



**Acciones comunitarias para la masificación y detección deportiva de atletas de marcha deportiva para el club deportivo especializado formativo “Patricio Ortega” de Loja**

Torres Flores, Jorge Eduardo

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Entrenamiento Deportivo

Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Magister en Entrenamiento Deportivo

Msc. Vaca García, Mario René

1 septiembre del 2020

# URKUND

## Document Information

---

**Analyzed document** Tesis Torres Flores Jorge Eduardo URKUND.docx (D78907301)  
**Submitted** 9/10/2020 7:01:00 PM  
**Submitted by** Vaca García Mario René  
**Submitter email** mrvaca@espe.edu.ec  
**Similarity** 3%  
**Analysis address** mrvaca.espe@analysis.arkund.com

## Sources included in the report

---

**SA** **09\_Tesis\_AccionesMarcha.JorgeTorres.docx**  
Document 09\_Tesis\_AccionesMarcha.JorgeTorres.docx (D75701830)

 3



**MG. Vaca García, Mario René**  
Director



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

**CENTRO DE POSGRADOS**

**CERTIFICACIÓN**

Certifico que el trabajo de titulación **Acciones comunitarias para la masificación y detección deportiva de atletas de marcha deportiva para el club deportivo especializado formativo "Patricio Ortega" de Loja** realizado por el Sr. **Torres Flores Jorge Eduardo** el mismo que ha sido revisado en su totalidad y analizado por la herramienta de verificación de similitud de contenido, por tanto cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos metodológicos y legales establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, por lo tanto me permito acreditarlo y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 01 de septiembre de 2020

**Firma:**

**MG. Vaca García, Mario René**  
C.C: 1001598000



## VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍAS

### CENTRO DE POSTGRADOS

### RESPONSABILIDAD DE AUTORIA

Yo, **Torres Flores, Jorge Eduardo**, con cédula de ciudadanía N°170977280-8, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **“Acciones comunitarias para la masificación y detección deportiva de atletas de marcha deportiva para el club deportivo especializado formativo “Patricio Ortega” de Loja”** es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 1 de septiembre de 2020

Torres Flores, Jorge Eduardo

C.C.: 170977280-8



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

**CENTRO DE POSTGRADOS**

**AUTORIZACION DE PUBLICACIÓN**

Yo, **Torres Flores, Jorge Eduardo**, con cédula de ciudadanía N°170977280-8, autorizo a la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, publicar el trabajo de titulación: **“Acciones comunitarias para la masificación y detección deportiva de atletas de marcha deportiva para el club deportivo especializado formativo “Patricio Ortega” de Loja”** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido e ideas son mi responsabilidad

Sangolquí, 1 de septiembre de 2020

**Torres Flores, Jorge Eduardo**

**C.C.: 170977280-8**

## **Dedicatoria**

A mi madre razón de vivir  
a mi esposa (o) e hijos, justificación  
de mi existencia; a mis hermanos y familiares,  
motivación permanente;  
para ellos con todo amor y cariño  
este trabajo de Maestría.

El Autor

Torres Flores Jorge Eduardo

## **Agradecimiento**

Al Sr. Dr. Enrique Chávez Coordinador de la Maestría en Entrenamiento Deportivo, al Sr. Msc. Mario René Vaca García director de Tesis, y a todos los docentes de esta Maestría de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, quienes nos han colaborado con su intelecto y experiencia profesional, aportando de la manera más desinteresada a la culminación de este aporte investigativo.

El Autor

Torres Flores Jorge Eduardo

## Índice de contenidos

Carátula.....	1
Hoja de resultados de la herramienta Urkund.....	2
Certificado del director .....	3
Responsabilidad de Autoría .....	4
Autorización de Publicación .....	5
Dedicatoria .....	6
Agradecimiento .....	7
Índice de contenidos.....	8
Índice de tablas.....	10
Resumen.....	11
Abstract.....	12
Capítulo 1.....	13
Introducción al problema de investigación .....	13
Antecedentes .....	13
Planteamiento del problema.....	15
Objetivos .....	15
Objetivo general del proyecto.....	15
Objetivos específicos del proyecto.....	15
Justificación, importancia y alcance del proyecto .....	16
Hipótesis de investigación .....	17
Categorización de las variables de investigación .....	18
Trabajos relacionados .....	19
Diseño de la investigación .....	20
Población y muestra .....	20
Métodos de la investigación .....	21
Recolección de la información.....	23
Tratamiento y análisis estadístico de los datos.....	25
Cronograma de actividades.....	25
Definiciones de términos .....	28
Capítulo 2.....	30
Fundamentos metodológicos de la investigación .....	30

Teoría sobre la aplicación de actividad física en adolescentes.....	30
La Masificación deportiva y el deporte comunitario .....	34
La Comunidad como espacio masificador del deporte .....	37
La Marcha deportiva en el Atletismo: su masificación .....	40
Los Programas deportivos-recreativos como componentes del proceso de búsqueda y selección de talentos deportivos .....	45
Capítulo 3.....	49
Propuesta de intervención .....	49
Consideraciones teóricas para el diseño de acciones comunitarias para masificar la marcha deportiva en Loja .....	49
Contenidos de las acciones.....	50
Contenido de las acciones metodológicas para la selección deportiva .....	50
Desarrollo de las actividades recreativas que conformar las acciones para masificar la marcha deportiva .....	51
Capítulo 4.....	54
Análisis de resultados.....	54
Valoración teórica de los especialistas sobre la propuesta de intervención .....	54
Conclusiones.....	69
Recomendaciones .....	70
Referencias bibliográficas.....	71

## Índice de tablas

Tabla 1 <i>Variable dependiente</i> .....	18
Tabla 2 <i>Variable independiente</i> .....	19
<b>Tabla 3</b> <i>Cronograma de actividades (octubre 2019 – enero 2020)</i> .....	26
Tabla 4 <i>Cronograma de actividades (febrero – marzo 2020)</i> .....	26
Tabla 5 <i>Cronograma de actividades (abril 2020)</i> .....	27
Tabla 6 <i>Presupuesto y financiamiento</i> .....	27
Tabla 7 <i>Valores especificados</i> .....	28
Tabla 8 <i>Contenido de las acciones metodológicas para la selección deportiva</i> .....	50
Tabla 9 <i>Valoraciones de los especialistas sobre la propuesta de intervención</i> .....	54
Tabla 10 <i>Prueba shapiro-wilk para constatar normalidad de datos de tabla 9</i> .....	55
Tabla 11 <i>Resultados deportivos</i> .....	55
Tabla 12 <i>Pruebas de normalidad</i> .....	58
Tabla 13 <i>Prueba de los rangos con signos de wilcoxon para las variables estudiadas de la tabla 11</i> .....	58
Tabla 14 <i>Estadísticos de prueba</i> .....	59
Tabla 15 <i>Escala de motivación deportiva. primera fase</i> .....	61
Tabla 16 <i>Escala de motivación deportiva, segunda fase</i> .....	65

## Resumen

La búsqueda y selección deportiva posee en la actualidad un cimiento científico de considerable importancia en los deportes, siendo el primer paso del proceso de dirección del entrenamiento en cualquier modalidad deportiva. El objetivo general, elaborar una estrategia con acciones especializadas de masificación deportiva en la ciudad de Loja para contribuir en la búsqueda y selección deportiva del Club Deportivo Especializado Formativo "Patricio Ortega"; y objetivos específicos de fundamentar teórica y metodológicamente sobre la importancia de los procesos de búsqueda y selección deportiva en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo, caracterizando las limitaciones y fortalezas existentes en la ciudad de Loja que sirvan como soporte de una estrategia de masificación deportiva, para implementar una estrategia con acciones de masificación deportiva para la marcha atlética, validando la efectividad de las acciones dispuestas como parte del proceso de búsqueda y selección deportiva. Investigación cuasi-experimental, aplicando aleatoriamente a 100 sujetos participantes en dos Festivales de Marcha Deportiva una Escala de Motivación Deportiva antes y después de implementada la propuesta de intervención con acciones estratégicas. Para las encuestas a especialistas se seleccionaron a 10 entrenadores, validando teóricamente la propuesta en dos momentos del proceso de investigación. Los niveles de motivación mejoraron notablemente al existir un mayor puntaje en el segundo momento de la escala aplica, luego de implementada la propuesta de intervención con las acciones dispuestas en el tercer capítulo.

### ***Palabras Clave:***

- **BÚSQUEDA Y SELECCIÓN DEPORTIVA**
- **MARCHA DEPORTIVA**
- **ACCIONES ESTRATÉGICAS**
- **MOTIVACIÓN**

### **Abstract**

The search and sports selection currently has a scientific foundation of considerable importance in sports, being the first step in the process of directing training in any sport modality. The purpose of this research is to develop a strategy with specialized actions for sports massification in the city of Loja to contribute to the search and selection of the "Patricio Ortega" Specialized Training Sports Club; and specific objectives to base theoretically and methodologically on the importance of the processes of search and sports selection in the process of directing sports training, characterizing the limitations and strengths existing in the city of Loja that serve as support for a strategy of sports massification, to implement a strategy with sports massification actions for the athletic march, validating the effectiveness of the actions arranged as part of the sports search and selection process. Quasi-experimental research, randomly applying to 100 subjects participating in two Sports March Festivals a Sports Motivation Scale before and after implementing the intervention proposal with strategic actions. For the specialist surveys, 10 trainers were selected, theoretically validating the proposal at two points in the research process. The levels of motivation improved remarkably as there was a higher score in the second moment of applying the, after implementing the intervention proposal with the actions provided in the third chapter.

***Keywords:***

- **SPORTS SEARCH AND SELECTION**
- **SPORTS MARCH**
- **STRATEGIC ACTIONS**
- **MOTIVATION**

## Capítulo 1

### Introducción al problema de investigación

#### Antecedentes

La actividad física se concibe y se desarrolla desde y para condiciones sociales de vida en correspondencia con cada tipo de sociedad, relacionada directamente al propio surgimiento del hombre, de manera externa e interna al interactuar con los otros hombres, mediante el juego, los deportes, los ejercicios, los implementos deportivos, usando los movimientos corporales de brazos, piernas, músculos y todas partes del cuerpo en dependencia de las características de la actividad, así como los diferentes pensamientos estratégicos a nivel mental durante y para el desarrollo de estas actividades físicas de tipo competitivas y recreativas. (Morales & González, 2014; Devís, y otros, 2000)

La actividad física, el deporte o la cultura física, como indistintamente suele llamársele constituyen un producto de la actividad social de los hombres y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción. Esta constituye acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de la oferta y en consecuencia, aumentando el nivel, de la satisfacción de las necesidades, así como se fortalece los valores como el colectivismo, solidaridad, sentido de pertenencia por su comunidad entre otros. (Foguet, 2000)

La marcha o caminata es la actividad física más practicada por el hombre, pero aunque la misma evoluciona, a partir de nuestra forma natural de andar, ofrece variaciones dirigidas a conseguir mayores beneficios a quienes la practican. (Granell & Lazcorreta, 2004; Salvage & Seaman, 2019; Barreto-Andrade, Villarroya-Aparicio, Contreras-Calle, Brito-Vásquez, & Loaiza-Dávila, 2016; Andrade, Villarroya-Aparicio, & Morales, 2017; Romero Frómeta & Takahashi, 2004)

Se caracteriza por una práctica sencilla de mediana o larga duración (aeróbico) y de exigencias psicológicas, además sus costos para su práctica son mínimos, (Granell & Lazcorreta, 2004; Romero-Frómeta, 1989) si se toma en cuenta que no se requiere implementos ni sitios especiales para desarrollarlo, aspectos a considerar por el investigador al ofrecer una propuesta para su masificación en adolescentes.

En tal sentido, y teniendo presente la biomecánica de su movimiento tan específico, suelen ser de utilidad algunos aspectos esenciales relacionados con la técnica deportiva y el desarrollo de capacidades físicas específicas a tener en cuenta en aspectos esenciales como la detección y selección deportiva, (Altamirano, Trujillo, Tocto, & Romero, 2015; Moraes & Romero, 2005; Sánchez & Romero-Frómeta, 2018; Wuitar, Caveda, Oms, & García, 2018) además de otros factores de interés como los socio-culturales (Morales S. , 2014; Morales. & Taboada, 2011)

El propio proceso de selección deportiva presente enlaces multifactoriales, (Calvo, Sáiz, Ruano, & González, 2012; Leiva, 2010; Pila Hernández, 2005; Pila & García, 2000; Santisteban, 1998; Volkov & Filin, 1990; Flores Abad, Arancibia Cid, & Calero Morales, 2014) pero la gestión y motivación del pueblo por la práctica sistemática de un deporte tan específico como la marcha atlética amerita requiere de

estrategias y acciones específicas para generalizar la práctica de dicha disciplina atlética, (Sosa, Palmero, Padrón, & Abreu, 2018) no solo con un fin deportivo, sino también con un fin recreativo.

### **Planteamiento del problema**

¿Cómo contribuir a la masificación de la marcha deportiva en la ciudad de Loja para contribuir en la búsqueda y selección deportiva del Club Deportivo Especializado Formativo “Patricio Ortega”?

### **Objetivos**

#### ***Objetivo general del proyecto***

Elaborar una estrategia con acciones especializadas de masificación deportiva en la ciudad de Loja para contribuir en la búsqueda y selección deportiva del Club Deportivo Especializado Formativo “Patricio Ortega”

#### ***Objetivos específicos del proyecto***

- 1) Fundamentar teórica y metodológicamente sobre la importancia de los procesos de búsqueda y selección deportiva en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo, en específico de la marcha atlética.

- 2) Caracterizar las limitaciones y fortalezas existentes en la ciudad de Loja para la búsqueda y selección deportiva en marcha atlética que sirvan como soporte de una estrategia de masificación deportiva.
- 3) Implementar una estrategia con acciones de masificación deportiva para la marcha atlética en la ciudad de Loja que contribuya al equipo de atletas de dicha disciplina en el Club Deportivo Especializado Formativo "Patricio Ortega".
- 4) Validar la efectividad de las acciones dispuestas como parte del proceso de búsqueda y selección deportiva en la ciudad de Loja y su contribución al equipo de atletas de marcha atlética en el Club Deportivo Especializado Formativo "Patricio Ortega".

### **Justificación, importancia y alcance del proyecto**

Es pertinente considerar en la presente investigación, los siguientes beneficios que se brindan como parte del proceso de búsqueda y selección deportiva, partiendo de las características específicas de un entorno de formación particular relacionado con las personas de la ciudad de Loja en la República del Ecuador. Entre los beneficios teóricos a considerar serían:

- 1) Lograr la masificación de la práctica de la marcha deportiva con un estado saludable de ciudadanos del sector, con un desarrollo de la atención, ajuste personal, y estabilidad emocional en general con el medio ambiente

- 2) Propiciar a través de la práctica de la marcha deportiva en la comunidad, la formación integral de los ciudadanos; para el desarrollo, mejoramiento y conservación de sus cualidades físicas y morales.
- 3) Fomentar la recreación y la sana inversión del tiempo libre, al educar su comprensión y con ello evitar influencias negativas (vicios, malos hábitos, etc.) hacia ellos.
- 4) Estimular el sentido de la responsabilidad y amistad; así como el espíritu de convivencia social, la tenacidad, la autoestima, entre los practicantes de la comunidad.
- 5) Lograr beneficios biomédicos a mediano y largo plazo relacionados con la práctica de actividades aeróbicas.

Aporte práctico de la investigación está dado en el programa comunitario que potencia la masificación de la marcha deportiva en los adolescentes de 13-14 años, al favorecer su práctica socializadora en la comunidad, al desarrollarse con actividades dinámicas y participativas en su ejecución. Resulta novedoso en el país, ya que estas actividades no son tradicionales en nuestras comunidades y pretende aumentar la cantidad de practicantes de marcha en estas edades con fines recreativos.

### **Hipótesis de investigación**

*La aplicación de una estrategia con acciones especializadas de masificación deportiva en la ciudad de Loja perfeccionará la búsqueda y selección deportiva del Club Deportivo Especializado Formativo "Patricio Ortega"*

## Categorización de las variables de investigación

Las variables a investigar se relacionan a continuación:

- 1) Acciones estratégicas
- 2) Búsqueda y selección deportiva

**Variable dependiente:** Búsqueda y selección deportiva

**Tabla 1**

*Variable dependiente*

DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Ciencia encargada de buscar y seleccionar sujetos con ciertas características de importancia para un deporte determinado	-Nivel del proceso de búsqueda y selección deportiva de la marcha atlética en Loja	-variables significativas	Test diagnóstico inicial (Entrevistas, Encuestas pre-investigación)
	-Estrategias existentes para la búsqueda y selección	-Modelos de selección deportiva	Consulta Bibliográfica
	-Conocimiento existentes sobre el tema investigado	Nivel presentado	-Diagnóstico teórico.
	Diseño de la estrategia solucionadora	-Cuánto, Cuándo y Cómo se aplicará	-Asistencia e implementación de la propuesta
	Práctica	-Número de sesiones implementadas	-Banco de datos.
	-Local, materiales e implementos para implementar la estrategia	-Implementos generales y específicos	-Banco de datos.
	-Nivel alcanzado en la investigación	-variables corregidas	Test diagnóstico final

**Variable independiente:** Acciones estratégicas

**Tabla 2***Variable independiente*

<b>DEFINICIÓN</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Incluye un concepto integral de pasos para alcanzar una meta	-Características e importancia de las acciones estratégicas en el proceso de dirección	-Grado existente	-Observación; Entrevista Test
	-Diagnóstico pre y post-experimento	-Indicadores obtenidos	-Entrevistas; observación Test
	-Local y recursos para el aprendizaje y tratamiento	-Inventario; implementos deportivos a utilizar	-Banco de datos

**Trabajos relacionados**

Se considerarán algunas fuentes primarias de investigaciones consultadas para establecerlas como trabajos relacionados con el campo de estudio, y por ende con las posibilidades de adaptar sus aportes a la presente investigación, entre ellas:

- 1) Calvo, A. L., Sáiz, S. J., Ruano, M. Á., & González, J. C. (2012). Detección y desarrollo del talento deportivo: el estado del arte. Investigación e innovación en el deporte (págs. 470-501). Madrid: Paidotribo.
- 2) Granell, J. C., & Lazcorreta, J. E. (2004). Las técnicas de atletismo. Manual práctico de enseñanza. . Barcelona: Editorial Paidotribo.

- 3) Leiva, J. (2010). Selección y orientación de talentos deportivos. Armenia: Kinesis.
- 4) Morales, S. (2014). Estrategía sociocultural para la selección e iniciación deportiva. (págs. 2-11). Colima: Universidad de Colima.
- 5) Pila, H., & García, H. (2000). Método y normas para evaluar la preparación física y seleccionar talentos deportivos. México: Magdalena Mixhuca.
- 6) Santisteban, J. M. (1998). La detección temprana de talentos deportivos (Vol. 48). Univ de Castilla La Mancha.

### **Diseño de la investigación**

De tipo cuasi-experimental, correlacionado valores de participación masiva y cantidad de sujetos seleccionados según las normas exigidas para un entrenamiento sistemático y científico en marcha atlética.

El control de las variables de influencia será parcial, tal y como se indica en las investigaciones de tipo cuasi-experimental.

### **Población y muestra**

Las acciones estratégicas se esperan aplicar a una población masiva en la ciudad de Loja aún no determinada. La población de interés debe cumplimentar los siguientes supuestos:

- 1) Ser residentes en la ciudad de Loja

- 2) Presentar una condición de salud adecuada que permita un entrenamiento científico sistemático a largo plazo.
- 3) Ser mayor a 12 años para ambos sexos.
- 4) Participar activamente en la estrategia diseñada por el Club.
- 5) Estar dispuestos a someterse al programa de intervención.

Se encuestó aleatoriamente a 100 sujetos participantes en dos Festivales de Marcha Deportiva realizados en la ciudad de Loja con preguntas formuladas para conocer el índice de motivación para la participación de dichos festivales. Todos los encuestados debía cumplimentar los criterios de inclusión antes mencionados.

Para conocer el índice de motivación se aplicará la Escala de Motivación Deportiva, (Balaguer, Castillo, & Duda, 2003; Balaguer., Castillo., & Duda., 2007; Pelletier, y otros, 1995) adaptada para la presente investigación, y disponible el detallan en el capítulo cuatro y el anexo 1.

Para las encuestas a especialistas se seleccionaron a 10 entrenadores. Los criterios de inclusión de estos se detallan en el apartado “Recolección de la Información”.

### **Métodos de la investigación**

De índole teórico se emplearán:

- a) **Histórico-Lógico:** Para cronometrar antecedentes primarios que sirven de fuente de consulta en los capítulos teóricos, siempre relacionándose con la selección deportiva en general y la específica de la marcha atlética.

- b) **Análisis -Síntesis:** Para la fundamentación del trabajo se utiliza realizar la síntesis de los contenidos que se necesitan de la búsqueda bibliográfica, para el tema a investigar.
- c) **Inductivo-deductivo:** en toda la investigación al dar respuesta a las preguntas y tareas científicas para buscar la solución del problema.

De índole empírico se emplearán:

- a) **La observación:** la observación fue de tipo participativa y no estructurada ya que realizamos la percepción directa del objeto de investigación, a través de ella conocer aspectos generales del trabajo que realizan los profesores de educación física y nos informamos acerca de las actividades físicas cotidianas que realizan los sujetos intervenidos en el sector.
- b) **Análisis documental:** para el análisis de los documentos valorados como las leyes y sus artículos, al ser interpretadas sus ideas, a fin de expresar y comparar los criterios como sustento para masificar la marcha, así como el análisis del cumplimiento del programa de intervención en la comunidad de Loja.
- c) **Encuestas:** para aplicar las encuestas escritas o cuestionarios de tipo cerrado a los sujetos intervenidos intencionalmente para realizar la investigación, y así determinar la caracterización de los mismos, dichas encuestas se aplicaron en los centros recreativos y comunitarios de la ciudad de Loja con especialistas en la materia de estudio, valorando fundamentalmente 4 variables cualitativas descritas al final del presente apartado.
- d) **Criterio de especialistas:** para valorar, mediante preguntas en una encuesta, la perspectiva de ser aplicado el programa de acciones de masificación de la

marcha deportiva por especialistas, los cuales son determinados con el cumplimiento de determinados requisitos.

Por otra parte, se emplearán las siguientes técnicas estadísticas:

- a) **El análisis porcentual:** Permitirá la descripción porcentual de las variables de mayor interés.
- b) **Medidas de tendencia central:** Normalmente implementada con la media aritmética o promedio, describiendo valores centrales en las variables de interés.
- c) **Estadígrafos correlacionales:** Dado el cálculo realizado con la prueba de shapiro-wilk, el cual evidencia la no existencia de una distribución normal de los datos, se aplicará la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon ( $p \leq 0,05$ ) para comparar dos muestras relacionadas.

### **Recolección de la información**

La información e interés será recolectada y procesada por el investigador principal, apoyado por dos profesionales expertos en marcha atlética de la ciudad de Loja.

Los tres profesionales están certificados en Cultura Física por instituciones de Educación Superior, con más de una década de experiencia en la especialidad de Marcha Atlética en categorías de iniciación. Los criterios de inclusión a considerar para la consulta de especialistas serán las siguientes:

- 1) Que superen los 10 años en el deporte estudiado (Marcha).

- 2) Que trabajen sistemáticamente en la ciudad de Loja.
- 3) Experiencia probada en el proceso de selección deportiva (artículos publicados; tema de tesis de graduación en pregrado y postgrado según corresponda; experiencia como metodólogos a nivel cantonal, provincial o nacional).
- 4) Poseer nivel de pregrado y/o postgrado en ciencias de la Actividad Física y el Deporte, o afines.

En tal sentido, todos los especialistas encuestados y utilizados en la evaluación de la propuesta poseen un nivel profesional favorable de los restantes especialistas excluidos, al considerar sus idoneidades, por lo significativo de las respuestas dadas a los diferentes aspectos de la propuesta de acciones con sus correspondientes categorías.

Se precisa que estos especialistas seleccionados, asignaran a cada aspecto a valorar para la elaboración de la estrategia con acciones comunitarias para masificar la marcha deportiva a adolescentes, las categorías de:

- Muy Adecuado (MA): 3 puntos
- Adecuado (A): 2 puntos
- Poco Adecuado (PA): 1 punto

Las valoraciones de la estrategia diseñada con acciones comunitarias incluirán las siguientes variables analizadas por los especialistas:

- Fundamentación teórica del programa
- Objetivos del programa

- Desarrollo de las acciones físico-recreativas a partir de los diferentes aspectos a considerar
- Otros aspectos a considerar: Importancia del programa

Las evaluaciones obtenidas se incluirán en el capítulo 4 como parte del análisis de los resultados, evaluado dichas variables cualitativas en dos momentos del proceso de intervención, el primero como parte del diseño preliminar de las acciones, y en el segundo momento una vez enriquecida la propuesta con las sugerencias de los especialistas.

### **Tratamiento y análisis estadístico de los datos**

Se utilizarán las siguientes herramientas de procesamiento estadístico:

- 1) Microsoft Excel 2016: Para la tabulación de los datos y la aplicación de medidas de tendencia central con funciones básicas de la aplicación.
- 2) SPSS v25: Empleado para el cálculo de normalidad, y la aplicación de estadígrafos correlacionales que delimiten el nivel de significación en muestra relacionadas.

### **Cronograma de actividades**

Desde el diseño de perfil hasta la conclusión de la investigación, aproximadamente se empleará el siguiente cronograma prospectivo.



**Tabla 5***Cronograma de actividades (abril 2020)*

<b>Meses</b>		<b>Abril</b>		<b>2020</b>		
	Semanas	1	2	3	4	
N.	Actividad					
1	Aplicación y desarrollo del experimento	X	X	X	X	
2	Instrumentos de control	X	X	X	X	
3	Codificación y tabulación de los datos	X	X		X	
4	Aplicación y tratamiento estadístico de datos		X	X	X	
5	Análisis e interpretación de los resultados		X	X	X	
6	Elaboración de conclusiones y recomendaciones			X	X	
7	Elaboración del primer borrador del informe		X	X	X	
8	Revisión del primer borrador			X	X	
<b>Meses</b>		<b>Mayo 2020</b>				
	Semanas	1	2	3	4	5
N.	Actividad					
9	Reajuste del primer informe	X	X		X	X
10	Presentación del informe				X	X

**Presupuesto y financiamiento**

Se presenta el esquema de presupuesto y financiamiento aproximado en que incurrirá el investigador principal y la institución educativa (Club).

**Tabla 6***Presupuesto y financiamiento*

<b>CANTIDAD</b>	<b>DETALLE</b>	<b>V. UNITARIO</b>	<b>VALOR TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
1	Resma de Papel Bond	2,99	2,99	Recursos propios
200	Impresión de formularios test y resultados	0,01	2	Recursos propios
1	Útiles de oficina varios	55	55	Recursos propios

200	Vestimenta	7	1400	Contrapartida Institución Educativa
50	Implementos generales	-	-	Contrapartida Institución Educativa
	Valor Total		1459,99 USD	

Los valores especificados serán:

#### Tabla 7

*Valores especificados*

DETALLE	VALOR TOTAL	OBSERVACIONES
<b>Recursos propios</b>	59,99	Proporcionados por el investigador
<b>Recursos de autogestión</b>	1400,00	Proporcionados por la Institución Educativa
<b>Total</b>	<b>\$1459,99USD</b>	

Se delimitó aproximadamente un monto de inversión como parte de la investigación de 1459,99 dólares de los Estados Unidos de América.

#### Definiciones de términos

- 1) Programa:** es la noción que permite nombrar a una serie de acciones organizadas con el objetivo de mejorar las condiciones de vida en una región, dichas acciones deben estar concatenadas, de tal forma que permitan cumplir con los objetivos planteados. Deben ser planificadas, ejecutadas, controladas y evaluadas tomando en cuenta los intereses establecidos previamente y se considera un medio para alcanzar los objetivos propuestos y no un fin en sí mismo.

- 2) **Comunidad:** un grupo de personas ocupando una determinada área de sociedad, la cual participa de un sistema de intereses y actividades bastante amplio como para poder incluir casi todas sus relaciones sociales.
- 3) **Programa comunitario:** se refiere a las acciones emprendidas por grupos de individuos para el beneficio social de una comunidad, entendiéndose como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un elemento en todo proceso de desarrollo social.
- 4) **Masificación:** acción y resultado de hacer multitudinaria la práctica masiva de un deporte, ejecutado por sujetos que tienden a fomentar la actividad deportiva dentro de un sector.
- 5) **Marcha atlética:** es una progresión de pasos ejecutados de modo que el practicante se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista), donde la pierna que se avanza tiene que estar recta, es decir, no doblada por la rodilla, desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical.

## Capítulo 2

### Fundamentos metodológicos de la investigación

#### Teoría sobre la aplicación de actividad física en adolescentes

El adolescente como ser social, es ejecutor y protagonista de la actividad, interviene tanto como sujeto y como objeto, desarrollando el organismo tanto físico como intelectual, respondiendo a la satisfacción de sus necesidades y motivaciones, de manera elemental y superior, práctica y teórica. (García E. , 2009; González, 1983)

El término actividad física, vista desde diferentes enfoques y por diferentes bibliografías se clasifica como:

- Facultad de obrar, diligencia, conjunto de tareas propias de una persona o entidad.
- Relativo a la física, aplicado a lo material, aspecto de una persona.

El diccionario filosófico de M. Rosental, (Comte-Sponville, 2003) define la actividad como: la función del sujeto en el proceso, que se caracteriza con la interacción con el objeto. La actividad es un nexo específico del organismo vivo con lo que le rodea; establece, regula y controla la relación mediata entre el organismo y el medio, en primer lugar, el metabolismo.

La actividad física es definida en el diccionario de la Lengua Española Deportiva como: cualquier forma de movimiento corporal que crea una demanda metabólica significativa. (Cañizares, 2008; Girón, 2010; Márquez & Garatachea, 2013; Rodríguez, 2014; Rosa, 2013)

Los pensadores que se han ocupado de la educación hacen referencias a las virtudes de la actividad física y la contemplan como disciplina indispensable, algunos autores han planteado sobre las luces y sobre las virtudes sociales la necesidad de que a los adolescentes, se les preverá de conocimientos teóricos y prácticos, así como instrucción social e instrucción corporal para hacerlos fuerte. (Chávez & Sandoval, 2014; Montero & Chávez, 2015; Chávez & Sandoval, 2016)

Según la Enciclopedia Encarta (2007), “es una acción social que se desarrolla de forma lúdica entre dos o más participantes y cuyos resultados viene determinado por la habilidad, no tiene carácter competitivo, puede estar organizado con una estructura necesaria para la vida humana, por lo que responde a motivaciones intrínsecas y extrínsecas del individuo que lo practica”. (Encarta, 2007)

Actividad Física también funciona como medio saludable con el que cuenta el hombre para mantenerse en buena condición física, (García E. , 2009) es fundamental para el desarrollo del cuerpo humano: fortalece nuestro corazón, nos permite obtener una gran capacidad pulmonar y permite adquirir mayor fortaleza muscular, etc.; pero, más aún, es fundamental para los adolescentes, generalmente en su formación física”.

Se destaca en este concepto el aspecto social de la actividad física, desde una visión lúdica del mismo, para los adolescentes, al plantear que los juegos, resulta esencial dado su carácter alegre y motivador para poder llevar a la práctica de la marcha deportiva. La actividad física es necesaria, precisando su rol en la educación integral y su carácter ético, sugiriendo algunos juegos o deportes. (Morales & González, 2014; Ruiz, 2012) Lo anterior se menciona dado la característica aeróbica, cíclica y de larga duración que caracteriza a la marcha deportiva.

Según Chávez, E (2009), asume “la actividad física como una expresión de cultura de movimiento que tiene a la familia, amigos, escuela y atletas como los mejores aliados para la práctica de dicha actividad”. (Chávez E. , 2009; Esteves, 2004)

Se deduce que las influencias de los sectores mencionados juegan un rol fundamental en la motivación hacia la práctica deportiva desde la niñez, la misma que se valora en el futuro cuando se trasforma en hábito y estilo de vida. Se evidencia que el entorno determina el desarrollo del hábito, si se orienta a los adolescentes a la práctica deportiva organizada y sistemática, a través de sus actitudes en las comunidades y estas sean más productivas en todos los ámbitos sociales, es necesario que el sujeto emplee en la actividad física, sus energías para generar valores con alegría y tenacidad, con aspiración y sin desenfado. (Pérez, y otros, 2019)

Según el portal actividad física. net, la actividad física (A. F): “es un fenómeno físico / fisiológico y también es un fenómeno de comportamiento, como quedó acordado en la conferencia internacional del ejercicio físico, la actitud física y la salud, en 1988, la definición fisiológica de actividad física es: "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulte en un gasto energético. Las unidades por las cuales dichos movimientos son medidos son la potencia o el trabajo”. (Ander, 1965)

El diccionario deportivo refiere que la actividad física es la acción que realiza una persona y que demanda el aumento del gasto energético producido por el movimiento de los músculos del cuerpo, movimiento del cuerpo que consume energía, el medio fundamental es el ejercicio físico. (Fuentes-Guerra & Trillo, 2016; Giménez & Díaz, 2002; Lamothe & Tamayo, 2007; Vargas, 2007)

Por otra parte, se indica que “la práctica de ejercicio físico es altamente recomendable, pues no sólo se produce una reducción de las presiones arteriales, sino

que también tiene un efecto beneficioso sobre otros factores de riesgo cardiovascular tales como la obesidad, diabetes, colesterol alto, etc.”

El ejercicio físico produce importantes modificaciones en la personalidad, tales como estabilidad emocional, autoestima, extroversión, se modera la indefensión y la impotencia, mejorando igualmente la "percepción de sí mismo", indicando las posibilidades teóricas y práctica de su aplicación en procesos psicosociales de intervención, tal y como se ha consultado en la bibliografía especializada. (Calero, Klever, Caiza , Rodríguez, & Analuiza , 2016; Morales, Pillajo, Flores, Lorenzo, & Concepción, 2016)

Es necesario que los profesores de educación física deban manejar los efectos profilácticos que genera la práctica de actividades físicas como una herramienta efectiva para convencer, orientar y motivar a los adolescentes hacia la masificación deportiva.

El portal digital salud y deporte (2010), manifiesta que “el ejercicio en adolescentes es necesario, ya que poseen grados de desarrollos distintos en el tiempo y de esta manera los músculos aumentan sus contenidos de proteínas estructuradas y funcionales en el tejido óseo, donde comienza a aumentar su masa y densidad de manera considerable haciendo que los adolescentes debidamente poseen una mayor funcionalidad neuro-muscular y una conformidad y calidad ósea que lo alejará del peligro de fractura en la edad adulta”. (Encarta, 2007)

Los ejercicios físicos deben enriquecer todo aquello que permita una coordinación variada junto a patrones de equilibrio. En las facultades deportivas de numerosos países se maneja el concepto de multilateralidad como componente de la actividad física; sin embargo, aún la diversidad de medios y métodos que se utilizan en la comunidad, son insuficientes.

### **La Masificación deportiva y el deporte comunitario**

Según el diccionario de la lengua española, masividad proviene del adjetivo masivo, refiere a algo que es muy numeroso o se realiza en gran cantidad, en segundo lugar, a algo de la masa humana o relativa a ella; como, por ejemplo: manifestación masiva, participación masiva etc. En nuestra investigación tiene su aplicación en lo concerniente a la masa humana, dado a que la actividad física en cuestión trata de la masividad de adolescentes para un deporte, lo que presupone el término de masividad deportiva. (Ramos , Ojeda, Artigas, Báez, & Estévez, 2014; Basulto, Basulto, & Gil, 2013; Castañeda López, Romero Frómata, & Zerquera Alcalde, 2000; Moraes & Romero., 2005)

La UNESCO (2015), considera que la masificación deportiva está adquiriendo una importancia cada vez mayor en nuestras sociedades y en su desarrollo, (Unesco, 2015) convirtiéndose en un fenómeno sociocultural que trasciende el ámbito estricto de las instalaciones deportivas, los estadios y los demás lugares en que se practica, como la comunidad.

El auge espectacular que ha cobrado la masificación del deporte gracias a los medios de comunicación de masas, la popularidad que ha alcanzado y su consiguiente

capacidad para atraer masivamente a personas de diversa índole social y cultural, hace inevitable que se tenga cada vez más en cuenta su función educativa para difundir mensajes e ideales positivos para los adolescentes en las comunidades. (Pila, 2004; Pila Hernández, 2005)

Analizando la masificación deportiva en algunos países latinoamericanos podemos resaltar algunos ejemplos de los programas que allí se aplican para lograr sumar ciudadanos a la actividad física comunitaria. En Cuba, el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), es el organismo encargado de dirigir, ejecutar y controlar la aplicación de la política del estado y del gobierno, en cuanto a los programas de la educación física y con este fin ejercer un papel rector en todas las actividades físicas que se realicen para el incremento de la masividad deportiva y promover así el desarrollo del deporte. (INDER, 2006)

También hace énfasis en el beneficio que tiene la participación de la práctica deportiva y se profundiza en el trabajo organizativo, dirigido al logro de una mayor calidad en los servicios de los adolescentes, así como el aprovechamiento de las instalaciones, todo lo cual coadyuva a la formación integral de los mismos. (Benítez, Cholotio, & Calero, 2015; Benítez & Calero, 2016)

La práctica masiva de un deporte en el país abarca desde las edades escolares hasta la educación superior, definido a partir de un sistema de con el propósito de alcanzar un desarrollo significativo en la esfera.

Por otra parte en El Salvador, se establecen convenios de cooperación con Canadá para lograr impulsar iniciativas conjuntas de interés común, para el beneficio de

ambos países, en el marco del deporte comunitario, coincidieron en que el ejercicio físico, es la mejor opción para prevenir la violencia y otros problemas sociales como la exclusión social, la desigualdad de género, drogadicción, alcoholismo, pandillas, entre otros. (Guillen, y otros, 2017; Rodríguez, y otros, 2017)

En la República de Ecuador, se estableció un programa que persigue masificar el deporte en las comunidades a través del intercambio de sus participantes, el acuerdo prevé también la promoción de actividades físicas para la formación y superación de estos, con el objetivo trazado de masificar el deporte, porque en su opinión, es necesaria la misma. (eltelegrafo, 2013)

En Colombia, actualmente los programas gubernamentales orientados a desarrollar programas de actividades físicas en varias instituciones tanto públicas como privadas, cuentan con diferentes objetivos pero una misma meta, combatir el sedentarismo. (Claros, Álvarez, Cuellar, & Mora, 2011) Estos objetivos varían dependiendo de donde se implementen las actividades, por ejemplo podemos señalar el ámbito comunitario como áreas de impacto a trabajar.

Por otra parte Infante P. (2008), en su artículo "Retos y acciones para la masificación y el desarrollo deportivo en Venezuela, (Infante, 2008) alega que en la actualidad la estrategia de masificación del deporte en este país, trasciende el ritualismo de la vieja burocracia estatal para centrarse en las personas y concentra su acción en resolver los problemas y demandas que presentan las comunidades con actividades físicas, deportivas o recreativas, las cuáles se manifiestan a través de los comités de deporte y recreación de los consejos comunales".

La masificación deportiva, se lleva a cabo en las comunidades teniendo presente las directivas específicas y generales de cada país, a través del apoyo que brindan distintas instituciones gubernamentales y privadas a las diferentes organizaciones para la ejecución de actividades deportivas y recreativas de gran participación, con el propósito de lograr la sensibilización de los adolescentes en torno a los beneficios de esta práctica.

Para el logro de este objetivo, se debe asegurar una adecuada infraestructura, organización y gerencia deportiva en el estado, en forma descentralizada, de tal manera de que se incorporen a la tarea de masificación deportiva los entes públicos y privados, estatales, municipales, parroquiales y comunitarios.

### **La Comunidad como espacio masificador del deporte**

Ander Egg Ezequiel(1965), asume que “comunidad es una agrupación organizada de personas que se perciben como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, elemento, objetivo o función común, con conciencia de pertenencia, situados en una determinada área geográfica, en la cual la pluralidad de personas interaccionan más intensamente entre sí que en otro contexto”. (Ander, 1965)

El grupo de trabajo comunitario que integran el proyecto, asumen que la comunidad es un espacio físico-ambiental, geográficamente delimitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones sociopolíticas, económicas y culturales que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Este sistema resulta portador de tradiciones, historia e identidad propia que se expresan en

identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencian el grupo que integra dicho espacio ambiental de los restantes.

Por consiguiente, los autores consideran que el deporte en la comunidad, es el conjunto de acciones que se ofertan a la población a través de proyectos de actividades físicas, deportivas y recreativas para satisfacer en el aspecto más amplio las necesidades de los diferentes sectores de la población, posibilitando la participación consciente de los adolescentes en correspondencia con sus motivos e intereses. En tal sentido, se destaca que el deporte se incorpora a la comunidad con el objetivo de ocupar el tiempo libre de la población, haciendo particular énfasis en los adolescentes, con una planificación teniendo en cuenta los gustos y preferencias de estos, respetando las actividades físicas variadas, a través de juegos tradicionales de la comunidad, con la finalidad que satisfagan sus demandas.

El programa que se pretende llevar a cabo se relaciona considerablemente con esta apreciación, ya que satisface las inquietudes de un sector de la población que resulta el más vulnerable en cuanto a la recepción de informaciones de diversa índole, por lo que el énfasis que se haga debe vincularse con los objetivos que a su vez se relacionan con la cultura física comunitaria. (Öfele, 1999; Sailema, y otros, 2017)

Actualmente muchas instituciones en el país se enfocan el trabajo deportivo y recreativo hacia las comunidades. Cada una de estas instituciones planifica y dirige las actividades que promueven, esto trae como consecuencia en muchas ocasiones la escasa realización de diagnósticos previos comunitarios dificultando la realización del trabajo satisfactorio dirigido a los integrantes de las comunidades como puede ser la ciudad de Loja y sus delimitaciones. No obstante, el resto de las instituciones aún

carecen de estas herramientas para poder realizar realmente el trabajo según lo requerido por las comunidades, dígase las federaciones deportivas regionales como las nacionales.

El autor teniendo en cuenta estos criterios plantea, que no hay organismo público ni privado en Ecuador que fomente el deporte comunitario de forma sistemática, si no aislada, a través de la organización de eventos deportivos y recreativos de forma esporádica; por ello se piensa que se debe tener en cuenta experiencias internacionales al igual que nacionales, involucrando a cada una de las comunidades para lograr la masificación deportiva, que es un deber de las instituciones que fueron creadas para ello; sin embargo, es necesario una revisión de los programas existentes que se llevan a cabo, porque no todas cumplen con su cometido, al menos en el deporte de marcha.

El trabajo comunitario orientado a un fin específico, como es el caso de la detección y selección deportiva, debe partir de los intereses y necesidades de la propia comunidad y de los portadores reales de la acción comunitaria con que cuenta la misma. Sobre esta base, la acción debe concebirse e implementarse con su núcleo conductor en el protagonismo de los adolescentes de la comunidad en la solución de sus problemas y satisfacción en general de sus necesidades y en su futuro desarrollo: el barrio como protagonista y la comunidad como fuente de iniciativas debe ser puente del trabajo comunitario.

Por otra parte, se manifiesta que sí consideramos la comunidad como un grupo humano, donde se entretajan relaciones interpersonales y donde por supuesto, ocurren procesos en que el conocimiento de la personalidad y lo que ella implica, es fundamental para lograr cambios, es necesario partir de los aspectos del desarrollo

económico, cultural, deportivo, recreativa y socio – psicológicos, entre otros, para lograr la verdadera participación.

El autor reflexiona que en las comunidades de nuestro país, la organización de personas en comuna no es novedosa, pero si es deficiente, ya que no siempre existe el interés de la mayoría de sus miembros por plantear y resolver problemas comunes con relación a la práctica masiva de un deporte, más aún si los deportes son del todo populares, como suelen serlo los deportes de cooperación-oposición que suelen masificarse en mayor manera, y por ende es posible optimizar de mejor manera su proceso. (Calero., 2018)

### **La Marcha deportiva en el Atletismo: su masificación**

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. (Frómeta. & Kiyoshi., 2003) Las primeras reuniones organizadas de la historia fueron los Juegos Olímpicos, que iniciaron los griegos en el año 776 a.c. durante muchos años, el principal evento olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras pedestres, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa. Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.c. en el año 394 de nuestra era, el emperador romano Teodosio abolió los juegos.

La Federación Internacional de Atletismo, plantea que el atletismo es un deporte que implica un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Correr, saltar y lanzar son las tres habilidades básicas

en el hombre y es uno de los pocos deportes practicados mundialmente por aficionados con diferentes edades, por su simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica, al no requerir instalaciones especializadas para su desarrollo, lo que explica en parte su éxito.

La marcha deportiva es una actividad muy exigente, caracterizada por sus requerimientos técnicos y físicos, al combinar la coordinación, resistencia y velocidad/frecuencia de movimientos. (Castañeda López, Romero Frómeta, & Zerquera Alcalde, 2000; Romero-Frómeta E. , 1989; Andrade, Villarroya-Aparicio, & Morales, 2017; Barreto-Andrade, Villarroya-Aparicio, Contreras-Calle, Brito-Vásquez, & Loaiza-Dávila, 2016; Nieto García & Olmedilla Zafra, 2001) Su práctica se basa en el desarrollo y mejora de habilidades para mantener el ritmo de carrera más alto posible, por la resistencia aeróbica, como capacidad condicional, la cual se desarrolla desde edades tempranas, conforme a esto, esta puede ser parte de un programa en las distintas comunidades.

Durante el siglo XIX la masividad de la marcha deportiva se ha incrementado, al existir una gran tradición por organizar marchas populares multitudinarias, como en Italia, Francia, Alemania, Suecia, Estados Unidos, China, Japón, algunos países de la antigua Unión Soviética y muy especialmente México; no obstante, en algunos países latinoamericanos, las nuevas generaciones de forma espontánea hacen que se divulgue cada más vez su práctica masiva.

La marcha define una de las actividades humanas más primitivas: el movimiento o desplazamiento del pie, pero es inevitablemente el impulso de correr, especialmente cuando las distancias que se deben recorrer son cortas. Se tiene en cuenta que, en

cada paso, el pie que avanza debe estar en contacto con el suelo antes de que el pie de atrás se levante de éste y se tiene en cuenta que la pierna de apoyo debe estar extendida; es decir, no curvada o doblada por la rodilla al menos durante un momento cuando está en posición vertical y se exige el contacto permanente con el suelo.

En la marcha deportiva, se ejecuta una progresión de pasos de modo que el participante se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista). La pierna que se avanza tiene que estar recta, (es decir, no doblada por la rodilla) desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición.

Es notorio dado algunos buenos resultados alcanzados en el Ecuador, que en las principales ciudades del país se organizan marchas o caminatas de tipo recreativo, por entes públicos y privados, con el objetivo de promover las actividades físico-deportivas que conlleven a la mejoría de la salud de la población, aspecto positivo a considerar para masificar este deporte en la comunidad, y como oportunidad para establecer acciones especializadas que puedan tener salidas en el proceso de detección y selección deportiva. (Calero-Morales S. , 2019)

La marcha deportiva está derivada de la caminata ordinaria, economizando la mecánica de los movimientos, al obtener mayor frecuencia y longitud de paso, la cual da como resultado más velocidad. Se caracteriza biomecánicamente, según el manual de desarrollo del 2010, al analizar los cinco puntos importantes: los pies, las rodillas, la cadera, el tronco, los hombros y las extremidades superiores, aspectos estudiados en muchas modalidades del atletismo. (Criollo, Espinoza, Morales, Chávez, & Fleitas, 2018; Ernesto Avella & Medellín, 2013; Frómeta, Irúa, & Pillajo, 2019;

Frómeta, Barcia, Montes, Lavandero , & Valdés, 2017; Guerra Santiesteban, y otros, 2018; Jova, Mesa, & Vidaurreta, 2013; Wuitar, Caveda, Oms, & García, 2018; Yumisaca, Cruz, Chancosi, Rosales, & Vega, 2018)

Los pies:

- 1) En la caminata ordinaria, los pies se encuentran ligeramente abiertos hacia fuera; en cambio, en la marcha deportiva, se colocan rectamente sin desviación hacia fuera.
- 2) Colocando el pie rectamente se obtienen dos factores muy importantes: mayor longitud del paso (2–4 cms), e impulso más fuerte.
- 3) Al iniciar el paso hay que poner el pie sobre el talón marcadamente por delante del cuerpo.
- 4) En la marcha también es de mucha importancia pisar con ambos pies sobre una línea.
- 5) Esta manera de pisar nos permite dirigir el impulso directamente al centro de gravedad, desplazando nuestro cuerpo de acuerdo a la dirección deseable.
- 6) Por el contrario, si pisamos sobre dos líneas el impulso se desvía desplazando nuestro cuerpo hacia fuera de la dirección deseable.

Las rodillas:

- 1) En la marcha deportiva, cuando el talón de la pierna delantera comienza con el contacto con el suelo, la articulación debe estar completamente extendida y permanecer así por lo menos hasta el momento en que el centro de gravedad rebasará el punto de apoyo.

Por el contrario, si se camina con las rodillas flexionadas levemente, al aumentar la velocidad la marcha se convierte en carrera. La articulación de la rodilla permanece extendida hasta el momento en que el centro de gravedad rebasa el punto de apoyo.

Las caderas:

- 1) En la marcha deportiva a diferencia de la caminata ordinaria el eje de las caderas también efectúa amplios movimientos sobre el plano vertical para mantener el equilibrio del cuerpo como consecuencia de pisar sobre una línea.

El tronco:

- 1) Posición incorrecta: tronco inclinado hacia el frente por consecuencia provoca flexión de rodilla de la pierna delantera convirtiendo la marcha en carrera.
- 2) Posición incorrecta: tronco inclinado hacia atrás no afecta los reglamentos de la marcha, pero si disminuye demasiado la fuerza del impulso (afecta economía del movimiento).
- 3) Posición correcta: tronco se mantiene recto (vertical).

Observando el tronco de frente o por detrás se aprecian también pequeños movimientos de balanceo lateral provocados por el movimiento vertical de las caderas con el fin de mantener el equilibrio.

Las extremidades superiores:

- 1) El eje de los hombros realiza amplios movimientos sobre el plano horizontal, proporcional al movimiento horizontal del eje de la cadera, pero en dirección contraria, ayudando así a la formación de la longitud del paso para desplazar en forma más efectiva el cuerpo hacia adelante.
- 2) Las extremidades superiores se deben encontrar flexionadas en la articulación del codo manteniendo un ángulo aproximado de 90 grados.

Posición incorrecta: el ángulo de flexión de la articulación del codo está muy cerrado por reflejo de coordinación provoca acortamiento del paso y si se acompaña de la elevación de los hombros puede elevar el centro de gravedad, como resultado final ocasionar la pérdida de contacto con el suelo.

- 1) Posición incorrecta: el ángulo de flexión de la articulación del codo está muy abierto, donde los movimientos muy extensos de los brazos provocan desplazamientos del centro de gravedad afectando en forma negativa a la economía de los movimientos.
- 2) Posición correcta: ángulo de flexión es aproximadamente de 90 grados.

### **Los Programas deportivos-recreativos como componentes del proceso de búsqueda y selección de talentos deportivos**

Los adolescentes son el grupo etario al que va dirigido la mayor cantidad de programas recreativos, (Chávez E. , 2009) ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad, al tener en cuenta gustos y preferencias de los mismos y así poder llevar

de vuelta la misma basado en su participación en la comunidad. En tal sentido, dentro del proceso de detección y selección deportiva hay que tener presente diversos factores socioculturales, (Morales S. C., 2014; Morales. & Taboada, 2011) además del resto de los indicadores normalmente utilizados en el proceso de búsqueda del talento, donde se incluyen indicadores generales como específicos de cada deporte. (Romero, Bacallao, Ponce, Chávez , & Vaca, 2014; Romero E. , 2013; Flores, Calero, Arancibia, & García, 2014)

Los programas comunitarios se deben orientar hacia la organización de actividades físicas, deportivas, recreativas o para la salud en los municipios, parroquias, comunidades y escuelas, para asegurar un medio sistemático de atención física a la mayor parte de la población de todas las edades, sexo y clases sociales en las diferentes comunidades. En tal sentido, todo programa físico-recreativo, de educación física o del deporte especializado debe tener presente las variables que inciden directamente en el rendimiento deportivo, ya sean físicas, psicológicas, biotípicas, teóricas, técnicas y técnico-tácticas entre otras, (Rivadeneira Carranza, Calero Morales, & Parra Cárdenas, H. A, 2017; Moraes A. , Atletismo: Selección masiva, 2009; Leiva., 2010; Leiva & Cruz, Selección deportiva a partir de modelos característicos, 1996; García, y otros, 2019; Calero-Morales, y otros, 2017; Aguagallo, y otros, 2018; Larrea & Calero Morales, 2017) y para ello es preciso establecer las normas que requiere el país y el deporte en cuestión. (Altamirano, Trujillo, Tocto, & Romero, 2015; Burló, Bedoya, & Santana, 2011; Ferrer, Moreno, & Moreno, 2015; Filin & Volkov, 1989; Romero-Frómata E. , 1992; Volkov & Filin, 1988; Calero & Suárez, 2005; Calero. S. M., 2012)

Por ejemplo, un programa físico-recreativo puede planificar festivales recreativos, a partir de objetivos relacionados con el proceso de detección y selección

deportiva, una parte inicial para organizar la actividad planeada y la información de la ejecución individual o simultáneo con otras actividades, una parte principal, para desarrollar la ejecución de las actividades seleccionadas, como por ejemplo: juegos organizados, juegos con pelotas, juegos pre-deportivos, competencias de atletismo, juegos de recorridos con obstáculos, etc., y por último la parte final, que se realiza la evaluación por parte de los participantes y se dan los resultados premiándose la participación y los grupos ganadores. Este debe organizarse atendiendo a la cantidad de actividades, medios materiales, áreas disponibles, cantidad de participantes y actividades a realizar.

La idea de la elaboración de este programa para ser realizada con los adolescentes se hace necesario, a partir de los principios de un programa basado en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, enfrentado y solucionado problemas y situaciones diferentes.

Las actividades que componen un programa deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a los adolescentes en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro. La programación recreativa, debe tener en cuenta los objetivos a alcanzar en los adolescentes y a partir de ahí, se planifican las actividades con la utilización de diferentes métodos y procedimientos para lograrla de una manera más efectiva.

Los programas recreativos deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionadas por factores determinantes, entre los que se

encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, medico, biológico y naturales. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones, siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas.

La instrumentación del programa implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los programas y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el programa). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

Considerando lo antes expuesto enfatizamos que el contenido de las necesidades recreativas en estrecha relación con el grado de desarrollo biopsicosocial de cada grupo de edad es la base para elaborar un programa recreativo, físico, deportivo o educativo.

### Capítulo 3

#### Propuesta de intervención

##### **Consideraciones teóricas para el diseño de acciones comunitarias para masificar la marcha deportiva en Loja**

Las acciones comunitarias para masificar la marcha deportiva en, considera las orientaciones teóricas de Marín, J. (2007) y el manual de desarrollo de la misma del 2010, (Marín, 2007) al valorar con su enseñanza, las diferentes posiciones de pie, la importancia de su masificación, a partir de la promoción de esta con actividades en la comunidad, logrando su práctica en estas edades.

Marrero G. y Chaviano, A., (2000), considerar la oferta para la práctica de un deporte en la población de la comunidad, a través de proyectos de actividades físicas, deportivas y recreativas, posibilitando la participación de los adolescentes. Aguilar Croes M., (2008), al reconocer en la comunidad el trabajo deportivo y recreativo en programas que se lleven a cabo, con actividades para masificar en estas la marcha deportiva. Por otra parte, según Arango O. (2009), para concebir e implementar en la comunidad un programa comunitario a partir de un desarrollo deportivo a masificar con fines recreativos en los adolescentes y que satisfaga sus necesidades, establezca relaciones interpersonales, posean un conocimiento que implique lograr verdadera participación. (Arango, 2009).

## Estructura de las acciones comunitarias para la masificación y detección deportiva de atletas de marcha deportiva para el club especializado formativo “Patricio Ortega” de Loja

Objetivo general del grupo de acciones comunitarias para masificar la marcha deportiva

- ✓ Promover la masificación de la marcha deportiva, a través de diferentes acciones para adolescentes y su posible selección en el Club deportivo Especializado Formativo “Patricio Ortega” de Loja.

### Contenidos de las acciones

**Tabla 8**

*Contenido de las acciones metodológicas para la selección deportiva*

No	Actividades	Lugar	Mañana	Tarde	Periodo
1	Anda, corre, marcha	Pista atletismo	de _	_	3 veces a la semana
2	Yo digo	Pista atletismo	de -	_	3 veces a la semana
3	Marcha y baila	Pista atletismo	de _	_	3 veces a la semana
4	Relevo de marcha	Pista atletismo	de _	_	3 veces a la semana
5	Festival de marcha deportiva	Pista atletismo	de _	_	Mensual

La “Tabla 8” evidencia el contenido de las acciones fundamentales a implementar en la comunidad de Loja para la captación y selección de marchistas en su periodo adolescente. Las actividades evidencian acciones relacionadas con el componente recreativo, un aspecto esencial para lograr motivación hacia la práctica de

la marcha deportiva, ya sea con un fin de salud, o por mera estrategia de selección deportiva.

Los horarios de trabajo se han calificado en la tabla mencionada como desconocidos, dado la necesidad de una variedad alta de horarios según las necesidades de los participantes en los programas de intervención para potenciar la participación en la marcha deportiva y por ende mejorar procesos tales como la captación y selección deportiva.

Los periodos de frecuencia de los entrenamientos de forma óptima se establecen en al menos 3 veces por semana, con excepción del Festival de Marcha Deportiva que sería al menos una al mes. Las descripciones de las actividades se evidenciarán en el apartado siguiente.

### **Desarrollo de las actividades recreativas que conformar las acciones para masificar la marcha deportiva**

- 1) Actividad 1: Anda, corre, marcha
  - ✓ **Objetivo:** propiciar diferentes actividades recreativas que se distingan para el andar y el correr de la marcha deportiva, para masificar con adolescentes del sector.
  - ✓ **Desarrollo:** se desarrollarán diferentes actividades las que se explicaran, demostraran, para ser ejecutadas por los adolescentes, permitiendo realizar correcciones en caminatas, carreras y marchas sobre una distancia de 30 metros, para su masificación con adolescentes del sector.

- ✓ **Materiales:** tiza, aros, dibujos.

## 2) Actividad 2: Yo digo

- ✓ **Objetivo:** favorecer el desarrollo de diferentes actividades con las posiciones de las fases de la marcha deportiva a través de voces comandos, para su masificación con adolescentes de la comunidad.
- ✓ **Desarrollo:** Se agruparán a los adolescentes en estaciones para realizar en cada una de ellas actividades a través de ejercicios físicos que faciliten el apoyo de talón y de la extensión de rodilla al inicio de la fase vertical de la marcha, oscilación de las caderas para facilitar el desplazamiento frontal y braceo adecuado. Cada estación será regulada por un tiempo de trabajo no superior a un minuto, con una pausa entre estación suficiente para la recuperación de los adolescentes, en el sector.

- ✓ **Materiales:** palos de escobas, tiza

## 3) Actividad 3: marcha y baila

- ✓ **Objetivo:** Estimular mediante el baile, la movilidad que deben tener las caderas durante la marcha deportiva, para su masificación.
- ✓ **Desarrollo:** se desarrollará la actividad, a través de una bailo terapia, al ritmo combinado de música de merengue con movimientos a imitar por el profesor, donde las caderas deben acompañar a la pierna a la hora del desplazamiento frontal del adolescente, en el sector.
- ✓ **Materiales:** equipo de sonido.

4) Actividad 4: relevo de marcha.

- ✓ **Objetivo:** Favorecer a través de diferentes actividades con juego, la marcha a distintas velocidades en distancias cortas y medias utilizando el relevo como medio, para masificar con adolescentes del sector.
- ✓ **Desarrollo:** se agruparán a los adolescentes por equipos de cuatro y se organizarán juegos de relevos a distancias de 50, 100, 200 y 400mts
- ✓ **Materiales:** bastones

5) Actividad 5: festival de marcha deportiva

- ✓ **Objetivo:** desarrollar actividades en la comunidad, para la marcha deportiva con adolescentes de las escuelas y consejos comunales del sector, para su masificación en el sector.
- ✓ **Desarrollo:** se llevará a cabo esta actividad, convocando a través de las escuelas y consejos comunales, a los adolescentes de 13 y 14 años, para una mayor cantidad de participantes, a un festival, tomando en cuenta distancias que permitan
- ✓ **Materiales:** cronómetros, colaboradores, premiación, hidratación, personal paramédico.

## Capítulo 4

### Análisis de resultados

#### Valoración teórica de los especialistas sobre la propuesta de intervención

**Tabla 9**

*Valoraciones de los especialistas sobre la propuesta de intervención*

No	V1		V2		V3		V4	
	Pretest	Postest	Pretest	Postest	Pretest	Postest	Pretest	Postest
1	1	2	2	3	1	2	3	3
2	2	3	3	3	1	2	3	3
3	2	3	3	3	1	3	2	3
4	2	3	3	3	1	2	2	3
5	1	3	3	3	1	2	2	3
6	2	3	2	3	1	2	2	3
7	1	2	2	3	1	2	2	3
8	1	2	2	3	2	3	1	2
9	1	2	2	2	1	2	1	2
10	2	2	2	3	1	2	2	3
□	2	3	2	3	1	2	2	3

La “Tabla 9” evidencia las consideraciones teóricas emitidas por los especialistas sobre los alcances de la investigación en dos momentos del proceso de intervención, basándose en una evaluación de tres niveles, tal y como se describe en el apartado “Recolección de la información” del primer capítulo. Las variables evaluadas son:

- 1) Fundamentación teórica del programa (V1)
- 2) Objetivos del programa (V2)
- 3) Desarrollo de las acciones físico-recreativas a partir de los diferentes aspectos a considerar (V3).

## 4) Otros aspectos a considerar: Importancia del programa (V4).

En todos los casos las evaluaciones realizadas en el segundo momento (Postest) evidenciaron una media mayor que las obtenidos como parte del pretest. Para demostrar la existencia o no de diferencias significativas en los dos momentos de evaluada la cada variable por los especialistas, se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk.

**Tabla 10**

*Prueba de shapiro-wilk para constatar normalidad de los datos de la tabla 9*

	<b>Resumen de procesamiento de casos</b>					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcent aje	N	Porcent aje	N	Porcent aje
V1Pretest	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
V1Postest	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
V2Pretest	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
V2Postest	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
V3Pretest	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
V3Postest	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
V4Pretest	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
V5Postest	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%

**Tabla 11**

*Resultados deportivos*

		Descriptivos	
		Estadístico	Desv. Error
V1Pretest	Media	1,50	,167
	95% de intervalo de confianza para la media		
	de Límite inferior	1,12	
	Límite superior	1,88	
	Media recortada al 5%	1,50	
	Mediana	1,50	
	Varianza	,278	
	Desv. Desviación	,527	
	Mínimo	1	
	Máximo	2	

		Descriptivos	
		Estadístico	Desv. Error
	Rango	1	
	Rango intercuartil	1	
	Asimetría	,000	,687
	Curtosis	-2,571	1,334
V1Postest	Media	2,50	,167
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior Límite superior	2,12 2,88
	Media recortada al 5%	2,50	
	Mediana	2,50	
	Varianza	,278	
	Desv. Desviación	,527	
	Mínimo	2	
	Máximo	3	
	Rango	1	
	Rango intercuartil	1	
	Asimetría	,000	,687
	Curtosis	-2,571	1,334
V2Pretest	Media	2,40	,163
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior Límite superior	2,03 2,77
	Media recortada al 5%	2,39	
	Mediana	2,00	
	Varianza	,267	
	Desv. Desviación	,516	
	Mínimo	2	
	Máximo	3	
	Rango	1	
	Rango intercuartil	1	
	Asimetría	,484	,687
	Curtosis	-2,277	1,334
V2Postest	Media	2,90	,100
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior Límite superior	2,67 3,13
	Media recortada al 5%	2,94	
	Mediana	3,00	
	Varianza	,100	
	Desv. Desviación	,316	
	Mínimo	2	
	Máximo	3	
	Rango	1	
	Rango intercuartil	0	
	Asimetría	-3,162	,687
	Curtosis	10,000	1,334
V3Pretest	Media	1,10	,100
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior Límite superior	,87 1,33
	Media recortada al 5%	1,06	
	Mediana	1,00	

	Descriptivos	Estadísticos	Desv Error
	Mínimo	1	
	Máximo	2	
	Rango	1	
	Rango intercuartil	0	
	Asimetría	3,162	,687
	Curtosis	10,000	1,334
V3Postest	Media	2,20	,133
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior Límite superior	1,90 2,50
	Media recortada al 5%	2,17	
	Mediana	2,00	
	Varianza	,178	
	Desv. Desviación	,422	
	Mínimo	2	
	Máximo	3	
	Rango	1	
	Rango intercuartil	0	
	Asimetría	1,779	,687
	Curtosis	1,406	1,334
V4Pretest	Media	2,00	,211
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior Límite superior	1,52 2,48
	Media recortada al 5%	2,00	
	Mediana	2,00	
	Varianza	,444	
	Desv. Desviación	,667	
	Mínimo	1	
	Máximo	3	
	Rango	2	
	Rango intercuartil	1	
	Asimetría	,000	,687
	Curtosis	,080	1,334
V5Postest	Media	2,80	,133
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior Límite superior	2,50 3,10
	Media recortada al 5%	2,83	
	Mediana	3,00	
	Varianza	,178	
	Desv. Desviación	,422	
	Mínimo	2	
	Máximo	3	
	Rango	1	
	Rango intercuartil	0	
	Asimetría	-1,779	,687
	Curtosis	1,406	1,334

**Tabla 12***Pruebas de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
V1Pretest	,329	10	,003	,655	10	,000
V1Posttest	,329	10	,003	,655	10	,000
V2Pretest	,381	10	,000	,640	10	,000
V2Posttest	,524	10	,000	,366	10	,000
V3Pretest	,524	10	,000	,366	10	,000
V3Posttest	,482	10	,000	,509	10	,000
V4Pretest	,300	10	,011	,815	10	,022
V5Posttest	,482	10	,000	,509	10	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Todos los valores evidenciados en la tabla anterior de Prueba de Normalidad, demostraron que la no existencia de una distribución normal de los datos, por lo cual quedó descartado la aplicación de un estadígrafo inferencial de nivel paramétrico. A su haber de aplicará el estadístico no paramétrico Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon orientado para dos muestras relacionadas.

**Tabla 13***Prueba de los rangos con signos de wilcoxon para las variables estudiadas de la tabla 11*

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
V1Posttest	Rangos - negativos	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Rangos positivos	9 <sup>b</sup>	5,00	45,00
Empates		1 <sup>c</sup>		
Total		10		

		Rangos	N	Rango Promedio	Suma de rangos
V2Postest V2Pretest	-	Rangos negativos	0 <sup>d</sup>	,00	,00
		Rangos positivos	5 <sup>e</sup>	3,00	15,00
		Empates	5 <sup>f</sup>		
		Total	10		
V3Postest V3Pretest	-	Rangos negativos	0 <sup>g</sup>	,00	,00
		Rangos positivos	10 <sup>h</sup>	5,50	55,00
		Empates	0 <sup>i</sup>		
		Total	10		
V4Postest - V4Pretest		Rangos negativos	0 <sup>j</sup>	,00	,00
		Rangos positivos	8 <sup>k</sup>	4,50	36,00
		Empates	2 <sup>l</sup>		
		Total	10		

- a. V1Postest < V1Pretest  
b. V1Postest > V1Pretest  
c. V1Postest = V1Pretest  
d. V2Postest < V2Pretest  
e. V2Postest > V2Pretest  
f. V2Postest = V2Pretest  
g. V3Postest < V3Pretest  
h. V3Postest > V3Pretest  
i. V3Postest = V3Pretest  
j. V4Postest < V4Pretest  
k. V4Postest > V4Pretest  
l. V4Postest = V4Pretest

**Tabla 14**

*Estadísticos de prueba*

	V1Postest - V1Pretest	V2Postest - V2Pretest	V3Postest - V3Pretest	V4Postest - V4Pretest
Z	-2,887 <sup>b</sup>	-2,236 <sup>b</sup>	-3,051 <sup>b</sup>	-2,828 <sup>b</sup>
Sig.	,004	,025	,002	,005

asintótica(bilateral)

- a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon  
b. Se basa en rangos negativos.

Los rangos obtenidos con Wilcoxon fueron en su mayoría positivos a favor del postest para los 10 especialistas consultados (Tabla 4), existiendo diferencias

significativas en todas las variables comparadas (V1:  $p=0,004$ ; V2:  $p=0,025$ ; V2:  $p=0,002$  y V4:  $p=0,005$ ).

Lo anterior permite demostrar el efecto teórico positivo que los especialistas consultados han plasmado con sus votos a la propuesta de intervención en sus dos momentos de evaluados, enfatizando en la evaluación realizada en su segundo momento, una vez corregido e incorporado diferentes propuestas emitidas por los propios especialistas, aspecto que han permitido mejorar la investigación en relación con su plan de acciones para la captación y selección deportiva en marcha.

### **Nivel de motivación teórica de participantes en el festival de marcha deportiva**

Una de las acciones fundamentales para la captación y selección de talentos deportivos en la marcha se evidenció en la tabla 10 como parte de la quinta actividad dispuesta por el autor, específicamente el Festival de Marcha Deportiva. La motivación se define metafóricamente como un motor que nos impulsa a realizar algo, como sería el caso de la práctica sistemática de actividad física especializada. En tal sentido, es útil desarrollar aspectos tales como la motivación hacia la práctica de la marcha deportiva, como sería el caso de las distintas acciones para cumplimentar el objetivo de la investigación dispuestas en el capítulo anterior; por consiguiente, es imprescindible demostrar el nivel de motivación existente en los festivales diseñados para la captación y selección deportiva de marchistas jóvenes orientado al Club Deportivo Especializado Formativo "Patricio Ortega", para ello se empleará la Escala de Motivación Deportiva (Tabla 5) según Pelletier, y otros (1995), la cual se presenta en el anexo 1 para ampliar su comprensión.

Para desarrollar este apartado se estudiaron dos Festivales realizados en el año 2019. El primer festival implicó una menor cantidad de participantes que el segundo, no obstante, en ambos se estudió aleatoriamente a 100 participantes con un rango etario de adolescente, edad propicia para la captación de talentos en marcha deportiva.

El test se desarrolla a partir de la siguiente pregunta:

Nos gustaría saber las razones por las que participas en tu deporte. Por favor, indica, rodeando con un círculo, el grado en el que cada una de las siguientes preguntas corresponde a alguna de las razones por las que actualmente participas en tu deporte.

**Tabla 15**

*Escala de motivación deportiva. primera fase*

Ítem	¿Por qué participas en tu deporte?	No tiene nada que ver conmigo	Tiene algo que ver conmigo				Se ajusta totalmente a mí			Puntaje Total	Media Puntaje
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante	1	2	3	4	5	6	7	302	<b>43,14</b>	
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte	1	2	3	4	5	6	7	209	<b>29,86</b>	
3	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo	1	2	3	4	5	6	7	389	<b>55,57</b>	
4	Me gusta descubrir nuevas habilid. y/o técnicas de ent.	1	2	3	4	5	6	7	180	<b>25,71</b>	

	Ítem	¿Por qué participas en tu deporte?	No tiene nada que ver conmigo			Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	Puntaje Total	Media Puntaje
5	No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte	1	2	3	4	5	6	7	202	<b>28,86</b>	
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco	1	2	3	4	5	6	7	357	<b>51,00</b>	
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente	1	2	3	4	5	6	7	302	<b>43,14</b>	
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7	280	<b>40,00</b>	
9	Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma	1	2	3	4	5	6	7	210	<b>30,00</b>	
10	Por el prestigio de ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7	96	<b>13,71</b>	
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos	1	2	3	4	5	6	7	132	<b>18,86</b>	
12	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos flacos	1	2	3	4	5	6	7	168	<b>24,00</b>	
13	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva	1	2	3	4	5	6	7	231	<b>33,00</b>	
14	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7	380	<b>54,29</b>	
15	Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades	1	2	3	4	5	6	7	259	<b>37,00</b>	
16	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma / ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7	482	<b>68,86</b>	
17	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles	1	2	3	4	5	6	7	170	<b>24,29</b>	
18	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte para mí	1	2	3	4	5	6	7	390	<b>55,71</b>	

Item	¿Por qué participas en tu deporte?	No tiene nada que ver conmigo	Tiene algo que ver conmigo				Se ajusta totalmente a mí			Puntaje Total	Media Puntaje
19	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte	1	2	3	4	5	6	7	201	<b>28,71</b>	
20	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o destrezas en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7	130	<b>18,57</b>	
21	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase	1	2	3	4	5	6	7	140	<b>20,00</b>	
22	Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7	274	<b>39,14</b>	
23	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y/o destrezas que no he realizado antes	1	2	3	4	5	6	7	204	<b>29,14</b>	
24	Porque ésta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7	211	<b>30,14</b>	
25	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7	200	<b>28,57</b>	
26	Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte	1	2	3	4	5	6	7	201	<b>28,71</b>	
27	Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución (de juego)	1	2	3	4	5	6	7	198	<b>28,29</b>	
28	A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos	1	2	3	4	5	6	7	301	<b>43,00</b>	

Las evaluaciones siguientes describen los siguientes factores dispuestos en el test:

- 1) Motivación Intrínseca obtenida:

- Para conocer: □28,25 equivalente aproximadamente a 3 puntos
- Para presentar estimulación: □32,25 equivalente aproximadamente a 3 puntos
- Para conseguir cosas: □29,89 equivalente aproximadamente a 3 puntos

2) Motivación extrínseca obtenida:

- Regulación Identificada: □29,11 equivalente aproximadamente a 3 puntos
- Regulación Introyectada: □33,25 equivalente aproximadamente a 3 puntos
- Regulación Externa: □43,18 equivalente aproximadamente a 4 puntos

3) No motivación: □39,04 equivalente aproximadamente a 4 puntos

Una evaluación preliminar en su primer momento de aplicado el test de Escala de Motivación Deportiva adaptado a la marcha deportiva indica que los niveles de motivación son aceptables en una primera estancia, siendo las medias o promedio obtenidos entre 3 a 4 puntos para los dos tipos de motivación evaluada (Intrínseca y Extrínseca).

Luego de implementada la estrategia con las acciones dispuestas en el capítulo tres se realizó una segunda aplicación del Test mencionado, tal y como se evidencia en la "Tabla 16".

**Tabla 16**

Escala de motivación deportiva, segunda fase

Ítem	¿Por qué participas en tu deporte?	No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí		Puntaje Total	Media Puntaje
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante	1	2	3	4	5	6	7	420	<b>60,00</b>
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte	1	2	3	4	5	6	7	311	<b>44,43</b>
3	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo	1	2	3	4	5	6	7	190	<b>27,14</b>
4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7	340	<b>48,57</b>
5	No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte	1	2	3	4	5	6	7	100	<b>14,29</b>
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco	1	2	3	4	5	6	7	603	<b>86,14</b>
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente	1	2	3	4	5	6	7	520	<b>74,29</b>
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7	311	<b>44,43</b>
9	Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma	1	2	3	4	5	6	7	580	<b>82,86</b>
10	Por el prestigio de ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7	201	<b>28,71</b>
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar .	1	2	3	4	5	6	7	501	<b>71,57</b>

<b>Item</b>	<b>¿Por qué participas en tu deporte?</b>	<b>No tiene nada que ver conmigo</b>	<b>Tiene algo que ver conmigo</b>							<b>Puntaje Total</b>	<b>Media Puntaje</b>
<b>12</b>	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos flacos	1	2	3	4	5	6	7	290	<b>41,43</b>	
<b>13</b>	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva	1	2	3	4	5	6	7	320	<b>45,71</b>	
<b>14</b>	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7	431	<b>61,57</b>	
<b>15</b>	Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando	1	2	3	4	5	6	7	348	<b>49,71</b>	
<b>16</b>	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma / ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7	602	<b>86,00</b>	
<b>17</b>	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7	287	<b>41,00</b>	
<b>18</b>	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte	1	2	3	4	5	6	7	532	<b>76,00</b>	
<b>19</b>	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte	1	2	3	4	5	6	7	111	<b>15,86</b>	
<b>20</b>	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o destrezas en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7	302	<b>43,14</b>	
<b>21</b>	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase	1	2	3	4	5	6	7	202	<b>28,86</b>	
<b>22</b>	Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7	356	<b>50,86</b>	
<b>23</b>	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y/o destrezas que no he realizado	1	2	3	4	5	6	7	304	<b>43,43</b>	

24	Porque ésta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7	445	<b>63,57</b>
25	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7	451	<b>64,43</b>
26	Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte	1	2	3	4	5	6	7	378	<b>54,00</b>
27	Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución (de juego)	1	2	3	4	5	6	7	265	<b>37,86</b>
28	A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos	1	2	3	4	5	6	7	103	<b>14,71</b>

Las evaluaciones siguientes describen los siguientes factores dispuestos en el test en su segundo momento de aplicado:

4) Motivación Intrínseca obtenida:

- Para conocer: □43,57 equivalente aproximadamente a 4 puntos
- Para presentar estimulación: □52,79 equivalente aproximadamente a 5 puntos
- Para conseguir cosas: □44,68 equivalente aproximadamente a 4 puntos

5) Motivación extrínseca obtenida:

- Regulación Identificada: □62,61 equivalente aproximadamente a 6 puntos
- Regulación Introyectada: □56,82 equivalente aproximadamente a 6 puntos
- Regulación Externa: □62,93 equivalente aproximadamente a 6 puntos

6) No motivación: □18,00 equivalente aproximadamente a 2 puntos

Una vez implementada la propuesta de intervención de la presente investigación todos los indicadores motivacionales mejoraron en la muestra estudiada, incrementándose el rango entre 4 a 6 puntos, con excepción de la variable “No motivación” que disminuyó positivamente a  $\square 18,00$ , para una media del puntaje de 2 puntos, dos menos que lo obtenido al aplicar la Escala de Motivación Deportiva en su primer momento.

Lo anterior evidencia las mejoras en el proceso de implementación de acciones orientadas a la captación y selección deportiva en marcha deportiva, cumplimentando el objetivo de la investigación.

## **Conclusiones**

- 1) Se ha fundamentado la importancia de establecer acciones estrategias desde la comunidad, para mejorar el proceso de captación y selección deportiva, aspecto demostrado a través de la consulta bibliográfica realizada.
- 2) Las acciones implementadas fueron validadas desde el punto de vista teórico por los especialistas consultados, demostrando una mejora significativa del diseño metodológico en su segundo momento de evaluada la propuesta.
- 3) Los niveles de motivación mejoraron notablemente al existir un mayor puntaje en el segundo momento de aplicado la Escala de Motivación Deportiva, luego de implementada la propuesta de intervención con las acciones dispuestas en el tercer capítulo.

## **Recomendaciones**

- 1) Ampliar las acciones de intervención en la comunidad
- 2) Mejorar aspectos metodológicos para ampliar el alcance de la investigación.
- 3) Socializar los resultados

### Referencias bibliográficas

- Aguagallo, A. M., Bombú, R. M., Iza, P. D., López, D. M., Frómeta, E. R., & Ruiz, M. E. (2018). Efectos del método continuo-extensivo para potenciar la resistencia aeróbica en trail running y fondo. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(3), 1-10.
- Altamirano, M., Trujillo, H. S., Tocto, J. G., & Romero, E. (Octubre de 2015). Estudio piloto sobre normas de posibles talentos deportivos en Riobamba, Ecuador, en edades 9-10 años. *Lecturas: educación física y deportes*, 20(209), 1-8.
- Ander, E. (1965). *Introducción al ocio y Programa Comunitario*. Brasil: Editora Menole Ltda.
- Andrade, J. B., Villarroya-Aparicio, A., & Morales, S. C. (2017). Biomecánica de la marcha atlética: Análisis cinemático de su desarrollo y comparación con la marcha normal. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 53-69.
- Arango, O. (2009). *Alternativa para mejorar el nivel de ocio en la población joven de la comunidad Bella Florida Municipio Valencia. Venezuela*. Tesis de Grado, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2003). La Escala de Motivación Deportiva: una nueva medida de la motivación intrínseca, motivación extrínseca y no-motivación. Análisis psicométrico de la versión española. *En libro de resúmenes del II Congreso Internacional de Psicología aplicada al Deporte* (pág. 165). Madrid: Dykinson, S.L.
- Balaguer., I., Castillo., I., & Duda., J. L. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24, 197-207.
- Barreto-Andrade, J., Villarroya-Aparicio, A., Contreras-Calle, T., Brito-Vásquez, V., & Loaiza-Dávila, E. (Junio de 2016). Biomecánica de la marcha atlética. Análisis de

las presiones plantares durante su desarrollo, revisión actualizada. *Lecturas: educación física y deportes*, 21(217), 1-9.

Basulto, Y., Basulto, F. M., & Gil, Y. L. (Diciembre de 2013). Selección de juegos pre-deportivos para aumentar la participación activa en el deporte para todos en la E.N.U. Antonio Maceo. *Lecturas: educación física y deportes*, 18(187), 1-12.

Benítez, J. I., Cholotio, C., & Calero, S. (2015). *El manejo del color en las actividades físico-deportivas recreativas*. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Benítez, J., & Calero, S. (2016). *Espacios para la actividad físico deportiva y recreativa* (2 ed.). Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Burló, L. M., Bedoya, J. L., & Santana, M. V. (2011). Utilización de procedimientos de detección y selección deportiva en la etapa de iniciación a la gimnasia artística. *Colección ICD: Investigación en Ciencias del Deporte*, 3, 69-104.

Calero, S., & Suárez, T. (2005). La evaluación de las categorías escolares: Según objetivos pedagógicos de la Escuela Cubana de Voleibol. *Reunión Nacional de Voleibol 2005* (págs. 1-31). La Habana: Federación Cubana de Voleibol.

Calero, S., Klever, T., Caiza, M. R., Rodríguez, Á. F., & Analuiza, E. F. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374.

Calero., S. (2018). Fundamentos del entrenamiento deportivo optimizado. *Departamento de Ciencias Humanas y Sociales. Curso de Postgrado de la Maestría en Entrenamiento Deportivo. XII Promoción* (págs. 2-76). Quito: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Calero., S. M. (2012). Aportes prácticos de la Escuela Cubana de Voleibol al proceso de selección de talentos. *Conferencia especializada impartida en la I Jornada Científica de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación*, (págs. 23-31). Granma.

Calero-Morales, S. (2019). Búsqueda y Selección de talentos deportivos. *Maestría en Entrenamiento Deportivo: Promoción XI* (págs. 2-100). Quito: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

- Calero-Morales, S., Alvarado, C., Carlos, R., Morales-Pillajo, C. F., Vilatuña, V., Maciel, A., & Fernández-Concepción, R. R. (2017). Efectos de la hipoxia en atletas paralímpicos con entrenamiento escalonado en la altura. *Revista Cubana de Investigaciones Biomedicas*, 36(1), 1-12.
- Calvo, A. L., Sáiz, S. J., Ruano, M. Á., & González, J. C. (2012). Detección y desarrollo del talento deportivo: el estado del arte. *Investigación e innovación en el deporte* (págs. 470-501). Madrid: Paidotribo.
- Cañizares, H. M. (2008). *La psicología en la Actividad Física*. La Habana: Editorial Deportes.
- Castañeda López, J., Romero Frómata, E., & Zerquera Alcalde, F. (2000). *Programa de iniciación en la etapa de formación básica del atletismo cubano en edades 8-11 años*. La Habana: Unidad Impresora José A. Huelga.
- Chávez, E. (2009). *La recreación como expresión cultural*. Guatemala: Apollo.
- Chávez, E., & Sandoval, L. (Enero de 2014). Estudio del tiempo libre de los adolescentes ecuatorianos del Colegio Nacional Juan de Salinas de Sangolquí. *Lecturas: educación física y deportes*, 18(188), 1-10.
- Chávez, E., & Sandoval, M. L. (2016). Leisure, sedentary lifestyle and health in Ecuadorian teenagers. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 35(3), 1-14.
- Claros, J. A., Álvarez, C. V., Cuellar, C. S., & Mora, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la promoción de la salud.*, 16(1), 202-218.
- Comte-Sponville, A. (2003). *Diccionario filosófico* (Vol. 85). Barcelona: Grupo Planeta (GBS).
- Criollo, K. P., Espinoza, F. D., Morales, S., Chávez, E., & Fleitas, I. M. (2018). Análisis biomecánico en la marcha deportiva entre deportistas de iniciación y alto rendimiento. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 38(2), 9-17.
- Devís, J. D., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F. J., Gomar, M., & Sánchez, R. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.

eltelegrafo. (24 de Febrero de 2013). La masificación deportiva, un anhelo esencial. *eltelegrafo*. Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/deportes/1/la-masificacion-deportiva-un-anhelo-esencial>

Encarta, E. (2007). *Enciclopedia Encarta*. México: Microsoft Corporation.

Ernesto Avella, R., & Medellín, J. P. (2013). Perfil dermatoglífico y somatotípico de atletas de la selección colombiana de atletismo (velocidad) participante en los juegos panamericanos de Guadalajara, 2011. *Revista UDCA Actualidad & Divulgación Científica*, 16(1), 17-25.

Esteves, H. (2004). *Educación Física y Deportes*. España: CCS.

Ferrer, A. W., Moreno, A. W., & Moreno, J. F. (2015). *Bases para el proceso de selección y formación de jóvenes futbolistas para el alto rendimiento* (2 ed.). Sevilla: Wanceulen SL.

Filin, V. P., & Volkov, V. M. (1989). *Selección deportiva*. Moscú: Edición Cultura Física y Deporte.

Flores Abad, E., Arancibia Cid, C., & Calero Morales, S. (2014). *Análisis y medición antropométrica en la detección de posibles talentos deportivos, en niños/as y adolescentes ecuatorianos*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil, Oficina de Proyectos Rentables. Proyecto MINDE-UG.

Flores, E., Calero, S., Arancibia, C., & García, G. (Diciembre de 2014). Determination of basic parameters of physical fitness of Ecuadorian population: MINDE-UG Project. *Lecturas: educación física y deportes*, 19(196), 1-9. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd196/basic-parameters-of-physical-fitness-of-ecuadorian.htm>

Foguet, O. C. (2000). *Deporte recreativo* (Vol. 555). Barcelona: Inde.

Frómeta, E. R., Irúa, C. E., & Pillajo, C. F. (2019). Perfeccionamiento del desempeño técnico en la fase de descarga del lanzador de disco prejuvenil. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*, 38(2), 1-11.

- Frómeta, E., Barcia, A. E., Montes, J. V., Lavandero, G. C., & Valdés, G. R. (2017). Rendimiento y balance postural en fondistas sordos expertos y novatos: Estudio de casos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 41-52.
- Frómeta., E., & Kiyoshi., T. (2003). *Guía metodológica de ejercicio en atletismo. Formación Técnica y Entrenamiento* (1E ed.). Porto Alegre: Ed: Arned.
- Fuentes-Guerra, F. J., & Trillo, M. D. (2016). *Diccionario de educación física en primaria*. Huelva: Universidad de Huelva.
- García, E. (Abril de 2009). La actividad física y el adolescente. *Lecturas: educación física y deportes*, 14(131), 1-12.
- García, M. R., Mora, M. E., Calero, F. L., Navarrete, L. R., Concepción, R. R., & Mera, M. D. (2019). Intercambio de gases respiratorios, respuestas cardiacas y metabólicas en altitud: estudio en pentatletas ecuatorianos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*, 38(2), 1-9.
- Giménez, J., & Díaz, M. (Abril de 2002). Diccionario de Educación Física en Primaria (I) . *Lecturas: educación física y deportes*, 8(47), 1-5. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd47/dicc1.htm>
- Girón, R. (Agosto de 2010). La actividad física para personas mayores. *Lecturas: educación física y deportes*, 15(147), 1-9.
- González, F. (1983). *Motivación moral en adolescentes y jóvenes*. La Habana: Ciencias Sociales.
- Granell, J. C., & Lazcorreta, J. E. (2004). *Las técnicas de atletismo. Manual práctico de enseñanza*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Guerra Santiesteban, J. R., Borja Santillán, M. A., Álvarez, S., Claudio, J., Zeballos Chang, J., Vallejo López, A. B., & Aarón, D. (2018). Diferencias de cinco variables en atletas femeninos de 100 metros en dos niveles de rendimiento deportivo. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(3), 1-11.
- Guillen, L., Arma Castañeda, N. P., Formoso, A. A., Guerra, J. R., Vargas Vera, D. F., & Fernández, A. (2017). Estrategia pedagógica para reducir y prevenir el consumo

de drogas desde la educación física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 111-126.

INDER. (2006). *Instituto Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación*. Recuperado el 11 de 7 de 2018, de Centro de Recursos de Información para el Deporte Cubano: <http://cridc.inder.gob.cu/trabajos-investigativos/congresos/deporte-para-todos-2>

Infante, P. (Junio de 2008). Retos y acciones para la masificación y el desarrollo deportivo en Venezuela. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 13(121), 1-3.

Jova, L., Mesa, M., & Vidaurreta, R. (Diciembre de 2013). Análisis teórico de indicadores para el proceso de selección de posibles talentos en el sector de las carreras de velocidad plana. *Lecturas: educación física y deporte*, 18(187), 1-9.

Lamoth, N. H., & Tamayo, H. S. (2007). *Diccionario deportivo de la lengua española*. . La Habana: Editorial Deportes.

Larrea, B., & Calero Morales, S. (2017). El rendimiento aeróbico del personal militar femenino en menos de 500 y más de 2 000 m snm. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 0-0.

Leiva, J. (2010). *Selección y orientación de talentos deportivos*. Armenia: Kinesis.

Leiva, J., & Cruz, J. (1996). Selección deportiva a partir de modelos característicos. *Educación Física y Recreación*, 1(4), 63-77.

Leiva., J. (2010). *Selección y orientación de talentos deportivos*. Armenia: Kinesis.

Marín, J. (2007). *Entrenamiento de la Marcha Atlética: entrenador de Club*. (2 ed.). Madrid.

Márquez, S., & Garatachea, V. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.

Montero, L. F., & Chávez, E. (Noviembre de 2015). Disminución del sedentarismo en adolescentes del colegio Atahualpa, Cantón Machala, a través de un programa de recreación físico-deportivo. *Lecturas: educación física y deportes*, 20(210), 1-13.

Moraes, A. (2009). *Atletismo: Selección masiva*. Brasil: XX.

- Moraes, A., & Romero, E. (Diciembre de 2005). La selección de talentos en el deporte de alto rendimiento. *Lecturas: educación física y deportes*, 10(91), 1-6.
- Moraes, A., & Romero., R. (Diciembre de 2005). La selección de talentos en el deporte de alto rendimiento. *Lecturas: educación física y deportes*, 10(91), 1-6.
- Morales, S. (2014). Estrategia sociocultural para la selección e iniciación deportiva. (págs. 2-11). Colima: Universidad de Colima.
- Morales, S. C. (2014). Estrategia sociocultural para la selección e iniciación deportiva. (págs. 2-11). Colima: Universidad de Colima.
- Morales, S., & González, S. A. (2014). *Teoría y metodología de la educación física*. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Morales, S., Pillajo, D. P., Flores, M. C., Lorenzo, A. F., & Concepción, R. R. (2016). Influence of physical activity on the social and emotional behavior of children aged 2-5 years. *Revista Cubana de Medicina General Integral.*, 32(3), 1-16.
- Morales., S., & Taboada, C. (Mayo de 2011). Acciones para perfeccionar la selección de talentos del voleibol en los programas cubanos de deporte escolar. *Lecturas: educación física y deportes*, 16(156), 1-6. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd156/perfeccionar-la-seleccion-de-talentos-del-voleibol.htm>
- Nieto García, G., & Olmedilla Zafra, A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: un caso en marcha atlética. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 0127-142.
- Öfele, M. R. (1999). Los juegos tradicionales y sus proyecciones pedagógicas. *Lecturas: educación física y deportes*, 4 (13), 1-15.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). . *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Pérez, H. M., Téllez, I. F., Quinapallo,, X. P., Cevallos, E. C., Plaza, M. J., & López, D. M. (2019). Resultados, dificultades y reflexiones psicológicas para futuras

- generaciones de atletas de alto rendimiento. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*, 38(2), 73-85.
- Pila Hernández, H. (2005). *Selección de talentos para la iniciación deportiva, una experiencia cubana*. La Habana: Deportes.
- Pila, H. (Febrero de 2004). Selección de talentos para el deporte, 27 años de experiencia en Cuba, metodología para evaluar las pruebas. *Lecturas: educación física y deportes*, 10(69), 1-10.
- Pila, H., & García, H. (2000). *Método y normas para evaluar la preparación física y seleccionar talentos deportivos*. México: Magdalena Mixhuca.
- Ramos , A. E., Ojeda, R., Artigas, E., Báez, D., & Estévez, Y. (Junio de 2014). La gestión de la actividad física y deportiva comunitaria en cambio de época. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 19(193), 1-13. O
- Rivadeneira Carranza, P. E., Calero Morales, S., & Parra Cárdenas, H. A, H. A. (2017). Estudio del  $\dot{V}O_2$ máx en soldados entrenados en menos de 500 y más de 2 000 m snm. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 12-28.
- Rodríguez, Á. F., Páez, R. E., Altamirano, E. J., Paguay, F. W., Rodríguez, J. C., & Calero, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 31(4), 1-13.
- Rodríguez, A. R. (Marzo de 2014). La Actividad Física y el Deporte: una sociedad saludable para el futuro. *Lecturas: educación física y deportes*, 18(2014), 1-5.
- Romero Frómata, E., & Takahashi, K. (2004). *Guía metodológica de ejercicio en atletismo. Formación, técnica y entrenamiento*. Porto Alegre: Ed. Armed.
- Romero, E. (2013). *Normas de selección deportiva en Ecuador en edades 9-12 años*. Guayaquil: FEDENADOR. Recuperado el 26 de marzo de 2018
- Romero, E., Bacallao, J., Ponce, P. M., Chávez , E., & Vaca, M. R. (Diciembre de 2014). Normas de selección en basquetbolistas ecuatorianas de iniciación. *Lecturas: educación física y deportes*, 19(199), 1-8.

- Romero-Frómata, E. (1989). *Manual de atletismo*. Ciudad Habana: Unidad Impresora José Antonio Huelga.
- Romero-Frómata, E. (1992). *Metodología de Educación de la resistencia, la rapidez y la fuerza*. Mérida: Universidad de los Andes.
- Rosa, S. M. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Ruiz, A. (2012). *Teoría y metodología de la Educación Física y el deporte escolar*. La Habana: Deportes.
- Sailema, Á. A., Sailema, M., Amores, P., Navas, L. E., Mallqui, V. A., & Romero, E. (2017). Juegos tradicionales como estimulador motriz en niños con síndrome de down. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 1-11.
- Salvage, J., & Seaman, T. (2019). *Race Walking Revolution, a Detailed Guide for Beginning and Advanced Race Walkers Presented with Over 400 Instructional Photos*. USA: Salvage Writes Media.
- Sánchez, F. A., & Romero-Frómata, E. (Julio de 2018). Algunos índices antropométricos generales para detectar posibles talentos en diferentes deportes en Ecuador. *Lecturas: educación física y deportes*, 23(242), 108-120. Santisteban, J. M. (1998). *La detección temprana de talentos deportivos* (Vol. 48). Univ de Castilla La Mancha.
- Sosa, Y. R., Palmero, M. B., Padrón, Á. G., & Abreu, P. J. (2018). Orientaciones metodológicas para el desentrenamiento en atletas jóvenes de centros provinciales y nacionales. *Lecturas: Educación Física y Deportes.*, 22(237), 9-15.
- Unesco. (17 de 11 de 2015). *Carta internacional revisada de la educación física, la actividad física y el deporte*. Recuperado el 11 de 1 de 2019, de Unesco: [http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL\\_ID=13150&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo*. México: UNAM.
- Volkov, V. M., & Filin, V. P. (1988). *Selección deportiva*. Vneshtorgizdat.

- Volkov, V. M., & Filin, V. P. (1990). *El problema del talento deportivo*. Moscú: Editorial Fizilcultura y sport.
- Wuitar, C. M., Caveda, D. L., Oms, A. B., & García, M. R. (2018). Estudio técnico y biomédico para detectar talentos en atletismo Technical and biomedical study to detect talents athletics. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 1-12.
- Yumisaca, O. A., Cruz, G. T., Chancosi, E. V., Rosales, W. V., & Vega, H. E. (2018). Análisis biomecánico entre sexos de la longitud y frecuencia de la zancada en atletismo de iniciación. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-7.