recreativas en el fortalecimiento de la convivencia de los niños en los entrenamientos de fútbol?

### **1.3 Situación del Problema**

La situación actual de los niños que acuden a los entrenamientos, en el mayor de los casos se ve paralizada por las diferentes actividades que vienen realizando durante el transcurso del día, debido a los esfuerzos que estos generan, por las actividades escolares, viajes en recorridos, alimentación, clima y otros factores externos que inciden en el trabajo físico y psicológico, lo que conlleva a que se alteren sus estados de ánimo y no puedan rendir de la mejor manera la sesión de entrenamiento que se elabora en cada clase, otro factor evidenciado por los encuentros que realizan, es la falta de comunicación, la desconfianza y desarrollo de valores, lo que conllevan a construir barreras en sus habilidades deportivas, la falta de confianza entre ellos mismos, han hecho que no se recupere su bienestar y su nivel de autosatisfacción, para lograr un crecimiento personal que fomente las relaciones interpersonales acercando más a la práctica continua en conjunto de actividades físicas y recreativas, que ayuden a fortalecer integralmente al ser humano y a su desarrollo, no solo por su función de su capacidad para mejorar la condición física, sino también por el bienestar que produce su práctica.

### **1.4 Causas del Problema, Consecuencias**

En cada jornada de actividades que se realiza en el club deportivo, el mayor tiempo del entrenamiento se destaca el trabajo físico, técnico y táctico dependiendo de los objetivos que plantea el entrenador, pero en los encuentros que se realizan entre dos equipos como parte final de la planificación, muchos niños; particularmente los chicos nuevos o con pocas aptitudes en este deporte, pierden poco a poco el interés del entrenamiento, impidiéndose así mismo el disfrute del juego, debido a que no existe la suficiente confianza entre ellos, ya que el resto del equipo tiene un periodo de preparación mucho mayor, por ende poseen mayor número de habilidades que los demás niños, sin embargo no todos llegarán a ser futbolistas profesionales

eso ya dependerá de otras circunstancias, y las decisiones que tomen sus padres, pero lo mencionado anteriormente hace que se produzca un conflicto y se reduzca el nivel de convivencia del equipo que permita un buen rendimiento en los entrenamientos y fuera de ellos.

Es imprescindible y a la vez difícil inspirar a los niños a que adopten costumbres que ayuden a amar estas actividades, para la mejora de su condición física, potenciar su salud y el fortalecimiento de la convivencia del grupo, de allí que se debe cuestionar sobre los gustos, en cuanto a la práctica y sobre los juegos que sean de su agrado, de esta forma se abre el camino para realizar actividades físicas y recreativas que les brinden todo el disfrute y el provecho posible, así como también el trabajo en equipo manteniendo una convivencia natural. Así se conseguirá enamorar al niño de los beneficios que acarrea la práctica de todas estas actividades, por tal motivo se deben planificar y elaborar conforme a los gustos de los niños, donde estas deben ser llamativas, entretenidas cumpliendo con los objetivos deseados.

### **1.5 Delimitación del Problema**

El club deportivo “Los Arupos” categoría alevín (10-12 años), cuenta con las instalaciones necesarias, para realizar actividades físicas y recreativas que contribuyan con el desarrollo de convivencia, social e integral del grupo de 12 niños. De allí se crea la idea de planificar un programa de actividades físicas y recreativas donde debe participar todo el equipo, para promover la práctica deportiva masificando después la mayor cantidad de niños de otras categorías, consolidando valores como el respeto, solidaridad, compromiso, tolerancia entre compañeros y adversarios. Cubrirá un periodo de 2 meses desde septiembre hasta noviembre del año 2019, el móvil de esta investigación radica en el hecho de averiguar cómo las actividades físicas y recreativas como alternativa, fortalecen el vínculo de convivencia,

fomentando la cooperación del grupo, con el fin de disfrutar la práctica deportiva, mejorando a su vez su nivel deportivo sin que se den cuenta.

## **1.6 Justificación de Importancia**

Los niños constituyen hoy en día una categoría social cada vez más importante debido a un avance de la sociedad y a los nuevos cambios que están sujetos. Es relevante la realización de esta investigación por considerar que es una problemática de las instituciones gubernamentales junto con la secretaría de deportes, que antes se denominaba Ministerio del deporte; sin embargo quienes representan estas entidades han creado políticas de desarrollo y fomento solo direccionados hacia el deporte, aproximadamente bordea cerca de 17 millones de dólares en inversión, según (Secretaría del deporte, 2017), los proyectos que proponen van en énfasis para el desarrollo de juegos nacionales, eventos deportivos y para todos los deportistas de alto rendimiento, pero en otras áreas que son importantes y fundamentales, como la AF y la recreación; donde ha este último no se lo han tomado muy en cuenta, ya que se ha destinado poca inversión y recursos, se puede apreciar en la tabla de (Secretaría del Deporte, 2017).

Por lo que se hace necesario implementar muchas más políticas, programas y proyectos que fomenten de igual forma a la recreación y fortalezcan a la AF y se tome conciencia de una vez por todas del verdadero valor que poseen estas áreas con el fin de crear una cultura físico recreativa que tanto hace falta en nuestra sociedad especialmente en la más joven.

La recreación y la AF deben ser de suma importancia ya que radica en establecer vínculos sociales, integraciones, autosuficiencia, además de brindarnos salud, la necesitamos para identificarnos, aprendiendo de forma activa y participativa desde adentro, da sentido a nuestro ser, y de esta manera los niños aprenden de una forma más activa y lúdica mientras entrenan y se divierten. Es un hecho social presente en la vida de cada individuo, a través de su estudio se

ha logrado alcanzar un estatus educativo y social, cuyo escenario se encuentra inmerso, en estrecha relación con la familia, la vida cotidiana y las relaciones con la sociedad.

La (Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, 2017) El Plan del Buen Vivir 2017 - 2021 es el instrumento donde se sujetan políticas, programas y proyectos públicos con inversiones y recursos que coordinan los GAD (Gobiernos Autónomos Descentralizados) y del Estado, es de carácter obligatorio para el sector público y demás sectores, como establece en los Objetivos Nacionales de Desarrollo dentro del Eje 1: Derechos para todos durante toda la vida, en el Objetivo 1: *Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas*, donde se hace hincapié en el acceso a los servicios básicos y el disfrute de un hábitat seguro, que supone los espacios públicos y de recreación, específicamente para emprender un cambio de gran alcance los docentes deben cambiar la metodología de enseñanza y la forma de entender el proceso de aprendizaje, de igual forma se requiere de padres de familia comprometidos con la educación de sus hijos y de un Estado dinámico y flexible que valore a los docentes y fomente una adecuada asignación de recursos.

Cuando el estudiante modifica su rol y pasa de ser un simple receptor de conocimientos a ser protagonista del proceso de aprendizaje, la educación posibilita su crecimiento individual y el desarrollo social, económico, cultural de la sociedad, en cuanto que la educación se relaciona con la salud, la cultura, la recreación, la AF, trabajo, etc., propicia un libre desarrollo personal. Asimismo, en las intervenciones emblemáticas para el Eje 1 para la prevención y control de uso y consumo de drogas, el énfasis está en la promoción y construcción de proyectos de vida basados en una educación en valores a nivel integral, fomentando así la toma de decisiones de manera consciente, corresponsable y autónoma. A su vez, impulse una formación cultural con actividades de recreación, ocio y esparcimiento.

Ecuador en 2030 se planea que reduzca sus niveles de sedentarismo, mejore los patrones de alimentación ciudadana e incremente la AF en todos los grupos, independientemente de edad. Esto contribuirá a reducir los niveles de estrés y el número de muertes a causa de enfermedades cardiovasculares como, diabetes, sobrepeso, obesidad, entre otras. También se pondrá énfasis en combatir el consumo de drogas, alcohol y tabaco (especialmente en los adolescentes). Una de las metas a 2021 es incrementar de 12,2% a 14,4% la población mayor a 12 años que realiza más de 3,5 horas a la semana de AF.

Es por ello que, el objetivo de esta investigación pretende identificar, diagnosticar e implementar un programa de actividades físicas y recreativas que fortalezca su vínculo social y de convivencia favoreciendo a su vez al óptimo desempeño en su entrenamiento, de manera que sirvan para el entrenador como una herramienta motivacional para un mejor desempeño a través de diversas actividades que ayudarán a alcanzar sus objetivos de manera más directa y activa, aprendiendo y recreándose de tal forma que puedan identificarse construyendo sus propios intereses en la reflexión y análisis de su propia naturaleza. A tal punto, que la AF y la recreación entran cumpliendo una función imprescindible en el entrenamiento deportivo, el fin que tiene el de disfrutar, divertirse, como también de relajarse y entretenerse, a su vez la AF generara movimiento y produce un gasto energético, además de ser un factor clave que sustituye la presión y el aburrimiento que a veces se presenta en los entrenamientos convencionales.

Son casi infinitas las posibilidades de actividades físicas y también recreativas que existe a nivel global, pero en el ámbito deportivo, prevalece la recreación deportiva, por consiguiente los niños puede descubrir y desarrollar nuevos gustos e intereses que favorezcan el vínculo social y fortalezca su convivencia, mejorando además su comunicación, socialización,

mejoramiento de su autoestima y sentido del ser, donde siempre esté presente la confianza y el respeto hacia sus compañeros de equipo, entrenadores, padres de familia y sociedad en general.

## **1.7 Objetivos**

### **1.7.1 Objetivo General.**

Determinar como alternativa las actividades físicas y recreativas para fortalecer la convivencia en niños categoría alevín del club deportivo “Los Arupos” en la ciudad de Sangolquí.

### **1.7.2 Objetivos Específicos.**

1. Planificar en consenso con los niños un programa de actividades físicas y recreativas que permita el fortalecimiento de lazos de convivencia, respeto y disfrute.
2. Aplicar el programa físico recreativo como alternativa para el fortalecimiento de la convivencia de los niños categoría alevín del club deportivo “Los Arupos”.
3. Analizar los resultados de la AF y recreación de los niños mediante cuestionarios.
4. Evaluar el desarrollo del programa físico recreativo en el fútbol, resaltando los comportamientos y conductas de los niños por medio de cuestionarios.

## **1.8 Declaración de las Variables**

Las variables en esta investigación son:

- Actividades físicas y recreativas - variable independiente
- Convivencia - variable dependiente

## **1.9 Operacionalización de Variables**

Tabla 1  
Operacionalización de variables.

Variables	Definición de variables	Dimensiones/ Subdimensiones	Indicadores	Herramientas
<b>V. I.</b> <b>Actividades físicas y recreativas</b>	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, 2010)	Frecuencia Intensidad Tiempo	Diaria/ Semanal/ Mensual Leve /Moderada/ Vigorosa Menos de 10 minutos/ Entre 10 y 30 minutos/ Más de 30 minutos	Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) (Organización Mundial de la Salud D. d., 2014).
	Una actividad (o conjunto de ellas); que tiene lugar en el tiempo libre de obligaciones exteriores; que el sujeto elige; que le provoca placer (diversión, entretenimiento, alegría) (Waichman, 1993)	Área Físico-Deportiva Área Aire Libre Área Lúdica	Grado de logro del objetivo	Cuestionario de Recreación para las personas (Navas, 2015)
<b>V. D.</b> <b>Convivencia</b>	Es vivir en compañía de otros u otros sana y pacíficamente (Real Academia de la Lengua Española, 2018)	Ámbito: Cognoscitivo Psicomotor Psicosocial	Actitud Comportamiento Interrelación Comunicación Asertiva Motivación Respeto de normas Trabajo en equipo	Cuestionario para valorar la Convivencia (Rosario Ortega Ruiz, 2003)

Datos Obtenidos en el Laboratorio (Fuente Elaboración Propia)

## **1.10 Formulación de la Hipótesis**

### **1.10.1. Hipótesis de trabajo:**

Las actividades físicas y recreativas fortalecen la convivencia de los niños en los entrenamientos de fútbol aumentando su nivel deportivo.

### **1.10.2. Hipótesis alternativa:**

Las actividades físicas y recreativas fortalecen la convivencia de los niños en los entrenamientos de fútbol, pero mantienen su nivel deportivo.

### **1.10.3. Hipótesis nula:**

Las actividades físicas y recreativas no fortalecen la convivencia de los niños en los entrenamientos de fútbol y no aumentan su nivel deportivo.

## **CAPÍTULO 2**

### **Marco Teórico**

#### **2.1 Recreación**

##### **2.1.1 Introducción**

La palabra recreación se deriva del latín “volvere a creatio”, lo cual significa volver a crear, nos ayuda a crear de nuevo, revivir, reestablecer, animar, volver a formar a la persona.

El uso de la terminología recreación, engloba a todo lo referente a tiempo libre y tiempo de ocio, donde más adelante se explicará cada uno de estos términos que conllevan a ser partícipes de la recreación, ésta ha sido definida como “cualquier forma de experiencia o actividades a que se dedica un individuo para el goce personal y la satisfacción que le produce directamente”. (Rodríguez Aleidy, 2003, p. 9)

La recreación es volver a crearse en una forma conjunta en lo físico, espiritual, cultural y profesional ya que la participación de los individuos contribuye a que se restaure su personalidad y fomenta la renovación de nuevas experiencias que le producen placer de satisfacción producto de la práctica de actividades que ayuden a mejorar su estilo de vida.

##### **2.1.2 Definición**

Para (Pelegrino & D, 1986, pág. 7): “es una actividad o experiencia, generalmente elegida voluntariamente por el participante, esta puede ser por la satisfacción inmediata, o porque proviene de un sentimiento de bienestar y satisfacción”.

Desde luego estas actividades forman una gran experiencia voluntaria de satisfacción por quien la práctica, que a su vez es agradable, se sienten más seguros de sí mismos porque percibe de muchos valores personales y sociales cuando se lleva a cabo de forma individual o en conjunto, a tal punto de auto realizarse emotivamente.

Por su parte, (José Manuel Pérez Feito, 2013, pág. 13): “La recreación unida a la lúdica, se establece como ludo-recreación, caracterizada a su vez por varias posibilidades prácticas. Se representa como una AF y recreativa, debe entenderse desde una perspectiva global e interdisciplinar.” La ludo recreación son aquellas actividades y situaciones en las cuales está puesta en marcha la diversión, como también a través de ella la relajación y el entretenimiento.

Es una constante promoción de todos, anula la selección, todo el mundo lo puede realizar sin importar la edad, género, etc..., ya que solo depende de la respuesta a las motivaciones individuales.

Las actividades deportivas recreativas tienen dotación pedagógica suficiente y capaz, para permitir la libre proyección de la personalidad, junto con la lúdica o juego ofrece un amplio abanico de posibilidades, donde las personas puedan realizar actividades físicas y deportivas, en cualquier lugar, hora, especialmente porque descubren y desarrollan su diversión y gozo para su propio beneficio.

Para (Díaz Trillo, 2016) “se trata de todas aquellas actividades que tienen la finalidad de practicar algún deporte, generalmente de manera no profesional, es decir este tipo de recreación implica una disposición física para jugar un deporte en específico”(p.143)

La recreación es independiente, sus formas y espacios van de la mano con las perspectivas que quieran alcanzar además deben adaptarse a los intereses, capacidades y posibilidades brindando una oferta lo más amplia posible para su realización.

No consiste solamente en el desarrollo de prácticas concretas, es un estado de ánimo, causado por la tendencia humana hacia el ocio, el juego, el disfrute, experiencias óptimas. Se identifica con el juego y posee gran parte de sus elementos: reglas libremente aceptadas, espíritu propio,

tensión, alegría, sensación de ser, posee cierto grado de espontaneidad, estructuras menos complejas, reivindica lo gratuito. (Arribas, 2000, pág. 8)

En definitiva, la recreación es un conjunto de prácticas de índole social, realizadas colectiva o individualmente en el tiempo libre, enmarcadas en un tiempo y espacio determinados, que otorgan el disfrute, la alegría, sustentándose en el valor social al que adhieren como satisfactor del placer buscado por los miembros de una sociedad concreta.

### **2.1.3 Áreas de Efectividad de la Recreación.**

El Plan Nacional de Recreación 2013-2019, establecido por (Vaupés, 2013) sugiere que la misión del sector es: asegurar el desarrollo y la promoción de la recreación mediante la mayor accesibilidad posible para todos a los programas, instalaciones y recursos recreativos, contribuyendo así al bienestar y calidad de vida de la población en general. Por lo tanto, hay funciones que de alguna manera cumplen las formas de organización como son:

#### **2.1.3.1 Formación.**

El área de formación tiene como propósito la generación de resultados relacionados con la formación y cualificación del talento humano sectorial. Involucra tanto la formulación de estrategias como de las necesidades de conocimiento de diversos actores de los ámbitos públicos y privados, con opciones formales de pertinencia y calidad a las capacidades que les está demandando la realidad.

Formar en recreación significa entonces transferir e intercambiar conocimientos, habilidades, destrezas y potenciar aptitudes, todas vinculadas directa o indirectamente a la recreación, bajo diversas modalidades que beneficia a la ciudadanía en los servicios sectoriales. Comporta por consiguiente procesos de enseñanza–aprendizaje en los cuales están comprometidos el sector educativo, el sector institucional y la población en general.

### ***2.1.3.2 Investigación.***

Involucra los objetivos del Plan relacionados con la producción de conocimiento, sus aplicaciones y circulación. Supone procesos de gestión de conocimiento que den cuenta de los saberes de quienes trabajan en el campo y sus experiencias.

En este sentido el desarrollo de la recreación como disciplina y ciencia social es un propósito a largo plazo, paralelamente, los grupos que conformen deberán producir conocimiento aplicado que avance hacia una sociedad con niveles altos en desarrollo social y económico.

### ***2.1.3.3 Vivencias.***

Esta área incluye los objetivos y acciones relacionados con las condiciones que garanticen experiencias de ocio significativas para las personas. Condiciones que deben dar cuenta de la realidad de las personas y los diferentes grupos sociales.

Igualmente, la experiencia recreativa debe ser coherente con sus planteamientos básicos en cuanto a que posibilita al ser humano expresar su dimensión lúdica, dándole la opción de elegir el cómo y el qué de la actividad recreativa, en su sentido más amplio, la recreación ha de ser democrática en sí misma, liberadora. De esta forma, potencia la actitud que la persona pueda aceptar en todos sus espacios.

### ***2.1.3.4 Gestión.***

El compromiso de esta área se relaciona con la búsqueda del desarrollo del sector de forma que se fortalezca y cuente con la capacidad institucional para responder a las tendencias y necesidades de la población a través de la provisión de servicios, estableciendo los mecanismos para facilitar la participación y accesibilidad a los servicios ofrecidos. Es decir, cumple la función de orientar las acciones, administrativas y financieras hacia el posicionamiento de la recreación como política social.

#### **2.1.4 Áreas de la Recreación.**

Dos educadores físicos de México han promovido a la recreación dosificando varias actividades físicas y deportivas, dando a conocer una amplia gama de contenidos de recreación, Así, no existe un número determinado de cuantas áreas son necesarias para ejecutar un programa equilibrado, al igual que no existe un profesional que conozca todas las áreas; por eso es importante incluir áreas donde los participantes decidan integrarse (Aguilar Cortéz & Paz Morales, 2002).

Los intereses por las muchas formas de recreación varían según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar. Por otro lado, algunas actividades se pueden practicar y son disfrutables a través de toda la vida. La recreación, puede incluir: leer un libro, regar o sembrar flores, observar un espectáculo en la calle, escuchar la radio, crear una pintura de óleo, acampar con amigos, jugar ajedrez, coleccionar estampillas, ir a bailar, llenar el sudoku, jugar al congelado, la recreación se puede experimentar individualmente o con otros, inclusive con un grupo grande. El potencial que posee la recreación ayudará a crear una vida más activa, creativa, satisfactoria y enriquecedora aumentando los límites del ocio, estas áreas que logran el objetivo se dividen en:

##### ***2.1.4.1 Área Físico-Deportiva.***

Se ubican en ésta área a las conductas grupales e individuales que se centran en el disfrute continuo de las actividades físicas y las deportivas y la realización de actos espontáneos de movimientos deportivos y físicos sin cumplir estrictamente la reglamentación del deporte o la AF, los propósitos son únicamente recreativos y de acondicionamiento físico o estético, no competitivos.

Ejemplos:

- Festivales deportivos recreativos
- Deportes de orientación
- Fútbol
- Caminatas

#### ***2.1.4.2 Área Lúdica.***

Es tan compleja que no se puede definir en una sola frase, aunque puede manifestarse dentro de cada área, por lo que algunos autores han determinado como la forma del cuerpo de expresar sentimientos y emociones, es el lenguaje corporal y la forma de comunicarnos con los demás fomentando el desarrollo social del individuo, la conformación de diversas personalidades aportando vivencias y valores, es también una ayuda en la formación educativa como método de aprendizaje más rápido y preciso.

Ejemplos:

- Juegos de mesa
- Juegos de competencia
- Juegos tradicionales
- Juegos de ordenador

#### ***2.1.4.3 Área Aire Libre.***

Podemos incluir en esta área a aquellas actividades realizadas en medios naturales, se puede definir como el arte de vivir en la naturaleza en donde el hombre se identifica con la madre tierra, ejemplo de ellas los campamentos, las excursiones, paseos y las visitas guiadas a sitios históricos o de interés, reservas naturales, entre otras.

Ejemplos:

- Ciclismo de montaña
- Senderismo
- Campamentismo
- Paseos a caballo

#### ***2.1.4.4 Área Acuática.***

Todas estas actividades que se realizan están íntimamente relacionadas con el agua, este puede realizarse en un establecimiento abierto o cerrado, debe ser dirigida por una persona capacitada y especializada pedagógicamente en el medio acuático.

Ejemplos:

- Remo
- Esquí acuático
- Buceo recreativo
- Pesca deportiva

#### ***2.1.4.5 Área Manual y Artística.***

Son actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual donde se fomentan cualidades creativas, estimulando la imaginación con elementos producidos con las manos y desarrollando habilidades escénicas, teatrales y musicales.

Ejemplos:

- Literarias
- Artes plásticas
- Teatrales
- Esculturas, tallados en madera, piedra o metal

#### ***2.1.4.6 Área Cultural.***

Son actividades que atienden a los intereses hacia el arte, la ciencia y la tecnología, propicia la participación protagónica y el potencial creativo que posee el individuo.

Ejemplos:

- Teatro popular
- Grupos musicales folclóricos
- Narración de cuentos
- Actividades de animación y participación

#### ***2.1.4.7 Área Social – Familiar.***

Esta área promueve y facilita los encuentros entre personas o familiares con gustos afines, afianzan vínculos sociales e intrafamiliares, donde se desarrollan cualidades para la convivencia social propiciando la integración, la cooperación, la amistad, la solidaridad, el respeto mutuo entre otros valores para la vida en sociedad y en familia.

Ejemplos:

- Reuniones sociales
- Dinámicas grupales
- Realizar visitas o encuentros
- Celebraciones familiares

#### ***2.1.4.8 Área Conmemorativa.***

Esta área permite organizar y conducir eventos, donde es necesario la presencia de un animador, diseñados para compartirlos y afianzar los vínculos sociales con sus comunidades.

Ejemplos:

- Carnavales
- Fiestas de Herencia étnicas
- Parrilladas
- Discadas

#### ***2.1.4.9 Área Literaria.***

En esta área se experimenta el crear, apreciar y convivir con mundos ficticios, vinculando personas, eventos y ambientes que amplían su cultura y visión del mundo real y del imaginario.

Ejemplos:

- Club de literatura
- Taller de narración y composición
- Rompecabezas
- Juegos mentales

#### ***2.1.4.10 Área Técnica.***

Esta área mantiene vigente algunos antiguos oficios, con acervo<sup>1</sup> histórico, muchos de ellos en vías de extinción, con beneficios de placer y la satisfacción de participar, en estas actividades se fomenta o desarrolla todo tipo de nuevas actividades o habilidades.

Ejemplos:

- Albañilería
- Jardinería doméstica
- Carpintería

---

<sup>1</sup> Conjunto de bienes o valores morales o culturales que pertenecen a un grupo.

- Repostería y Alta cocina

#### ***2.1.4.11 Área Comunitaria.***

Esta área genera y promueve esfuerzos comunitarios buscando mejorar condiciones de vida de la comunidad, con participación voluntaria en el tiempo libre y fomentando la autogestión, por lo que no se puede garantizar la presencia del profesional.

Ejemplos:

- Campañas de vacunación
- Talleres ecológicos
- Eventos sociales
- Jornadas deportivas

#### ***2.1.4.12 Área de Entretenimiento y Aficiones.***

En esta área son pocos los adultos que dedican su tiempo libre y esfuerzo para realizar estas actividades ya que su principal característica está en la reunión en clubes o instituciones con participantes del mismo interés.

Ejemplos:

Colección de:

- Postales
- Monedas, Billetes
- Juguetes
- Modelaciones

#### ***2.1.4.13 Área de Mantenimiento de la Salud.***

Esta es la única área donde actualmente ha ido en crecimiento y promoción ya que la importancia de la persona en mantener su salud y mejorarla desde el punto de vista físico y estético, hace que se haga evidente gracias a capacitaciones y la propia AF.

Ejemplos:

- Programas de nutrición
- Asesoría para acondicionamiento físico
- Jornadas de salud
- Bailoterapia, aeróbicos

#### **2.1.5 Importancia de la Recreación en los Niños.**

Según (Hahn, 1988) menciona que el mejor método de enseñanza para los niños es el juego ya que ocupa un amplio espacio en las experiencias y vivencias infantiles, se debe profundizar en nuevos modelos que ayuden a las formas motrices adquiridas de forma inadvertidas mejorando sus capacidades, habilidades y destrezas que la recreación brinda para que estas se amplíen modifiquen y se estabilicen significativamente. En el entrenamiento, el juego es el mejor medio de aprendizaje para la aproximación de los elementos técnicos y acciones complejas de un deporte.

Precisamente, la importancia de la recreación también está establecida dentro del ámbito legal, según la Constitución de la República del Ecuador, en el Art. 381 de la Cultura física y Tiempo libre. En el artículo 24 de la Constitución se reconoce el derecho a todas las personas especialmente para los niños a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre, y en el Art. 39 se establece que uno de los fines de la educación es la recreación y la utilización adecuada del tiempo libre.

### **2.1.6 Beneficios de la Recreación.**

A partir de diferentes fuentes bibliográficas y de diversos autores podemos agrupar los beneficios que genera la recreación de la siguiente forma:

#### **2.1.6.1 Beneficios Generales.**

La participación en la recreación es valorada en términos de su contribución a la calidad de vida, ya que provee los medios para que las personas alcancen la felicidad, tiene un valor preventivo al ayudar obtener una vida sana y feliz, desarrolla principios democráticos. Es decir, que no reconoce posición social, económica, raza, credo, educación, sino que contribuye eficazmente a la solidaridad en conjunto.

#### **2.1.6.2 Beneficios Individuales.**

La participación en actividades recreativas contribuye a las personas en:

- Adquirir una mejor condición física.
- Mejora el esquema corporal
- Incrementa la fuerza muscular
- Potencia el sentido kinestésico<sup>2</sup>
- Fortalece ligamentos y tendones
- Mejora el equilibrio estático y dinámico
- Otorga una mejor calidad de los movimientos
- Adquiere mayor agilidad y flexibilidad
- Mejora la postura

---

<sup>2</sup> El sentido kinestésico está basado en neuronas receptoras de los músculos y articulaciones.

Científicamente se ha comprobado que dedicar espacios y tiempo para recrearnos le proporciona innumerables beneficios al cuerpo y a la mente. La recreación ayuda a reducir las tensiones, a olvidarse de las preocupaciones y el estrés que ellas conllevan por medio de actividades lúdicas.

### **2.1.7 Actividades Recreativas.**

Las actividades recreativas, desarrollan las capacidades y habilidades físicas, disminuyendo el estrés y la presión en situaciones claves del desarrollo, mejoran las emociones que se pueden dar en el transcurso del día a día, estas actividades sustituyen los entrenamientos deportivos ordinarios, dando un gusto y un plus a la práctica deportiva, contribuyendo al proceso de aprendizaje y mejorando su calidad de vida. Son una fuente de diversión para las personas, necesarias para que todos estén en un estado de diversión y relajamiento óptimo.

Es por ello que es necesaria la presencia de actividades recreativas en cualquier momento, individual o colectivo, porque logran distender a las personas de la rutina, así como también de crear un ambiente favorable de compañerismo y autodeterminación.

#### ***2.1.7.1 Beneficios de las Actividades Recreativas en el Entrenamiento Deportivo.***

Entre los beneficios que se originan a partir de la aplicación de actividades recreativas dentro del entrenamiento deportivo se encuentran los siguientes:

- Comunicación e integración con el equipo
- Mejora las relaciones con sus compañeros
- Comunicación asertiva con el entrenador
- Gozo por la práctica de la disciplina deportiva
- Ayuda a la relajación física y mental

- Disminuye la presión y el estrés del entrenamiento
- Obtiene valores y hábitos positivos
- Fomenta una educación integral
- Consolida la integración y participación del equipo
- Ayuda a resolver problemas en equipo
- Fomenta el trabajo en equipo

Todos estos beneficios que brinda las actividades recreativas en los entrenamientos hace que mejore su rendimiento progresivamente durante todo su proceso de formación, logrando que cada etapa sea desafiante, motivante y satisfactoria.

#### **2.1.8 El Juego.**

La palabra juego proviene del latín “iocus”, que significa “broma” como: jocosos, jugar, juguete, y de “ludus”, el acto de jugar, siendo una actividad espontánea y libre (Ziporovich, 2001). El juego representa una AF libre o voluntaria, pura intrínseca y placentera, realizada en el tiempo de ocio, con el propósito de entretenerse y divertirse la cual le produce placer y satisfacción de forma que le provee de una gratificación deseada.

El juego también constituye un elemento fundamental en el aspecto social ya que desarrolla vínculos sociales y en lo deportivo porque es la antesala del pensamiento técnico-táctico, dando a conocerse como una oportunidad de aprendizaje óptima. Brinda confianza al niño de sus propias capacidades con otros grupos, por lo que le permite relacionarse con ellos aprendiendo y respetando las reglas, se desarrolla su lenguaje por medio de la comunicación de modo aceptable lo que le permite obtener relaciones sociales, el juego además contribuye a que descargue su energía actuando de forma libre y espontánea durante las competencias que se

realicen, ya que en esta edad el juego de reglas para niños entre (8 y 12 años) involucra la cooperación, el compañerismo y el respeto hacia las normas, donde se sanciona cada vez que no se cumple una de ellas, hay que destacar que este tipo de juego es el que más perdura hasta llegar a su etapa adulta.

#### ***2.1.8.1 Importancia del Juego en los Niños.***

Su importancia está en los valores que le proporciona, es vital aumentar estas experiencias que ayuden al niño a transformarse en un adulto capaz de lograr una satisfacción interna que le brinda el juego, y no jugar solo como compensador de las rutinas o por los movimientos que se pueden realizar. El valor formativo del juego ayuda a que el niño se convierta en un adulto feliz, ya que constituye una forma de adaptarse a las necesidades en cada etapa de la vida.

El juego como se ha mencionado es un elemento muy importante para la educación, para el entrenamiento, y para la vida, porque es un medio de enseñanza que logra transmitir conocimientos y aptitudes que generan cambios positivos para quien lo realice.

#### **2.1.9 Tiempo Libre.**

Una definición clásica sobre el tiempo libre lo menciona el francés (Dumazedier J. , 1971) como “un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera totalmente voluntaria, sea para descansar, sea para divertirse, sea para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”. El mismo autor señala tres factores importantes del ocio.

- Descanso: libera de la fatiga, y del desgaste psíquico y físico.
- Diversión: libera de la rutina y aburrimiento laboral y el aislamiento con el entorno.
- Desarrollo de personalidad: brinda la participación social y nuevos comportamientos.

Según este autor explica que el ser humano desarrolla su personalidad en su tiempo libre, escapando de las rutinas diarias que se llevan a cabo en conjunto con la sociedad y realizando actividades que satisfagan sus necesidades de liberación autónoma y esparcimiento personal; es decir que el hombre tiene toda la libertad y capacidad para realizar todo tipo de actividades que desarrollen su personalidad en visión a entretenerse una vez culminado sus ocupaciones.

Como menciona (Munné, 1980) al tiempo libre como “aquel modo de darse el tiempo personal que es sentido como libre al dedicarlo a actividades auto condicionadas de descanso, recreación y creación para compensarse y afirmarse la persona individual y socialmente.”

Por último, este autor se refiere al Tiempo libre donde la persona es la que auto crea las condiciones para satisfacer una necesidad, porque la conducta que lo lleva a cabo es libre y la libertad significa en condicionarse uno mismo en cualquier momento para cambiar o dejar de forma autocondicionada las actividades, y al ser estas dadas como libres propone una tipología del tiempo social, dicha tipología podría hacerse extensiva a los niños.

#### **2.1.10 Ocio.**

Para referirnos a lo que es el concepto de ocio retrocedamos a la era griega donde se lo hacía en los momentos de reflexión y sabiduría, consigo mismo y con los demás, donde fluían ideas y se consideraba un estilo de vida aristócrata la cual era gobernada por una un grupo de personas que tenían títulos, o eran concedidos por el rey. En tanto al resto de la población no podía realizar ninguna de estas actividades debido a su trabajo y la importancia que representaba ya que era fuente de sustentación.

Por lo tanto, el ocio supone la liberación de las obligaciones laborales y el aprovechamiento personal del tiempo, es diferente al tiempo libre y recreación ya que se gestiona y se decide libremente las actividades que desee realizar para obtener placer y satisfacer sus necesidades

personales de descanso, desarrollo y diversión, siguiendo el planteamiento de las tres “d” de Dumazedier. Requiere del tiempo libre y actitudes personales para llevar cabo esos objetivos.

Para (López, Andrada, & y Otros, 1982) separan en varios niveles de aprovechamiento del ocio, según sea más o menos edificante para la persona. Estos cinco niveles son:

1. Ocio Formación: nivel superior del ocio, se caracteriza por la práctica de actividades culturales, la educación permanente que enriquecen espiritualmente a la persona.
2. Ocio Entretenimiento: nivel de simple distracción o pasatiempo, comprende aficiones o hobbies que realiza la persona de manera espontánea, a veces se convierte en un problema para aquellas personas que no han sido educadas en una adecuada utilización del tiempo libre.
3. Ocio Descanso: es el empleo del tiempo libre para restaurar fuerzas físicas o psíquicas; es un nivel básico, de tranquilidad, es necesario para emprender cualquiera de los niveles superiores. Este tipo de ocio, se identifica con la idea de la contemplación imaginativa, que encuentra placer en el hecho de no hacer nada.
4. Aburrimiento – ociosidad: nivel inferior en el uso del tiempo libre, no logra el nivel edificante del ocio y se denomina, “ociosidad”. Se crea un estado de apatía, de inactividad, se vive una experiencia de fracaso sin hacer esfuerzo por salir de ella.
5. Consumo – ociosidad: nivel en el que las personas se fían de las empresas y servicios de ocio, éstas crean y organizan entretenimientos para su tiempo libre. Existe dependencia, sociedad de consumo, siendo frecuente la manipulación y falta de iniciativas personales.

Se puede resumir todas estas consideraciones mencionando sencillamente a la actitud con que las personas se enfrentan a su tiempo libre. La actitud personal va a ser el elemento

fundamental para conseguir un mejor aprovechamiento del ocio, entendiendo a tal punto como una especie de filosofía de vida: “Dime cómo vives tu ocio y te diré qué clase de persona eres”. Este modelo de conducta se desarrolla en torno a tres ejes fundamentales: la autonomía, el autotelismo y la vivencia placentera (Trilla, 1993).

La libertad de decisión está sobre lo que quiero hacer en mi tiempo libre, teniendo la responsabilidad absoluta de escoger la forma en qué voy a hacerlo y como, generalmente esta elección depende de varios factores, como la propia disponibilidad de tiempo libre, la motivación intrínseca de la persona, la limitación del medio y la idea hacia el consumo. El autotelismo<sup>3</sup> que menciona Aristóteles llevó a cabo esta característica del ocio, al pensar en él “como poseedor de un placer intrínseco, de una felicidad intrínseca, de una dicha intrínseca”. De esta forma, la actividad de ocio no es deseable en función de lo que pueda resultar después, sino en sí misma. El ocio es una forma de ser, una experiencia profunda que llega a percibir la persona al estar libre de sus actividades u obligaciones.

Por último, el ocio y el autotelismo deben estar relacionados con el quehacer satisfactorio, placentero, gratificante, no se debe confundir que el ocio sea felicidad donde se produzca risas y algarabía ya que necesita de un pequeño esfuerzo para motivarse provocando un sentimiento positivo de lo que se hace estando bien consigo mismo y el de utilizar el tiempo libre de forma autotélica y autónomamente elegida y realizada, cuyo desarrollo resulta placentero al individuo.

---

<sup>3</sup> Es la actividad de ocio que tiene como fin en sí misma y no busca nada más que el simple gusto de realizarla.

## **2.2 Actividad Física**

### **2.2.1 Antecedentes de la Actividad Física.**

Históricamente la Actividad Física (AF) existió desde la aparición del hombre hace miles de millones de años, la población primitiva realizaba movimientos sencillos pero exagerados todo con el sentido de supervivencia, que con el paso del tiempo se han semejado a lo recreativo y deportivo como, saltos, carreras, la caza, inclusive bailes.

El hombre se ejercitaba sin darse cuenta y mejoraba sus habilidades y destrezas por el único instinto de sobrevivir; varios años después en la Antigua Grecia se educaba al cuerpo a través del ejercicio y a la persona por medio de la disciplina, los griegos fueron los creadores de los primeros Juegos Olímpicos desarrollado en la ciudad de Olimpia como culto y adoración a sus dioses. En el Imperio Romano la AF tuvo como fin ser un espectáculo y parte de la función militar donde se formaban de igual forma mediante el ejercicio a los gladiadores para los espectáculos y entretenimiento de los reyes; ya en la Edad media la religión prohibió la AF por lo que jugar con el cuerpo era pecado y solamente los caballeros eran dignos de tales actividades especiales para el combate. En el renacimiento vuelve la idea de la antigua Grecia y comienza a dar importancia el hacer ejercicio físico ya no por obediencia sino por diversión con la idea de formar al ser humano.

Posteriormente ya en la Revolución Industrial se dio paso especialmente a las escuelas europeas quienes eran pioneras para formar a la persona con el ejercicio mediante métodos y materiales con una finalidad.

Hoy en día la AF nos brindan muchas posibilidades para mantener el cuerpo en movimiento, y la mente trabajando, poseen múltiples objetivos y finalidades sean estas deportivas, educativas, de espectáculo, sociales, de prevención y de salud.

### 2.2.2 Definición.

La Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2010). define la AF como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes. Es necesaria para la promoción y conservación de la salud.

Los expertos de la OMS sugieren que hacer ejercicio no solo basta con pocas horas durante las jornadas de trabajo o los fines de semana ya que no se reduce el sedentarismo con este tiempo, señalan que los beneficios del ejercicio físico pueden desaparecer de nuestro cuerpo pasado las sesenta y dos horas de haberlo realizado de ahí lo importante que es su práctica regular y continua. Se mencionan otras ventajas sobre su práctica, reduce la violencia entre jóvenes, evita el riesgo del consumo de drogas, mejora la agilidad física y mental en caso de los ancianos, para los niños el ejercicio es una excelente fuente de su desarrollo motriz, coordinación y buen funcionamiento del sistema cardio-pulmonar. Las estadísticas muestran que la inactividad física ocupa los primeros lugares dentro de los factores de riesgo de la mortalidad mundial de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como cáncer y diabetes.

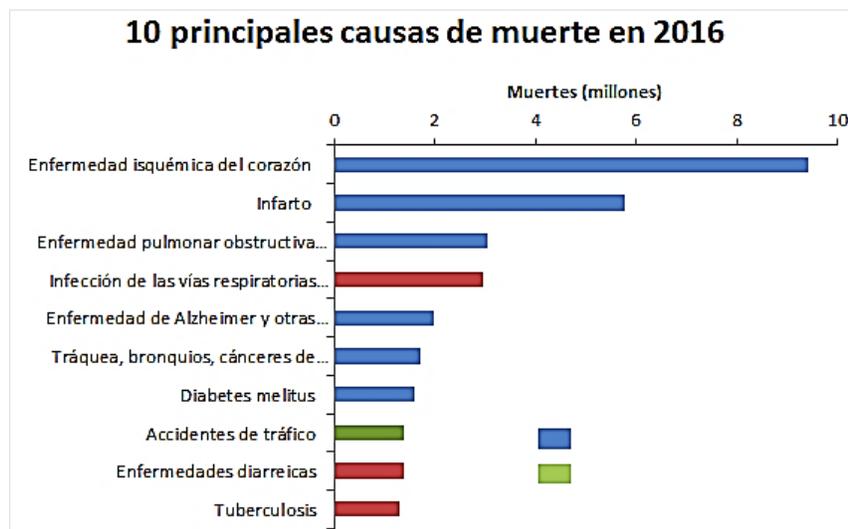


Figura 1. Estimaciones de la Salud Global 2016: Muertes por edad, sexo y país, 2000-2016.

Fuente: Ginebra, 2016 OMS.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) calculó que, en 2015, último año en que se han publicado datos murieron 17,7 millones de muertes globalmente, representando el 31% de todas las muertes registradas en el mundo, y de aquí para el 2030 casi 23,6 millones de personas morirán por alguna enfermedad cardiovascular, principalmente por cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. (OMS O. , 2018). Se prevé que estas enfermedades sigan siendo la principal causa de muerte. La Asamblea Mundial de la Salud acordó un conjunto de metas mundiales de aplicación voluntaria para la reducción en un 25% de las muertes prematuras por (ENT) y una disminución del 10% de la inactividad física para 2025. El "Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020".

La AF es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente. (Cintra Cala & Balboa Navarro, 2011).

Según estos autores la AF es cualquier movimiento que realizamos cotidianamente como caminar, ir en bicicleta, bailar, jugar y realizar deberes domésticos, así también todo ello involucra un gasto de energía que de alguna forma mejorar la salud.

La AF se define también como cualquier movimiento corporal realizado mediante los músculos esqueléticos y que resulta en un gasto de energía (Devís & cols, 2000).

Todas las experiencias que hemos realizado durante el transcurso de nuestra vida, permiten valorar, vivir y apreciar diversas sensaciones que producen conocimientos de todo el entorno que nos rodea. Además, estas actividades han sido parte de una cultura que ha desarrollado el hombre, como caminar, correr a otras menos habituales, como practicar el fútbol, baloncesto o cualquier otro deporte que solicite un gasto energético.

El componente afectivo también está relacionado con experiencias satisfactorias que se producen durante la práctica. No obstante, es preciso entender que la experiencia subjetiva de satisfacción o bienestar no hace de la AF una práctica necesariamente saludable, dado que muy diversas formas de AF, algunas contraproducentes para la salud, pueden proporcionar sensaciones gratificantes a quien la realiza. (Pérez Samaniego & Devís Devís, 2003, pág. 10). En torno a la parte afectiva, las prácticas de actividades físicas producen muy buenas experiencias lo que conlleva a la satisfacción y bienestar, sin embargo, no todas las actividades son aptas para la salud ni son saludables, ya que son tan arriesgadas que ponen en riesgo su vida a cambio de recibir experiencias únicas, pero al final su resultado es increíble.

Asimismo, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las personas lo realizan y sirve como canal para interactuar entre ellas, consigo mismas y con el entorno.

Las relaciones que mantienen la AF y la salud no son sus características objetivas, sino los gustos, capacidades, posibilidades y preferencias de las personas y los grupos que la practican. (Boone, 1994), afirma:

En función de su capacidad para mejorar la condición física, sino del bienestar que produce su práctica. Esto no implica tanto un nuevo tipo de actividades, sino un modo distinto de hacerlas, más centrado en las vivencias inherentes a la práctica que en la medición y constatación del rendimiento físico. Estas consideraciones enfatizan la importancia de una realización segura que evite en lo posible los riesgos y consecuencias negativas de formas inadecuadas, compulsivas o adictivas de AF. (p. 12)

Cuando se trata de mejorar la condición física se debe comenzar a realizar diferentes actividades que vayan acorde a las necesidades de la persona, donde su realización influye

mucho en como lo vaya realizando, para evitar ciertos riesgos de contraer enfermedades comunes como de corazón, hipertensión y diabetes o varias causas que dificulten al desarrollo de un estilo de vida óptimo, es importante guiarse por un profesional o buscando información de un especialista y hacerlo siempre y cuando se realicen de forma adecuada y correcta.

La AF recreativa también debería ser un juego en el que se crea un marco de fantasías. Sin embargo, es evidente que en muchas ocasiones no lo es, falta ese elemento lúdico que lo hace divertido y agradable, olvidado en muchas ocasiones por el propio afán competitivo que prioriza el deseo de victoria a la propia recreación.

### **2.2.3 Práctica Regular de la Actividad Física.**

Según varios expertos y estudios consideran que estamos programados para vivir entre los 100 y 120 años, aunque la edad de la vejez aún sea incierta, desde que se nace empieza la batalla y el envejecimiento es totalmente natural ya que las células no se renuevan ni son ilimitadas.

Lo que provoca todo este proceso son los malos hábitos que últimamente estamos acostumbrando en nuestra vida cotidiana como: fumar, beber en exceso, comer comida chatarra, llevar una alimentación desbalanceada, la falta de movimiento, el estrés, por otra parte, llevar un cambio de estilo de vida saludable por medio de la práctica regular del ejercicio físico, de igual forma la actividad intelectual sobre todo a partir de los 50 años ya que a esta edad se presentan problemas como la falta de concentración y pérdida de la memoria como también problemas óseos y articulares, por lo que no hay que olvidar que el ejercicio ayuda a producir sustancias químicas que ayudan al desarrollo de las neuronas y de nuevas conexiones entre ellas; asimismo promueve la producción de nuevos vasos sanguíneos que mejoran y nutren las

estructuras del cuerpo, ya que a partir de los 35 años la estructura ósea empieza a envejecer, en la mujer es más acelerado debido a la menopausia y en el hombre es más lento.

La práctica de la AF es un medio fundamental que debe realizar todo el mundo ya que contribuye a su salud mental y física, reduce significativamente los riesgos de contraer enfermedades, promueve el bienestar entre las sociedades, protege al medio ambiente y en algunos años se convertirá en una inversión para futuras generaciones.

#### ***2.2.3.1 Motivos para No Dejar de hacer Actividad Física.***

- La inactividad física ha causado más de 600.000 muertes cada año.
- La obesidad y el sobrepeso ha causado 2.8 millones de muertes cada año.
- Dos tercios de la población adulta no logra los niveles recomendados de AF (30 minutos diarios). Las nuevas tendencias tecnológicas encaminan a menos AF en el mundo.
- Los estatus sociales también muestran desigualdades: los más pobres tienen menos tiempo libre y el acceso a los medios de ocio, viven en ambientes desfavorables a diferencia de las medias y altas sociedades.
- Los costos indirectos que tiene el cuidado de la salud por inactividad física, bajo rendimiento laboral debido a la enfermedad, invalidez de trabajo, muerte prematura.

#### **2.2.4 Beneficios de la Actividad Física.**

Como se ha mencionado anteriormente para llevar un estilo de vida integra, se debe implementar la AF en todas las rutinas diarias al menos 30 minutos cada día y se puede lograr de varias maneras: subir escaleras, dar un paseo por el parque, hacer diferentes deportes, usar medios recreativos, ejercicios que produzcan satisfacción por aptitud y placer.

Hay cientos de formas para disfrutar hacer AF siendo estas beneficiosas para la salud logrando al menos realizarla a una intensidad moderada en la vida cotidiana.

#### ***2.2.4.1 Algunos Beneficios de la Práctica de Actividad Física.***

- Mejora la estructura muscular y ósea.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Evita enfermedades crónicas.
- Da más vitalidad y energía.
- Aumenta las respuestas motoras.
- Reduce la ansiedad, la depresión y el estrés.
- Ofrece oportunidades para interactuar y vincularse con otras personas.

#### ***2.2.4.2 Beneficios a la Salud por la Práctica de Actividad Física.***

- Disminuye el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y osteoporosis.
- Incrementa y mejora la fuerza, flexibilidad y resistencia del cuerpo.
- Mejora la salud mental y emocional.
- Reduce los síntomas de depresión y ansiedad y mejora los vínculos sociales.
- Ayuda a la pérdida de peso y reduce la grasa del cuerpo aumentando masa muscular.

Como se puede observar los beneficios de la AF son múltiples y para todos, incluyendo niños, jóvenes, adultos, ancianos y discapacitados o personas especiales beneficiando su estado físico y mental.

Todos los países especialmente los de América Latina deberían poner más énfasis en este ámbito tan importante como es la AF, se debería invertir en la tendencia hacia la actividad, creando condiciones favorables para que las personas puedan desarrollar de mejor manera su

condición física y su salud; porque la herramienta para llevarlo a cabo ya existe solo falta el espacio, el tiempo y la dedicación constante, esto formará parte de nuestra vida y nos acompañará hasta el último de los días. Hoy en pleno siglo XXI, la AF debería verse como una necesidad y no como un lujo.

### **2.2.5 Actividad Física en el Ecuador.**

Para desarrollar en síntesis una breve mención estadística y actual sobre la AF en el Ecuador es algo complejo, pero me he apoyado y basado en los datos estadísticos que me ha proporcionado el (Instituto Nacional de Estadística y Censos, Ecuador en cifras, 2016) junto con la ayuda que nos brinda los datos del (Ministerio del Deporte Ecuador, 2012) con el tema “El deporte en cifras 2012 AF de la población ecuatoriana; Demanda y hábitos de consumo deportivo”; sin embargo, los datos sobre la inactividad física específicamente son escasos, este último menciona que el índice de sedentarismo en el Ecuador es alarmante aunque no es producto del déficit de infraestructura deportiva pública o privada, sino más bien sobre los hábitos y costumbres que mantienen las personas, pero se sabe que el estilo de vida sedentario se está incrementando debido a los factores de urbanización, medios de transporte, los sistemas de comunicación, la tecnología, la reducción de infraestructuras y espacios libres para la práctica de AF sin dejar de lado la inseguridad y la delincuencia.

Todo esto ha provocado que las personas permanezcan en sus hogares, especialmente los más propensos en caer en estos malos hábitos son los más pequeños de la casa elevando estilos de vida sedentarios como: ver la televisión, uso de la computadora, jugar videojuegos, uso del teléfono móvil o tablets; esto además promueve el consumo de alimentos procesados que incrementan la gasta calórica en los niños desde los 3 a 12 años de edad. En los jóvenes ocurre algo similar, la televisión, el uso de la internet y las redes sociales les ha promovido tener

hábitos dañinos que alteran y afectan su salud, en los casos más comunes son el consumo de drogas, alcohol y tabaco. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2010).

De igual forma dentro del Distrito Metropolitano de Quito se ha incrementado el número de automóviles hasta el año 2016 hubo cerca de 733.269 vehículos y motos registrados (Medina & El Comercio, 2018), y en la actualidad existe la posibilidad que aumente. Además, el estudio poblacional donde se realiza esta investigación está ubicado en la ciudad de Sangolquí, cantón Rumiñahui y de igual forma también se ve afectado por este problema ya que se manejan relaciones comerciales, económicas y sociales directamente, siendo que su ubicación demográfica se encuentra a pocos kilómetros del cantón Quito. Sin embargo, la mayor parte de la población utiliza el transporte público como primera opción para desplazarse a sus lugares de destino con un 60%, seguido de caminar en un 20% y el uso de la bicicleta en un 2%; según el índice de AF - desplazamiento el 72% de la población realiza menos de 30 minutos de AF diariamente y 2,2 horas a la semana (Ministerio del Deporte Ecuador S. , 2012). Estos antecedentes indican lo importante de implementar programas que incentiven a revertir estos problemas, a través de la AF beneficiando la salud y el cuidado del medio ambiente.

En el Ecuador, la AF intensa está presente en el 42% de la población, y 53% practican deportes de manera moderada. Quienes tienen como hábito la caminata o el uso de bicicleta en al menos 10 minutos diarios constituyen un 85% de la población. Es decir, se evidencia que existe conciencia parcial de hacer deporte y por la necesidad de salud preventiva, aunque los principales motivadores de la realización de AF y deporte son el estar saludables (50,4% de los entrevistados) y mejorar el estado físico (46%) (Ministerio del Deporte Ecuador S. , 2012).

Las prácticas de actividades físicas más comunes de los ecuatorianos con hábitos deportivos son: el fútbol (33,7%), caminar con un (31.3%), indor fútbol (19,3%) y ecuavoley (14,7%). La

frecuencia promedio semanal de estas actividades son: fútbol (101.80 min), caminar (100,10 min), indor fútbol (87,10 min) y ecuavoley (116.70 min). Seguido de los lugares más concurridos para el deporte son: canchas (62%), la calle (33%) y parques (19%). La percepción de la mayoría de la población sobre espacios públicos y privados son zonas más seguras, el (72%) realiza estas actividades en la tarde (Ministerio del Deporte Ecuador S. , 2012).

Actualmente no existe datos actualizados sobre la AF en el Ecuador, pero para el año 2021 la INEC está trabajando en una nueva encuesta multipropósito que consiste en medir la AF y los medios de transporte que utiliza la población hacia su trabajo, instituciones educativas o cualquier destino y la razón principal para utilizar el medio elegido.

El multipropósito es el resultado de un trabajo técnico de más de un año de trabajo; el INEC junto a 27 entidades del sector público, sociedad civil y organismos internacionales, están trabajando en diferentes instrumentos técnicos, como formularios, manuales para encuestadores y supervisores, definición de los indicadores y protocolos de indagación. Cuenta con el apoyo técnico de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), ONU Mujeres, Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y el Banco Interamericano de Desarrollo (BID). (Instituto Nacional de Estadística y Censos, Ecuador en cifras, 2019).

Desde este punto al finalizar esta búsqueda de información sobre la AF en el Ecuador para el 2021 se puede considerar la necesidad de desarrollar múltiples proyectos y programas de actividades físicas, educativas y sociales que promuevan la motivación y la reflexión compartida desde lo emocional y lo racional con un lenguaje familiar, para construir nuevas formas de pensamiento, e incentiven nuevos hábitos con visión a mejorar el estilo de vida de los ecuatorianos.

## **2.3 Convivencia**

### **2.3.1 Definición.**

Algunas definiciones sobre el concepto de convivencia se relacionan con vínculos sociales, según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua, la convivencia es la acción de convivir, que significa vivir en compañía de otros. Es decir, la convivencia se refiere a la acción resultante de la vida en sociedad; el de vivir con otros.

En esta definición no se refiere a la vida en compañía sino al resultado que tiene y este resultado, se pone de manifiesto en un sentido positivo en el cual la vida en conjunto es caracterizada por cosas deseables como la no violencia y la armonía.

Para (Giménez, 2005) la convivencia es entendida como un atributo particular de las relaciones humanas, que tiene que ver esencialmente con las relaciones armoniosas, hay que destacar que desde esta perspectiva la convivencia aparece como algo que se construye, algo que no está dado por el simple hecho de vivir en sociedad.

Resulta interesante la definición de Giménez (2005) sobre la convivencia, es una forma donde las relaciones propias de la vida se adaptan a las de la sociedad. En esencia, las situaciones de convivencia excluyen la violencia y se define por relaciones sociales armoniosas.

Cuando se habla de respeto como atributo a la definición de la convivencia, resulta importante destacar. (Aldana & Ramírez, 2012) afirma:

Es un estado de cosas donde las relaciones entre ciudadanos están enmarcadas principalmente por el respeto mutuo. (p. 97)

La capacidad de vivir bien en comunidad es decisiva y papel activo del estado, autoridades y ciudadanos, todo con respeto, tolerancia y con una capacidad innata que tiene ser humano de mostrar confianza y sinceridad que le permita realizar acuerdos.

Para que la convivencia sea fructífera es necesario el respeto como principio fundamental ya que actúa como agente integrador en cualquier tipo de relación sea esta en pareja, con la familia, amigos, compañeros, profesores u otros, sin embargo, en la actualidad este valor se ha ido perdiendo en el comportamiento y la conducta de las personas. A menudo se ve gente que habla en tono muy alto en sectores públicos y concurridos, cuando alguien interrumpe una clase o una conversación importante, o a la persona que intentamos explicarle algo nos damos cuenta que tiene más interés y está pendiente de su teléfono móvil, incluso nosotros mismos hemos llevado a cabo estas circunstancias sin darnos cuenta.

Como mencionan estos autores se debe prestar más atención a nuestra forma de actuar en todo momento, especialmente en entornos sociales ya que las relaciones interpersonales son de vital importancia, que a base de criterios éticos incluyentes se puede lograr una convivencia en sociedad armónica y positiva que mejore la vida social y principalmente dignifique a la persona.

Para (Tourrián Lopez, 2008, pág. 10), afirma que “la formación para la convivencia pacífica tienen que realizarse como ejercicio intercultural de educación en valores, lleva al reconocimiento y aceptación del otro y ejercita en la experiencia y al reconocimiento de la relación de convivencia con el otro”.

Una buena educación en valores se aprende desde el hogar, con los padres como únicos protagonistas quienes son los primeros maestros y que nos educan desde muy niños a ser responsables, honestos, solidarios y lo que conlleva por la experiencia del día a día, se debe aplicar con todos aquellos aspectos positivos que se cultive, valorar los intereses y necesidades de la otra persona, esto hace que se conforme una convivencia donde hay armonía y paz haciendo como ejercicio específico de respeto y tolerancia.

Dentro del ámbito educativo la convivencia entre los niños viene a convertirse en un elemento fundamental en el proceso de aprendizaje. Ellos aprenden a relacionarse en un entorno social, cultural y afectivo a través de la responsabilidad compartida directa o indirectamente por medio de la familia, profesores y agentes sociales. (Mestres, 2016); además se requiere en la convivencia un planteamiento continuo en donde abarque todos los aspectos que fomenten la participación, comunicación y colaboración.

La solidaridad y el respeto son valores imprescindibles para que la convivencia sea posible, de forma armoniosa, donde se logre compartir situaciones agradables, diferencias de criterios y conocer a la otra persona con toda su manía y sus defectos.

### **2.3.2 Implicación de la Convivencia en la Comunidad.**

La tarea de crear la convivencia no es fácil ni tampoco puede ser improvisada (Jares R., 2002), por el contrario se necesita de una planificación tanto dentro como fuera del aula o espacio en donde se van a desarrollar las actividades pedagógicas, tomando en cuenta que los protagonistas del proceso educativo como son: profesor, entrenador, alumno y padres de familia cumplen una función muy importante para que los niños logren crear experiencias lúdicas y dinámicas de grupo que ayuden y faciliten la convivencia grupal.

La sociabilidad hoy en día es la mejor forma para relacionarnos con los demás y supone tanto una aptitud cuanto una actitud para la convivencia que, por otro lado, no es igual en todas las personas. Para ello, el papel de la acción educativa es fundamental. Según los planteamientos de la UNESCO por (Delors, 1996), la respuesta pedagógica ha de construirse sobre cuatro pilares fundamentales, siendo uno de ellos el de aprender a vivir juntos.

Definitivamente la socialización es una forma muy grata de convivencia y como afirma en los planteamientos de la UNESCO, la educación es fundamental y cuya práctica debe

perfeccionarse y renovarse a través de las generaciones con el fin de que las personas alcancen su objetivo; en el caso que nos ocupa, la de aprender a convivir de forma saludable.

Como fruto de la justificación, se intuye que las actividades físicas y recreativas en el ámbito deportivo en los niños durante los entrenamientos, brinda el potencial necesario para constituirse en un espacio eficaz y llevar a cabo varias maneras de fortalecer la convivencia fomentando valores que optimizan el bienestar social constituyéndose, en definitiva, en un contexto favorecedor para el aprendizaje de la socialización y de la actividad deportiva.

### **2.3.3 Desarrollo de la Inteligencia Emocional y Convivencia.**

En los últimos años se ha tratado de introducir la educación de las emociones en el ámbito educativo la cual se ha denominado Educación Emocional, es un modelo educativo que promueve el desarrollo de habilidades y competencias de la Inteligencia Emocional. Este término es mundialmente conocido, se refiere a un conjunto de destrezas, actitudes, competencias y habilidades que establecen la conducta de una persona, sus reacciones, estados mentales, etc., según el propio (Goleman, 1996) es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

La Inteligencia emocional contiene cinco tipos de competencias. Las tres primeras son de carácter intrapersonal y las dos últimas de carácter interpersonal:

- La conciencia emocional: Deduce la capacidad de ser conscientes y darnos cuenta de lo que sentimos y poner nombre a las emociones. De igual forma involucra la capacidad de identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas.
- La regulación emocional: Es la habilidad de regular nuestras propias emociones, de desarrollar emociones positivas y de controlar los impulsos.

- La autonomía emocional: Se desarrolla la confianza en uno mismo, poseer autoestima y pensamiento positivo y automotivarse.
- Las habilidades socioemocionales: Las más relevantes son: capacidad de escuchar, ser asertivo, resolver conflictos de forma constructiva y trabajo en equipo.
- Las habilidades para la vida y el bienestar personal: Se trata de habilidades para lograr organizar una vida sana y equilibrada, capacidad de organización, desarrollo personal y social y la de mantener una actitud positiva ante la vida.

Estudios recientes comprueban la carencia de estas habilidades en los alumnos ya que suelen ocasionar problemas en su comportamiento, relativo de sus relaciones interpersonales, su rendimiento escolar y conductas disruptivas. Todo esto conlleva a que la inteligencia emocional sea necesario en el ámbito educativo y deportivo, porque se considera primordial el dominio de todas estas habilidades para el desarrollo socioemocional y evolutivo de los niños, logrando un desarrollo positivo en las instituciones educativas y centros deportivos.

Según (Bisquerra, 2000) la educación emocional es el “proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento del desarrollo cognitivo, ambos son los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Capacitar al alumnado de conocimientos y competencias emocionales le permitirán afrontar la vida personal y profesional con éxito, aumentando su bienestar común y de convivencia”.

La convivencia logra que la inteligencia emocional del corazón humano se base en el respeto hacia el otro. Lo positivo es tener varias acciones que permitan una vida agradable a los demás, ya que una simple sonrisa que se demuestre mejora la convivencia. Al igual que el sentido de las palabras como gracias, lo siento y por favor. Todo esto coincide con las características que poseen los alumnos emocionalmente inteligentes ya que aprenden más y mejor, presentan

menos problemas de conducta, son personas positivas y optimistas debido a que poseen un buen nivel de autoestima y eso hace a que resistan de mejor manera la presión de sus compañeros superando sin dificultad las frustraciones porque resuelven bien los conflictos y adversidades que se le presentan y esto conlleva a que sean más felices, saludables logrando más su éxito.

#### **2.3.4 Los Juegos Cooperativos y la Educación para la Convivencia.**

Los juegos cooperativos se caracterizan, básicamente, por necesitar la colaboración de todos los jugadores para conseguir un resultado. Los participantes deben aceptar los mismos objetivos y las mismas reglas, deben participar activamente al juego. A diferencia de otro tipo de juegos, aquí se elimina el elemento competitivo, no existe ganadores ni perdedores; o bien se consigue el objetivo por el juego o no lo hace, de forma que todos pierden o todos ganan. (Udala, 2015)

En el juego cooperativo los rivales se convierten en aliados. Son juegos inclusivos, nadie queda eliminado, sobre todo están orientados al proceso y no al resultado, lo importante es participar cooperando con todos los participantes. Desarrollar un conjunto de juegos cooperativos en las clases ayuda a generar aportes positivos al desarrollo personal y las relaciones socio-afectivas y de cooperación con los compañeros, fomentando las conductas prosociales<sup>4</sup>. Las actitudes de colaboración llevan al concepto de empatía, al aprecio y amor propio y con los demás, el autoconcepto, las relaciones sociales, además aumenta la alegría perdiendo el miedo inmediatamente al fracaso o al rechazo.

Es evidente que la relación que tiene la convivencia con el juego cooperativo logra una educación sincera armónica y de paz. Al desarrollar estos juegos cooperativos la perspectiva

---

<sup>4</sup> Es cualquier comportamiento que beneficia a otros o que tiene consecuencias sociales positivas- toma muchas formas, incluyendo las conductas de ayuda, cooperación y solidaridad.

socio-afectivo es la perspectiva pedagógica necesaria ya que se basa en la experimentación directa del aprendizaje y esto permite a una reflexión en grupo de la vivencia compartida y de su relación con la vida real de los demás jugadores.

## **2.4 Definiciones Conceptuales**

**Actividad Física:** Se considera como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (Organización Mundial de la Salud, 2010).

**Recreación:** Es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. (Dumazedier J. , 1964).

**Actividades físico-recreativas:** Son aquellas que se realizan al trabajo del desarrollo tanto de habilidades como de capacidades físicas, para lograr objetivos encaminados a mejorar el nivel de vida de las personas. Es la facultad de moverse, trabajar o realizar una acción.

**Ejercicio físico:** Es la AF estructurada, planificada y repetitiva realizada con el objetivo de mantener o mejorar la condición física. Por ejemplo, ir al gimnasio, salir a caminar, correr o andar en bicicleta, con una frecuencia, duración e intensidad determinadas. Es decir, es una AF que tiene un objetivo y por eso debe estar planificada para alcanzarlo. (Secretaría Nacional del Deporte, 2017).

**Deporte:** Según la Carta Europea del Deporte, se entiende por deporte todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación organizada o de otro tipo y el cumplimiento de los reglamentos, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles. A diferencia del ejercicio moderado, el deporte busca rendimiento, resultados.

Juego: una actividad placentera, libre y espontánea que se realiza con el fin de disfrutar, y ayuda al niño a conocerse a sí mismo, a relacionarse con los demás y comprender el mundo que le rodea. (Gallardo López, 2018).

Convivir: es llegar a vivir juntos entre distintos sin los riesgos de la violencia y con la expectativa de aprovechar fértilmente nuestras diferencias. El reto de la convivencia e básicamente el reto de la tolerancia a la diversidad y ésta encuentra su manifestación más clara en la ausencia de violencia (Mockus, 2002).

## **CAPITULO 3:**

### **Metodología De La Investigación**

#### **3.1 Tipo de Investigación**

De conformidad en este estudio se pretende determinar las actividades físicas y recreativas en el fortalecimiento de la convivencia en los niños categoría alevín, para ellos se plantea una investigación con componente investigativo para lo cual se plantea una investigación de tipo descriptivo para la revisión bibliográfica de las variables de estudio a través del cual se consideran los componentes de los temas tratados, exponiendo conceptos que mejoren la comprensión del contexto; es cualitativa y posteriormente la aplicación de un estudio cuasi-experimental ya que se trabajará con la aplicación de cuestionarios de la convivencia sobre los planes de trabajo a todo el grupo, con ausencia de grupos de control, bajo un lineamiento longitudinal determinando la incidencia de una variable sobre la otra.

En esta investigación de campo, el estudio se realizará en el club deportivo “Los Arupos” de la ciudad de Sangolquí del cantón Rumiñahui.

#### **3.2 Diseño de la Investigación**

Se utilizó el diseño descriptivo ya que permiten indagar las características, diferenciaciones y particularidades de grupos, individuos, objetos para especificarlos mediante el análisis (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

En términos generales el estudio descriptivo estudia las situaciones que ocurren en condiciones naturales, describen las variables, la investigación de los individuos y las manifestaciones en los objetos si se habla de fenómenos en concreto.

Con ayuda del estudio cuasi-experimental, según (Ávila Baray, 2006), casi alcanza el nivel de experimental, por lo que no existe aleatorización, es decir, no hay manera de asegurar la

equivalencia inicial de los grupos experimental y control. Se toman grupos que ya están integrados por lo que las unidades de análisis no se asignan al azar ni por pareamiento aleatorio. Siendo útil para este diseño de investigación por lo que contiene dos modalidades el diseño cuasiexperimental con preprueba y posprueba con un mismo grupo y el estudio del caso con una sola medición, por lo que no existe comparación con otros grupos.

(Quintanal & García, 2012), menciona que los niveles altos de validez de los resultados obtenidos de una investigación son pruebas contundentes de confiabilidad, debido a que el investigador no puede alterar o modificar los resultados del fenómeno analizado.

La investigación es de nivel aplicativo con bases descriptivos, encontrando parámetros teóricos de las variables y de igual manera el estudio cuasiexperimental permite determinar y analizar el comportamiento de los niños en la ejecución del programa con actividades físicas y recreativas como alternativa para el fortalecimiento de la convivencia del equipo categoría alevín pertenecientes al club deportivo “Los Arupos”.

### **3.3 Población y Muestra**

#### **3.3.1 Población.**

Se le llama población al grupo de componentes cuyas singularidades los caracterizan de tal manera que facilitan la obtención de información. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010) En esta investigación la población está conformada por 12 niños entre los (10-12 años) 9 de ellos son varones y 3 son mujeres, todos ellos pertenecientes del club deportivo “Los Arupos”, ubicado en la ciudad de Sangolquí que pertenece al cantón Rumiñahui.

#### **3.3.2 Muestra.**

La fórmula para el cálculo del tamaño de la muestra para esta investigación es la siguiente:

$$n = \frac{k^{\wedge}2 \times p \times q \times N}{(e^{\wedge}2 \times (N-1) + k^{\wedge}2 \times q \times p)} \quad n = \frac{2^{\wedge}2 \times 0,5 \times 1 \times 12}{(3^{\wedge}2 \times (12-1) + 2^{\wedge}2 \times 1 \times p0,5)} \quad n=12$$

N= 12 es la muestra con la que se trabajó, con 9 varones y 3 mujeres de (10-12 años).

Tabla 2

*Nómina de los niños Sub 10-12 años del club deportivo "Los Arupos".*

Nombres	Categoría	Edad	Género
Sujeto1	Alevín	11 años	Masculino
Sujeto2	Alevín	11 años	Masculino
Sujeto3	Alevín	10 años	Masculino
Sujeto4	Alevín	12 años	Femenino
Sujeto5	Alevín	11 años	Masculino
Sujeto6	Alevín	10 años	Masculino
Sujeto7	Alevín	12 años	Femenino
Sujeto8	Alevín	12 años	Masculino
Sujeto9	Alevín	10 años	Masculino
Sujeto10	Alevín	11 años	Masculino
Sujeto11	Alevín	12 años	Femenino
Sujeto12	Alevín	12 años	Masculino

Datos Obtenidos en el Laboratorio. (Fuente Elaboración Propia)

### **3.4 Instrumentos de la Investigación**

Los instrumentos que se llevarán a cabo en esta investigación son cuestionarios.

Cuestionario: Es un instrumento estandarizado que se utiliza para la recogida de datos durante el trabajo de campo de investigaciones cuantitativas, fundamentalmente, las que se llevan a cabo con metodologías de encuestas.

Se puede decir que es la herramienta que permite al científico plantear un conjunto de preguntas para recoger información estructurada sobre una muestra de personas, utilizando el tratamiento cuantitativo y agregado de las respuestas para describir la población o contrastar estadísticamente algunas relaciones entre variables de su interés. (Meneses Rodríguez, 2011).

Los cuestionarios que se utilizaron son:

- Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) para medir la AF (Organización Mundial de la Salud D. d., 2014) (ver Anexo 1)
- Cuestionario de Recreación para las personas (Navas, 2015) (ver Anexo 2)
- Cuestionario para valorar la convivencia (Rosario Ortega Ruiz, 2003) (ver Anexo 3)

### **3.5 Validez y Confiabilidad**

Validez, confiabilidad y objetividad son los requerimientos fundamentales que todo instrumento de recolección de datos debe tener (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

La confiabilidad trata de la capacidad de medición del instrumento, el programa Excel 2016 aporta esta característica a la investigación, la validez se refiere a si el instrumento (cuestionario) cumple con todos los requisitos para alcanzar los objetivos propuestos, hay que considerar que la validez del contenido no se puede expresar cuantitativamente, por lo que fue empleado un Juicio de expertos y finalmente la objetividad se presenta entre la aplicación del instrumento y las diferentes ideas sobre los criterios de que pueda llegar a tener el investigador.

Tabla 3  
*Alfa de Cronbach.*

Alfa de Cronbach	
Ítems	46
Varianza de cada ítem	37.61
Varianza total	173.45
Alfa de Croncach	0.80

Datos Obtenidos en el Laboratorio (Fuente Elaboración Propia)

**Análisis:** Al recolectar todos los datos de la prueba piloto con el 50% de 6 niños (ver Anexo 4), su resultado fue de 0,85; según los Criterios de Alfa de Cronbach es Buena, luego de aplicar a todo el grupo de 12 niños categoría alevín del club deportivo con la fórmula del Alfa de Cronbach, finalmente dio como resultado 0,80; basado en la tabla de criterios de Alfa de Cronbach, esta investigación tiene un nivel de validez, objetividad y confiabilidad de Bueno.

Tabla 4  
*Criterios de Alfa de Cronbach.*

Criterios de Alfa de Cronbach	
Coeficiente alfa	> 0,9 es Excelente
Coeficiente alfa	> 0,8 es Bueno
Coeficiente alfa	> 0,7 es Aceptable
Coeficiente alfa	> 0,6 es Cuestionable
Coeficiente alfa	> 0,5 es Pobre
Coeficiente alfa	< 0,5 es Inaceptable

Fuente: (George & Mallery, 2003)

### 3.6 Recolección de la Información

Los Instrumentos que se utilizaron para la recolección de la información fueron los cuestionarios, en primer lugar tenemos el (GPAQ) de AF (Organización Mundial de la Salud, 2014) que es apropiado, válido y confiable que mide y estudia la AF de la persona, relacionada con el trabajo/estudio, el transporte y durante el tiempo libre; Está destinado a jóvenes y adultos de edad promedio entre (25 a 64 años), es decir, que este rango de edad no se ajusta a la edad de inicio del rango empleado en esta investigación, motivo por el cual se modificó el dominio de la edad, y se omitió las primeras preguntas en relación al trabajo, así, la investigación se optó por el estudio en ambos géneros e indaga sobre la intensidad (moderada o intensa), frecuencia (en una semana típica) y duración de actividades desarrolladas en tres dominios:, desplazamiento de un lugar a otro, en el tiempo libre y sobre el comportamiento sedentario (tiempo que suele pasar sentado o recostado, pero no incluye el tiempo que pasa durmiendo). Tomando como referencia estos ítems con el grupo de niños especialmente para el análisis de su estado físico y para la prevención de posibles enfermedades crónicas; estableciendo relación con las recomendaciones mundiales sobre la AF para la salud.

Para la puntuación del GPAQ, se clasificó en tres categorías de intensidad de actividad (bajo, moderado, o alto), según su valor total de actividad por semana (MET-minuto por semana), basado en las directrices del GPAQ con sus respectivos criterios:

---

<sup>5</sup> El objetivo general de la OMS es de proporcionar políticas, a nivel nacional y regional, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de AF y prevención de las enfermedades no transmisibles (ENT) [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

Tabla 5  
*Criterios de las Pautas del Cuestionario de Actividad Física GPAQ.*

Criterios de las Pautas del Cuestionario de Actividad Física GPAQ	
Alto	Una persona que cumple cualquiera de los siguientes criterios se clasifica en esta categoría: Actividad de intensidad vigorosa en al menos tres días, logrando un mínimo de 1500 minutos MET por semana o siete o más días de cualquier combinación de caminar, moderada - o actividades de intensidad vigorosa que alcancen un mínimo de 3000 MET-minuto por semana.
Moderado	Una persona que no cumple los criterios para la categoría "alta", pero que cumple con cualquiera de los siguientes criterios se clasifica en esta categoría: Tres o más días de actividad de intensidad vigorosa de al menos 20 minutos por día o cinco o más días de actividad de intensidad moderada o caminar durante al menos 30 minutos por día o cinco o más días de cualquier combinación de actividades de caminata, de intensidad moderada o vigorosa que logren un mínimo de 600 MET-minuto por semana.
Baja	Una persona que no cumple ninguno de los criterios mencionados anteriormente.

(Organización Mundial de la Salud, 2012)

A continuación, se procedió con la realización del Cuestionario de Recreación para las personas (Navas S., 2015) que consta de cinco preguntas cerradas para saber la importancia que tiene la Recreación en los niños dentro del club deportivo “Los Arupos”. Posteriormente y para finalizar se realizó el Cuestionario para valorar la Convivencia (Rosario Ortega Ruiz, 2003), donde se utilizó la escala de Likert con el fin de lograr una medición de las actividades físicas y recreativas que adoptan los niños para el fortalecimiento de la convivencia, dicha escala nos presenta cinco puntas que servirán de puntuaciones para un mejor análisis de las variables.

## **CAPÍTULO 4:**

### **Análisis De Los Resultados**

#### **4.1 Tratamiento y Análisis Estadístico de los Datos**

- Para el tratamiento y análisis de los datos se utilizaron tablas y gráficos estadísticos con la información obtenida de los 12 niños y niñas que participaron en el Cuestionario Mundial sobre AF GPAQ, seguidamente se procedió a su respectivo análisis en términos generales; sin embargo, se obtuvo un promedio del tiempo en minutos y de los días por cada niño que realizaba AF en relación a los criterios de las pautas del CMAF GPAQ (ver Tabla 5.) además se hace énfasis con las recomendaciones mundiales sobre la AF para la salud.
- El cuestionario de recreación para las personas (Navas, 2015) consta de un cuadro de cinco preguntas cerradas sobre la necesidad y utilidad que tiene la recreación en su ámbito escolar y personal.
- Por último tenemos el cuestionario para valorar la convivencia (Rosario Ortega Ruiz, 2003), donde fueron modificados algunas preguntas para tener una mejor relación con la variable convivencia en los entrenamientos deportivos mas no en las aulas escolares siendo debidamente validado por dos expertos y puesta en evidencia su confiabilidad ya que se hizo una prueba piloto antes de su realización total (ver Anexo 4), en las figuras se muestran los indicadores obtenidos que describen cómo influye la práctica de las actividades físicas y recreativas para el fortalecimiento de la convivencia como también la mejora del entrenamiento y su desarrollo integral.
- El Procesamiento estadístico de la información recogida fue analizada y realizada en el software Excel 2016.

## 4.2 Presentación de los Resultados

### 4.2.2 Cuestionario Mundial Sobre Actividad Física (GPAQ).

Previa a la aplicación del Cuestionario Mundial de AF GPAQ se presentan los siguientes datos generales de todo el grupo de niños y niñas de (10-12 años) de edad del club deportivo “Los Arupos” que consolidan la respuesta a la práctica de AF.

Tabla 6  
*Actividad Física Para desplazarse.*

Para desplazarse	
1. ¿Camina o usa usted una bicicleta al menos 10 min consecutivos en sus desplazamientos?	
SI	NO
12	0
2. En una semana, ¿Cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 min consecutivos en sus desplazamientos?	
Total de días	Promedio
56	4,67
3. En un día típico, ¿Cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	
Total de minutos	Promedio
1291	107,6

Datos Obtenidos en el Laboratorio (Fuente Elaboración Propia)



Figura 2. Desplazamiento

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Como se observa en la Figura 2. el total acumulado del grupo de los 12 niños y niñas; es decir, el 100% de la población de estudio afirma que Caminan o Usan la bicicleta alrededor de 10 minutos consecutivos en todos sus desplazamientos diariamente.

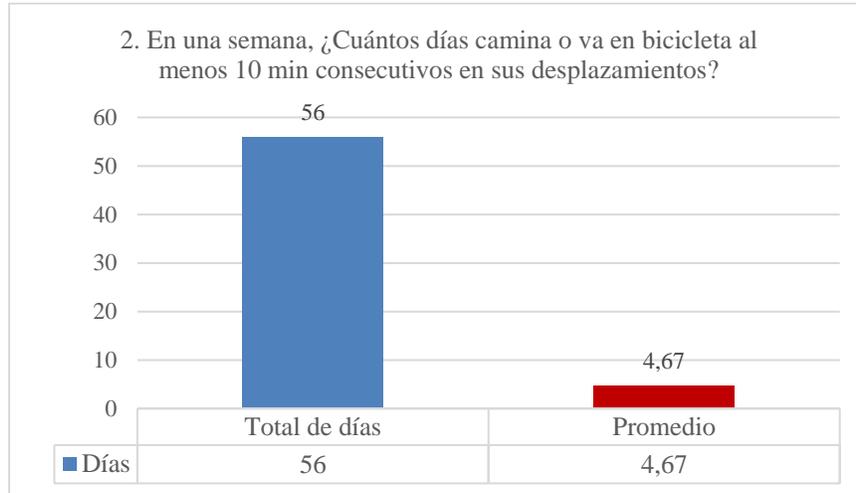


Figura 3. Número de días que se desplaza

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** En tanto a la Figura 3. se observa que la cantidad de días acumulados que realizan todo el grupo es 56 días en la semana, y el promedio por cada niño es de 4,67 días; es decir, según los criterios de las pautas del CMAF GPAQ tienen un nivel Alto (ver Tabla 5).

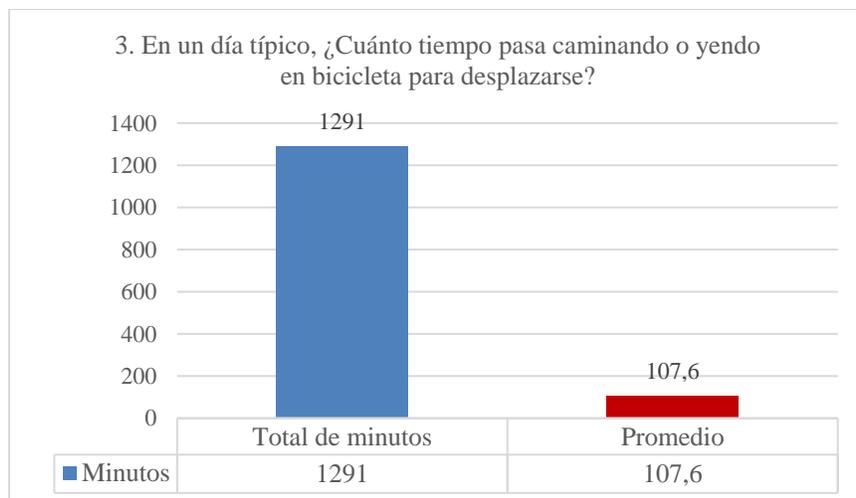


Figura 4. Tiempo de caminata o uso de bicicleta en un día

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** En tanto a los resultados que se observan en la Figura 4. el tiempo acumulado de todo el grupo de niños que caminan o usan la bicicleta para trasladarse en un día típico es de 1291 minutos, y el promedio por cada niño es de 107,6 minutos; es decir en un día cada niño camina o va en bicicleta aproximadamente 1 hora con 47 minutos, según los criterios de las pautas del CMAF GPAQ, muestra que se encuentra en un nivel Moderado. (ver Tabla 5)

Tabla 7  
*Actividad Física En el Tiempo Libre.*

En el Tiempo Libre	
1. ¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar fútbol] durante al menos 10 min consecutivos?	
SI	NO
12	0
2. En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	
Total de días	Promedio
44	3,67
3. En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	
Total de minutos	Promedio
1290	107,5
4. En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	
Total de días	Promedio
37	3,08
5. En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	
Total de minutos	Promedio
2781	231,8

Datos Obtenidos en el Laboratorio (Fuente Elaboración Propia)

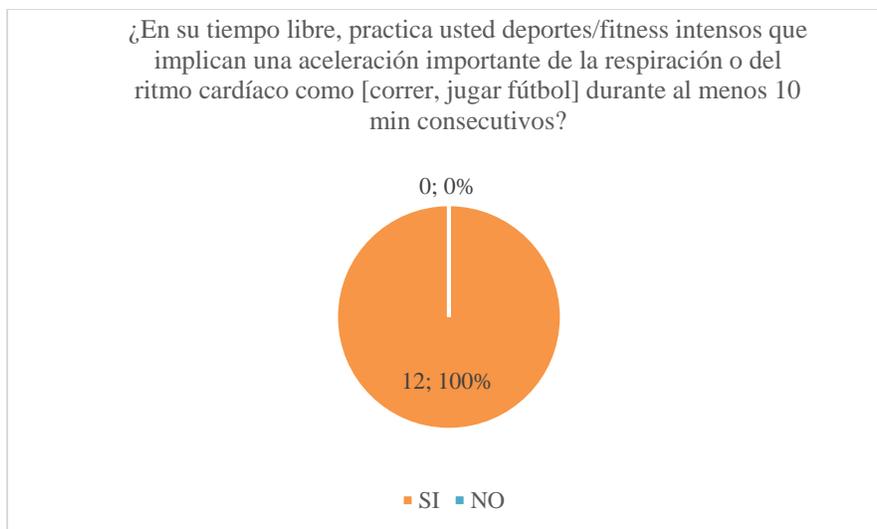


Figura 5. Practica algún deporte intenso en su Tiempo libre al menos 10 minutos  
Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** En la Figura 5. Se puede observar que el 100% del grupo; es decir, los 12 niños afirmaron que practican algún deporte/fitness intensos con aceleración importante de la respiración o el ritmo cardíaco durante o al menos 10 minutos consecutivos en su Tiempo Libre.



Figura 6. Días que practica deporte/fitness en una semana en el Tiempo Libre  
Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** En la Figura 6. se observa que el grupo de niños practican deportes/fitness intensos con un total acumulado de 44 días en una semana, siendo el promedio por cada niño de 3,67 días a la semana; es decir; es menor al desplazamiento debido a la actividad intensa que realizan

en su Tiempo Libre; y según los criterios de las pautas del CMAF GPAQ, muestran que se encuentran en un nivel Alto. (ver Tabla 5)

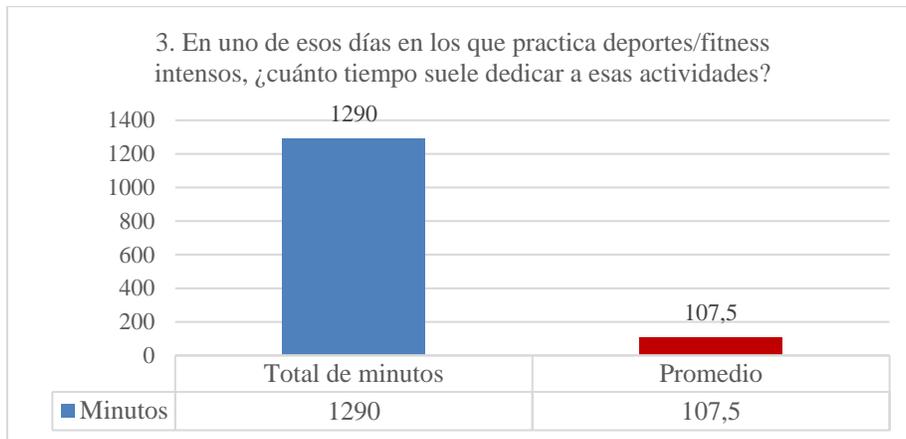


Figura 7. Tiempo que dedican a la práctica de actividades intensas deporte/fitness

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** A continuación, en la Figura 7. se observa que el grupo de niños que practican deportes/fitness intensos el tiempo total acumulado que dedican a estas actividades es de 1290 minutos, siendo el promedio por cada niño de 107,5 minutos a la semana, es decir; que alrededor de 1 hora con 47 minutos realizan actividad intensa en su Tiempo Libre; según los criterios de las pautas del CMAF GPAQ están en un nivel Moderado. (ver Tabla 5)

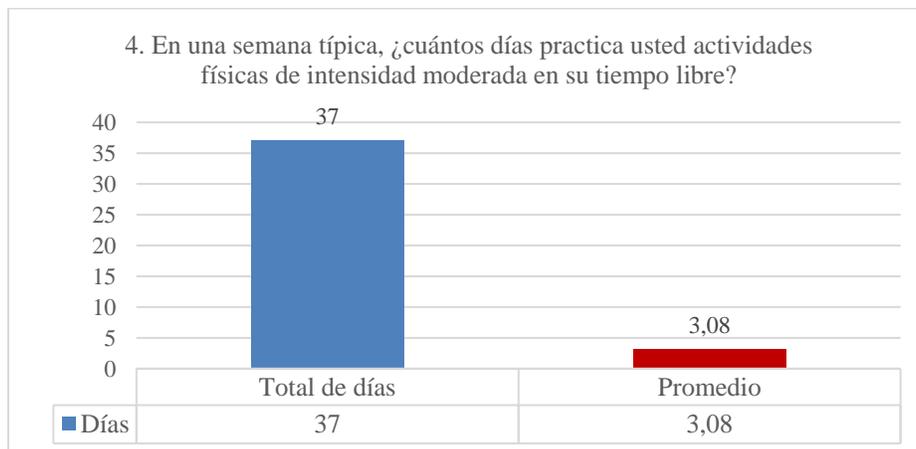


Figura 8. Días que practica actividades físicas de intensidad moderada en el Tiempo Libre

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** En la Figura 8. se observa que el grupo de niños practican actividades físicas moderadas en un total acumulado de 37 días en una semana, siendo el promedio por cada niño de 3,08 días a la semana; es menor al desplazamiento y actividades intensas en el Tiempo libre; según los criterios del CMAF GPAQ se encuentran en un nivel Moderado. (ver Tabla 5)

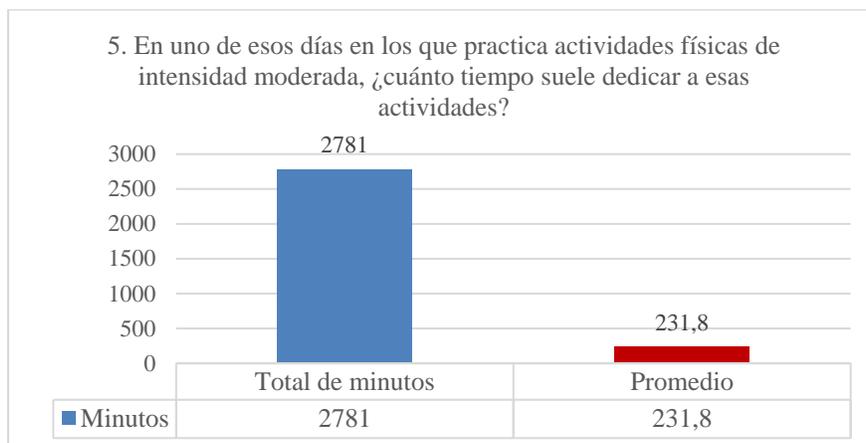


Figura 9. Tiempo que dedican a las actividades físicas de intensidad moderada

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** En la Figura 9. el grupo total acumulado de niños que practican actividades físicas de intensidad moderada en un día es de 2781 minutos, siendo el promedio por cada niño de 231,8 minutos diariamente, es decir; que alrededor de 3,87 horas realizan AF de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco como caminar deprisa, ir en bicicleta, bailar, nadar, etc. durante al menos 10 min consecutivos en un día típico; siendo este el mayor tiempo utilizado por encima del desplazamiento que fue de 1 hora con 47 min y de los deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como correr, jugar fútbol, etc. durante al menos 10 minutos consecutivos en el Tiempo Libre, que de igual forma su promedio fue aproximadamente de 1 hora con 47 minutos en un día típico, según los criterios de las pautas del CMAF GPAQ, muestran que el grupo se encuentran en un nivel Alto. (ver Tabla 5)

Tabla 8  
*Actividad Física en su Comportamiento Sedentario.*

Comportamiento Sedentario	
1. ¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	
Total de minutos	Promedio
2060	171,7

Datos Obtenidos en el Laboratorio (Fuente Elaboración Propia)



Figura 10. Tiempo que pasa sentado o recostado en un día

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** En la Figura 10. se puede observar que el tiempo que pasan sentados o recostados en un día típico, el total acumulado del grupo de 12 niños es de 2060 minutos, siendo menor que las actividades físicas en el tiempo libre y el promedio por cada niño es de 171,7 minutos; es decir en un día pasan sentados o recostados 2,86 horas, sin embargo: esto puede aumentar debido a sus jornadas estudiantiles ya que el mayor tiempo pasan sentados en sus aulas. Según las recomendaciones mundiales sobre la AF para la salud recomienda que los niños y jóvenes desde los 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios de AF de intensidad moderada a vigorosa, si su tiempo es mayor a 60 minutos reportarán un beneficio aún mayor para la salud y esto se debería realizar como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, sus huesos, músculos y articulaciones.

### 4.2.3 Cuestionario de Recreación para las Personas (Navas, 2015).

Al aplicar el Cuestionario de Recreación para las Personas (Navas, 2015) al grupo de niños y niñas de (10-12 años) de edad del club deportivo “Los Arupos”, se presentan los siguientes resultados, estas preguntas fueron de tipo cerradas con respuestas de Si y No y consta de cinco ítems que se relacionan con la práctica de la Recreación en algún momento de su vida, dentro de los entrenamientos o fuera de ellos, donde se da a conocer su necesidad en la vida diaria, como herramienta de aprendizaje de conocimientos y valores, crecimiento personal y desarrollo integral del individuo. Estos resultados permitieron la noción de sus experiencias en la recreación y la toma de decisiones para las actividades recreativas que se realizaron después.

Tabla 9  
*Cuestionario de Recreación para las Personas.*

Cuestionario de Recreación para las Personas (Navas, 2015)			
Ítems	Preguntas	Si	No
1	¿Considera que la Recreación es una necesidad para el hombre?	9	3
2	¿Sabías que la Recreación es una herramienta didáctica para la enseñanza?	9	3
3	¿Crees que la Recreación construye al fortalecimiento de los valores?	10	2
4	¿Consideras que la Recreación contribuye al crecimiento personal?	11	1
5	¿Crees que a través de la Recreación se logra el desarrollo integral del individuo?	10	2

Datos obtenidos en el Laboratorio. Fuente: (Navas, 2015)

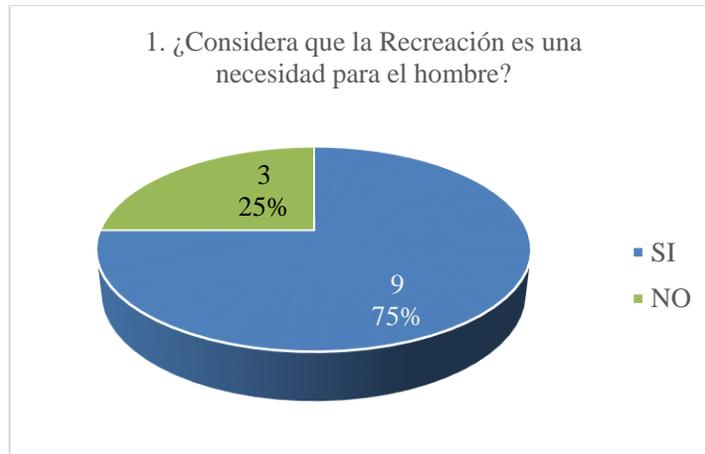


Figura 11. ¿Considera que la Recreación es una necesidad para el hombre?

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Como se observa en la Figura 11. El 75% de los niños encuestados equivalente a 9 de ellos, y afirmaron que la Recreación si es una necesidad para el hombre, mientras que el 25% restante, es decir; 3 niños negaron que la Recreación es importante para el hombre.



Figura 12. ¿Sabía que la Recreación es una herramienta didáctica para la enseñanza?

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Como se observa en la Figura 12. El 75% de los niños encuestados equivalente a 9 de ellos, y afirmaron que sabían que la Recreación si es una herramienta didáctica para la enseñanza, mientras que el 25% restante, es decir; 3 niños no sabían que la Recreación es una herramienta didáctica para la enseñanza.

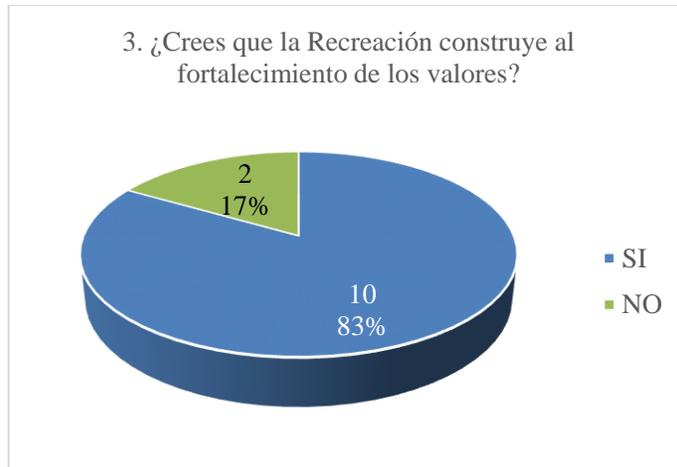


Figura 13. ¿Cree que la Recreación construye al fortalecimiento de los valores?

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Como se observa en la Figura 13. El 83% de los niños encuestados equivalente a 10 de ellos, afirmaron creer que la Recreación construye al fortalecimiento de los valores, mientras que el 17% restante, es decir; 2 niños no creían que la Recreación construyera al fortalecimiento de los valores.

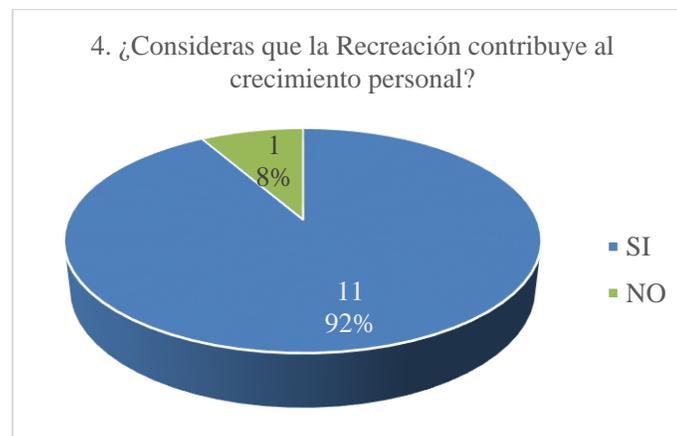


Figura 14. ¿Considera que la Recreación contribuye al crecimiento personal?

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Como se observa en la Figura 14. El 92% de los niños encuestados equivalente a 11 de ellos, consideraron que la Recreación contribuye al crecimiento personal, en tanto al otro

8% restante, es decir; solamente un niño no consideró que la Recreación contribuyera al crecimiento personal.



Figura 15. ¿Cree que a través de la Recreación se logra el desarrollo integral del individuo?

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Finalmente en este ámbito se puede observar en la Figura 15. que el 83% de los niños encuestados equivalente a 10 de ellos, creen que a través de la Recreación se logra el desarrollo integral del individuo, por otra parte, el 17% restante, es decir; 2 niños no creen que a través de la Recreación se logre un desarrollo integral del individuo.

#### 4.2.4 Cuestionario sobre la Convivencia en Niños de (10-12 años) Categoría Alevín.

El cuestionario se escogió a partir de la búsqueda bibliográfica previa sobre estudios similares, diseñados para este tipo de población. Se ha modificado algunos ítems por lo que no están dentro de un aula escolar sino en un campo o escenario deportivo del club.

Este instrumento fue previamente validado por dos expertos en Psicología del deporte y pedagogía (ver Anexo 4). Se realizó una prueba piloto con la mitad de la población para poder valorar la comprensión de las preguntas y luego desarrollar el cuestionario a toda la categoría alevín que recordemos es de (10-12 años).

El cuestionario fue individual, anónima y auto administrada, al inicio del cuestionario, los niños tenían que rellenar algunos datos básicos que incluían el género, con quien vive, si tiene hermanos/as dentro del club y los oficios de los padres. Seguidamente debían leer muy bien cada uno de los 46 ítems 19 con una Escala de Likert.

De los 46 ítems, 14 hacían referencia a el comportamiento dentro del club deportivo, los entrenadores, las clases y sus compañeros; luego 26 ítems se referían a la vida personal de cada uno de ellos, cuantas veces sucedían o pensaban dentro de las clases de fútbol, también de 4 ítems sobre los factores personales y contextuales del club deportivo, seguido con 2 ítems sobre su comportamiento y actitudes en su hogar y finalmente se elaboró 4 preguntas a parte con contenido especial que permiten identificar sucesos personales en la vida y experiencia personal de cada niño o niña.

A continuación, se presenta los resultados del Cuestionario sobre la Convivencia en Niños entre (10-12 años) categoría alevín del club deportivo “Los Arupos”, con la participación y colaboración de 9 niños y 3 niñas, clasificándose en tres escalas de información que el cuestionario presenta, donde en primer lugar los datos personales que se obtuvieron quedan en anonimato debido a la seguridad de los niños.

Estas escalas se dividen en:

- Información Personal básica.
- Escala de Convivencia (Del Rey, Casas & Ortega 2003) Modificado por el Sr. Alex Carrillo.
- Escala de factores personales y contextuales.

**4.2.3.1 Escala de Convivencia (Del Rey, Casas & Ortega) Modificado por Alex Carrillo.**

**4.2.3.1.1 Piensa en tu club deportivo, entrenador y tu clase y señala tu grado de acuerdo:**

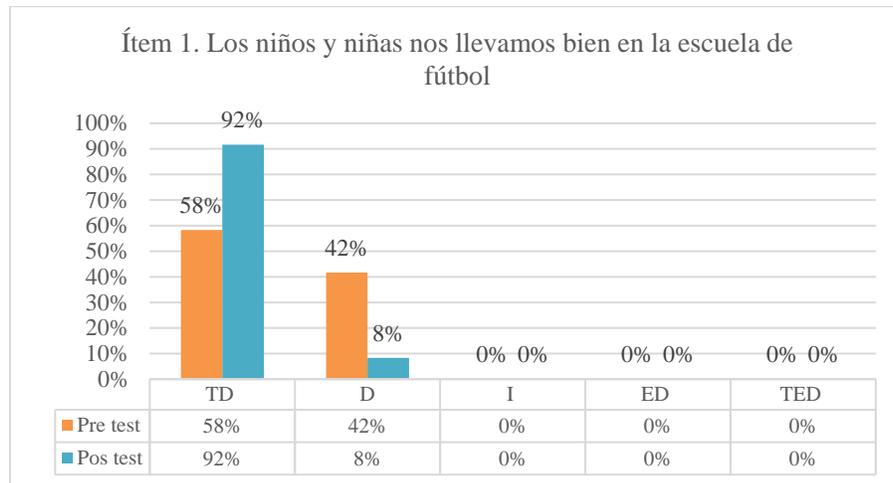


Figura 16. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 1. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Como se observa en la Figura 16. El porcentaje mayor de TD es 92% en Pos test, es decir; 11 niños de 12 se llevan muy bien luego de las actividades realizadas, en Pre test era el 58% con 7 niños y en D el 8% en Pos test con un niño, y 42% en Pre test era 5 niños.

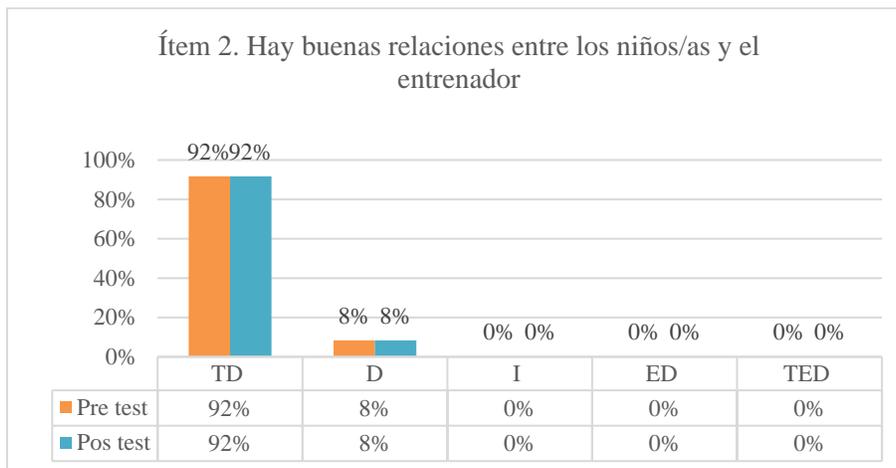


Figura 17. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 2. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Como se observa en la Figura 17. El porcentaje mayor de TD es 92% tanto Pre test como en Pos test; es decir, 11 niños de 12 mantienen muy buenas relaciones luego de las

actividades realizadas, en D el 8% en ambos test corresponde a que solo un niño está de acuerdo que tiene buenas relaciones entre sus compañeros y el entrenador.

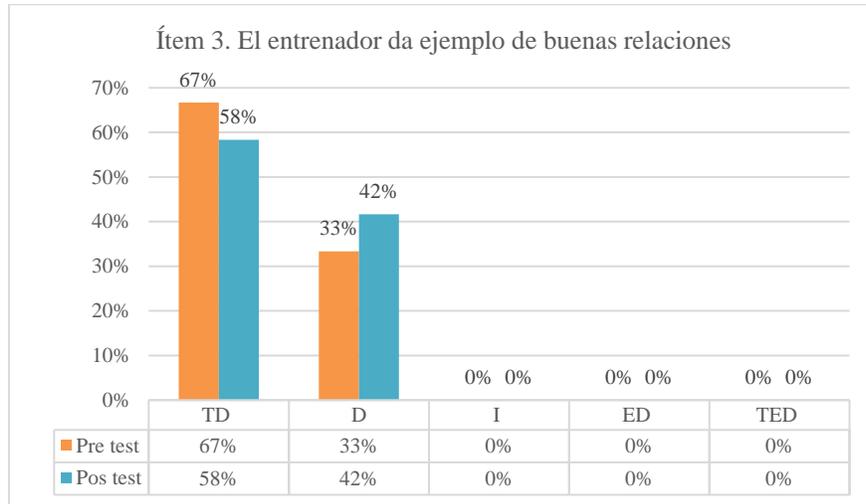


Figura 18. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 3. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Como se observa en la Figura 18. El porcentaje mayor de TD es 67% en Pre test; es decir, 8 niños de 12 afirmaron, que el entrenador da ejemplo de buenas relaciones, aunque el en Pos test con el 58% se redujo a 7 niños con la misma afirmación y en D el 42% del Pos test con 5 niños contra 4 del Pre test estaban de acuerdo con la pregunta del ítem 3.

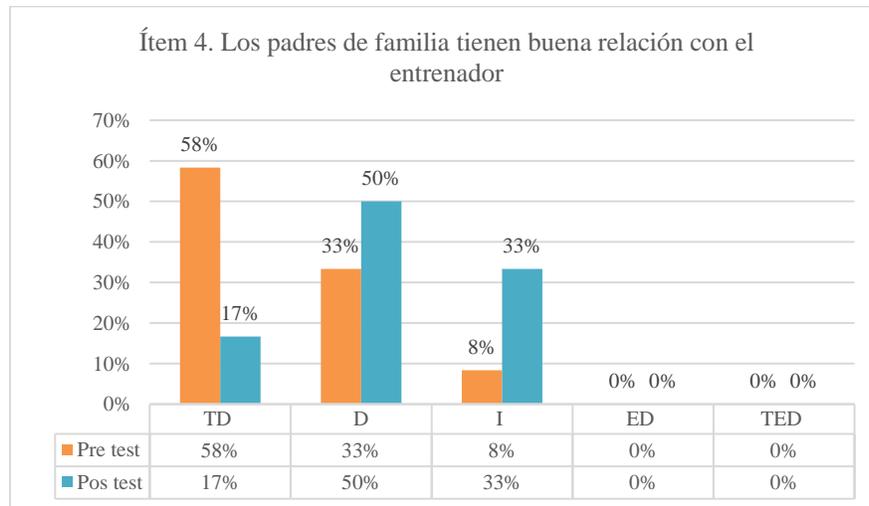


Figura 19. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 4. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 19. El porcentaje menor de TD es 17% en Pos test; es decir, 2 niños de 12 dicen, que sus padres tienen una buena relación con el entrenador, el en Pre test con el 58% eran 8 niños, en D el 50% del Pos test con 6 niños están de acuerdo contra el 33% del Pre test, y en I el 33% en Pos test 4 niños, contra uno del Pre test estaba indeciso.

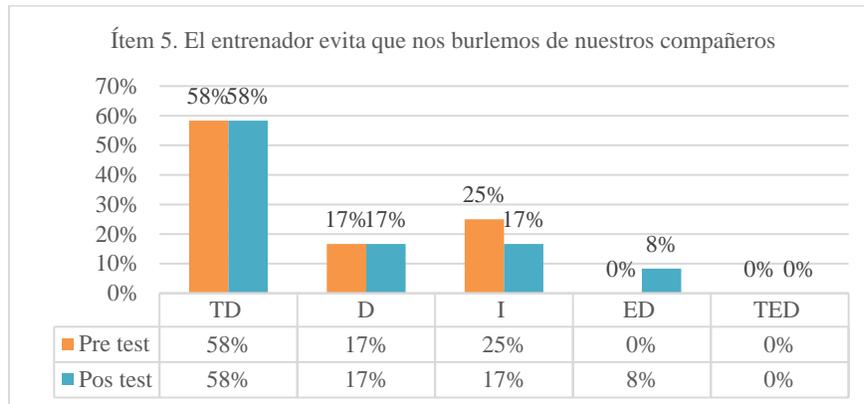


Figura 20. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 5. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Como se observa en la Figura 20. El porcentaje de TD en ambos test es de 58%, es decir; 7 niños de 12 contestaron, que el entrenador evita que se burleen entre compañeros, lo mismo ocurre en D con el 17% en ambos test con 2 niños que están de acuerdo, en I el 17% en Pos test con 2 niños están indecisos contra el 25% del Pre test de 3 niños estaban indecisos y en ED el 8% del Pos test con solo un niño que está en desacuerdo con la pregunta del ítem 5.

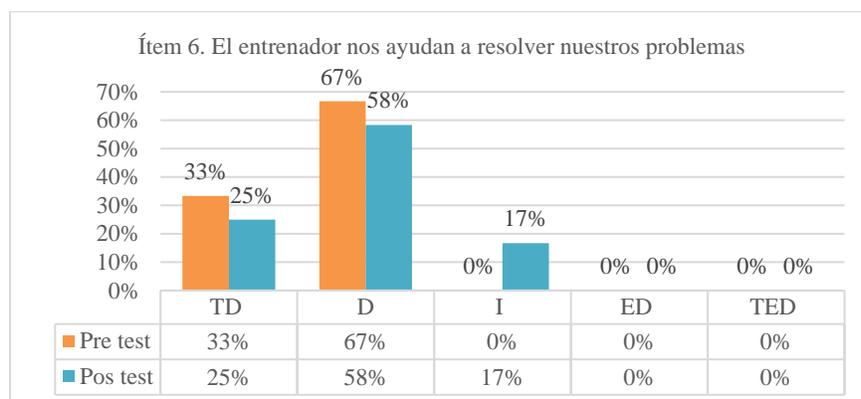


Figura 21. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 6. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 21. El porcentaje de TD es 25% en Pos test; es decir, 3 niños de 12 dicen, que el entrenador les ayuda a resolver sus problemas, contra el 33% del Pre test de 4 niños, en D el 58% en Pos test con 7 niños están de acuerdo contra el 67% 8 niños del Pre test, y en I con el 17% en Pos test 2 niños están indecisos con la pregunta del ítem 6.

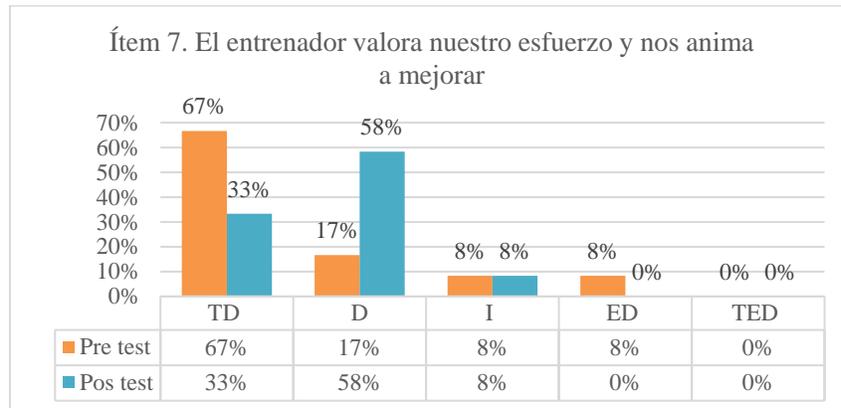


Figura 22. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 7. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 22. El porcentaje de TD es 33% en Pos test; es decir, 4 niños de 12 dicen, que el entrenador valora sus esfuerzos y les anima a mejorar, contra el 67% del Pre test con 8 niños, así mismo para D el 58% del Pos test con 7 niños contra el 17% con 2 niños del Pre test, estaban de acuerdo, en I con iguales porcentajes 8% un niño en ambos test, y en ED con 8% del Pre test solo un niño estaba en desacuerdo.

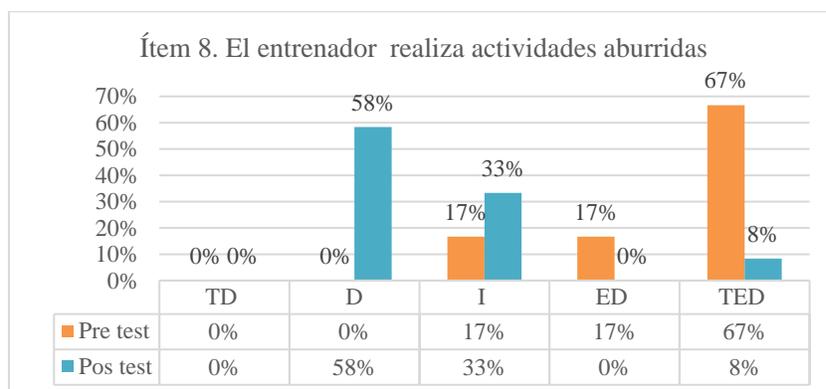


Figura 23. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 8. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 23. El % menor de TED es 8% en Pos test; es decir, un niño de 12 dice, que el entrenador aún realiza actividades aburridas, contra el 67% del Pre test que eran 8 niños, en ED hubo el 17% del Pre test con 2 niños, en I el 33% en Pos test con 4 niños están indecisos al 17% con 2 niños, y en D el 58% del Pos test, 7 niños están de acuerdo.

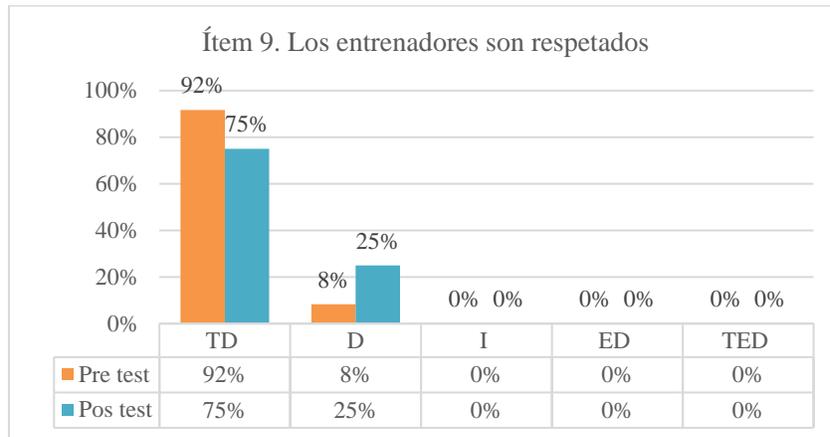


Figura 24. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 9. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 24. El 75% de TD en Pos test; es decir, 9 niños de 12 dicen, que los entrenadores son respetados, contra el 92% del Pre test de 11 niños, en D el 25% del Pos test con 3 niños frente al 8% con un niño, están de acuerdo con la pregunta del ítem 9.

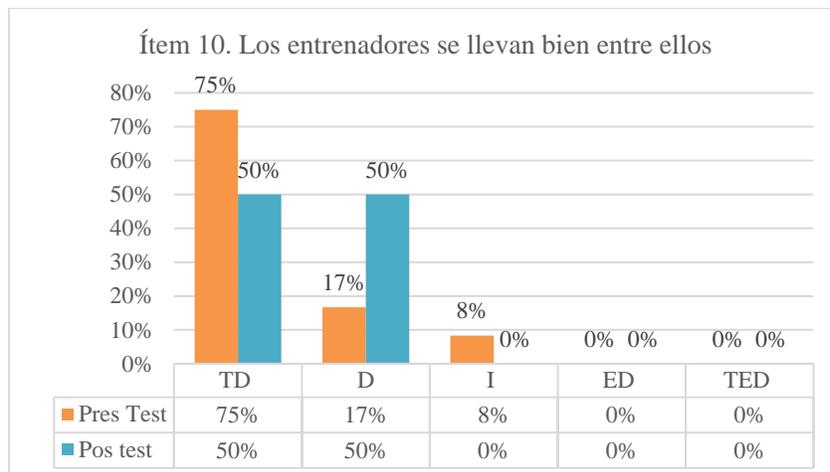


Figura 25. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 10. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 25. El 50% de TD en Pos test; es decir, 6 niños de 12 afirman, que los entrenadores se llevan bien entre ellos, frente al 75% del Pre test que fue de 9 niños, en D el 50% del Pos test con 6 niños frente al 17% del Pre test con 2 niños están de acuerdo y en I el 8% del Pre test un niño estaba indeciso.

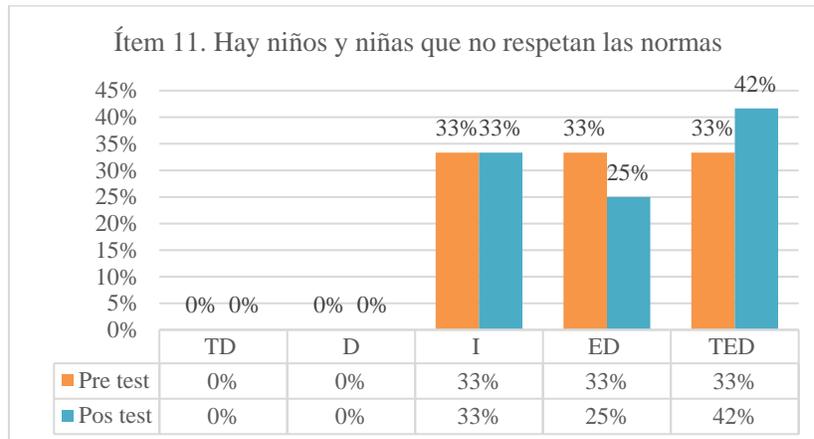


Figura 26. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 11. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 26. El porcentaje mayor de TED es 42% en Pos test; es decir, 5 niños de 12 están totalmente en desacuerdo, que sus compañeros no respetan las normas, contra el 33% del Pre test era de 4 niños, en ED el 25% del Pos test con 3 niños frente al 33% del Pre test, están en desacuerdo, y en I el 33% en ambos test con 4 niños están indecisos.

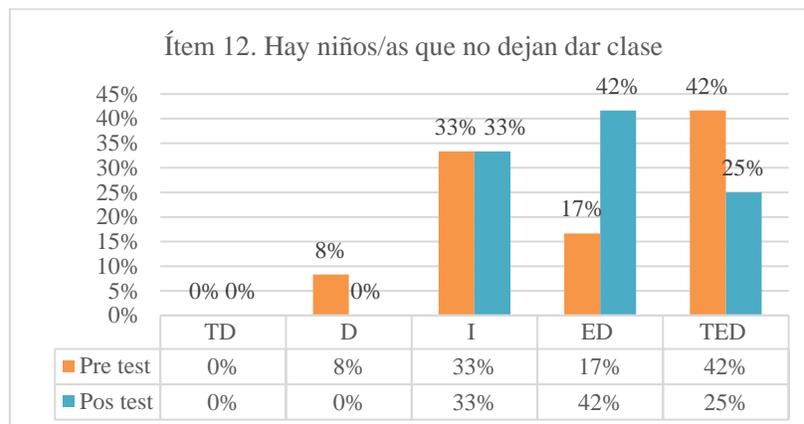


Figura 27. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 12. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 27. El porcentaje menor de TED es 25% Pos test; es decir, 3 niños de 12 están totalmente en desacuerdo, que sus compañeros no dejan dar clases, contra el 42% del Pre test que eran 5 niños, en ED el 42% del Pos test con 5 niños frente al 17% del Pre test eran 2 niños, están en desacuerdo, en I el 33% en ambos test con 4 niños estaban y están indecisos y el 8% en el Pre test solo un niño estaba de acuerdo con la pregunta del ítem 12.

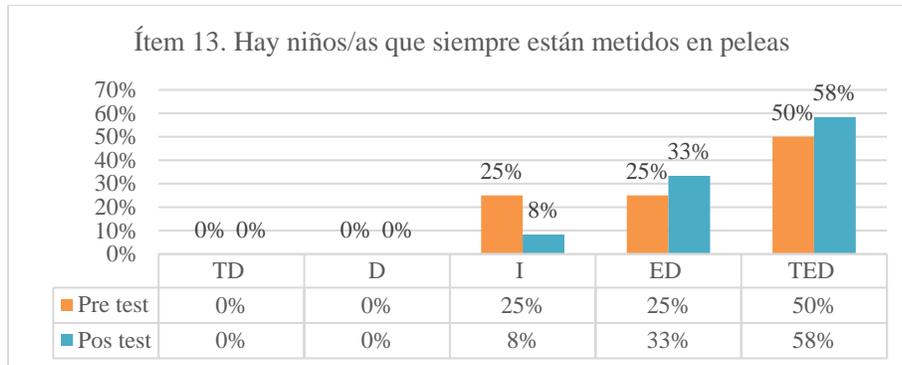


Figura 28. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 13. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 28. El % mayor de TED es 58% en Pos test; es decir, 7 niños de 12 están totalmente en desacuerdo, que sus compañeros siempre están metidos en peleas, contra el 50% del Pre test que eran 6 niños, en ED el 33% del Pos test con 4 niños frente al 25% del Pre test eran 3 niños, están en desacuerdo, y en I el 8% en Pos test un niño está indeciso frente al 25% del Pre test que era de 3 niños que estaban indecisos.

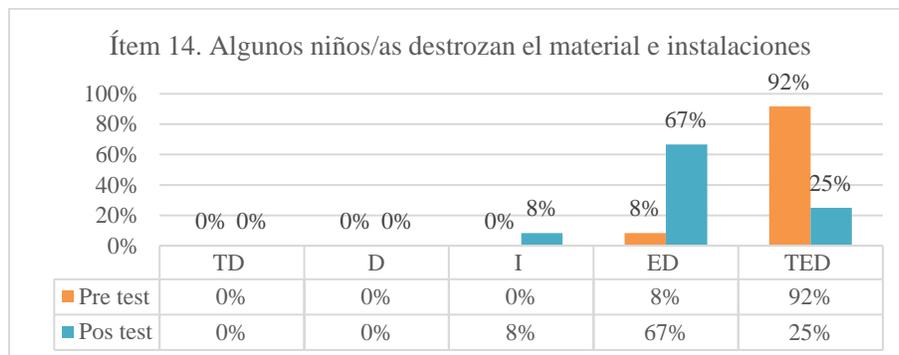


Figura 29. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 14. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Como se puede observar en la Figura 29. El porcentaje menor de TED es de 25% en Pos test; es decir, 3 niños de 12, dicen que están totalmente en desacuerdo, que sus compañeros destruyan el material e instalaciones del club deportivo, contra el 92% del Pre test que eran de 11 niños, en ED el 67% del Pos test con 8 niños están en desacuerdo, frente al 8% del Pre test de un solo niño en desacuerdo, y por último en el enunciado I el 8% en Pos test, un niño está indeciso con la pregunta del ítem 14.

Aquí termina la primera sección del cuestionario relacionado a cómo piensan y actúan dentro del club deportivo, en el entrenador y la clase con sus compañeros.

4.2.3.1.2 A ti, en tu vida personal, cuántas veces te suceden o piensas que:

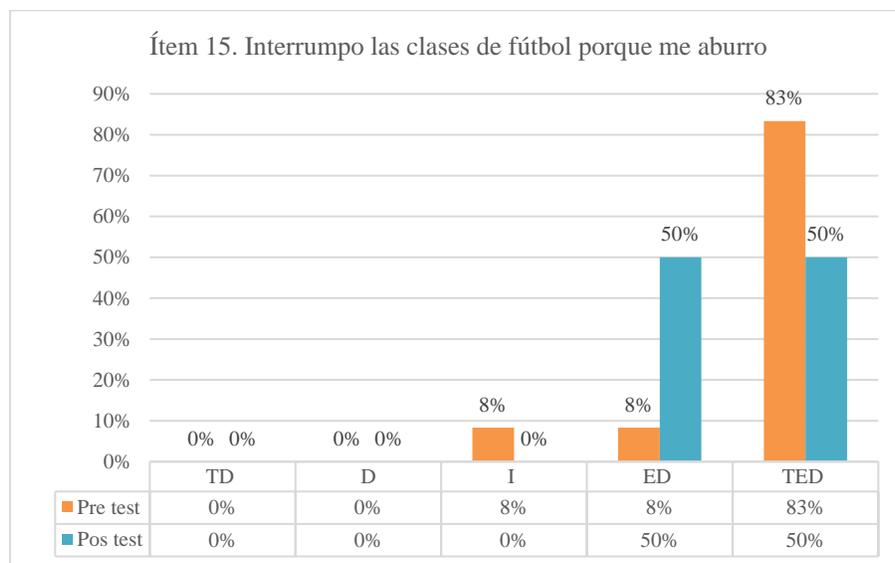


Figura 30. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 15. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 30. El porcentaje menor de TED es 50% en Pos test; es decir, 6 niños de 12 están totalmente en desacuerdo, con interrumpir las clases de fútbol porque se aburren, contra el 83% del Pre test eran 10 niños, en ED el 50% del Pos test con 6 niños en desacuerdo, al 8% del Pre test de un niño, y en I el 8% del Pre test con un niño estaba indeciso.

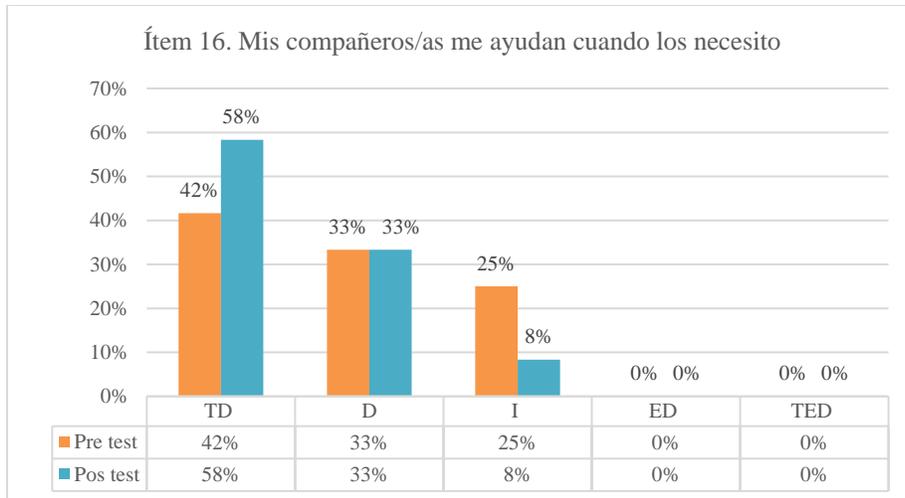


Figura 31. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 16. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 31. El 58% de TD en Pos test; es decir, 7 niños de 12 afirman, que sus compañeros/as les ayudan cuando lo necesitan frente al 42% del Pre test que era de 5 niños, en D el 33% en ambos test con 4 niños estaban y están de acuerdo y en I el 8% un niño está indeciso frente al 25% del Pre test que fue de 3 niños indecisos.

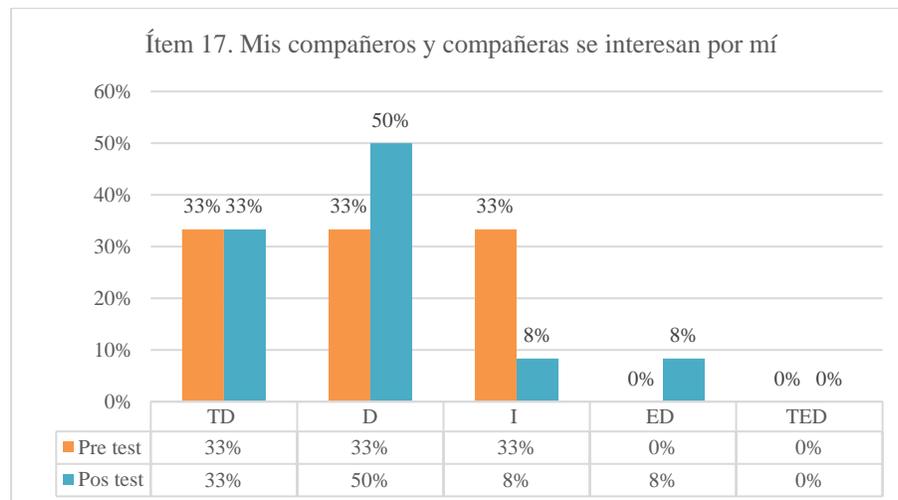
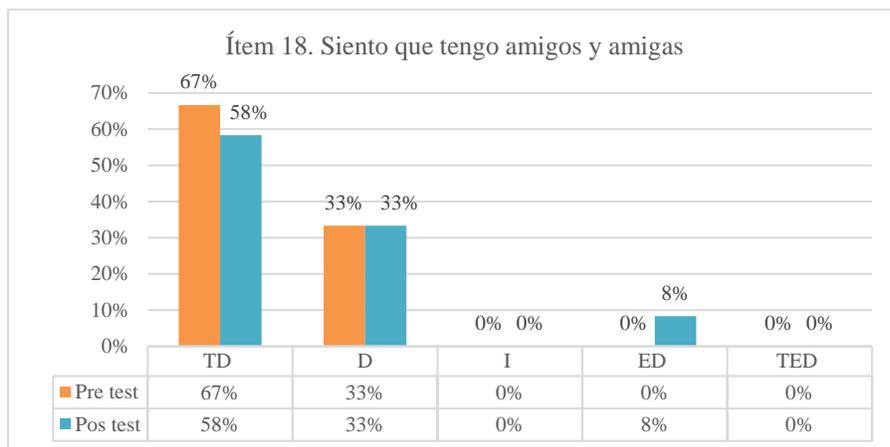


Figura 32. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 17. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 32. El 33% de TD en ambos test; es decir, 4 niños de 12 afirman, que sus compañeros/as se interesan por ellos, en D el 50% de Pos test con 6 niños están

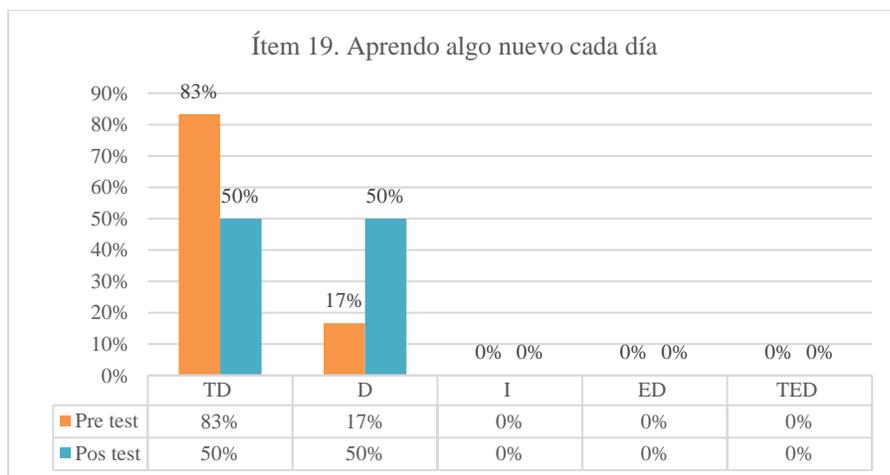
de acuerdo frente al 33% del Pre test que fue de 4 niños, en I el 8% un niño está indeciso frente al 33% del Pre test que fue de 4 niños indecisos y en ED con el 8% del Pos test equivalente a un niño está en desacuerdo con la pregunta del ítem 17.



*Figura 33.* Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 18. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 33. El % menor de TD es 58% en Pos test; es decir, 7 niños de 12 están totalmente de acuerdo, en que sienten que tienen amigos/as, contra el 67% del Pre test que eran de 8 niños, en D el 33% en ambos test con 4 niños están de acuerdo, y en ED el 8% en Pos test un niño está en desacuerdo con la pregunta del ítem 18.



*Figura 34.* Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 19. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 34. El 50% de TD en Pos test; es decir, 6 niños de 12 afirman, que aprenden algo nuevo cada día, frente al 83% del Pre test con 10 niños, en D el 50% del Pos test con 6 niños están de acuerdo frente al 17% del Pre test que eran de 2 niños.

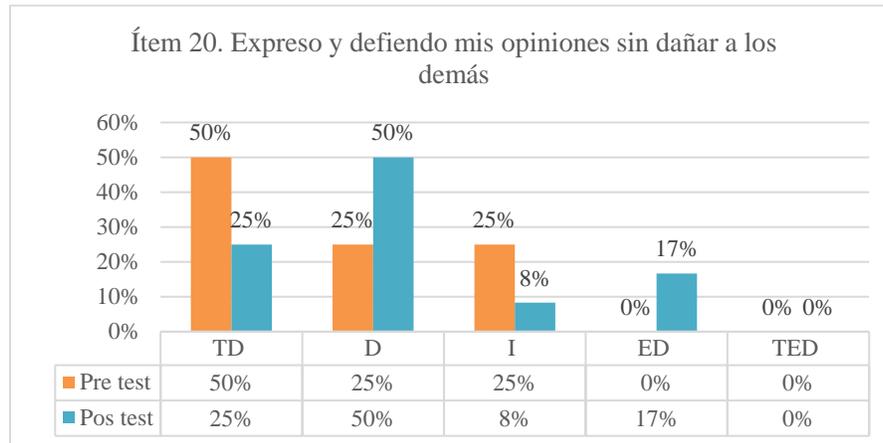


Figura 35. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 20. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 35. El % menor de TD es 25% en Pos test; es decir, 3 niños de 12 están totalmente de acuerdo, en que expresan y defienden sus opiniones sin dañar al resto de sus compañeros, contra el 50% del Pre test de 6 niños, en D el 50% del Pos test con 6 niños están de acuerdo frente al 25% del Pre test de 3 niños, en I el 8% del Pos test con un niño está indeciso, al 25% del Pre test de 3 niños y en ED con el 17% solo 2 niños están en desacuerdo.

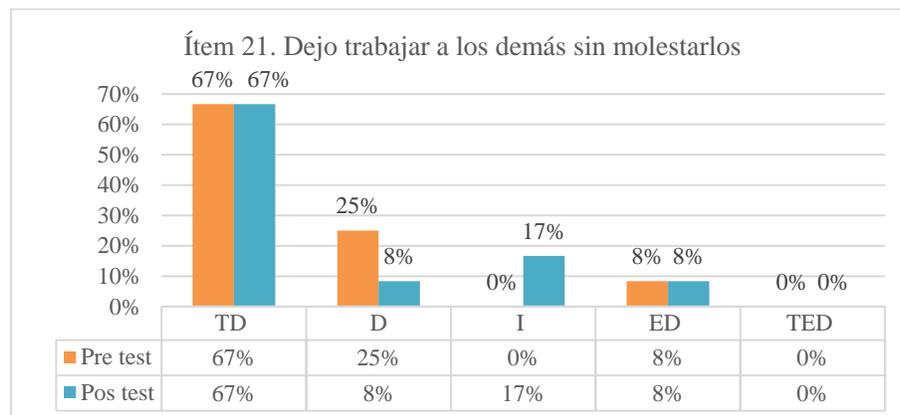


Figura 36. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 21. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 36. El % de TD de ambos test corresponden con el 67%; es decir, 8 de los 12 niños están totalmente de acuerdo en que dejan trabajar a sus compañeros sin molestarlos, en D el 8% del Pos test con un niño está de acuerdo frente al 25% del Pre test que fueron 3 niños, en I el 17% del Pos test con 2 niños están indecisos y en ED con el 8% en ambos test con un niño en cada test están en desacuerdo con la pregunta del ítem 20.

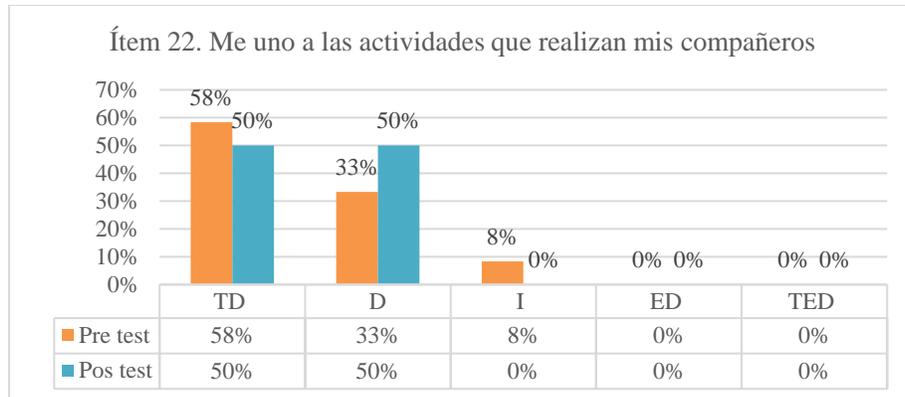


Figura 37. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 22. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 37. El % menor de TD es 50% en Pos test; es decir, 6 niños de 12 están totalmente de acuerdo, en unirse a las actividades que realizan sus compañeros, contra el 58% del Pre test que eran de 7 niños, en D el 50% del Pos test con 6 niños están de acuerdo, frente al 33% del Pre test con 4 niños y en I el 8% del Pre test un niño estaba indeciso.

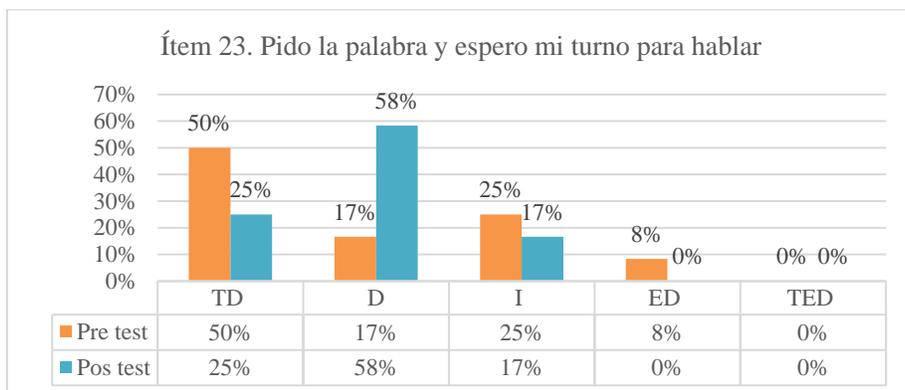


Figura 38. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 23. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 38. El % de TD del Pos test es de 25%; es decir, 3 de los 12 niños están totalmente de acuerdo, en pedir la palabra y esperar su turno para hablar, contra el 50% del Pre test que eran 6 niños, en D el 58% en Pos test con 7 niños están de acuerdo frente al 17% del Pre test que fueron 2 niños, en I el 17% en Pos test con 2 niños están indecisos, frente al 25% del Pre test que eran 3 niños y en ED el 8% del Pre test era un niño en desacuerdo.

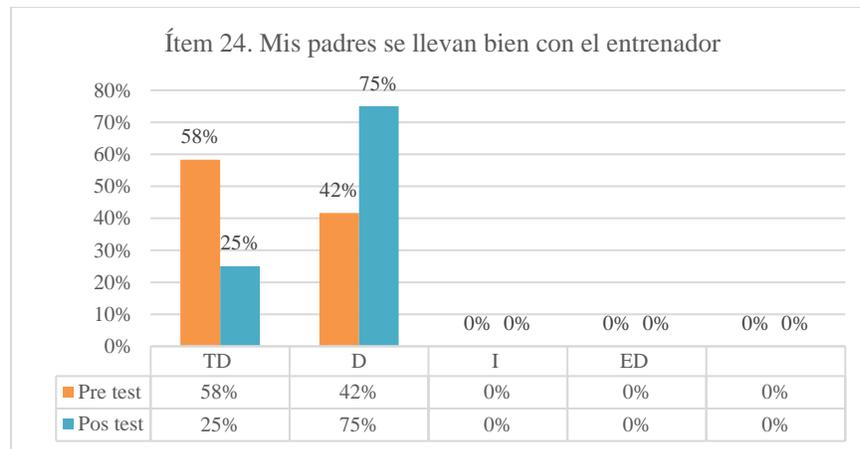


Figura 39. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 24. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 39. El 25% de TD en Pos test; es decir, 3 niños de 12 dicen, que sus padres se llevan bien con el entrenador, frente al 58% del Pre test con 8 niños, en D el 75% en Pos test con 9 niños están de acuerdo frente al 42% del Pre test que eran 5 niños.

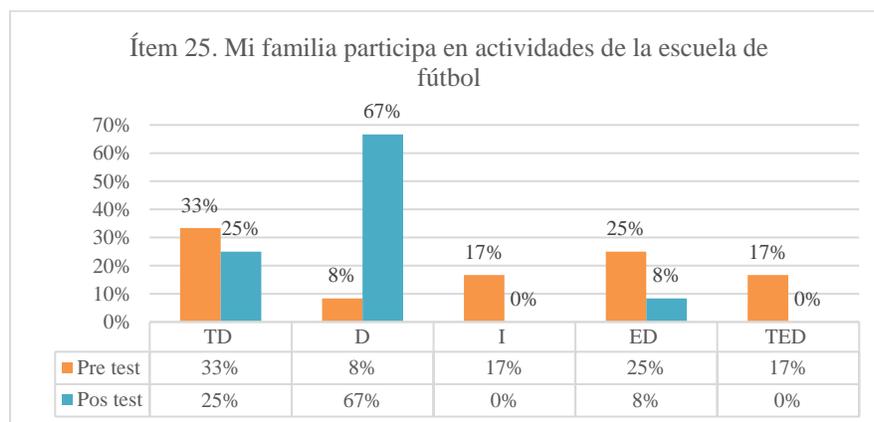


Figura 40. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 25. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 40. El % de TD en Pos test es 25%; es decir, 3 de los 12 niños están totalmente de acuerdo, en que su familia participa en las actividades de la escuela de fútbol, contra el 33% del Pre test que eran 4 niños, en D el 67% en Pos test con 8 niños están de acuerdo frente al 8% del Pre test de un solo niño, en I el 17% del Pre test con 2 niños estaban indecisos, en ED el 8% en Pos test un niño está en desacuerdo frente al 25% del Pre test que eran 3 niños y en TED el 17% del Pre test 2 niños estaban totalmente en desacuerdo.

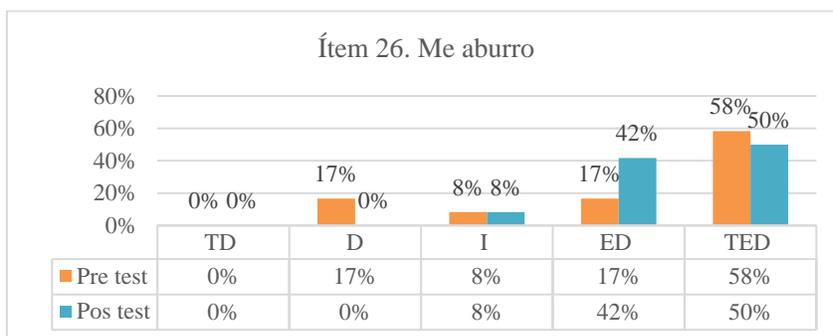


Figura 41. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 26. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 41. El porcentaje menor de TED es de 50% en Pos test; es decir, 6 niños de 12 están totalmente en desacuerdo, que se aburren en las clases de fútbol, contra el 58% del Pre test que eran de 7 niños, en ED el 42% en Pos test con 5 niños están en desacuerdo frente al 17% del Pre test de 2 niños, en I el 8% en ambos test con un niño estaban indecisos y en D el 17% del Pre test de 2 niños estaban de acuerdo en que se aburrían.

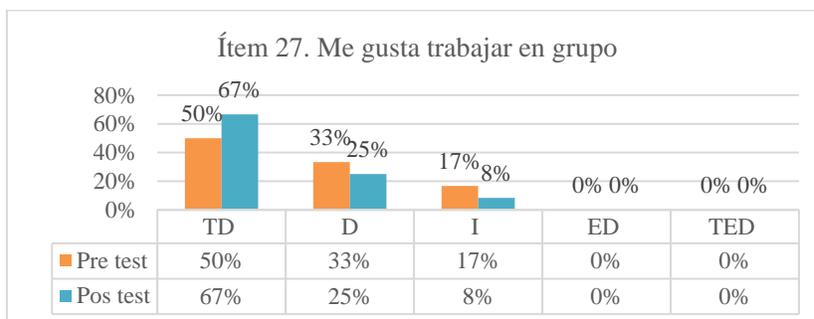


Figura 42. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 27. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 42. El 67% de TD en Pos test; es decir, 8 niños de 12 afirman, que les gusta trabajar en grupo, frente al 50% del Pre test que fue de 6 niños, en D el 25% en Pos test con 3 niños están de acuerdo frente al 33% del Pre test que eran 4 niños y en I el 8% en Pos test con un niño está indeciso, contra el 17% del Pre test con 2 niños indecisos.

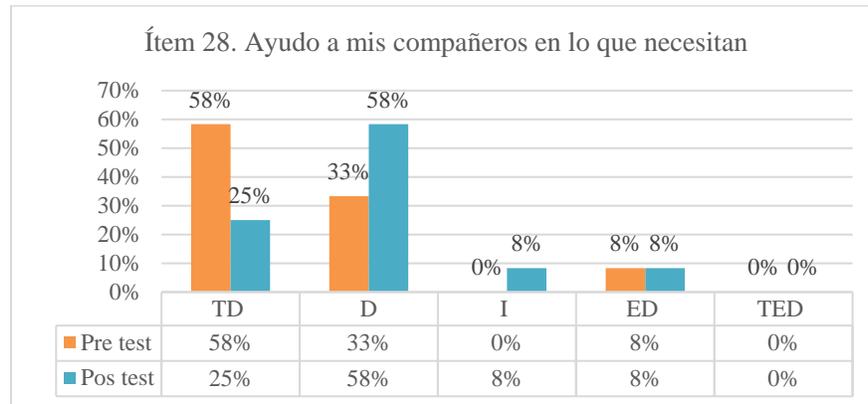


Figura 43. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 28. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 43. El % menor de TD es 25% en Pos test; es decir, 3 niños de 12 están totalmente de acuerdo, en que ayudan a sus compañeros en lo que necesitan, contra el 58% del Pre test que eran 7 niños, en D el 58% en Pos test con 7 niños están de acuerdo frente al 33% del Pre test que eran 4 niños, en I el 8% en Pos test con un niño está indeciso, y en ED con el 8% respectivamente ambos test con un niño cada uno están en desacuerdo.

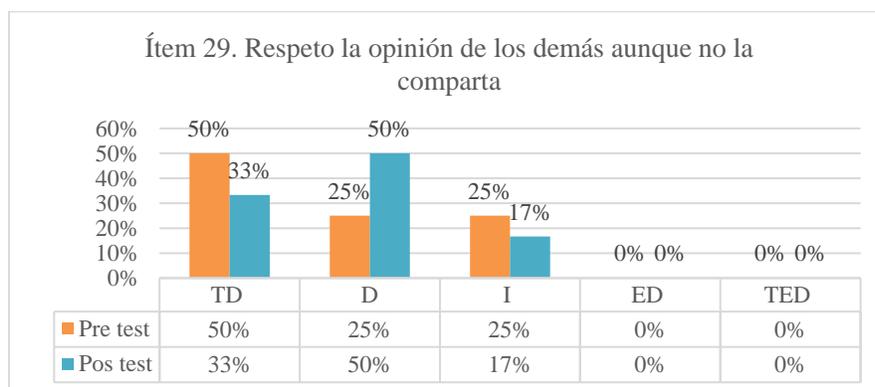


Figura 44. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 29. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 44. El % menor de TD es 33% en Pos test; es decir, 4 niños de 12 están totalmente de acuerdo, en respetar la opinión de los demás, aunque no los comparta, contra el 50% del Pre test que fue de 6 niños, en D el 50% en Pos test con 6 niños están de acuerdo frente al 25% del Pre test que eran 3 niños y en I el 17% en Pos test con 2 niños están indecisos frente al 25% del Pre test que eran 3 niños que estaban indecisos.

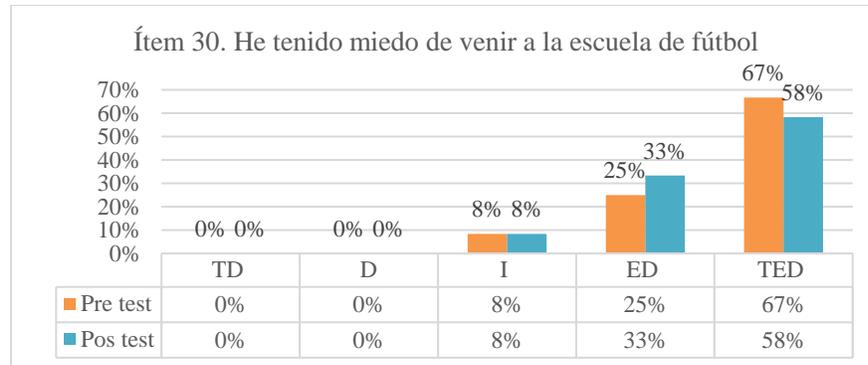


Figura 45. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 30. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 45. El porcentaje menor de TED es 58% en Pos test; es decir, 7 niños de 12 están totalmente en desacuerdo, en tener miedo de venir a la escuela de fútbol, contra el 67% del Pre test que eran 8 niños, en ED el 33% en Pos test con 4 niños están en desacuerdo, frente al 25% del Pre test que eran 3 niños y en I con 8% en ambos test con un niño en cada uno están indecisos con la pregunta del ítem 30.

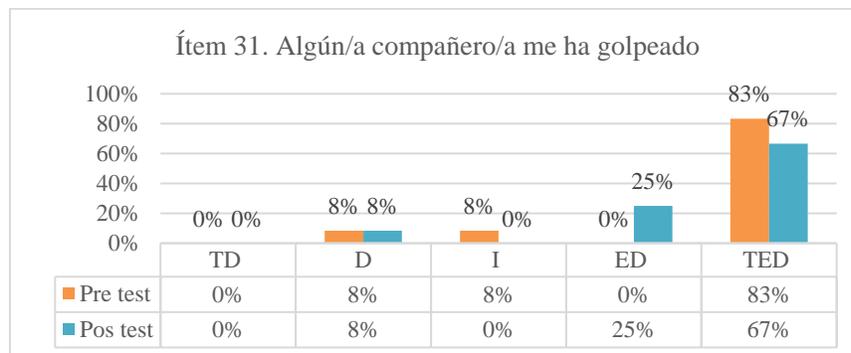


Figura 46. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 31. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 46. El % menor de TED es 67% en Pos test; es decir, 8 niños de 12 están totalmente en desacuerdo, que algún compañero les haya golpeado, contra el 83% del Pre test que eran 10 niños, en ED el 25% en Pos test con 3 niños están en desacuerdo, en I el 8% del Pre test que era un niño estaba indeciso, y en D el 8% en ambos test con un niño cada uno, están de acuerdo que algún compañero les ha golpeado.

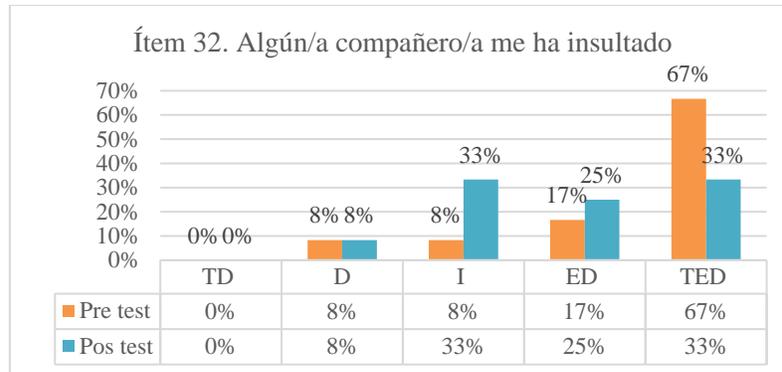


Figura 47. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 32. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 47. El porcentaje menor de TED es 33% en Pos test; es decir, 4 niños de 12 están totalmente en desacuerdo, que algún compañero/a les ha insultado, contra el 67% del Pre test que eran 8 niños, en ED el 25% en Pos test con 3 niños frente al 17% del Pre test de 2 niños, están en desacuerdo, en I el 33% en Pos test con 4 niños están indecisos al 8% del Pre con un niño y en D con 8% en ambos test con un niño están de acuerdo.

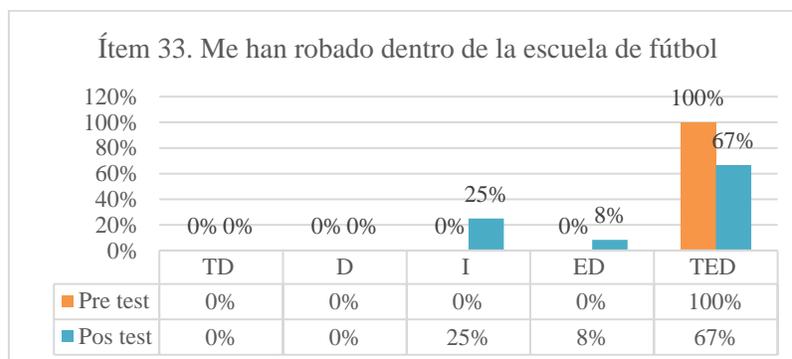


Figura 48. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 33. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 48. El porcentaje menor de TED es 67% en Pos test; es decir, 8 niños de 12 están totalmente en desacuerdo, que le hayan robado dentro de la escuela de fútbol, contra el 100% del Pre test de 12 niños, en ED el 8% en Pos test con un niño está en desacuerdo y en I el 25% en Pos test con 3 niños están indecisos a la pregunta del ítem 33.

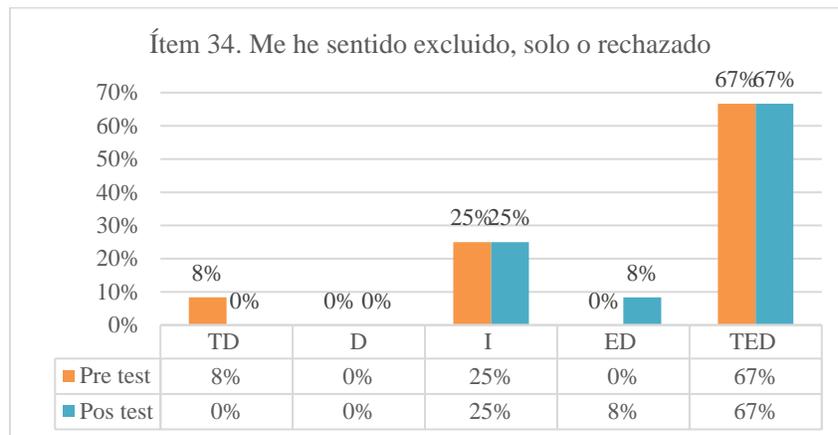


Figura 49. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 34. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 49. En TED el 67% en ambos test; es decir, 8 niños de 12 están totalmente en desacuerdo, que se hayan sentido excluidos, solos o rechazados, en ED el 8% en Pos test un niño está en desacuerdo, en I el 25% en ambos test con 3 niños están indecisos y en TD el 8% del Pre test era de un niño que estaba totalmente en desacuerdo.

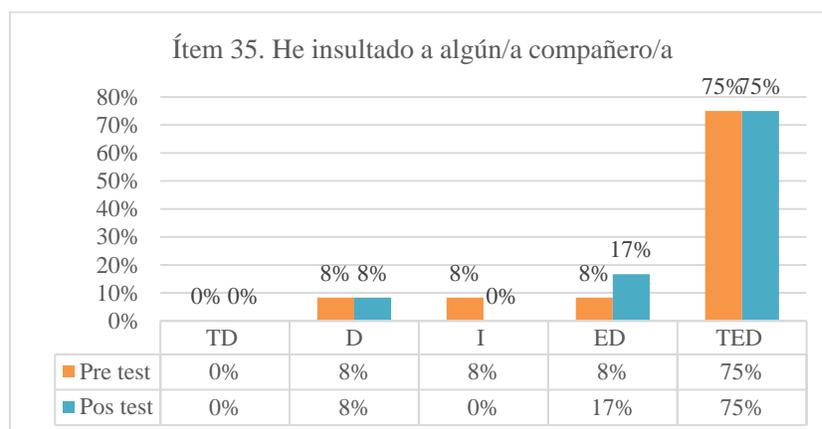


Figura 50. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 35. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 50. El 75% en ambos test; es decir, 9 niños de 12 están totalmente en desacuerdo, que hayan insultado algún compañero/a, en ED el 17% en Pos test 2 niños está en desacuerdo, frente al 8% del Pre test que era de un niño, en I el 8% del Pre test con un niño estaba indeciso y en TD el 8% en ambos test con un niño están en desacuerdo.

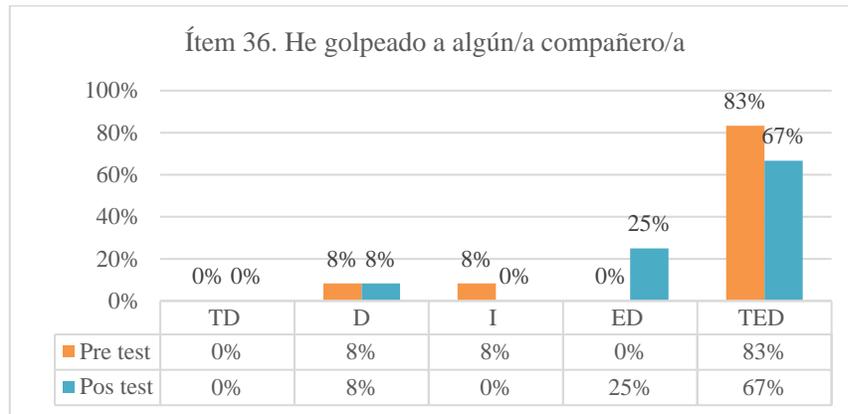


Figura 51. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 36. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 51. El porcentaje menor de TED es 67% en Pos test; es decir, 8 niños de 12 están totalmente en desacuerdo, que hayan golpeado algún compañero/a, contra el 83% del Pre test que eran 10 niños, en ED el 25% en Pos test con 3 niños están en desacuerdo, en I 8% del Pre test con 4 niños están indecisos al 8% del Pre con un niño y en D con 8% en ambos test con un niño están de acuerdo.

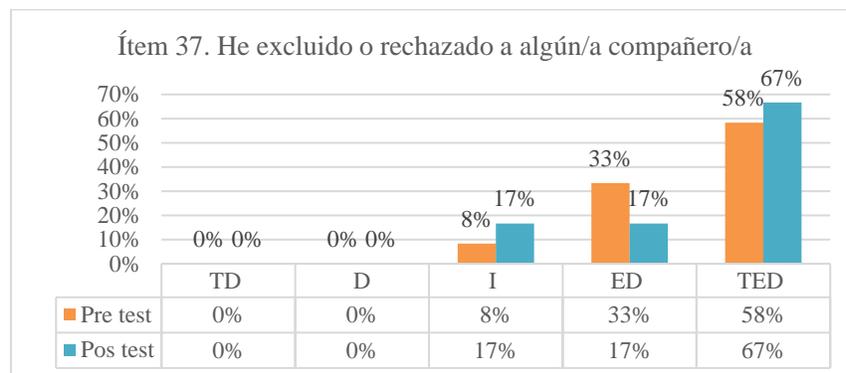


Figura 52. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 37. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Como se observa en la Figura 52. Se presenta el porcentaje mayor de TED que es de 67% en Pos test; es decir, 8 niños de los 12 están totalmente en desacuerdo, que hayan excluido o rechazado algún compañero o compañera, contra el 58% del Pre test que eran 7 niños, en ED con el 17% en Pos test con 2 niños están en desacuerdo, frente al 33% del Pre test que eran de 4 niños, y en I con el 17% en Pos test con 2 niños, frente al 8% del Pre test están indecisos con la pregunta del ítem 37.

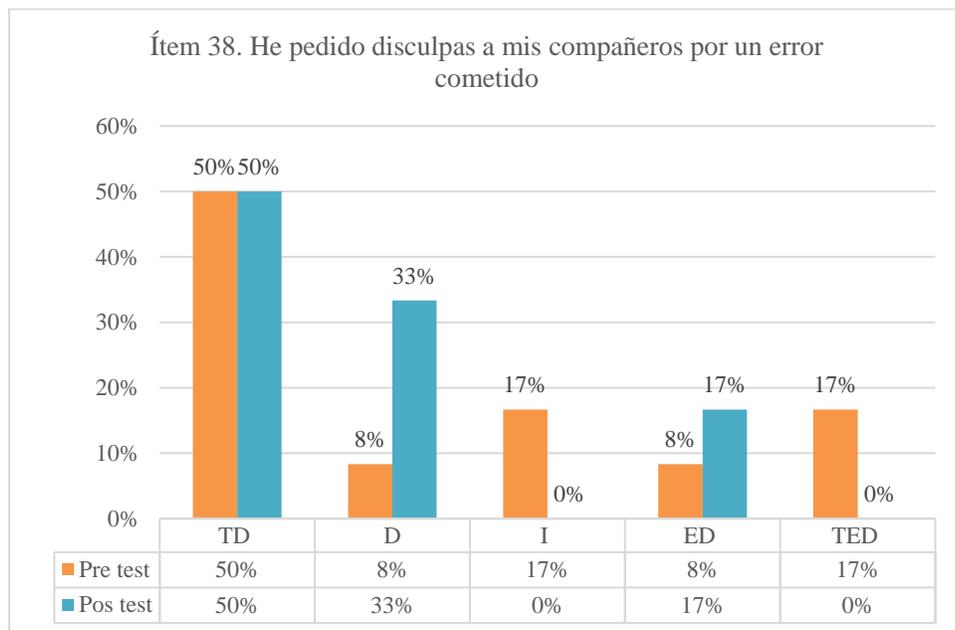


Figura 53. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 38. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 53. El % de TD de ambos test corresponden con al 50%; es decir, 6 de los 12 niños están totalmente de acuerdo, en que han pedido disculpas a sus compañeros por un error cometido, en D el 33% en Pos test con 4 niños están de acuerdo frente al 8% del Pre test que fue un niño, en I el 17% del Pre test con 2 niños estaban indecisos, en ED con el 17% en Pos test con 2 niños están en desacuerdo frente al 8% del Pre test que era de un solo niño y en TED con el 17% del Pre test de 2 niños que estaban totalmente en desacuerdo.

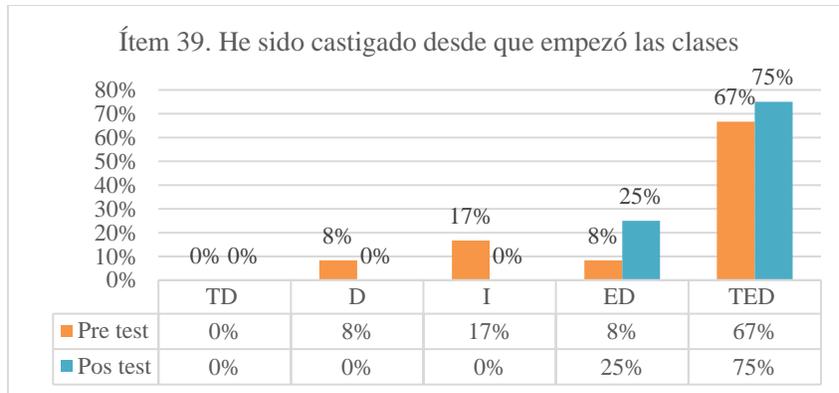


Figura 54. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 39. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 54. El % mayor de TED es 75% en Pos test; es decir, 9 niños de 12 están totalmente en desacuerdo, que hayan sido castigados desde el inicio de las clases, contra el 67% del Pre test que eran de 8 niños, en ED el 25% en Pos test con 3 niños están en desacuerdo, frente al 8% del Pre test era un niño, en I el 17% del Pre test un niño estaba indeciso y en D el 8% del Pre test un niño estaba de acuerdo con la pregunta del ítem 37.

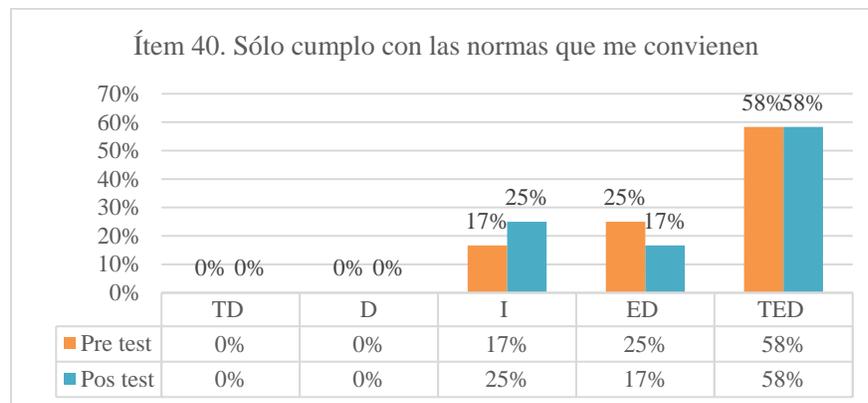


Figura 55. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 40. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 55. El 58% en ambos test; es decir, 7 niños de 12 están totalmente en desacuerdo, que solo cumplen con las normas que le convienen, en ED el 17% en Pos test con 2 niños en desacuerdo, frente al 25% del Pre test que eran 3 niños, y en I con el 25% en Pos test con 3 niños indecisos, frente al 17% del Pre test que eran 2 niños indecisos.

### 4.2.3.2 Escala de Factores Personales y Contextuales.

#### 4.2.3.1.3 Piensa en tu escuela de fútbol y señala tu grado de acuerdo.

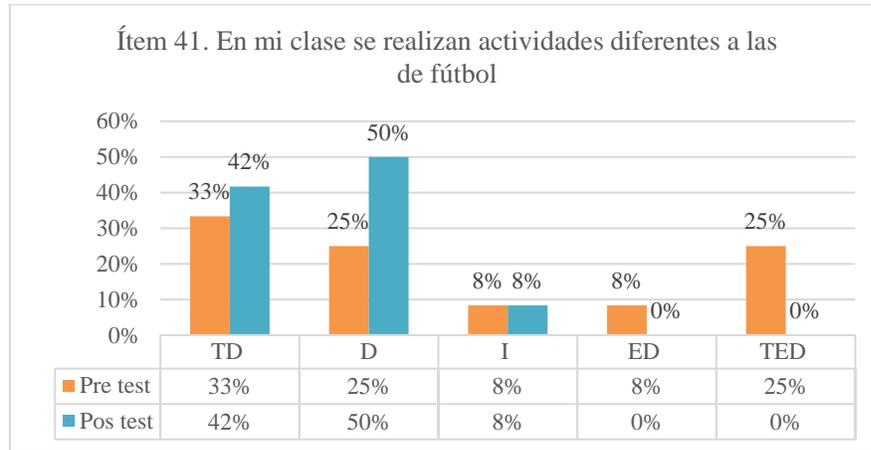


Figura 56. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 41. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 56. El 42% de TD en Pos test; es decir, 5 niños de 12 afirman, que en las clases se realizan actividades diferentes a las de fútbol, contra el 33% del Pre test que fue de 4 niños, en D el 50% en Pos test con 6 niños están de acuerdo frente al 25% del Pre test que eran 3 niños, en I el 8% en ambos test con un niño cada uno están indecisos, en D el 8% del Pre test era un niño que estaba en desacuerdo y en TED con el 25% del Pre test que eran 3 niños que estaban totalmente en desacuerdo con la pregunta del ítem 41.

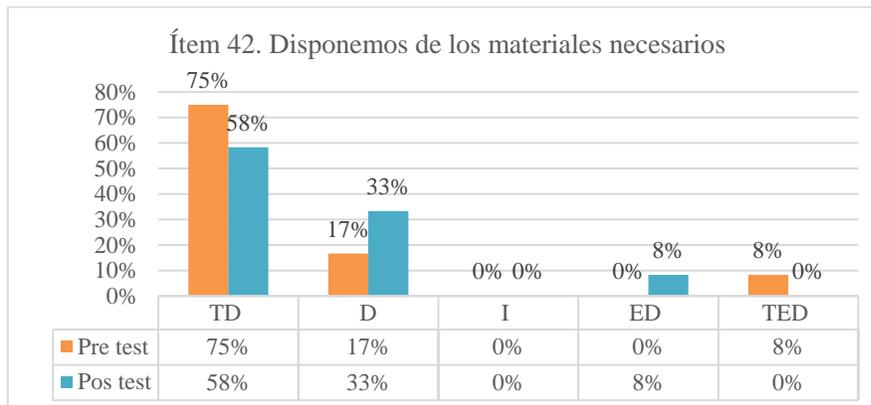


Figura 57. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 42. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 57. El 75% de TD en Pos test; es decir, 9 niños de 12 en total dicen, que sí disponen de los materiales necesarios para su entrenamiento, contra el 58% del Pre test que fue de 7 niños, en D el 33% en Pos test con 4 niños están de acuerdo, frente al 17% del Pre test que eran de 2 niños, en ED el 8% en Pos test con un solo niño que estaba en desacuerdo y en TED con el 8% del Pre test de un solo niño que estaba totalmente en desacuerdo.

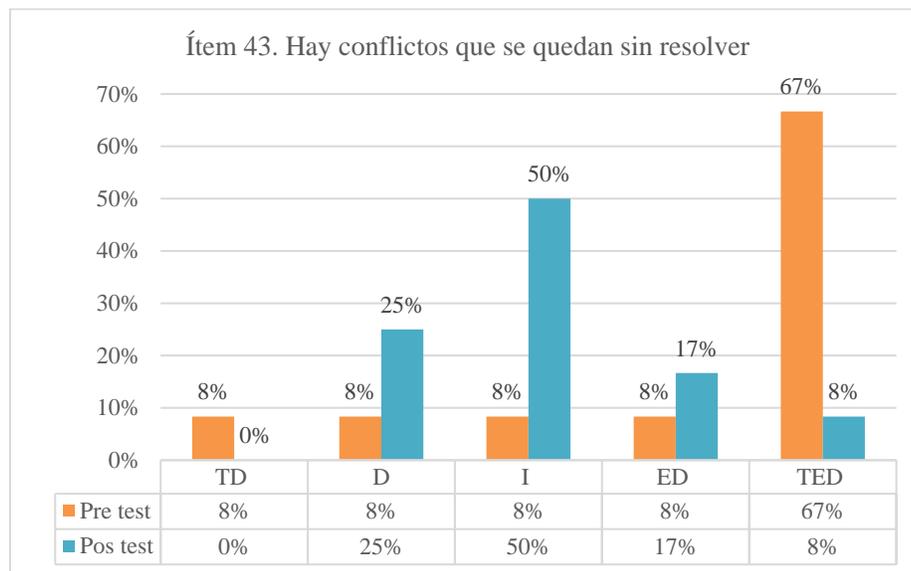


Figura 58. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 43. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 58. El 50% de I en Pos test; es decir, 6 niños de 12 están indecisos de que haya conflictos que se quedan sin resolver, contra el 8% del Pre test que fue de un niño, en D el 25% en Pos test con 3 niños están de acuerdo frente al 8% del Pre test que era de un niño, en ED el 17% en Pos test con 2 niños están en desacuerdo, contra el 8% del enunciado Pre test que solo era de un niño, en TED el 8% en Pos test con un niño, está totalmente en desacuerdo, frente al 67% del Pre test que eran de 8 niños, y en el enunciado TD con el 8% del Pre test un niño, que estaba totalmente de acuerdo con la pregunta del ítem 43.

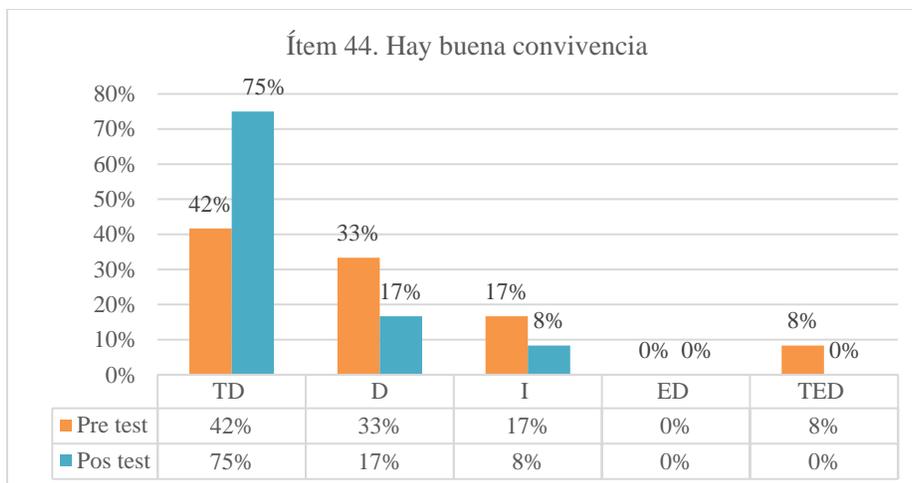


Figura 59. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 44. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 59. El 75% de TD en Pos test; es decir, 9 niños de 12 en total dicen, que sí hay buena convivencia, contra el 42% del Pre test que fue de 5 niños, en D el 17% en Pos test con 2 niños están de acuerdo, frente al 33% del Pre test que eran de 4 niños, en I el 8% en Pos test con un solo niño que está indeciso, frente al 17% del Pre test que eran 2 niños y en TED con el 8% del Pre test con un niño que estaba totalmente en desacuerdo.

#### 4.2.3.1.4 Piensa en tu casa y tus padres y señala tu grado de acuerdo.

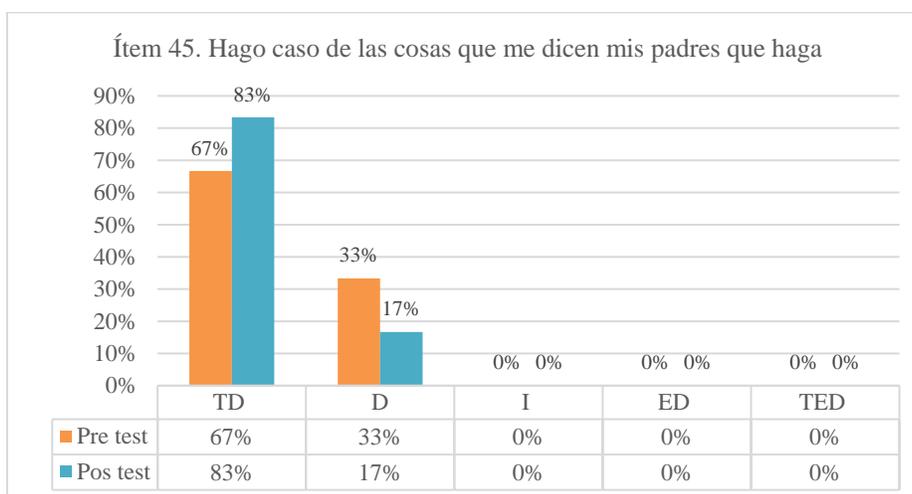


Figura 60. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 45. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 60. El 83% de TD en Pos test; es decir, 10 niños de 12 en total dicen, que sí hacen caso de las cosas que dicen que sus padres hagan, contra el 67% del Pre test que fue de 8 niños, en D el 17% en Pos test con 2 niños están de acuerdo, frente al 33% del Pre test que eran de 4 niños, que estaban de acuerdo con la pregunta del ítem 45.

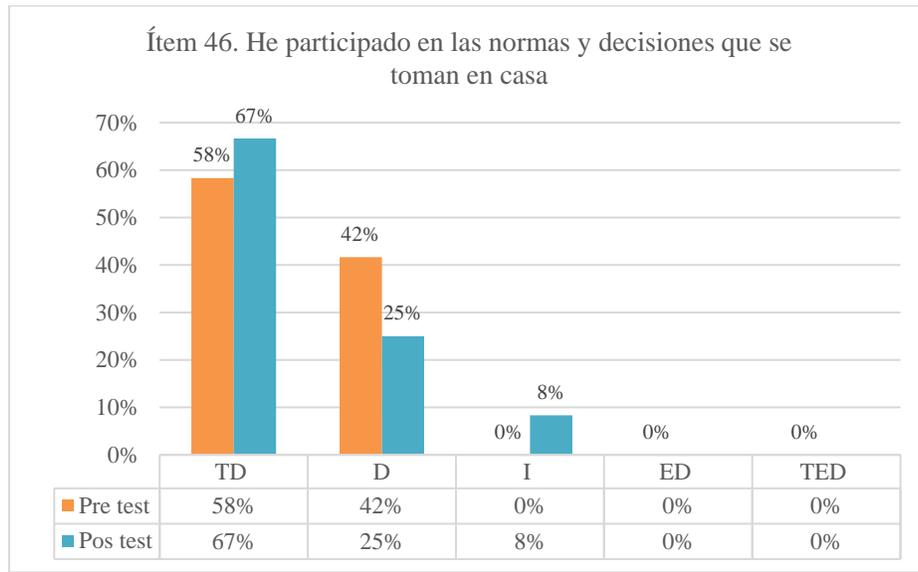


Figura 61. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 46. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 61. El 67% de TD en Pos test; es decir, 8 niños de 12 en total dicen, que sí han participado en las normas y decisiones que se toman en sus casas, contra el 58% del Pre test que fue de 7 niños, en D el 25% en Pos test con 3 niños están de acuerdo, frente al 42% del Pre test que eran de 5 niños, y por último en I con el 8% en Pos test con un niño está indeciso con la pregunta del ítem 46.

4.2.3.1.3 Señala si Te Sientes Identificado o no con las Siguietes Frases.

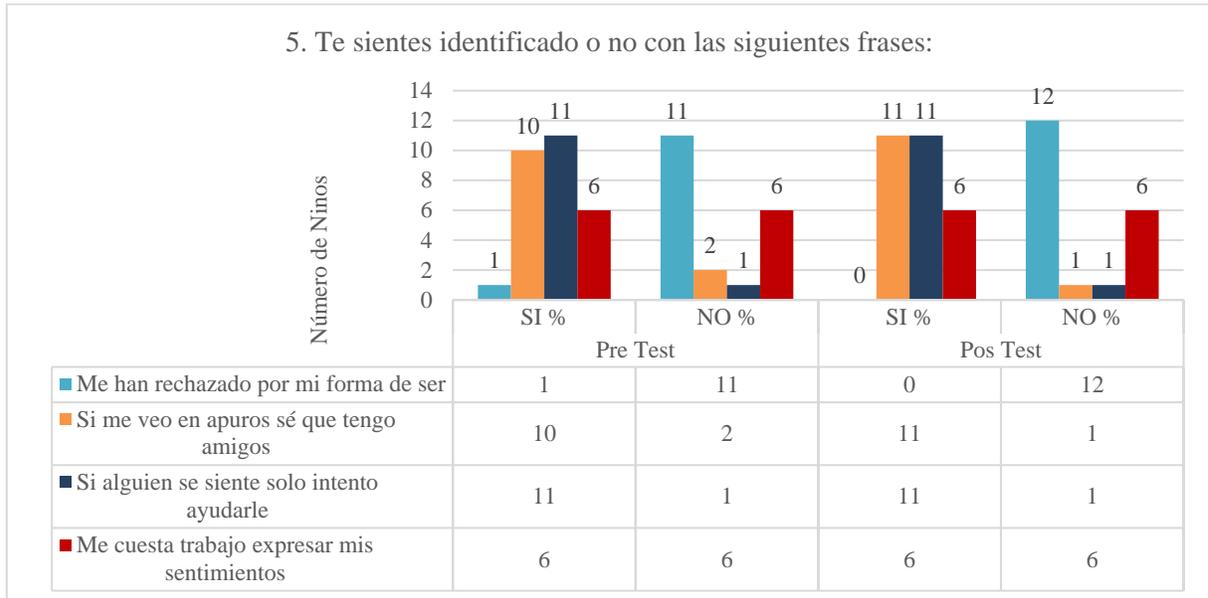


Figura 62. Análisis de Pre test y Pos test del Ítem 47. Datos obtenidos en el Laboratorio.

Fuente: Elaboración Propia

**Análisis:** Se observa en la Figura 62. La pregunta Me han rechazo por mi forma de ser, que tiene el color anaranjado, en Pre test, el SI es de un niño, y en NO contestaron 11 niños; la misma pregunta en Post test, el SI es nulo, y en NO es de 12 niños; es decir, todo el grupo. En la pregunta Si me veo en apuros sé que tengo amigos, que tiene el color celeste, en Pre test, el SI es de 10 niños, y en NO contestaron 2 niños; la misma pregunta en Post test, el SI es de 11 niños, y en NO contestó un niño. En la pregunta Si alguien se siente solo intento ayudarlo, que tiene el color morado, en Pre test, el SI es de 11 niños, y en NO contesto un niño; la misma pregunta en Post test, el SI es de 11 niños la misma cantidad que el Pre test, y en NO contestó un niño. Finalmente, en la pregunta Me cuesta trabajo expresar mis sentimientos, que tiene el color rojo, en Pre test, el SI es de 6 niños, y en NO contestaron 6 niños; es decir 50/50, la misma pregunta en Post test, el SI es de 6 niños y en NO los 6 niños restantes, donde no hubo ninguna diferencia en estas dos últimas preguntas.

### 4.3 Discusión de los Resultados

Se comprueba una vez finalizado el proyecto de investigación determinando la incidencia de las actividades físicas y recreativas como alternativa para el fortalecimiento de la convivencia en los niños categoría alevín, una vez analizado de forma estadística y descriptiva, aplicado la propuesta de trabajo con una duración de 8 semanas entre septiembre hasta noviembre, se observa que luego de aplicado el plan de trabajo de actividades físicas y recreativas y realizado el cuestionario de convivencia en los niños denominado Pos test se ha fortalecido la convivencia de forma significativa, en algunos ítems que se relacionan y son de convivencia, el primer ítem con un 92% del grupo de niños y niñas se llevan mejor ahora luego de las actividades realizadas, en el ítem 2 con el 92% en ambos test se mantienen los resultados, aunque de forma muy positiva las relaciones entre los niños y el entrenador sigue siendo favorables, en el ítem 13 se redujo el porcentaje de niños que ocasionaban peleas, aumentando el rango de rechazo hacia estas actitudes que no son favorables para una buena convivencia del grupo, en el ítem 16 con el 58% de los niños se ayudan entre sí, es decir que también hubo un aumento en la cooperación y ayuda del grupo, en los ítems 24 y 25 los padres de familia también lograron ser parte importante de este estudio, aumentó hasta el 75% de que sus padres se llevan bien con el entrenador y el aumento del 67% de que su familia participa en las actividades del club fuera de los entrenamientos, de igual forma en el ítem 27 con aumento del 67% les gusta trabajar en equipo, fue muy importante para los campeonatos que se desarrollan los fines de semana, logrando afianzar y unir al equipo, donde han conseguido varias victorias en estos últimos meses, lo que ha llevado a que se tengan mucho más confianza y respeto entre ellos aumentando también su creatividad, eficiencia y mejorando su desempeño en cada partido de fútbol. En el ítem 44 se aumentó hasta el 75% de los niños que afirman que existe una buena convivencia.

Con las última 4 preguntas personales que se le hizo fue para identificar cómo se siente dentro del club deportivo, sus experiencias personales y si están seguros de sí mismos; hubo disminución en el rechazo por su forma de ser e incremento en si se ven en apuros saben que tienen amigos, en las 2 últimas preguntas no hubo cambios se mantuvo el sentido común y la forma de expresar sus sentimientos a los demás.

Se considera que estas actividades físicas recreativas deben estar direccionados a la práctica permanente en sus diferentes fases de entrenamiento ya que estas atribuyen a sus planos motivacionales e intrínsecos, generando así un ambiente favorable para su desarrollo personal y emocional, claro está que en algunos ejercicios no se desarrolla de forma efectiva las técnicas o movimientos motrices específicos del deporte en cuestión, ya que los niños se dirigen a un plano más lúdico que la propia técnica y táctica del juego, pero genera una conciencia de trabajo en equipo, de solidaridad, de comunicación, de sentido común, de apoyo y de respeto mutuo.

## **CAPÍTULO 5:**

### **Conclusiones y Recomendaciones**

#### **5.1 Conclusiones**

En este proyecto de investigación se cumple con la hipótesis de trabajo donde las actividades físicas y recreativas fortalecen la convivencia, y mejoran su rendimiento deportivo del grupo de niños con faja etaria entre (10-12 años) categoría alevín, del club deportivo “Los Arupos”; se da solución al problema y se cumplen los objetivos generales y específicos.

Los resultados de los instrumentos que se utilizaron, demuestran que la aplicación de un programa de actividades físicas y recreativas, en esta etapa importante de la infancia, permite que el nivel de convivencia del grupo de niños incluyendo los entrenadores y a los padres de familia sean satisfactorios, aumentando los factores personales y contextuales, al concluir con su período transitorio, debido a los dos últimos meses del año.

De los resultados que se obtuvieron sobre su práctica de AF, dio como resultado que la gran mayoría de niños, realiza frecuentemente ejercicios y movimientos de moderada y alta intensidad que causan un gasto de energía, pero fortalece su sistema cardiovascular, donde es muy útil en los entrenamientos. Así, los resultados del CMAF GPAQ demostraron, que el 100% del grupo de niños, para desplazarse caminan o usan la bicicleta, Así mismo el 100% del grupo, se encuentran en constante movimiento durante una semana, 4,67 días es el promedio, y 1 hora con 47 minutos, es el promedio en el día, durante su tiempo libre en la semana realizan actividades intensas, el promedio es 3,67 días, con 1 hora y 47 minutos diariamente, en las actividades de intensidad moderada a la semana es 3,08 días de promedio, el tiempo promedio de uno de esos días es de 3,87 horas, siendo los criterios del CMFA GPAQ la AF que realizan en desplazamiento, en el tiempo libre con actividades de intensidad alta y moderada, poseen un

nivel moderado en la frecuencia de los días, pero tienen un nivel alto en relación al tiempo que lo utilizan.

En el comportamiento sedentario se puede observar que el tiempo que pasan sentados o recostados en un día, el total acumulado del grupo es de 2060 minutos, siendo menor que las actividades físicas intensas en el tiempo libre, el promedio por cada niño es de 171,7 minutos; es decir, en un día pasan sentados o recostados 2,86 horas; sin embargo, esto aumenta debido a sus estudios, ya que el mayor tiempo pasan sentados en sus aulas y posiblemente en sus hogares.

En los resultados de la recreación, se evidenció y se da mérito a que es una necesidad para el hombre y especialmente en los niños, porque le brinda satisfacción, diversión, beneficios para su desarrollo psicológico, cognitivo, físico y social, fue útil como herramienta didáctica para la enseñanza de varios elementos que contribuyeron a su desarrollo humano con la construcción de valores, de identidades sociales y personales.

En la convivencia hubo los pros y los contras con los cuestionarios que se realizaron antes y después de las actividades físicas y recreativas denominados Pre test y Post test, aunque en la mayoría de los ítems se evidenció que se mejoró con el objetivo que era fortalecer la convivencia, en algunos casos habían niños que estaban indecisos, siguiendo los puntos de la escala de Likert, la mayoría del grupo tuvo buenas opiniones hacia sus compañeros, calificando con de acuerdo y totalmente de acuerdo, en las actividades realizadas, en los entrenamientos, en las competencias, en su comportamiento dentro del club y en su forma de ser.

Los resultados sugieren la necesidad de continuar investigando en esta dirección, de manera que se determine si las actividades físicas y recreativas mejoran en otros ámbitos y para otras edades en el mismo campo del entrenamiento, pero en otros deportes de conjunto o individuales.

## 5.2 Recomendaciones

Se debe establecer un programa físico recreativo dinámico dentro del club deportivo hacia otras categorías con el fin de promover el interés de los niños utilizando métodos y medios didácticos para que sean oportunos en el aprendizaje y fortalezcan su vínculo social y afectivo.

Se recomienda que las actividades físicas y recreativas se deben realizar de acuerdo a las diferentes áreas de la recreación en lo deportivo y en actividades de Tiempo Libre y Ocio.

Se recomienda más participación de los padres de familia en el crecimiento y desarrollo de sus hijos realizando estas actividades que fortalecen el vínculo familiar y humano.

A la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, involucre estos resultados en la asignatura de Entrenamiento Deportivo, Didáctica del Deporte, todo referente a Recreación, Tiempo Libre, Ocio y Fútbol, para un mejor desarrollo de estudiantes y egresados de la nueva carrera PAFDE.

A las Instituciones Gubernamentales, en especial a la Secretaría del Deporte; Federación Ecuatoriana de Fútbol e Instituciones públicas o privadas sobre la Recreación, que se generalice y se socialice los resultados de esta investigación a todo el país de ser necesario, porque se necesita de información útil en estos tiempos de austeridad social.

Promover la masificación de las actividades físicas y recreativas en las Instituciones Escolares Públicas y Privadas en todos los niveles educativos, porque los niños aprenden jugando, dotarlos de instrumentos lúdicos ya que esto promueve su creatividad e iniciativa para futuros proyectos en su vida y en el entorno social.

Se recomienda realizar AF desde los 5 años en adelante, para niños de 10 a 12 años, se debe invertir como mínimo 60 minutos diarios con intensidad moderada a vigorosa, si su tiempo es > a 60 minutos, realizarlo tres veces por semana, esto reportará un beneficio aún mayor para su bienestar y su salud.

## **CAPÍTULO 6:**

### **Propuesta del Programa Físico Recreativo**

#### **6.1 Datos Informativos**

Aplicación del Programa de actividades físicas y recreativas como una alternativa para fortalecer la convivencia del equipo en niños futbolistas desde los (10-12 años) para el club deportivo “Los Arupos”.

#### **6.2 Antecedentes de la propuesta**

El programa de actividades físico recreativas para el club deportivo con relación a la categoría alevín se presenta como una alternativa para fortalecer la convivencia del equipo, tanto el entrenador como los niños cumplen un rol importante dentro de su desarrollo personal y deportivo, este programa se lo debe realizar en el período de transición, para que los niños se sientan más cómodos y relajados, ya que al no existir estas actividades en este período, los dirigentes pueden tener algunas dificultades o pérdidas significativas en el rendimiento de los niños, pérdida de jugadores o falta de interés hacia el deporte.

#### **6.3 Justificación**

En la aplicación del Programa Físico Recreativo en el club deportivo “Los Arupos”, debe instalarse en cada jornada de entrenamiento, porque logran mejorar sus actitudes y aptitudes, brinda motivación a los niños, ya que estas actividades ayudan a su desarrollo físico, recordemos que el campo psicológico es uno de los más importantes que se deben trabajar en los entrenamientos, de igual forma favorece a su desarrollo integral (Biológico, Psicológico y Físico), estos elementos jamás deben estar separados. Por tal motivo el Programa Físico Recreativo tratamos de dar un cambio a los entrenamientos ordinarios o monótonos, no hace falta trabajar demasiada cantidad de tiempo, con solo realizar una buena distribución de los días

y horas a la semana, favorecerá al cambio positivo del grupo y de quienes participan en ella. El programa contiene 9 planes de trabajo, los mismos se repiten para el siguiente mes, se pueden agregar otras variantes, pero con la misma predisposición y actitud positiva hacia los niños.

## 6.4 Objetivos

Evitar la caída brusca de los niveles de rendimiento físico de los jugadores mediante actividades recreativas en el periodo de transición

### 6.4.1. Objetivos específicos

- Desarrollar un programa físico recreativo con base a la edad y necesidades del grupo estudiado.
- Aplicar las actividades físico recreativas para fortalecer la convivencia del equipo para mejorar su rendimiento físico y emocional.
- Analizar los resultados luego de aplicar el programa con las actividades físico recreativas.

## 6.5 Diseño de la Propuesta

Tabla 10  
*Asignación de Tareas.*

N°	Áreas	Sesiones
1	Área Físico Deportiva	6
2	Área Lúdica	6
3	Área Aire Libre	6
	TOTAL	18

Datos Obtenidos en el Laboratorio (Fuente Elaboración Propia)

### 6.5.1 Programación del Programa Físico Recreativo

Mes de octubre 2019						Mes de noviembre 2019					
Fecha	Actividad	Fecha	Actividad	Fecha	Actividad	Fecha	Actividad	Fecha	Actividad	Fecha	Actividad
		Miércoles 02	<b>Área Lúdica</b>	Viernes 04	<b>Área Física Deportiva</b>	Martes 05	<b>Área Lúdica</b>	Miércoles 06	<b>Área Lúdica</b>	Viernes 08	<b>Área Física Deportiva</b>
			Juegos varios (C. Asertiva)		Base gol (Trabajo en equipo)		Juegos Varios (C. asertiva)		Pasillo, Balones (C. asertiva)		Olimpiada (Motivación)
		Miércoles 09	<b>Área Aire Libre</b>			Lunes 11	<b>Área Física Deportiva</b>	Miércoles 13	<b>Área Aire Libre</b>	Viernes 15	<b>Área Lúdica</b>
			Congeladas (Motivación)				Mini- Fútbol (Trabajo en equipo)		Congeladas, Escondidas (Motivación)		Juegos Varios (Creatividad)
Lunes 14	<b>Área Lúdica</b>	Miércoles 16	<b>Área Física Deportiva</b>	Viernes 18	<b>Área Aire Libre</b>	Lunes 18	<b>Área Lúdica</b>			Viernes 22	<b>Área Aire Libre</b>
	Juegos tradicionales (Motivación)		Balonmano (Motivación)		Comida, Gratitude (Creatividad)		Juegos varios (C. Asertiva)				Comida, Gratitude (Creatividad)
Lunes 28	<b>Área Aire Libre</b>	Miércoles 30	<b>Área Física Deportiva</b>					Miércoles 27	<b>Área Aire Libre</b>	Viernes 29	<b>Área Física Deportiva</b>
	Caminatas (Motivación)		Mini Olimpiada (Trabajo en equipo)						Caminatas (Motivación)		Mini – Fútbol (Trabajo en equipo)

### 6.5.1.1 Planificación N° 1

<b>Unidad:</b> Área Lúdica			<b>Actividad:</b> Juegos varios (C. asertiva)		
<b>Tiempo:</b> 30 minutos		<b>Fecha:</b> 02/10/2019		<b>Profesor:</b> Alex Carrillo	
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la comunicación asertiva en los niños mediante actividades recreativas, para mejorar su iniciativa y participación.					
	<b>Contenido</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Procesos organizativos</b>	<b>Material</b>	<b>Observaciones metodológicas</b>
<b>Inicial</b>	Todos Cogen Vamos a realizar una actividad para realizar los grupos. el equipo se debe conformar de varios grupos.	5 min	Filas Círculos	Espacio Amplio	Observar el liderazgo de cada jugador.
<b>Principal</b>	En esta actividad se dividirá el grupo en tres, cada grupo va a rotar en cada una de las actividades.  1. Encostados 2. La Cuerda 3. Balón Girante	20 min	Círculos Ondas Columnas	Espacio amplio Cuerda Costales Balón Soga Conos	Observar el compañerismo, el nivel de competencia y la motivación con la cual los niños realizan la actividad.
<b>Final</b>	-Vuelta a la calma -Reflexología	5 min	Semicírculo Círculo	Espacio Amplio	- Actitud sobre las actividades realizadas. - Preguntas y Respuestas sobre la actividad realizada.

### 6.5.1.2 Planificación N°2

<b>Unidad:</b> Área Física-Deportiva			<b>Actividad:</b> Base gol (Trabajo en equipo)		
<b>Tiempo:</b> 30 minutos		<b>Fecha:</b> 04/10/2019		<b>Profesor:</b> Alex Carrillo	
<b>Objetivo:</b> Ejecutar actividades para el aumento de la capacidad física mediante juegos recreativos con balón.					
	<b>Contenido</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Procesos organizativos</b>	<b>Material</b>	<b>Observaciones metodológicas</b>
<b>Inicial</b>	Risa Contenida -Con una pelota, se debe lanzar hacia arriba, todos deben reír y hacer ruido hasta cuando toque el balón al suelo.  -El grupo queda con risa reprimida -El primero que se ría pierde	5 min	Circulo	Pelota Espacio Amplio	Nivel de aptitud de los niños hacia las actividades
<b>Principal</b>	Se divide el grupo en 2 Se da la reglamentación, ésta es similar a la del baseball, pero todo se la realiza con los pies, se realizara una carrera después de pasar las 3 bases, después de tener 3 outs se cambia de equipo para patear y comenzar de nuevo.	20 min	Filas Circulo	Pelota Balón Conos	Nivel de organización y trabajo entre los niños.
<b>Final</b>	-Vuelta a la calma -Reflexología	5 min	Semicírculo Círculo	Espacio amplio	- Actitud sobre las actividades realizadas. - Preguntas y Respuestas sobre la actividad realizada.

### 6.5.1.3 Planificación N° 3

<b>Unidad:</b> Área Aire Libre		<b>Actividad:</b> Todos Corren y Congeladas (Motivación)			
<b>Tiempo:</b> 30 minutos	<b>Fecha:</b> 09/10/2019	<b>Profesor:</b> Alex Carrillo			
<b>Objetivo:</b> Desarrollar actividades para el aumento de su Resistencia Física y su motivación con juegos recreativos al aire libre.					
	Contenido	Tiempo	Procesos organizativos	Material	Observaciones metodológicas
<b>Inicial</b>	<p>El mejor observador</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se divide al grupo en dos.</li> <li>- Se elige a un integrante y se le cambia algo, una prenda, artículo, etc.</li> <li>- El equipo contrario debe adivinar lo que se le cambio.</li> </ul>	5 min	<p>Filas</p> <p>Círculo</p>	<p>Espacio Amplio</p>	<p>Ver la creatividad y el compañerismo de los niños y niñas.</p>
<b>Principal</b>	<p>Se explica las reglas las cuales vamos a realizar.</p> <p>Todos Corren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Este juego es todos contra todos, el jugador que alcanzado, debe arrodillarse, para ser liberado, debe ser capturado el jugador que lo cogió. Si hay una captura igual, se debe realizar piedra papel o tijera.</li> </ul> <p>Congeladas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Se escoge a 4 jugadores y se les da un chaleco, ellos congelan, cuando eres congelado te quedas parado con piernas abiertas, para descongelarlos debes pasar entre ellas.</li> </ul>	20 min	<p>Filas</p> <p>Columnas</p> <p>Semicírculo</p>	<p>Espacio amplio</p> <p>Delimitación de trabajo</p> <p>Conos</p> <p>Chalecos</p> <p>Silbato</p> <p>Cronometro</p>	<p>Observar el compañerismo, el nivel de competencia y la motivación con la cual los niños realizan la actividad.</p>
<b>Final</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Vuelta a la calma</li> <li>-Reflexología</li> </ul>	5 min	<p>Semicírculo</p> <p>Círculo</p>	<p>Espacio amplio</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Actitud sobre las actividades realizadas.</li> <li>- Preguntas y Respuestas sobre la actividad realizada.</li> </ul>

#### 6.5.1.4 Planificación N° 4

<b>Unidad:</b> Área Lúdica			<b>Actividad:</b> Juegos tradicionales (Motivación)		
<b>Tiempo:</b> 30 minutos		<b>Fecha:</b> 14/10/2019		<b>Profesor:</b> Alex Carrillo	
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la motivación de los niños mediante actividades recreativas, para mejorar su iniciativa y participación.					
	<b>Contenido</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Procesos organizativos</b>	<b>Material</b>	<b>Observaciones metodológicas</b>
<b>Inicial</b>	<b>Juego Descubrir al líder,</b> - Dividir en 2 grupos y elegir 1 líder. - Ejecutar varias órdenes según líder. - Se debe estar muy atento ya que estas órdenes serán secretas. - El otro grupo debe descubrir quién es el líder	5 min	Filas Círculos	Espacio Amplio	Observar el liderazgo de cada jugador.
<b>Principal</b>	En esta actividad se dividirá el grupo en tres, cada grupo va a rotar en cada una de las actividades.  1. Encostalados 2. La Cuerda 3. Balón Girante	20 min	Círculos Ondas Columnas	Espacio amplio Cuerda Costales Balón Soga Conos	Observar el compañerismo, el nivel de competencia y la motivación con la cual los niños realizan la actividad.
<b>Final</b>	-Vuelta a la calma -Reflexología	5 min	Semicírculo Círculo	Espacio Amplio	- Actitud sobre las actividades realizadas. - Preguntas y Respuestas sobre la actividad realizada.

### 6.5.1.5 Planificación N° 5

<b>Unidad:</b> Área Física-Deportiva			<b>Actividad:</b> Juegos con reacción y agilidad Balonmano (Motivación)		
<b>Tiempo:</b> 30 minutos		<b>Fecha:</b> 16/10/2019		<b>Profesor:</b> Alex Carrillo	
<b>Objetivo:</b> Realizar el Balonmano con motivación y agilidad mental mediante actividades recreativas.					
	<b>Contenido</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Procesos organizativos</b>	<b>Material</b>	<b>Observaciones metodológicas</b>
<b>Inicial</b>	El rey manda -Se saca un rey. -Todos deberán realizar las actividades que él diga que realicen. -Cada 3 actividades se cambia un nuevo rey.	5 min	Círculos	Espacio amplio	Observar el liderazgo de cada jugador
<b>Principal</b>	Dividir en dos al grupo: Tingo Tango: -Explicar las reglas del juego y cómo van a realizar. -Cada 3 minutos ir rotando las posiciones de juego. -Cada 5 minutos ir cambiando algunas reglas del juego.	20 min	Circulo Filas	Conos Balón	Observar el nivel de competencia y la motivación con la cual los niños realizan la actividad.
<b>Final</b>	-Vuelta a la calma -Reflexología	5 min	Semicírculo Círculo	Espacio amplio	- Reflexión sobre las actividades realizadas. - Preguntas y Respuestas sobre la actividad realizada.

### 6.5.1.6 Planificación N° 6

<b>Unidad:</b> Área Libre			<b>Actividad:</b> Comida, Gratitude (Creatividad)		
<b>Tiempo:</b> 30 minutos		<b>Fecha:</b> 18/10/2019		<b>Profesor:</b> Alex Carrillo	
<b>Objetivo:</b> Realizar actividades recreativas que refuercen su creatividad y entusiasmo.					
	<b>Contenido</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Procesos organizativos</b>	<b>Material</b>	<b>Observaciones metodológicas</b>
<b>Inicial</b>	<p>Beber algo con una cuchara pequeña. Dividir en dos grupos Hacerlo rápido, con límite de tiempo. Mientras más pequeña la cuchara mejor el equipo gana en tomar todo el líquido.</p>	5 min	Círculos	<p>2 baldes con bebida Cucharas pequeñas</p>	<p>Ver la creatividad y el compañerismo de los niños y niñas.</p>
<b>Principal</b>	<p>Preparación de sándwich en equipo: Entre todos preparan un sándwich especial: cada uno le agrega un ingrediente y quien paga la penitencia debe comerse al menos la mitad.</p> <p>Hacer Papilla: Tomar entre las manos una fruta suave y blanda como un banano y apretarla duro, hasta hacerla papilla. Luego, comérsela</p>	20 min	<p>Círculos Ondas Columnas</p>	<p>Espacio amplio</p> <p>Ingredientes para preparar un sándwich</p> <p>Futas suaves</p>	<p>Observar el trabajo en equipo, el nivel de competencia y la motivación con la cual los niños realizan la actividad.</p>
<b>Final</b>	<p>-Vuelta a la calma -Reflexología</p>	5 min	<p>Semicírculo Círculo</p>	<p>Espacio Amplio</p>	<p>- Reflexión sobre las actividades realizadas. - Preguntas y Respuestas sobre la actividad realizada.</p>

### 6.5.1.7 Planificación N° 7

<b>Unidad:</b> Área Lúdica			<b>Actividad:</b> Caminatas (Motivación)		
<b>Tiempo:</b> 30 minutos		<b>Fecha:</b> 18/10/2019		<b>Profesor:</b> Alex Carrillo	
<b>Objetivo:</b> Realizar actividades físicas y recreativas que refuercen su motivación y compañerismo.					
	<b>Contenido</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Procesos organizativos</b>	<b>Material</b>	<b>Observaciones metodológicas</b>
<b>Inicial</b>	Enunciar el objetivo de la caminata, disposiciones y condiciones de la actividad Revisar hidratación y otros materiales útiles para la expedición.	5 min	Círculos	Espacio amplio	Motivación de los niños y niñas.
<b>Principal</b>	Caminata La salida será a las 10:15 am en la entrada del club deportivo, En todo el recorrido habrá zonas de hidratación, cada 10 minutos habrá pausas y explicaciones. Juegos: las cogidas, el gato y el ratón, congeladas, adivinanzas	45 min	Círculos Ondas Columnas	Ruta predeterminada  Hidratación	Observar el compañerismo y la motivación de los niños hacia las actividades.
<b>Final</b>	-Vuelta a la calma -Reflexología	5 min	Semicírculo Círculo	Espacios	- Reflexión sobre las actividades realizadas. - Preguntas y Respuestas sobre la actividad realizada.

### 6.5.1.8 Planificación N° 8

<b>Unidad:</b> Área Física-Deportiva			<b>Actividad:</b> Mini Olimpiada (Trabajo en equipo)		
<b>Tiempo:</b> 30 minutos		<b>Fecha:</b> 28/10/2019		<b>Profesor:</b> Alex Carrillo	
<b>Objetivo:</b> Desarrollar con motivación y agilidad mental mediante actividades recreativas.					
	<b>Contenido</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Procesos organizativos</b>	<b>Material</b>	<b>Observaciones metodológicas</b>
<b>Inicial</b>	Historia de Números: Se divide en 2 grupos y se hacen sentar en filas, se selecciona un número a cada jugador, se comienza a contar una historia con los números, cada q se pronuncie el número, el jugador debe ir corriendo a topar la pelota de su grupo.	5 min	Filas	Espacio amplio	Observar la capacidad de concentración de los niños.
<b>Principal</b>	Se realizan varias pruebas modificadas similar al atletismo, primero se realiza pruebas de velocidad individual, luego en caballito con un compañero, después 2 cargan a 1 y cuando lleguen se debe realizar 10 flexiones de codo y 5 polichinelas.	20 min	Hileras Filas	Conos Pelotas	Observar el trabajo en equipo y estrategia de los niños sobre la actividad realizada.
<b>Final</b>	-Vuelta a la calma -Reflexología	5 min	Semicírculo Círculo	Espacio amplio	- Reflexión de las actividades realizadas. - Preguntas y Respuestas de las actividades realizadas.

### 6.5.1.9 Planificación N° 9

<b>Unidad:</b> Área Lúdica			<b>Actividad:</b> Juegos varios (C. asertiva)		
<b>Tiempo:</b> 30 minutos		<b>Fecha:</b> 05/11/2019		<b>Profesor:</b> Alex Carrillo	
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la comunicación asertiva en los niños mediante actividades recreativas, para mejorar su iniciativa y participación.					
	<b>Contenido</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Procesos organizativos</b>	<b>Material</b>	<b>Observaciones metodológicas</b>
<b>Inicial</b>	Todos Cogen Vamos a realizar una actividad para realizar los grupos. el equipo se debe conformar de varios grupos.	5 min	Filas Círculos	Espacio Amplio	Observar el liderazgo de cada jugador.
<b>Principal</b>	En esta actividad se dividirá el grupo en tres, cada grupo va a rotar en cada una de las actividades.  1. Encostados 2. La Cuerda 3. Balón Girante	20 min	Círculos Ondas Columnas	Espacio amplio Cuerda Costales Balón Soga Conos	Observar el nivel de competencia, comunicación y motivación con la cual los niños realizan las actividades.
<b>Final</b>	-Vuelta a la calma -Reflexología	5 min	Semicírculo Círculo	Espacio Amplio	- Actitud sobre las actividades realizadas. - Preguntas y Respuestas sobre la actividad realizada.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar Cortéz, L., & Paz Morales, E. (2002). *Introducción a la Programación de la Recreación*. México: Universidad YCMA.
- Aldana, S., & Ramírez, G. (2012). *Antípodas de la violencia : Desafíos de cultura ciudadana para la crisis de (in)seguridad en América Latina*. Washington DC: Banco Interamericano de Desarrollo Copovisionarios.
- Arribas, H. (2000). Actividad Física, Ocio y Educación: El valor de las actividades físicas recreativas. *6º Congreso Mundial de Ocio*. Universidad de Deusto, 3-7.
- Arroyo Almaraz, I. (2001). La comunicación audiovisual en la escuela. *Revista de Prensa Comunidad Escolar* 674, 77.
- Ávila Baray, H. L. (2006). *Introducción a la Metodología de la Investigación*. (E. electrónica, Ed.) México: eumed.net. Obtenido de Texto completo en [www.eumed.net/libros/2006c/203/](http://www.eumed.net/libros/2006c/203/)
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Blaxter; Hughes & Tight, L. (2000). *Cómo se hace una investigación*. Colección Herramientas Universitarias. Barcelona: Gedisa.
- Boone, T. (1994). El ejercicio obsesivo, algunas reflexiones. *Revista de Educación Física*, 12-16.
- Cintra Cala, O., & Balboa Navarro, Y. (Agosto de 2011). *EFDeportes.com*. Obtenido de La actividad física: un aporte para la salud: <https://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. (E. UNESCO, Ed.) Madrid: Santillana.
- Devís, J., & cols. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
- Díaz Trillo, M. F. (2016). *La Gestión Deportiva*. Huelva - España: Universidad de Huelva.
- Dumazedier, J. (1964). *Realidades del ocio e ideologías*.

- Dumazedier, J. (1971). *Realidades del ocio e ideología*. Barcelona: Fontanella. Obtenido de Actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre: <http://www.monografias.com/trabajos82/ocupacion-tiempo-libre-adolescentes/ocupacion-tiempo-libre-adolescentes.shtml>
- Escolar Castellón, J. L., & Pérez Romero De La Cruz, C. y. (2003). *Actividad física y enfermedad. (en español)* (Vol. 20). Madrid - España: An. Med. Interna.
- Gallardo López, J. A. (2018). Teorías del juego como recurso educativo Línea temática 4. Educación y Sociedad: Innovaciones en el Siglo XXI. *Conference: IV Congreso Virtual Internacional sobre Innovación Pedagógica y Praxis Educativa*, 356.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. (Vol. 11.0 update (4th ed.)). Boston: Allyn & Bacon.
- Giménez, C. (2005). Convivencia: Conceptualización y sugerencias para la praxis. *Puntos de Vista: Cuadernos del Observatorio de las Migraciones y la Convivencia Intercultural de la Ciudad de Madrid*, 7-31.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. México: Martínez Roca.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: MCGRAW-HILL.
- Inclusión Educativa Comunitaria, T. (2010). *Consejo Nacional de Fomento México*. Obtenido de Consejo Nacional de Fomento México: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/106808/guia-educacion-basica.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (Enero de 2016). *Ecuador en cifras*. Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/home/>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (8 de Enero de 2019). *Ecuador en cifras*. Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/inec-mide-la-actividad-fisica-y-medios-de-transporte-de-los-ecuatorianos/>

- Jares R., X. (2002). Aprender a Convivir. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado N°44*, 79-92.
- Jiménez Díaz, J., Morera Castro, M., Chaves Castro, K., & Román Mora, A. L. (2016). Beneficios de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor: Revisión de literatura. *Revista Digital de Educación Física*, 9-24.
- José Manuel Pérez Feito, D. D. (2013). PHYSICAL EDUCATION. En D. D. José Manuel Pérez Feito, *PHYSICAL EDUCATION* (pág. 3335). Madrid: Pila Teleña. Obtenido de Physical Education.
- López, Andrada, & y Otros. (1982). *Tiempo Libre y Educación*. Madrid: Escuela Española.
- Martinez Gonzalez, M., Varo, J. J., Santos, J. L., & Irala, J. d. (2001). Prevalence of physical activity during leisure. *Official Journal of the American College of Sports Medicine*, 1142-1146.
- Medina, A., & El Comercio. (03 de Enero de 2018). El Comercio. *Consulte cuántos autos versus motos circulan en su provincia*, pág. 2.
- Meneses Rodríguez, J. D. (Mayo de 2011). *El cuestionario y la entrevista*. (UOC, Ed.) Obtenido de <http://femrecerca.cat>: [http://femrecerca.cat/meneses/files/pid\\_00174026.pdf](http://femrecerca.cat/meneses/files/pid_00174026.pdf)
- Mestres, I. (12 de Mayo de 2016). *Educaweb*. Obtenido de Estrategias para mejorar la convivencia escolar: <https://www.educaweb.com/noticia/2016/05/12/estrategias-mejorar-convivencia-escolar-9392/>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador, C. (2010). *Introducción a la Guía de Actividad Física dirigida al Personal de Salud I*. Quito: Ministerio de Salud Pública.
- Ministerio del Deporte Ecuador. (2012). *Actividad Física de la población ecuatoriana 2012*. Obtenido de Ministerio del Deporte Ecuador: [www.deporte.gob.ec](http://www.deporte.gob.ec)
- Ministerio del Deporte Ecuador, S. (2012). *El deporte en cifras*. Quito: Ministerio del Deporte.
- Mockus, A. (2002). La educación para aprender a vivir juntos. Convivencia como Armonización de Ley, Moral y Cultura. *Perspectivas Revista Trimestral de educación comparada*, 19-37.

- Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre: un enfoque crítico*. México: Ed Trillas.
- Navas, L. C. (2015). Diseño de un programa de Recreación organizada dirigido a los estudiantes del Instituto Pedagógico de Caracas. *Scientific Electronic Library Online Revista de Investigación vol.39*, 85.
- OMS. (2010). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Recomendaciones mundiales de la Actividad física para la Salud: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- OMS, O. (23 de Febrero de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de World Health Organization: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *OMS*. Obtenido de Recomendaciones mundiales de la Actividad física para la Salud: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2012). *Guía de análisis del cuestionario de actividad física global (GPAQ)*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud, D. d. (Mayo de 2014). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de [www.who.int/chp/steps](http://www.who.int/chp/steps): [https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/GPAQ\\_ES.pdf](https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/GPAQ_ES.pdf)
- Ortega, R., & Rey, R. d. (2003). Instrumentos para valorar la convivencia escolar. En R. d. Rosario Ortega Ruiz, *La violencia escolar: estrategias de prevención* (pág. 133). Barcelona: Grao.
- Pelegriño, D. G., & D. (1986). *Reflexiones sobre el Parque y el Movimiento de Recreación*. Obtenido de [funlibre.org/biblioteca2/docs\\_digitales/investigacion/definiciones\\_ocio\\_y\\_recreacion.pdf](http://funlibre.org/biblioteca2/docs_digitales/investigacion/definiciones_ocio_y_recreacion.pdf)
- Pérez Samaniego, V., & Devís Devís, J. (2003). La promoción de la actividad física y la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional De Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10.
- Pérez Samanigo, V., & Devís Devís, J. (2004). Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la Salud. *Revista de Psicología del Deporte*, 157-173.

- Quintanal, J., & García, D. (2012). *Fundamentos Básicos de Metodología de Investigación Educativa*. España: Editorial CCS.
- RAE. (25 de Febrero de 2015). *Diccionario de la Lengua Española*. Obtenido de <http://dle.rae.es/?id=GjqhajH>
- Real Academia de la Lengua Española. (2018). *RAE.com*. Obtenido de rae.com: <https://dle.rae.es/?id=AhWzQrv>
- Reboredo, J. L. (2010). *Monografías.com*. Obtenido de Propuesta de actividades, físico, deportivas y recreativas para mejorar las opciones recreativas: <http://www.monografias.com/trabajos89/propuesta-actividades-fisico-deportivas-recreativas/propuesta-actividades-fisico-deportivas-recreativas.shtml>
- Rodríguez Aleidy, C. (Febrero de 2003). La recreación: una estrategia de enseñanza para el desarrollo del contenido actitudinal del diseño curricular en alumnos de Tercer Grado, de la Escuela Bolivariana Ambrosio Plaza. *Revista Universitaria de Investigación*, 4 . Obtenido de Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal: <https://www.redalyc.org/html/410/41040203/>
- Rosario Ortega Ruiz, R. d. (2003). Instrumentos para valorara la convivencia escolar. En R. d. Rosario Ortega Ruiz, *La violencia escolar: estrategias de prevención* (pág. 133). Barcelona: Grao.
- Salkind, N. J. (1999). *Métodos de investigación* (Vol. 3a edición). México: Prentice-Hall.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Secretaría del Deporte, G. (2017). *Proyecto: PGR55 - Desarrollo de la actividad física en el Deporte Formativo, la Educación Física y la Recreación 2014 - 2017*. Obtenido de Proyecto: PGR55 - Desarrollo de la actividad física en el Deporte Formativo, la Educación Física y la Recreación 2014 - 2017: <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/06/DESARROLLO-DE-LA-ACTIVIDAD-FI%CC%81SICA1.pdf>

- Secretaría del deporte, G. d. (2017). *Secretaría del Deporte*. Obtenido de deporte.gob.ec:  
<https://www.deporte.gob.ec/deporte/>
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, S. 2. (22 de Septiembre de 2017). *Secretaría Técnica Planifica Ecuador*. Obtenido de Consejo Nacional de Planificación:  
[http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL\\_0K.compressed1.pdf](http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf)
- Secretaría Nacional del Deporte. (17 de Marzo de 2017). *deporte.gob.ec*. Obtenido de deporte.gob.ec: <https://www.deporte.gob.ec/revista-reindaf-ya-circula-a-nivel-nacional/>
- Touriñan Lopez, J. M. (2008). *Educación en Valores, Educación Intercultural y Formación para la Convivencia*. Santiago: Netbiblo.
- Trilla, B. J. (1993). *Otras educaciones. Animación sociocultural, formación de adultos y ciudad educativa*. Barcelona: Anthropos.
- Udala, L. (2015). *Leioa.net*. Obtenido de Ayuntamiento de Leioa: <https://educra.cl/programas-y-estrategias-para-la-convivencia-escolar/>
- Vaupés, I. (2013). *Plan Nacional de Recreación 2013-2019*. Obtenido de es.calameo.com:  
<https://es.calameo.com/read/003131285cf253fd5f332>
- Waichman, P. (1993). *Tiempo libre y recreación: un desafío pedagógico*. Buenos Aires: Ediciones PW.
- Ziperovich, P. C. (2001). "*Creyéndole al juego*", en *Novedades educativas. Reflexión y debate*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Novedades Educativas.