



**Plan Físico-Recreativo para disminuir el estrés en cuarentena de los estudiantes
de BGU de la Unidad Educativa "11 de noviembre" Jornada matutina del Cantón
Mejía, Parroquia Machachi, periodo 2020-2021**

Freire Moposita, Víctor Hugo y Moposita Caiza, Wilson Rubén

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Magister en Recreación y Tiempo
Libre

Dr. Chávez Cevallos, Miguel Enrique Rubén

24 de agosto del 2021



REVISION TESIS MOPOSITA-FREIRE.docx

Scanned on: 2:11 January 14, 2022 UTC



Overall Similarity Score

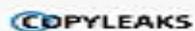


Results Found



Total Words in Text

Identical Words	435
Words with Minor Changes	0
Paraphrased Words	0
Omitted Words	2968



Website | Education | Businesses

FIRMA:



Firmado electrónicamente por:
**MIGUEL ENRIQUE
RUBEN CHAVEZ
CEVALLOS**

Dr. Chávez Cevallos Miguel Enrique Rubén

DIRECTOR



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSPARENCIA
DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS**

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, **“Plan Físico-Recreativo para disminuir el estrés en cuarentena de los estudiantes de BGU de la Unidad Educativa "11 de noviembre" Jornada matutina del Cantón Mejía, Parroquia Machachi, periodo 2020-2021”**, fue realizado por: Freire Moposita, Victor Hugo y Moposita Caiza, Wilson Rubén el mismo que ha sido revisado en su totalidad, analizado por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto, cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la “Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE”, razón por la cual nos permitimos acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 14 de septiembre del 2021

firma(s)



Firmado electrónicamente por:
**MIGUEL ENRIQUE
RUBEN CHAVEZ
CEVALLOS**

Dr. Chávez Cevallos Miguel Enrique Rubén

Director



RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Nosotros Freire Moposita, Victor Hugo y Moposita Caiza, Wilson Rubén con cédulas de ciudadanía No. 1726702150 y 1711045375 declaramos que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **"Plan Físico-Recreativo para disminuir el estrés en cuarentena de los estudiantes de BGU de la Unidad Educativa "11 de noviembre" Jornada matutina del Cantón Mejía, Parroquia Machachi, periodo 2020-2021"** es de nuestra autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la "Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE" referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 14 de septiembre del 2021

firma(s)

Freire Moposita Victor Hugo

Cl. 1726702150

Moposita Caiza Wilson Rubén

Cl. 1711045375



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSPARENCIA
DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS
AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Nosotros Freire Moposita, Víctor Hugo y Moposita Caiza, Wilson Rubén con cédulas de ciudadanía No. 1726702150 y 1711045375 autorizamos a la “Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE” publicar el trabajo de titulación: **“Plan Físico-Recreativo para disminuir el estrés en cuarentena de los estudiantes de BGU de la Unidad Educativa “11 de noviembre” Jornada matutina del Cantón Mejía, Parroquia Machachi, periodo 2020-2021”**, en el Repositorio Institucional cuyos contenidos, ideas y criterios son de nuestra responsabilidad.

Sangolquí, 14 de septiembre del 2021

Firma(s)

Freire Moposita Víctor Hugo

CI. 1726702150

Moposita Caiza Wilson Rubén

CI. 1711045375



DEDICATORIA

A DIOS

Por permanecer con nosotros a lo largo de toda la vida y poder guiarnos por el camino del bien.

A NUESTRA FAMILIA

Por su apoyo incondicional, su paciencia, su comprensión, sus consejos, sus ánimos y por sobre todo su amor incondicional.

A NUESTROS PROFESORES

Los cuales fueron parte fundamental de nuestra vida académica ya que sin ellos no hubiera sido esto posible, por sus reclamos y consejos, que nos ayudaron a ser mejores seres humanos y profesionales.

A NUESTROS AMIGOS

Por su apoyo, ánimos, consejos que en su momento transmitieron durante el proceso académico y de la tesis.



AGRADECIMIENTO

A nuestra familia por el apoyo incondicional a lo largo de toda nuestra vida académica ya que cada meta que nos trazamos se pudo ir cumpliendo con el esfuerzo, sacrificio, constancia y sobre todo con amor a nuestra profesión. (Víctor Elías Freire, Fanny Moposita Díaz) - (Miryam Cachimuel, Jhoselyn y Carlos).

A nuestra querida “Universidad de Fuerzas Armadas ESPE” y todo el selecto grupo de docentes que con mucha paciencia y dedicación compartieron su conocimiento siendo nuestros guías orientadores, de manera especial queremos agradecer Dr. Chávez Cevallos Miguel Enrique Rubén de la presente investigación, siendo un maestro a cabalidad por su apoyo y consagración en nuestro trabajo, MSc. Sandoval Lorena quien gentilmente nos brindó su tiempo y sugerencias para aplicar nuestro trabajo de campo en cada uno de los módulos y así concluir con nuestra gran anhelada meta que de tal forma se obtuvo un aprendizaje de excelencia.

A nuestros apreciados compañeros de la promoción XI Recreación y tiempo Libre, con los cuales compartimos durante dos años de nuestra vida académica en este tiempo se brindó un gran apoyo mutuo, debido a diferentes cátedras aprendidas y experiencias vividas.

Índice de Contenido

Copyleaks	2
Certificación	3
Responsabilidad de autoría	4
Autorización de publicación	5
Dedicatoria	6
Agradecimiento	7
Resumen	11
Abstract	12
Capítulo I	13
Introducción al Problema de Investigación	13
Antecedentes	13
Planteamiento del problema	15
Figura 1:	27
Síntomas medidos por la escala sintomática Seppo-Aro	27
Presupuesto y Financiamiento	33
Factibilidad operativa y tecnológica	34
Capítulo 2: Bases teóricas de la investigación	34
El estrés psicológico	35
El estrés psicológico en la sociedad	39
La adolescencia inicial (10-14 años)	44
Cambios fisiológicos en la adolescencia	45
Cambios endocrinos en la adolescencia	46
Cambios psicológicos en la adolescencia	47
La atención	47
Pensamiento y lenguaje	47
Imaginación	48
Motivación	49
Voluntad	49
Nuevas formaciones psicológicas	49
Estrés y adolescencia	50
Efectos del estrés en la salud	51

	9
Recreación y calidad de vida	52
Definiciones sobre recreación	54
Los factores que influyen en la necesidad recreativa	56
Los subsistemas que conforman el sistema de recreación	57
Manifestaciones de la recreación	57
Beneficios que ofrece la recreación comunitaria e institucional	59
Conclusiones parciales Capítulo 2	62
Capítulo 3: Propuesta de un plan físico-recreativo para la disminución del estrés en la muestra estudiada	63
Fundamentación de la propuesta	63
Diseño y aplicación de las actividades físicas y recreativas	64
Pasos para la elaboración de la propuesta de intervención	65
Factibilidad de la propuesta	67
Conformación del grupo gestor	68
Matriz DAFO	69
Estímulos físicos que conforma el plan	70
Capacitación del personal técnico	73
Capítulo 4: Análisis de los resultados	80
Conclusiones	93
Recomendaciones	94
Referencias bibliográficas	95

Índice de Tablas

<i>Tabla 1: Cronograma y acciones de capacitación del personal técnico para implementar la propuesta de intervención.</i>	88
<i>Tabla 2: Validación por criterios de especialistas a la propuesta de intervención</i>	96
<i>Tabla 3: Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para los datos de la calificación por criterios de especialistas.</i>	97
<i>Tabla 4: Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon para las calificaciones emitidas por los especialistas.</i>	99
<i>Tabla 5: Prueba de Concordancia entre especialistas. W de Kendall.</i>	100
<i>Tabla 6: Resultados de la Escala Sintomática Seppo-Aro</i>	102
<i>Tabla 7: Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para los datos de la calificación del nivel de estrés</i>	105
<i>Tabla 8: Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon para las calificaciones del nivel de estrés</i>	107

Índice de Figuras

Figura 1: Síntomas medidos por la escala sintomática Seppo-Aro	34
--	----

Resumen

El estrés parte del cansancio mental provocado por un rendimiento superior al normalmente establecido, pudiendo provocar trastornos físicos y mentales. Diversas técnicas y tratamientos son aplicados para la disminución del estrés humano, siendo la actividad física especializada una alternativa muy eficaz. En tal sentido, se plantea como objetivo de la investigación disminuir el estrés en cuarentena de los estudiantes de BGU de la Unidad Educativa "11 de noviembre" Jornada matutina del Cantón Mejía, Parroquia Machachi, periodo 2020-2021 a través de un plan físico-recreativo. Se estudiará la población de estudiantes (191, ambos géneros) de la escuela mencionada, donde el 45.55% presentó síntomas de estrés (87 sujetos) con una media de nivel "Ligero", implementando un plan físico-recreativo valorando en un segundo momento sus índices de estrés sintomático con el test de Seppo-Aro, obteniéndose una media de nivel entre Normal y Ligero. Se evidencian diferencias significativas a favor del postest ($p=0.000$), validando la propuesta de intervención desde el punto de vista teórico con grado de concordancia aceptable según los especialistas consultados (W de Kendall: $p=0.538$), y una mejora significativa a favor del postest ($p=0.008$). Luego del diseño e implementación de una estrategia de intervención a través de un plan físico-recreativo, se comprueba la disminución significativa de los niveles de estrés en la población estudiada.

Palabras Clave:

- **PLAN FÍSICO-RECREATIVO**
- **ESTRÉS**
- **RECREACIÓN**
- **ADOLESCENTES**

Abstract

Stress is based on mental fatigue caused by a higher performance than normally established, and can cause physical and mental disorders. Various techniques and treatments are applied to reduce human stress, with specialized physical activity being a very effective alternative. In this sense, the research objective is to reduce the stress in quarantine of the BGU students of the Educational Unit "November 11" Morning session of the Cantón Mejía, Machachi Parish, period 2020-2021 through a physical plan-recreational. The students population (191, both genders) of the mentioned school will be studied, where 45.55% presented symptoms of stress (87 subjects) with an average of "Light" level, implementing a physical-recreational plan, evaluating in a second moment their Symptomatic stress indexes with the Seppo-Aro test, obtaining an average level between Normal and Light. There are significant differences in post-test favor ($p = 0.000$), validating the intervention proposal from the theoretical point of view with an acceptable degree of agreement according to the specialists consulted (Kendall's W: $p=0.538$), and a significant improvement in posttest favor ($p=0.008$). After the design and implementation of an intervention strategy through a physical-recreational plan, the significant decrease in stress levels in the studied population is verified.

Keywords:

- **PHYSICAL-RECREATIONAL PLAN**
- **STRESS**
- **RECREATION**
- **TEENAGERS**

Capítulo I

Introducción al Problema de Investigación

Antecedentes

La actividad física es parte de la vida social del individuo en su colectividad, interesándose diversas ciencias por dicho fenómeno que impregnan caracteres propios de la política, lo pedagógico, psicológico, cultural y económico, entre otros. El tiempo libre constituye una necesidad humana que se expresa igualmente en fomentar la cultura, organizando racionalmente el tiempo libre del sujeto, siendo una tarea de trascendencia social, (Velasco, 2020) pero también de salud física y mental.

Las actividades físico recreativas en específico, ofrecen motivación para la participación de personas que viven en comunidad, (Ntoumanis, Quested, Reeve, & Cheon, 2018; Knittle, y otros, 2018) siendo una forma de organización que permite el estímulo familiar, y por ende cumple con el propósito de un sistema de cultura física en relación a las necesidades humanas básicas.

Las necesidades y motivos objeto de estudio de la actividad física se relacionan con un proceso dinámico individual y eminentemente social, en relación también con influencias condicionantes como la educación, el desarrollo socioeconómico, la tecnología y la ciencia de la salud, permitiendo el desarrollo de modelos especializados de satisfacción de las necesidades variables de la sociedad, por lo cual normalmente el inicio de la una investigación donde se aplique actividades físico-recreativas parte de un diagnóstico de las necesidades e intereses del consumidor. (Obregón, y otros, 2018;

Jaramillo & Sotomayor, 2017) El propio desarrollo de la actividad física y recreativa como fenómeno humano incluye un encargo social o razón de ser, teniendo presente la satisfacción de las necesidades asociadas.

En términos de actividad física para la salud, la recreación juega un rol en la calidad de vida de cualquier sujeto independientemente del rango etario en que se encuentre, dado que la creación de un estilo de vida saludable presupone una relación entre el tiempo libre y la salud mental y física, dado que la práctica sistemática de actividad física especializada fortalece la salud, incluyendo el plano psicológico, (Lackey, y otros, 2019) contribuyendo por demás al equilibrio biológico.

Una de las ramas de las ciencias de la cultura física incluye la aplicación científica de estímulos físico-recreativos para mejorar la salud poblacional, que no solo incluye estímulos para influenciar aspectos como el sedentarismo, la obesidad y el sobrepeso, (Antón, Morales, & Concepción, 2018; Morales, Velasco, Lorenzo, Torres, & Enríquez, 2016) sino aspectos relacionados con el desempeño psico-social, como la comunicación, el estado anímico, la autodeterminación y autoestima, la ansiedad, o el estrés. (Calero, Klever, Caiza, Rodríguez, & Analuiza, 2016; Castañeda, y otros, 2018; Chala, Calero, & Chávez, 2016; Mencías, Ortega, Zuleta, & Calero, 2016; Mera, Morales, & García, 2018; Morales, Lorenzo, & de la Rosa, 2016; Morales, Pillajo, Flores, Lorenzo, & Concepción, 2016)

Sobre este último aspecto (estrés), la revisión de los diferentes antecedentes de investigación define obras que valoran las influencias de las actividades físicas

especializadas en la mejora de los indicadores de estrés humano, (Mejía, Morales, Orellana, & Lorenzo, 2017; Mücke, Ludyga, Colledge, & Gerber, 2018) estableciéndose normalmente asociaciones entre el nivel de actividad física en el tiempo libre y el estrés. (Xu, Liu, Rose Chepyator-Thomson, & Schmidlein, 2018; Schultchen, y otros, 2019)

No obstante, las influencias de las diferentes actividades físico-recreativas sobre el estrés real o el auto percibido puede variar en dependencia de diversas variables, algunas de ellas de interés para ser controladas y valoradas según su predominio, para lo cual la presente investigación tratará de gestionar para influir sobre los niveles de estrés de la población objeto de estudio.

Planteamiento del problema

Los niveles de estrés en una población estudiada pueden presentar características únicas, dado las diferentes variables que podrían influenciar sobre ella, algunas relacionadas con la profesión del sujeto, el rango etario, los niveles de exigencia académica y laboral, entre otras.

Para la presente investigación, un plan físico-recreativo puede ser o no efectivo en dependencia de las características de los estudiantes sometidos a un proceso de intervención, en correspondencia con el diagnóstico de sus necesidades e intereses, en entera correspondencia con el objetivo perseguido. Por lo cual, siempre es necesario establecer los alcances y limitaciones de un proceso de intervención con actividades físicas especializadas, siendo un reto de la presente investigación, y por ende una necesidad de validar los efectos de la intervención aquí diseñada, para lo cual se

plantea la solución al siguiente problema científico, formulado en el siguiente apartado.

1.3 Formulación del Problema

¿Cómo disminuir el estrés en cuarentena de los estudiantes de BGU de la Unidad Educativa "11 de noviembre" Jornada matutina del Cantón Mejía, Parroquia Machachi, periodo 2020-2021.?

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General del proyecto

Disminuir el estrés en cuarentena de los estudiantes de BGU de la Unidad Educativa "11 de noviembre" Jornada matutina del Cantón Mejía, Parroquia Machachi, periodo 2020-2021 a través de un plan físico-recreativo.

1.4.2 Objetivos específicos del proyecto

- 1) Fundamentar teórica y metodológicamente la importancia de la actividad física especializada en la mejora de la salud poblacional, especificando en su influencia en el estrés.
- 2) Diagnosticar los índices de estrés en estudiantes de BGU de la Unidad Educativa "11 de noviembre" Jornada matutina del Cantón Mejía, Parroquia Machachi.
- 3) Diseñar un plan físico-recreativo para disminuir el estrés en estudiantes de BGU de la Unidad Educativa "11 de noviembre" Jornada matutina del Cantón Mejía, Parroquia Machachi, en el periodo 2020-2021.
- 4) Validar teóricamente el plan diseñado mediante la consulta de los criterios de especialistas en actividad física especializada.

- 5) Determinar la existencia de una disminución del estrés en estudiantes de BGU de la Unidad Educativa "11 de noviembre" Jornada matutina del Cantón Mejía, Parroquia Machachi, en el periodo 2020-2021.

1.5 Justificación, importancia y alcance del proyecto

La etapa de adolescencia constituye uno de los acontecimientos socio-culturales relevantes para diversos investigadores del área, para los cuales se realizan numerosas investigaciones aplicativas. La creciente población de adolescentes debe ser integrada al desarrollo y a la modernidad, lo que depende en parte las distintas funciones que ejercen las instituciones públicas. Sobre la etapa de adolescencia y los factores relacionados con este período de la vida se han esbozado y planteado diferentes perspectivas teóricas a considerar, las cuales algunas de ellas se relacionan con aspectos meramente educativos, como llevar nueva instrucción, conocimientos y aplicaciones prácticas que les sirvan de base para desarrollarse en las nuevas exigencias que requiere la sociedad en un presente y futuro inmediato.

Cada una de estas etapas de la vida, contiene en sí ajustes, acomodamientos en los planos psicológicos, afectivos, volitivos y por otro lado a éstos se corresponden diferentes niveles de maduración, aprendizaje, crecimiento, autonomía e independencia. Procesos todos que se dan en forma natural y espontánea, según pasan los años.

La adolescencia puede considerarse desde diversos puntos de vista: cronológico, biológico, psíquico, social, fenomenológico y funcional: podemos decir que es un proceso evolutivo gradual, el cual se origina en torno a ciertas características de orden físico, social y material. No hay dudas que esto constituye un verdadero reto para la sociedad ecuatoriana, la cual viene desarrollando proyectos sociales a favor de este grupo social, (Villafuerte & Perugini, 2019; Pereda & Calero, 2015; Barroso, Sánchez, & Calero, 2016) cuyo objetivo no solo es incrementar la calidad de vida de dicho sector social, sino también conservarlo lo más sano, autónomo e independiente posible.

Así es como el tema de las actividades físicas, deportivas y recreativas en este grupo etario va adquiriendo cada vez más relevancia, ya que es uno de los elementos disponibles para incidir en el incremento de la calidad de vida. En tal sentido, en los momentos actuales se ha producido un incremento en los estudios sobre las actividades recreativas como forma de incidir en estilos sanos de vida, (Chávez & Sandoval, 2016; Chala, Calero, & Chávez, 2016; Chávez & Sandoval, 2014) lo cual se asocia a la necesidad de incrementar los años de existencia de vida, pero con calidad, incluyendo las edades tempranas y en el resto de la vida de un sujeto.

En el ámbito internacional se llevan a cabo diferentes investigaciones en torno a esta temática, durante la década de los 50 y a comienzos de los 60, el creciente interés por conocer el bienestar humano y la preocupación por las consecuencias de la industrialización de la sociedad hacen surgir la necesidad de evaluar esta realidad a través de datos objetivos, y desde las Ciencias se inicia el desarrollo de los indicadores sociales y estadísticos que permiten medir datos y hechos vinculados al bienestar

espiritual de una población, especificando aspectos relacionados con el rendimiento psicológico a cualquier edad.

La consulta de las diferentes fuentes primarias de investigación se valora cómo facilitar la masificación de las actividades físico-recreativas en la comunidad, orientadas al bienestar físico, mental y social, agrupando personas de todas las edades, aunque tienen cabida las etapas de adolescencia, no todas las investigaciones están centradas en específico en la etapa mencionada, sino a la población en general, sobre todo en el entorno ecuatoriano, donde se requiere aún especificar acciones concretas para masificar la recreación como un componente más activo que pasivo.

En la sociedad ecuatoriana actual, se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar social de sus ciudadanos, (Laínez, Núñez, & Llanos, 2016) no solo en el aspecto material, sino en su participación activa, de acuerdo a sus posibilidades objetivas. El estado toma medidas para que las personas en sus diferentes rangos etarios disfruten de algunos beneficios acordes a sus necesidades y aportes a la sociedad, el objetivo no es aislarlos de la sociedad sino incorporarlos en otras actividades de forma activa.

Las diferentes instituciones educativas, ya sean públicas o privadas, como organizaciones rectoras de la actividad física y el deporte, debe contribuir al cumplimiento de los roles que le compete en el fortalecimiento del desarrollo social del país. En las circunstancias sociales actuales se deben implementar programas que tengan como fin principal crear hábitos por la actividad físico-recreativa en la población, independientemente del rango etario.

Partiendo de lo anteriormente expuesto, se ha encaminado todo trabajo recreativo, partiendo de la posibilidad real del tiempo libre de los sujetos para la práctica de cualquier manifestación física, el cual se ha ido reduciendo drásticamente, ya que estas personas han ido adquiriendo diversas responsabilidades que tienden a disminuir el tiempo libre de calidad, situación manifestada por diversas situaciones que han ido surgiéndole como necesidad social, dedicando más tiempo a otras tareas.

Encausar correctamente el trabajo físico como manifestación de bienestar mental, y tratar de ganar con nuestra acción y labor el espacio a otras formas de recreación menos activas, es una premisa que debe tener las ciencias recreativas. Es por esta razón, que debemos lograr la prolongación de vida y la capacidad de trabajo psico-social, mediante las diferentes actividades que se les ofrecen en la propia comunidad escolar.

La recreación en la comunidad escolar debe partir de los intereses y necesidades de las propias escuelas, portadoras reales de la acción comunitaria con que cuenta el propio territorio; sobre esta base, la acción debe concebirse e implementarse con su núcleo conductor, esencialmente con el protagonismo de los miembros de la comunidad escolar en la solución de sus problemas, así como en la satisfacción general de sus necesidades, incluyendo la proyección de un futuro desarrollo. La misma es organizada y dirigida con fines recreativos, terapéuticos, profilácticos, cognoscitivos, deportivos o artísticos-culturales para la realización plena del hombre.

El consejo comunal como protagonista de la comunidad constituida por sus mesas técnicas: salud, deporte, cultura etc. como fuente de iniciativa deben ser el núcleo del trabajo comunitario desde las instituciones educativas como actores fundamentales, que se sustenta de las actividades físicas recreativas fundamentalmente, teniendo en cuenta que la comunidad está constituida por personas de individualidades diferentes, a las cuales debe llegar la acción, no como algo impersonal o distante, sino de modo directo y personal.

En los momentos actuales y a raíz de la lucha que se libra por elevar la cultura deportiva y la salud en nuestras comunidades, se siente la necesidad de vincularnos más de cerca para producir cambios que demuestren el alcance de logros de la sociedad en materia de calidad de vida. Es por ello, que a través de la participación en las actividades y en horas de aprovechar el tiempo libre del estudiante, disminuyendo o eliminando algunos agentes psicológicos como es el estrés, que constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida de estas personas.

Esto constituyó uno de los motivos para realizar la presente investigación, en la cual se detectaron algunas insuficiencias como son los gestores de la comunidad estudiantil, presentando una preocupación recurrente “no ser tenido en cuenta”, “no ser necesitado”, “no ser comprendido”, generando dificultades marcadas desde el punto de vista psicológico, lo cual no debe ser desatendido, siendo uno de los factores productores de estrés social.

Por otra parte, en la comunidad de profesores de la Unidad Educativa "11 de noviembre" en la Jornada matutina del Cantón Mejía, Parroquia Machachi, se observó preliminarmente que la mayoría de los profesionales no poseían conocimientos

integrales sobre lo que era la recreación sana, no contaban con un programa que permitiera desarrollar actividades recreativas con este grupo de edad que estuvieran encaminadas a disminuir el estrés, no eran tenidos en cuenta en la formulación de proyectos recreativos, ni proyectos específicos adaptados a las necesidades de la unidad educativa antes mencionada.

Los resultados del estudio de las fuentes bibliográficas y del diagnóstico preliminar de la problemática investigada permitieron confirmar que, en el área físico-recreativa adaptada a los estudiantes investigados, el tratamiento al estrés como agente que constituye un problema no es abordado suficientemente en investigaciones desarrolladas en el territorio, aspecto que justifica el desarrollo de la presente investigación la unidad educativa estudiada.

1.6 Hipótesis de investigación

Una vez planteada la situación problémica, y el objetivo de la presente investigación, se ha diseñado como solución la siguiente hipótesis:

La aplicación de un plan físico-recreativo especializado disminuirá el índice de estrés de los estudiantes de BGU de la Unidad Educativa "11 de noviembre" Jornada matutina del Cantón Mejía, Parroquia Machachi, en el periodo 2020-2021

1.7 Variables de Investigación

1.7.1. Operacionalización de las variables

La investigación estudia dos variables indistintamente clasificadas, siendo estas:

- 1) El diseño de un plan físico-recreativo
- 2) Índice estrés

Variable independiente: El diseño de un plan físico-recreativo

<i>DEFINICIÓN</i>	<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>INSTRUMENTOS</i>
Actividad organizada relacionada con el tiempo libre, adaptada para la disminución del estrés	Estructura Organización Control	Modelación Contenidos del Plan	1. Guía de observación 2. Encuestas 3. Entrevistas

Variable dependiente: Índice estrés

<i>DEFINICIÓN</i>	<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>INSTRUMENTOS</i>
Sentimiento de tensión física y/o emocional	Nivel de Conocimientos	Tipos de estrés	Cuestionario

1.8 Tipo de Investigación

La investigación será de tipo descriptiva, correlativa-explicativa, controlando una buena parte de las variables relacionadas con el estrés estudiantil, y las posibles influencias de la actividad física especializada, en específico actividades de índole físico-recreativas.

1.9 Población y muestra

Se estudiará la población de estudiantes (191, ambos géneros), entre 1ro y 3er año de la BGU de la Unidad Educativa "11 de noviembre" Jornada matutina del Cantón Mejía, Parroquia Machachi, en el periodo 2020-2021. En la selección de los estudiantes se tuvo en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- 1) Estudiantes de 1ro y 3er año de la escuela mencionada.
- 2) No posee una condición de salud inadecuada, que le impida realizar la propuesta de intervención a diseñar.
- 3) Poseer un índice de participación en la propuesta físico-recreativa superior al 90% de asistencia.
- 4) Presentar un nivel de estrés entre Ligero a Alto.

De los 191 sujetos estudiados, se tomaron solamente aquellos que presentaron algún nivel de estrés (Ligero, Moderado y Alto), descartando el resto de los sujetos para realizar la presente investigación. Por lo cual, la muestra de estudio disminuyó a 87 sujetos (45.55%), conformando la población sometida a investigación.

Por otra parte, se realizará una validación inicial de la propuesta de intervención mediante consulta de especialistas, donde 13 sujetos especializados en recreación

comunitarias evaluarán la propuesta de intervención dispuesta en el capítulo tres en tres niveles de calidad. Los criterios de inclusión para la selección de los especialistas serán:

- 1) Profesionales de la recreación en específico y la actividad física en general, la cual se pueda validar sus competencias profesionales a través de titulaciones al menos de tercer nivel, directamente relacionadas con el campo de estudio.
- 2) Al menos 8 años de experiencia práctica en el diseño y ejecución de proyectos recreativos comunitarios o institucionales.

1.10 Métodos

Los métodos a emplear en la investigación fueron clasificados en dos grupos, en el primer grupo se encuentran los de orden teórico, aplicando los siguientes:

- 1) **Análisis-Síntesis:** Aplicado para analizar las distintas fuentes bibliográficas relacionadas con el estrés psicológico, la manifestación en estas edades que enriquecieron la investigación, así como el análisis de los factores sociales que condicionan los niveles de estrés en este estudio.
- 2) **Inductivo-Deductivo:** Aplicado como vía de caracterizar la manifestación del estrés psicológico en los estudiantes investigados, modificar los factores de riesgo que lo originan y proyectar su posible solución mediante actividad física especializada.

- 3) **Sistémico:** Aplicado para abordar la investigación y la solución del problema científico a partir de su naturaleza social como un todo complejo, multifactorial e interrelacionado, en el que se destaca su estructura organizacional, la interdependencia relativa que existe entre cada una de las actividades estructurales, y la dirección hacia un objetivo.

El segundo grupo serán los de orden empírico, aplicando los siguientes:

- 1) **Observación:** Se observó el entorno comunitario para caracterizar la comunidad estudiantil, el desarrollo de las actividades recreativas en las que participan los alumnos sometidos a estudio, la oferta recreativa de la que disponen, así como la infraestructura recreativa deportiva de la unidad educativa.
- 2) **Encuesta:** Dirigida a especialistas de la unidad educativa y foráneos expertos en recreación aplicada, con el objetivo recopilar la calidad de la propuesta de intervención. También se les aplicó a los estudiantes seleccionados con el propósito de conocer su índice de estrés, así como las influencias del plan de actividades físico-recreativas propuestas para disminuir el estrés psicológico en los estudiantes investigados.
- 3) **Prueba de valoración del rendimiento psicológico (Estrés):** Se aplica escala sintomática Seppo-Aro, el cual permite evaluar las consecuencias y los desniveles de los estudiantes a partir del estudio de diferentes síntomas que lo ocasionan, tanto desde el punto e vista del entorno social como el estilo de vida, cuantificándose a través de una escala de tres niveles (Normal: 0 a 10 puntos; Ligero: 11 a 15 puntos; Moderado: 16 a 20 puntos; Alto: De 21 en adelante), adaptándolo para la presente investigación en 1 Punto (Normal), 2 Puntos (Ligero), 3 puntos (Moderado) y 4 Puntos (Alto). A continuación, se manifiestan las variables que mide dicho estrés a partir de la figura 1:

Figura 1:

Síntomas medidos por la escala sintomática Seppo-Aro

No.	SINTOMAS
1	Acidez o ardor en el estómago.
2	Pérdida del apetito
3	Deseos de vomitar o vómitos.
4	Diarreas u orinar frecuentemente.
5	Dificultades para quedarse dormido o despertarse durante la noche.
6	Pesadillas.
7	Dolores de cabeza.
8	Dolores abdominales.
9	Disminución del deseo sexual.
10	Mareos.
11	Palpitaciones o latidos irregulares del corazón.
12	Temblores o sudoración de las manos.
13	Sudoración excesiva sin haber realizado esfuerzo físico.
14	Falta de aire sin haber realizado esfuerzo físico.
15	Falta de energía o depresión.
16	Fatiga o debilidad
17	Nerviosismo o ansiedad.
18	Irritabilidad o enfurecimientos.

Por otra parte, las técnicas estadísticas incluirán:

- 1) Estadística descriptiva: Se aplicarán medidas de tendencia central y de dispersión acorde a las necesidades de los datos a recolectar.

- 2) Estadísticas correlacionales: Se aplicarán en dependencia de la distribución normal de los datos a partir de la Prueba de Shapiro-Wilk para el caso de la evaluación por criterios de especialistas emitida para evaluar en dos momentos de diseñada la propuesta de intervención, y a partir de la Prueba de Kolmogorov-Smirnov utilizada para los datos que describen las evaluaciones psicológicas (estrés) realizada a los estudiantes. En ambos casos, y luego de aplicar la prueba de normalidad se utilizará la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon ($p \leq 0.05$), determinando la existencia o no de diferencias significativas en los dos grupos de datos relacionados con la evaluación de los especialistas a la propuesta de intervención. Por otra parte, se aplicará igualmente para la consulta de especialistas la Prueba W de Kendall, conociendo el nivel de concordancia entre los especialistas al momento de evaluar dicha propuesta de intervención, siendo aceptable la propuesta de ser superior el valor del estadístico de ser igual o mayor a 0.5.

Específicamente se aplicará la Matriz DAFO para conformar el Plan físico-recreativo, la cual consiste en determinar las Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas de un proyecto determinado, en términos de características internas (Debilidades y Fortalezas) y situación externa (Amenazas y Oportunidades). La misma se detalla en el capítulo tres, utilizándose para conformar la propuesta de intervención.

Para evaluar el Plan físico-recreativo se empleará una encuesta con una escala de Likert de tres niveles (Nivel 3: Bien, Nivel 2: Regular; Nivel 1: Mal), siendo el valor 3 el máximo posible a alcanzar. El Plan será evaluado teóricamente antes de su

implementación por tres especialistas en recreación comunitaria, descritos los criterios de inclusión en el apartado de “Población y Muestra”, y tomando los valores medios al comparar los registros de todos los especialistas.

1.11 Trabajos relacionados

La consulta de las distintas fuentes de investigación servirá para fundamentar la presente obra, tanto desde el punto de vista teórico como metodológico. A continuación, se listan algunas de las obras que servirán de base para el diseño del estado del arte y la discusión de los datos:

- 1) 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. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd188/tiempo-libre-de-los-adolescentes-ecuatorianos.htm>
- 2) Lackey, N. Q., Tysor, D. A., McNay, G. D., Joyner, L., Baker, K. H., & Hodge, C. (2019). Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Annals of Leisure Research*, 1-15. doi:10.1080/11745398.2019.1655459
- 3) Mejía, I. A., Morales, S. C., Orellana, P. C., & Lorenzo, A. F. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(3), 1-12. Obtenido de <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/382/152>
- 4) Mencías, J. X., Ortega, D. M., Zuleta, C. W., & Calero, S. (Enero de 2016). Mejoramiento del estado de ánimo del adulto mayor a través de actividades

- recreativas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 20(212), 1-13. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd212/estado-de-animo-del-adulto-mayor.htm>
- 5) Mera, M. A., Morales, S., & García, M. R. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 1-11. Obtenido de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/95>
- 6) Mücke, M., Ludyga, S., Colledge, F., & Gerber, M. (2018). Influence of regular physical activity and fitness on stress reactivity as measured with the trier social stress test protocol: A systematic review. *Sports Medicine*, 48(11), 2607-2622. doi:10.1007/s40279-018-0979-0
- 7) Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R., Smyth, J. M., Blechert, J., & Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British Journal of Health Psychology*, 24(2), 315-333. doi:10.1111/bjhp.12355
- 8) Villafuerte, F. U., & Perugini, M. L. (2019). Perfiles de virtuosidad en organizaciones escolares en relación con los niveles de bienestar psicológico en adolescentes ecuatorianos. *Cátedra*, 2(2), 76-93. doi:10.29166/catedra.v2i2.1594
- 9) Xu, F., Liu, W., Rose Chepyator-Thomson, J., & Schmidlein, R. (2018). Relations of physical activity and stress vulnerability in university students. *College Student Journal*, 52(1), 65-73. Obtenido de <https://www.ingentaconnect.com/content/prin/csj/2018/00000052/00000001/art00006>

1.12 Recolección de la Información

Los autores de la presente investigación se encargarán en esencia de la recolección de la información de interés, presentando las competencias necesarias para complementar con efectividad dicho proceso.

1.13 Tratamiento y análisis estadístico de los datos

Para el tratamiento y análisis de los datos estadísticos se utilizarán las siguientes herramientas de procesamiento de datos:

- 1) Microsoft Excel 2019: Para la tabulación de los datos de interés, aplicando las funciones necesarias que permiten calcular estadísticas de tendencia central y de dispersión.
- 2) Paquete estadístico “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS) v25: Utilizado para realizar las correlaciones pertinentes y las medidas de distribución de datos.

1.14 Cronogramas de actividades

Se describen a continuación el cronograma aproximado de actividades a desarrollar por el investigador principal

Meses		Marzo 2021				Abril 2021			
	Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4
N.	Actividad								
1	Construcción del perfil			X	X	X			
2	Presentación para el análisis			X	X			X	
3	Investigación bibliográfica	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Construcción y desarrollo del marco teórico						X	X	X

Meses		Mayo 2021				
	Semanas	1	2	3	4	1
N	Actividad					
4	Construcción y desarrollo del marco teórico	X	X			
5	Diseño y elaboración de los instrumentos para la recolección	X	X	X		
6	Validación o pilotaje de los instrumentos		X	X		
7	Aplicación de los instrumentos			X		X
8	Codificación y tabulación de los datos			X		
9	Aplicación y desarrollo del experimento			X	X	X

Meses		Junio 2021			
	Semanas	1	2	3	4
N	Actividad				
9	Aplicación y desarrollo del experimento	X	X	X	X

<i>Meses</i>		<i>Julio 2021</i>			
	Semanas	1	2	3	4
N.	Actividad				
9	Aplicación y desarrollo del experimento	X	X	X	X
10	Instrumentos de control	X	X	X	X
11	Codificación y tabulación de los datos	X	X		X
12	Aplicación y tratamiento estadístico de datos		X	X	X
13	Análisis e interpretación de los resultados		X	X	X
14	Elaboración de conclusiones y recomendaciones			X	X
15	Elaboración del primer borrador del informe		X	X	X
16	Revisión del primer borrador			X	X

<i>Meses</i>		<i>Agosto 2021</i>				
	Semanas	1	2	3	4	5
N.	Actividad					
17	Reajuste del primer informe	X	X		X	X
18	Presentación del informe				X	X

1.15. Presupuesto y Financiamiento

Para el caso del presupuesto y financiamiento de la presente investigación, las tablas dispuestas a continuación especifican algunos gastos aproximados por parte del investigador principal (Recursos Propios),

CANTIDAD	DETALLE	V. UNITARIO	VALOR TOTAL	OBSERVACIONES
6	Cuenta Internet	45	270	Recursos propios
6	Cuenta Teléfono	25	150	Recursos propios
1	Resma de Papel Bond (500 hojas)	3	3	Recursos propios
100	Impresión de formularios test y resultados	0,03	3	Recursos propios
6	Útiles de oficina varios	15 ¹	90	Recursos propios
	Valor Total		\$516 USD	

Se invertirán aproximadamente unos 516.00 dólares de los Estados Unidos de América.

1.16 Factibilidad operativa y tecnológica

La presente investigación es considerada que posee una factibilidad operativa y tecnológica correcta y especialmente diseñada para cumplir con los requisitos del método científico, al comprobarse previamente la existencia de criterios de inclusión que favorezcan la efectividad del proceso de intervención con las actividades físico-recreativas, espacios adecuados para la actividad física especializada, herramientas y materiales para la enseñanza, capacitación del profesorado para impartir correctamente los estímulos físicos y para medir los índices de estrés en del estudiantado investigado.

Capítulo 2: Bases teóricas de la investigación

¹ Se aplica un promedio de cálculo para todos los materiales de oficina a utilizar.

En este capítulo se aborda el resultado de la revisión y la valoración de los diferentes autores que tratan el tema del estrés y su influencia en la comunidad estudiantil. La recreación como una de las formas más sanas de combatirlo y lograr que esta etapa de la vida sea lo más placentera posible.

2.1 El estrés psicológico

Desde la antigüedad, los hombres han dirigido su atención a complejos problemas de la psiquis humana y este interés no se ha debilitado con el paso del tiempo; sin embargo, la temática de la autoconciencia o del yo como hecho científico, ha sido insuficientemente elaborada en el grupo etéreo objeto de investigación para el caso del entorno ecuatoriano, (Gaibor-González & Moreta-Herrera, 2020) ya que resultan indiscutibles las grandes dificultades que plantean para la investigación, en cuanto a sus peculiaridades en este fenómeno profundamente interno, propio de la subjetividad humana en sus aspectos más íntimos.

Los cambios producidos en nuestro medio en los últimos años a nivel sociocultural y económico, así como en los avances tecnológicos, han permitido a las sociedades como la nuestra, cambiar su medio de vida afectando la psiquis humana, siendo el estrés psicológico una de las principales manifestaciones, y afectando en forma relativamente nueva a las nuevas generaciones, (Barrios, 2016; Céspedes, 2013) incluyendo aquellas que cursan estudios de niveles medios y superior.

Pocos constructos en salud mental y psicopatología han sido tan importantes, pero al mismo tiempo tan difíciles de definir, como el concepto de estrés. A lo largo de los años han surgido numerosas definiciones, la mayoría de las cuales han sido

criticadas por ser demasiado vagas, demasiado amplias, o difíciles de procesar para que sean útiles en la investigación. A pesar de todos estos problemas sustanciales en la conceptualización y la medida, el constructo estrés continúa jugando un importante papel en la investigación, debido a que la mayoría de los modelos sobre desarrollo de psicopatología incorporan como variable predictora el concepto de estrés.

Las definiciones predominantes sobre estrés se centran en las condiciones o circunstancias ambientales que suponen amenaza, desafío y/o exceden o dañan las capacidades biológicas, o psicológicas del individuo. (Alarcón, 2018) Estas demandas ambientales pueden aparecer en forma de cambios ocurridos en el medio social, o en forma de condiciones persistentes que suponen amenazas o desafíos al bienestar del individuo. En este sentido, todas las definiciones de estrés incluyen un componente ambiental ante el que el organismo tiene que actuar. (Torres, 1999)

Antes de comentar las principales definiciones existentes sobre estrés es importante detenerse en las diversas concepciones teóricas sobre las que se sustentan:

- a) estrés como estímulo
- b) estrés como respuesta
- c) estrés como interacción estímulo- respuesta.

A) Estrés como estímulo: Hace referencia a aquellas situaciones o acontecimientos desencadenantes de malestar, capaces de alterar el funcionamiento

del organismo y/o el bienestar e integridad de la persona, sin tener en cuenta la interpretación cognitiva o valoración subjetiva que el sujeto hace del acontecimiento. Estas situaciones o acontecimientos, denominados estresores, pueden enmarcarse en diferentes ámbitos, entre los que podemos destacar: personal, interpersonal, económico, físico y catástrofes naturales. (Fierro, 2002)

B) Estrés como respuesta: Hace referencia a las reacciones que el sujeto experimenta ante los estímulos adversos. Selye (1976) fue pionero en destacar un conjunto de respuestas fisiológicas del organismo ante estímulos adversivos, a lo cual denominó Síndrome General de Adaptación, siendo conocido en la actualidad como respuesta de estrés. Esta respuesta consiste en un sistema de reacciones adaptativas, a nivel fisiológico y psicológico, de carácter generalizado (afecta a todo el organismo) e inespecífica (similar ante diversos estresores), desarrollada en tres fases: de alarma, de resistencia y de agotamiento. (Selye, 1976)

C) Estrés como interacción estímulo-respuesta. Integrando las consideraciones de estrés como estímulo y estrés como respuesta, Lazarus y Folkman (1984) completan la visión del fenómeno considerando el estrés como “una clase particular de relación estímulo-respuesta, una relación percibida por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”. (Lazarus & Folkman, 1984)

El estrés psicológico es mediado por el hipotálamo, estructura encargada de coordinar las respuestas emocionales, las secreciones hormonales y funciones vitales y

de adaptación, como el sueño, el hambre, la sed, y la respuesta sexual y mantener estrechas conexiones con el lóbulo frontal y con la amígdala del hipocampo, estructura encargada de almacenar nuestra memoria sensorial.

El término estrés tiene su origen en la palabra inglesa “stress” que significa tensión, tirantez, esfuerzo. En un principio, su ámbito de aplicación era del dominio de la física y la ingeniería donde se empleaba para describir el efecto de una fuerza aplicada a objetos. Posteriormente, el término ha sido importado al dominio de la psicología de la mano del fisiólogo Hans Selye (1976), quien lo introdujo para definir las circunstancias ambientales adversas que provocaban determinadas reacciones fisiológicas en los organismos de animales de experimentación.

Desde ese momento se ha realizado un gran número de investigaciones sobre estrés, tratándose de conocer las situaciones y condiciones desencadenantes, realizándose diferentes clasificaciones, creándose modelos explicativos, y estudiándose sus consecuencias en el organismo a nivel psicológico, conductual y fisiológico.

Según Jorge Tellez Vargas y otros (2003) El estrés psicológico es el resultado de la relación entre el sujeto y el medio, el cual se evalúa en base a los recursos de la persona y puede ser considerada inofensiva o amenazante. (Tellez-Vargas, de Taborda, & Ramirez, 2003)

Son muchos los factores que van a determinar una vivencia distinta del estrés. La edad, el sexo, la raza, la ocupación laboral, el temperamento personal o factores educacionales y familiares van a establecer la base de una realidad diferente y una respuesta variable ante el estrés. (García, 2020; Meyer, Ramírez, & Villalobos, 2013)

Las armas de que dispone cada persona para combatir esta situación son muy diferentes de unos a otros y se ponen en juego según la capacidad de la propia persona para defenderse de las agresiones. (Cabanach, Souto-Gestal, González-Doniz, & Taboada, 2018) Esto conlleva que un factor claramente estresante para una persona puede no serlo para otra y que existan individuos con una tendencia excesiva al estrés, a pesar incluso de no tener motivos destacados para ellos.

El autor considera el estrés uno de los fenómenos que enfrentan los individuos constantemente en la vida, éste se desarrolla ante acontecimientos felices e infelices; los cambios en la vida pueden traducirse en tensiones tanto físicas y mentales. Se considera como una respuesta general del organismo ante un estímulo agobiante o situaciones de amenaza física.

Hoy en día el estrés se confunde con una patología, siendo este una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, manteniéndose en estudios por muchos profesionales especialmente en personas que son más proclives como los adultos mayores y el periodo de adolescencia.

2.2 El estrés psicológico en la sociedad

La contribución de la psicología al estudio del estrés y otros factores psicológicos relacionados, y de la aportación de los psicólogos educativos, incluido los relacionados con las ciencias de la Actividad Física, a la mejora de la salud, el bienestar, la calidad de vida y desarrollo humano en los sujetos independientemente del rango etario que posean, es una de las prioridades de los gobiernos actualmente por el incremento acelerado provocado por el desarrollo tecnológicos, los retos actuales de la sociedad, e incluso los efectos de enfermedades que influyen en menor y mayor cuantía a incrementar los efectos negativos del stress, como lo es el Covid-19 (Cedeño, Cuenca, Mojica, & Portillo, 2020).

Como fenómeno individual, la adolescencia constituye una materia de estudio biopsicosocial. En otras palabras, la ciencia del comportamiento generacional es multidisciplinaria. La adolescencia humana no puede describirse, predecirse o explicarse sin tener en cuenta los tres aspectos principales: Psicología, Psicólogos y Adolescencia: contribución de la Psicología y los psicólogos al estudio y la intervención sobre la adolescencia que aborda sobre todo las condiciones problemáticas que afectan a las personas de dicho rango etario, incluyendo las alternativas de tratamiento, e incluyendo el uso de actividad física especializada y directamente relacionada con sus influencias en comportamientos sociales. (Morales, Lorenzo, & de la Rosa, Recreation activities to improve social behavior. Study in children and adolescents aged 9-14, 2016; Morales, Pillajo, Flores, Lorenzo, & Concepción, Influence of physical activity on the social and emotional behavior of children aged 2-5 years., 2016)

A lo largo de la historia del estudio de la adolescencia, la biología ha sido el campo de investigación que ha prevalecido si se compara con la psicología u otras ciencias sociales. (Coleman & Hendry, 2003) El organismo humano es una entidad biológica, pero la comprensión del envejecimiento no puede limitarse a la biología (o a las ciencias biomédicas). El ser humano es un organismo en acción, en un entorno en acción, a lo largo de todo su ciclo vital; como se ha señalado desde la biología, el entorno y los comportamientos son modificadores de las estructuras y procesos biológicos

Según Birren y Schaie, (2001). En la actualidad hay un corpus científico sobre el crecimiento y el deterioro, el cambio y la estabilidad de la cognición, la emoción, la personalidad y los comportamientos sociales a lo largo del proceso de evolución biológica. (Birren & Schaie, 2001) Esto demuestra que se debe seguir buscando vías de solución para ofrecerle a los adolescentes las mejores condiciones para que vivan placenteramente esta etapa de la vida, estando de acuerdo el autor con lo planteado anteriormente.

Muchas son las investigaciones que se realizan en este sentido destacándose el área de la psicología, realizando contribuciones al campo de la salud, así como a proponer acciones específicas que buscan mantener sanos a los sujetos y a estudiar una gran cantidad de enfermedades con el propósito de buscar la forma en que estos pueden recuperar su salud, o en su caso, disminuir afecciones provocadas por estados patológicos algunas veces considerados irreversibles, por medio de intervenciones curativas y preventivas. (Huérfano, 2007)

La mejor manera de hacerlo es implementando modelos psicosociales de atención a la salud, aquí el individuo es protagonista del control sobre el cambio del comportamiento, control que tendrá sobre la “cognición” y sobre sus intenciones y motivaciones desde el principio hasta el final del proceso, y del cambio inclusive. La autorregulación caracteriza el cambio conductual.

En la actualidad, existe un consenso unánime de que la educación organizada y sistemática del adolescente, con buenas orientaciones sobre formas de conductas y estados de ánimo saludables, (Chala, Calero, & Chávez, Impacto del programa de actividades recreativas en el mejoramiento de conductas de los ciudadanos en situación de abandono familiar en Barrio Carrizal, Barranquilla, Colombia, 2016; Mencías, Ortega, Zuleta, & Calero, Mejoramiento del estado de ánimo del adulto mayor a través de actividades recreativas, 2016) a través de charlas y conferencias de corte popular, apoyo social, auto eficacia, actividad física impartidas por médicos u otro personal afín, produce un decrecimiento significativo en cuanto a mortalidad, complicaciones, costos de algunas enfermedades, ausencia de complicaciones de salud y trastornos psicológicos como el estrés mejorando la calidad de vida. (Carrillo, Romero, Carrasco, & Contreras, 2015; Remor & Rueda, 2007; Mejía, Morales, Orellana, & Lorenzo, Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral, 2017; López-Walle, Tristán, Tomás, Gallegos-Guajardo, & Hernández-Pozo, 2020; Muñoz & González, 2017; Moron, y otros, 2020)

El estrés psicológico en la adolescencia se expresa en el paso del tiempo sobre las diferentes funciones psíquicas...las formas en que percibimos la realidad, relaciones consigo mismo y los demás. La integración de todos estos elementos conforma una personalidad única e integral. Desde que Hans Selye introdujo el término de estrés en la década del 1920 al 1930, este se ha convertido en un tema de sumo interés. A su vez, el estudio y manejo del estrés en relación con el proceso salud-enfermedad, ha jugado un importante rol en el desarrollo de la Psicología de la Salud, que para el caso de las ciencias de la Actividad Física ha poseído sus propias características, acciones y repercusiones, favoreciendo los estudios en sujetos participantes y no participantes en programas físico-recreativos, (Cadena, Granja, & Sandoval, 2021) para establecer estrategias especializadas de afrontamiento. (Jacome, Zambrano, & Herrera, 2021)

Si bien sus conceptualizaciones han sido divergentes (ya sea como estímulo, o como respuesta) coincidimos con Lazarus en que es un proceso de interrelación compleja entre el individuo y su ambiente mediado por moduladores en los que sobresale la personalidad. (Lazarus & Folkman, 1984) En el mismo están involucradas las necesidades del individuo, el conjunto de valoraciones acerca de sí mismo, la naturaleza de las demandas estresoras del ambiente, la complejidad circunstancial de la situación, los recursos de afrontamiento de la persona en cuestión y la valoración que la misma hace de la significación de la situación para la realización de sus necesidades fundamentales.

Estudios psicológicos actuales han tenido en cuenta las relaciones de las emociones y el estrés, así como la relevancia que tiene la ansiedad, la depresión y la ira

en el proceso salud-enfermedad, (Calero, Klever, Caiza , Rodríguez, & Analuiza , Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor, 2016) por lo que en ese sentido el estrés pudiera ser definido como un “proceso de interacción entre el individuo y su entorno, que se produce cuando el sujeto evalúa determinadas situaciones ambientales como amenazantes o desbordantes de sus recursos, poniendo en peligro su bienestar. Este proceso se fija en emociones, en función de determinados componentes personales y, especialmente del carácter de las demandas, de los motivos centrales del individuo, de su autovaloración y de los recursos y estrategias para afrontarlas, que se desarrollan a lo largo de su experiencia vital”.

Por tanto, es importante tener en consideración este proceso dinámico para su comprensión a la hora de abordar la adolescencia y especialmente dicha edad en la escuela donde estudia el sujeto en dicho rango etario. Se ha visto la influencia del estrés y su relación con la adolescencia, en especial con la percepción psicológica que el individuo puede hacer acerca del mismo: percepción de amenaza o reto, vulnerabilidad, capacidad de afrontamiento social, identificándose diferentes eventos estresantes en esta etapa de la vida, su percepción por parte del adolescente como causante de pérdidas o amenazas, y el factor tensionante que la propia evolución biológica puede ser en sí misma.

2.3 La adolescencia inicial (10-14 años)

Es propio de esta etapa un aumento manifiesto de la estatura, del peso corporal y de la fuerza muscular, que hace necesaria una familiarización del adolescente con estos cambios físicos, ya que a veces ocurren de manera brusca. Aparecen los

caracteres sexuales secundarios. En el caso de la mujer, el primer signo de comienzo de la pubertad es el desarrollo incipiente de las mamas (telarquía): a esta le sigue muy de cerca el crecimiento del vello pubiano (pubarquía). Este desarrollo requerirá de 2 a 3 años para completarse, a la vez que va aumentando también el volumen del ovario, del útero y de las trompas.

En el varón, el primer cambio es el aumento de volumen testicular, un ligero arrugamiento de los escrotos y la aparición de vellos pubianos. Aproximadamente un año después comienza el crecimiento del pene. Todo esto genera incertidumbre en el adolescente sobre su nueva apariencia física. Es una fase de gran curiosidad sexual y aparecen las fantasías sexuales. Hay una búsqueda de autonomía e independencia, con dificultades para controlar los nuevos impulsos. El adolescente se muestra muy lábil emocionalmente durante esta etapa, con frecuentes cambios de humor.

Se da cierta ambivalencia en relación con los padres: los adolescentes buscan independencia y juzgan a sus padres como incapaces para comprenderlos; sin embargo, sienten la necesidad de su apoyo emocional y físico. Suelen padecer sentimientos de soledad y necesitan establecer un vínculo afectivo fuerte con otros adolescentes.

2.4 Cambios fisiológicos en la adolescencia

Se producen deficiencias en el sistema circulatorio, por el rápido crecimiento del corazón, en comparación con el de los vasos sanguíneos, lo que trae como

consecuencia la aparición de alteraciones neurovegetativas; tales como mareos, palpitaciones, dolor de cabeza, etc.

También se observan desórdenes funcionales del sistema nervioso, que se traducen en la tendencia al agotamiento físico e intelectual, la irritabilidad, la hipersensibilidad, los trastornos del sueño y la susceptibilidad a contraer enfermedades.

2.5 Cambios endocrinos en la adolescencia

Se presenta un incremento de la actividad del hipotálamo, que es la zona del cerebro que estimula la actividad de la hipófisis. La hipófisis, pequeña glándula de secreción interna, situada en la base del cráneo, produce hormonas que estimulan el funcionamiento de otras glándulas: las suprarrenales y las gonadotrópicas (ovarios y testículos).

Las características anátomo - funcionales que presenta esta edad son las siguientes: Se forman todas las curvaturas vertebrales: cervical, pectoral y de la cintura; ocurre un fortalecimiento del sistema óseo muscular, los músculos y ligamentos aumentan su volumen y se acrecienta la fuerza muscular general. La actividad cardiovascular se hace relativamente estable pues el músculo cardíaco crece intensivamente. El pulso sigue siendo acelerado, aproximadamente las pulsaciones por minuto oscilan entre ochenta y cuatro y noventa. Aparece el desarrollo del área frontal del cerebro, fundamentalmente para las funciones superiores y complejas de la

actividad psíquica. La relación de los procesos de excitación e inhibición varía. La inhibición se acentúa y contribuye al autocontrol.

2.6 Cambios psicológicos en la adolescencia

2.6.1 *La atención*

La estabilidad mejora a tal punto en estas edades que puede conservarse durante 40 minutos aproximadamente.

La intensidad va a depender mucho del interés de los niños y del objetivo de la actividad. Mientras mayor es el interés del niño por la clase, tanto más fuerte e intensa es su atención. Así mismo ocurre en el volumen de la atención, antes solo era posible abarcar 2 o 3 objetos, sujetos, etc., en esta edad aumenta hasta 4 o 5 objetos.

2.6.2 *Pensamiento y lenguaje*

En esta edad los alumnos tienen todas las posibilidades para la asimilación consciente de los conceptos científicos y para el surgimiento del pensamiento que opera con abstracciones, donde los procesos lógicos de análisis, síntesis, comparación, clasificación y generalización deben alcanzar niveles superiores en el plano teórico. Este escolar ya no solo trabaja en el plano concreto, sino que opera a nivel de abstracciones, hace deducciones (parte de lo general a lo particular), llega a conclusiones. En relación con esto, es muy importante estimular la búsqueda de

soluciones a los problemas que se le plantean para que pueda ser cada vez más independiente y crítico en lo que analiza y sobre su propia actividad y comportamiento.

Ya deben estar en presencia de un pensamiento lógico-reflexivo que opere en el nivel teórico, de hecho, ya la mayoría de los alumnos efectúan generalizaciones en el plano de las representaciones anteriormente acumuladas, a través del análisis y la síntesis intelectual.

En esta etapa se desarrolla el lenguaje coherente, el cual se convierte en premisa y consecuencia de la enseñanza que recibe el niño, ya que resulta necesario para la comprensión de los diferentes contenidos. También se desarrolla la capacidad de expresar lo aprendido, de forma comprensible para los demás.

2.6.3 *Imaginación*

Esta tiene un carácter más generalizado en el orden mental-verbal, y así se va enriqueciendo y complicando la imaginación creadora.

La imaginación reconstructiva o reproductiva se desarrolla en las más diversas actividades cotidianas y clases, enseñando a los niños a determinar y representar las situaciones y los estados sobreentendidos de los objetos no indicados directamente en su descripción, a comprender la condicionalidad de ciertos objetos, atendiendo a sus propiedades y particularidades.

2.6.4 Motivación

Los motivos aún no son del todo estables, pero indudablemente con la nueva situación social del desarrollo, se posibilita una mayor estabilidad emocional en la jerarquía de los motivos, lo cual se expresa en la voluntariedad de la conducta del escolar.

En esta etapa el interés no se detiene en el conocimiento de los hechos, sus causas y relaciones; sino también en la solución de determinados problemas.

2.6.5 Voluntad

Estos orientan su comportamiento no solo por los objetivos planteados por los adultos, sino también por otros que se autoproponen conscientemente, buscando premeditadamente y encontrando los medios para su logro, enfrentando los obstáculos que aparecen.

2.6.6 *Nuevas formaciones psicológicas*

En esta etapa del desarrollo psíquico, está presente el surgimiento de un pensamiento conceptual, activo, reflexivo, crítico e independiente, siendo cada vez más protagónica la actuación del escolar primario. Hay mayor estabilidad de la esfera motivacional, que con el surgimiento de cualidades morales como son la responsabilidad, la laboriosidad y la solidaridad, le permiten a este escolar un mayor control sobre su conducta.

2.7 Estrés y adolescencia

Otros autores han señalado que la adolescencia en sí no tiene que provocar estrés, pudiendo depender de algunas variables como: evaluación que el individuo efectúe de la situación y de otros moduladores del estrés como son: tipo de personalidad, sentimientos de control sobre su vida, grado de independencia, percepción de disponibilidad de apoyo social, sistema de actividad del individuo y la necesidad de controlar los factores de riesgo, ausencia de un proyecto de vida adecuadamente estructurado, bajo nivel de actividad física y social, falta de motivación para desarrollar nuevos intereses y pérdida de contactos sociales.

En especial se han considerado la importancia vital que tienen las redes de apoyo social y familiar en el periodo de adolescencia de un sujeto. (Castañeda Sáenz, y otros, 2018; Talavera Morales, y otros, 2018) En el proceso de adolescencia se han investigado algunas variables psicológicas del estrés y su relación con otras como: las actitudes positivas ante la adolescencia, la satisfacción con la vida, los estados emocionales negativos, la ansiedad, la depresión, las enfermedades asociadas y otros aspectos psicosociales. (Cabeza Palacios, Llumiquinga Guerrero, Vaca García, & Capote Lavandero, 2018; Caraballo, y otros, 2017; Manrique Pincay, y otros, 2018; Sailema, y otros, 2017)

Se ha destacado como el estrés crónico (como consecuencia de reacciones lentas, duraderas, y continuas, que el organismo no puede detener automáticamente, sin conciencia de urgencia por el individuo, caracterizadas ante todo por la secreción de cortisol) produce efectos desfavorables en el organismo: hiperglucemia, acidosis, deshidratación, anomalías electrolíticas, aumentando las consecuencias inmunodepresoras.

2.8 Efectos del estrés en la salud

Investigaciones en el mundo han reportado el efecto que el estrés tiene en el sistema inmunológico. Se sabe hoy día que determinados estresores (pérdida por muerte de la pareja, ruptura y problemas maritales y familiares, ejecución de exámenes) pueden cambiar el patrón de funcionamiento de marcadores inmunológicos como los linfocitos T, las células NK, las inmunoglobulinas, la Eritrosedimentación y el factor reumatoide, los anticuerpos al virus Epstein-Bahr y la reacción a la tuberculina. (Sánchez Segura, González García, Marsán Suárez, & Macías Abraham, 2006) Se ha reportado el papel que el estrés tiene en la producción de tumores y en el aumento de la susceptibilidad al padecimiento de infecciones.

Hoy día se considera que, un 50 a un 75% de todas las enfermedades y accidentes del hombre moderno se relacionan con un exceso de estrés.

Se ha destacado la importancia que tienen los perfiles psicológicos tipo A, B, C en la biología humana y en su relación con el proceso salud-enfermedad, viéndose su interrelación con el Estrés. Algunos investigadores han estudiado los tipos de afrontamiento ante el debut de algunas enfermedades tales como: cáncer, artritis reumatoide, VIH/ SIDA y el dolor crónico, viéndose que los afrontamientos activos tienen un efecto positivo en el funcionamiento físico y psíquico en los pacientes, mientras que los afrontamientos pasivos están asociados a menores niveles de actividad y mayor severidad del dolor, adoptando con frecuencia la forma de pensamientos negativos y adherencia pasiva.

Diversos estudios en el mundo están abogando por la enorme importancia que tienen los factores sociopsicológicos en la salud, en especial el rol del estrés y las emociones en el logro de una adolescencia saludable. Se hace énfasis en la importancia de actitudes positivas como el optimismo y la práctica sistemática de actividades físicas-recreativas que contribuyan a hacer de esta etapa de la vida lo más agradable posible, (González Reyes, y otros, 2018; Guerra, y otros, 2017; Hernández, Chávez, Torres, Torres, & Fleitas, 2017; Mera, Morales, & García, Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor, 2018; Morales, y otros, 2018) teniendo en cuenta los beneficios que estas reportan para su salud dándole salida a una de las preocupaciones que tienen las sociedades del mundo hoy en día.

2.9 Recreación y calidad de vida

La recreación constituye un valioso medio para garantizar el esparcimiento del individuo, su contenido es tan variado como variado pueden ser sus intereses individuales que se entregan a ello para todo su potencial. (Camerino & Castañer, 1992; Rodríguez, 2008; González, 2002; Lema, 2011)

La recreación juega un papel fundamental, a través de actividades de la cultura física comunitaria e institucional, se puede experimentar y disfrutar el tiempo libre cumpliendo una función educativa y auto educadora, (Acosta, 2002; Chávez, 2009; Guerrero, 2006; Lema., 2015) a la vez su práctica coadyuva al trabajo y la vida social, lo que permitirá satisfacer mejor la creciente necesidad de organizar de forma variada e integral este tiempo, vincular los objetivos culturales, educativos, sociales, biológicos y

psicológicos, contribuyendo a satisfacer múltiples necesidades en este sentido.

(Morales C. , 2002; Pérez, 2010)

La calidad y la creación de un estilo de vida en la población, presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada de la recreación, la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físicas-recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute; y por otro lado, una buena salud posibilita un mejor aprovechamiento de estos espacios recreativos.

(Benítez & Calero, 2016)

Sin embargo, el autor de la presente investigación considera que la recreación, no sólo ha de vincularse con la ausencia de la actividad laboral, sino que debe propiciar un universo de actividades recreativas concretas que, dentro de una propiedad común, características diferenciadas permita sentir satisfacción y placer individual y colectivo según sea el caso.

La revisión de la literatura es consistente en mostrar que el ocio y la recreación son actividades humanas, y en su sentido más esencial son democráticas y libertarias. Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios de la "Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, divertirse o desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": descanso, diversión y desarrollo.

2.10 Definiciones sobre recreación

Los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones sobre recreación es la del profesor norteamericano Overstrut quien plantea: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". (Pérez, 2010) En esta exposición el elemento socialización le imprime un sello particular que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación; sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una aceptable y completa explicación fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea: "La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Pérez (2003: pág 161) la define: "Como el conjunto de actividades físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente a su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual". (Pérez., 2003)

Recreación; según criterio del colector es el proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, la cual cumple un rol social importante en el beneficio del desarrollo humano, las cuales son ejercidas con plena libertad de elección.

A continuación, se presentan algunas definiciones importantes sobre Recreación; no obstante, se considera necesario expresar que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores coinciden en plantear que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, La recreación está ligada por tanto con la educación física en específico y la educación en general, (Morales & González, 2014) la autoeducación, la higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

De esta manera se distinguen dos elementos que en esencia constituyen las funciones de la Recreación:

- 1) "El ocio" que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que con el estudio las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.
- 2) "La actividad más elevada" relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "estudio", participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales.

En las posibilidades de desarrollo espiritual y físico que encuentra el individuo al presentarse la recreación como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general, constituida por formas recreativas específicas, las cuales representan los más diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia suplen un papel coadyuvante en la formación de la personalidad en el socialismo, radica la verdadera dimensión en importancia que para la sociedad socialista posee la utilización positiva y creativa de la recreación

2.11 Los factores que influyen en la necesidad recreativa

- 1) Factores psicológicos.
- 2) Factores médico-biológicos.
- 3) Factores socioeconómicos.
- 4) Factores naturales.
- 5) Factores demográficos.

Niveles de organización de las personas

Sociedad, grupo e individuo.

Sistema de recreación

no es más que el método de trabajo sistemático estructural, donde se presenta la recreación como un conjunto que consta de partes heterogéneas interrelacionadas entre sí.

2.12 Los subsistemas que conforman el sistema de recreación

- 1) Órgano de dirección.
- 2) Complejos territoriales, naturales y culturales.
- 3) Técnico.
- 4) Personal de servicios.
- 5) Grupos que se recrean.

2.13 Manifestaciones de la recreación

Las diferentes manifestaciones de la recreación pueden constituirse en satisfactores en relación con el individuo, el grupo social y el medio ambiente. El propósito en todo caso es que paralelo al desarrollo económico de las comunidades, los protagonistas de los programas sean partícipes del surgimiento mismo de tales procesos, que la realización de las necesidades sea el motor del desarrollo y estimule la solidaridad social y el crecimiento de las personas.

Este valor potencial de la recreación se observa en estudios realizados en otros países donde se han llevado a cabo investigaciones con el fin de argumentar el impacto de los servicios y programas de recreación en cuanto a los beneficios que aporta a las

personas y comunidades. Los beneficios que ofrece la recreación para los adolescentes se dan en todas las esferas: física, psicológica, biológica, social y cultural u ayuda a eliminar algunos conceptos erróneos que aún prevalecen en especial con las personas de edades tempranas, adolescentes y mayores.

Desde una postura humanista, Cuenca (2000) afirma que la recreación debiera ser, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherente con ellos. (Cuenca, 2000)

La recreación más que diversión es poner en manos de la población las herramientas necesarias donde a través del juego y las actividades de recreación física, encuentren paz, sosiego y un equilibrio biológico y psicológico que los haga sentirse útiles a la sociedad, elevando la calidad de vida de estas personas, así como su integración social. (Pardos-Mainer, Gou-Forcada, Sagarra-Romero, Morales, & Concepción, 2021)

Rodríguez & Castillo (2004) plantea que la Recreación Sana es el conjunto de actividades que se realizan dentro de cualquier comunidad para el uso del tiempo libre y ocupacional, con el fin de unir la sociedad en un ambiente libre de todo rasgo negativo en contra de la sociedad donde se logre un incremento en la calidad de vida de los pobladores. (Rodríguez & Castillo, 2004)

Para Tabares (2001), el ocio / recreación bajo la actual perspectiva de la relación con el desarrollo humano, deberá ubicar gran parte de sus esfuerzos en las necesidades reales de los ciudadanos, intentando identificar e interpretar las regularidades que subyacen en los hábitos de la gente y su relación con la construcción de mejores vidas humanas. (Tabares, 2001) Se coincide con dicho autor ya que se debe de tener en cuenta las necesidades reales de los gerontes en el caso de esta investigación partiendo de las propias características de los mismos, y de la comunidad donde habitan para de esta manera lograr una mayor integración a las actividades propuestas.

2.14 Beneficios que ofrece la recreación comunitaria e institucional

Pese a lo inevitable del deterioro de las facultades con el paso de las diferentes etapas de la vida, diversos programas desarrollados inspirados en las nuevas tendencias y cambios culturales han servido para comprobar que se puede trabajar para evitar el deterioro físico, intelectual y mental, siendo lo más importante proporcionar experiencias de aprendizaje a las personas y mantener un entorno rico y estimulante.

Se asume, por lo tanto, que la edad no es necesariamente sinónimo de enfermedad, y que determinados problemas pueden ser superados con la adecuada prevención, tratamiento y aprendizaje. En consecuencia, los problemas básicos del

periodo adolescente se están reorientando y se considera que son más de tipo social que exclusivamente físicos, sin negar su importancia caracterizarte de dichas edades de estudio.

La recreación, en el periodo adolescente, han de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal, en cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social, puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad.

El reconocimiento de la recreación como necesidad y como derecho, es incuestionable y como tal se asume como un deber el Estado, los organismos públicos y privados y sin ánimo de lucro, facilitar las herramientas y el espacio para que sus programas y servicios sean de acceso equitativo a la población.

La recreación, resulta generadora de beneficios múltiples para las personas en edad adolescente, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- 1) Hacen frente a las disminuciones y limitaciones físicas que puedan surgir por diferentes factores.
- 2) Recuperan saberes y tradiciones que potencian la adolescencia y su percepción de autoestima.
- 3) Prevención de problemas físicos o neutralización de las consecuencias.
- 4) Potencia la creatividad y la capacidad artística y estética
- 5) Concede la psicomotricidad y la coordinación mente-manos.

- 6) El bienestar y la satisfacción personal.
- 7) Fomenta la interrelación humana y la integración social
- 8) Promueve la integración intergeneracional
- 9) Sostiene la capacidad productiva
- 10) Conseguir equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal
- 11) Logra la distensión, la relajación y el escape de tensiones frente al estrés y el cansancio de la vida moderna.
- 12) Desarrolla la capacidad lúdica, la espontaneidad y la apertura hacia nuevas formas artísticas y artesanales.
- 13) Transmite sus saberes y experiencias, contribuyendo a su propia formación personal, estímulo de procesos psicológicos superiores y aporte a nuevas generaciones.
- 14) Fomenta la comunicación, la amistad y las relaciones interpersonales.
- 15) Promover la conciencia de utilidad y autoestima.

En los beneficios psicológicos se encuentran algunos que se atribuyen al ocio y la recreación, por ejemplo, la percepción de un sentido de libertad, independencia y autonomía, mejoramiento de la autoestima, auto eficacia, autoconfianza y auto seguridad, mejoramiento de las habilidades de liderazgo, mejor habilidad para relacionarse con los otros, tolerancia , comprensión y mejoramiento de la capacidad para ser miembro de un equipo; clarificación de valores, mayor creatividad, expresión y reflexión espiritual, valores y orientación, incremento de la eficiencia cognitiva, incluyendo mayor capacidad para resolver problemas, mayor adaptabilidad y elasticidad, mayor sentido del humor, mayor disfrute de la vida y mejor percepción de la

calidad de vida, mayor aprendizaje de la historia, la cultura, las ciudades, una mirada más positiva, cambio de actitudes negativas y reducción del sentido personal de alienación social. El espacio de tiempo recreativo facilita una mayor integración familiar y otros tipos de cohesión social e integración que le adicionan mayor significado a la vida.

Un importante papel juega en esto la intervención de la comunidad a partir de las unidades sociales o sistemas interrelacionados, es decir personas, roles, organizaciones y eventos que forman parte de un grupo social que comparten características e interés comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de los problemas colectivos o individuales promoviendo la armonía en la comunidad a partir de sus propios recursos y potencialidades, propiciando cambio en los estilos y modos de vida, en correspondencia con sus tradiciones e identidad y el fortalecimiento de su actividad económica y sociopolítica.

2.15 Conclusiones parciales Capítulo 2

Después de haber consultado la bibliografía y los antecedentes para el proceso de la adolescencia, el estrés psicológico y la relación entre ambas. Vemos que el fenómeno aumenta progresivamente en el mundo y que, con una buena educación, apoyo social y la práctica sistemática de actividades físicas se puede vivir esta etapa de la vida lo más agradable posible.

Capítulo 3: Propuesta de un plan físico-recreativo para la disminución del estrés en la muestra estudiada

3.1 Fundamentación de la propuesta

Las actividades físicas recreativas diseñadas se fundamentan en el modelo de programación recreativa de Pérez (2003: 65-84), en el que se aprecia la integración de lo individual, lo propiamente social comunitario-institucional y lo interactivo de los individuos con el sistema establecido, lo que propicia el logro de la integración social comunitaria del grupo de sujetos estudiados que padecen de estrés. Transita por diferentes fases: diagnóstico, diseño y aplicación, y finalmente valoración de los resultados derivados de la aplicación de las mismas.

Las actividades que se presentan parten de las necesidades socioculturales demandadas por la población en general y en particular por este sector de los adolescentes incorporados entre 1ro y 3er año de la BGU de la Unidad Educativa "11 de noviembre" Jornada matutina del Cantón Mejía, Parroquia Machachi, en el periodo 2020-2021. Dichas actividades pretenden ser un espacio abierto al desarrollo personal e institucional, en el que tiene cabida todo aquel que quiera formar parte activa de esta propuesta con el fin de potenciar la intercambio intergeneracional, la actividad, el encuentro con otros, la cooperación y la acción social, todo ello en el marco del tiempo de ocio de las personas sometidas a estudio.

Contribuir a la ejecución de medidas concretas encaminadas al sano empleo del tiempo libre con la participación en las actividades recreativas que propicien el incremento de la concepción de todo proyecto de intervención, se debe prestar atención a las condiciones objetivas y subjetivas que pueden contribuir a su concreción práctica; en este caso el que se presenta tiene su fundamento en la atención del adolescente, lo cual se debe partir del mejoramiento de las relaciones interpersonales, promover una política de atención y reincorporación para contribuir a favorecer la convivencia intergeneracionales, combatir el aislamiento, la soledad, y así disminuir el estrés de estos grupos etarios a través de las actividades recreativas.

El diseño y aplicación de las actividades deportivas-recreativas se basa en la determinación de las necesidades recreativas de la institución educativa objeto de estudio. Complementándose este proceso al considerar, como elementos necesarios de la planeación recreativa, la atención a sus presupuestos de tiempo libre, a sus horarios, frecuencias en que se recrean los estudiantes, y los espacios que pueden tornarse recreativos en el contexto comunitario.

3.2 Diseño y aplicación de las actividades físicas y recreativas

Para estructurar las actividades se asumen los presupuestos teóricos de Pérez Sánchez, A (2003) cuando plantea que una actividad se considera que tiene función recreativa cuando cumple con los siguientes requisitos:

- 1) Lo recreativo no está en la actividad sino en la actitud con que el individuo lo enfrenta.
- 2) Debe ser realizada en tiempo libre.

3) Tiene que aportar, desarrollar y formar.

Las actividades recreativas que propusimos son aplicadas por primera vez en la institución educativa, cuya misión es disminuir el estrés psicológico y a la vez elevar la calidad de vida de la población estudiada, un hecho que se hace realidad gracias a la colaboración de otras instituciones como la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, para ello se tiene en cuenta las orientaciones metodológicas para los estudiantes en el rango etario estudiado, lo cual no sobrecarga el programa recreativo de actividades físicas propias de la educación física especializada para la edad, ya que las mismas se realizan en días alternos o los fines de semana.

Se aprovecha aspectos claves como la divulgación/publicidad para introducir el programa físico recreativo, algunas actividades tendrán su salida desde la propia clase, en el período de recuperación, como juegos o charlas que ayudará a impartir los distintos profesionales de la actividad física, y personal complementario como el médico o la enfermera, los directivos y coordinadores del aula, así como la participación de estudiantes coordinadores para dirigir las actividades que se desarrollarán en el tiempo libre.

3.3 Pasos para la elaboración de la propuesta de intervención

El diagnóstico: para constatar los principales problemas de los estudiantes de la institución incorporados al plan, en cuanto a su nivel de desarrollo socioeconómico, características psicosociales (edad, sexo, nivel cultural, patologías, intereses, motivaciones, posibilidades físicas y recursos materiales del entorno, la infraestructura de la comunidad y sobre todo la institución, las necesidades recreativas, gustos y preferencias.

Las actividades se realizaron durante el periodo del mes de Febrero – Agosto del 2021. Según el plan elaborado, convenido con los estudiantes y familiares y en el horario más apropiado para ellos.

Para el desarrollo de las actividades se necesitaron los siguientes recursos humanos y materiales:

- 1) Profesores de actividad física y promotor deportivo de la comunidad.
- 2) Juegos de mesas de las familias y otros elaborados por los profesores.
- 3) La cooperación de los factores antes mencionados en cuanto a la disposición de sus recursos humanos y de instalaciones. (líderes formales de la comunidad y de la institución educativa en especial).
- 4) Instituciones públicas: Casa comunal, área de festejos populares, escuela primaria y de otra índole, áreas deportivas.
- 5) Materiales de deshechos: recortes de tela, hilos, semillas, etc.
- 6) Recursos e implementos deportivos (pelotas de baloncesto, fútbol y voleibol y ecuavoley, net, calzado, etc.).

- 7) Juegos de mesa físicos (damas, parchís, dominó, cartas, etc.) y electrónicos a considerar.
- 8) Materiales para el desarrollo de los diferentes tipos de festivales a realizar dentro del proyecto.

La propuesta puede presentar dificultades de índole objetivas y subjetivas como son:

- 1) No poseer transporte para realizar las actividades planificadas fuera de la comunidad
- 2) La no participación de la población objeto de estudio en las actividades planificadas.
- 3) La no integración de los factores para el desarrollo de las actividades.

3.4 Factibilidad de la propuesta

Se considera que estas actividades son posible de realizar pues se requiere, principalmente, de los recursos humanos ya especificados brevemente en el capítulo primero, y la integración de los factores de la comunidad y la institución educativa, y para ello se firmaron convenios de colaboración donde se precisen las responsabilidades de cada uno de las instituciones involucradas en su desarrollo, así como, de la motivación de los estudiantes y el apoyo de la familia, lo cual se logró a través de la gestión de los activistas y del profesora con los familiares.

No se pretende delegar la responsabilidad de la ejecución del programa a los factores, su papel será de colaborador, de agentes socializadores, además es necesario recordar que los estudiantes son personas activas en su comunidad de distintas formas, no se pretende asumir sus tareas, pero si difundir las experiencias a través de cualquier espacio donde se inserten los investigados. Esta acción atraerá un mayor número de personas a incorporarse a la realización de actividades Físicas recreativas para disminuir el estrés y mejorará la calidad de vida de los mismos.

3.5 Conformación del grupo gestor

Este grupo de trabajo tiene como misión viabilizar las labores de investigación en la institución; se conforma por personas representantes de institución educativa antes mencionada que puedan aportar puntos de vista claves sobre la situación analizada, tales como:

- 1) Estudiantes de la institución educativa.
- 2) Activistas comunitarios.
- 3) Vocero principal del consejo estudiantil.
- 4) Demás voceros del consejo institucional.
- 5) Líderes informales de la comunidad.
- 6) Líderes formales de la familia de cada estudiante.

3.6 Matriz DAFO

Una vez identificado el problema fundamental y conformado el grupo gestor, pasamos a profundizar en el conocimiento de la problemática fundamental; para esto, aplicamos la Matriz DAFO, con el objetivo de destacar los recursos y fortalezas de la institución en su solución.

Fortaleza:

- 1) Contamos con el apoyo de toda la fuerza técnica disponible en la institución educativa, tanto de deporte, cultura física y educación física, más los activistas.
- 2) Se cuenta con un amplio módulo recreativo para la realización de las actividades.
- 3) Se cuenta con el apoyo del consejo estudiantil y directivo para la implementación de eventos recreativos en la comunidad e institución educativa.
- 4) Interés por la participación en actividades recreativas.
- 5) La posibilidad que le da el entorno geográfico.
- 6) Espacios, locales periódicos de reunión y concertación.

Debilidades:

- 1) Pocas instalaciones deportivas.
- 2) Poco conocimiento de las actividades recreativas en el adolescente
- 3) Poca experiencia de los profesores de la institución educativa
- 4) Insuficientes áreas permanentes de recreación sana.
- 5) Deficiente Cultura del Tiempo Libre de la población objeto de estudio.
- 6) Falta de estimulación a los adolescentes de la comunidad.

- 7) Escaso índice de práctica sistemática de las actividades recreativas.
- 8) No contar con un audio propio para efectuar las actividades.
- 9) Poca preparación técnico-metodológica del personal técnico.
- 10) Carencia de divulgación de las actividades a desarrollar.

Amenazas:

- 1) Falta de integración con los organismos que tributan a la recreación.
- 2) Bajos niveles de cultura urbana y ambiental en la sociedad sobre el proceso de recreación.
- 3) Deterioro de la de infraestructura en el área.
- 4) Déficit y deterioro de instalaciones.
- 5) Déficit de espacios poli funcionales e instalaciones para actividades deportivas.
- 6) Débil infraestructura para la atención del estudiante.
- 7) Inclemencias del tiempo.

Oportunidades:

- 1) Se cuenta con el apoyo del consejo estudiantil y directivo de la institución educativa.
- 2) Apoyo médico.
- 3) Interés de los directivos de la institución en elevar la calidad de vida de la población y en especial la del adolescente.

3.7 Estímulos físicos que conforma el plan

Actividad Esencial: "Mente sana, cuerpo sano".

Objetivo General: Disminuir el nivel de estrés psicológico de los estudiantes de institución educativo objeto de estudio, a través de actividades físico-recreativas teniendo en cuenta sus gustos y preferencias, donde encuentren un espacio para el disfrute, esparcimiento, la diversión, relajación física y mental.

Objetivos específicos:

- 1) Diagnosticar la participación institucional de los adolescentes
- 2) Incorporar un mayor número de estudiantes al plan de intervención.
- 3) Creando un clima de movilidad y acción, de sensibilidad y valoración, de recreación, desarrollo y diversión.
- 4) Proponer acciones concretas para un cambio de actitudes y comportamientos abiertos hacia la práctica de actividad física-recreativas, la mejora del medio ambiente, la acción social y el bien común, la participación en acciones educativas basadas en la experiencia personal y el rescate de valores y tradiciones.
- 5) Fomentar el desarrollo de las habilidades manuales, de la imaginación y la creatividad.
- 6) Conservar el vigor físico e intelectual de los estudiantes a través de la elaboración de objetos artesanales contruidos a partir de materiales de desecho.
- 7) Lograr elevar la autoestima de los estudiantes haciendo partícipes a otros colectivos de sus experiencias y habilidades.

Metas:

- 1) Lograr una mayor incorporación de la población estudiantil a las actividades recreativas.

- 2) Lograr la socialización de los estudiantes en el grupo y la comunidad.
- 3) Garantizar la coordinación de los distintos factores comunitarios a la planificación y ejecución de actividades recreativas del estudiante.
- 4) Disminuir los hábitos tóxicos y las actitudes negativas, a partir del aprovechamiento óptimo del tiempo libre
- 5) Confirmar la participación activa y el intercambio de experiencias vivenciales positivas con sus compañeros, así como el incremento del sentido de pertenencia.

Impacto científico:

Se presenta en el marco de la investigación comunitaria a través del logro de la integración social del estudiante a las actividades programadas.

Impacto social:

Representa una alternativa para el estudiante, ya que se logra un alto nivel de satisfacción reflejado en la esfera comunicativa, emocional y fisiológica, teniendo una gran aceptación en los estudiantes.

Riesgos:

- 1) Indiferencia y falta de cultura de la recreación por parte de los estudiantes. Falta de apoyo de los factores comunitarios implicados
- 2) La no aplicación correcta de las etapas para su desarrollo debido a que su dinámica proporciona el cumplimiento de objetivos por cada acción.

Salidas:

- 1) La participación en eventos de promoción de salud convocados por instituciones colaboradoras.
- 2) Encuentros amistosos entre estudiantes de otras instituciones educativas (intercambio de experiencias).
- 3) La participación en festivales recreativos (bailo terapia, etc.)

Marco temporal:

- Fecha de inicio: Febrero 2021
- Fecha de culminación: Agosto 2021
- Responsable del proyecto: Dr. Enrique Chávez Cevallos

Criterios de Medidas:

- 1) Se logra la prestación de servicio en el 100% del consejo institucional, mediante la implementación de proyectos integradores, a través de las diversas disciplinas recreativas, en función de la recreación física sana, útil y culta.
- 2) Se participa con calidad en el 100% de las actividades recreativas según el proyecto.
- 3) Se garantiza la atención y el control de las actividades recreativas constituidas entre la comunidad institucional.

Para proceder a la fiscalización y evaluación de las actividades se realiza una reunión con los factores vinculados al mismo.

3.8 Capacitación del personal técnico

Para la capacitación del plan físico-recreativo se tuvo en cuenta diversos elementos de análisis e implementación, entre ellos los temas, los tipos acciones, las

fechas de cumplimiento, el responsable y el personal de control, tal y como se evidencia en la tabla 1.

Tabla 1:

Cronograma y acciones de capacitación del personal técnico para implementar la propuesta de intervención.

N	TEMAS	ACCIÓN	FECHA CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE	CONTROLA
1	Metodología para desarrollar plan físico-recreativo	Seminarios	Enero 2021	Investigador Principal	Dr. Enrique Chávez
2	Metodología sobre los aspectos técnicos metodológicos del programa “A jugar”.	Seminarios	Enero-Febrero 2021	Investigador Principal	Dr. Enrique Chávez
3	Técnica de la Animación recreativa.	Seminarios	Febrero 2021	Investigador Principal	Dr. Enrique Chávez
4	Documentación a llevar por los profesores	Cursos	Enero 2021	Investigador Principal	Dr. Enrique Chávez
6	Metodología sobre Turismo Recreativo	Seminarios	Enero 2021	Investigador Principal	Dr. Enrique Chávez
7	Capacitación para las actividades físicas especializadas	Talleres	Diciembre 2020 y Enero 2021	Investigador Principal	Dr. Enrique Chávez
8	Capacitación sobre Juegos de mesa	Conferencias	Enero 2021	Investigador Principal	Dr. Enrique Chávez

9	Como desarrollar el Plan recreativo	Clases prácticas	Febrero-Agosto 2021	Investigador Principal	Dr. Enrique Chávez
---	-------------------------------------	------------------	---------------------	------------------------	--------------------

3.9 Actividades que componente el plan físico-recreativo

Juegos deportivos-recreativos, juegos tradicionales, A jugar y los juegos de mesa.

3.10 Contenido de las actividades

Juegos deportivos recreativos:

Se prioriza el método competitivo y cooperativo.

- 1) Atletismo (carreras de velocidad)
- 2) Futbol (Valla, masc. y fem.)
- 3) Ecuavoley (dos contra dos, tres contra trest, cuatro contra cuatro)
- 4) Baloncesto (guerrilla y 21)

A jugar:

Se prioriza el método de juego y cooperativo

- 1) Ula ula
- 2) Boxeo ciego
- 3) Suiza gigante
- 4) Los bolos
- 5) El guepardo

- 6) Quiquimbol
- 7) La argolla
- 8) Tiro al blanco (dardos)
- 9) 4 Cuadros (ping- pong o tenis de mesa)

Juegos tradicionales

- 1) El pon
- 2) El trompo
- 3) Los escondidos
- 4) El pegado
- 5) Tracción de la soga
- 6) La pañoleta
- 7) Burrito 21
- 8) Chucho escondido
- 9) Las bolas
- 10) Suiza

Juegos de mesa:

- 1) Damas
- 2) Parchís
- 3) Ajedrez
- 4) Cartas
- 5) Billar

3.11 Descripción de las principales actividades

- 1) Atletismo (carreras de velocidad): Se realizarán carreras de velocidad en diferentes variantes. Se correrán distancias de 30 a 40 metros y siempre con arrancada alta, buscaremos el más veloz en ambos sexos y se efectuarán competencia de relevos por equipos mixtos.
- 2) Fútbol (Valla, masc. y fem.): Es un juego de fútbol en el cual se juega con porterías bajas de 1 metro de ancho y 0,40 metros de alto en terreno con una distancia de 20 metros de largo por 10 metros de ancho, participan en el mismo de tres a cuatro jugadores por equipo.
- 3) Ecuavoley: En esta variante del voleibol se juega entre dos a cuatro integrantes por equipo, se volea con ambas manos una pelota de tenis. Se jugará hasta tres set.
- 4) El guepardo: Terreno de juego: gimnasio o pista polideportiva dividida en cuatro partes iguales y una "guarida" (antiguo cementerio) por equipo en el extremo más lejano a su campo de juego. Material: un balón de goma - espuma del tamaño de uno de balonmano y tiza o cinta adhesiva para delimitar los campos. Número de jugadores: de 10 a 20. Reglas: Se forman dos equipos, cada equipo tiene dos campos de juego intercalados con los campos del equipo contrario. En esos campos se reparten los jugadores, y uno de ellos se va a la "guarida". Uno de los equipos, por sorteo, inicia el juego, lanzando el balón contra el otro equipo, pudiendo lanzar hacia cualquiera de los campos del equipo contrario (también puede pasar a un compañero). Si toca a un jugador éste cambia de

campo trasladándose a su “guarida” (el primer jugador tocado manda a su compañero de “guarida” a los campos de juego). Gana el equipo que tiene menos jugadores en su “guarida”. Otras reglas: El jugador que invade el campo contrario se marcha a la “guarida” y El balón no puede cogerse en el campo contrario nunca; Si el balón toca el suelo antes de tocar a un jugador no tiene valor el lanzamiento, y el que intercepta el balón lo pasa a un compañero para que continúe el juego. Siempre que se intercepte el balón en su campo de juego deberá pasarlo a un compañero de ese mismo campo de juego, Si atrapa el balón lanzado al vuelo, manda al lanzador a su “guarida”, Si recoge el balón, después de tocar el mismo a un compañero, antes de que caiga al suelo, tiene la posibilidad de lanzar él hacia el equipo contrario; Si el balón toca a varios jugadores de un mismo equipo y posteriormente cae al suelo, el jugador que se cambia a la “guarida” es el último que fue tocado por el balón, Cuando un jugador de la “guarida” lanza y le da a un jugador contrario, salva al primer compañero que llegó a la “guarida” cuando empezó el juego. De esta forma se irán salvando según el orden de llegada a la misma.

- 5) La Suiza gigante. Objetivo: Saltar la suiza la mayor cantidad de veces posible.
- Organización: Los profesores de recreación moverán la cuerda y dirigirán la actividad. Se organizarán dos equipos o más de hasta 10 integrantes.
- Materiales: Una cuerda de 6 o 7 metros. Reglas: La cuerda se moverá en un solo sentido. Los estudiantes entrarán a la cuerda de uno en uno. Se comenzará a contar cuando estén todos dentro. Cuando la cuerda se enrede en los pies, o en cualquier parte del cuerpo de algún estudiante automáticamente el equipo pierde. Gana el equipo que más estudiantes inserte dentro de la cuerda y realice más saltos. Desarrollo: A la voz del profesor comenzará el primer equipo a

insertar sus integrantes uno a uno, una vez dentro todos se comenzará a contar todos los saltos que puedan realizar, luego le seguirá el otro u otros equipos en juego. Variantes: Ídem al anterior pero esta vez entrarán a la cuerda de dos en dos, de tres, etc... Evaluación: Se realizará por medio de la observación de los resultados del juego, los esfuerzos del grupo y de los alumnos en particular.

- 6) **Boxeo ciego:** Se colocan dos estudiantes de frente con los ojos previamente vendados con pañuelos. Antes de comenzar deben dar en el lugar de cinco a seis vueltas y a la voz del profesor comienzan a combatir. Este encuentro durara como máximo un minuto y los estudiantes que están fuera del juego indicaran verbalmente la posición del contrario. Ganará el jugador que más veces impacte sobre su contrario. No se puede mirar, quien lo haga sale del juego y pierde.
- 7) **La pañoleta:** Se realiza con dos equipos de igual cantidad de jugadores, donde cada uno tiene un número, los mismos se sitúan en una línea a unos seis metros una de la otra y en el centro se traza un círculo, en el cual se coloca un pañuelo. Cuando el guía dice un número determinado sale un integrante de cada equipo y rodean el pañuelo, donde el más hábil logra llevárselo sin ser tocado por su contrario, siendo este el ganador.
- 8) **Tracción de la soga:** Se realizan dos equipos de igual cantidad de jugadores que se colocaran en cada extremo de una soga marcada en el medio con una cinta, y esta se colocara justo encima de una marca que estará en el piso, a la voz del profesor los equipos comenzaran a tirar de la soga. El equipo que logre arrastrar sobre la marca del medio será el ganador.
- 9) **El pegado:** Se pitea, uno se queda y los demás se dispersan. El que se queda persigue a los otros, y si logra tocar a alguno de ellos, este se queda pegado en el mismo sitio. Otro puede acercársele y pasar por debajo de sus piernas para

despegarlo, pero puede ser tocado a su vez por el perseguidor, y se queda también pegado.

Capítulo 4: Análisis de los resultados

4.1 Validación por criterio de especialistas de la propuesta de intervención

La propuesta de intervención dispuesta en el capítulo tercero, es validada desde el punto de vista teórico por consulta de especialistas, los cuales deben cumplir supuestos de inclusión disponibles desde el capítulo primero, aspecto que provoca confiabilidad en que la propuesta a aplicar tenga confiabilidad en el cumplimiento del objetivo general de la investigación.

La validación por criterios de especialistas es ampliamente utilizada por investigaciones de corte cualitativo para delimitar alcances y limitaciones de alguna propuesta de intervención, tal y como se evidencia en la consulta de las distintas fuentes de investigación, como las expuestas por los siguientes autores: (Carchipulla Enríquez, 2021; Cañadas Gómez de La Torre, 2021; Chicaiza Jácome, 2021; Eras., 2021; Gualoto Andrango, 2021; Rojas., 2021; Romero Mackenzie, 2021)

La tabla 2 evidencia los resultados que parten de la calificación emitida por cada uno de los trece especialistas consultados, los cuales realizaron una evaluación en dos momentos de diseñar la propuesta de intervención.

Tabla 2:

Validación por criterios de especialistas a la propuesta de intervención

No	Calificación1	Calificación2
1	2	3
2	3	3
3	3	3
4	3	3
5	2	3
6	2	3
7	2	3
8	2	3
9	3	3
10	2	3
11	3	3
12	2	3
13	3	3
M	2,46	3,00

La Tabla 2 evidencia un puntaje medio que calificó la propuesta de intervención en su primer diseño de 2.46puntos (Nivel Regular), una vez solucionado los problemas emitidos por los especialistas, e incorporado al diseño final las propuestas emitidas por dichos especialistas, se sometió la propuesta de intervención a un segundo análisis por criterio de especialistas, obteniendo una calificación de 3puntos (Bien).

La existencia de diferencias o no desde el punto de vista estadístico se valora desde la tabla 3, estableciendo como primer paso una prueba de normalidad a partir de la Prueba de Shapiro-Wilk.

Tabla 3:

Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para los datos de la calificación por criterios de especialistas.

Resumen de procesamiento de casos

	Casos Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Calificación1	13	100,0%	0	0,0%	13	100,0%
Calificación2	13	100,0%	0	0,0%	13	100,0%

Descriptivos

		Estadístico	Desviación . Error	
Calificación1	Media	2,46	,144	
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	2,15	
		Límite superior	2,78	
	Media recortada al 5%	2,46		
	Mediana	2,00		
	Varianza	,269		
	Desv. Desviación	,519		
	Mínimo	2		
	Máximo	3		
	Rango	1		
	Rango intercuartil	1		
	Asimetría	,175	,616	
	Curtosis	-2,364	1,191	
Calificación2	Media	3,00	,000	
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	3,00	
		Límite superior	3,00	
	Media recortada al 5%	3,00		
	Mediana	3,00		

Varianza	,000	
Desv. Desviación	,000	
Mínimo	3	
Máximo	3	
Rango	0	
Rango intercuartil	0	
Asimetría	.	.
Curtosis	.	.

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Calificación1	,352	13	,000	,646	13	,000
Calificación2	.	13	.	.	13	.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Dado los resultados emitidos desde la tabla 3, a partir de la Prueba de Shapiro-Wilk se evidencian diferencias significativas en los datos recolectados ($p=0.000$), descartando la aplicación de un estadígrafo paramétrico. Por tanto, para realizar la comparación de las evaluaciones de los especialistas realizados en los dos momentos del diseño de la propuesta de intervención, se aplicará la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon ($p \leq 0.05$), a partir de la tabla 4.

Tabla 4:

Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon para las calificaciones emitidas por los especialistas.

Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Calificación2 - Calificación1	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	7 ^b	4,00	28,00
	Empates	6 ^c		
	Total	13		

a. Calificación2 < Calificación1

b. Calificación2 > Calificación1

c. Calificación2 = Calificación1

Estadísticos de prueba^a

	Calificación2 - Calificación1
Z	-2,646 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,008

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

La Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon evidencia diferencias significativas ($p=0.000$) a favor del postest, dado la existencia de un mayor rango promedio (4.00) que el rango establecido como parte del pretest, donde existieron 7 rangos positivos con respecto al pretest, indicativo de que 7 especialistas mejoraron su calificación a 3 puntos, con respecto a la evaluación emitida por ellos en el primero

momento de evaluada la propuesta de intervención. Por otra parte, 6 especialistas mantuvieron su calificación como parte del postest, aunque en su mayoría había calificado la propuesta con la mejor de las calificaciones posibles desde el primer momento de diseñada dicha propuesta de intervención.

Por otra parte, se ha realizado una prueba de concordancia entre especialistas, a partir de la Prueba W de Kendall, siendo ésta una medida de acuerdo entre evaluadores, estadístico de utilidad para comprobar la confiabilidad de las evaluaciones entre especialistas. La prueba se manifiesta desde la tabla 5.

Tabla 5:

Prueba de Concordancia entre especialistas. W de Kendall.

Rangos

	Rango promedio
Calificación1	1,23
Calificación2	1,77

Estadísticos de prueba

N	13
W de Kendall ^a	,538
Chi-cuadrado	7,000
gl	1
Sig. asintótica	,008

a. Coeficiente de concordancia de Kendall

Tal y como se describe en la Tabla 5, el Coeficiente de concordancia de Kendall establece una diferencia significativa ($p=0.008$) entre los datos recolectados de las distintas evaluaciones realizadas por los especialistas en los dos momentos de calificada la propuesta de intervención, determinándose un indicador aceptable de concordancia entre expertos (W de Kendall: 0.538); por lo cual, se validan desde el punto de vista estadístico los puntajes emitidos por cada especialista.

4.2 Niveles de estrés de los estudiantes de BGU de la Unidad Educativa "11 de noviembre" Jornada matutina del Cantón Mejía, Parroquia Machachi

Tal y como se especificó en el apartado de "Métodos" del capítulo primero, se aplicó en dos momentos de la aplicación de la investigación una prueba de estrés denotada como Escala Sintomática Seppo-Aro, aplicando el cuestionario respectivo a los estudiantes sometidos a investigación, y que presentaron algún síntoma de estrés luego de aplicar en una primera instancia dicha prueba psicológica. Luego de implementada la propuesta de intervención, se procede a aplicar en un segundo momento dicho test del estrés, evidenciándose los resultados a partir de la tabla 6.

Tabla 6:*Resultados de la Escala Sintomática Seppo-Aro*

No	Calificación1	Calificación2
1	2	1
2	2	1
3	2	1
4	2	2
5	2	1
6	2	1
7	2	2
8	2	1
9	2	2
10	2	1
11	2	1
12	3	1
13	2	1
14	3	2
15	3	2
16	2	1
17	2	1
18	2	1
19	2	2
20	4	2
21	2	2
22	2	1
23	2	1
24	2	2
25	2	1
26	2	1
27	3	1
28	2	2
29	2	1
30	2	1
31	3	2
32	2	1

33	2	1
34	2	2
35	3	2
36	4	3
37	4	3
38	2	2
39	2	1
40	2	1
41	2	2
42	2	1
43	2	1
44	2	2
45	2	2
46	3	2
47	3	2
48	4	3
49	3	2
50	4	3
51	3	3
52	2	2
53	2	2
54	2	1
55	2	1
56	2	1
57	3	2
58	3	2
59	4	3
60	3	2
61	4	2
62	4	2
63	3	2
64	3	1
65	3	2
66	3	1
67	2	2
68	2	1
69	2	1
70	2	1
71	3	2
72	3	2

73	2	2
74	3	2
75	2	3
76	3	2
77	2	1
78	3	2
79	3	2
80	2	2
81	2	1
82	2	1
83	3	2
84	2	1
85	3	2
86	2	1
87	3	2
□	2,48	1,63

Tal y como se muestra en la tabla 6, la media o promedio obtenido como parte del pretest o la primera calificación fue de 2.48puntos (Nivel Ligero), mientras que la media como parte del posttest o segunda calificación fue de 1.63puntos (Nivel entre Normal y Ligero). Un análisis individual de cada estudiante investigado, evidencia que la mayoría disminuyó su nivel de estrés en al menos un nivel.

Para determinar la existencia o no de diferencias significativas, se aplicó primeramente la Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov, analizando sus resultados a partir de la tabla 6.

Tabla 7:

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para los datos de la calificación del nivel de estrés

Resumen de procesamiento de casos

	Casos Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Calificación1	87	100,0%	0	0,0%	87	100,0%
Calificación2	87	100,0%	0	0,0%	87	100,0%

Descriptivos

		Estadístico	Desv. Error	
Calificación1	Media	2,48	,071	
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	2,34	
		Límite superior	2,62	
	Media recortada al 5%	2,43		
	Mediana	2,00		
	Varianza	,439		
	Desv. Desviación	,662		
	Mínimo	2		
	Máximo	4		
	Rango	2		
	Rango intercuartil	1		
	Asimetría	1,048	,258	
	Curtosis	-,053	,511	
Calificación2	Media	1,63	,068	
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	1,50	
		Límite superior	1,77	
	Media recortada al 5%	1,59		

Mediana	2,00	
Varianza	,398	
Desv. Desviación	,631	
Mínimo	1	
Máximo	3	
Rango	2	
Rango intercuartil	1	
Asimetría	,479	,258
Curtosis	-,630	,511

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Calificación1	,376	87	,000	,695	87	,000
Calificación2	,290	87	,000	,755	87	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

La prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov evidencia una significación asintótica de $p=0.000$, demostrándose una dispersión alta de los datos, por lo cual se descarta la aplicación de un estadígrafo paramétrico, aplicando la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon como no paramétrica ideal para dos muestras relacionadas, correlacionando los datos de las dos pruebas de estrés realizadas a partir de la tabla 7.

Tabla 8:

Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon para las calificaciones del nivel de estrés

Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Calificación2 - Calificación1	Rangos negativos	68 ^a	35,05	2383,50
	Rangos positivos	1 ^b	31,50	31,50
	Empates	18 ^c		
	Total	87		

a. Calificación2 < Calificación1

b. Calificación2 > Calificación1

c. Calificación2 = Calificación1

Estadísticos de prueba^a

	Calificación2 - Calificación1
Z	-7,754 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

La Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon evidencia la existencia de diferencias significativas ($p=0.000$) a favor del postest, donde existieron 68 rangos negativos de 87 sujetos estudiados, 1 rango positivo o sujeto que empeoró, y 18 empates o sujetos que presentaron el mismo nivel de estrés en el examen final o postest que el presentado al inicio de la investigación.

Conclusiones

- 1) La consulta de las fuentes primarias de investigación evidencia los aportes de la actividad física especializada en el equilibrio de indicadores psicológicos, incluido el estrés, pudiendo servir de base teórica y metodológica de la investigación.
- 2) Se determina que los estudiantes de BGU de la Unidad Educativa "11 de noviembre" Jornada matutina del Cantón Mejía, Parroquia Machachi, en el periodo 2020-2021, en un 45.55% evidenciaron algún nivel de estrés, justificando la realización de la presente investigación desde el punto de vista práctico.
- 3) Luego del diseño e implementación de una estrategia de intervención a través de un plan físico-recreativo, se comprueba la disminución significativa de los niveles de estrés en la población estudiada.

Recomendaciones

- 1) Ampliar el contenido de la propuesta de intervención presentada en el capítulo tercero, en términos de incrementar una mayor gama de actividades físico-recreativas en función del principio de individualización.
- 2) Aplicar la propuesta de intervención en otra Unidad Educativa, comprobando la veracidad de la presente investigación.
- 3) Socializar los resultados de la investigación.

Referencias bibliográficas

Acosta, L. (2002). La Recreación: Una estrategia para el aprendizaje. Colombia: Kinesis.

Alarcón, M. E. (2018). Estrés y Burnout enfermedades en la vida actual. Bloomington: Palibrio.

Antón, A. M., Morales, S. C., & Concepción, R. R. (2018). Los programas de actividad física para combatir la obesidad y el sobrepeso en adolescentes. Revista Cubana de Pediatría, 90(3), 1-12.

<http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/393/221>

Barrios, A. A. (2016). El estilo de vida y niveles de estrés en jóvenes universitarios de 18-24 años con actividad laboral en Nuevo Casas Grandes, Chihuahua. Ciudad Juárez: Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

Barroso, G., Sánchez, B., & Calero, S. (Marzo de 2016). Metodología para el desarrollo de programas de actividad física adaptada, Parte III: Procedimiento de aplicación. Lecturas: educación física y deportes, 20(214), 1-9.

<https://www.efdeportes.com/efd214/programas-de-actividad-fisica-adaptada-iii.htm>

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.

Birren, & Schaie. (2001). La adultez. Madrid: Editorial panamericana, S.A.

- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L., & Taboada, V. F. (2018).
Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios.
Revista de Investigación Educativa, 36(2), 421-433. doi: 10.6018/rie.36.2.290901
- Cabeza Palacios, Á. E., Llumiquinga Guerrero, J. R., Vaca García, M. R., & Capote Lavandero, G. (2018). Niveles de ansiedad entre estudiantes que inician y culminan la carrera en actividad física. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas., 37(2), 54-62.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000200007
- Cadena, T. J., Granja, M. F., & Sandoval, M. L. (2021). Estrés en jóvenes de 18-28 años participantes y no participantes en programas físico-recreativos virtuales.
Lecturas: Educación Física y Deportes, 26(275), 110-136.
doi:10.46642/efd.v26i275.2889
- 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.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002016000400007&script=sci_arttext&lng=pt
- Camerino, O., & Castañer, M. (1992). Ejercicios y juegos de recreación. Barcelona: Paidotribo.
- Cañadas Gómez de La Torre, L. F. (2021). Validación teórica de ejercicios de resistencia-fuerza para la prueba combinada de escalada deportiva, categoría juvenil-senior. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(1), 138-146. <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1005>

- Caraballo, G. D., Taboada, E. B., Ayona, A. V., Suquitana, J. A., Gavilanes, J., & Jaramillo, M. L. (2017). Tendencias y manifestaciones del temperamento. Relación con el desempeño social y físico-deportivo en estudiantes. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36(2), 127-137.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200011
- Carchipulla Enríquez, S. C. (2021). Contenidos de coordinación óculo-pédica en conducción del balón para fútbol femenino juvenil. Validación por especialistas. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(1), 201-212.
<http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1006>
- Carrillo, A. M., Romero, E., Carrasco, O., & Contreras, W. T. (2015). Actividades físicas para disminuir el estrés del personal administrativo en Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Lecturas: Educación Física y Deportes, 20(211), 1-8. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd211/actividades-fisicas-para-disminuir-el-estres.htm>
- Castañeda Sáenz, K. A., Sevilla Morocho, L. E., Calero Morales, S., Romero Frómata, E., Torres Ramírez, A., & Romero Gómez, Y. (2018). Estado anímico en el tiempo libre de estudiantes que inician y culminan la Universidad. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37(2), 27-38.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000200004
- Castañeda, K. A., Sevilla, L. E., Morales, S., Romero, E., Torres, A., & Romero, Y. (2018). Estado anímico en el tiempo libre de estudiantes que inician y culminan la universidad. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37(2), 27-38.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000200004

Cedeño, N. J., Cuenca, M. F., Mojica, Á. A., & Portillo, M. T. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería Investiga*, 5(3), 63-70. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913>

Céspedes, A. (2013). *El estrés en niños y adolescentes: En busca del paraíso perdido*. España: B DE BOOKS.

Chala, W. R., Calero, S., & Chávez, E. (Febrero de 2016). Impacto del programa de actividades recreativas en el mejoramiento de conductas de los ciudadanos en situación de abandono familiar en Barrio Carrizal, Barranquilla, Colombia. *Lecturas: educación física y deportes*, 20(213), 156-164..

<http://www.efdeportes.com/efd213/actividades-recreativas-en-abandono-familiar.htm>

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.

<http://www.efdeportes.com/efd188/tiempo-libre-de-los-adolescentes-ecuatorianos.htm>

Chávez, E., & Sandoval, M. L. (2016). Leisure, sedentary lifestyle and health in Ecuadorian teenagers. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 35(3), 1-14. <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/270/99>

Chicaiza Jácome, C. A. (2021). El entrenamiento de la lateralidad en los fundamentos técnicos-ofensivos de futbolistas sub-12. Validación teórica. *Podium. Revista de*

Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(1), 114-124.

<http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1004>

Coleman, J. C., & Hendry, L. B. (2003). Psicología de la adolescencia. . Ediciones Morata.

Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Universidad de Deusto.

Eras., N. J. (2021). Análisis estructural sobre el entrenamiento de la flexibilidad en gimnasia artística masculina. PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(1), 125-137.

<http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1042/html>

Fierro, A. (2002). Personalidad, persona, acción: un tratado de psicología. Madrid: Alianza Editorial.

Gaibor-González, I., & Moreta-Herrera, R. (2020). Optimismo disposicional, ansiedad, depresión y estrés en una muestra del Ecuador. Análisis inter-género y de predicción. Actualidades en Psicología, 34(129), 17-31.

doi:10.15517/ap.v34i129.35148

García, M. C. (2020). Estrés y su influencia en la conducta social de un adolescente en confinamiento por covid-19. Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Babahoyo, Facultad de Ciencias Jurídicas Sociales y de la Educación, Babahoyo. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/8964>

González Reyes, Y., Ríos Guarango, P. A., Parreño Urquiza, Á. F., Chávez Hernández, J. P., Yaulema Brito, L. P., & Guacho Tixi, M. E. (2018). Influencia de las actividades físicas en la autoestima de docentes universitarios: efectos a corto tiempo. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37(4), 1-10.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400011

González, J. A. (2002). Juegos populares: una propuesta para la escuela. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación., 3, 31-36.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/download/35098/19031/0>

Gualoto Andrango, O. M. (2021). La enseñanza táctica-ofensiva en futbolistas sub-12: su importancia teórica. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(1), 158-167.

<http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1020>

Guerra, J. R., Gutiérrez, M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D., & Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36(2), 169-177.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000200021&script=sci_arttext&lng=pt

Guerrero , G. (Septiembre de 2006). La recreación alternativa del desarrollo comunitario. Lecturas: educación física y deportes(11), 1-12.

<https://www.efdeportes.com/efd100/recrea.htm>

Hernández, B., Chávez, E., Torres, J. C., Torres, A. R., & Fleitas, I. M. (2017). Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36(4), 1-18. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/68>

Huérfino, P. S. (2007). Estrategias metodológicas para adolescentes con estrés por medio del patinaje en el ámbito escolar. Ciencia y Actividad Física, 3(2), 41-53.

<http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/15>

- Jacome, S. P., Zambrano, B. X., & Herrera, E. (2021). Estrategias de afrontamiento al estrés competitivo en nadadores del club de natación'ESNNAT'. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 26(277), 109-123. doi:10.46642/efd.v25i266.1617
- Jaramillo, J. E., & Sotomayor, P. R. (2017). Estudio diagnóstico de las actividades físico-recreativas en la academia de guerra del ejército ecuatoriano. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1-13.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000300002&script=sci_arttext&tlng=pt
- Knittle, K., Nurmi, J., Crutzen, R., Hankonen, N., Beattie, M., & Dombrowski, S. U. (2018). How can interventions increase motivation for physical activity? A systematic review and meta-analysis. *Health psychology review*, 12(3), 211-230. doi:10.1080/17437199.2018.1435299
- Lackey, N. Q., Tysor, D. A., McNay, G. D., Joyner, L., Baker, K. H., & Hodge, C. (2019). Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Annals of Leisure Research*, 1-15. doi:10.1080/11745398.2019.1655459
- Laínez, C. A., Núñez, Y. F., & Llanos, X. M. (2016). Análisis de la Responsabilidad Social en el Ecuador. *Revista Publicando*, 3(8), 452-466.
<https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/295>
- Lazarus, & Folkman. (1984). *Salud, estrés y factores psicológicos*. Barcelona: Alianza.
- Lema, R. (2011). La recreación educativa: modelos, agentes y ámbitos. *Revista Latinoamericana de recreación*, Bogotá, 1, 77-90.
http://163.178.169.5/phocadownload/Temas_de_salud/Actividad_fisica_y_recreacion/Recreacion/REC%20Vol1%20N%C2%B01,%20Revista%20latinoamericana%20de%20recreaci%C3%B3n%20enero-%20junio%202011.pdf#page=84

- Lema., R. (2015). La recreación educativa como proyecto de formación. Páginas de educación, 3(1), 135-159. doi:10.22235/pe.v3i1.667
- López-Walle, J., Tristán, J., Tomás, I., Gallegos-Guajardo, J., & Hernández-Pozo, M. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. Cuadernos de psicología del deporte, 20(2), 265-275. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232020000200021&script=sci_arttext&tlng=en
- Manrique Pincay, R. B., Suárez, R. L., Vallejo Flores, K. M., Manrique Suárez, C. C., Santamaría Robles, A. M., & Pincay Ávila, A. (2018). Trastornos corporales en adolescentes e influencia de los medios de comunicación. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37(4), 1-11. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/203/html>
- Mejía, I. A., Morales, S. C., Orellana, P. C., & Lorenzo, A. F. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. Revista Cubana de Medicina General Integral, 36(3), 1-12. de <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/382/152>
- Mencías, J. X., Ortega, D. M., Zuleta, C. W., & Calero, S. (Enero de 2016). Mejoramiento del estado de ánimo del adulto mayor a través de actividades recreativas. Lecturas: Educación Física y Deportes, 20(212), 1-13. <https://www.efdeportes.com/efd212/estado-de-animo-del-adulto-mayor.htm>
- Mera, M. A., Morales, S., & García, M. R. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37(1), 1-11. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/95>

- Meyer, A., Ramírez, L., & Villalobos, C. P. (2013). Percepción de estrés en estudiantes chilenos de Medicina y Enfermería. *Revista de Educación en Ciencias de la Salud*, 10(2), 79-85.
<http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/360/Andrea%20Meyer%2c%20Luis%20Ram%c3%adrez%2c%20Cristhian%20P%c3%a9rez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Morales, C. (2002). *Manual de Recreación física*. México: Editorial Limusa.
- Morales, P. A., Hernández, J. J., Navarrete, R. A., Valladares, L. J., Ñacato, J. C., & Frómeta, E. R. (2018). Inclusión de discapacitados físicos en la práctica del parataekwondo: Efecto en la ansiedad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 1-11.
<http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/93/82>
- Morales, S. C., Lorenzo, A. F., & de la Rosa, F. L. (2016). Recreation activities to improve social behavior. Study in children and adolescents aged 9-14. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(3), 1-9.
<http://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/269/98>
- Morales, S., & González, S. A. (2014). *Teoría y metodología de la educación física*. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
<http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/9227/3/Teoria%20y%20metodologia%20de%20la%20educacion%20fisica.pdf>
- 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.
<http://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/268/97>

- Morales, S., Velasco, I. M., Lorenzo, A., Torres, Á. F., & Enríquez, N. R. (2016). Actividades físico-recreativas para disminuir la obesidad en mujeres entre los 35-50 años de edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 375-386. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002016000400008&script=sci_arttext&lng=en
- Moron, V. B., Machado, A. B., de Moraes, S. C., Rigo, K. A., da Silva Constante, M., da Costa, C., & Berlese, D. B. (2020). Protective Effect of Aerobic Physical Training on Oxidative Stress Caused by Particulate Matter in Rats. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(270), 128-141. doi:10.46642/efd.v25i270.1543
- Mücke, M., Ludyga, S., Colledge, F., & Gerber, M. (2018). Influence of regular physical activity and fitness on stress reactivity as measured with the trier social stress test protocol: A systematic review. *Sports Medicine*, 48(11), 2607-2622. doi:10.1007/s40279-018-0979-0
- Muñoz, A. J., & González, J. (2017). Percepción de estrés y perfeccionismo en estudiantes adolescentes. *Influencias de la actividad física y el género, Ansiedad y estrés*(23), 32-37. doi:10.1016/j.anyes.2017.04.001
- Ntoumanis, N., Quested, E., Reeve, J., & Cheon, S. (2018). Need supportive communication: Implications for motivation in sport, exercise, and physical activity. En *Persuasion and communication in sport, exercise, and physical activity* (págs. 155-169). USA: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Obregón, R. R., Sinche, J. C., Zaruma, G. A., Badillo, P. L., Altamirano, H. R., & Vite, G. A. (2018). Diagnóstico preliminar para diseñar actividades físico-recreativas para promocionar la salud en estudiantes de la ESPOCH. *Lecturas: Educación Física*

y Deportes, 23(247), 15-30.

<https://efdeportes.com/index.php/EFDeportes/article/view/991/492>

- Pardos-Mainer, E., Gou-Forcada, B., Sagarra-Romero, L., Morales, S. C., & Concepción, R. R. (2021). Obesidad, intervención escolar, actividad física y estilos de vida saludable en niños españoles. *Revista Cubana de Salud Pública*, 47(2), 1-23. <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1096>
- Pereda, J. L., & Calero, S. (2015). Proyecto actividad física y comunicación en personas con discapacidad en Ecuador. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 20(210), 1-9. <https://www.efdeportes.com/efd210/actividad-fisica-y-comunicacion-con-discapacidad.htm>
- Pérez, A. (2010). *Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos*. La Habana: Instituto Politécnico Nacional.
- Pérez., A. (2003). *Recreación. Fundamentos teóricos metodológicos*. La Habana: Universalización de la Cultura Física.
- Remor, E., & Rueda, M. C. (2007). La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 41(3), 313-322. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28441306.pdf>
- Rodríguez, J. L., & Castillo, R. (2004). Metodología para incrementar la recreación sana en las comunidades tuneras. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 10(71), 1-3. https://www.youtube.com/watch?v=K7dp_55ll84&list=LLkhFirk_DScMi6oeBmSJKsg&index=85&ab_channel=PlanetRecordsOfficial
- Rodríguez, M. B. (2008). *Juegos y técnicas de recreación (4 ed.)*. Argentina: Editorial Bonum.

- Rojas., W. F. (2021). Validación por Especialistas de un Grupo de Ejercicios Pliométricos de Fuerza-Reactiva para Futbolistas Categoría sub-14. PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(1), 1-15.
<http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1048>
- Romero Mackenzie, M. A. (2021). Importancia teórica de la capacidad coordinativa de diferenciación de los gestos técnicos en fútbol sub-12. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(1), 147-157.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000100147&script=sci_arttext&lng=pt
- Sailema, M., Ruiz, P. M., Pérez, M. B., Cosquillo, J. L., Sailema, Á. A., & Vaca, M. R. (2017). El autoconcepto y la educación física en estudiantes de secundaria. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36(3), 1-12.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000300003
- Sánchez Segura, M., González García, R. M., Marsán Suárez, V., & Macías Abraham, C. (2006). Asociación entre el estrés y las enfermedades infecciosas, autoinmunes, neoplásicas y cardiovasculares. Revista Cubana de Hematología, Inmunología y Hemoterapia, 22(3), 1-8.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-02892006000300002
- Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R., Smyth, J. M., Blechert, J., & Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. British Journal of Health Psychology, 24(2), 315-333.
doi:10.1111/bjhp.12355

- Selye, H. (1976). Stress without distress. En *Psychopathology of human adaptation* (págs. 137-146). Boston, MA: Springer.
- Tabares, J. F. (2001). El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad. Colombia: FUNLIBRE.
- Talavera Morales, Á. D., Sisa, O., Addonnis, E. R., Romero Frómata, E., Peneida, C., & Barreto Andrade, J. A. (2018). Correlación entre tiempo libre y relaciones familiares. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-15.
<http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/190>
- Tellez-Vargas, J., de Taborda, C. B., & Ramirez, L. C. (2003). Psicopatología clínica el síntoma en las neurociencias. Medellín: Editorial Marín Vieco.
- Torres, M. V. (1999). Estrés en la infancia: su prevención y tratamiento (4 ed., Vol. 160). Madrid: Narcea Ediciones.
- Velasco, A. D. (2020). *Recreación, ocio y sociedad: Procesos de intervención e investigación educativos*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- Villafuerte, F. U., & Perugini, M. L. (2019). Perfiles de virtuosidad en organizaciones escolares en relación con los niveles de bienestar psicológico en adolescentes ecuatorianos. *Cátedra*, 2(2), 76-93. doi:10.29166/catedra.v2i2.1594
- Xu, F., Liu, W., Rose Chepyator-Thomson, J., & Schmidlein, R. (2018). Relations of physical activity and stress vulnerability in university students. *College Student Journal*, 52(1), 65-73.
<https://www.ingentaconnect.com/content/prin/csi/2018/00000052/00000001/art00006>