TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO PICHINCHA

Ciencia, investigación y docencia aplicadas al deporte; productos de aprendizaje

Tomo I

César Zambrano Párraga
Milton Arturo Antamba Jácome
Pablo Damián Dávila Tamayo
Esteban Andrés Osorio Cortez
Bryan Alexander Garzón Duque
Jaime Eduardo Flores Ruata
Anabel Victoria Pérez Villa
Tatiana Abigail Pérez Camino

CEDISABER
CASA EDITORIAL

CEDISABER
CASA EDITORIAL
...publicando tus pensamientos al mundo

TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO PICHINCHA

Ciencia, investigación y docencia aplicadas al deporte; productos de aprendizaje
Tomo I

César Zambrano Párraga, Milton Arturo Antamba Jácome, Pablo Damián Dávila Tamayo,
Esteban Andrés Osorio Cortez, Bryan Alexander Garzón Duque, Jaime Eduardo Flores Ruata
Anabel Victoria Pérez Villa y Tatiana Abigail Pérez Camino

Primera edición: enero, 2025
ISBN: 978-9942-7179-2-4

Casa Editorial CEDISABER
Director
Lic. Edison Damián Cabezas Mejía, Msc.
Responsable editorial
Ing. Johana Belén Torres Santamaría, Msc.
Corrección de estilo y diseño
Mtr. Xavier Chinga
Contactos
Av. Quito y Pasaje Aníbal Campana, Sector El Loreto
Latacunga - Cotopaxi - Ecuador
info@editorialcedisaber.com
director@editorialcedisaber.com
Teléfono: +593 99 571 5094
Imagen de carátulas: https://lc.cx/WJLppW

El escrito ha sido sometido a revisión, a través de la metodología doble ciego, con el fin de establecer la calidad de contenido del texto científico de acuerdo con las políticas de la Editorial CEDISABER.

Importante: La reproducción total o parcial de esta obra, en cualquier forma y por cualquier medio mecánico o electrónico, está permitida siempre y cuando sea autorizada por los editores y se cite correctamente la fuente.

Para referenciar esta obra, seguir el modelo:
Zambrano, C., Antamba, M., Dávila, P., Osorio, E., Garzón, B., Flores, J., Pérez, A. y Pérez, T. (2025). *Ciencia, investigación y docencia aplicadas al deporte; productos de aprendizaje. Tomo I.* Casa Editorial CEDISABER

Ciencia, investigación y docencia aplicadas al deporte; productos de aprendizaje

Tomo I

Autores compiladores

César Zambrano Párraga
Milton Arturo Antamba Jácome
Pablo Damián Dávila Tamayo
Esteban Andrés Osorio Cortez
Bryan Alexander Garzón Duque
Jaime Eduardo Flores Ruata
Anabel Victoria Pérez Villa
Tatiana Abigail Pérez Camino

Estudiantes participantes

Rafael Tomas Gordon Cevallos
José Marcelo Inaquiza Cajamarca
Oscar Adrián Paredes Ortega
Whimper Alejandro Mendoza Espinoza

CEDISABER
CASA EDITORIAL

Índice

Prólogo..... 11
Introducción..... 12
Capítulo I: Estrategias de afrontamiento para combatir el estrés laboral en servidores policiales..... 15
Introducción...... 17
Planteamiento del problema..... 18
Objetivos de la investigación..... 19
General..... 19
Específicos..... 19
Justificación..... 19
Fundamentación legal..... 20
Marcoteórico..... 20
Estado del arte..... 20
Marco conceptual – definición de variables..... 23
Niveles de estrés..... 23
Control de estrés..... 23
Estrategias de afrontamiento..... 23
Fundamentación teórica..... 23
Estrés laboral..... 23
Causas comunes..... 24
Efectos en la salud..... 24
Inseguridad laboral..... 25
Entorno laboral..... 25
Factores internos..... 26
Factores externos..... 26
Áreas de estrés laboral..... 26
Carga de trabajo..... 26
Ambiente laboral conflictivo..... 27
Falta de recursos adecuados..... 27
Falta de apoyo y reconocimiento..... 27
Desempeño laboral..... 28

Afrontamiento al estrés..... 28
Afrontamiento al estrés como proceso..... 29
Etapas del afrontamiento al estrés..... 29
Marco metodológico..... 29
Enfoque..... 30
Diseño documental..... 30
Diseño de campo..... 30
Nivel exploratorio..... 31
Nivel descriptivo..... 31
Método analítico..... 32
Método sintético..... 32
Técnicas de recolección de datos secundarios..... 32
Técnicas de recolección de datos primarios..... 32
Población..... 33
Marcoadministrativo..... 33
Delimitación..... 33
Recursos..... 33
Calendario de actividades - Diagrama de Gantt..... 34
Referencias..... 34
Capítulo II: El entrenamiento del Taekwondo basado en la lúdica, para desarrollar la motricidad gruesa en niños y niñas en la etapa escolar..... 37
Introducción...... 39
Generalidades..... 39
Planteamiento del problema..... 40
Objetivos de investigación..... 41
General..... 41
Específicos..... 41
Justificación..... 41
Fundamentación legal..... 42
Marco teórico..... 42
Estado del arte..... 42
Marco conceptual- definición de variables..... 44
Entrenamiento de taekwondo..... 44
Motricidad gruesa..... 44

Fundamentación teórica..... 44
Historia del taekwondo..... 45
Filosofía del taekwondo..... 45
Posiciones básicas de taekwondo..... 46
Ataques básicos de taekwondo (Jirugi, Chigui, Chagui)..... 47
Defensas básicas de taekwondo (Makki)..... 48
Entrenamiento de taekwondo orientado para el combate..... 49
Entrenamiento de taekwondo orientado para el Poonsae (formas)..... 50
Entrenamiento de taekwondo orientado al Freestyle..... 50
Lúdica..... 51
El juego..... 51
El rol del adulto..... 51
Actividad física con lúdica..... 52
Psicomotricidad..... 53
Tipos de motricidad..... 53
Motricidad fina..... 53
Motricidad gruesa..... 54
Desarrollo de la motricidad gruesa..... 54
Educación física escolar..... 54
Estimulación de la motricidad gruesa..... 55
Beneficios de la estimulación de la motricidad gruesa..... 55
Evaluación de la motricidad gruesa..... 55
Marco metodológico..... 56
Enfoque de la investigación..... 56
Diseño investigativo..... 56
Documental..... 56
De campo..... 56
Niveles de investigación..... 57
Exploratorio..... 57
Descriptivo..... 57
Método de investigación..... 57
Método analítico..... 57
Método sintético..... 57
Técnica de recolección de datos secundarios..... 58
Técnica de recolección de datos primarios..... 59

Población..... 59
Muestra representativa..... 59
Marco administrativo..... 59
Delimitación..... 59
Delimitación espacial..... 59
Delimitación temporal..... 60
Delimitación del área de conocimiento..... 60
Recursos..... 60
Recursos humanos..... 60
Recursos financieros..... 60
Diagrama de Gantt..... 60
Referencias..... 61
Capítulo III: La recreación terapéutica como alternativa de integración social en el personal militar en servicio pasivo..... 65
Introducción..... 67
Generalidades..... 67
Planteamiento del problema..... 67
Objetivos de investigación..... 69
General..... 69
Específicos..... 69
Justificación..... 69
Fundamentación legal..... 70
Marco teórico..... 70
Estado del arte..... 71
Marco conceptual..... 73
Recreación..... 73
Reinserción laboral..... 74
Integración social..... 74
Fundamentación teórica..... 74
Recreación terapéutica..... 74
Definición de la recreación..... 74
Importancia de la recreación terapéutica..... 75
Clasificación..... 75
Características..... 75
Beneficios de la recreación..... 76

Mejor calidad de vida mediante la recreación..... 76
Integración social del personal militar en servicio pasivo..... 78
Definición de integración social..... 78
Integración social en los adultos mayores..... 79
Beneficios económicos y sociales..... 79
Las redes sociales y la atención integral del adulto mayor..... 80
Marco metodológico..... 81
Metodología de la investigación..... 81
Enfoque de la investigación..... 81
Diseño investigativo..... 81
Documental..... 81
De campo..... 81
Niveles de la investigación..... 82
Exploratorio..... 82
Descriptivo..... 82
Métodos de investigación..... 82
Método analítico..... 82
Método sintético..... 83
Técnicas e instrumentos de recopilación de datos primarios..... 83
Instrumento..... 83
Población..... 83
Muestra representativa..... 83
Marco administrativo...... 84
Delimitación espacial..... 84
Delimitación temporal..... 84
Campo..... 84
Recursos..... 84
Recursos humanos..... 84
Recursos materiales..... 84
Recursos financieros..... 85
Calendario - Diagrama de Gantt..... 85
Referencias..... 85
Capítulo IV: La importancia de la actividad física para el desarrollo integral en niños y adolescentes..... 89
Introducción..... 91

Antecedentes..... 91
Planteamiento del problema..... 91
Objetivos de investigación..... 96
General..... 93
Específicos..... 93
Justificación..... 93
Fundamentación legal..... 93
Marco teórico..... 94
Estado del arte..... 94
Marco conceptual – definición de variables..... 96
Actividad física..... 96
Desarrollo Integral en niños y adolescentes..... 96
Constelación de ideas variable Dependiente: Actividad Física..... 97
Fundamentación teórica..... 97
Deportes..... 97
Importancia..... 97
Recreación..... 98
Efectos de la actividad física..... 98
Tipos de la actividad física..... 98
Beneficios de la actividad física..... 100
Factores moderadores de la actividad física..... 101
Constelación de ideas variable Dependiente: Desarrollo Integral en niños y adolescentes..... 102
Desarrollo Integral en niños y adolescentes..... 103
Educación..... 103
Importancia..... 103
Salud..... 104
Calidad de vida..... 105
Componentes del desarrollo integral..... 105
Impacto del desarrollo integral..... 106
Factores que influyen en el desarrollo integral..... 107
Marco metodológico..... 108
Metodología de la investigación..... 108
Enfoque de investigación..... 108
Diseño investigativo..... 108

Documental..... 108
De campo..... 108
Niveles de investigación..... 109
Exploratorio..... 109
Descriptivo..... 109
Métodos de investigación..... 109
Método analítico..... 109
Método sintético..... 109
Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... 110
Población..... 110
Muestra representativa..... 110
Marco administrativo..... 111
Delimitación espacial..... 111
Delimitación temporal..... 111
Delimitación de área de conocimiento..... 111
Recursos..... 111
Recursos humanos..... 111
Recursos materiales..... 112
Recursos financieros..... 112
Diagrama de Gantt..... 112
Referencias..... 113
Acerca de los autores...... 117

Índice de tablas

Tabla 1 *Clasificación de la recreación*..... 75
Tabla 2 *Actividades terapéuticas de recreación*..... 76
Tabla 3 *Funciones de la recreación terapéutica*..... 77

Índice de figuras

Figura 1 *Constelación de ideas variables independientes: Entrenamiento de taekwondo basado en la lúdica*..... 44
Figura 2 *Posiciones básicas de taekwondo*..... 46
Figura 3 *Golpes de puño básicos de taekwondo*..... 47
Figura 4 *Patadas básicas de taekwondo*..... 48
Figiura 5 *Defensas básicas de taekwondo*..... 49
Figura 6 *Constelación de ideas variables dependientes: Desarrollo de la mortalidad gruesa en niños de etapa escolar*..... 53
Figura 7 *Estado nutricional según grupo etario*..... 104

Prólogo

La educación superior nos obliga a estar en correspondencia con la sociedad en sus diferentes ámbitos, si dejamos de ser pertinentes a sus necesidades y problemas vigentes, no seremos un aporte efectivo y eficiente; en este contexto, las Instituciones de Educación Superior – IES, desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de la sociedad, sus potencialidades deben lograr resultados medibles en el desarrollo del país y en el progreso local. Con base en lo mencionado, es necesaria la vinculación de las IES con la sociedad como eje integrador de la calidad de las funciones sustantivas de la educación superior.

En este sentido, alineados a la visión y misión del Instituto Tecnológico Pichincha, esta obra es un esfuerzo de noveles investigadores –estudiantes de cuarto nivel y docentes de la Tecnología en Actividad Física Deportes y Recreación del Instituto Tecnológico Pichincha– quienes presentan la evidencia de las competencias alcanzadas en sus áreas de conocimiento y dan impulso al desarrollo del conocimiento a través de estrategias de enseñanza aprendizaje basadas en el constructivismo.

El presente trabajo se desprende de la planificación curricular de la Tecnología en Actividad Física, Deportes y Recreación, y de manera particular de la asignatura de Integración Curricular, parte fundamental del plan de estudios. El propósito del estudio fue consolidar los conocimientos y habilidades adquiridas por los estudiantes a lo largo del proceso educativo; trasladar la teoría adquirida a la parte práctica, a través de la elaboración de un documento conocido como perfil de investigación, pergamino que contiene elementos metodológicos y sistemáticos previamente establecidos.

Así pues, la presente obra de relevancia pretende brindar una visión profunda sobre aspectos y problemáticas actuales relacionadas con las ciencias aplicadas al deporte; esta iniciativa es una nueva forma de vincular la docencia y la investigación en el aula; estrategia muy efectiva que invita al estudiante a descubrir el conocimiento. Bajo esta premisa radica la importancia de culminar el proceso investigativo con la publicación de esta obra, en el cual se presenta a la sociedad del conocimiento los productos de aprendizaje desarrollados en el aula de Integración Curricular, periodo abril – agosto 2024, a partir de la utilización de competencias generales y específicas desplegadas por estudiantes, y con la participación de docentes investigadores.

Introducción

En este marco, la presente obra testimonia los trabajos finales del módulo —conocidos como productos de aprendizaje— desarrollados por noveles investigadores y asesorados por docentes investigadores expertos en el área de la actividad física, deportes, salud y recreación. Esta evidencia es un primer paso para motivar a la comunidad académica a impulsar la investigación dentro y fuera del aula. Estamos seguros de que esta iniciativa será la caja de resonancia que necesita el entorno educativo para avanzar en el campo de la investigación de las IES, y por supuesto del país.

El libro se encuentra fragmentado en cuatro capítulos, que fueron trabajados bajo el formato de perfil de investigación; trabajos que están listos para ser desarrollados en la modalidad de un proyecto de investigación como requisito para titulación de estudiantes del Instituto Tecnológico Pichincha, a continuación, se detalla en forma resumida el contenido de cada capítulo:

El primer capítulo corresponde a: Estrategias de afrontamiento para combatir el estrés laboral en Servidores Policiales. Su problemática radica en que las estrategias de afrontamiento para combatir el estrés laboral en Servidores Policiales son cruciales debido a las in tensas demandas de su trabajo. El trabajo policial puede ser aislante, y los policías a menudo enfrentan situaciones traumáticas que pueden ser emocionalmente agotadoras. El estrés en los policías es un desafío significativo debido a la exposición constante a situaciones de alta presión, violencia y peligro. Se utilizará un enfoque cuantitativo, diseño documental y de campo, y entre las técnicas de recolección de datos, se utilizarán escalas validadas como el Test Maslach o también conocido como Maslach Burnout Inventory (MBI) para medir los niveles de estrés experimentados por los policías. El objetivo de la investigación es determinar estrategias de afrontamiento para combatir el estrés laboral en los servidores policiales.

El segundo capítulo corresponde a: Entrenamiento del taekwondo basado en la lúdica, para desarrollar la motricidad gruesa en niños y niñas en la etapa escolar. Como problemática plantea que la incorporación de la actividad lúdica en el entrenamiento deportivo ha ganado atención como una táctica pedagógica efectiva para los niños, sin embargo, profesionales de la actividad física desconocen que las actividades lúdicas en el taekwondo están diseñadas para desarrollar las habilidades motoras gruesas de manera integral; movimientos amplios, como las patadas y los giros, fortalecen los músculos de las piernas, el torso y los brazos, mientras que la repetición de técnicas mejora la coordinación y la agilidad. Como metodología se usará la investigación cuantitativa, diseño documental y de campo; en cuanto a la técnica de recolección de datos se emplea el Test de Desarrollo Motor Grueso-2 (TGMD-2), que es una herramienta estandarizada diseñada para evaluar las habilidades motoras gruesas. Este capítulo buscará determinar la contribución del entrenamiento de taekwondo basado en la lúdica y su aporte al desarrollo de la motricidad gruesa de los niños en etapa escolar.

El tercer capítulo trata sobre la recreación terapéutica como alternativa de integración social en el personal militar en servicio pasivo, donde la problemática radica en la urgencia actual respecto al envejecimiento poblacional y el mantenimiento de la salud y la calidad de vida de seres humanos que se acercan cada vez más al máximo posible de sus capacidades laborales. Con el pasar del tiempo, el ser humano empieza un proceso de envejecimiento, el mismo que causa muchos cambios y alteraciones a nivel fisiológico y psicológico, este problema se ve agudizado en los militares que pasan del servicio activo al pasivo, ya que carecen de medidas para favorecer su adaptación psicológica al nuevo contexto de vida. En cuanto a su metodología, aborda un enfoque cuantitativo, diseño documental y de campo; como técnica de recolección de datos primarios se empleará la encuesta cerrada, métodos analítico-sintético y nivel descriptivo. Aquí se pretende determinar la influencia de la recreación terapéutica en la integración social del personal militar en servicio pasivo.

Para finalizar, el cuarto capítulo analiza la importancia de la actividad física para el desarrollo integral en niños y adolescentes. La infancia y adolescencia se caracterizan por cambios biopsicosociales específicos que ocurren con el tiempo; sin embargo, este fenómeno varía de un individuo a otro y puede estar genéticamente determinado e influenciado por el estilo de vida y las características de su entorno físico y social. En la actualidad, la evidencia señala que los niños y jóvenes realizan menos actividad física, ya que prefieren entretenerse por medio de la tecnología, lo cual no implica gasto energético y lleva a un estado considerable de sedentarismo, el cual a nivel mundial desafortunadamente va en aumento. Este estudio empleará un enfoque cuantitativo, diseño documental y de campo. En cuanto a la técnica recolección de datos primarios, empleará la encuesta, nivel de profundidad de la investigación de tipo descriptiva y método analítico-sintético. Específicamente se busca analizar la importancia de la actividad física en el desarrollo integral en niños y adolescentes del barrio Carcelén del norte de la ciudad de Quito.

Es importante mencionar que los trabajos mencionados corresponden a una revisión documental sistemática, fundamentados a partir de una investigación en fuentes primarias; insertados en bases de datos como Scielo, Redalyc, Dialnet, Doaj y Scopus, entre otras bases científicas de importancia a nivel regional y mundial. Esta búsqueda exhaustiva se realizó priorizando fuentes primarias como: artículos en revista indexadas, tesis de universidades nacionales e internacionales y libros. Estas fueron las directrices para la construcción de este documento que se presenta a la sociedad del conocimiento.

Capítulo I

Estrategias de afrontamiento para combatir el estrés laboral en servidores policiales

Rafael Tomás Gordon Cevallos
César Zambrano Párraga
Milton Arturo Antamba Jácome

INTRODUCCIÓN

"Estrés" es una de las palabras más utilizadas en el mundo contemporáneo, habiendo sido definida por diversos investigadores de diferentes corrientes de pensamiento. Sin embargo, independientemente de la corriente conceptual, el elemento "respuesta adaptativa" impregna las definiciones, lo que lleva a considerar la forma como el individuo reacciona a determinado estímulo interno o externo como factor expresivo para el desarrollo o no de un cuadro patológico (Teixeira et al., 2016).

El estrés es un tema de gran relevancia en la actualidad para muchas personas que se desenvuelven en diversas áreas científicas que estudian la conducta humana, ya que este tema está inmerso tanto a nivel de la salud física y mental, como también en el ámbito laboral y académico, lo cual puede llevar a que el sujeto provoque en sí una preocupación excesiva, que puede generar en él alteraciones, trastornos y demás afectaciones en todas sus esferas cotidianas (López, 2019).

Las estrategias de afrontamiento para combatir el estrés laboral en Servidores Policiales son cruciales debido a las intensas demandas de su trabajo. El afrontamiento se refiere a los esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar las exigencias internas y externas que son percibidas como desafiantes o excedentes a los recursos de la persona (Lazarus & Folkman, 1984).

Estrategias efectivas de afrontamiento pueden reducir significativamente el estrés y mejorar el bienestar general de los policías. El uso de técnicas como la resolución de problemas y la regulación emocional son fundamentales para enfrentar el estrés diario en esta profesión (Carretero-Dios & Pérez, 2007). Además, la implementación de programas de apoyo y capacitación puede ayudar a los servidores policiales a desarrollar habilidades de afrontamiento más efectivas, contribuyendo así a su salud mental y rendimiento laboral.

El afrontamiento del estrés en servidores policiales es un área crítica de estudio debido a las demandas físicas y emocionales intensas que enfrentan en su labor diaria. La investigación empírica ha demostrado que los policías utilizan una variedad de estrategias de afrontamiento para manejar el estrés, que pueden ser tanto adaptativas como mal adaptativas, un estudio destacado en este campo es el de Anshel (2000), que analiza las estrategias de afrontamiento entre policías y cómo estas influyen en su bienestar psicológico; el afrontamiento activo y el apoyo social son los predictores más fuertes de un afrontamiento eficaz del estrés en servidores policiales, este estudio proporciona una base sólida para entender las diversas estrategias de afrontamiento utilizadas por los policías y resalta la importancia de enfoques integrales que incluyan apoyo social, ejercicio y cuidado emocional para gestionar el estrés de manera efectiva.

El estrés laboral en los policías es un fenómeno preocupante debido a la naturaleza intensa y riesgosa de su trabajo. Las demandas constantes, la exposición a situaciones peligrosas y la presión para tomar decisiones rápidas pueden llevar a un agotamiento físico y emocional significativo. Este estrés puede afectar no solo la salud mental de los policías, provocando ansiedad, depresión o trastornos de estrés postraumático, sino también su ren-

dimiento laboral, aumentando el riesgo de errores y conductas inapropiadas. Además, el estrés no gestionado adecuadamente puede impactar negativamente en las relaciones personales y en la calidad de vida.

Es crucial implementar programas de apoyo y estrategias de afrontamiento efectivas para proteger el bienestar integral de los policías y asegurar un desempeño óptimo en sus funciones.

Planteamiento del problema

Los servidores policiales a menudo enfrentan situaciones críticas que requieren soluciones rápidas y efectivas. Aquellos que adoptan una estrategia de resolución de problemas, donde se enfocan en identificar la raíz del problema y desarrollar soluciones prácticas, tienden a experimentar una reducción del estrés y una mejora en su capacidad para manejar situaciones futuras. Esta estrategia permite un control y dominio sobre las situaciones estresantes, lo que contribuye a una mejor salud mental y desempeño en el trabajo.

El trabajo policial puede ser aislante, y los policías a menudo enfrentan situaciones traumáticas que pueden ser emocionalmente agotadoras. Los policías que cuentan con redes de apoyo social sólidas, ya sea de compañeros de trabajo, amigos o familiares, tienden a manejar el estrés de manera más efectiva. El apoyo social proporciona una red de seguridad emocional y un sentido de pertenencia, lo que puede reducir los niveles de estrés y aumentar la resiliencia.

Las experiencias traumáticas y las situaciones de alta presión pueden llevar a pensamientos negativos y emociones intensas. La reestructuración cognitiva, una técnica que implica cambiar patrones de pensamiento negativos por otros más positivos y realistas, puede ayudar a los policías a reducir el impacto emocional del estrés. Esta técnica permite una mejor gestión emocional y una mayor capacidad para mantener la calma y la claridad en situaciones estresantes.

El estrés en los policías es un desafío significativo debido a la exposición constante a situaciones de alta presión, violencia y peligro. Las demandas emocionales y físicas del trabajo pueden conducir a un estado de estrés crónico, afectando tanto la salud mental como física. Este estrés puede manifestarse en problemas como la ansiedad, el agotamiento, la depresión y en casos graves, el trastorno de estrés postraumático. Además, el estrés no solo afecta la vida personal de los policías, deteriorando sus relaciones y calidad de vida, sino que también impacta su desempeño en el trabajo, aumentando el riesgo de errores y decisiones precipitadas. Es vital que se desarrollen y promuevan estrategias de manejo del estrés y programas de apoyo para ayudar a los policías a enfrentar estas presiones y mantener su bienestar.

Identificada la situación/problema, es oportuno formular la pregunta investigativa, interrogante que será respondida con el aporte de los datos obtenidos en el transcurso de la investigación; estos insumos aportarán con precisión para alcanzar las conclusiones. ¿Cuá-

les son las contribuciones del entrenamiento de taekwondo basado en la lúdica para estimular la motricidad gruesa de los niños en etapa escolar?

Objetivos de la investigación

General

Determinar estrategias de afrontamiento para combatir el estrés laboral en los servidores policiales.

Específicos

- Identificar el estado del arte entre el afrontamiento y su relación con los niveles de estrés laboral de los servidores policiales.
- Diagnosticar los niveles de estrés laboral en los servidores policiales, a través de la aplicación de test MBI.
- Proponer estrategias de afrontamiento para para disminuir los niveles de estrés laboral en los servidores policiales.

Justificación

Describir las estrategias de afrontamiento utilizados por los servidores policiales para combatir el estrés es de suma importancia debido a la naturaleza de su trabajo, que implica riesgos constantes y altos niveles de presión emocional. Estudios han demostrado que los niveles de estrés elevados pueden llevar a problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, así como a una disminución en la efectividad y la toma de decisiones en el campo (Anshel, 2000). La identificación de estrategias de afrontamiento efectivas permitirá diseñar intervenciones específicas que mejoren el bienestar psicológico de los policías, asegurando que puedan cumplir sus funciones de manera óptima.

Esta investigación es de relevancia porque abordará un problema significativo dentro de las fuerzas policiales que no solo afecta a los individuos, sino también a la seguridad pública y la eficacia operativa de la institución. Según Folkman y Lazarus (1988), los métodos de afrontamiento empleados en situaciones de alto estrés determinan en gran medida el resultado psicológico y físico de los individuos. Entender cómo los policías manejan el estrés puede proporcionar valiosos insumos para desarrollar programas de apoyo que no solo beneficien a los policías, sino también a las comunidades a las que sirven.

La utilidad teórico práctica de esta investigación radica en su capacidad para informar tanto a la teoría como a la práctica en el campo de la psicología ocupacional y la gestión del estrés. Teóricamente, la investigación ampliará el conocimiento existente sobre las estrategias de afrontamiento en contextos de alto estrés, proporcionando un marco para futuras investigaciones.

Fundamentación legal

La presente investigación se fundamentará desde su ámbito legal en la Constitución de la República del Ecuador 2008.

Art. 3, numeral 8: La Constitución establece que uno de los deberes primordiales del Estado es "garantizar, sin discriminación alguna, el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes". (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Art. 32: "Se reconoce el derecho a la salud, que es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, a la alimentación, a la educación física, al trabajo, a la seguridad social, a los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir". (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Art. 326, numeral 4: El Estado garantiza "el derecho de los trabajadores a desarrollar sus actividades en un ambiente adecuado y propicio para su salud física, mental y emocional". (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

MARCO TEÓRICO

En el presente apartado, a través de la revisión de la literatura, se pretende sustentar las variables presentes en el estudio; estrés laboral y estrategias de afrontamiento. Para el efecto, se desarrollará el estado del arte, marco conceptual y la fundamentación teórica.

Estado del arte

A continuación, se detalla el estado del arte construido a partir de criterios de inclusión y exclusión.

Tema. Autor. Año	Objetivo	Métodos	Resultados	Conclusión
Estrategias de afrontamiento frente al estrés en dos aspirantes a patrulleros de la Policía Nacional.(Barroso & Herrera, 2017)	Indagar por las estrategias de afrontamiento utilizadas por dos aspirantes a patrullero de la ESCOL ante las diversas situaciones que les significó estrés	Enfoque cualitativo Entrevista semiestructurada Método fenomenológico	Se observó que autocontrol fue la estrategia más empleada por ambos aspirantes al tiempo que distanciamiento y confrontación fueron las estrategias que menos se utilizaron	El uso adecuado o pertinente de las estrategias de afrontamiento que hacen los aspirantes a patrullero y el hecho que estas personas en condiciones de presión emocional y fuerte exigencia física, sacan a relucir en mayor medida el autocontrol. Para ellos no es una opción renunciar o evitar el compromiso, posiblemente como una

				muestra de virilidad o masculinidad, pero también por tratar de estar a la altura del ideal institucional.
Programa de intervención: estrategias de afrontamiento ante el estrés policial en aspirantes al Cuerpo Nacional de Policía. (Enguídanos Mañés, 2022)	Diseñar una propuesta de prevención secundaria para agentes de la Policía Nacional con el fin de dotarles de herramientas y ofrecerles recursos para mejorar su capacidad de afrontamiento frente al estrés laboral.	Metodología teórico práctica. Diseño documental. Diseño de campo Métodos: comparativo analítico	Los agentes de Policía Nacional son los encargados de proteger los derechos y libertades de los ciudadanos. Por ello, les es exigible que estén formados y que tengan las habilidades específicas para tan alta misión y desempeño profesional. Las funciones que deben desarrollar, ya sean inherentes al rol de policía, como a las demandas de la propia organización, atmósfera o relaciones laborales, están altamente vinculadas al estrés, y, por tanto, tienen un alto riesgo de sufrir sus efectos y consecuencias negativa emocional y psicológica.	Los procesos de selección y formación de policías, basándose en la bibliografía tradicional consideran que la estabilidad emocional es un rasgo estable de personalidad. Sin embargo, tal y como se ha visto en la presente revisión teórica, en la actualidad se reconoce que los agentes de Policía también son susceptibles de resultar afectados por el estrés, lo que, evidentemente, puede afectar a dicha estabilidad
Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19. (Espinoza Celis et al., 2022)	Analizar la relación entre el uso de los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en adultos.	Estudio no experimental con diseño correlacional. Diseño de campo. Participaron 306 adultos de ambos sexos, de Lima Metropolitana y del Callao,	Los resultados mostraron que ambas variables de estudio se relacionan significativamente, y un análisis de regresión estableció que los estilos de afrontamiento son predictores de la satisfacción con la vida.	Se concluye que la satisfacción con la vida está asociada al uso de los estilos de afrontamiento de los adultos de Lima.
El manejo del estrés y las estrategias de afrontamiento en situaciones de crisis,	Identificar los estresores a los que se enfrentan las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad y	Diseño documental. Métodos Analítico – Sintético y Holísticos	Se observaron patrones de afrontamiento tanto adaptativos como desadaptativos cuando las Fuerzas	Mencionar que los comportamientos de afrontamiento son situacionales y que ser consciente de ello, puede ayudar a

emergencias y/o traumáticas en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad: una revisión sistemática. (Hernández González & Alonso Dóniz, 2022)	determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento que resultan más efectivas para abordar las situaciones de crisis, emergencias y/o traumáticas concretas y específicas.		y Cuerpos de Seguridad hacen frente a dichas situaciones, siendo lo óptimo en estos casos, fomentar la aplicación de los que resultan más beneficiosos y facilitan el manejo del estrés.	disminuir el daño y los efectos negativos que puedan producirse en la salud mental general de los agentes.
Estrés laboral y estilos de afrontamiento en policías de la Dirección Contra Trata de Personas de Lima. (Rojas Bardales, 2021)	Determinar la relación entre el estrés laboral y los estilos de afrontamiento en el personal policial de la Dirección Contra la Trata de Personas y Tráfico Ilícito de Migrantes de Lima.	Enfoque cuantitativo. Tipo aplicada. Método descriptivo correlacional y un diseño no experimental – transversal. Instrumento OTI-OMS	Determinan que, de manera general, no existe relación significativa entre las variables de estudio estrés laboral y estilos de afrontamiento. Sin embargo, en un análisis específico entre el estrés laboral y cada uno de los 3 estilos de afrontamiento, se halló que existe una relación positiva (r=200) y significativa (p=.046), entre el estrés laboral y la dimensión otros estilos de afrontamiento	Los efectivos policiales ante un nivel bajo 91% de estrés laboral utilizan muy pocas veces en un 89% "conductas inadecuadas", lo cual indica que, puede dejar de lado sus metas cuando se enfrenta hacia situaciones de estrés, siempre y cuando dependa de las circunstancias.
Relación existente entre ideación suicida, estrés, afrontamiento de problemas y evitación experiencial en uniformados al servicio activo de la Policía Nacional de Colombia	Identificar la relación existente entre ideación suicida, estrés, afrontamiento de problemas y evitación experiencial en uniformados al servicio activo de la Policía Nacional de Colombia	Diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional de corte transversal. Para medir las variables de interés se aplicaron, el Inventario de Desesperanza e Ideación Suicida Acceptance Anda Action Questionnaire II La Escala de Estrategias Coping Modificada y Síntomas Emocionales DASS 21	Se evidenciaron la existencia directamente proporcional entre las dimensiones de los instrumentos aplicados; Lo cual permito analizar que a mayor valor en las variables de evitación experiencial y sintomatología de estrés, mayor puntuación de ideación suicida en los uniformados al servicio activo de la policía nacional de Colombia	El contexto de un uniformado activo de la policía nacional de Colombia puede ser un indicador importante para el desarrollo de un estado emocional que guie al individuo a experimentar una idea suicida o algún tipo de conducta relacionada al suicidio, como también, a impactar de manera negativa en la salud mental. Lo cual, se corrobora con los resultados referidos, evidenciando que la población del estudio que presento mayor sintomatología de depresión, ansiedad y estrés, reflejo mayor manifestación de ideación suicida

Marco conceptual - Definición de variables

Niveles de estrés

Los niveles de estrés se refieren a la intensidad y frecuencia de las respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales que una persona experimenta cuando se enfrenta a demandas o presiones que superan su capacidad de afrontamiento. En el contexto laboral, especialmente en servidores policiales, los niveles de estrés pueden variar desde bajo, moderado hasta alto, dependiendo de factores como la carga de trabajo, la exposición a situaciones peligrosas y la falta de recursos de apoyo (Noguera Mena, 2021).

Control de estrés

El control de estrés se refiere a las técnicas y estrategias que una persona utiliza para manejar, reducir o aliviar las respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales asociadas con situaciones estresantes. En el ámbito de los servidores policiales, el control de estrés incluye métodos como el ejercicio físico, la meditación, la búsqueda de apoyo social, la capacitación en habilidades específicas y el uso de técnicas de relajación. El objetivo del control de estrés es mejorar el bienestar general y la capacidad de desempeño en situaciones de alta presión, minimizando el impacto negativo del estrés sobre la salud mental y física (Violanti et al., 2000).

Estrategias de afrontamiento

Cuando las demandas que exigen a un organismo, especialmente al ser humano, las situaciones en las que se encuentra o a las que se enfrenta, este organismo pone en marcha una serie de conductas que pueden ser manifestadas o encubiertas, destinadas a restablecer el equilibrio en su transacción con el ambiente (más específicamente en la transacción persona-ambiente) o, cuando menos, a reducir el desequilibrio percibido y las consecuencias aversivas que de él derivan. El mecanismo por el que estas conductas modulan el impacto y efectos de la fuente de amenaza es mediante los cambios que introducen en los procesos valorativos (Retana-Alvarado et al., 2022).

Fundamentación teórica

Estrés laboral

El estrés laboral es una serie de reacciones físicas, químicas y mentales ante estímulos estresantes del entorno laboral. Se trata de una situación dinámica donde una persona enfrenta oportunidades, restricciones o demandas que afectan sus deseos. Factores como el autoritarismo del jefe, la desconfianza, la presión laboral, el cumplimiento estricto de horarios, el aburrimiento, la monotonía de las tareas, la baja moral entre colegas, la falta de

perspectivas de progreso profesional y la insatisfacción personal contribuyen significativamente al estrés laboral. Estas situaciones no solo afectan el estado de ánimo, sino que también provocan perturbaciones orgánicas y psíquicas, como traumas, emociones intensas, fatiga y exposición a situaciones conflictivas y problemáticas. La sobrecarga de actividades, la presión de tiempo y las relaciones problemáticas con jefes o clientes pueden generar nerviosismo, inquietud y tensión. Además, el estrés laboral puede llevar a problemas graves como la dependencia del alcohol y el abuso de drogas, los cuales están frecuentemente relacionados con el estrés en el ámbito laboral o familiar (Chiavenato, 2002).

El estrés laboral es una tensión física y mental causada por jornadas laborales extensas, cargas excesivas y trabajo bajo presión, lo que impide el correcto desempeño del personal.

El estrés laboral se refiere a una serie de reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las demandas del trabajo superan la capacidad del individuo para manejarlas de manera efectiva. Según Chiavenato (2002), el estrés laboral es el resultado de la interacción entre las demandas del entorno de trabajo y los recursos que el empleado tiene disponibles para enfrentarlas. Este fenómeno puede manifestarse en forma de ansiedad, agotamiento, irritabilidad y disminución del rendimiento laboral.

Causas comunes

Las causas comunes del estrés laboral incluyen la sobrecarga de trabajo, la presión para cumplir plazos, las relaciones conflictivas con colegas o supervisores, y la falta de control sobre el trabajo (Kabat-Zinn, 1990). Otros factores incluyen la inseguridad laboral, la falta de apoyo y reconocimiento, y el desajuste entre las expectativas del empleado y las demandas del trabajo (Lazarus & Folkman, 1984). Estos elementos pueden generar ansiedad, agotamiento y una disminución en la satisfacción laboral.

Las causas comunes del estrés laboral incluyen la sobrecarga de trabajo, presión por cumplir plazos, relaciones conflictivas y falta de control. También contribuyen la inseguridad laboral, la falta de apoyo y el desajuste entre expectativas y demandas del trabajo.

Efectos en la salud

El estrés laboral puede tener efectos adversos significativos en la salud, incluyendo problemas físicos y psicológicos. A nivel físico, puede causar hipertensión, trastornos cardiovasculares, y problemas digestivos (Kabat-Zinn, 1990). Psicológicamente, el estrés laboral está asociado con ansiedad, depresión y agotamiento emocional (Lazarus & Folkman, 1984). Además, puede llevar a trastornos del sueño y disminución de la capacidad cognitiva. Estos efectos no solo afectan el bienestar del trabajador, sino que también pueden impactar negativamente en su rendimiento y calidad de vida general. La intervención temprana y la gestión efectiva del estrés son cruciales para prevenir estos problemas de salud.

El estrés laboral puede provocar problemas físicos como hipertensión y trastornos cardiovasculares, así como psicológicos, incluyendo ansiedad y depresión. También puede causar trastornos del sueño y disminución de la capacidad cognitiva. Estos efectos afectan tanto el bienestar del trabajador como su rendimiento y calidad de vida, haciendo crucial la intervención temprana y una gestión efectiva del estrés.

Inseguridad laboral

La inseguridad laboral se refiere a la percepción de amenaza sobre la estabilidad del empleo, lo que puede afectar negativamente la salud mental y el rendimiento de los empleados. Según autores ecuatorianos como Salgado y Morales (2015), la inseguridad laboral puede manifestarse en la preocupación constante por la posibilidad de perder el empleo, la falta de confianza en la estabilidad del contrato y la incertidumbre sobre el futuro profesional. Esta situación puede generar estrés, ansiedad y disminución de la motivación, afectando la calidad del trabajo y el bienestar general del trabajador.

Además, la inseguridad laboral puede llevar a una mayor rotación de personal y reducir la eficiencia organizacional (Rodríguez & González, 2018). La gestión adecuada de este problema es crucial para mantener un ambiente laboral saludable y productivo.

La inseguridad laboral, que involucra la percepción de amenaza sobre la estabilidad del empleo puede impactar negativamente en la salud mental y el rendimiento de los empleados. Esta inseguridad puede generar estrés, ansiedad y una disminución en la motivación, afectando la calidad del trabajo y el bienestar general. Además, puede aumentar la rotación de personal y reducir la eficiencia organizacional, haciendo crucial una gestión adecuada para mantener un ambiente laboral saludable.

Entorno laboral

El entorno laboral se refiere al ambiente interno existente entre los miembros de una organización y está íntimamente relacionado con el grado de motivación de sus integrantes. Específicamente, el término se centra en las propiedades motivacionales del ambiente organizacional, es decir, los aspectos de la organización que estimulan o provocan diferentes tipos de motivaciones en los integrantes (Chiavenato, 2007). Este clima está constituido por las percepciones compartidas por los miembros de una institución sobre las políticas, prácticas y procedimientos, tanto formales como informales, y representa un concepto global indicativo de las metas organizacionales y de los medios apropiados para alcanzarlas (Alcover, 2004). Se deriva de las propuestas administrativas que otorgan una importancia determinante al factor humano dentro de la organización, particularmente la escuela de las relaciones humanas y las teorías de la motivación (Herrera, 2003).

Un buen entorno laboral no solo mejora la satisfacción y el bienestar de los empleados, sino que también contribuye a la reducción del estrés y los conflictos internos. Además, un ambiente de trabajo positivo puede atraer y retener talento, ya que los empleados prefieren trabajar en lugares donde se sienten apoyados y motivados. El entorno laboral es crucial para el éxito organizacional, influyendo en la motivación y rendimiento de los empleados. Las organizaciones deben fomentar un clima positivo con políticas que promuevan la equidad, comunicación abierta y participación.

Factores internos

Entre los aspectos organizacionales que influyen en las actividades de recursos humanos destacan la alta gerencia, la estrategia organizacional, la cultura, la tecnología, la estructura y el tamaño. Es fundamental entender cómo y por qué cada uno de estos factores internos afecta las prácticas de recursos humanos (Dolan, 2007). Los agentes internos son aspectos institucionales intrínsecos que afectan al colaborador en sus labores cotidianas, impidiendo su normal desenvolvimiento.

Factores externos

Los factores extrínsecos al lugar de trabajo, como la familia y los amigos, influyen en el comportamiento del individuo en el ámbito laboral, pudiendo ser positivos o negativos. Depende del colaborador dar lo mejor de sí para evitar afectaciones en su entorno laboral (Dolan, 2007). Es responsabilidad del colaborador gestionar estas influencias externas para asegurar que no afecten negativamente su desempeño y entorno laboral. Mantener un equilibrio adecuado entre la vida personal y profesional es crucial para maximizar el rendimiento en el trabajo.

Áreas de estrés laboral

Las áreas de estrés laboral incluyen varios factores que afectan negativamente el bienestar de los empleados. Entre estas áreas se destacan la sobrecarga de trabajo, la cual ocurre cuando los empleados enfrentan una cantidad excesiva de tareas sin los recursos adecuados para manejarlas (Salgado & Morales, 2015). La presión para cumplir plazos estrictos y las relaciones conflictivas con colegas o supervisores también son factores significativos de estrés (Rodríguez & González, 2018). La inseguridad laboral y la falta de reconocimiento pueden agravar el estrés, afectando la motivación y el desempeño (Vásquez, 2016). La gestión inadecuada de estos aspectos puede llevar a un aumento en el agotamiento y la rotación del personal, impactando negativamente en la eficiencia organizacional. abordar estas áreas es crucial para mantener un ambiente laboral saludable.

La sobrecarga de trabajo, la presión por cumplir plazos estrictos, y las relaciones conflictivas con colegas o supervisores. La inseguridad laboral y la falta de reconocimiento también contribuyen al estrés, afectando la motivación y el desempeño. La gestión inadecuada de estos factores puede aumentar el agotamiento y la rotación del personal, impactando negativamente en la eficiencia organizacional. Abordar estas áreas es esencial para mantener un ambiente laboral saludable.

Carga de trabajo

La carga de trabajo, cuando es excesiva o mal gestionada, es una causa significativa de estrés laboral. Según Salgado y Morales (2015), una carga de trabajo elevada puede llevar a la sobrecarga de tareas, lo que provoca estrés y disminuye el rendimiento del empleado. Rodríguez y González (2018) destacan que esta sobrecarga puede resultar en agotamiento

y reducción de la satisfacción laboral. Además, Vásquez (2016) señala que la falta de recursos adecuados para manejar una alta carga de trabajo puede agravar el estrés, afectando la salud física y mental del trabajador. Una gestión efectiva de la carga de trabajo es esencial para prevenir estos efectos negativos y mantener un entorno laboral saludable.

La carga de trabajo excesiva o mal gestionada es una causa importante de estrés laboral. puede llevar a una sobrecarga de tareas, resultando en agotamiento y disminución de la satisfacción laboral. la falta de recursos adecuados para manejar estas demandas también puede intensificar el estrés, afectando la salud física y mental del trabajador.

Ambiente laboral conflictivo

Un ambiente laboral conflictivo contribuye significativamente al estrés laboral al generar un entorno hostil o desagradable para los empleados. Según Salgado y Morales (2015), las relaciones conflictivas con colegas o supervisores pueden causar ansiedad y malestar, reduciendo la satisfacción en el trabajo. Rodríguez y González (2018) señalan que los conflictos constantes y la falta de comunicación efectiva exacerban el estrés, afectando la salud mental y el rendimiento de los empleados. Vásquez (2016) agrega que un ambiente laboral cargado de tensiones y disputas puede llevar a una mayor rotación de personal y afectar negativamente la eficiencia organizacional. la creación de un ambiente laboral armonioso es esencial para minimizar estos efectos y promover el bienestar del personal.

Falta de recursos adecuados

La falta de recursos adecuados es una causa significativa de estrés laboral, ya que impide a los empleados realizar sus tareas de manera eficiente. Según Salgado y Morales (2015), la ausencia de herramientas y apoyos necesarios para cumplir con las responsabilidades laborales puede generar una sensación de sobrecarga y frustración. Rodríguez y González (2018) destacan que este déficit de recursos aumenta el estrés al obligar a los trabajadores a enfrentar desafíos sin los medios adecuados. Vásquez (2016) añade que esta falta de apoyo puede resultar en una disminución en la calidad del trabajo y un aumento en el agotamiento. Por lo tanto, proporcionar los recursos necesarios es esencial para reducir el estrés y mejorar el rendimiento y la satisfacción en el entorno laboral.

Puede provocar estrés laboral al dificultar que los empleados realicen sus tareas de manera eficiente. la ausencia de herramientas y apoyo necesario genera sobrecarga y frustración, aumentando el estrés y reduciendo la calidad del trabajo. Proveer los recursos necesarios es crucial para disminuir el estrés y mejorar tanto el rendimiento como la satisfacción laboral.

Falta de apoyo y reconocimiento

La falta de apoyo y reconocimiento en el entorno laboral puede incrementar significativamente el estrés laboral. Según Salgado y Morales (2015), la ausencia de apoyo por parte de supervisores y colegas genera una sensación de aislamiento y disminuye la motivación

del empleado. Rodríguez y González (2018) destacan que la falta de reconocimiento por el esfuerzo y los logros también contribuye al estrés, al hacer que los empleados se sientan desvalorizados y no apreciados. Vásquez (2016) agrega que este déficit de apoyo puede resultar en un aumento de la insatisfacción laboral y una mayor rotación de personal. Para mitigar estos efectos, es crucial implementar estrategias de apoyo y reconocimiento que fortalezcan la moral y el compromiso de los empleados.

Se puede aumentar el estrés laboral al hacer que los empleados se sientan aislados y desmotivados. La ausencia de apoyo por parte de supervisores y colegas, junto con la falta de reconocimiento por los logros, contribuye a la sensación de desvalorización y disminuye la satisfacción laboral. esto puede llevar a una mayor insatisfacción y rotación de personal. Implementar estrategias de apoyo y reconocimiento es clave para mejorar la moral y el compromiso de los empleados.

Desempeño laboral

El desempeño en el cargo es altamente situacional y varía según la persona y las circunstancias, influenciado por diversos factores condicionantes (Chiavenato, 2002). La percepción del valor de las recompensas y su vínculo con el esfuerzo individual determinan cuánto esfuerzo está dispuesto a invertir una persona. Esta disposición se basa en una evaluación de la relación costo-beneficio y depende de las habilidades, capacidades y la percepción del rol que debe desempeñar, así, el desempeño laboral está condicionado por estas variables interrelacionadas que afectan directamente el nivel de esfuerzo y la eficacia en el trabajo.

La evaluación del desempeño laboral individual es un proceso que examina el rendimiento de cada empleado en relación con sus responsabilidades y objetivos específicos. Según Chiavenato (2002), esta evaluación permite identificar cómo cada individuo contribuye a los objetivos organizacionales y facilita la identificación de fortalezas y debilidades. Robbins y Judge (2013) enfatizan que la evaluación individual considera no solo la cantidad y calidad del trabajo, sino también factores como la actitud y el comportamiento del empleado. Dessler (2015) señala que la retroalimentación individualizada es crucial para el desarrollo profesional, ayudando a establecer metas personalizadas y planes de formación específicos. Este enfoque asegura que cada empleado reciba orientación precisa para mejorar su desempeño y alinearse con las expectativas organizacionales.

Afrontamiento al estrés

Los estilos de afrontamiento al estrés, son predisposiciones que cada persona posee para enfrentar una situación estando relacionados con las preferencias de cada ser humano en el uso de un determinado tipo o estrategia de afrontamiento, con su estabilidad en el tiempo y situación. En un sentido más concreto, las estrategias de afronte se utilizan en todos los contextos y tienen la característica de ser cambiantes de acuerdo a la situación que lo desencadena.

El afrontamiento al estrés, tiene tres aspectos a considerar: En primer lugar, se considera un proceso, que cambia si los resultados de las experiencias del sujeto han sido exitosos o

no. En segundo lugar, se considera como respuesta automática y también aprendida por la experiencia. En tercer lugar, el sujeto que se enfrenta a una situación requiere de un esfuerzo para controlarla y lograr un equilibrio o adaptarse a la misma (Urbeño, 2017).

Afrontamiento al estrés como proceso

Lazarus & Folkman (1986) manifiestan que el afrontamiento al estrés es todo lo que el individuo realiza para resolver una situación estresante independientemente de si es eficaz o no. Tiene tres aspectos que cobran relevancia:

- Observación: son las observaciones y valoraciones que la persona piensa o hace.
- Contexto específico: análisis de las interpretaciones que tiene un sujeto o de su accionar en una situación determinada.
- Proceso de pensamiento: que implica una modificación en el pensar y accionar conforme se desarrolla la interacción.

En este sentido, el afrontamiento implica, por un lado, que las personas deben contar con estrategias defensivas, y por el otro, solucionar los problemas, esto a medida que interactúa con su entorno. Esta dinámica que entiende al afrontamiento como proceso es producto de las constantes interpretaciones de la relación individuo-entorno.

Etapas del afrontamiento al estrés

Se identifican tres etapas del afrontamiento al estrés:

- Durante la anticipación, en esta etapa el suceso todavía no se ha dado, lo que se evalúa es la posibilidad de que ocurra o no, el momento y en qué consiste lo que ocurre. También implica la evaluación que hace el individuo sobre si puede o no manejar la situación amenazante, hasta qué punto lo hará y de qué forma. Las amenazas anticipadas afectan las reacciones del estrés y la manera de afrontarlo.
- Durante el período de impacto, las interpretaciones y actos relacionados a la situación estresante pierden valor cuando esta situación ya empezó o terminó, debido a que el individuo evalúa la anticipación y comprueba si fue igual o peor a lo que se imaginaba y de qué manera. A veces el sujeto demora en darse cuenta de lo que ocurre, ya que su energía mental se queda dirigida en la acción-reacción de la situación estresante.
- Durante el período de post-impacto, es la parte final en la que el individuo afronta la situación estresante, incluyendo la parte psicológica como materia (Lazarus y Folkman, 1986).

MARCO METODOLÓGICO

El marco metodológico es una sección crucial en la investigación científica, este marco define los métodos y procedimientos específicos que se emplearán para recolectar, analizar e interpretar los datos necesarios para responder a las preguntas de investigación y alcanzar los objetivos planteados a partir de los datos primarios y secundarios obtenidos.

Enfoque

El enfoque cuantitativo se utilizará para recopilar y analizar datos numéricos sobre la efectividad de diferentes estrategias de afrontamiento del estrés entre los servidores policiales a través de la aplicación de instrumentos estandarizados. Este enfoque es crucial para proporcionar datos objetivos y fiables que permitan evaluar el estado actual del estrés laboral de los policías. Se utilizarán escalas validadas como el Test Maslach o también conocido como Maslach Burnout Inventory (MBI) para medir los niveles de estrés experimentados por los policías (Arias Gonzáles & Covinos Gallardo, 2021).

Este enfoque cuantitativo permite la cuantificación de las variables y la identificación de patrones en el uso de estrategias de afrontamiento, proporcionando una base sólida para el desarrollo de programas de intervención específicos para los servidores policiales. La recopilación de datos se llevará a cabo a través de encuestas y cuestionarios estandarizados, lo que garantiza la precisión y consistencia de los datos recopilados.

Diseño documental

La investigación documental es una metodología que se caracteriza por la recolección, análisis e interpretación de información existente en documentos y fuentes escritas, en lugar de recurrir a datos obtenidos directamente a través de experimentos o encuestas. Este tipo de investigación es crucial para construir una base teórica y contextual sólida sobre un tema específico, permitiendo una comprensión profunda y crítica del objeto de estudio (Bernal, 2010). La calidad de una investigación se manifiesta en la coherencia y robustez de cada una de sus fases, donde la elección y uso de instrumentos adecuados influye directamente en la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos. En este sentido, la investigación documental requiere un enfoque sistemático y meticuloso, ya que la selección y análisis de fuentes deben realizarse con precisión y rigor para asegurar la relevancia y fiabilidad de los datos. En la presente investigación sobre las estrategias de afrontamiento del estrés laboral en servidores policiales, se utilizará un diseño documental para recopilar y analizar la literatura existente sobre estrategias de afrontamiento del estrés en contextos laborales, con un enfoque particular en el sector policial. Se revisarán estudios previos, informes, artículos académicos y otras fuentes relevantes que aborden temas como el estrés laboral, las estrategias de afrontamiento, y las intervenciones efectivas en entornos policiales.

Diseño de campo

La investigación de campo es una metodología que se enfoca en la recolección de datos directamente del entorno natural donde ocurre el fenómeno en estudio. A diferencia de las investigaciones documentales o de laboratorio, esta metodología permite al investigador observar y recoger información en el lugar donde se desarrolla el objeto de estudio, proporcionando así una comprensión más profunda y contextual del fenómeno (Cabezas et al., 2018). El diseño de campo de acción en una investigación que se define a partir del objetivo general y el objeto de estudio. En el contexto de esta investigación, se centrará en los niveles

de afrontamiento del estrés laboral en servidores policiales del Distrito Cayambe Pedro Moncayo. Este enfoque permitirá una concreción del objeto de estudio, que es fundamental para analizar y abordar de manera efectiva la problemática identificada.

La investigación se realizará mediante la aplicación de encuestas -MBI al personal policial del distrito mencionado. Esta técnica de recolección de datos permitirá obtener información valiosa y precisa sobre los niveles de estrés laboral de los policías.

Nivel exploratorio

Los estudios exploratorios son fundamentales en la investigación científica, especialmente cuando se aborda un fenómeno relativamente desconocido o poco estudiado. Este tipo de estudio permite a los investigadores familiarizarse con el tema, identificar problemas, conceptos o variables promisorios, y establecer prioridades para futuras investigaciones (Gallardo Echenique, 2017). En este sentido, los estudios exploratorios son esenciales para obtener una comprensión inicial del fenómeno y para sugerir afirmaciones y postulados que pueden ser investigados más a fondo.

En el contexto de la investigación sobre las estrategias de afrontamiento para combatir el estrés laboral en servidores policiales, se utilizará un enfoque exploratorio para iniciar el proceso de investigación. Este enfoque permitirá recopilar información preliminar sobre la existencia de estudios previos y sobre los principales factores que contribuyen al estrés en el entorno laboral policial. La exploración inicial incluirá la revisión de literatura relevante, entrevistas preliminares con expertos en salud ocupacional y bienestar policial, y la observación de las condiciones de trabajo en varias estaciones de policía.

Nivel descriptivo

Los estudios descriptivos son fundamentales para proporcionar una representación detallada y precisa de un fenómeno, suceso, o situación específica; este tipo de investigación permitirá al investigador definir claramente qué se medirá, sobre qué o quiénes se recolectarán los datos, y cómo se llevará a cabo la descripción del fenómeno en cuestión. A diferencia de los estudios exploratorios o explicativos, los estudios descriptivos no buscan probar hipótesis o relaciones causales, sino que se centran en proporcionar una visión clara y detallada de la realidad en un momento dado (García de la Fuente, 1994).

En el contexto de la investigación sobre las estrategias de afrontamiento para combatir el estrés laboral en servidores policiales, se llevará a cabo un estudio descriptivo para identificar y caracterizar los factores que contribuyen al estrés laboral en este grupo específico. Se realizará una recolección de datos sistemática y detallada sobre diversas variables relacionadas con el estrés laboral, incluyendo la carga de trabajo, la exposición a situaciones de riesgo, el apoyo institucional, y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los policías.

Este estudio descriptivo permitirá obtener una comprensión detallada de cómo se manifiesta el estrés laboral en la policía, cómo los policías perciben y manejan este estrés, y cuáles son los factores más críticos que afectan su bienestar.

Método analítico

El método analítico es una técnica de investigación que se enfoca en descomponer un fenómeno en sus componentes fundamentales para entender sus características, relaciones y funcionamiento interno. Este método permitirá una distinción clara y detallada de las partes que conforman un todo, proporcionando una comprensión más profunda y estructurada del objeto de estudio (Gómez, 2012). En el contexto de la investigación sobre estrategias de afrontamiento para combatir el estrés laboral en servidores policiales, el método analítico se utilizará para desglosar el fenómeno del estrés laboral en distintas dimensiones y factores que lo afectan. Esto incluirá la identificación y análisis de variables tales como la carga de trabajo, el apoyo institucional, las características individuales de los policías, y las situaciones específicas que generan estrés.

Método sintético

El método sintético es un enfoque de investigación que busca integrar y combinar los elementos previamente analizados para formar un todo coherente y comprensivo. El objetivo principal de este método es formular una teoría unificadora que explique el fenómeno estudiado en su totalidad. Este enfoque es crucial para comprender la esencia y la naturaleza del fenómeno, permitiendo una visión holística y estructurada (Pardinas, 1989). En el estudio de las estrategias de afrontamiento para combatir el estrés laboral en servidores policiales, el método sintético será utilizado para integrar los diversos componentes y dimensiones analizados previamente. Esto incluirá la síntesis de factores individuales, organizacionales y situacionales que contribuyen al estrés, así como la unificación de diferentes técnicas y estrategias de afrontamiento.

Técnicas de recolección de datos secundarios

Se utilizarán técnicas de análisis de contenido a través de revisiones de literatura relacionada a las variables propuestas en el estudio y el apoyo de gestores bibliográficos como Zotero, apoyadas en bases de datos científicos.

Técnicas de recolección de datos primarios

Se aplicará el Test Maslach o también conocido como Maslach Burnout Inventory (MBI).

El MBI es uno de los cuestionarios más reconocidos para evaluar el agotamiento y el estrés laboral. Fue desarrollado por Christina Maslach y Susan E. Jackson en 1981, y está diseñado para medir tres dimensiones principales del agotamiento:

- **Agotamiento Emocional:** La sensación de estar emocionalmente agotado y sobrecargado por el trabajo.
- **Despersonalización:** Actitudes negativas o distantes hacia los clientes o colegas, y el desarrollo de una visión cínica del trabajo.
- **Realización Personal:** La percepción de disminución de la competencia y eficacia en el trabajo.

Población

Es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación; la población en un estudio de investigación se refiere al conjunto completo de individuos o entidades que cumplen con ciertos criterios específicos y sobre los cuales se desea obtener información de los servidores policiales del Distrito Cayambe Pedro Moncayo, con un aproximado de 180 servidores policiales los mismos que trabajan en este Distrito (Arias, 2012).

Muestra representativa

Fórmula población finita: Para determinar en numérico de la muestra representativa, se utilizó la siguiente fórmula. $\mathbf{n} = \dfrac{N \cdot Z^2c \cdot p \cdot q}{(N-1) \cdot e^2 + 2^2c \cdot p \cdot q}$

$$\mathbf{n} = \frac{180 \cdot 4 \cdot 30 \cdot 70}{179 \cdot 25 + 4 \cdot 30 \cdot 70} \qquad \mathbf{n} = 117$$

MARCO ADMINISTRATIVO

Delimitación

El estudio sobre las estrategias de afrontamiento para combatir el estrés laboral en servidores policiales se centra en evaluar cómo las estrategias de afrontamiento impactan el estrés y el rendimiento laboral en este grupo específico. La investigación se delimita a servidores policiales activos en un área geográfica definida, excluyendo a otros profesionales de seguridad y servicios públicos.

Espacial

El estudio se limita desde su perspectiva del espacio al estrés laboral para servidores policiales del Cantón Cayambe por sobre carga laborales.

Temporal

El estudio se realizará del periodo del mes de enero a mayo del 2025.

Recursos

Materiales

Si contamos con los recursos materiales incluirán cuestionarios específicos para medir el estrés y el afrontamiento (como computadoras y software de análisis estadístico).

Humanos

Si existe la colaboración de los servidores policiales del Cantón Cayambe para este estudio y con la colaboración del Jefe del Distrito se puede realizar.

Financieros

Los recursos financieros necesarios cubrirán costos.

Calendario de actividades - Diagrama de Gantt

Actividad	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
Elaboración perfil de investigación	X				
Aprobación perfil de investigación	X				
Arqueo bibliográfico		X			
Elaboración marco teórico		X			
Diseño de instrumento			X		
Aplicación de instrumentos			X		
Recolección de datos			X		
Procesamiento de datos				X	
Análisis de datos				X	
Redacción del borrador				X	
Revisión y corrección del borrador					X
Presentación de la investigación					X

Referencias

Arias, F. (2012). *EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACIÓN*-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf (sexta). Episteme. https://ebevidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACI%C3%93N-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf

Arias Gonzáles, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting EIRL, 1, 66-78.

Barbosa-Chacón, A., Barbosa Herrera, G., & Rodríguez Villabona, J. (2015). *Revisión documental y análisis crítico: Métodos y técnicas*. Editorial Académica Española.

Bastar, G. (2019). *Metodología de la investigación en ciencias sociales*. Editorial Académica.

Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (Tercera). Prentice Hall. https://www.academia.edu/44228601/Metodologia_De_La_Investigaci%C3%B3n_Bernal_4ta_edicion

Cabezas, E., Andrade, D., & Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica* (Primero). Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. https://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/15424

Carretero-Dios, H., & Pérez, C. (2007). Normas para el desarrollo y revisión de estudios instrumentales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 863-882. https://doi.org/10.1016/S1697-2600(07)70019-3

Corona, T., González, M., & Rodríguez, L. (2023). *Metodologías de investigación cualitativa: Una guía práctica para estudios sociales*. Editorial Universitaria.

Echavarría, R., Montaner, F., & Simón, E. (2010). *Métodos de investigación en ciencias sociales*. Editorial Universitaria.

Esteban Nieto, J. (2018). *Metodología de la investigación: Fundamentos y aplicaciones*. Editorial Científica Universitaria.

Fernández, P. A. T. (2016). Acerca de los enfoques cuantitativo y cualitativo en la investigación educativa cubana actual. *Atenas*, 2(34), 1-15. https://doi.org/10.1234/atenas.2016.34

Gallardo Echenique, E. (2017). *Metodología de la Investigación* (primera). Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf

García de la Fuente, O. (1994). *Metodología de la investigación científica: Cómo hacer una tesis en la era de la informática*. https://www.sidalc.net/search/Record/UnerFceco:8360/Description

Gómez. (2012). *Metodologia_de_la_investigacion*.pdf. TERCER MILENIO S.A. http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Axiologicas/Metodologia_de_la_investigacion.pdf

Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, M. P. (2010). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

López, O. A. N. (2019). Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés. *Boletín Informativo CEI*, 6(3), Article 3.

Muñoz Giraldo, A., & otros. (2001). *Metodología de la investigación*. Editorial Universitaria.

Noguera Mena, H. (2021). Fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento en relación al estrés laboral: Una experiencia de sistematización. *Enfermería Actual de Costa Rica*, 40. SciELO Costa Rica. https://doi.org/10.15517/revenf.v0i40.43713

Pardinas, F. (1989). Metodología y técnicas de investigación en ciencias sociales. Siglo XXi. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=PDqKweTKbhUC&oi=fnd&pg=PA77&dq=libros+metodologia+investigacion&ots=SXdd8Q7o-W&sig=u9f-r_DSJfeVkpN0m_Abjo6-RVQ

Retana-Alvarado, D. A., González-Ríos, J., & Pérez-Villalobos, D. (2022). Afrontamiento emocional implementado por las personas docentes en Costa Rica para el manejo del estrés. *InterSedes*, 23(47), 161-183. SciELO Costa Rica. https://doi.org/10.15517/isucr.v23i47.48375

Teixeira, C. A. B., Gherardi-Donato, E. C. da S., Pereira, S. S., Cardoso, L., & Reisdorfer, E. (2016). Estrés laboral y estrategias de afrontamiento entre los profesionales de enfermería hospitalaria. *Enfermería Global,* 15(44), 288-298. SciELO España.

Urbeño, E. (2017). ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE LA ESCUELA DE LÍDERES ESCOLARES DE LIMA NORTE – 2017 [Maestría, Cayetano Heredia]. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos_UrbanoReano_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Capítulo II

El entrenamiento del taekwondo basado en la lúdica, para desarrollar la motricidad gruesa en niños y niñas en la etapa escolar

José Marcelo Inaquiza Cajamarca
Pablo Damián Dávila Tamayo
Esteban Andrés Osorio Cortez

INTRODUCCIÓN

El taekwondo (TKD) es un arte marcial que contiene valores que ayudan a fortalecer de manera intrínseca y extrínseca al ser humano, produciendo beneficios para la salud de quienes lo practican sin tomar en cuanta edad y género (Morales, K. A. Z., 2023). La incorporación de la actividad lúdica en el entrenamiento deportivo ha ganado atención como una táctica pedagógica efectiva para los niños, pues el aprendizaje basado en el juego puede mejorar las habilidades cognitivas y sociales de los niños; en este sentido, la inclusión de actividades lúdicas en el entrenamiento de Taekwondo podría aumentar sus beneficios al hacer el entrenamiento más atractivo y accesible para los niños.

Al incorporar elementos lúdicos a la filosofía del taekwondo en el entrenamiento infantil, este se convierte en una estrategia pedagógica crucial para crear un entorno de aprendizaje positivo y motivador. Según indica Fernández, R. T. (2013), "… entrenar usando la filosofía del taekwondo como base y combinándola con la lúdica resulta algo fundamental, ya que se evita enseñar de una manera rigurosa los procedimientos, técnicas y metodología física de las artes marciales". Al combinar estos métodos, se evita la rigidez y el formalismo excesivo característicos de la enseñanza tradicional del taekwondo, lo que permite a los niños desarrollar sus habilidades motrices de manera natural y divertida. Esta perspectiva fomenta el interés y el disfrute de los infantes y promueve el desarrollo físico, emocional y social.

Generalidades

La estimulación de la motricidad gruesa de los niños en la etapa escolar es fundamental en los tiempos actuales, ya que se ha comprobado que el sedentarismo infantil ha ido en aumento significativamente por el uso excesivo de dispositivos electrónicos, es por eso que se busca a través de las artes marciales como el taekwondo, aplicar los entrenamientos lúdicos para mejorar las habilidades físicas de los estudiantes; es importante desarrollar la capacidad cerebral y física de los infantes con actividades donde se involucre la motricidad gruesa, realizando ejercicios de acción y reacción donde el niño aprenda a conocer y utilizar su cuerpo ejecutando movimiento correctos, rápidos y precisos (Carvajal, R. 2020).

Desarrollo de habilidades motoras: las actividades lúdicas en el taekwondo están diseñadas para desarrollar las habilidades motoras gruesas de manera integral. Los movimientos amplios, como las patadas y los giros, fortalecen los músculos de las piernas, el torso y los brazos, mientras que la repetición de técnicas mejora la coordinación y la agilidad.

Adaptación a las necesidades de los niños: el entrenamiento se adapta a las capacidades físicas y emocionales de los niños en etapa escolar. Las actividades lúdicas son diseñadas de acuerdo con la edad y el nivel de habilidad de los participantes, asegurando que todos puedan participar y beneficiarse del programa.

Planteamiento del problema

Según (Aristizábal et al. 2021) afirma que "tras analizar los datos obtenidos, es posible concluir que la práctica del taekwondo posee numerosos beneficios que van desde el mejoramiento fisiológico del organismo hasta el fortalecimiento mental del deportista", sin embargo, el desconocimiento de padres de familia y profesores de educación física sobre la importancia de la motricidad gruesa hace que estos conceptos pasen desapercibidos en el proceso estudiantil de los niños. Por otro lado, el aspecto socioeconómico es igualmente relevante, ya que las familias menos acomodadas y desfavorecidas no pueden permitirse la mayoría de las actividades extracurriculares o los equipos deportivos que mejoran el desarrollo motor de los niños.

Este desconocimiento puede limitar el impacto positivo que el taekwondo y otras actividades físicas pueden tener en el desarrollo motor de los niños. Si los adultos responsables de la educación y el bienestar de los niños no valoran adecuadamente la motricidad gruesa, es probable que subestimen la importancia de integrar estos aspectos en el currículo educativo y en las actividades extracurriculares.

Además, el aspecto socioeconómico añadido refuerza la idea de que la falta de recursos puede exacerbar la desigualdad en el acceso a actividades que promueven el desarrollo motor. Las familias con menos recursos a menudo enfrentan dificultades para proporcionar a sus hijos oportunidades para participar en actividades deportivas o extracurriculares que son cruciales para su desarrollo físico y emocional.

Además la falta de espacios físicos adecuados con materiales recreativos y seguros restringen la exploración y desarrollo motor de los niños, por lo que se proponen entrenamientos innovadores utilizando las técnicas y procedimientos del taekwondo basado en la lúdica, presentado como una estrategia innovadora y prometedora para estimular la motricidad gruesa en niños de etapa escolar, ofreciendo una solución que combina el ejercicio físico con diversión y motivación; enfocado hacia la adquisición habilidades físicas y promoción de valores sociales junto con el respeto por su entorno (Arango et al., 2017).

En resumen, mientras que el taekwondo ofrece numerosos beneficios, el conocimiento y acceso limitado a estas oportunidades pueden restringir su impacto. Es fundamental aumentar la conciencia sobre la motricidad gruesa y buscar formas de hacer que las actividades deportivas sean más accesibles para todos los niños, independientemente de su situación socioeconómica. Este enfoque inclusivo no solo beneficiará a los individuos, sino que también contribuirá al desarrollo general de la sociedad.

Identificada la situación problema, es oportuno formular la pregunta investigativa, interrogante que será respondida con el aporte de los datos obtenidos en el transcurso de la investigación; estos insumos aportarán con precisión para alcanzar las conclusiones. ¿Cuáles son las contribuciones del entrenamiento de taekwondo basado en la lúdica para estimular la motricidad gruesa de los niños en etapa escolar?

Objetivos de investigación

General

Determinar la contribución del entrenamiento de Taekwondo basado en la lúdica y su aporte al desarrollo de la motricidad gruesa de los niños en etapa escolar.

Específicos

- Identificar el estado del arte del entrenamiento de Taekwondo basado en la lúdica en niños de etapa escolar.
- Diagnosticar el nivel de motricidad gruesa en los niños en etapa escolar.
- Proponer actividades de Taekwondo basados en la lúdica para mejora de la motricidad gruesa de los niños en etapa escolar.

Justificación

El taekwondo no solo es un deporte de combate, es un arte marcial que promueve valores sociales como la disciplina, el respeto y la perseverancia; jugar durante una hora clase o el entrenamiento dentro de un gimnasio durante la etapa escolar de los niños es una gran manera de desarrollar la motricidad gruesa, que resulta crucial para esta etapa del crecimiento infantil. Quienes practican esto no solo mejoran sus habilidades físicas, sino también que fomentan la inclusión social y la cooperación, aspectos fundamentales para el desarrollo de las comunidades armoniosas y solidarias.

Es importante que la metodología del entrenamiento deportivo se ponga en práctica desde edades tempranas, ya que esto nos permitirá tener bases para poder llegar en un futuro al alto rendimiento. Las habilidades motoras gruesas son especiales para el desarrollo físico, cognitivo y social de los niños en edad escolar, ya que pueden explorar su entorno: jugar, realizar actividades físicas y aprender habilidades que serán beneficiosas para ellos durante el resto de sus vidas gracias a su excelente coordinación, fuerza, equilibrio y control de grandes movimientos corporales; a pesar de esto, muchos niños hoy en día son deficientes en esa área debido a sus estilos de vida sedentarios, situación que se busca corregir.

Esta investigación tiene su utilidad en muchos ámbitos diferentes, ya que presenta una estructura metodológica que los entrenadores y educadores puedan utilizar para mejorar la eficacia de sus programas de capacitación y que además estos resultados puedan ser utilizados como punto de partida para futuras investigaciones sobre formas inventivas de enseñar a los niños sobre el deporte y su capacidad de moverse; de la misma forma, puede aplicarse a la educación y las políticas deportivas, resultando en programas recreativos en actividad física escolar y fomentando una cultura de niños activos, sanos y socialmente integrados.

Fundamentación legal

Según el artículo 45 de la Constitución de la República del Ecuador afirma que: "El Estado promoverá y garantizará el derecho a la recreación y al deporte, mediante una política que fomente la práctica deportiva y recreativa en sus diversas manifestaciones, y que garantice a todas las personas el acceso a estos bienes".

MARCO TEÓRICO

Es el sustento de la literatura científica en relación a las variables de estudio propuestas en el documento; en este caso particular, la variable independiente es el entrenamiento de taekwondo y la variable dependiente es la motricidad gruesa. Para lo cual este apartado se fundamenta en tres elementos: estado del arte, marco conceptual y fundamentación teórica.

Estado del arte

Tema	Objetivo	Método	Resultado	Conclusión
Uso del video en el aprendizaje del taekwondo: estudio en niños en edad escolar. Bernal, C., Hoyos, J., Fracica, G., Fernández, F.	Contribuir a la comprensión de las implicaciones del uso del video en el proceso de aprendizaje y el rol de la motivación en ese proceso.	De campo y Cuasi-Experimental	La percepción de los instructores con respecto a la influencia de los videos sobre los diez factores de aprendizaje analizados, en este estudio, coincide con la de los estudiantes pues consideran que la motivación es el factor más reconocido	El uso del vídeo en la enseñanza y el aprendizaje del taekwondo por parte de los niños de edad escolar, es importante debido a que despierta en ellos una alta motivación
Programa alternativo basado en el taekwondo para la estimulación psicomotriz en niños de 6 años Castro, M.	Mejorar el desarrollo psicomotor de niñas y niños de 6 años de edad de la Unidad Educativa Delia Gambarte de Quezada	Estudio exploratorio, descriptivo y explicativo Estudio de campo y cuasiexperimental	Se anticipa que los niños que participan en el programa de Taekwondo mostrarán mejoras en habilidades motoras y control postural	La implementación de El Programa Alternativo de Estimulación Psicomotriz basado en el taekwondo para niños y niños y niñas de 6 años de edad, logro Coadyuvar a su desarrollo psicomotor
Metodología dirigida al desarrollo de la coordinación motriz en el Taekwondo categoría infantil 8 - 12 años de la provincia del Azuay Chango, J.	Determinar los problemas de tipo locomotor y lesiones físicas inciden negativamente en el rendimiento deportivo.	Revisión Sistemática de la literatura científica. Diseño de campo	Elaboración de una metodología sustentada en los principios del entrenamiento deportivo para ser utilizada en la preparación y desarrollo de la coordinación motriz en los practicantes de Taekwondo.	Falta de profundización en la disciplina de Taekwondo en academias, colegios y escuelas, así como la falta de infraestructura adecuada para la práctica de esta disciplina, junto con el escaso interés de las autoridades educativas en el campo deportivo
Los fundamentos técnicos del taekwondo en el desarrollo motriz de los niños de 2do. y 3er. años de	Analizar los fundamentos técnicos del taekwondo afectan el desarrollo	Revisión Sistemática de la literatura científica. Diseño de campo	Los fundamentos técnicos del taekwondo influyen directamente en el desarrollo integral de los niños de 2do y 3er año.	Se determina que los fundamentos técnicos del taekwondo influyen directamente en el desarrollo integral de los niños de 2do y 3er año

educación básica elemental de la Escuela de Educación Básica	motriz de los niños de 2do y 3er año de educación básica elemental.			de educación básica elemental de la escuela Eugenio Espejo
Las técnicas básicas del Karate Do y su relación con la coordinación motora gruesa en niños de 6 a 8 años del centro educativo particular Augusto Weberbauer del distrito de San Juan de Miraflores del año 2019 Palomino, N.	Determinar la relación entre las técnicas básicas del Karate Do y la coordinación motora gruesa en niños de esa edad.	Diseño documental, de campo y cuasiexperimental	Existencia una correlación positiva entre el dominio de las técnicas básicas del Karate Do y la mejora de la coordinación motora gruesa en niños de esa edad	Mejora de la coordinación motora gruesa en niños de esa edad con las técnicas de Karate Do
La práctica de los fundamentos básicos del taekwondo como un agente para el desarrollo psicomotriz en los estudiantes de cuarto de básica en la asignatura de educación física de la Unidad Educativa San Luis Gonzaga Carvajal, R.	Analizar cómo la práctica de los fundamentos básicos del taekwondo influye en el desarrollo psicomotriz de los niños de cuarto año de Educación General Básica	Diseño documental, de campo y cuasiexperimental	La práctica de los fundamentos básicos del taekwondo contribuye significativamente al desarrollo psicomotriz de los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica.	La práctica de los conceptos fundamentales del taekwondo tiene un impacto significativo en el desarrollo psicomotriz de los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica.
La incidencia del taekwondo en el fortalecimiento de valores en la etapa escolar. Coronel, J.	Analizar cómo la práctica del taekwondo impacta en el desarrollo de valores en los estudiantes durante su etapa escolar	Revisión Sistemática documental Nivele descriptivo	La práctica del taekwondo contribuye significativamente al fortalecimiento de valores en los estudiantes durante su etapa escolar. Además de los beneficios físicos, el taekwondo promueve valores como la disciplina, el respeto, la perseverancia y la autoconfianza.	El taekwondo tiene un impacto importante en la consolidación de valores en los estudiantes durante su etapa escolar.
Beneficios del Taekwondo para la mejora del equilibrio en niños con Trastorno de Desarrollo de la Coordinación Santos, M.	Analizar cómo la práctica del taekwondo impacta en el desarrollo del equilibrio en niños que padecen este trastorno evolutivo de la coordinación	Diseño documental, de campo Método analítico-sintético	La práctica del taekwondo tiene un impacto positivo en la mejora del equilibrio en niños que padecen este trastorno. La disciplina y los movimientos específicos del taekwondo contribuyen al desarrollo de habilidades motoras y al fortalecimiento de la coordinación, lo que beneficia a estos niños en su desarrollo físico y psicomotriz	El taekwondo beneficia la mejora del equilibrio en niños con trastorno del equilibrio

Marco conceptual- definición de variables

Entrenamiento de taekwondo

El entrenamiento de taekwondo es una disciplina que combina técnicas de combate, ejercicios físicos y principios filosóficos para promover el desarrollo integral de sus practicantes. En su aspecto físico, el taekwondo mejora la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y la resistencia cardiovascular. A través de prácticas regulares, los estudiantes aprenden a ejecutar patadas, golpes y bloqueos con precisión y control, desarrollando así su motricidad gruesa y afinando sus habilidades motoras (Núñez et al., 2023).

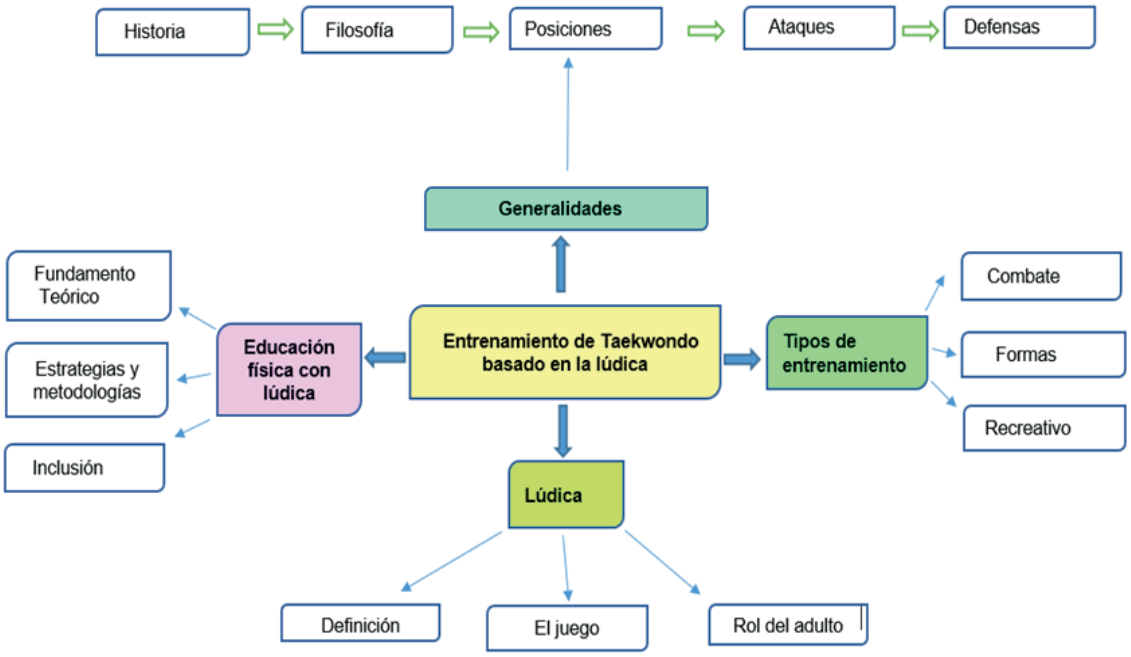
Motricidad gruesa

La motricidad gruesa se refiere al desarrollo y control de los grandes músculos del cuerpo, permitiendo a las personas realizar movimientos amplios y coordinados como correr, saltar, trepar y lanzar. Este tipo de motricidad es fundamental en la infancia, ya que constituye la base para habilidades más complejas y especializadas (Bonilla et al., 2018).

Fundamentación teórica

Figura 1

Constelación de ideas variables independientes: Entrenamiento de taekwondo basado en la lúdica



Historia del taekwondo

El taekwondo, arte marcial coreano, se creó en las décadas de 1940 y 1950 después de la ocupación japonesa de Corea. Durante este período, varios practicantes coreanos desarrollaron un nuevo estilo de combate, que fueron influenciados por las artes marciales tradicionales como el Tekkyon y el Hwa rang do, y las artes marciales japonesas que habían aprendido. Grandes maestros se reunieron en 1955 y comenzaron un nuevo arte marcial; presentando estilos de lucha tradicionales y antiguos como: Pal ke, Soo bak, Kwon bop y Tae kyun. El nombre está formado por tres palabras: Tae (acción de pie), kwon (acción de puño) y do (camino); que en conjunto significa el camino del puño y la patada. (Abad, F. 2005).

El taekwondo se caracteriza por sus patadas a gran velocidad y es conocido por sus técnicas de giro y saltos. Ha evolucionado a lo largo de los años y ha pasado de una estrategia defensiva a un deporte competitivo. El taekwondo se incorporó como deporte de demostración durante los Juegos Olímpicos de Seúl en 1988, y posteriormente fue declarado deporte olímpico oficial durante los Juegos de Sydney 2000. Millones de personas en todo el mundo practican actualmente este arte marcial (Guapi Morocho, D. 2021).

Filosofía del taekwondo

El taekwondo es un arte marcial que dentro de sus entrenamientos combina cuerpo, mente y espíritu, con el objetivo del crecimiento personal continuo a través de la disciplina. Este arte marcial enseña principios básicos como: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable. Los practicantes se capacitan no sólo en el lugar de entrenamiento (Dojang), sino en su vida diaria para enseñar y promover un comportamiento ético y responsable. Es muy común que exista un profundo respeto entre profesores y alumnos, así como entre compañeros de entrenamiento, sin importar el grado o cinturón que ostenten.

Este arte marcial que encarna la idea del yin y el yang, donde las fuerzas opuestas actúan como fuerzas complementarias para mantener el equilibrio. Yin yang tiene un sentido dualista que encapsula la armonía y el equilibrio en todas las cosas. Yang es el poder y la velocidad, el yin es la precisión y el control. La filosofía del taekwondo abarca también la mente y el espíritu de quien lo practica, prefiriendo el equilibrio entre fuerza física y tranquilidad mental, entre acción y contemplación. Los deportistas utilizan las energías yin y yang para mejorar su capacidad de adaptarse a diversas circunstancias, exhibir flexibilidad y cultivar una perspectiva equilibrada de la vida, contribuyendo en última instancia al desarrollo completo y armonioso del individuo (Salazar, H. 2016).

Posiciones básicas de taekwondo

Para un correcto entrenamiento es necesario conocer y poner en práctica las posiciones, ya que estas nos permiten desarrollar: el equilibrio, la fuerza y la eficacia en la ejecución de técnicas. A continuación, se describen algunas de las posiciones básicas más importantes:

Charyot sogi

Es una postura formal que normalmente se utiliza al inicio y al final de competiciones y clases. Pies en el medio y manos a los lados del cuerpo, significa reverencia y atención.

Naragui sogi

Es una posición en la que los pies están separados al ancho de los hombros y los dedos apuntan hacia adentro. Suele utilizarse para iniciar técnicas y formas.

Juchum sogi

Pies separados más allá de la altura de los hombros, con las rodillas dobladas y los muslos paralelos al suelo. Esta posición es resistente y estable, se puede usar para fortalecer las piernas y golpear.

Ap sogi

Consiste en mover un pie hacia adelante a una distancia de un pie y medio sin doblar las rodillas. Esta posición se utiliza para movimientos rápidos y maniobras de ataque.

Ap kubi sogi

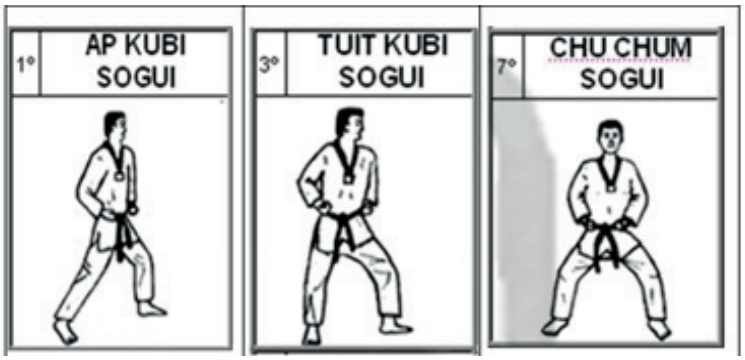
Es una posición larga adelantada que recuerda al paso adelante, pero con una mayor separación entre los pies. La pierna delantera está flexionada y la trasera estirada. Una base formidable para lanzar fuertes ofensivas.

Tuit kubi sogi

Es una posición que forma una "L", donde los pies forman un ángulo de 90° el peso del cuerpo recae sobre la pierna trasera en un 70 % mientras que la pierna delantera recibe solo el 30% del peso corporal.

Figura 2

Posiciones básicas de taekwondo



Nota. Obtenido de Técnicas de Taekwondo (gimnasiolee.com)

Ataques básicos de taekwondo (Jirugi, Chigui, Chagui)

El Taekwondo es un arte marcial que utiliza diferentes términos para describir los ataques según la técnica y la parte del cuerpo.

Jirugi (ataque con puño)

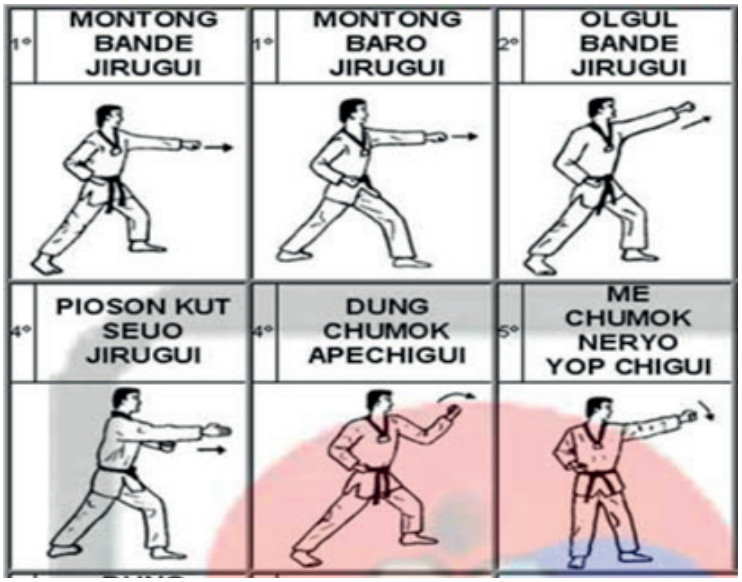
- Momtong Jireugi: Ataque de puño al torso.
- Olgul Jireugi: Ataque a la cara con puño.
- Are Jireugi: Ataque bajo con puño.

Chigi (Golpe)

- Dungjumok Ap Chigi: Golpe hacia adelante con el dorso del puño.
- Mejumok Chigi: Golpe de martillo con el puño.
- Pyonsonkeut Sewo Chigi: Golpe con la punta de los dedos.

Figura 3

Golpes de puño básicos de taekwondo

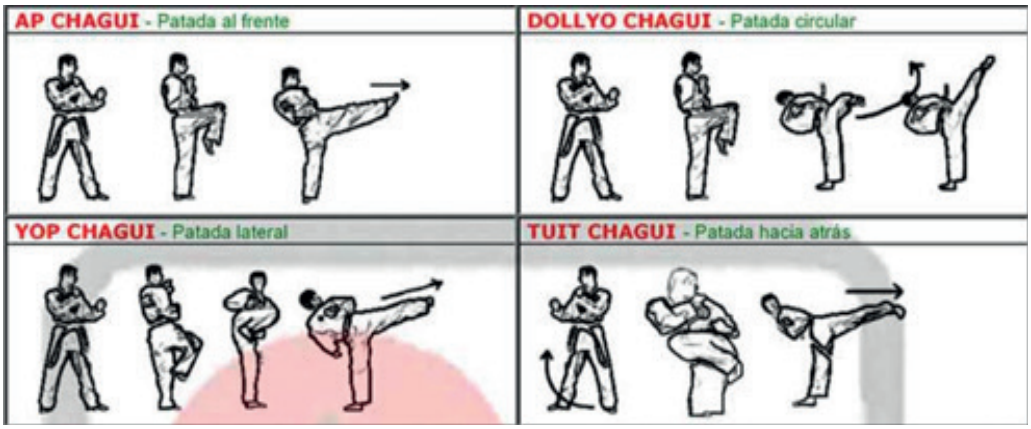


Chagi (Patada)

- Ap Chagi: Patada frontal
- Dollyo Chagi: Patada circular
- Yop Chagi: Patada lateral
- Dwit Chagi: Patada hacia atrás

Figura 4

Patadas básicas de taekwondo



Nota. Obtenido de Técnicas de Taekwondo (gimnasiolee.com)

Defensas básicas de taekwondo (Makki)

Las defensas básicas son fundamentales para protegerse de los ataques del oponente. A continuación, se describen algunas de las defensas básicas más importantes:

Are Makki (bloqueo bajo)

Este bloqueo se realiza a nivel del abdomen o las piernas para desviar ataques bajos.

Montong Makki (bloqueo medio):

Se utiliza para bloquear ataques dirigidos al torso. Es uno de los bloqueos más comunes y se realiza a la altura del pecho.

Olgul Makki (bloqueo alto):

Este bloqueo se usa para desviar ataques a la cabeza. Se realiza elevando el brazo a la altura de la frente.

Figura 5

Defensas básicas de taekwondo

Nota. Obtenido de Técnicas de Taekwondo (gimnasiolee.com)

Entrenamiento de taekwondo orientado para el combate

Según Nuñez et al. (2023), entrenar desde una perspectiva táctica favorece los procesos determinantes del rendimiento, establece una relación directa entre los factores cognitivos y las capacidades funcionales, potenciando el rendimiento del taekwondista sin afectar su integridad física y psicológica. Este tipo de entrenamiento se caracteriza por tener como objetivo mejorar las capacidades físicas y mentales de sus practicantes; los estudiantes realizan ejercicios de estiramiento y acondicionamiento para aumentar la flexibilidad, la fuerza y la resistencia que permite a los practicantes aprender y procesar los movimientos y responder espontáneamente en una confrontación ya sea como defensa personal o en un evento de competencia.

Secuencias tácticas en combate:

Apertura:

Movimientos para controlar la distancia con el oponente o cerrar la brecha entre competidores.

Ataques:

- Directos: Acciones ofensivas sin movimiento previo que impactan al oponente.
- Indirectos: Acciones ofensivas con movimiento previo (como saltos o cambios de guardia) que también puntúan.
- Anticipados: Comienzan durante el ataque del oponente.
- Simultáneos: Se ejecutan al mismo tiempo que el ataque rival.
- Posteriores: Inician después del ataque del oponente.

Bloqueo

Acciones defensivas para evitar el impacto de una patada.

Esquiva:

Movimientos para esquivar ataques.

Entrenamiento de taekwondo orientado para el Poonsae (formas)

Las poomsae (formas), que proviene de dos palabras "Poom" que significa carácter y forma de movimiento, y "Sae" que significa apariencia y estilo (Bonilla et al., 2015). Las formas es un combate simulado donde los deportistas realizan secuencias coreografiadas que incluyen ataques, defensas y posiciones; en las cuales la belleza de estos movimientos está directamente relacionada con la precisión, fuerza y coordinación en la ejecución de cada una de estas técnicas. Esta rama del taekwondo no solo es una demostración ceremonial, sino que constituye una base de técnicas y movimientos corporales que le permiten al deportista utilizar tanto para el combate deportivo como en la defensa personal, por tal motivo, es ampliamente entrenado en las academias de este arte marcial desde los grados o cinturones de menor rango; siendo indispensable conocer a perfección las diferentes formas o poomsae para llegar a ser cinturón negro en este arte marcial.

Entrenamiento de taekwondo orientado al Freestyle

El estilo libre es una forma de arte marcial que se diferencia del entrenamiento tradicional en que permite a los practicantes realizar una variedad de combinaciones y movimientos, incorporando elementos de danza y gimnasia. Se implementan acciones como: girar, patear en el aire, etc.; todo ello acompañado de música que aporta emoción y ritmo a la práctica. El freestyle aporta un ambiente expresivo y recreativo, permite a los practicantes experimentar y expresarse de manera más natural.

Como bien lo explican Shin et al. (2021) (p. 20), "Las colchonetas de aire deben estar equipadas para ayudar a realizar movimientos acrobáticos que requieren saltos altos, corregir la postura en el aire, aprender los sentidos y compensar la postura incorrecta de las patadas". Es indispensable que los entrenamientos de poomsae estilo libre cuenten con todos los implementos de seguridad, ya que este tipo de ejercicios físicos requieren de movimientos acrobáticos, saltos y patadas en el aire, lo cual conlleva un cierto grado de riesgo que se puede minimizar con las correctas medidas de seguridad y la supervisión de un entrenador. Como se ha visto, la implementación de la música dentro del entrenamiento hace que esta actividad sea más divertida, donde los deportistas expresan sus movimientos corporales enmarcado en la correcta ejecución de las técnicas de este arte marcial coreano; además, permite desarrollar el trabajo en equipo, y al presentarse en exhibiciones ayuda a superar la timidez.

Lúdica

La lúdica del latín "ludus" significa juego. Abarca todo lo relacionado con la recreación, el ocio, el entretenimiento o la diversión. Según Posada (2014) "Lo lúdico abarca lo juguetón, espontáneo del ser humano, lo lúdico está inserto en el ADN" (p. 27). La diversión se caracteriza por ser disfrutable y satisfactorio para uno mismo. Las personas tienen la libertad de realizar actividades recreativas sin ninguna participación externa, lo que les permite elegir su propio tiempo. Fomenta la creatividad, la imaginación y la exploración de conceptos innovadores, ofreciendo una plataforma para la expresión y el desarrollo de habilidades sin restricciones. En pocas palabras, abarca una amplia gama de actividades que mejoran la vida, promueven la felicidad y fomentan el crecimiento personal en todas las etapas.

El juego

Según la Real Academia de la Lengua, la definición de juego es la siguiente: ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde. Según Corominas (1984) el vocablo castellano "juego" procede etimológicamente del latín iocus-i (broma, chanza, gracia, frivolidad, ligereza, pasatiempo, diversión). Un juego es básicamente una tarea realizada por una o más personas con el objetivo inmediato de brindar una experiencia divertida y entretenida. Pero no es sólo una actividad recreativa, también apoya el crecimiento de aptitudes cognitivas, físicas y sociales. Según Posada (2014) "el juego genera un ambiente innato de aprendizaje, el cual puede ser aprovechado como estrategia didáctica, una forma de comunicar, compartir y conceptualizar conocimiento y finalmente de potenciar el desarrollo social, emocional y cognitivo en el individuo" (p. 26). En la actualidad estamos experimentado un fenómeno en el aprendizaje en el cual los niños se aburren fácilmente, esto como consecuencia del uso excesivo de dispositivos electrónicos y es donde los profesionales en la actividad física y recreación deben implementar nuevas estrategias para conseguir que las actividades físicas sean significativas en el aprendizaje.

El rol del adulto

Los adultos a cargo de los niños tienen una oportunidad en el tiempo que pasan juntos para propiciar espacios de juego creativo, de aprendizaje de sus emociones, así como también favorecer habilidades sociales y mejorar la empatía, y que sus procesos sigan un desarrollo lo más normal posible (Gallardo et al., 2023). Los niños y niñas que han decidido pertenecer en a una academia de taekwondo tienen la oportunidad de ver en sus profesores personas comprometidas en desarrollar y potencializar sus habilidades físicas condicionales y coordinativas, además de crear un ambiente de valores y respeto con los demás integrantes del círculo de entrenamiento, ya sean compañeros deportistas, padres de familia y entrenadores.

Dentro de las actividades que pueden desarrollar los profesores, entrenadores y mo-

nitores de Taekwondo en cuanto a la enseñanza lúdica para los niños de etapa escolar, se sugiere lo siguiente:

Promoción de la salud y bienestar

El profesional en actividad física debe fomentar la práctica segura y efectiva del taekwondo, considerando la salud física y mental de los participantes. La lúdica, al ser una forma de juego, puede hacer que el entrenamiento sea más atractivo y motivador, lo que contribuye al bienestar general.

Diseño de sesiones lúdicas

El profesional debe crear sesiones de entrenamiento que integren elementos lúdicos, como juegos, desafíos y competencias amigables. Estas actividades no solo mejoran las habilidades técnicas, sino también la coordinación, la creatividad y la diversión.

Fomento de la participación activa

El profesional debe motivar a los practicantes a involucrarse activamente en las actividades lúdicas. La lúdica puede ayudar a superar barreras de participación y mantener el interés a largo plazo.

Enseñanza de valores y habilidades sociales

Durante las sesiones lúdicas, el profesional puede transmitir valores como el respeto, la cooperación y la autoconfianza. La lúdica también facilita la interacción entre los practicantes, promoviendo habilidades sociales y trabajo en equipo.

Evaluación y adaptación

El profesional debe evaluar regularmente el progreso de los practicantes y ajustar las actividades lúdicas según sus necesidades. La lúdica permite una evaluación más holística, considerando aspectos más allá de las habilidades técnicas.

Actividad física con lúdica

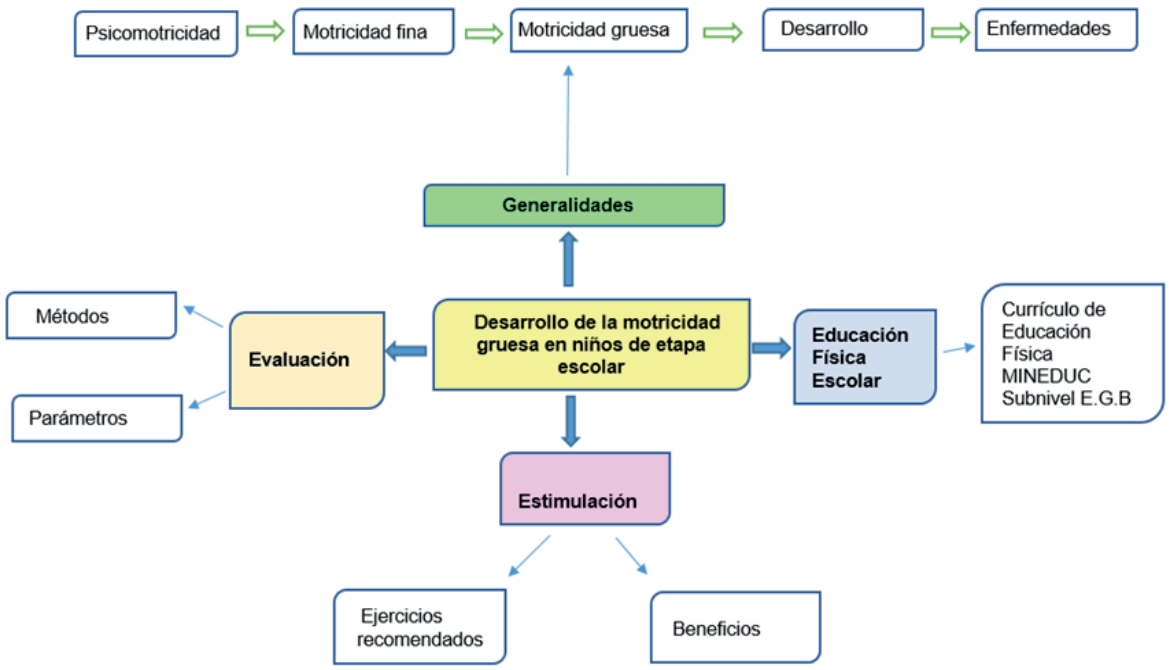
Según Giménez, (2003) los mini deportes son adaptaciones formales de los deportes institucionales con objeto de hacerlos más accesibles a las características psicofísicas de los niños. Es importante entender que los niños deben jugar y divertirse durante su actividad física sin sobre entrenarse para el alto rendimiento; por tal motivo, adaptar juegos populares, autóctonos y tradicionales a la clase de artes marciales permitirá ofrecer una experiencia más motivadora para los alumnos. Uno de los principales motivos de abandono en el deporte es la monotonía, por lo que es necesaria la investigación e innovación de nuestros métodos de enseñanza.

Es importante mencionar que el taekwondo es un deporte que también se lo puede hacer lúdico, de esta forma, nos puede ayudar dominar técnicas complejas y mejorar la coordinación y la agilidad. Las sesiones de práctica pueden incorporar juegos de persecución, de ida por vuelta, relevos y competencias amistosas para mejorar la velocidad de reacción

y la precisión de los movimientos, mientras que las actividades de resolución de problemas y los desafíos físicos promueven la fortaleza mental.

Figura 6

Constelación de ideas variables dependientes: Desarrollo de la mortalidad gruesa en niños de etapa escolar



Psicomotricidad

Según Sánchez, (2020) la psicomotricidad es la ciencia de la educación que integra el movimiento, la inteligencia y la afectividad, por lo tanto, debemos entender al ser humano como un ser complejo que necesita continuamente realizar movimientos con todos los músculos de su cuerpo de manera correcta y apropiada a cada situación en la que se encuentre; más aún en el deporte donde debe demostrar las habilidades aprendidas durante los entrenamientos, para de esta forma obtener satisfacción personal al ejecutar acciones propias de las artes marciales de manera precisa.

Tipos de motricidad

Motricidad fina

Serrano (2019) explica que las habilidades motoras finas tienen que ver principalmente con las extremidades superiores, especialmente las manos, y son la base de nuestra capacidad para utilizar objetos, herramientas y utensilios. Dentro de las artes marciales también

se desarrolla esta habilidad si se enseña a los niños caligrafía coreana, con la utilización de pinceles, tinta y una hoja en blanco podemos motivar a los deportistas a poner su nombre con las letras del Hangul.

Motricidad gruesa

Según Bonilla et al. (2018), la motricidad gruesa en la etapa infantil es de gran importancia, pues por medio de ella se afianzan las habilidades y destrezas para ejecutar los movimientos corporales más conocidos como hábitos motrices. Si hablamos de taekwondo este se caracteriza por movimientos rápidos, ágiles, coordinados y utiliza la motricidad gruesa. El taekwondo es un arte marcial que requiere que los alumnos adquieran la fuerza, el equilibrio y la velocidad necesarios para ejecutar patadas, saltos y movimientos exitosos.

Desarrollo de la motricidad gruesa

Baque (2013) afirma que los niños y niñas con problemas de motricidad gruesa realizan generalmente movimientos incontrolables, lo cual permite observar, de manera sencilla, la falta de los tres aspectos fundamentales: coordinación, equilibrio y lateralidad. La motricidad gruesa es nuestra capacidad para mover los músculos del cuerpo de forma coordinada y mantener el equilibrio, además de la agilidad, fuerza y velocidad necesaria en cada caso. Hace referencia a los movimientos amplios que engloban varios grupos musculares como el control de cabeza, girar sobre sí mismo, gatear, mantenerse de pie, caminar, saltar, etc. La evolución del área motora sigue dos leyes psicofisiológicas fundamentales: Céfalo-caudal (desde la cabeza hacia los pies) y próximo-distal (desde el eje central del cuerpo hacia las extremidades). Esto supone que las bases principales del desarrollo motor se asentarán sobre la motricidad gruesa y, posteriormente, podrán evolucionar hacia el desarrollo de la motricidad fina.

Educación física escolar

El Currículo Priorizado de Educación Física para el subnivel Elemental de Ministerio de Educación expedido en el año 2021, manifiesta que: "O.EF.2.4. Desempeñar de modo seguro prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas y gimnásticas), que favorezcan la combinación de habilidades motrices básicas y capacidades motoras, de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan". Por lo tanto, los profesores de Educación Física de las instituciones educativas del subnivel elemental deben realizar planificaciones donde se ponga en práctica la lúdica para desarrollar las habilidades motoras gruesas; y como una forma de variación e innovación, ejecutar entrenamientos de Taekwondo que permitan el desarrollo físico, mental y cognitivo.

Estimulación de la motricidad gruesa

La importancia de estimular radica en que esos conocimientos le servirán al niño en el transcurso de su vida, sin embargo, la problemática llega a tener mayor auge en momentos de la pandemia Covid-19 donde los infantes fueron guiados por los padres de familia quienes desconocen la importancia de estas actividades y la adecuada ejecución de las mismas (Párraga et al., 2023); para corregir este problema se debe tener conocimiento de ejercicios básicos para ayudar a los niños en el desarrollo de su motricidad gruesa, como por ejemplo, se puede realizar ejercicios de calentamiento dinámico: coordinación: óculo-pédica, óculo-manual; agilidad y obstáculos, atención y táctica, actividad libre e imaginación.

Beneficios de la estimulación de la motricidad gruesa

Según Alonso (2018), entre los beneficios de la motricidad gruesa se tiene que permite al niño tener conciencia de su cuerpo, comprende que es dinámico y actúa de diferente manera en movimiento y estático. Por medio de la motricidad comienza a lograr el equilibrio, manejo del espacio corporal, amplía el reconocimiento de expresiones, también fomenta la creatividad, perfecciona la memoria, favorece el dominio y reconocimiento espacial y temporal.

Fortalecimiento muscular: La práctica de actividades que involucran la motricidad gruesa, como correr, saltar y trepar, fortalece los grandes grupos musculares, incluyendo las piernas, el torso y los brazos. Esto contribuye a una estructura física más robusta y saludable.

Mejora del equilibrio y la coordinación: Las actividades motoras gruesas ayudan a los niños a desarrollar un mejor equilibrio y coordinación. Esto se traduce en una mayor capacidad para realizar movimientos complejos y mantener la estabilidad durante actividades físicas.

Aumento de la agilidad y la flexibilidad: Los ejercicios que implican cambios rápidos de dirección, estiramientos y movimientos amplios mejoran la agilidad y la flexibilidad, permitiendo a los niños moverse con mayor libertad y destreza.

Evaluación de la motricidad gruesa

Un estudio realizado por Yahuana, (2017), determinó que las dimensiones de la motricidad gruesa como el equilibrio corporal y coordinación general de los niños y niñas de 4 años de la I.E.P. Mi Nidito, Piura, requieren un mayor acompañamiento del docente vía una estrategia didáctica como el juego motriz; mientras que otras dimensiones de la motricidad gruesa, como el movimiento autónomo y el ritmo, requieren menos acompañamiento de dicha estrategia didáctica. La propuesta basada en el juego motriz plantea el uso de diversos juegos motrices, haciendo énfasis en el desarrollo del equilibrio corporal y la coordinación general.

La importancia de evaluar el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños de etapa escolar radica en el hecho de que, obtenidos los resultados, podemos diseñar programas de entrenamientos efectivos personalizados. Los parámetros a evaluar son los siguientes: la coordinación, el equilibrio, la fuerza, la agilidad y la velocidad. Se debe tener en cuenta además la edad y nivel de desarrollo de cada niño para establecer parámetros de referencia adecuados.

MARCO METODOLÓGICO

Enfoque de la investigación

Ortega (2018) menciona que

> Desarrollar la investigación, necesita definir un enfoque que permita dirigir los procesos de manera adecuado y eficiente y así lograr resultados que permitan interpretar los fenómenos que nos preocupan. Así surgen entonces los enfoques en investigación que nos orienten a lograr resultados. (p. 03)

Para el presente proyecto de investigación se utilizará el método cuantitativo, a fin de alcanzar datos cuantificables y medibles.

En el enfoque cuantitativo se parte de identificar y formular un problema científico, y a seguidas una revisión de la literatura afín al tema, con la que se construye un marco teórico referencial; posteriormente se formulan hipótesis de investigación; en estas últimas se precisan las variables fundamentales de la investigación, las que son definidas conceptual y operacionalmente.

Diseño investigativo

Documental

Según Arias (2012). "La investigación documental es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas" (p. 27). Es importante utilizar todas las herramientas tecnológicas, fuentes humanas, y trabajos académicos de otros autores que nos permitan obtener datos fiables, para procesar la información con el objetivo de generar nuevos conocimientos en el campo del entrenamiento de artes marciales enfocado a los niños de etapa escolar.

De campo

Como bien lo explica Grajales (2000), la investigación de campo o investigación directa es la que se efectúa en el lugar y tiempo en que ocurren los fenómenos objeto de estudio.

Dentro del campo deportivo es esencial que realicemos nuestras investigaciones en las canchas y gimnasios donde podemos observar directamente los fenómenos de estudio, planteados en la investigación y así recolectar datos primarios.

Niveles de investigación

Exploratorio

Según Arias (2012), en las investigaciones de nivel exploratorio, debido al escaso conocimiento que se posee sobre el objeto de estudio, no se plantean hipótesis de forma explícita, es decir, se trabaja sólo con objetivos. Para el presente proyecto investigativo se busca profundizar o realizar un acercamiento del tema, que en primera instancia es desconocido; el entrenamiento de artes marciales para el desarrollo de la motricidad gruesa utilizando técnicas lúdicas.

Descriptivo

En este tipo de investigación busca describir características principales de los fenómenos que ocurren dentro de una investigación de campo, para ello usa criterios sistemáticos en busca de estructuras o comportamientos de los fenómenos de estudio (Guevara et al., 2020). Esta investigación caracteriza los fenómenos relacionados con la investigación: motricidad gruesa y técnicas lúdicas en Taekwondo.

Método de investigación

Método analítico

Por método analítico se puede entender la descomposición del fenómeno en partes y esas partes ser estudiadas. Se utiliza en una variedad de ciencias, desde sociales hasta naturales. De hecho, con este enfoque, se demanda que los hallazgos sean desempaquetados (Bastar, 2019). Esto significa que las variables motricidad gruesa y técnicas lúdicas serán desintegradas en categorías y dimensiones, en otras palabras, deben ser desglosadas en partes más fáciles. Este enfoque es muy efectivo, y valioso en el caso de estudios y actividades descriptivas.

Método sintético

Su principal objetivo es lograr una síntesis de lo investigado; por lo tanto, posee un carácter progresivo, intenta formular una teoría para unificar los diversos elementos del fenómeno estudiado; a su vez, el método sintético es un proceso de razonamiento que reconstruye un todo, considerando lo realizado en el método analítico (Bastar, S. G., 2019). Sin duda, este método permite comprender la esencia y la naturaleza del fenómeno estudiado, para llegar a construir las conclusiones de la investigación.

Técnica de recolección de datos secundarios

Según Caro (2017), la recolección de datos secundarios comprende reunir a través de revisiones exhaustivas de la literatura utilizando de diversas fuentes bibliográficas, esta técnica se la conoce como análisis de contenidos, y priorizará las revisiones de literatura relacionada a las variables motricidad y técnicas lúdicas en taekwondo, con el apoyo de gestores bibliográficos como Zotero, apoyadas en bases de datos científicos.

TEST DE MOTRICIDAD GRUESA 2 (TGMD-2)				
NOMBRE				
EDAD				
FECHA				
PUNTAJE				
ORD	**Habilidad a evaluar**	**Intento 1**	**Intento 2**	**Intento 3**
1	**Lanzamiento:**			
	- Lanzar una pelota con la mano dominante (3 intentos)			
	- Lanzar una pelota con la mano no dominante (3 intentos)			
2	**Recepción:**			
	-Atrapar una pelota con las manos (3 intentos)			
3	**Carrera:**			
	- Correr 10 metros (3 intento)			
4	**Salto:**			
	- Saltar con los pies juntos (3 intentos)			
5	**Equilibrio:**			
	Mantener el equilibrio sobre un pie durante 10 segundos (3 intentos)			
6	**Patada**			
	- Patear una pelota con el pie dominante (3 intentos)			
	_ Patear una pelota con el pie no dominante (3 intentos)			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	**Criterios de evaluación:**			
	- 0 puntos: No puede realizar la habilidad			
	- 1 punto: Realiza la habilidad con dificultad o inexactitud			
	- 2 puntos: Realiza la habilidad con éxito y precisión			
	Puntuación total:			
	- Suma de puntos de cada habilidad (máximo 24 puntos)			
	Interpretación:			
	- 18-24 puntos: Desarrollo motor grueso avanzado			
	- 12-17 puntos: Desarrollo motor grueso promedio			
	- 0-11 puntos: Desarrollo motor grueso retrasado			

Técnica de recolección de datos primarios

El test de Desarrollo Motor Grueso-2 (TGMD-2) es una herramienta estandarizada diseñada para evaluar las habilidades motoras gruesas en niños de 3 a 10 años de edad. El TGMD-2 mide dos subáreas principales: las habilidades locomotoras y las habilidades de control de objetos. Este test se utiliza tanto en entornos educativos como clínicos para identificar retrasos en el desarrollo motor, planificar intervenciones y monitorear el progreso.

Población

Es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación (Gómez, 2012), en este sentido, la población son 102 niños y niñas en etapa escolar del barrio Turubamba, que asisten los fines de semanas a realizar entrenamientos de Taekwondo.

Muestra representativa

Formula población finita

Para determinar el numérico de la muestra representativa se utilizó la siguiente fórmula estadística.

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2 \cdot (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Se utilizará un nivel de confianza del 95% (para el cual Z es aproximadamente 1.96), una proporción esperada de p=0.5 (para maximizar la variabilidad), y un margen de error del 5% (0.05). Sustituyendo estos valores en la fórmula, podemos calcular el tamaño de la muestra representativa:

$$n = \frac{112 \cdot 1.96^2 \cdot 0.5 \cdot (1-0.5)}{0.05^2 \cdot (112-1) + 1.96^2 \cdot 0.5 \cdot (1-0.5)}$$

El tamaño de la muestra representativa para una población de 112 individuos, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, es aproximadamente 87 personas.

MARCO ADMINISTRATIVO

Delimitación

Delimitación espacial

La presente investigación se limita desde su espacio a los niños y niñas en etapa escolar del Barrio Divino Niño de la Parroquia Turubamba.

Delimitación temporal

El lapso de estudio se realizará en el periodo comprendido entre el mes de enero a junio del 2025.

Delimitación del área de conocimiento

La presente investigación está relacionada a las Ciencia de la actividad, física y deporte.

Recursos

Recursos humanos

Al ser nuestra población niños y niñas comprendido entre las edades de 6 a 12 años se ha pedido una autorización firmada a los padres de familia o representes legales, para evaluar a través de diferentes test deportivos el desarrollo de la motricidad gruesa a los deportistas.

Recursos materiales

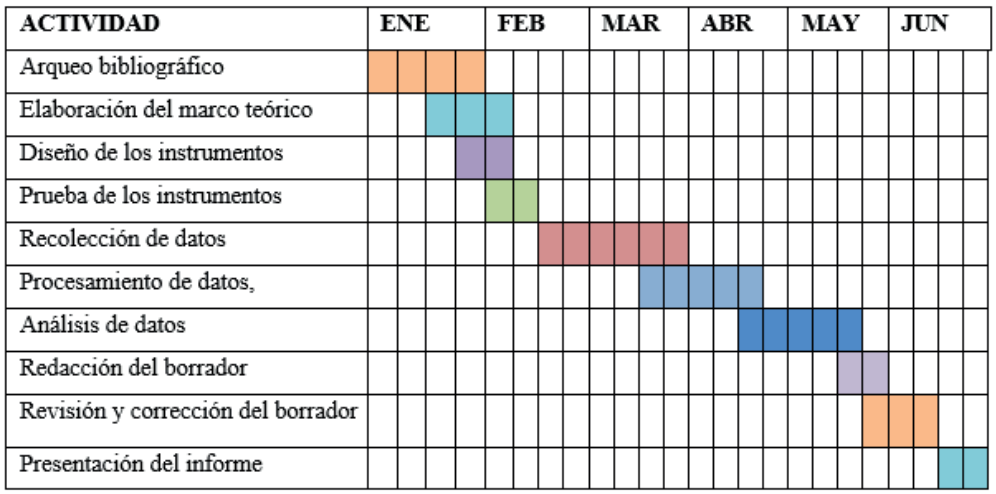
Para la presente investigación contará con los medios necesarios.

Recursos financieros

Los costos generados en este estudio son aproximadamente de USD 120,00 (ciento veinte dólares de los Estados Unidos con 00/ 100 centavos), mismos que fueron utilizados para el transporte y refrigerios de los niños y niñas a ser evaluados; así como para la compra de materiales deportivos y útiles de aseo.

Diagrama de Gantt

La investigación se la realizará en el periodo comprendido de enero a junio del 2025.



Referencias

Abad, F. (2005). *Taekwondo*. Ediciones LEA.

Acosta, M. J. (2016). Los fundamentos técnicos del taekwondo en el desarrollo motriz de los niños del 2do. y 3er. año de educación básica elemental de la Escuela de Educación Básica particular Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato. Bachelor's thesis. Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física. doi: https://doi. org/10.26423/rctu. v2i2, 40.

Alonso, D. (2018). Desarrollo de las habilidades motrices de las personas con discapacidad intelectual a través del proceso cognitivo. *ARTSEDUCA* (19), 225-245. https://www.erevistes.uji.es/index.php/artseduca/article/view/2789

Arango et al. (25 de octubre de 2017). Biblioteca Virtual Universidad de San Buenaventura Colombia. http://bibliotecavirtualoducal.uc.cl:8081/handle/10819/4665

Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica.* 6ta. Fidias G. Arias Odón. https://www.researchgate.net/publication/301894369_EL_PROYECTO_DE_INVESTIGACION_6a_EDICION

Aristizábal Giraldo, C. M., Agudelo Jaramillo, L. Y., Morales Marín, F. N., & Caro Taborda, E. (2021). *Taekwondo en la salud psicológica de niños, niñas y adolescentes de la Fundación Kio Guerreros de Vida de la ciudad de Medellín*.

Bastar, S. G. (2019). M*etodología de la investigación.*

Bernal-Torres, C. A., Hoyos, J. D., Fracica, G., & Fernández-Otoya, F. A. (2020). Uso del video en el aprendizaje del taekwondo: estudio en niños en edad escolar. *Información tecnológica*, 31(1), 311-320.

Bonilla, C., Cevallos, E., Coca, O. R., & Ramirez-Anormaliza, R. (2015). Metodología integral para el proceso de enseñanza-aprendizaje del poomsae taeguek en la iniciación del Taekwondo. *Lecturas: educación física y deportes*, 20(211), 1-15.

Bonilla, J. A. M., Ortiz, P. G. O., Zapata, E. G., & Zúñiga, A. V. C. (2018). Efectos de un programa de intervención en la motricidad gruesa: estudio con niños de 5 a 7 años. *Ciencia Digital*, 2(2), 64-78.

Cárdenas Márquez, Y. P., Orejarena Torrez, R. A., & Portilla Niño, J. O. (2022). *Diseño de plan de curso en primaria para favorecer el desarrollo cognitivo y físico mediante el taekwondo.*

Caro, L. (2017). Técnicas e instrumentos para la recolección de datos. Recuperado de https://www. lifeder. com/tecnicas-instrumentos-recoleccion-datos.

Carvajal Nuñez, R. D. (2020). La práctica de los fundamentos básicos del taekwondo como un agente para el desarrollo psicomotriz en los estudiantes de cuarto de básica en la asignatura de educación física de la Unidad Educativa San Luis Gonzaga.

Castro Nina, L. M., & Garcia Duchen, J. E. T. Programa alternativo basado en el Taekwondo para la estimulación psicomotriz en niños de 6 años (Doctoral dissertation).

Chango Sigüenza, J. (2011). Metodología dirigida al desarrollo de la coordinación motriz en el taekwondo categoría infantil 8-12 años de la provincia del Azuay (Bachelor's thesis).

Coronel, J. C. M. (2023). La incidencia del taekwondo en el fortalecimiento de valores en la etapa escolar. *Revista Investigación & praxis en CS Sociales*, 2(3), ág-49.

Fernández, P. A. T. (2016). Acerca de los enfoques cuantitativo y cualitativo en la investigación educativa cubana actual. *Atenas*, 2(34), 1-15

Fernández, R. T. (2023). La práctica del taekwondo y su incidencia en el desarrollo de la inteligencia emocional de los deportistas de la Liga Cantonal Salcedo (Master's thesis).

Gallardo, M., & Díaz, Í. (2023). Rol del adulto en el juego de niños pre-post confinamiento. Revisión Teórica. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 3(4), 09-22.

Giménez, A. M. (2003). *Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de Educación Física*. Editorial Paidotribo.

Grajales, T. (2000). Tipos de investigación. On line) (27/03/2.000). Revisado el, 14, 112-116.

Guapi Morocho, D. F. (2021). Orígenes del Taekwondo: un análisis etnográfico de su expansión en Ecuador. Podium. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 31-39.

Guevara Alban, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., & Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173.

Ministerio de Educación del Ecuador, (2021). Curriculo-priorizado-con-enfasis-en-CC-CM-CD-CS_Elemental.

Morales, K. A. Z. (2023). Métodos de enseñanza-aprendizaje en el taekwondo: Una revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 72-89.

Moya Peña, B. A. (2024). Enseñanza de las técnicas básicas del Taekwondo en la flexibilidad de escolares de Educación General Básica Media (Bachelor's thesis, Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte).

Núñez, A. M. G., & Perú, (2023), C. I. A. R. Modelo Integrado Para La Preparación Del Taekwondo En La Modalidad De Combate.

Ortega, A. O. (2018). Enfoques de investigación. *Métodos para el diseño urbano–Arquitectónico*, 1, 9-10.

Palomino Ramos, N. A. (2022). Las técnicas básicas del Karate Do y su relacion con la coordinación motora gruesa en niños de 6 a 8 años del centro educativo particular Augusto Weberbauer del distrito de San Juan de Miraflores del año 2019.

Parraga-Quijije, A. S., & Zambrano-Acosta, J. M. (2023). Actividades lúdicas para el desarrollo de la motricidad gruesa en niños de 3 años. *MQRInvestigar*, 7(1), 2431-2451.

Posada González, R. (2014). La lúdica como estrategia didáctica (Doctoral dissertation).

Romero Vázquez, A. (2021). Importancia de la inclusión del kárate en la enseñanza escolar: revisión sistemática.

Salazar, H. (2016). El sentido de la filosofía marcial (doctoral dissertation, universidad nacional autónoma de méxico)..

Sanchez Loli, S. K. (2020). Psicomotricidad gruesa y el pensamiento matemático en niños de 5 años del nivel inicial N° 001 de José Leonardo Ortiz.

Santos Bermejo, M. (2016). Beneficios del Taekwondo para la mejora del equilibrio en niños con Trastorno de Desarrollo de la Coordinación.

Serrano, P., & De Luque, C. (2019). *Motricidad fina en niños y niñas: Desarrollo, problemas, estrategias de mejora y evaluación* (Vol. 84). Narcea Ediciones.

Shin, M., & Jang, K. (2021). Exploring the training program for the essential skills of Taekwondo freestyle poomsae. *International Journal of Martial Arts*, 6(4), 12-22.

Yahuana Saguma, D. E. (2017). Evaluación del desarrollo de la motricidad gruesa de los niños y niñas de 4 años de la IEP "Mi Nidito", Piura, 2017.

Capítulo III

La recreación terapéutica como alternativa de integración social en el personal militar en servicio pasivo

Oscar Adrián Paredes Ortega
Anabel Victoria Pérez Villa
Jaime Eduardo Flores Ruata

INTRODUCCIÓN

Generalidades

La población mundial está envejeciendo, entre el 2000 y 2050 la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando del 11% al 22% en números absolutos, este grupo de edad pasará de 905 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo" (Organización Mundial de la Salud, 2018). La vejez, en sí misma, no es un problema sin solución; el problema consiste en la marginación, la enfermedad y la pobreza, que no permiten alcanzar una vida digna en muchas regiones del mundo (Triana, 2014).

La Organización Mundial de la Salud describió a los "adultos mayores" simplemente como los seres humanos que sobrepasan los 60 años de edad, definían el estado de la ancianidad o la tercera edad como un desajuste funcional generalizado y progresivo del organismo, que resulta en una pérdida de la respuesta adaptativa al estrés y una elevada probabilidad de muerte (Organización Mundial de la Salud OMS, 2018).

El hecho del envejecimiento paulatino de la población mundial es una novedad histórica. Nunca en la historia de la humanidad se han alcanzado edades medias de la población y cifras de sobrevivencia tan altas. En la era actual, las sociedades afluentes han alcanzado cifras de edad únicas y sin precedentes. La urgencia actual en relación con el envejecimiento poblacional radica en el mantenimiento de la salud y la calidad de vida de seres humanos que se acercan cada vez más al máximo posible de la extensión de la vida (Triana, 2014).

Planteamiento del problema

El fenómeno que se erige como objeto de estudio es entonces la existencia de las contradicciones no resueltas que plantean a la ciencia gerontológica el dilema entre el proceso de envejecimiento individual, cuya meta es la longevidad satisfactoria, y el imaginario social de la vejez, en el cual se trasmiten criterios negativos acerca del envejecimiento y de los ancianos, que dan lugar a autolimitaciones en la consecución de dicha meta, en contraste con la realidad social de un país que envejece rápidamente y que posee el diseño y la implementación de una estrategia que da respuesta a las demandas del envejecimiento poblacional (Seoane, 2010).

La globalización también ha producido una etapa distintiva en la historia social del envejecimiento poblacional, con una tensión creciente entre las soluciones basadas en el estado de la nación sobre el envejecimiento y las formuladas por instituciones globales. La globalización, definida aquí como el proceso por el cual los estados transnacionales son influenciados por actores transnacionales, se ha convertido en una fuerza influyente en la configuración de las respuestas al envejecimiento de la población (Powell, 2011). Envejecer se ha reubicado en un contexto transnacional, con organizaciones internacionales y las migraciones transfronterizas, creando nuevas condiciones y entornos para las personas mayores.

Con el pasar del tiempo, el ser humano empieza un proceso de envejecimiento, el mismo que causa muchos cambios y alteraciones a nivel fisiológico y psicológico, este problema se ve agudizado en los militares que pasan del servicio activo al pasivo, ya que carecen de medidas para favorecer su adaptación psicológica al nuevo contexto de vida. "Los países podrán afrontar el envejecimiento si los distintos gobiernos, organizaciones internacionales y la sociedad, dictan políticas y programas para un envejecimiento activo que mejore la salud, la participación y la seguridad de los adultos mayores" (OMS, 2002).

El estrés y la depresión son trastornos de gran relevancia que deben ser tomados en cuenta una vez que el militar se jubila, porque cada acontecimiento puede ser interpretado de manera positiva o negativa, según la persona. Teniendo en cuenta que después de estar gran parte de su vida en el ámbito militar, de haber moldeado su comportamiento, forma de pensar y su medio social, deban salir al mundo una vez jubilados.

El Instituto de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas no cuenta con ningún programa de reinserción a la sociedad para el personal que se jubila de las Fuerzas Armadas. A diferencia de la asociación de Comandos Paracaidistas en Quito, la misma que si realiza programas de recreación para sus jubilados, el problema nace en la falta de un proyecto estructurado y bien definido para incluir a todos sus socios en actividades recreativas que les ayude a tener una buena salud mental y emocional. "En la infancia y adolescencia el tiempo libre se amplía, mientras que en la adultez activa y productiva este tiempo se reduce, para volver ampliarse en la vejez" (Murillo, 2003. p,43). Durante estas etapas, las responsabilidades suelen ser limitadas a la escuela y algunas tareas en el hogar, lo que deja un amplio margen de tiempo libre para el juego, la socialización, el aprendizaje extracurricular y la exploración personal. El tiempo libre es fundamental para el desarrollo cognitivo, social y emocional. Los niños y adolescentes suelen tener más libertad para dedicarse a actividades recreativas o de desarrollo personal.

Como consecuencia de la falta de integración social, el envejecimiento enfrentará problemas muy profundos relacionados con la enfermedad y la atención médica, el acceso a la vivienda y los recursos económicos, incluida la experiencia de jubilación y la provisión de pensiones. Si las tendencias demográficas continúan aumentando en 2050, la cantidad de personas mayores a nivel mundial superará la cantidad de jóvenes por primera vez desde que los registros formales comenzaron a plantear cuestiones sobre el poder de las Américas en el contexto del envejecimiento global, y plantear más cuestiones globales de distribución. de poder y escasez de recursos para una población (global) que envejece (Powell, 2011).

Identificada la situación problema, es oportuno formular la pregunta investigativa, interrogante que será respondida con el aporte de los datos obtenidos en el transcurso de la investigación; estos insumos aportarán con precisión para alcanzar las conclusiones. ¿Cómo influye la recreacion terapuetica en la integra social en el personal militar en servicio pasivo?

Objetivos de investigación

General

Determinar la influencia la recreación terapéutica en la integración social en el personal militar de servicio pasivo.

Específicos

- Identificar el estado del arte de la relación recreación terapéutica e integración social en el personal militar en servicio pasivo
- Diagnosticar los intereses del personal militar en servicio pasivo en relación a la recreación terapéutica
- Proponer actividades relacionadas con la recreación terapéutica, que mejore la integración social.

Justificación

Cuando el servidor militar cumple con su periodo de vida activa en las filas de las Fuerzas Armadas, pasa al servicio pasivo donde es de vital importancia llevar un acompañamiento tanto físico como psicológico del jubilado que debe integrarse progresivamente a su nueva realidad en la sociedad civil, porque va a experimentar cambios significativos en su estilo de vida y ahí radica la importancia de desarrollar actividades que le produzcan descanso, desarrollo personal y diversión a través de actividades relacionadas con la recreación terapéutica, herramienta que toma un papel importante en la vida de los jubilados, ya que mediante ella se puede integrar de manera más eficiente al mundo que le espera (Álvarez, S., 2006).

Esta investigación es relevante en virtud de que el segmento de jubilados es un grupo bastante numeroso en la sociedad ecuatoriana y busca mantener su autonomía lo más extenso posible. Por lo cual se observa que las asociaciones de militares en servicio pasivo no poseen profesionales capacitados que se enfoquen en terapia de recreación, capaces de crear un programa de actividades lúdicas y de inclusión, brindando al jubilado alternativas recreativas gratificantes que le permitan aprovechar su tiempo libre, para que su núcleo familiar llegue a la plenitud con un integrante que aporta de manera positiva en el hogar.

La finalidad del proyecto es aportar con las prácticas adecuadas de la recreación, ya sea

grupal o individual no solo para mejorar la salud y el bienestar de los jubilados, sino que también desempeña un papel crucial en su integración social y en la mejora de su calidad de vida, la que con el pasar de los años va presentando un deterioro progresivo. Presentamos a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de envejecimiento teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población anciana y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social.

Fundamentación legal

La presente investigación se fundamenta desde ámbito legal en la Ley de Personal de las Fuerzas Armadas (Codificación 2012).

Esta ley regula la vida y el servicio de los miembros de las Fuerzas Armadas, incluyendo sus derechos y beneficios.

- Art. 6 (Derechos del personal militar): Establece que el personal militar tiene derecho a condiciones dignas de vida, lo que incluye acceso a actividades de bienestar, como la recreación y el esparcimiento, para preservar su salud física y mental.

- Art. 18 (Permisos y Licencias): Permite que el personal militar tenga tiempo libre para su descanso, recreación o situaciones personales, garantizando el derecho a gozar de tiempo adecuado para actividades fuera del trabajo.

Reglamento Interno de las Fuerzas Armadas

Este reglamento detalla las normas aplicables a la vida cotidiana de los militares en el Ecuador y, aunque su acceso puede estar restringido para el público general, contiene disposiciones sobre las actividades de bienestar y recreación para el personal.

- Capítulo sobre bienestar del personal: Establece la necesidad de mantener programas de bienestar social que incluyan actividades deportivas, recreativas y culturales para garantizar el equilibrio físico y mental de los militares. Estas actividades son organizadas por los respectivos comandos para que el personal participe de manera regular.

MARCO TEÓRICO

El marco teórico es una sección fundamental en un trabajo de investigación. Este apartado proporciona el contexto y la base conceptual que sustenta la investigación. Aquí se definen y explican los conceptos clave, teorías y antecedentes necesarios para entender el problema de investigación. Además, el marco teórico ayuda a establecer el conocimiento existente sobre el tema y a identificar vacíos que la investigación podría llenar. Para lo cual este apartado se fundamente en tres elementos: estado del arte, marco conceptual y fundamentación teórica.

Estado del arte

Tema. Autor. Año	Objetivo	Métodos	Resultados	Conclusión
Actividades físico-recreativas e integración social en el adulto mayor. (Altamirano et al., 2023)	Valorar los efectos de la actividad física en la integración social del adulto mayor jubilado de la Espoch.	Diseño de campo, documental y cuasiexperimental. Población 34 exservidores públicos jubilados de la Espoch, Instrumento, escala Auto Aplicada de Adaptación Social-SASS en dos momentos del proceso de intervención.	El pretest determinó una media de 2.24puntos (≈2: Desadaptación social patente), incrementándose el puntaje promedio como parte del posttest a 2.76 (≈3: Normalidad), existiendo diferencias significativas a favor del posttest (p=0.000).	Se demuestra un incremento de la adaptación social basada en un equilibrio de los niveles de integración con el entorno conocido (universidad), logrados con la implementación de la propuesta de intervención. En tal sentido, los programas físico-recreativo especializados pueden ser complementos efectivos para potenciar la integración de un grupo social determinado, como es el caso de adultos mayores jubilados de un centro de educación superior.
Recreación como estrategia de integración social en un país en crisis. Prácticas de animación y recreación educativa en Uruguay (1955-1985) (Álvarez, 2019)	Identificar los hallazgos de la investigación de prácticas de recreación organizada en instituciones educativas de Uruguay, centrándose en el proceso histórico	Diseño documental, No experimental Método histórico - lógico	Partiendo del supuesto de que al promediar el siglo XX se produjo un quiebre con la matriz fundacional higienista y así la recreación comenzó a distanciarse del campo hegemónico de la educación física, se relevan, con un enfoque de estudios de la memoria, algunas experiencias clave para la introducción de una mirada sociocultural y educativa. El relevamiento se centró en fuentes secundarias (principalmente documentos y crónicas de época) que permitieron contextualizar el período reseñado, además de entrevistas a actores de ese período.	Se concluye que estas experiencias definen una mirada propia y local de la recreación, orientada a la educación y la integración social.

La inclusión social desde la práctica de la actividad físico-deportiva recreativa. (Palacio et al., 2023)	Analizar el comportamiento de indicadores del proceso de inclusión desde la perspectiva de practicantes sistemáticos vulnerables de la Actividad Física Comunitaria y la Recreación Física, cubanas	Métodos y técnicas de carácter teórico, empírico y estadístico-matemático; entre ellos la revisión y análisis documental, la encuesta, la distribución empírica de frecuencia	Se enmarcan en el análisis de los indicadores de los diferentes procesos que caracterizan la cultura física cubana como inclusiva; así como, las potencialidades de la práctica físico-educativa, deportiva y recreativa en el logro de una verdadera inclusión en la sociedad	Se concluye con ideas que confirman la identificación de estos rasgos y potencialidades como aseguradores del proceso de inclusión de estos grupos vulnerables, desde los mencionados procesos.
Importancia de los espacios de recreación e integración social para un envejecimiento activo de los adultos mayores del barrio Villa Santana de Pereira. (López Vergara, 2020)	Establecer la importancia del desarrollo de una propuesta arquitectónica para los adultos mayores donde se realicen actividades recreativas y de integración social en el barrio villa santana de Pereira.	Diseño documental y de campo No experimental Métodos analíticos – sintético	Resultado se da un proyecto que responde a las necesidades de espacios adecuados para la formación, ocupación y recreación de los adultos mayores en estado de vulnerabilidad, ya que esto permitirá su participación activa en los procesos sociales del barrio villa santana, proporcionando al adulto mayor su desarrollo integral, protección física, mental y social.	La importancia de los espacios de recreación e integración social para un envejecimiento activo de los adultos mayores radican en el entendimiento de las necesidades del desarrollo personal de estas personas, brindándoles la posibilidad de seguir aprendiendo, recreándose, ejercitándose y retomando su participación en la sociedad como una figura de respeto, ya que los adultos mayores poseen el legado cultural y el conocimiento dado por sus años de vida, esto permitirá que puedan aportar también a la construcción del territorio de una manera integral y conjunta entre los diferentes pobladores.
Actividad física, el deporte y la recreación en la inclusión en niños con	Determinar las necesidades que tienen las personas de los centros de apoyo a las	Diseño documental Y de campo Enfoque cuantitativo Métodos	Según las actividades realizadas en este trabajo, y sumadas las experiencias en las actividades físicas, deportivas y recreativas,	Se evidencia diferentes aspectos benéficos físicos, mentales, como personales. Por último, se resalta

discapacidad. (Ibarra et al., 2018)	personas con capacidades especiales o aquellas que tienen algún déficit para desempeñarse con normalidad,	analítico-sintético y comparativo	ha permitido llegar a descubrir un sinnúmero de maneras para hacer feliz a las personas con discapacidades, apegados a las bibliografías que permitieron incrementar el conocimiento previo de los investigadores.	que las actividades físicas, los deportes y los juegos recreativos es la mejor opción para incluir en la sociedad y a las personas con discapacidad
Recreación terapéutica ocupacional en el adulto mayor como estrategia para prevenir el deterioro cognitivo (Arias Silva & Cabezas, 2022)	Establecer la incidencia de la recreación terapéutica ocupacional como herramienta para prevenir el deterioro cognitivo en el adulto mayor del Centro Gerontológico Residencial Sagrada Familia del cantón la Maná Provincia de Cotopaxi.	Metodología utilizada fue a partir de un enfoque cuali-cuantitativo, con diseños de tipo documental, de campo y cuasi experimental; para recolectar datos se utilizaron técnicas de análisis documental e instrumentos estandarizados como el Mini Mental State Examination de Folstein (MMSE)	Los hallazgos producto de aplicación test inicial MMSE se observa que el 100% de los adultos mayores presentan de acuerdo a la escala, un deterioro cognitivo leve, pero producto de la aplicación del programa recreativo terapéutico se observa una mejora significativa; un cambio de escala del cognitivo leve a una sospecha patológica en un 28% y de igual manera del cognitivo leve a una condición normal en un 8%.	El programa recreativo terapéutico disminuyó el deterioro cognitivo en el adulto mayor de acuerdo a la información estadística de tipo inferencial.

Marco conceptual

Recreación

Definición de la recreación: La recreación se define como "la libertad de elegir las actividades que se realizan durante el tiempo libre; es un proceso de creatividad y autoexpresión que permite el desarrollo de habilidades en el individuo" (Thomas Yukic, 1990, p.5).

Recreación terapéutica

La recreación terapéutica nace como una rama de la salud que ayuda a los pacientes para que puedan cumplir sus necesidades físicas y emocionales con la finalidad de que logren un bienestar integral. Es por esto que se la define "como una disciplina profesional holística, aliada a la salud integral, que pretende ayudar a la rehabilitación, a la habilitación o a la acción remedial de los efectos de la vejez, de una discapacidad, de una enfermedad o de una necesidad especial" (Jenkins, 2011. p.31).

Reinserción laboral

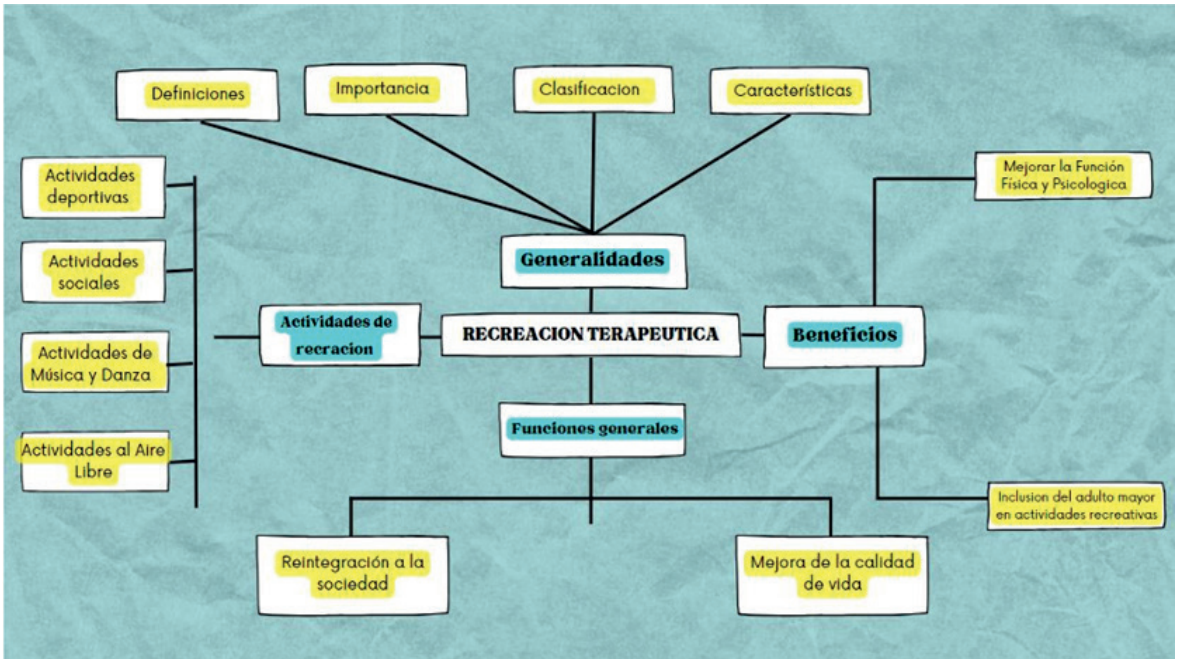
Los programas de reinserción laboral para jubilados están diseñados para ayudar a las personas mayores que han dejado el mercado laboral a volver a trabajar si así lo desean, esto empieza con un programa de educación y de los siguientes temas que deben ser políticas públicas para el Estado.

Integración social

La integración social es un concepto fundamental en la sociología y la psicología social que se refiere al proceso mediante el cual los individuos se convierten en miembros activos y participativos de una sociedad o grupo. Implica la adopción de normas, valores, roles y comportamientos que son aceptados y compartidos por la comunidad en la que uno se encuentra (Álvarez Castañeda & Reyes, 2007).

Fundamentación Teórica

Recreación terapéutica



Definición de la recreación

"La recreación la conforman una serie de actividades escogidas voluntariamente, ya sea por satisfacción, placer o enriquecimiento creativo derivado, y que se percibe de ella al practicarla, ciertos valores sociales y personales" (Lupe Aguilar, 1985, p.45).

Importancia de la recreación terapéutica

"Recreación es la actividad física o mental que se realiza por propia iniciativa, con amplia libertad para crear y actuar; que produce satisfacción inmediata, solaz, alegría que aligera tensiones emocionales y que, a su culminación, deja una sensación profunda, agradable y sedante". (Hugo del Pozo,1978, p.76) En este sentido, la recreación terapéutica es importante porque proporciona servicios de una manera culturalmente sensible con un enfoque en la utilización de las habilidades e intereses de ocio existentes del paciente individual como modalidades funcionales para lograr objetivos y resultados centrados en el paciente.

Al ser una actividad que se elige libremente, implica un grado de autonomía y autodeterminación. Las personas se involucran en actividades recreativas por su propio deseo, lo que les permite desconectarse de las obligaciones o rutinas diarias. Este acto voluntario es esencial, ya que la recreación no tiene un fin utilitario inmediato, sino que está orientada al disfrute personal (Avello-Sáez & Estrada-Palavecino, 2023).

Clasificación

En esta tabla, Lupe Aguilar (2000) refiriéndose a los diferentes tipos de actividades, las divide en cinco categorías:

Tabla 1

Clasificación de la recreación

Ord	Clasificación
1	Esparcimiento.
2	Las visitas culturales
3	Sitios naturales.
4	Actividades deportivas
5	Asistencia a acontecimientos programados

Nota. Obtenido de Aguilar, L. (2000)

Características

Estas características aseguran que la recreación terapéutica no solo sea efectiva en términos de mejorar la salud y el bienestar, sino también en proporcionar una experiencia positiva y enriquecedora para los participantes, "la recreación causa consecuencias positivas, promueve el desarrollo integral, produce gozo y disfrute bajo un marco de diversión positiva" Salazar (2007). La recreación se asocia con efectos beneficiosos, tanto a nivel físico

como mental. A través de actividades recreativas, las personas pueden aliviar el estrés, mejorar su salud física, desarrollar habilidades sociales y fortalecer sus capacidades cognitivas. Además, estas actividades proporcionan un espacio para desconectar de las presiones cotidianas, lo que mejora el estado de ánimo y contribuye a una mayor satisfacción con la vida. Las consecuencias positivas no solo afectan a los individuos, sino también a las comunidades, fomentando el bienestar colectivo.

Beneficios de la recreación

La recreación desempeña un papel fundamental en la mejora y el mantenimiento de la salud física y psicológica. Participar en actividades recreativas ofrece numerosos beneficios que pueden mejorar la calidad de vida y el bienestar general de las personas. Según Salazar (2012), los beneficios personales que se perciben de las actividades recreativas son a nivel físico, sociopsicológico, cognitivo y espiritual; mientras que, en la sociedad, los beneficios se obtienen para la familia, los diversos grupos sociales, económicos y ambientales. Por ejemplo, actividades como caminar, correr, nadar y andar en bicicleta mejoran la capacidad cardiovascular y la resistencia.

La recreación, a través de actividades físicas y sociales ofrece una amplia gama de beneficios que abarcan tanto la salud física como la psicológica. Incorporar actividades recreativas en la rutina diaria puede contribuir significativamente a una vida más saludable, equilibrada y feliz (Cabezas et al., 2019).

Mejor calidad de vida mediante la recreación

La recreación puede mejorar significativamente la calidad de vida de diversas maneras, según Blanco, citado por Cabezas et al. "la recreación proporciona un equilibrio saludable entre las responsabilidades laborales y el tiempo personal, lo que es esencial para un bienestar general. Las actividades recreativas permiten a las personas desconectar y relajarse, promoviendo una mejor calidad de sueño y descanso"(Cabezas et al., 2019). Según este apartado, la recreación es una parte vital de una vida equilibrada y saludable, contribuyendo tanto a la salud física como mental, fomentando relaciones sociales y proporcionando oportunidades para el crecimiento personal.

Tabla 2

Actividades terapéuticas de recreación

Actividad	Caracterización
Terapia con animales	Para las personas mayores que se encuentran en un momento de sus vidas en el que se sienten especialmente solas o tienen problemas para vincularse con los demás, la terapia con animales puede ser de gran ayuda

Acertijos	Los crucigramas, acertijos, acertijos de lógica y otras actividades que desafían la mente son una excelente actividad recreativa para los adultos mayores. Participar regularmente en acertijos puede ayudar a reducir el deterioro cognitivo que ocurre en algunas personas a medida que envejecen, promoviendo una mayor atención, memoria, procesamiento visual y espacial,
Escuchar música	Escuchar música es quizás una de las mejores y más fáciles formas de reducir el estrés. Para los adultos mayores, la música sirve como recordatorio de experiencias pasadas que ayuda con la recuperación de la memoria.
Videojuegos	Los videojuegos son una forma fácil y atractiva de relajarse. Además de ser una actividad recreativa divertida, brindan oportunidades para una mayor interacción social y ayudan a mejorar la concentración
Arteterapia	La arteterapia puede ser extremadamente beneficiosa para los adultos mayores que disfrutan expresarse creativamente. Un cronograma regular de tiempo dedicado a actividades artísticas, como pintar, dibujar, esculpir o cantar, es una forma gratificante de unir a las personas
Gastronomía	Una actividad tan esencial como cocinar podría fácilmente pasarse por alto como una forma de terapia, pero es otra actividad recreativa gratificante que puede ayudar a los adultos mayores a mantenerse activos mientras activan los cinco sentidos.
Actividades al aire libre	Este artículo puede centrarse en cosas que hacer en casa, pero le recomendamos que tome un poco de aire fresco siempre que sea seguro hacerlo. Una caminata o incluso una caminata corta aumentan los niveles de energía al tiempo que mejoran la fuerza muscular y el equilibrio.

Nota. Obtenido de (Careforth, 2021)

Tabla 3

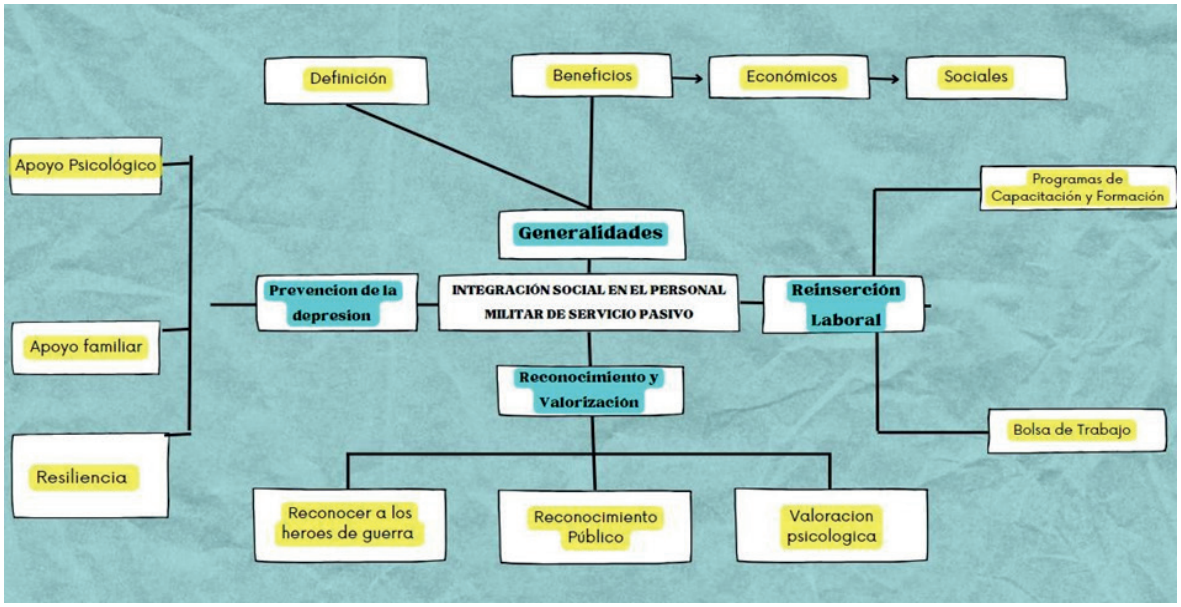
Funciones de la recreación terapéutica

Función	Explicación
Mejora la capacidad Física	Desarrollo de la fuerza muscular, desarrollo del equilibrio, mejora la coordinación, mejora la flexibilidad, mejora de la movilidad y mejora de la amplitud de movimiento
Mejora la Auto confianza	Promueve la realización hacia una vida independiente y la autodeterminación, como por ejemplo el desarrolla el control de símismo, así por ejemplo
Mejora de la calidad de vida	Promueve oportunidades para que afloren la creatividad, la expresión personal y el sentido productivo de uno mismo, medianteuna correcta utilización del tiempo libre en actividades que le
Manejar el estrés	A través del desarrollo de las actividades recreativas terapéuticas,estas permiten relajar la mente y el cuerpo de las diferentes tensiones que se presentan en el día a día; disminuyendo de esta manera las tendencias destructivas, creando nuevos intereses, produciendo motivación

Reintegración a la Sociedad	Las actividades recreativas que se desarrollan permiten mejorar las relaciones sociales e incentivan a la correcta utilización del tiempo libre en su comunidad, como aumenta la sociabilidad, mejora la responsabilidad de grupo y cooperación, eleva la moral del paciente y la confianza en sí mismo

Nota. Elaborado a partir de (Vásquez Cuxum & Dávila de Barillas, 2016)

Integración social del personal militar en servicio pasivo



Definición de integración social

La integración social del personal militar en servicio pasivo, o personal militar retirado, es un proceso crucial para asegurar que estos individuos puedan adaptarse exitosamente a la vida civil después de su carrera en las Fuerzas Armadas. Caprio (2000) menciona que:

> …la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, normas y sus inquietudes. Aspectos socioeconómicos, culturales y psicológicos lo que genera en el individuo "valores positivos y negativos. (p.81)

La percepción que una persona tiene de su lugar en el mundo es un proceso subjetivo y dinámico que está moldeado por su entorno social, cultural y por sus propias experiencias. Cada individuo se evalúa a sí mismo en función de las normas, expectativas y valores de la sociedad en la que vive. Esta percepción influye en la forma en que una persona interpreta su vida, su propósito y sus interacciones con los demás. Dependiendo de cómo el individuo se sienta respecto a su posición en la sociedad, pueden generarse sentimientos de satisfacción, pertenencia y realización, o bien, sentimientos de frustración, inseguridad y alienación.

Integración social en los adultos mayores

La adultez mayor está considerada como un periodo en el que la persona experimenta numerosos cambios que, si bien dependen del estilo de vida y del sistema social y familiar, influyen continuamente en las diversas áreas de funcionamiento (Popolo, 2001). En algunos contextos, la adultez mayor se ha asociado a la pérdida constante de capacidades (principalmente relacionadas con el aspecto físico); en estos casos, los estereotipos de la cultura occidental frente al envejecimiento han llevado a que las personas experimenten cierto temor frente a la llegada de esta etapa de desarrollo, que puede llevar incluso hasta el aislamiento social. De esta manera, se resalta la importancia de la existencia de los sistemas de apoyo social, familiar y de la salud (Duran et al., 2008).

Por tanto, la mirada biopsicosocial es fundamental para intervenir en las condiciones del adulto mayor, ya que la constante interacción de las distintas áreas de funcionamiento puede explicar la causalidad entre ellas. Es lo que ocurre en este caso con la relación entre las habilidades funcionales y la integración social: ante un mayor involucramiento con otros, y más satisfacción con las relaciones familiares, hay un aumento de la actividad realizada, ya sea práctica de ejercicio, realización de actividades de la vida diaria o instrumentales. De aquí se deriva una mayor autonomía y se combate la llegada de ciertas patologías y limitaciones físicas. No obstante, es importante mencionar que el concepto que tenga el adulto mayor de sí mismo y de su salud es un predictor del estado físico, que se asocia con condiciones psicológicas como la satisfacción con la vida, el autoestima, las habilidades funcionales, las actividades que se realicen, la depresión y el funcionamiento intelectual (Duran et al., 2008).

Beneficios económicos y sociales

Reinserción laboral

Los programas de reinserción laboral para jubilados están diseñados para ayudar a las personas mayores que han dejado el mercado laboral a volver a trabajar si así lo desean, esto empieza con un programa de educación y de los siguientes temas que deben ser políticas públicas para el Estado.

- Capacitación y Educación: Cursos y talleres que actualizan las habilidades laborales, como el manejo de tecnologías modernas o idiomas.
- Asesoramiento y Orientación Laboral: Servicios de asesoramiento profesional que ayudan a los jubilados a identificar sus fortalezas y áreas de interés, y a desarrollar estrategias para encontrar empleo adecuado.
- Redes de Contactos y Networking: Eventos y plataformas que permiten a los jubilados conectar con posibles empleadores y otros profesionales, facilitando la búsqueda de empleo a través de redes de contactos.
- Programas de Voluntariado: Oportunidades de voluntariado que pueden servir como experiencia relevante y puente hacia el empleo remunerado.

Los beneficios de mantenerse activo laboralmente, mejora la salud mental y el bienestar general, ya que se puede obtener ingresos adicionales y esto suele ser crucial para algunos jubilados que enfrentan dificultades económicas, mejorando así sus relaciones familiares. También continúan contribuyendo a la sociedad, lo que puede proporcionar un sentido renovado de propósito y satisfacción personal.

El jubilado se puede mantener trabajando si quiere seguir en su empleo, no debería verse obligado a abandonarlo en razón de su edad. Para ello se hace necesario la introducción de reformas en nuestra legislación actual que afectan a la política de empleo a la política de retiro al régimen de pensiones, e incluso al sistema físical e impositivo. En paralelo a esas formas de trabajo realizadas bajo contrato que implican una retribución, hay que desvelar las ventajas que puede aportar el trabajo voluntario no retribuido, evitando en lo posible entrar en competencia con las necesidades de empleo de los jóvenes desempleados (Forteza J., 1990).

Reconocimiento y valorización

Como servidores públicos han dedicado su vida a la protección del Estado lo que ha llevado a poner en riesgo su integridad y también su entorno social y familiar, esto pudo haber causado trastornos físicos, psicológicos, pero, sobre todo, perder su propia vida, deberían de tener mayor seguimiento durante el servicio pasivo, ayudando a que no pueda presentarse alguna afectación a nivel psicológica o emocional en su nueva vida fuera del Ejército (Duarte, Varela, Braschi y Sánchez, 2017).

Las redes sociales y la atención integral del adulto mayor

El proceso de envejecimiento, además de los cambios en las políticas públicas, en los perfiles epidemiológicos, en la capacidad de respuesta de los sistemas de salud y seguridad social y en la disposición de recursos, implica la consideración de otros factores que puedan influir en la prolongación de las habilidades funcionales, en la autonomía, en la independencia y en la calidad de vida de las adultas y adultos mayores (Santos, 2009).

La vejez es considerada como un periodo en el que la persona percibe una diversidad de cambios que, si bien estriban en el estilo y calidad de vida que han tenido a lo largo de su existencia, así como del sistema social y familiar en que se han desenvuelto, influyen en los diferentes ámbitos de su cotidianidad. Hoy, la realidad de los adultos mayores se encuentra inmersa en la tendencia a valorizar al ser humano por su capacidad de continuar haciendo parte de procesos productivos que priman sobre el valor que encierra en sí mismo (Hernández Vergel et al., 2021).

De igual manera, de acuerdo con el estereotipo cultural del mundo occidental, la vejez es sinónimo de pérdida de capacidades, especialmente las relacionadas con el aspecto físico, lo que en un medio donde el culto a la belleza y la valoración a la competencia, la rapidez, la agilidad son aspectos predominantes, hace que los individuos experimenten temor e incluso aversión por esa etapa de la vida, lo que abona el camino al aislamiento social e

invisibilidad de las necesidades sociales, económicas y emocionales de los adultos mayores (Santos, 2009).

MARCO METODOLÓGICO

Metodología de la investigación

Para el desarrollo de tema se utilizarán diferentes elementos metodológicos que permitan alcanzar los objetivos propuestos en la investigación, a continuación se detallan:

Enfoque de la investigación

Esta investigación constará de un enfoque cuantitativo, según Bernal (2010) la recopilación de datos es un proceso que se lleva a cabo siguiendo un plan preestablecido donde se especifican los objetivos propuestos y los procedimientos para la recolección, incluyendo la ubicación de las fuentes de información o los sujetos; es así que utilizamos métodos y técnicas medibles. La recopilación de datos no es una tarea improvisada, requiere una planificación cuidadosa que garantice la obtención de información relevante y confiable. Este enfoque planificado asegurará que los datos recopilados respondan a las preguntas de investigación o a los objetivos propuestos.

Diseño investigativo

Documental

La investigación documental se fundamenta en fuentes bibliográficas que contengan información verificada y fidedigna, información que se encuentra en bases de datos científicas relacionadas a tema propuesto, por lo tanto, el primer paso que se desarrollará será el proceso de revisión de documentos o revisión bibliográfica (Martins & Palella, 2012, p. 91). La revisión bibliográfica permite al investigador familiarizarse con los conceptos, teorías y estudios previos relacionados con la recreación terapéutica y la integración social. Esto proporciona un marco teórico sólido que sustenta la investigación y ayuda a evitar repetir trabajos ya realizados. Además, el análisis de la literatura existente ayuda a definir los términos clave y a contextualizar el problema dentro de un marco académico.

De campo

Para responder el segundo objetivo específico, es necesario desarrollar un estudio de campo, con el propósito de identificar los principales intereses relacionados con las actividades recreativas del adulto mayor. El equipo investigador obtiene la información, pero no altera las condiciones existentes, por medio de la técnica de la encuesta (Rojas-Soriano, 2013). En el campo de la recreación, la encuesta es una técnica valiosa para estudiar comportamientos, interacciones sociales y dinámicas de participación en actividades recreati-

vas. Al no intervenir ni modificar el entorno, el investigador puede obtener información genuina sobre cómo las personas participan en actividades recreativas de manera espontánea. Esto permitirá capturar datos sobre hábitos y preferencias reales, proporcionando una visión auténtica del comportamiento recreativo en distintos contextos.

Niveles de la investigación

Exploratorio

¨La investigación exploratoria es aquella que se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado, por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto, es decir, un nivel superficial de conocimientos¨ (Arias, 2012, p. 24). En este sentido, los primeros apartados del documento investigativo serán la evidencia de que se desarrolló una investigación exploratoria, porque será un acercamiento que permitirá plantear el problema que en primera instancia era desconocido por los investigadores: la posible implementación de actividades de recreación terapéutica para mejorar la integración social del adulto mayor.

Descriptivo

De acuerdo con Bernal (2016), una de las funciones principales de la investigación descriptiva es la capacidad para seleccionar las características fundamentales del objeto de estudio y su descripción detallada de las partes, categorías o clases de ese objeto. En el ámbito del presente estudio, las variables recreación terapéutica e integración social serán caracterizadas y analizadas de manera minuciosa, con la finalidad de determinar cuáles son los aspectos esenciales de una actividad recreativa y sus aportes a la integración social.

Métodos de investigación

Método analítico

El método analítico es esencial para profundizar en el conocimiento y para desarrollar soluciones precisas y fundamentadas a problemas, "es una técnica utilizada para descomponer un todo en sus partes constituyentes, con el fin de estudiarlas de manera detallada y comprender mejor el objeto de estudio" (Díaz 2016 p. 87). En el campo de la recreación, descomponer el fenómeno recreación terapéutica en sus dimensiones o componentes fundamentales, puede significar analizar los distintos elementos que conforman una actividad recreativa, como el espacio físico, los recursos utilizados, las dinámicas de interacción social, las reglas de participación, y los beneficios psicológicos y físicos. Este enfoque permite una comprensión más clara y detallada de cómo funciona cada elemento y cómo contribuye al éxito o fracaso de la actividad.

Método sintético

Cuando hablamos de este método de investigación, Bernal (2010) dice que "es un método que se utiliza para integrar y combinar elementos o partes separadas en un todo coherente con el fin de obtener una visión más completa y comprensiva del objeto de estudio" (p.23) este método nos permitirá integrar los datos obtenidos y proceder a construir las conclusiones de la investigación. Integrar y combinar diferentes elementos o partes de un objeto de estudio en recreación permite obtener una visión holística del fenómeno.

Técnicas e instrumentos de recopilación de datos primarios

Entre las técnicas e instrumentos de recopilación de datos que utilizaremos, está la encuesta de personalidad, la cual es una técnica que utilizan los investigadores para obtener información relevante sobre los intereses y preferencias de los adultos mayores en relación a qué actividades recreativas les interesaría ejecutar. La técnica es crucial para asegurar la validez, confiabilidad y precisión de la información obtenida. La elección de las técnicas e instrumentos adecuados depende de los objetivos de la investigación, el tipo de datos requeridos y las características del grupo de estudio (Mendoza. 2020).

Instrumento

Como instrumento de investigación utilizaremos el cuestionario estructurado a partir de la operacionalización de las variables recreación terapéutica e integración social. El tipo de preguntas serán cerradas. El cuestionario es una herramienta valiosa en investigación social, comercial, académica y de otros campos, ya que permite recopilar datos cuantitativos de manera sistemática y estructurada (Montes. 2000. p, 107).

Población

La población o el universo es el ámbito en concreto donde se va a hacer el estudio, "el universo o población puede estar constituido por personas, animales, registros médicos, los nacimientos, las muestras de laboratorio, los accidentes viales entre otros" (Pineda et al., 1994, p.108). En este sentido, podemos decir que nuestra población es de alrededor de 500 unidades del personal militar en servicio pasivo que pertenecen al "Club de Comandos Paracaidistas" de Quito, que oscilan en las edades superiores a 65 años.

Muestra representativa

La muestra representativa se define a lo que se extrae de la población "Algunos investigadores lo consideran como técnica importante para realizar investigaciones sobre problemas sociales de gran magnitud" (Torres, 1997. p.189).

Con lo antes referido, a continuación colocamos la fórmula para calcular el tamaño de la muestra finita que se va a tomar para el proyecto de investigación científica.

$$n = \frac{N \cdot Z_c^2 \cdot S^2}{N \cdot e^2 + Z_c^2 \cdot S^2}$$

n = 222 personas

MARCO ADMINISTRATIVO

Delimitación espacial

Este estudio se limita a los militares en servicio pasivo que son socios del "Club de Comandos Paracaidistas" el mismo que está ubicado en la ciudad de Quito y el grupo que será estudiado es de 65 años en adelante.

Delimitación temporal

El proyecto que se presenta a continuación se realizará en los meses de enero a mayo del año 2025.

Campo

Mediante esta investigación incursionamos en el campo de las ciencias del deporte y la recreación.

Recursos

Recursos humanos

Una vez planteado el tema principal a ser tratado, se procedió a tener un acercamiento con el Consejo Directivo del Club, para obtener la respectiva autorización y acceso a los socios que están dentro del rango de edad preestablecido para el estudio.

Recursos materiales

Siguiendo con el programa establecido explicamos el material a utilizar:

- Computador portátil, laptop con internet
- Encuestas y test
- Área al aire
- Área bajo techo con escritorios
- Libros físicos

Recursos financieros

Para el siguiente trabajo se cuenta con un presupuesto ya establecido, mismo que será de auto financiamiento, en esta ocasión no se ha buscado ningún tipo de auspicio o aporte económico de fuentes externas.

Calendario - Diagrama de Gantt

ACTIVIDAD	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY
Planteamiento del tema					
Introducción					
Marco teórico					
Diseños de investigación					
Encuestas					
Tabulación de resultados					
Análisis de los datos					
Redacción del borrador					
Revisión y corrección del borrador					
Presentación del informe					

Referencias

Abellán, A. (1996). *Envejecer en España: Manual Estadístico sobre el Envejecimiento de la Población*. Madrid: Fundación Caja Madrid.

Acurio, A. y Morejón, M. (2017). *Personal, y movilización*. (1987, junio- julio).

Aguilera, M; Pérez. (2016). Revisión bibliográfica sobre el bienestar en adultos mayores jubilados. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, ISSN-e 2027-1786, Vol.9,Nº. 2, 2016

Álvarez Castañeda, A., & Reyes, M. (2007). La construcción social de la seguridad en Guatemala [masterThesis, Guatemala: FLACSO, Sede Guatemala]. http://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/1978

Aranguren, J. (2006). Las inscripciones de la guerra en el cuerpo: evidencias de un sujeto

Argentina: Paidós.Borrego, R. (s.f.) Trabajo social y fuerzas armadas: un estudio necesario. España: *RevistaTSdifusión*

Arias Gonzáles, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. *Enfoques Consulting EIRL*, 1, 66-78.

Arias, F. (2012). EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACIÓN-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf (sexta). *Episteme.* https://ebevidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACI%C3%93N-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf

Ásela, E. et al. (2014). *Caracterización de los efectos del retiro por parte de los miembros*

Avello-Sáez, D., & Estrada-Palavecino, L. (2023). ChatGPT y su impacto en la formación de competencias en terapeutas ocupacionales: Una reflexión sobre la integridad académica ocupacionales. *Cad. Bras. Ter. Ocup.*, 31. SciELO Brasil. https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoen271035343

Behar, D. (2008). *Metodología de La Investigación.* Shalom. https://es.scribd.com/doc/215401918/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACIONDANIEL-S-BEHAR-RIVERO

Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (Tercera). Prentice Hall. https://www.academia.edu/44228601/Metodologia_De_La_Investigaci%C3%B3n_Bernal_4ta_edicion

Bernal, S (2006) Diseño de un programa gerontológico de preparación para el retiro

Bodgan, R, Taylor, S. (2000) *Introducción a los métodos cualitativos*. Buenos Aires

Brigada de caballería blindada nº 11 "Galápagos" de Riobamba, período marzo – agosto 2016. [Tesis de pregrado, Repositorio Digital UNACH]. http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/4073

Cabezas, E., Andrade, D., & Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica* (Primero). Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. https://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/15424

Cabezas, Sandoval, & Torres. (2019). *La recreacion y su relacion con el estrés laboral*.pdf (primera). Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/21481/1/09%20La%20recreacion%20y%20su%20relacion%20con%20el%20estr%c3%a9s%20laboral.pdf

Charriez, M. (2012) Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa. *Revista Griot*. 1 (5) 53-59. Recuperado de: https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1775/1568

Colunga, Z., Reymundo, & Valdez. (2014). *Terapia ocupacional en el adulto mayor como estrategia para prevenir el deterioro cognitivo.* 6, 3. http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2014.3.6.69085

Díaz, & Chávez. (2020). RECREACIÓN TERAPÉUTICA EN LAS HABILIDADES COGNITIVAS BÁSICAS EN ADULTOS MAYORES DEL CORO MISIÓN SOCIAL RUMIÑAHUI [Maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE]. https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/22107/1/T-ESPE-043658.pdf

Duran, D., Orbegoz Valderrama, L. J., Uribe-Rodríguez, A. F., & Uribe Molina, J. M. (2008). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. Universitas Psycholo-

gica, 7(1), 263-270. SciELO Colombia.

Emilio Cheyre. (2015). La Promoción del Desarrollo Integral. http://centroestudiosinternacionales.uc.cl/publicaciones/publicaciones-ceiuc/1297-la-promocion-del-desarrollo-integral

Espinales, & Yépez. (2020). Efectos de un programa lúdico recreativo para mejorar la memoria de trabajo en adultos mayores en edades comprendidas entre 65 y 70 años que asisten al Centro Médico Familiar de Especialidades y Diálisis del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social "La Mariscal" [Maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE]. https://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/23157

Fernández, & Rojas. (2019). PROPUESTA RECREATIVA DIRIGIDA A ADULTOS MAYORES ENTRE 60 A 80 AÑOS PERTENECIENTES A LA CORPORACIÓN CISCO DEL BARRIO EL PEDREGAL DEL MUNICIPIO DE MEDELLÍN [Pregarado, Universidad Católica del Oriente]. http://repositorio.uco.edu.co/handle/123456789/426

Gómez. (2012). Metodologia_de_la_investigacion.pdf. TERCER MILENIO S.A. http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Axiologicas/Metodologia_de_la_investi gacion.pdf

González Bernal, & De la Fuente Anuncibay. (2017). DESARROLLO HUMANO EN LA VEJEZ: UN ENVEJECIMIENTO ÓPTIMO DESDE LOS CUATRO COMPONENTES DEL SER HUMANO. International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología., 7(1), 121. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v7.783

Hernández Vergel, V. K., Solano Pinto, N., & Ramírez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), 530-543.

Iglesias, J. (2001). La soledad de las personas mayores: Influencias personales, familiares y sociales. Análisis cualitativo. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.implicado. *Revista Colombiana de Psicología*. Recuperado deJubilados [Trabajo de Grado, Universidad Católica de Pereira].

López, O. A. N. (2019). Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés. *Boletín Informativo CEI*, 6(3), Article 3.

Luna M. (2024) Accesibilidad universal y la integración social en espacios públicos recreativos del sector partido alto de la ciudad de Tarapoto, 2023. UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO REPOSITORIO UCV https://repositorio.ucv.edu.pe/

Marin M. (2023) Rol del Bienestar Psicológico en la Calidad de Vida de Militares Jubilados en Colombia, Universidad Católica de Pereira, https://repositorio.ucp.edu.co/ OMS. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf.

Molina, Boullon, y Rodríguez, W. (1984). *Un nuevo tiempo libre.* Editorial Trillas, México.

Moragas, R. (2006). Estudio: Prevención y dependencia. Preparación para la jubilación– dos GIE, Grupo Investigación Envejecimiento. Recuperado de: http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/moragas-prevencion-01.pdf

Mosqueda Fernández, A. (2021). Importancia de la realización de actividad física en la tercera edad. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(spe1). SciELO México. https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2943

Murillo, J. C. (2003). *TALLERES RECREATIVOS PARA ADULTOS MAYORES*. Bogotá - Colombia: Editorial San Pablo

Noguera Mena, H. (2021). Fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento en relación al estrés laboral: Una experiencia de sistematización. *Enfermería Actual de Costa Rica*, 40. SciELO Costa Rica. https://doi.org/10.15517/revenf.v0i40.43713

OMS. (2023). Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk

Organización Mundial de la Salud (1986). *Carta Ottawa.*

Organización Mundial de la Salud OMS. (2018). Los riesgos del estrés laboral para la salud. https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html

Osorio. (2019). "CORRELACIÓN ENTRE EL DETERIORO COGNITIVO Y MOVILIDAD ARTICULAR DE MIEMBRO INFERIOR EN ADULTOS MAYORES QUE PRESENTAN TRASTORNOS ASOCIADOS A LA DEMENCIA." [Pregrado, Universidad Técnica de Ambato].

Palacios, L y Martínez, C. (2008). *Educación física y salud en la Educación Básica*. Editorial Indexa.

Real Academia de la Lengua Española. (1998). *Diccionario de la Lengua Española.* Editorial Espasa Calpe.

Rodríguez, J. (2012). *La Recreación Infantil*. Editorial Morelia.

Seoane, C. C. (2010). El Envejecimiento Individual En El Imaginario Social. *Revista Información Científica*, 65(1). https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757306022

Silveira, Y., Faez, M. Miguel, J. y Díaz, M. (2016). Evaluación funcional del adulto mayor y el proceso de atención de enfermería. *Revista Información Científica*, 95(5), 851-861.SOCIAL RUMIÑAHUI [Maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE].

UNICEF, (2000) Colombia y las minas antipersonales: Sembrando minas, cosechando muerte. Recuperado de https://www.unicef.org/colombia/pdf/minas.pdf

Verde, G. (2017). https://www.grupocasaverde.com/blog/terapiaocupacionalen-geriatria-laimportancia-de-lo-cotidiano/

Capítulo IV

La importancia de la actividad física para el desarrollo integral en niños y adolescentes

Whimper Alejandro Mendoza Espinoza
Bryan Alexander Garzón Duque
Tatiana Abigail Pérez Camino

INTRODUCCIÓN

Antecedentes

Desde la antigüedad escuchamos ¨mens sana in corpore sano¨ y suena lógico, nadie lo refuta. Este adagio latino adquiere creciente validez a la luz de recientes investigaciones en neurociencias y fisiología deportiva. Sin embargo, el gran costo económico de la inactividad física y unido al sobrepeso y la obesidad escolar recuerda otro adagio: per aspera ad astra, es decir, la necesidad de esforzarse para lograr triunfos en esta área. Es esencial entonces, desarrollar políticas públicas que fomenten el ejercicio físico regular, que incrementen las horas de actividad física en los establecimientos educacionales, que prevengan el consumo de drogas y, en general, que promuevan el autocuidado y los hábitos de vida saludable entre escolares (Cortés-Cortés et al., 2019).

En la infancia, adolescencia y la edad adulta, el envejecimiento es un periodo del ciclo de la vida que está condicionado por la estructura y la dinámica fisiológica de un cuerpo, así como por la dinámica social e histórica de una cultura determinada. Se caracteriza por cambios biopsicosociales específicos que ocurren con el tiempo; sin embargo, este fenómeno varía de un individuo a otro y puede estar genéticamente determinado e influenciado por el estilo de vida y las características de su entorno físico y social (Mosqueda Fernández, 2021).

La actividad física es importante en la formación integral del ser humano, en el manejo de sus comorbilidades, así como también en su prevención, así mismo toma relevancia con los adolescentes, ya que también son propensos a la obesidad producida por el sedentarismo y la poca importancia que le toman a la actividad física por factores distractores como la tecnología, es por eso que existen muchos proyectos enfocados en este tema para lograr incentivar a niños y jóvenes a tener un correcto habito de la actividad física y tener a futuro generaciones saludables.

Planteamiento del problema

Más del 80% de adolescentes en el mundo no cumplen los 60 minutos de actividad física diaria recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), según un estudio publicado en The Lancet Child and Adolescent Health. el sedentarismo es más frecuente y se mantiene estable, entre las niñas. La inactividad y la falta de cumplimiento de las recomendaciones de actividad física afectan al 85% de las niñas y adolescentes y al 78% de los varones entre 11 y 17 años en el mundo, según los datos del estudio. El trabajo realizado por la OMS ha analizado los datos de 1,6 millones de escolares entre 11 y 17 años en 146 países, y señala que es necesario actuar de forma urgente para mejorar los niveles de actividad física en los menores de todo el mundo (Fundación Hipercolesterolemia, 2024).

Diversos autores afirman que los niveles de actividad física insuficiente que se observan entre los adolescentes siguen siendo extremadamente altos, y que eso supone un peligro

para su salud actual y futura. Es necesario adoptar medidas normativas urgentes para aumentar su actividad física, y en particular, para promover y mantener la participación de los niños en ella (OMS, 2023).

Ecuador, al igual que los demás países, tiene la misma situación, es por eso que el propósito de esta información es examinar las diferentes problemáticas que causa la inactividad física en niños y adolescentes y cómo evitar los riesgos que se puedan dar a futuro en ellos, así como también los beneficios que puede brindar una práctica de actividad física a temprana edad.

En la actualidad, la evidencia señala que los niños y jóvenes realizan menos actividad física, ya que prefieren entretenerse por medio de la tecnología, lo cual no implica gasto energético y lleva a un estado considerable de sedentarismo, el cual a nivel mundial desafortunadamente va en aumento. En el mundo, el problema de la inactividad física o sedentarismo tiene una alta prevalencia. A medida que la tecnología avanza, son más las entretenciones que implican escaso movimiento y se encuentran disponibles tanto para adultos como para niños, siendo estos últimos un factor importante para que estos juegos se vuelvan cada vez más llamativos, desplazando así las actividades recreativas que sí implican un gasto energético para los niños, los protegen de la obesidad y otras patologías que se van desarrollando a lo largo de la vida a medida que avanza la edad. En el aspecto psicológico, el estudio del sedentarismo es de gran importancia, debido a que esta enfermedad no ataca solamente al físico de la persona, sino que encierra diversos patrones de comportamiento, los cuales hacen que el individuo (niño o joven) en este caso en particular, desarrolle malos hábitos como depresión, ansiedad, baja autoestima y altos niveles de estrés. De allí que, a través de los años, se han identificado muchos factores de riesgo que influyen en el desarrollo de la obesidad, dentro de estos están los modificables y los no modificables; entre los modificables se encuentra la falta de actividad física, más conocida como ausencia y apatía ante las actividades físicas (Washington, 2019).

La importancia de analizar aquellos factores de manera temprana, permitirá ejecutar una intervención directa, ya sea para tratar problemas como la obesidad, depresión, problemas cardiovasculares entre otras patologías de gran importancia, permitirá ejecutar una intervención directa, ya sea para tratar el problema o bien prevenirlo, además de lograr que a temprana edad los niños puedan crecer de manera saludable y con una buena postura que a poco a poco van adquiriéndolo.

La actividad física es una herramienta importante para el crecimiento del ser humano, su enfoque debe ser integral. Sin embargo, el empirismo latente y las prácticas equivocadas que no cesan y continúan implementándose. Las personas no se apropian de una actitud crítica sobre la construcción de su "propio yo". Esta situación se visualiza desde los primeros niveles de la educación y continúa hasta las etapas adultas (Hernández, 2008).

Identificada la situación/problema, es oportuno formular la pregunta investigativa, interrogante que será respondida con el aporte de los datos obtenidos en el transcurso de la investigación; estos insumos aportarán con precisión para alcanzar las conclusiones. ¿Cuáles la importancia de la actividad física en el desarrollo integral de niños y adolescentes?

Objetivos de investigación

General

Analizar la importancia de la actividad física en el desarrollo integral en niños y adolescentes del barrio Carcelén del norte de la ciudad de Quito.

Específicos

- Identificar el estado del arte de la relación actividad física y desarrollo integral en niños y adolescentes.
- Diseñar actividades relacionadas con la actividad física que aporten al desarrollo integral en niños y adolescentes.

Justificación

A la luz de la situación actual, este trabajo cobra una importancia fundamental, ya que muchas son las advertencias y causas que provoca el sedentarismo en los niños y adolescentes, como se detalla a continuación:

En este estudio se identificarán las razones del porqué no se realiza actividad física, de manera científica, este diagnóstico permitirá trazar una línea base para que así los profesionales probos y capacitados en su área de conocimiento tengan conocimiento de esta nueva realidad, y permitirá desarrollar estrategias para contar con niños y adolescentes sanos y con posibilidad de aportar y tener una mejor calidad de vida

La actividad física, como también la práctica deportiva son actividades que hoy en día influyen de manera muy positiva en la sociedad. Muchas son las investigaciones y proyectos que comprueban que la gente que realiza deporte o hace alguna actividad física tienen una mayor calidad de vida durante muchos años, a diferencia de las personas que tienen hábitos de sedentarismo, pues padecen de enfermedades tales como problemas de hipertensión, obesidad, diabetes, etc. Es por eso que este de tema de promover la actividad física en niños y adolescentes toma relevancia para una mejora de esta problemática en la sociedad.

El propósito de esta investigación es promover e incentivar la actividad física deportiva mediante métodos de la recreación, ya que de esa manera se pueda llegar a niños y adolescentes; de igual forma, se pretende alertar acerca de los medios tecnológicos que hoy en día son la causa principal que provoca el sedentarismo.

Fundamentación legal

El Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025 es la máxima directriz política y administrativa para el diseño y aplicación de la política pública en Ecuador, a través del cual el

Gobierno Nacional ejecutará las propuestas presentadas en el Plan de Gobierno. Es por eso que para esta investigación nos basaremos en el objetivo 7 del Plan de creación de oportunidades, el cual es el siguiente:

Potenciar las capacidades de la ciudadanía y promover una educación innovadora, inclusiva y de calidad en todos los niveles.

Es importante mencionar que se realizó una revisión de la literatura, en donde se encontraron investigaciones relacionadas con la presente investigación:

Un primer trabajo realizado por Washington Fabricio (Matamoros, 2019) con el tema de: "Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento" dice que hoy en día, la evidencia señala que los niños y jóvenes realizan menos actividad física, ya que prefieren entretenerse por medio de la tecnología, lo cual no implica gasto energético y lleva a un estado considerable de sedentarismo, el cual a nivel mundial desafortunadamente va en aumento.

Un segundo trabajo corresponde a (Gómez Antolinos, 2013), "La importancia de la actividad física en Educación Primaria", trata de que cada vez son más los proyectos relacionados con la educación para la salud que se llevan a cabo en la escuela. Se pretende que dichos programas tengan repercusiones positivas a lo largo de sus vidas, y que la sociedad sea consciente de la importancia física para la salud de nuestros niños y niñas, y que además de contribuir con unos hábitos saludables, aporte valores como el trabajo en equipo, las reglas del juego o la conciencia de su propio esquema corporal.

MARCO TEÓRICO

Según (Zamorano Jorge, 2023) El Marco teórico es el resultado de los dos primeros pasos de una investigación (la idea y planteamiento del problema), ya que una vez que se tiene claro que se va a investigar, es el "manos a la obra" de la investigación. Consiste en analizar y presentar las teorías que existen sobre el problema a investigar, también incluye los trabajos e investigaciones que existen y todos los antecedentes sobre lo que se va a desarrollar como investigación. El marco teórico en si se refiere a todas las fuentes de consulta teórica de que se puede disponer sobre el problema a investigar.

Estado del arte

Tema	Objetivo	Método	Resultados	Conclusión
Promoción de actividad física en niños y adolescentes Fernández, O. (2009)	Identificar los diferentes marcos de referencia utilizados para el diseño e implementación de los programas de actividad física en el contexto escolar.	Revisión sistemática de las diferentes publicaciones nacionales e internacionales	Los resultados obtenidos en los diferentes estudios indican un incremento en los niveles de AF, un mejor conocimiento de sus beneficios para la salud y desarrollo de hábitos cotidianos de AF independientemente del enfoque metodológico utilizado	Los resultados de la investigación permiten que la sociedad pueda intervenir con diferentes promociones y metodologías para elevar la actividad física en niños y adolescentes.

Actividad física en la primera infancia: revisión sistemática de los factores asociados a su realización (Hoyos Quinteros, 2008)	Evaluar la relación entre los factores demográficos-biológicos, socioculturales y ambientales y la realización de actividad física en la primera infancia.	Revisión sistemática	Se identificaron los factores ambientales y socio-culturales como los que ejercen mayor influencia en la realización de actividad física de los niños en primera infancia, siendo más significativos los factores ambientales, abordados por casi todos los autores de los estudios.	En suma y de acuerdo a los estudios incluidos en este estudio, los factores identificados como asociados a la MVPA son los factores ambientales (juego en espacios abiertos) y socioculturales (rol de la familia, actividad física de los padres).
Importancia y promoción de la actividad física en etapa de educación infantil (Rodríguez, 2019)	Concienciar de la importancia que tiene el desarrollo motor en la etapa de infantil para el progreso personal y social del alumnado.	Investigación	La inactividad física ha sido la fuente principal de la cual en la etapa de la educación infantil causa un mayor porcentaje de enfermedades a temprana edad.	Los resultados de la investigación llevan a los profesionales del tema a tomar diferentes opciones de promociones de la actividad física para que los niños crezcan de manera saludable
La importancia del deporte para el bienestar emocional de los adolescentes y su sostenibilidad actual (Ortiz, 2024)	Fomentar el deporte en los adolescentes para que alcancen un equilibrio mental.	Investigación	Los hallazgos indican que las actividades deportivas pueden promover el desarrollo de habilidades sociales claves, lo que a su vez puede contribuir a un ambiente escolar más colaborativo y positivo.	Los resultados de este estudio destacan la importancia de la participación en actividades deportivas durante el recreo como un factor que puede influir en el rendimiento académico y el desarrollo socioemocional de los estudiantes
La relación de los adolescentes con las practicas físico – deportivas. (Veron, 2011)	Obtener información relevante sobre la educación física en la educación secundaria, a fin de poder utilizar para la formación de futuros docentes del área y para encarar proyectos educativos que posibiliten potenciar y/o mejorar las variables identificadas	investigación, con un marcado carácter exploratorio	La personalidad del profesor influye en el contenido de la materia, la forma como la enseña, y probablemente también incide en la relación que tiene con la escuela, con el resto del profesorado, etc. Así mismo, la actitud del profesor hacia la materia influirá en las expectativas que se puedan crear sus alumnos y en la manera que ésta se integre en el centro escolar	Los adolescentes expresan en su mayoría que las clases de educación física les brinda un importante número de aprendizajes, aunque desde el punto de vista conceptual no pueden diferenciar los contenidos de las actividades habituales.
Actividad física, deporte y beneficios psicológicos en adolescentes (Codina, 2018)	- Contribuir a la mejora de Actividad Física en la adolescencia, desarrollar en ellos beneficios físicos, psicológicos y sociales, -mejorar su bienestar social y autoestima, aumentar sus percepciones sobre su imagen corporal y su nivel de competencia	revisión bibliográfica	Numerosas investigaciones avalan los beneficios del ejercicio físico en diferentes ámbitos como lo es el bienestar psicológico, salud, disminución del nivel de ansiedad y estrés.	Tras observar esto, la propuesta de intervención sería programar unas actividades extraescolares multidisciplinares para los institutos educativos.

Actividad física en niños y adolescentes: Determinantes y medición (Lemos & Dallos, 2015)	Sintetizar información sobre la importancia de la actividad física y sus determinantes en niños y adolescentes y analizar la reproducibilidad y validez de criterio de los cuestionarios diseñados para su medición	búsqueda bibliográfica	Los cuestionarios mostraron reproducibilidad entre 0,22 y 0,94. La validez de criterio fue moderada con coeficientes entre 0,03 y 0,78.	La revisión muestra evidencia que la práctica de la actividad física favorece la salud y bienestar de los niños y adolescentes, Los resultados de reproducibilidad, plantean su utilidad para determinar cambios en los niveles de AF producto de diferentes estrategias de intervención.

Marco conceptual – definición de variables

Actividad física

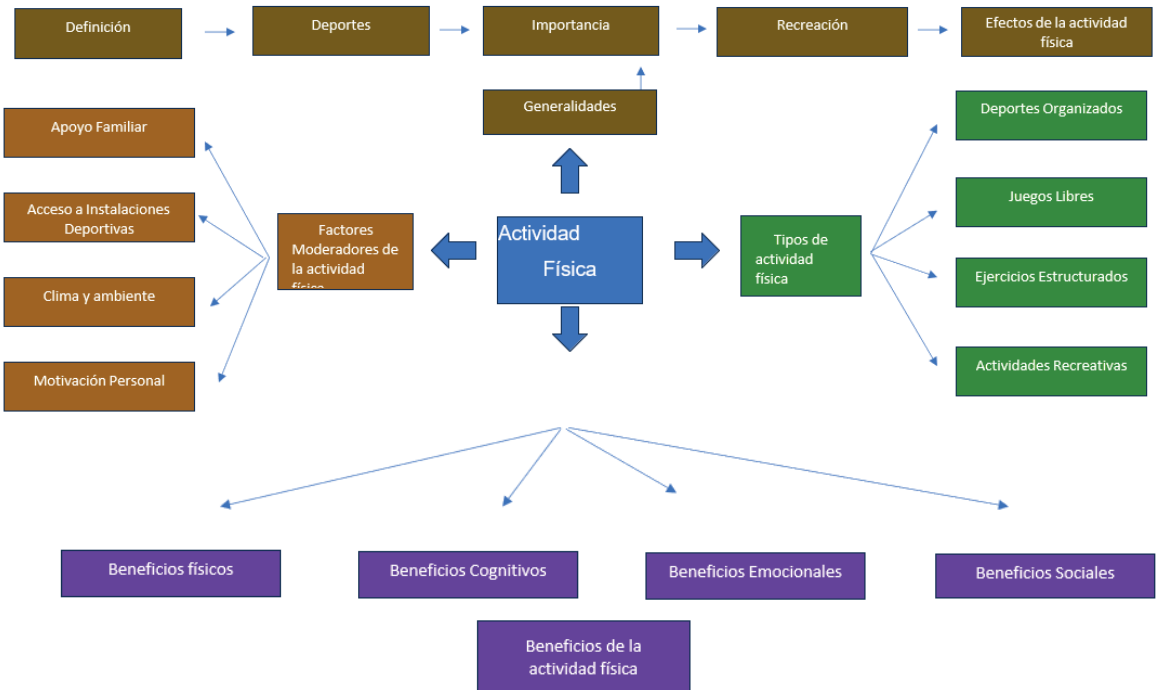
Actividad física es "toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo, tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente" (Meneses Montero & Monge Alvarado, 1999).

La actividad física en sí es cualquier movimiento corporal provocado y producido por los músculos esqueléticos y, en términos profesionales, estos movimientos resultan en un gasto energético.

Desarrollo integral en niños y adolescentes

Es un proceso que se logra a través del conjunto coordinado de acciones políticas, sociales y económicas que se fundan en la promoción de la dignidad personal, la solidaridad y la subsidiariedad para mejorar las condiciones de desarrollo pleno de las familias y las personas, contribuyendo a un clima social y humano de confianza mutua, con especial atención a la situación de los problemas de aquellos que tienen menor posibilidad de acceso a los beneficios de la modernidad (Emilio Cheyre, 2015).

Constelación de ideas variable Dependiente: Actividad Física



Fundamentación teórica

Deportes

Los deportes, como se mencionó anteriormente, son parte de la actividad física, pero se basan en reglas dictadas por federaciones de cada deporte, y cada persona que esté interesado en alguna disciplina debe acatarse a cada regla. La actividad física es la parte principal del deporte, ya que para practicar alguno de ellos se basa en varios procesos, es decir, antes de realizar el deporte se debe calentar o entrar en calor, y es ahí donde se procede a los movimientos corporales, los cuales son de mucha importancia, ya que esto es previo para ejecutar el deporte elegido, dando así el gasto energético de la definición de la actividad física.

Importancia

La página (Gallina Blanca, 2024) menciona que la actividad física contribuye a mejorar varios aspectos relacionados con la forma física, como la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y la flexibilidad, etc., lo cual mejora la capacidad de llevar a cabo las tareas cotidianas sin fatigarse, dejando la energía suficiente para disfrutar de las actividades de ocio y satisfacer necesidades imprevistas.

En aportación para la importancia que da la actividad física se puede decir que también ayuda a más aspectos, es decir, la importancia de esta actividad mejora la salud de las personas, bajando los índices de enfermedades resultantes por la inactividad física, así mismo, ayuda con el buen crecimiento saludable de niños y adolescentes.

Recreación

La recreación como tal es una de las actividades que hoy en día es utilizada como una herramienta muy importante, ya que de esta manera se puede incentivar a niños y adolescentes para la realización de la actividad física. La recreación tiene una gran variedad de actividades, las cuales pueden ser juegos competitivos o de superación, y pueden ser de manera grupal o individual, pero sea cual sea la actividad, el objetivo es recrear a las personas y hacer que se diviertan, alejando así las diferentes emociones negativas como lo es el estrés, la ansiedad, la tristeza, entre otras.

Cabe recalcar que la recreación igualmente se basa en los movimientos corporales de las personas para lograr así la realización de la actividad física.

Efectos de la actividad física

(Clinic Barcelona, 2022) habla de que la actividad física trae importantes beneficios en la salud física y mental. Actualmente, la ansiedad y la depresión son los trastornos mentales más prevalentes en la población mundial. Sin embargo, estudios epidemiológicos han observado que el ejercicio físico ayuda a su reducción, además de ser una buena terapia complementaria en el tratamiento de conductas adictivas y en la reducción del impulso del apetito y la saciedad.

Los efectos de la actividad física son muy relevantes y evidentes en la salud de las personas, como se mencionó anteriormente, este hábito beneficia de manera positiva al cuerpo, pero claramente se refleja en la salud, pues muchos han sido los estudios realizados que afirman que los efectos de la actividad física se ven en la buena salud y condición física de las personas, pero además de aquello, este hábito también tiene efecto positivos en niños y adolescentes en su vida diaria, ya que también mejora las condiciones emocionales, cognitivas y sociales.

Tipos de la actividad física

Deportes Organizados

Los deportes organizados están basados en la correspondencia estructurada para cada edad, es decir, que los deportes estarán organizados para grupos de niños de acuerdo a su edad, con el objetivo de que todos puedan participar y aprender las bases de aquel deporte de manera divertida y segura, así mismo, esto va variando para los adolescentes, aquí se busca otras maneras de enseñanza, las cuales permitirán de igual manera que se aprenda cualquier deporte.

Los deportes organizados tienen como resultado que tanto niños y adolescentes realicen actividad física de manera participativa.

Juegos libres

Según (Martínez, 2022) son aquellos que surgen de forma espontánea, sin estereotipos, sin ser dirigidos ni interferidos por el adulto. Es un juego sin género ni rol específico. El niño decide cuándo comenzar el juego, cuándo termina, y cómo y con qué jugar; inventa o imagina su puesta en escena. Mediante este rato de juego, el pequeño asimila su entorno, sus vivencias y las interioriza. Imita comportamientos y roles que ve en los adultos, que le sirven de entrenamiento para su futuro como adulto. El juego libre en sí es una forma creativa para generar la actividad física de manera espontánea, sea por niños o adolescentes.

Cabe resaltar que los juegos libres son una herramienta que impulsa a la persona a usar la creatividad para divertirse con los demás, fomentando las relaciones sociales y proponerse objetivos claros.

Ejercicios estructurados

Los ejercicios estructurados se fundamentan en alcanzar un objetivo, es decir, si una persona quiere lograr tener un físico estable y con más resistencia, deberá realizar ejercicios estructurados para la lograr alcanzar dicho objetivo.

Es importante resaltar que estos ejercicios estructurados son parte de los deportes, ya que cada uno tiene su respectiva variabilidad y forma de juego, cada niño o adolescentes interesado en cualquier deporte, sea futbol, básquet, voleibol, etc. deberá ajustarse sus respectivas reglas y formas de juego, pero para ello existen entrenadores expertos en el tema para que se logre consolidar el objetivo requerido. Cabe resaltar que estos ejercicios generan e incentivan la actividad física en niños y adolescentes.

Actividades recreativas

Para (Chala, 2023) las actividades recreativas son una alternativa a ser usadas dentro del tiempo libre de manera autónoma, es decir, sin obligación, se realiza de forma individual o colectiva, lo cual provoca un disfrute, además, permite ocupar su mente y cuerpo en cosas sanas y productivas. Las actividades recreativas mencionada anteriormente es lo que provoca el disfrute, pero también es una forma positiva para la realización de la actividad física la cual lo convierte como herramienta principal como el incentivo de atraer a diferentes grupos poblacionales sea a niños, adolescentes o adultos.

Existen diferentes tipos de actividades recreativas, las cuales pueden ser juegos tradicionales que se practican de manera general y que conocen todas las personas, pues provienen de diversas culturas y han sido transmitidos de generación en generación; así como también juegos autóctonos que son generados por una comunidad en particular, pero de igual manera puede ser de manera creativa y generar actividades recreativas propias de las personas.

Beneficios de la actividad física

Beneficios físicos

Para (Bruce, 2024) la práctica regular de la actividad física es capaz de mejorar la circulación sanguínea, fortalecer el sistema inmunológico, ayudar a perder peso, reducir el riesgo de enfermedades cardiacas y fortalecer los huesos. Hoy en día, los problemas de salud debido a la inactividad física son factores presentes en niños y adolescentes, es por eso que la actividad física trae grandes beneficios a la salud y al físico también, ya que la práctica de este hábito logra bajar los índices de obesidad, algo muy común hoy en día. A continuación, veremos otros beneficios físicos producidos por la actividad física los cuales son:

- Mejora la salud cardiovascular
- Mejora el rendimiento psicomotor de niños y adolescentes
- Mejora la salud mental
- Mejora el fortalecimiento del sistema inmunológico
- Mejora el fortalecimiento muscular

Beneficios cognitivos

(Piñera Castro, 2022) menciona que la actividad física influye en los procesos cognitivo, detalla que la actividad física está relacionada positivamente en el funcionamiento cerebral y, por tanto, en los procesos cognitivos. Una condición física óptima, así como niveles moderados y vigorosos de actividad física, tienen un impacto favorable en las funciones cognitivas.

La actividad física produce importantes beneficios cognitivos para los niños y adolescentes, esto influye de manera positiva para su desarrollo integral, ya que los ayudará en varias áreas tales como:

- La atención: El niño y adolescente podrá tener la capacidad de concentrarse de mejor manera y dejará o ignorará las cosas irrelevantes.
- La memoria: Así mismo, los niños y adolescentes, debido a la actividad física, tendrán beneficios positivos con la memoria pues se incrementará la capacidad de almacenar, retener y recuperar información en su mente, lo cual le ayudará también para su aprendizaje escolar y vida futura.
- La percepción: La actividad física tiene la gran fortaleza de hacer que los niños y adolescentes puedan interpretar la información sensorial para entender el entorno donde se rodean, esto incluye la percepción visual, auditiva, táctil, etc.
- El razonamiento: La capacidad de pensar de manera lógica proviene de un buen habito de la actividad física, al no practicarlo se dificulta la manera de razonar positivamente. Al realizar este hábito los niños y adolescentes podrán tener la capacidad de resolver problemas y tomar decisiones basadas en la razón.

- El aprendizaje: La actividad física es una ayuda muy importante en este punto, ya que mejora la capacidad del aprendizaje en niños y adolescentes ya que pueden obtener habilidades de captar de mejor forma las enseñanzas aprendidas en su vida escolar y retenerlas para futuras actividades académicas.

Beneficios emocionales

Los beneficios que brinda la actividad física en el ámbito emocional son de gran relevancia, ya que esta ayuda de manera positiva a en niños y adolescentes, el hábito de esta práctica eleva la autoestima y ayuda aceptarse tal y como es la persona, de igual manera, soluciona problemas relacionados con otras emociones como:

- La ansiedad: La actividad física combate esta emoción y ayuda que los niños y adolescentes puedan pensar de manera positiva manteniéndolos activos en sus labores cotidianas
- La tristeza: En este punto ayuda mucho la actividad física, ya que eleva el estado de ánimo de las personas y hace que las personas y sobre todo los niños y adolescentes se puedan divertir y dejen de lado ese sentimiento.
- La preocupación: Claramente hoy en día las personas están en constante preocupación por diferentes situaciones, pero la actividad física trae el beneficio de relajar y hacer que de manera positiva se pueda pasar este sentimiento, buscando diferentes soluciones para acabar con la preocupación que está presente en una persona mientras se realizan las actividades físicas.

Beneficios sociales

Sin duda alguna, la actividad física también aporta beneficios en el ámbito social. Por ejemplo, con el simple hecho de practicar algún deporte de equipo ya se crea una conexión con sus compañeros. Pero no solo en los deportes de equipo, casi todos los deportes pueden significar un punto de unión con otra persona. Es por ello que a continuación os dejamos una lista de los beneficios de la actividad física en el área social (COMPETIZE, 2019).

Los beneficios sociales con la actividad física son muy relevantes en las personas que viven su día a día, lo cual se refleja en cómo se relacionan con las demás. Cabe resaltar que la actividad física promueve y mejora las relaciones de comunión entre personas, sobre todo en niños y adolescentes, ya que permite que en ellos se abra el lazo de amistad, además, permite que se relacionen y aprensan sobre nuevas culturas y enriquecerse de conocimientos generados por la socialización.

Factores moderadores de la actividad física

Apoyo familiar

Según (Salas et al., 2018) Realizar actividad física en escolares de 6 años de edad: influencia sobre el estado nutricional y fitness" afirma que la familia es considerada un pilar

fundamental para apoyar, motivar y enseñar hábitos de vida saludable, ya que los padres son transmisores de conductas y modelos a seguir por sus hijos. En este contexto, actividades como la práctica de Actividad Física diaria debería ser una conducta que padres transmitan y compartan con sus hijos.

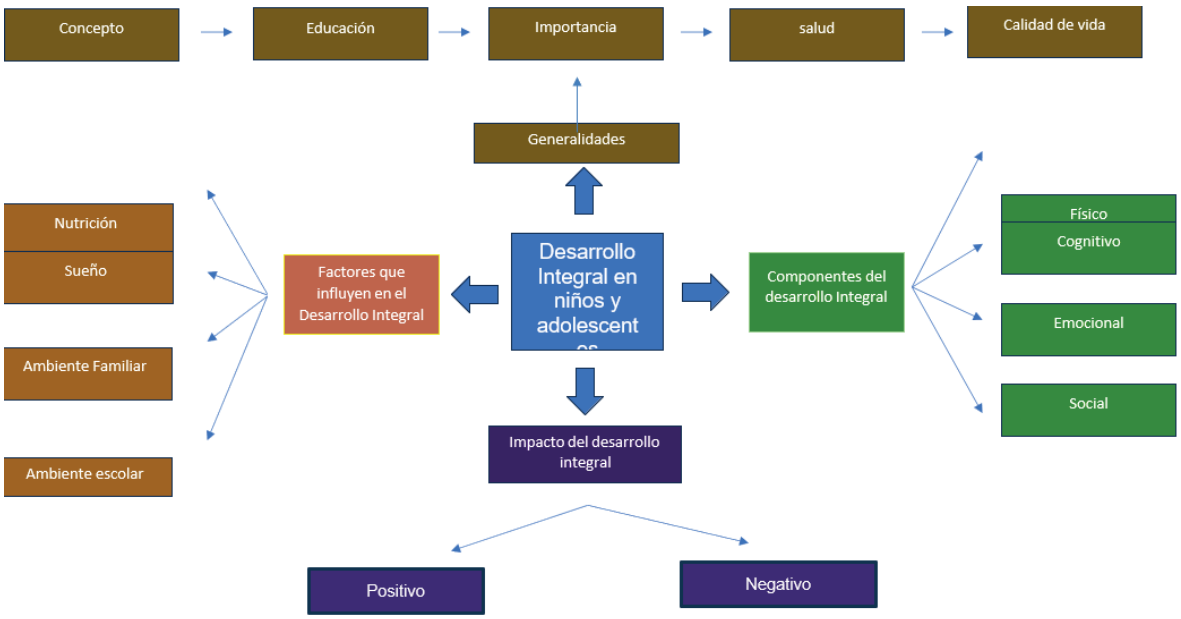
El apoyo familiar para la actividad física es muy importante, ya que los niños y adolescentes dependen de este factor, si en casa no existe un modelo que guíe o incentive a esta práctica, difícilmente se generarán las ganas de hacerlo. Los niños y adolescentes siempre están buscando un modelo a quien seguir, es por eso que padres de familia tienen la obligación de hacer que la actividad física sea un hábito que se realice de manera continua ya que como se vio anteriormente los beneficios que brinda esta acción son muy favorables.

Motivación personal

La motivación le permite al individuo mantenerse en una acción determinada, posibilita la efectividad de procesos pertinentes para el logro de un objetivo específico o general, que para el caso de la actividad física, se relaciona con su sistematicidad, y por ende, la mantención de un mejor estilo de vida (Vaca Catute, 2022). Este factor es considerado como un pilar fundamental, ya que de este parte el incentivo y el querer realizar actividad física, pues actualmente los niños y adolescentes tienden estar a desmotivados y realizan otras actividades que tienen que ver con el sedentarismo.

Por ello resulta esencial incentivar una motivación para que el niño o adolescente logren elevar su participación en actividades físicas.

Constelación de ideas variable Dependiente: desarrollo integral en niños y adolescentes



Desarrollo integral en niños y adolescentes

Para (Emilio Cheyre, 2015) es un proceso que se logra a través del conjunto coordinado de acciones políticas, sociales y económicas que se fundan en la promoción de la dignidad personal, la solidaridad y la subsidiariedad para mejorar las condiciones de desarrollo pleno de las familias y las personas, contribuyendo a un clima social y humano de confianza mutua, con especial atención a la situación de los problemas de aquellos que tienen menor posibilidad de acceso a los beneficios de la modernidad, en un ambiente que proteja el hábitat y en una dimensión que también los asegure para las generaciones futuras.

Educación

Para el niño y adolescente el desarrollo integral es un factor importante y para ello la educación es un instrumento fundamental para este proceso ya que además de otros factores ayuda de manera crucial para la socialización. Cabe resaltar que en las unidades educativas se genera un proceso interactivo la cual niños y adolescentes maduran habilidades cruciales (Innova School, 2024).

La educación ayuda al niño y al adolescente a formarse de manera correcta y a tener un crecimiento sano y libre de actividades que generen impactos negativos en sus vidas, como se mencionó anteriormente las unidades educativas permite generar un proceso interactivo en la cual ello maduran habilidades cruciales tales como:

- Perceptivas
- Motoras
- Cognitivas
- Lingüísticas
- Socio – emocionales
- Autocontrol

Es así que la educación toma un papel sumamente importante en la faceta del desarrollo integral de los niños y adolescentes, cabe recalcar que los maestros de las unidades educativas tienen la responsabilidad de cumplir con esa tarea, pero los padres de familia tienen el otro porcentaje de cumplir con la educación en casa.

Importancia

Para (Toapanta, 2024) "El desarrollo infantil integral sienta las bases para el éxito futuro de un niño en la vida. Los primeros años de vida son especialmente críticos, ya que es durante este tiempo que se establecen las conexiones neuronales fundamentales que influirán en el aprendizaje y el comportamiento a lo largo de la vida." Es importante que la formación del desarrollo integral de las personas se tome a en los primeros años de vida como se lo mencionó anteriormente, ya que de ahí parte el cómo actuará a futuro aquel niño.

Varios estudios indican que las personas no tienen un comportamiento adecuado debido a que en la niñez no han tenido un desarrollo integral positivo, es por eso que es importante que en la en la etapa de la niñez y adolescencia se tome en cuenta este proceso para la formación de futuras personas que actúen de manera integral y positiva ante la sociedad.

Salud

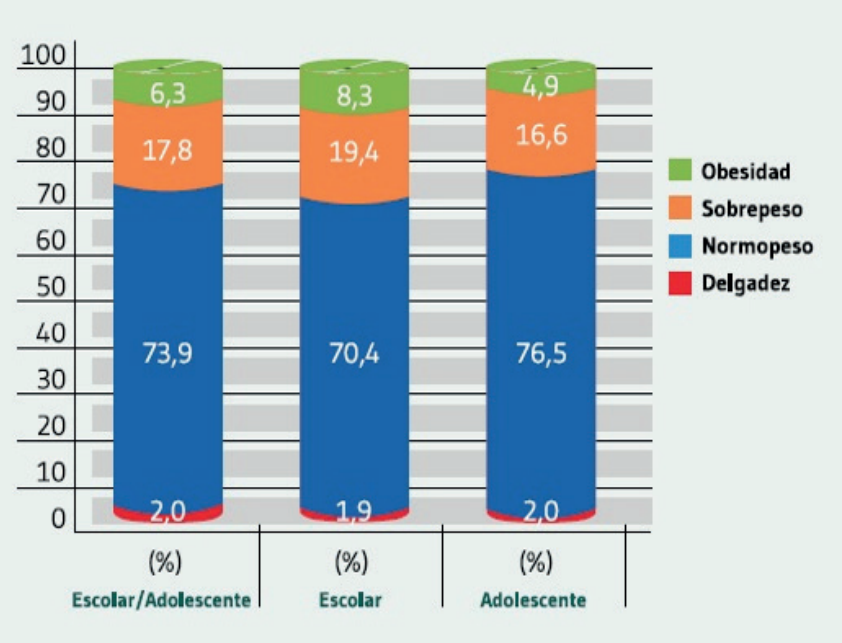
Según (Yimi Vera, 2010) La salud integral es la principal condición del desarrollo humano, es el estado del bienestar ideal y solamente lo alcanzamos cuando existe un equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales, que permiten un adecuado crecimiento y desarrollo en todos los ámbitos de la vida. No es la mera ausencia de alteraciones y enfermedades, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativos.

La salud es el elemento principal para el desarrollo integral de una persona ya que de esa manera podrá crecer de manera positiva un niño, si es que no hay una buena salud pues simplemente no hay un buen desarrollo integral en ellos.

Un estudio realizado por (Ramos-Padilla et al., 2015) con su tema " Sobrepeso y obesidad en escolares y adolescentes" muestra los siguientes resultados:

Figura 7

Estado nutricional según grupo etario



Nota. Obtenido de (Ramos-Padilla et al., 2015) Esta imagen muestra el índice de la obesidad en escolares y adolescentes.

Los resultados revelan que el exceso de peso (sobrepeso/obesidad) afecta al 24,1% de los escolares/adolescentes: sobrepeso 17,8% y obesidad 6,3%, mientras que la delgadez afecta al 2,0%. El sobrepeso es mayor en escolares que en adolescentes, 19,4% vs. 16,6%; mientras que la obesidad es mayor en adolescentes que en escolares, 8,3% vs. 4,9%.

Cabe resaltar que el problema de salud en la actualidad en niños y adolescentes es la obesidad y como se vio anteriormente en la gráfica los índices indican esta problemática, es por eso que la salud es factor importante que de tomarse en claro para el desarrollo integral correcto en los niños y adolescentes.

Calidad de vida

La calidad de vida en los niños y adolescentes también depende en el desarrollo integral de cada uno de ellos, cabe mencionar que si un niño o adolescente tiene una vida en condiciones no adecuadas se ve afectado en desarrollar las habilidades básicas y fundamentales tales como:

- Perceptivas
- Motoras
- Cognitivas
- Lingüísticas
- Socio–emocionales
- Autocontrol

Estos factores mencionados son las habilidades que el niño y adolescente debe desarrollar, pero si no tiene una calidad de vida adecuada no lo podrá desarrollar y a futuro estará afectado y no podrá actuar de manera correcta ante la sociedad.

Componentes del desarrollo integral

Físico

El desarrollo físico en niños y adolescentes tienen que ver con los cambios corporales que se genera mediante van creciendo, es importante que dentro del desarrollo integral este componente es de mucha importancia y se debe tomar en cuenta por parte de sus representantes, es decir, de sus padres, ya que de ellos y mediante profesionales se debe enseñar de mejor manera los cambios producidos por el crecimiento.

Cabe resaltar que además de lo mencionado, también tiene que ver con las áreas motoras y como esas habilidades se va desarrollando de mejor manera, pero para ello la actividad física es el recurso clave para que el desarrollo físico sea positivo en cada uno de ellos.

Cognitivo

Este componente del desarrollo integral tiene que ver en el proceso mediante el cual los niños y adolescentes adquieren y mejoran sus habilidades de pensamiento y comprensión, cabe señalar que en este desarrollo incluye aspectos como la memoria, la resolución de problemas, la toma de decisiones, el lenguaje y la percepción (Martínez, 2021).

Emocional

Según (Abel Gutiérrez, 2024) el desarrollo emocional es un fascinante proceso en el cual el niño construye su identidad, forja la autoestima y establece conexiones significativas con su entorno. A través de las interacciones cercanas y las relaciones con sus pares, el niño empieza a comprender su unicidad y a desarrollar una personalidad única.

De esa manera, el componente emocional dentro del desarrollo integral es de mucha importancia y hay que tenerlo en cuenta desde la niñez, ya que así mismo como se habla con los otros componentes, en esta etapa es en donde se debe forjar las diferentes emociones de los niños para que a futuro tengan una buena autoestima y hacer que mediante de eso se puedan socializar con las personas en las que se rodearan mediante sus etapas de la vida. Cabe resaltar que la actividad física es una de las herramientas utilizadas para forjar las emociones de niños y adolescentes.

Social

El desarrollo de habilidades sociales es otro aspecto importante del desarrollo integral del niño. Los niños que pueden establecer relaciones con otros, comunicarse, resolver conflictos y trabajar en equipo tienen más posibilidades de tener éxito en la escuela y en la vida. Los niños deben tener la oportunidad de participar en diversas actividades y eventos que desarrollen sus habilidades sociales, como clases de teatro, debates o juegos de equipo (Pedro V, 2023).

Este último componente es de mucha relevancia para el desarrollo integral de los niños y adolescentes, ya que como se mencionó anteriormente, cada uno de ellos debe tener oportunidades de participación en diferentes áreas de actividades, pues esto es lo que fortalece las habilidades sociales, logrando también la mejora en las relaciones de socialización a futuro y poder intercambiar ideas con otras personas. Las actividades como la actividad física, mediante la práctica de diferentes deportes, es un recurso favorable para fortalecer las habilidades en el factor social.

Impacto del desarrollo integral

Positivo

Para (Rial, 2024) el desarrollo integral tiene un impacto positivo en todas las áreas de la vida. En el ámbito personal, promueve el autoconocimiento, la autorregulación emocional y el crecimiento personal. En el ámbito académico y profesional, favorece el desarrollo de habilidades cognitivas, la creatividad y la capacidad de resolución de problemas. En el ámbito social, facilita el establecimiento de relaciones sanas y el trabajo en equipo.

El impacto que genera un buen desarrollo integral en niños y adolescentes promueve de una manera positiva muchas áreas, y se evidencia en los comportamientos de una persona adulta, las diferentes prácticas que ayudan a este impacto positivo parten de las actividades deportivas como fuente de inspiración emocional y social, de igual manera con la educación impartida en niños y adolescentes.

Este impacto positivo logra mejorar la vida de las personas, sobre todo si se toma en cuenta en las primeras etapas de la niñez y adolescencia, ya que mejora las siguientes áreas:

- Mejora del bienestar emocional y mental
- Relaciones sociales saludables
- Mayor rendimiento académico
- Salud física
- Habilidades de resolución de problemas
- Contribución a la sociedad

Esto logra impactar de manera positiva con el buen desarrollo integral en niños y adolescentes.

Factores que influyen en el desarrollo integral

Nutrición

Para (Lorena Parra López, 2023) la nutrición desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de niños y adolescentes, no solo desde un punto de vista físico, sino también psicológico. Los nutrientes esenciales presentes en una dieta equilibrada tienen un impacto directo en el desarrollo cognitivo, el estado de ánimo y el autoestima de los jóvenes.

Este factor para el desarrollo integral de niños y adolescentes es de mucha importancia, así como se mencionó anteriormente, cabe resaltar que si existe una alimentación equilibrada lleno de nutrientes y omega 3, ayudará de manera positiva a desarrollar las habilidades básicas, tales como la memoria y el aprendizaje.

Existen diferentes alimentos que ayudan al desarrollo integral que forma parte de una buena nutrición en niños y adolescentes, como los siguientes:

Frutas y verduras: Estas son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes y apoyan grandemente al sistema inmunológico y el desarrollo cerebral.

Proteínas: Estas son esenciales para el buen crecimiento de niños y adolescentes, ayudan para la reparación de tejidos y estas se encuentran en carnes, pollo, pescado, huevos, frijoles y lentejas.

Lácteos: Esta es una fuente importante, ya que brinda el calcio y la vitamina D que son cruciales para el desarrollo de huesos y dientes fuertes, y se encuentran en la leche, yogur y queso.

Pescado: Ese alimento ayuda en gran manera para el desarrollo del cerebro, se recomienda especialmente pescados grasos como el salmón.

MARCO METODOLÓGICO

Metodología de la investigación

La metodología de la investigación es un factor o herramienta que es muy fundamental para asegurar la validez y fiabilidad de los resultados, permitiendo a los investigadores desarrollar conclusiones precisas y fundamentadas sobre su tema de investigación.

Enfoque de investigación

El enfoque que será utilizado en la presente investigación es de carácter cuantitativo, (Sánchez Flores, 2019) explica que este enfoque trata con fenómenos que se pueden medir a través de la utilización de técnicas estadísticas para el análisis de los datos recogidos, su propósito más importante radica en la descripción, explicación, predicción y control objetivo de sus causas, y la predicción de su ocurrencia a partir del desvelamiento de las mismas. En la presente investigación se realizará una recolección de datos en relación a la importancia de la actividad física para el desarrollo integral en niños y adolescentes

Diseño investigativo

Documental

Según (Reyes-Ruiz, 2020) "La investigación documental es una de las técnicas que se encarga de recolectar, recopilar y seleccionar información de las lecturas de documentos, revistas, libros, grabaciones, filmaciones, periódicos, artículos resultados de investigaciones". De acuerdo al trabajo realizado, se realizará un estudio documental de las variables de investigación de la actividad física y el desarrollo integral en niños y adolescentes, donde se detallan sus dimensiones e indicadores para obtener el fundamento teórico de la presente investigación.

De campo

De acuerdo a los diseños de investigación se aplicará un diseño de campo.

> Este tipo de investigación es también conocida como investigación in situ, ya que se realiza en el propio sitio donde se encuentra el objeto de estudio. Ello permite el conocimiento más a fondo del investigador, puede manejar los datos con más seguridad y podrá soportarse en diseños exploratorios, descriptivos y experimentales, creando una situación de control en la cual manipula sobre una o más variables dependientes (efectos). (Graterol Rafael, 2011).

En esta ocasión se recogerá información mediante instrumentos que se pueda aplicar a las variables generadas por el tema de investigación, y una vez obtenidos los datos se analizarán y se crearán propuestas para impulsar e incentivar la importancia de la actividad física para el desarrollo integral en niños y adolescentes.

Niveles de investigación

Exploratorio

Como manifiesta (Hernández Sampieri, 2023) el nivel exploratorio sirve para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos. Obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa sobre un contexto particular de la vida real e investigar problemas. Se aplicará el nivel exploratorio de acuerdo a que en la población se presumía la falta de conocimiento de las causas provocadas por el sedentarismo en niños y adolescentes, y cómo afecta el desarrollo integral debido por la falta de la actividad física.

Descriptivo

Según (Guevara Alban, 2020) "La investigación descriptiva tiene como objetivo describir características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes". En esta ocasión y en el presente trabajo se realizará una caracterización de cada una de las variables de estudio, la cual se describe la elaboración de la fundamentación teórica, es decir de las variables de la actividad física y el desarrollo integral en niños y adolescentes.

Métodos de investigación

Método analítico

Para (Ortega, 2021) "El método analítico es un procedimiento que descompone un todo en sus elementos básicos y, por tanto, que va de lo general a lo específico. También es posible concebirlo como un camino que parte de los fenómenos para llegar a las leyes, es decir, de los efectos a las causas". Con esa base, el trabajo presente durante la descripción del marco teórico realizará la descomposición de los elementos básicos del tema de investigación, es decir, de las variables de estudio detallando cada una de sus dimensiones y varios indicadores.

Método sintético

Según (Reyqui, 2020) "El método sintético es un proceso de análisis de razonamiento que busca la forma de reconstruir un acontecimiento de manera resumida, valiéndose

de los diferentes elementos fundamentales que estuvieron presentes en el desarrollo del acontecimiento". De esa manera, en el desarrollo del trabajo de investigación se realizó un resumen del estudio obtenido del proyecto, en el cual se dio un análisis y la discusión de los datos obtenidos de la investigación, logrando así cumplir con el método sintético resaltando que el objetivo principal es realizar un resumen de todas las dimensiones del tema de investigación.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Según (Godoy, 2022) "Las técnicas e instrumentos de investigación son los procedimientos o formas de obtener los datos del tema en estudio. Se apoya en las herramientas para recopilar, organizar, analizar, examinar y presentar la información encontrada." En esta ocasión se utilizará la técnica basada en el análisis de contenidos de las variables del tema de investigación la cual como instrumento principal de esta técnica fue el cuadro de registro y la clasificación de los subtemas del trabajo, donde se recolectará los datos bibliográficos e información que aporte a la presente investigación.

Así mismo se utilizará, para el estudio de campo la técnica conocida como la encuesta para la obtención de datos necesarios para analizar y discutir sobre el tema de investigación.

Para (Godínez, 2013) "Lo que permite operativizar a la técnica es el instrumento de investigación. Se aclara que en ocasiones se emplean de manera indistinta las palabras técnica e instrumento de investigación. El trabajo utilizará un cuestionario estructurado con preguntas cerradas, de esa manera se concreta la técnica utilizada de la encuesta y se pudo generar diferentes propuestas de mejora según el tema de investigación.

Población

Según (Arias-Gómez, 2016) La población de estudio es un conjunto de casos, definido, limitado y accesible, que formará el referente para la elección de la muestra, y que cumple con una serie de criterios predeterminados. La población de estudio de esta investigación se compone de 100 elementos elegidos de forma intencional que viven en el barrio Carcelén al norte de Quito

Muestra representativa

Según (Ortega, 2017) Una muestra representativa es una pequeña cantidad, parte o subconjunto de un conjunto o entidad mayor de personas, y tiene las mismas propiedades que la población mayor de la que es representante. De esa manera, se presentará la muestra representativa de este estudio, de la cual tenemos el siguiente dato: 100 niños y adolescentes del barrio Carcelén. Se trabajará con un margen de error 0.5 %

$$n = \frac{N.Z^2\ c.p.q}{(N-1).e^2 + Z^2\ c.\ p.q}$$

$$n = \frac{100.(1.96)^2.0.5.(1-0.5)}{(100-1).(0.05)^2 + (1.96)^2.0.5\ .\ (1-0.5)}$$

$$n = 80$$

MARCO ADMINISTRATIVO

Delimitación espacial

El estudio se delimita desde su perspectiva de espacio a los niños y adolescentes del barrio Carcelén de las edades entre los 10 a 18 años de edad.

Delimitación temporal

El estudio de la importancia de la actividad física para el desarrollo integral de niños y adolescentes del barrio Carcelén se desarrollará en el periodo de agosto – noviembre de 2024.

Delimitación de área de conocimiento

Ciencias Deportivas y de Actividad Física.

Recursos

Recursos humanos

Para (Carvajal Lizardo, 2024) los recursos humanos en la investigación científica se refiere n a toda persona que sea requerida en los diferentes tipos de investigación y en los diversos pasos del método científico. Las personas que participan, contribuyen o colaboran en un proyecto de investigación son el elemento activo que garantiza el éxito de los objetivos y de los resultados de la actividad de investigación y desarrollo.

De esa manera, para el estudio de este trabajo se obtuvo acceso a los niños y adolescentes del barrio de Carcelén y el permiso fue autorizado por parte de las unidades educativas, como también por parte de los padres de familia.

Recursos materiales

Para el recurso material tenemos presentes computadoras que cumplen con los programas necesarios para realizar el tema de investigación, tales como Excel, Word, Test, entre otros, lo cual ayudará de gran manera para obtener resultados y realizar el desarrollo de la investigación.

Recursos financieros

Dentro de los recursos humanos se estima con un presupuesto de 450 dólares, lo cual alcanzaría para la realización de copias para hacer la encuesta de manera física en las unidades educativas.

De acuerdo con los recursos materiales, los computadores existentes para el desarrollo correspondiente de la investigación son propios, por lo que no se generará un gasto económico en insumos nuevos.

De esa manera, con el recurso financiero contamos con la cifra mencionada de 450 dólares, suma que cabe destacar, es producto de la autogestión.

Diagrama de Gantt

Actividad	Ago.				Sep.				Oct.				Nov.			
Arqueo Bibliográfico																
Elaboración del Marco Teórico																
Diseño de los instrumentos																
Prueba de los instrumentos																
Recolección de datos																
Procesamientos de datos																
Análisis de datos																
Redacción del borrador																
Revisión y corrección del borrador																
Presentación del informe																

Referencias

Abel Gutierrez. (2024, marzo 5). ¿Qué es el Desarrollo Emocional ? Un Tema Vital. https://psicologia-abel.com/que-es-el-desarrollo-emocional/

Bruce, C. (2024, abril 10). 16 beneficios de la actividad física para la salud. Tua Saúde. https://www.tuasaude.com/es/beneficios-de-la-actividad-fisica/

Chala, R. D. P. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), Article 1.

Clinic Barcelona. (2022). ¿Qué efectos tiene en el cerebro realizar actividad física? Clínic Barcelona. https://www.clinicbarcelona.org/noticias/que-efectos-tiene-en-el-cerebro-realizar-actividad-fisica

Codina, M. (2018). ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y BENEFICIOS PSICOLÓGICOS EN ADOLESCENTES.

COMPETIZE ·. (2019). Beneficios de la actividad física: Ejercicios, deporte para salud | COMPETIZE. https://www.competize.com/blog/beneficios-de-la-actividad-fisica/

Cortés-Cortés, M. E., Alfaro Silva, A., Martínez, V., & Veloso, B. C. (2019). Desarrollo cerebral y aprendizaje en adolescentes: Importancia de la actividad física. *Revista médica de Chile*, 147(1), 130-131. SciELO Chile.

Dominguez, D. (2024). Impacto del cambio climático en la actividad física. Escola Salut SJD. https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/es/consejos-salud/deporte/impacto-cambio-climatico-actividad-fisica

Duran, D., Orbegoz Valderrama, L. J., Uribe-Rodríguez, A. F., & Uribe Molina, J. M. (2008). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. *Universitas Psychologica*, 7(1), 263-270. SciELO Colombia.

Emilio Cheyre. (2015). La Promoción del Desarrollo Integral. http://centroestudiosinternacionales.uc.cl/publicaciones/publicaciones-ceiuc/1297-la-promocion-del-desarrollo-integral

Fundacion Hipercolesterolemia. (2024, julio 9). Falta de Actividad Física en los Adolescentes – Fundación Hipercolesterolemia Familiar. https://www.colesterolfamiliar.org/falta-de-actividad-fisica-en-los-adolescentes/

Gallardo Echenique, E. (2017). *Metodología de la Investigación* (primera). Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf

Gallina Blanca. (2024). La importancia de la actividad física en la vida diaria | Recetas Gallina Blanca. https://www.gallinablanca.es/noticia/la-importancia-de-la-actividad-fisica-en-la-vida-diaria/

Gómez Antolinos, I. (2013). La importancia de la actividad fisica en Educacion Primaria.

Hoyos Quinteros, A. (2008). ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PRIMERA INFANCIA. https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/server/api/core/bitstreams/b48b7b58-98cb-43ae-bc94-6a9357c5e9ce/content

Innova School. (2024). Desarrollo integral del niño en la educación inicial. https://blog.innovaschools.edu.co/desarrollo-integral-del-nino-en-la-educacion-inicial

Lemos, D. M. C., & Dallos, C. J. O. (2015). Actividad física en niños y adolescentes: Determinantes y medición. https://www.redalyc.org/pdf/3438/343835698008.pdf

Lorena Parra López. (2023). La Importancia Vital de la Nutrición en Niños y Adolescentes desde la Perspectiva Psicológica – Imaginares. https://imaginares.cl/la-importancia-vital-de-la-nutricion-en-ninos-y-adolescentes-desde-la-perspectiva-psicologica/

OMS. (2023). Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk

Ortega, C. (2021, agosto 3). Método analítico: Qué es, para qué sirve y cómo realizarlo. QuestionPro. https://www.questionpro.com/blog/es/metodo-analitico/

Ortega, J. A. F. (2009). Promoción de actividad física en niños y adolescentes. Educación física y deporte, 28(2), 129-136.http://file:///C:/Users/Administrador/Downloads/Dialnet-PromocionDeActividadFisicaEnNinosYAdolescentes-3157856.pdf

Ortiz. (2024). LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES Y SU SOSTENIBILIDAD ACTUAL. https://www.unav.edu/documents/4889803/94253537/La_importancia_del_deporte.pdf/199d-8df5-5149-9fee-e112-21e6f86e4ad7?t=1710235479850

Rial, E. (2024, julio 14). *Beneficios del desarrollo integral en las personas: Una visión completa del crecimiento*. Pensamiento Amplio. https://pensamientoamplio.net/crecimiento/beneficios-del-desarrollo-integral-en-las-personas-una-vision-completa-del-crecimiento/

Rodríguez, M. R. (2019). IMPORTANCIA Y PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/91090/REGUERA%20RODRIGUEZ%2C%20MANUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Salas, C., Petermann-Rocha, F., Celis-Morales, C., Martínez-López, E. J., Salas, C., Petermann-Rocha, F., Celis-Morales, C., & Martínez-López, E. J. (2018). Apoyo parental para realizar actividad física en escolares de 6 años de edad: Influencia sobre el estado nutricional y fitness. Revista chilena de pediatría, 89(6), 732-740. https://doi.org/10.4067/S0370-41062018005000906

Sánchez Flores. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644

Santos, Z. C. S. de. (2009). Adulto mayor, redes sociales e integración. *Trabajo Social*, 11, 159-174.

Seoane, C. C. (2010). El Envejecimiento Individual En El Imaginario Social. *Revista Información Científica*, 65(1). https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757306022

Serrano, J. (2023). El uso de instalaciones deportivas para promover la actividad física: Una perspectiva de salud pública y equidad. *Nutrición Hospitalaria*, 40(3), 605-616. https://doi.org/10.20960/nh.04350

Toapanta, K. (2024, marzo 6). Desarrollo Infantil Integral: Fundamentos y Importancia. ITSQMET. https://itsqmet.edu.ec/desarrollo-infantil-integral-fundamentos-importancia/

Umh.es. https://dspace.umh.es/bitstream/11000/27377/1/TFG-Moreno%20Codina%2C%20Alejandro.pdf

Washington, M. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, 3(1), Article 1. https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624

Ximena, R. T., & Francisco, V. M. (2012). Actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad infantil. *Revista médica Clínica Las Condes*, 23(3), 218–225. https://doi.org/10.1016/s0716-8640(12)7030

Yimi Vera. (2010). Nutrición esencia de la salud integral. http://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2010/1/art-8/

Acerca de los autores

César Washington Zambrano Párraga
Tecnológico Universitario Pichincha
czambrano@tecnologicopichincha.edu.ec
https://orcid.org/0000-0002-0508-1378

Magíster en "Docencia Universitaria y Administración Educativa" / Licenciado en "Educación Física" / Entrenador de Fútbol Profesional. Docente educativo pedagogo en educación correspondiente al área de Educación Física, catedrático universitario en la Universidad Central del Ecuador e Instituto Tecnológico Universitario Pichincha, dedicado y proactivo con amplias habilidades blandas, sentido de pertenencia con la Institución, tendencia a la investigación, permanente actualización y fácil adaptación al cambio, oportuno en el cumplimiento de resultados, capacidad de trabajo a presión. Director Técnico de Fútbol Federación Ecuatoriana de Fútbol y de la Federación Boliviana de Fútbol.

Milton Arturo Antamba Jácome
Tecnológico Universitario Pichincha
mantamba@tecnologicopichincha.edu.ec
https://orcid.org/0000-0002-7780-2971

Técnico en Entrenamiento Deportivo, posee una Tecnología en Entrenamiento Deportivo y Licenciatura en Entrenamiento Deportivo, Maestrante en Pedagogía de la Cultura Física, mención en Educación Inclusiva, Posgrado en Entrenamiento Deportivo, Universidad de Leipzig. Certificaciones: Entrenador Nivel 5, Academia Mundial. Experiencia: Entrenador de las selecciones ecuatorianas de atletismo. Ha publicado varios artículos en revistas Latindex.

Pablo Damián Dávila Tamayo
Tecnológico Universitario Pichincha / Instituto Nacional Mejía
padavila@tecnológicopichincha.edu.ec
https://orcid.org/0000-000-6824-1773

Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Educación Física. Magister en Recreación y Tiempo Libre y Ocio. Docente del Instituto Nacional Mejía. Docente de Educación Física U.E. Francisca de las Llagas. Docente Educación Física U.E. Gran Colombia. Docente de la Carrera de Deportes Instituto Universitario Pichincha. Entrenador del Lucha Olímpica del Instituto Nacional Mejía. Congreso - Diplomado Itinerante: "Vamos a Jugar" en los Estados Unidos Mexicanos. Diploma Honoris Causa en Juego Humano. Conferencista Internacional de Recreación y Tiempo Libre. Publicaciones de varios artículos científicos en bases de datos regionales y mundiales.

Esteban Andrés Osorio Cortez
Tecnológico Universitario Pichincha
eosorio@tecnologicopichincha.edu.ec
https://orcid.org/0009-0004-4002-0679

Master Universitario en Neuropsicología y Educación / Licenciado en Ciencias de la Actividad Física Deportes y Recreación / Tecnólogo Superior en Dirección Técnica de Fútbol / Analista de Rendimiento en Fútbol / Entrenador de fútbol profesional. Docente en educación superior direccionada al área de Actividad Física, Deportiva, Recreación, y Entrenamiento Deportivo; catedrático universitario de la Universidad Central del Ecuador, Instituto Superior Tecnológico Libertad e Instituto Tecnológico Universitario Pichincha, especialista en aula virtual y herramientas digitales. Experto en la adaptación de los recursos académicos para cumplir con los estándares de calidad y las capacidades individuales de los estudiantes. Profesional con experiencia en el área de Dirección Técnica de Fútbol Profesional y Preparación Física de Fútbol de la Asociación de Fútbol Argentino y Federación Ecuatoriana de Fútbol.

Bryan Alexander Garzón Duque
Tecnológico Universitario Pichincha
bgarzon@tecnologicopichincha.edu.ec
https://orcid.org/0009-0009-5513-6750

Ph.D. (c). "Doctorando en Educación" / Magíster en "Entrenamiento Deportivo" / Licenciado en "Ciencias de la Actividad Física Deportes y Recreación" / Intérprete en lenguaje de señas ecuatorianas, inglés y portugués. Docente educativo pedagogo en educación inicial, general básica, bachillerato correspondiente al área de Educación Física, catedrático universitario de pregrado y postgrado en la enseñanza aprendizaje de asignaturas técnicas. Metodólogo deportivo en el sector convencional y discapacidad, analista técnico metodológico ejecutor de planes, programas, proyectos de masificación, iniciación, recreación, formación, alto rendimiento deportivo en el sector público del Estado.

Jaime Eduardo Flores Ruata
Tecnológico Universitario Pichincha
drjaimefloresruata@gmail.com
https://orcid.org/0009-0002-2239-3143

Doctor en Medicina y Cirugía (Universidad Central del Ecuador). Instructor Nacional de Fútbol (Escuela Carlos Aldabe Argentina). Director Técnico de Fútbol (Escuela Carlos Aldabe Argentina). Cursos de postgrados en Brasil y Argentina. Autor de artículos científicos en revistas de Gran Bretaña. Experiencia profesional: médico de la Universidad Católica, Deportivo Quito, Concentración Deportiva de Pichincha, Club Ñañas Femenino. Médico de todas las categorías en la Federación Ecuatoriana de Fútbol y Docente del Instituto Universitario Pichincha. Cursos: Clínica ARTROS.

Anabel Victoria Pérez Villa
Tecnológico Universitario Pichincha
aperez@tecnológicopichincha.edu.ec
https://orcid.org/0009-0001-3286-4474

Médico residente en la Clínica Adventista de Quito. Docente del Instituto Tecnológico Universitario Pichincha. Universidad Central del Ecuador: Ayudante de cátedra de Anatomía, Clínica, Parasitología y Traumatología. Entrenadora: fitness coach y personal trainer. Médico interno en el Hospital San Francisco de Quito. Médico rural en el MSP – Distrito 17D10. Formación Académica: Universidad Central del Ecuador: Médico. SETEC Certificación MDT-6040-CCL-380433: Asistencia en Seguridad Industrial. Diplomado en Ecografía, Eco Doppler y Colposcopía.

Tatiana Abigail Pérez Camino
Universidad de las Fuerzas Armadas -ESPE
taperez1@espe.edu.ec
https://orcid.org/0000-0003-0472-2185

Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte / Tecnología en Contabilidad y Tributación / Ministerio de Trabajo. Certificación de competencias laborales. Certificado de Club de Artes Marciales. Docente en Educación Física en la Academia Aeronáutica Mayor Pedro Trasversari, Administración Zonal Quitumbe, Casa Somos “Franco Méndez”. Experta en el uso de Excel para la modelización, análisis y presentación de datos.

Ciencia, investigación y docencia aplicadas al deporte; productos de aprendizaje

Tomo I

Este libro tiene como propósito consolidar los conocimientos y habilidades adquiridos por los estudiantes a lo largo del proceso educativo, y trasladar el conocimiento teórico a la práctica a través de elementos metodológicos y sistemáticos previamente establecidos, propios del conocimiento científico. Así pues, la presente obra de relevancia pretende brindar una visión profunda sobre aspectos y problemáticas actuales relacionados con las ciencias aplicadas al deporte; esta iniciativa es una nueva forma de vincular la docencia y la investigación en el aula; estrategia muy efectiva que invita al estudiante a descubrir el conocimiento.

En este marco, el texto testimonia los trabajos finales del módulo, conocidos como productos de aprendizaje, fundamentados en estrategias constructivistas. Estas resultantes fueron desarrolladas por noveles investigadores y asesorados por docentes investigadores expertos en el área de la actividad física, salud, deportes y recreación en el periodo académico abril – agosto 2024. La obra se encuentra dividida en cuatro capítulos que fueron construidos bajo el formato de perfil de investigación; trabajos que están aptos para ser desarrollados bajo la modalidad de un proyecto de investigación.

El primer capítulo presenta las estrategias de afrontamiento para combatir el estrés laboral en servidores policiales. El segundo capítulo explora el entrenamiento del taekwondo basado en la lúdica, para desarrollar la motricidad gruesa en niños y niñas en la etapa escolar. En el tercer capítulo centra su estudio en la recreación terapéutica como alternativa de integración social en el personal militar en servicio pasivo. Finalmente, el cuarto capítulo aborda la importancia de la actividad física para el desarrollo integral en niños y adolescentes. Esta evidencia es un primer paso para motivar a la comunidad académica a impulsar la investigación dentro y fuera del aula. Estamos seguros de que esta iniciativa será la caja de resonancia que necesita el entorno educativo para avanzar en el campo de la investigación de las IES y por supuesto del país.

ISBN: 978-9942-7179-2-4