



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención: CULTURA FÍSICA**

TEMA:

“LOS ESPACIOS DEPORTIVOS Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS Y JÓVENES DEL BARRIO SAN FRANCISCO, CANTÓN RUMIÑAHUI, PROVINCIA DE PICHINCHA.”

AUTOR: Santiago Bladimir Almeida Benítez

TUTOR: LCDO. MG. WALTER GEOVANNY AGUILAR CHASIPANTA

Ambato - Ecuador

2013

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta CC 1801697796 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: " LOS ESPACIOS DEPORTIVOS Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS Y JÓVENES DEL BARRIO SAN FRANCISCO, CANTÓN RUMIÑAHUI, PROVINCIA DE PICHINCHA." desarrollado por Santiago Bladimir Almeida Benítez, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....
Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....
Santiago Bladimir Almeida Benítez

C.C: 171234356-3

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: " LOS ESPACIOS DEPORTIVOS Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS Y JÓVENES DEL BARRIO SAN FRANCISCO, CANTÓN RUMIÑAHUI, PROVINCIA DE PICHINCHA.", autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....
Santiago Bladimir Almeida Benítez

C.C: 171234356 – 3

AUTOR

Al Consejo Directivo de la Facultad De Ciencias

Humanas y de la Educación:

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: " LOS ESPACIOS DEPORTIVOS Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS Y JÓVENES DEL BARRIO SAN FRANCISCO, CANTÓN RUMIÑAHUI, PROVINCIA DE PICHINCHA." , presentada por el Sr. Santiago Bladimir Almeida Benítez egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Septiembre 2011 - Febrero 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, 16 de septiembre del 2013

LA COMISIÓN

.....
Dra. Mg. Barquin Yuque Rosa Marlene
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....
Lic. Mg Juan Neptali Martínez M.
MIEMBRO

.....
Ing. Mg. Ibeth Manzano Gallardo
MIEMBRO

DEDICATORIA:

A Dios por guiarme por el camino del bien, por hacer que todo sea posible, porque su grandeza es nuestra luz para encontrar el camino correcto de superación.

A mis padres Luis y Judith por darme el regalo más grandioso que es la vida y enseñarme que todo esfuerzo tiene su recompensa.

A mis hijos Santiago y Matías, que son sin duda el verdadero impulso para seguir adelante en el trajinar de la vida.

A mi esposa Anita que ha estado incondicionalmente apoyándome durante el desarrollo de la tesis.

De manera muy especial a mis hermanos Pablo y Vanessa por ser un pilar fundamental para poder cumplir con mis metas.

Santiago Almeida B.

AGRADECIMIENTO:

Mi sincero agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato por su contribución a la formación de docentes críticos y reflexivos.

A la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación al Centro de Estudios de Posgrado por tan valioso aporte al mejoramiento del Talento Humano.

A los Directivos y Personal Docente de la Carrera de Cultura Física, que con paciencia y entrega han sabido impartir sus conocimientos, que han servido de ejemplo para nuestra vida profesional.

Al Lcdo. Mg. Walter Aguilar, maestro y amigo, por su ayuda y valiosa orientación que me supo brindar, por su apoyo incondicional para poder culminar con éxito el presente trabajo. De igual forma un merecido agradecimiento a las autoridades, padres de familia, niños y jóvenes del Barrio San Francisco, quienes con su colaboración, permitieron realizar la investigación de campo, puntal indispensable para el proceso de investigación.

Santiago Almeida B.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

	Pág
Aprobación por el tutor.....	ii
Autoría de la tesis.....	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Aprobación del Tribunal de Grado.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice General de Contenidos.....	viii
Índice de cuadros y gráficos.....	xiii
Resumen Ejecutivo.....	xvii
Introducción.....	1
CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA	
1.1. Tema.....	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis Crítico.....	6
1.2.3. Prognosis.....	8
1.2.4. Formulación del Problema.....	9
1.2.5. Preguntas Directrices.....	9
1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación.....	9
1.3. Justificación.....	10

1.4. Objetivos.....	11
1.4.1. Objetivo General.....	11
1.4.2. Objetivos Específicos.....	11

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos.....	12
2.2. Fundamentación Filosófica.....	14
2.3. Fundamentación Legal.....	14
2.4. Categorías Fundamentales.....	19
2.4.3. Desarrollo de conceptualizaciones.....	22
Variable Independiente	
Instalaciones Deportivas.....	22
Infraestructura Deportiva.....	24
Canchas Deportivas.....	26
Espacios Deportivos.....	33
Variable Dependiente.....	
Actividad Física.....	37
Ejercicio Físico.....	47
Deporte.....	50
Salud.....	58
2.5. Hipótesis.....	62
2.6. Señalamiento de Variables.....	62

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

Enfoque de la Investigación.....	63
3.1. Modalidad Básica de la Investigación.....	63
3.2. Nivel o Tipo de Investigación.....	63
3.3. Población y Muestra.....	65
3.4. Operacionalización de Variables.....	66
Operacionalización de Variable Independiente.....	66
Operacionalización de Variable Dependiente.....	67
3.5. Plan de Recolección de la Información.....	68
3.7. Plan De Procesamiento de Información.....	69

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de los Resultados.....	70
4.2. Interpretación de Datos.....	70
4.3. Verificación de hipótesis.....	101
4.3.1. Combinación de Frecuencias.....	101
4.3.2. Planteamiento de la Hipótesis.....	102
4.3.3. Selección del Nivel de Significación.....	102
4.3.4. Descripción de la Población.....	102
4.3.5. Especificaciones del estadístico.....	102
4.3.6. Especificaciones de la regiones de aceptación y rechazo...	103
4.3.7. Recolección de Datos y Cálculo de los estadísticos.....	105
4.3.8. Decisión Final.....	107

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.....	108
5.2. Recomendaciones.....	109

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Datos Informativos.....	110
6.2. Antecedentes de la Propuesta.....	112
6.3. Justificación.....	113
6.4. Objetivos.....	114
6.4.1. Objetivo General.....	114
6.4.2. Objetivos Específicos.....	114
6.5. Análisis de Factibilidad.....	114
6.6. Fundamentación.....	115
6.7. Metodología.....	130
6.8. Administración de la Propuesta.....	132
6.9. Plan de Monitoreo y Prevención de la Evaluación.....	133

MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía.....	134
-------------------	-----

Anexos

Anexo A	Ubicación del sector.....	137
Anexo B	Oficio de aprobación.....	138
Anexo C	Modelo de Encuesta a los Niños.....	139
Anexo D	Modelo de Encuesta a los Jóvenes.....	141

Anexo E	Modelo de Encuesta a los Padres de Familia.....	143
Anexo F	Modelo de Entrevista a las Autoridades.....	145
Anexo G	Fotografías.....	147

ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

	Pág
Gráfico I N° 1 Árbol de problemas.....	6
Gráfico II N°2 Categorías Fundamentales.....	19
Gráfico II N°3 Constelación de Ideas de Variable Independiente.....	20
Gráfico II N°4 Constelación de Ideas de Variable Dependiente.....	21
Gráfico IV N°5 Los niños quieren canchas en el barrio.....	71
Gráfico IV N°6 Los espacios deportivos motivan hacer ejercicio.....	72
Gráfico IV N°7 Importancia de los espacios deportivos.....	73
Gráfico IV N°8 Los niños quieren juegos infantiles en el barrio.....	74
Gráfico IV N°9 Los niños quieren que existan campeonatos en el barrio.....	75
Gráfico IV N°10 Les gusta hacer ejercicio o deporte.....	76
Gráfico IV N°11 Conocimiento de los beneficios de la actividad física.....	77
Gráfico IV N°12 Práctica del deporte en el tiempo libre.....	78
Gráfico IV N°13 Los deportes preferidos por los niños.....	79
Gráfico IV N°14 Los niños quieren escuelas deportivas permanentes.....	80
Gráfico IV N°15 Los jóvenes quieren canchas en el barrio.....	81
Gráfico IV N°16 Estado de los espacios deportivos del barrio.....	82
Gráfico IV N°17 Los espacios deportivos te motivan hacer ejercicio.....	83
Gráfico IV N°18 Importancia de los espacios deportivos.....	84
Gráfico IV N°19 Quisieran campeonatos deportivos en el barrio.....	85
Gráfico IV N°20 Conocimiento de los beneficios del ejercicio.....	86
Gráfico IV N°21 Actividad física como profesión.....	87
Gráfico IV N°22 Práctica de actividad física en el tiempo libre.....	88

Gráfico IV N°23 Deporte preferido por los jóvenes.....	89
Gráfico IV N°24 Carencia de actividad física en el barrio.....	90
Gráfico IV N°25 Son importantes de los espacios deportivos.....	91
Gráfico IV N°26 Estado de los espacios deportivos.....	92
Gráfico IV N°27 Hay que implementar espacios deportivos.....	93
Gráfico IV N°28 Existencia de un proyecto para espacios deportivos.....	94
Gráfico IV N°29 Colaboración de padres de familia.....	95
Gráfico IV N°30 Carencia de actividad física en el barrio.....	96
Gráfico IV N°31 Quiere que existan actividades físicas y deportivas.....	97
Gráfico IV N°32 Actividad física es necesaria para los niños y jóvenes.....	98
Gráfico IV N°33 Padres que incentivan a la actividad física.....	99
Gráfico IV N°34 Padres que quieren que su hijo/a haga deporte.....	100
Gráfico IV N° 35 Gráfico de Gauss.....	104
Gráfico VI N° 36 Orientación de la cancha de fútbol.....	121
Gráfico VI N° 37 Dimensiones de la cancha de fútbol.....	122
Gráfico VI N° 38 Dimensiones de la portería de fútbol.....	123
Gráfico VI N° 39 Orientación de la cancha de indor fútbol.....	123
Gráfico VI N° 40 Dimensiones de la cancha de indor fútbol.....	124
Gráfico VI N° 41 Dimensiones de la portería de indor fútbol.....	125
Gráfico VI N° 42 Orientación de la cancha de básquet.....	126
Gráfico VI N° 43 Dimensiones de la cancha de básquet.....	127
Gráfico VI N° 44 Dimensiones del tablero y aro de básquet.....	128
Gráfico VI N° 45 Dimensiones del tablero y aro de mini básquet.....	128
Gráfico VI N° 46 Cancha de ecuavoly.....	129

Cuadro II N°1 Clasificación del deporte.....	56
Cuadro III N° 2 Población y muestra.....	65
Cuadro III N° 3 Operacionalización de la Variable Independiente.....	66
Cuadro III N° 4 Operacionalización de la Variable Dependiente.....	67
Cuadro III N° 5 Plan de Recolección de la información.....	68
Cuadro IV N°6 Los niños quieren canchas en el barrio.....	70
Cuadro IV N°7 Los espacios deportivos motivan hacer ejercicio.....	72
Cuadro IV N°8 Importancia de los espacios deportivos.....	73
Cuadro IV N°9 Los niños quieren juegos infantiles en el barrio.....	74
Cuadro IV N°10 Los niños quieren que existan campeonatos en el barrio...	75
Cuadro IV N°11 Les gusta hacer ejercicio o deporte.....	76
Cuadro IV N°12 Conocimiento de los beneficios de la actividad física.....	77
Cuadro IV N°13 Práctica del deporte en el tiempo libre.....	78
Cuadro IV N°14 Los deportes preferidos por los niños.....	79
Cuadro IV N°15 Los niños quieren escuelas deportivas permanentes.....	80
Cuadro IV N°16 Los jóvenes quieren canchas en el barrio.....	81
Cuadro IV N°17 Estado de los espacios deportivos del barrio.....	82
Cuadro IV N°18 Los espacios deportivos te motivan hacer ejercicio.....	83
Cuadro IV N°19 Importancia de los espacios deportivos.....	84
Cuadro IV N°20 Quisieran campeonatos deportivos en el barrio.....	85
Cuadro IV N°21 Conocimiento de los beneficios del ejercicio.....	86
Cuadro IV N°22 Actividad física como profesión.....	87
Cuadro IV N°23 Práctica de actividad física en el tiempo libre.....	88

Cuadro IV N°24 Deporte preferido por los jóvenes.....	89
Cuadro IV N°25 Carencia de actividad física en el barrio.....	90
Cuadro IV N°26 Son importantes de los espacios deportivos.....	91
Cuadro IV N°27 Estado de los espacios deportivos.....	92
Cuadro IV N°28 Hay que implementar espacios deportivos.....	93
Cuadro IV N°29 Existencia de un proyecto para espacios deportivos.....	94
Cuadro IV N°30 Colaboración de padres de familia.....	95
Cuadro IV N°31 Carencia de actividad física en el barrio.....	96
Cuadro IV N°32 Quiere que existan actividades físicas y deportivas.....	97
Cuadro IV N°33 Actividad física es necesaria para los niños y jóvenes.....	98
Cuadro IV N°34 Padres que incentivan a la actividad física.....	99
Cuadro IV N°35 Padres que quieren que su hijo/a haga deporte.....	100
Cuadro IV N° 36 Recolección de datos.....	105
Cuadro IV N° 37 Estadísticas.....	106
Cuadro IV N° 38 Cálculo del Chi – Cuadrado.....	107
Cuadro VI N° 39 Costos del estudio de la propuesta.....	111
Cuadro VI N° 40 Diagnóstico DAFO.....	117
Cuadro VI N° 41 Metodología.....	130
Cuadro VI N° 42 Administración propuesta.....	132
Cuadro VI N° 43 Monitoreo y evaluación.....	133

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE: CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: " LOS ESPACIOS DEPORTIVOS Y SU INFLUENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS Y JÓVENES DEL BARRIO SAN FRANCISCO, CANTÓN RUMIÑAHUI, PROVINCIA DE PICHINCHA."

AUTOR: Santiago Bladimir Almeida Benítez

TUTOR: Lcdo. MG. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

Resumen

En el Barrio San Francisco de la ciudad de Sangolquí, provincia de Pichincha, es donde se produce la problemática de los espacios deportivos inadecuados y su influencia en la actividad física de niños y jóvenes.

La parte principal del informe final fue la aplicación de las encuestas y entrevistas a todos los involucrados en la problemática como, autoridades, padres de familia, niños y jóvenes del barrio, con el objeto de conocer los diferentes criterios del problema.

Se tabulo la información arrojada y se obtuvo que los espacios deportivos inadecuados influyen en la actividad física de los niños y jóvenes, lo que amerita buscar las alternativas de solución.

Contamos con el apoyo de autoridades, padres de familia, niños y jóvenes que una vez planteada las alternativas de solución pondrán en marcha para mejorar el ambiente del barrio y lograr que exista más actividad física.

Concluimos el presente trabajo de investigación proponiendo un plan estratégico para la creación de unos espacios deportivos, para propiciar el mejoramiento de la actividad física, teniendo así niños y jóvenes sanos y fuertes.

Palabras Claves: Espacios, Deportivos, Inadecuados, Actividad, Física, Niños, Jóvenes, Plan, Estrategias, Creación.

INTRODUCCIÓN

La investigación que se ha desarrollado sobre “Los espacios deportivos y su influencia en la actividad física de los niños y jóvenes del barrio San Francisco, cantón Rumiñahui, provincia de Pichincha.”, es de gran importancia para el desarrollo de la comunidad, la misma que consta de seis capítulos.

En el I Capítulo se realizó el planteamiento del problema, su contextualización, determinando el análisis crítico y el árbol de problemas respectivo. Luego se delimitó el problema, se justificó su realización y se concluyó con el enunciado de los objetivos.

En el II Capítulo se realizó un análisis de los antecedentes investigativos que sobre el problema se hayan realizado, enunciamos la hipótesis nula y alterna, se realizó el marco teórico del problema con la fundamentación teórica de cada una de las variables identificadas.

En el III Capítulo que se refiere a la metodología, se explicaron los paradigmas que guiaron el trabajo investigativo; luego se detallaron los tipos de investigación realizadas, se precisó las técnicas de investigación utilizadas en los diferentes estratos de la población o universo de trabajo, y, se elaboró la operacionalización de cada una de las variables. Se finalizó con el plan de procesamiento de la información.

En el IV Capítulo es el del análisis e interpretación de resultados, que empezó con el procedimiento a utilizarse, para luego realizar los cuadros estadísticos de resultados proporcionados por los niños, jóvenes, y padres

de familia del barrio, con sus respectivos gráficos en pastel y la interpretación que da el investigador sobre esos resultados, que sirvieron para verificar el cumplimiento de los objetivos planteados y la aceptación de la hipótesis alterna estadística mediante la aplicación del chi cuadrado.

El V Capítulo una vez analizados los resultados obtenidos de las encuestas, se procede a realizar las respectivas conclusiones y recomendaciones.

En el VI Capítulo hace referencia a la implementación de la propuesta, con la justificación que amerita, los objetivos que se espera alcanzar y las alternativas de solución propuesta por el investigador para tratar de dar solución a la problemática.

Se finaliza el informe con la bibliografía utilizada y los anexos que fueron necesarios incorporarlos.

Queda mucho por realizar en el barrio, pero este trabajo es el inicio de un cambio positivo para tener un buen futuro, especialmente para la niñez y juventud.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA: “ Los espacios deportivos y su influencia en la actividad física de los niños y jóvenes del Barrio San Francisco, Cantón Rumiñahui, provincia de Pichincha.”

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Contextualización

La Constitución de la República del Ecuador, en el Título VII, del Régimen del Buen Vivir, Art. 381, refiere “El Estado, al proteger promover y coordinar la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial”.

La actividad física incide directamente en el bienestar pues impulsa la movilidad e integración social. A pesar de los importantes esfuerzos del Gobierno Nacional, los indicadores en cuanto a la activación de la población y en cuanto a resultados deportivos son débiles, debido a que los espacios deportivos en los barrios alejados son inadecuados y no permiten desarrollar una actividad física adecuada, debemos crear un hábito deportivo desde muy temprana edad y seguir manteniéndolo durante toda la vida y una manera de motivarlos sería teniendo espacios en un buen estado para la realización de cualquier deporte o el simple hecho de recrearse. El Gobierno tiene mal planificadas las obras de infraestructura deportiva ya que en

algunos lugares cuentan con espacios privilegiados para la realización de algún deporte, como por ejemplo canchas de césped sintético, mientras que en otros lugares los espacios destinados para hacer ejercicio son de tierra o están en mal estado.

El Cantón Rumiñahui se encuentra ubicado a pocos minutos de la ciudad de Quito, goza de un clima agradable, este cantón es y ha sido cuna de grandes deportista que han dejado en alto los colores de nuestro país. Los espacios deportivos de nuestra ciudades son los lugares de disfrute diario de nuestros niños y jóvenes, existen en el centro de la ciudad y bien adecuados, pero lo ideal sería encontrarlos en cada barrio, las autoridades deben tener muy en cuenta que cada sector necesita de un espacio para la distracción sana , las autoridades competentes deberían visitar los barrios más alejados y observar las necesidades en especial deportivas ya que el deporte ayuda para la salud, el estado físico, los valores que en este tiempo están decayendo y destrezas que luego nos ayudará a encontrar nuevos campeones para nuestra ciudad.

El Barrio San Francisco, ubicado a pocos minutos del centro de Sangolquí, es un lugar rodeado de una hermosa naturaleza, su gente es muy amable y paulatinamente se va poblando.

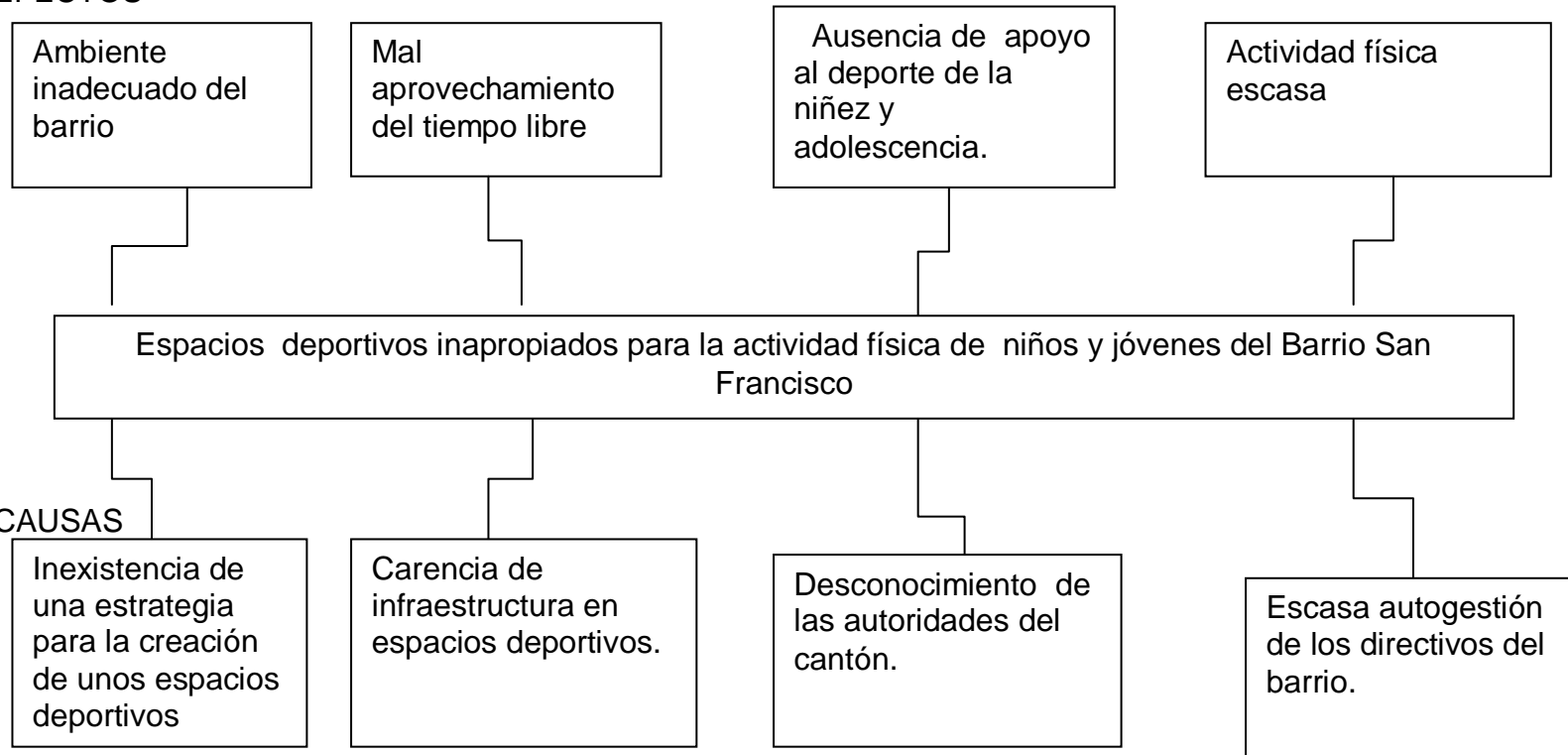
Los espacios destinados para el deporte no se encuentran bien adecuados, se puede observar el mal estado; canchas sin señalizar, tampoco cuenta con la infraestructura necesaria, lo que no permite que se realice una adecuada actividad sana de la población en especial de los niños y Jóvenes, **Según ONU**, "solo uno en cada 3 niños y jóvenes en el mundo practican alguna actividad deportiva. En Brasil y en los países más atrasados esta proporción es más grande: de 1 en cada 6 y en otros países puede llegar a 1 a cada 10 o más". Son cifras alarmantes sabiendo que la actividad física

brinda una infinidad de beneficios esta los directivos del barrio y los habitantes en exigir a las autoridades cantonales que se designe un presupuesto para la adecuación de estos espacios, a más de implementar una estrategia para la creación de los mismos.

1.2.2 Análisis Crítico

Gráfico I N° 1 Árbol de problemas

EFFECTOS



Fuente: Árbol de Problemas
Elaborada por: Santiago Almeida

La inexistencia de una estrategia para la creación de unos espacios deportivos adecuados para la actividad física, deportiva o recreativa en el barrio crea un ambiente inadecuado, sabiendo que el juego es una herramienta esencial en la construcción del desarrollo físico y social de los niños y jóvenes que habitan este sector.

La carencia de infraestructura en los espacios deportivos no motiva a que los niños y jóvenes muestren un interés por hacer ejercicio lo que conlleva a que el tiempo libre sea mal aprovechado, en actividades que no favorecen a la salud y al desarrollo integral de los mismos.

El desconocimiento de las autoridades cantonales sobre este problema hace que no realicen proyectos en beneficio del deporte, se podría entender que existe una ausencia de apoyo al deporte de la niñez y adolescencia.

Otro factor que influye en el problema es la escasa autogestión en el ámbito deportivo, que está a responsabilidad de los directivos del barrio en tener canchas reglamentarias y adecuadas para la organización de campeonatos, actividades deportivas o de recreación, haciendo que haya una escasa activación física de la población.

1.2.3 Prognosis

Sabemos que el deporte es una fuente de salud y bienestar físico y psíquico, pero cuando no existe la motivación para la práctica del mismo, los espacios propicios para que se desarrolle en un ambiente adecuado, no habrá interés por realizar ejercicio.

Por este motivo si el espacio deportivo es inadecuado la falta de actividad física o deportiva va ser evidente y lo que sucederá es que los niños y jóvenes del barrio no aprovecharan su tiempo libre en realizar algún deporte, los hábitos de vida no saludables serán evidentes llegando al sedentarismo lo que perjudicará su salud.

Si no se crea conciencia en los directivos y autoridades, en los beneficios que conlleva realizar alguna actividad física, no realizarán obras en beneficio del deporte que ayuden al desarrollo de una sociedad con valores deportivos y con bienestar.

Los valores que el deporte brinda son muy importantes para la vida diaria si no se incentiva a niños y jóvenes a que los practiquen,

Si este problema sigue estaremos dejando morir a grandes deportistas, ya que los barrios es de donde se forman la mayoría de grandes promesas deportivas, y por este motivo no habrá representantes que deje en alto el nombre de nuestro país, no se conseguirá ninguna clase de triunfos deportivos.

1.2.4. Formulación del Problema

¿Cómo influye los espacios deportivos en la actividad física de los niños y jóvenes del Barrio San Francisco, del Cantón Rumiñahui, provincia de Pichincha. ?

1.2.5. Preguntas Directrices

¿Cuáles son los espacios deportivos que necesita el barrio para fomentar la práctica deportiva en los niños/as y jóvenes?

¿Los espacios deportivos debidamente adecuados motivan a realizar algún tipo de actividad física?

¿Qué tipo de actividad física prefieren los niños y jóvenes?

¿Es factible la realización de una estrategia para la creación de unos espacios deportivos adecuados?

1.2.6. Delimitación

Delimitación Conceptual

- **Campo:** Social
- **Área:** Actividad Física
- **Aspecto:** Espacios deportivos

Delimitación Espacial

Barrio "San Francisco", Cantón Rumiñahui, provincia de Pichincha

Delimitación Temporal

Este problema será estudiado en el periodo comprendido del 01 de septiembre del 2012 al 15 de febrero del 2013.

1.3. JUSTIFICACIÓN

Es muy importante investigar la influencia que tiene los espacios deportivos en el desarrollo de una población ya que en el mundo actual, el deporte es muy importante no solo por los logros que se pueden conseguir sino por la calidad de vida que da el mismo.

Los espacios deportivos en el barrio son inapropiados para realizar un deporte o actividad física originando que los niños y jóvenes pierdan el interés por realizar actividad física o deportiva.

La carencia de infraestructura en los espacios deportivos del sector parece incidir en la activación y mantenimiento de la actividad física específicamente de los niños y jóvenes, pues para realizar un deporte debe haber implementos como es en el fútbol debería existir arcos y canchas debidamente demarcadas, en el baloncesto debe haber una plataforma de cemento y tableros de acuerdo a su edad, en ecuavoly debe haber postes con una red y el área debidamente demarcada, juegos infantiles para la recreación de los más pequeños.

La presente investigación es accesible ya que el lugar donde se va a llevar a cabo la investigación es el barrio donde vivo, hay la apertura de la directiva del barrio y de las autoridades locales, se cuenta con el presupuesto y el tiempo para ello.

El beneficio de la presente investigación será para los niños y jóvenes del Barrio San Francisco ya que se creara conciencia en las autoridades locales y gubernamentales para tener un ambiente adecuado para la realización de una actividad física que es muy bueno para los diferentes aspectos como humanos y sociales.

Con la realización de esta investigación, no solo se estará contribuyendo de una manera notable a la recreación sana de los niños y jóvenes, también se ayudara a toda la población de este barrio, al contar con su propio espacio deportivo a puertas abiertas, tendrán mayor unidad y con esto se estará llevando a todos los vecinos del barrio a una nueva posibilidad de vivir.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo General

Determinar la influencia de los espacios deportivos en la actividad física de los niños y jóvenes del barrio San Francisco.

1.4.2. Objetivos Específicos

- * Identificar la necesidad de la existencia de los espacios deportivos para fomentar la práctica deportiva.

- * Fundamentar los referentes teóricos, técnicos y científicos las conceptualizaciones de la actividad física en niños y jóvenes.

- * Diseñar la estrategia para la creación de un espacio deportivo adecuado para el barrio San Francisco.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Según la Tesis de la Autora Jerez Masaquiza Martha Patricia de la Universidad Técnica de Ambato sobre: “Espacios recreativos y su influencia en el proceso enseñanza aprendizaje de los niños y niñas de la escuela “Alonso Palacios”, de la comunidad Pucara Grande, Parroquia Quisapincha, Cantón; Ambato, Provincia; Tungurahua”, establece las siguientes conclusiones:

Los niños demostraron un alto grado de interés, para implementen con espacios recreativos de acuerdo a los resultados obtenidos.

Los Padres de Familia están de acuerdo a ayudar a implementar con los espacios recreativos en la escuela, para que los niños y niñas tengan un lugar específico para recrearse.

La falta de espacios recreativos incide significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales.

Los espacios recreativos ayudan a desarrollar las destrezas, mediante actividades lúdicas que favorecen el desarrollo integral del niño o niña.

Se comprobó que los juegos son una herramienta valiosa, para lograr que los niños desarrollen actitudes favorables.

Según la Tesis de la Autor Gómez Arellano Miguel Ángel de la Universidad Técnica de Ambato sobre: "La actividad física previene la obesidad de los deportistas de la selección de fútbol de la comunidad educativa "Juan León Mera la Salle" de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua", establece las siguiente conclusión:

Una adecuada actividad física permite a que los deportistas desarrollen de manera correcta sus capacidades físicas y así poder protegerse de cualquier enfermedad o deficiencia para que el deportista se vuelva más activo en su vida deportiva.

La investigación que se puede encontrar en la siguiente dirección electrónica http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lar/soto_r_c/capitulo1.pdf, Establece las siguientes conclusiones:

Ha de considerarse que si la inactividad física aumenta, ésta se verá directamente reflejada en la forma física de los habitantes; con lo cual se convierte, a la larga en un problema de salud mayor. Por lo que es recomendable la existencia de la actividad física en la rutina cotidiana de las personas para prevenir enfermedades y en muchas ocasiones se puede transformar en un tipo de terapia para constituir una vida más sana.

Es evidente que una de las condiciones para que se efectuara cualquier tipo de ejercitación física es contar con los espacios indispensables que cubran la necesidad de la población para satisfacer sus requerimientos de instalaciones deportivas.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Esta presente investigación será desarrollada desde el punto de vista del paradigma crítico propositivo, debido a que la sociedad exige realidades presentes que estén sustentadas en críticas constructivas, acción participativa y desempeño efectivo en las actividades propuestas.

La realidad es única, tangible, fragmentable en partes que pueden manipular independientemente.

La investigación es objetiva y libre de valores, predominara los métodos cuantitativos.

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Declaración de los Derechos del Niño

Proclama por la Asamblea General de la ONU en su resolución 1386 (XIV), del 20 de noviembre de 1959.

Principio 7

”El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones los cuales deben estar orientados hacia los fines perseguidos por la educación; la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho”.

De acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la **Constitución de la República del Ecuador**, “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e

internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Código de la Niñez y Adolescencia

Art. 48.- Derecho a la recreación y al descanso.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva.

Es obligación del Estado y de los gobiernos seccionales promocionar e inculcar en la niñez y adolescencia, la práctica de juegos tradicionales; crear y mantener espacios e instalaciones seguras y accesibles, programas y espectáculos públicos adecuados, seguros y gratuitos para el ejercicio de este derecho.

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Capítulo I

Las y Los Ciudadanos

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 14.- Funciones y atribuciones.- Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

k) Coordinar las obras de infraestructura pública para el deporte, la educación física y la recreación, así como mantener adecuadamente la infraestructura a su cargo, para lo cual podrá adoptar las medidas administrativas, técnicas y económicas necesarias, en coordinación con los gobiernos autónomos descentralizados;

Título VI

De La Recreación

Art. 92.- Regulación de actividades deportivas.- El Estado garantizará:

e) Garantizar y promover el uso de parques, plazas y demás espacios públicos para la práctica de las actividades deportivas, físicas y recreativas.

Art. 93.- Del rol de los Gobiernos Municipales y Distritos Metropolitanos.- Los Gobiernos Municipales y Distritos Metropolitanos podrán, dentro de su jurisdicción, otorgar la personería jurídica de las organizaciones deportivas, de conformidad con las disposiciones contenidas en la presente Ley, a excepción de las organizaciones provinciales o nacionales.

Los programas de activación física, construcción y mantenimiento de infraestructura recreativa se ejecutarán de manera descentralizada y coordinada conforme a las políticas que establezca el Ministerio Sectorial.

Ley Orgánica de Régimen Municipal

Art. 14.- Son funciones primordiales del municipio, sin perjuicio de las demás que le atribuye esta Ley,

Las siguientes:

15a. Promover y apoyar el desarrollo cultural, artístico, deportivo y de recreación, para lo cual podrá coordinar con instituciones públicas o privadas afines.

FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA

Es importante tener un punto de vista al análisis del papel de los valores.

La práctica de los valores permitirá al niño y joven una importante trascendencia y dejará huellas en sus semejantes.

Sabemos que por medio de la actividad física se puede llegar a rescatar diferentes valores que en la actualidad ya no se los practican como son

identidad, libertad, solidaridad, honestidad, respeto, responsabilidad, criticidad, creatividad, calidez afectiva, amor, amistad entre compañeros, habiendo conseguido esto tendremos una mejor sociedad.

Es importante no solo para hacer investigación, sino para valorar la investigación que se nos presenta, es responsabilidad del investigador relacionarse con el objeto a investigar caso contrario no se puede dar el conocimiento que necesitamos.

FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA

"La ontología es la parte de la filosofía que estudia al ser y su existencia en general. Es aquello que estudia el ser en cuanto ser, el interés de estudiar al ser se origina en la historia de la filosofía cuando esta surge de la necesidad de dar explicaciones racionales, no mitológicas, a los fenómenos del mundo físico, también debemos recordar que el carácter universal de la filosofía, tuvo su origen en la necesidad de un conocimiento valido a todo fenómeno, y en las deficiencias de los conceptos inicialmente desarrollados, para ser llevados a la práctica concreta en los fenómenos físicos, o sociales".

En la presente investigación se puede establecer las causas reales que preceden o se dan simultáneamente a sus efectos.

FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA

"La epistemología se interroga acerca de cómo la realidad puede ser conocida, acerca de la relación entre quien conoce y aquello que es conocido, acerca de las características, de los fundamentos, de los presupuestos que orientan el proceso de conocimiento y la obtención de los resultados, acerca de la posibilidad de que ese proceso pueda ser

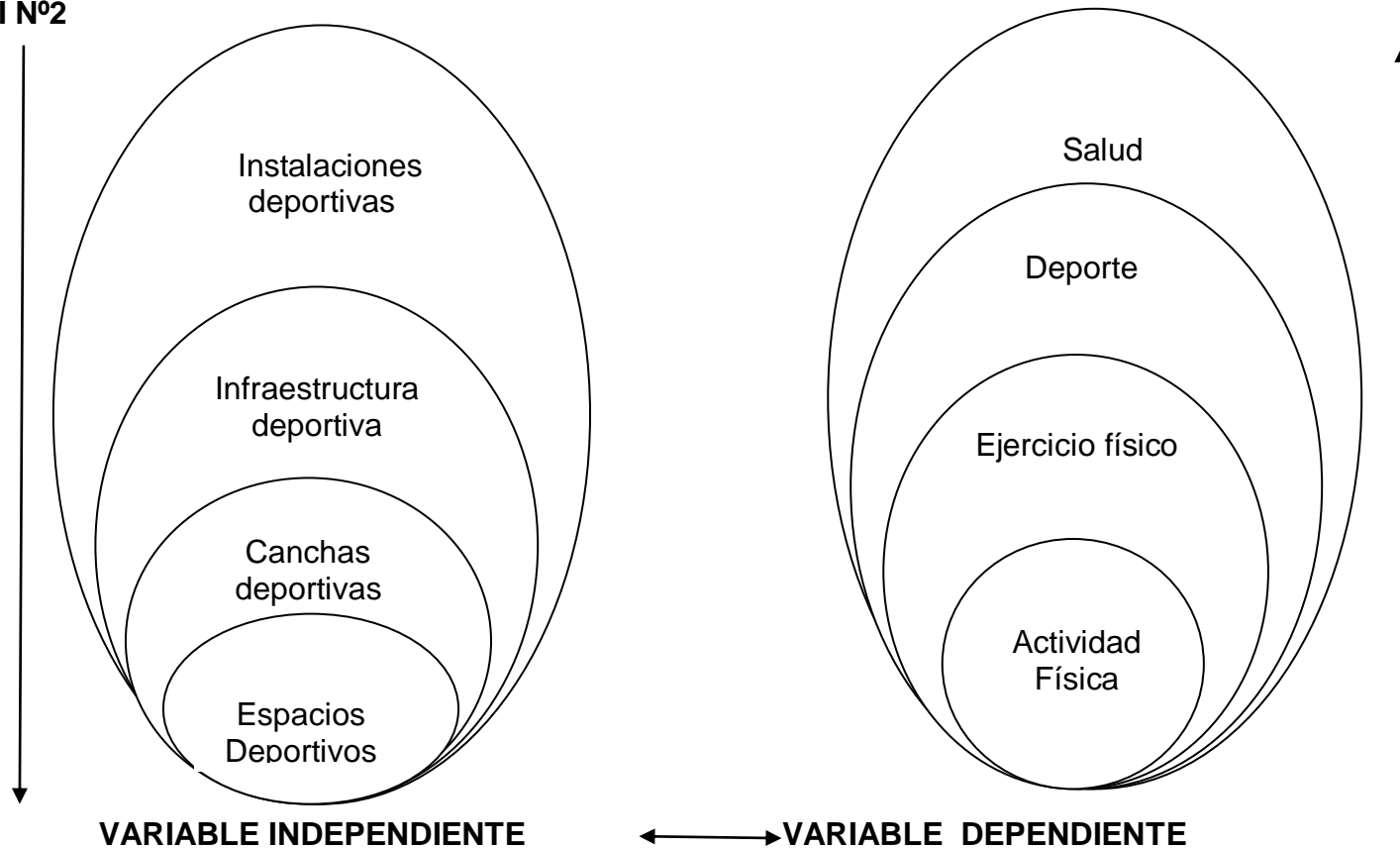
compartido y reiterado por otros a fin de evaluar la calidad de la investigación y la confiabilidad de esos resultados"

Es importante que se considere esta premisa ya que la presente investigación que se va a realizar nos estamos refiriendo a la concepciones de la realidad y cada realidad es independiente por eso se tendrá que utilizar instrumentos de investigación acordes al contexto para que la información sea la necesaria para poder dar soluciones.

2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

2.4.1. Gráfico de Categorías Fundamentales

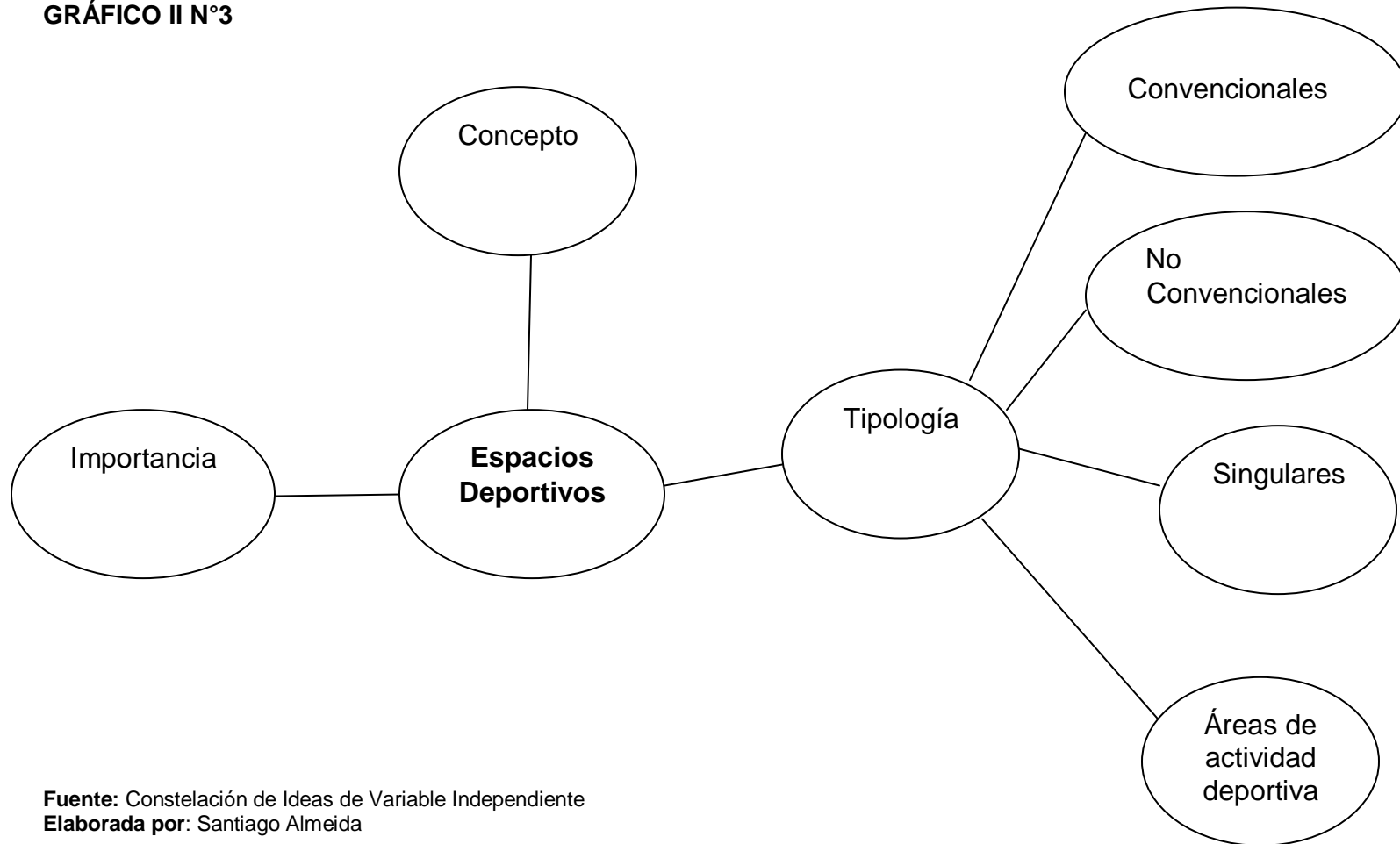
Gráfico II N°2



Fuente: Categorías Fundamentales
Elaborada por: Santiago Almeida

2.4.2. Gráfico de Constelación de Ideas de Variable Independiente

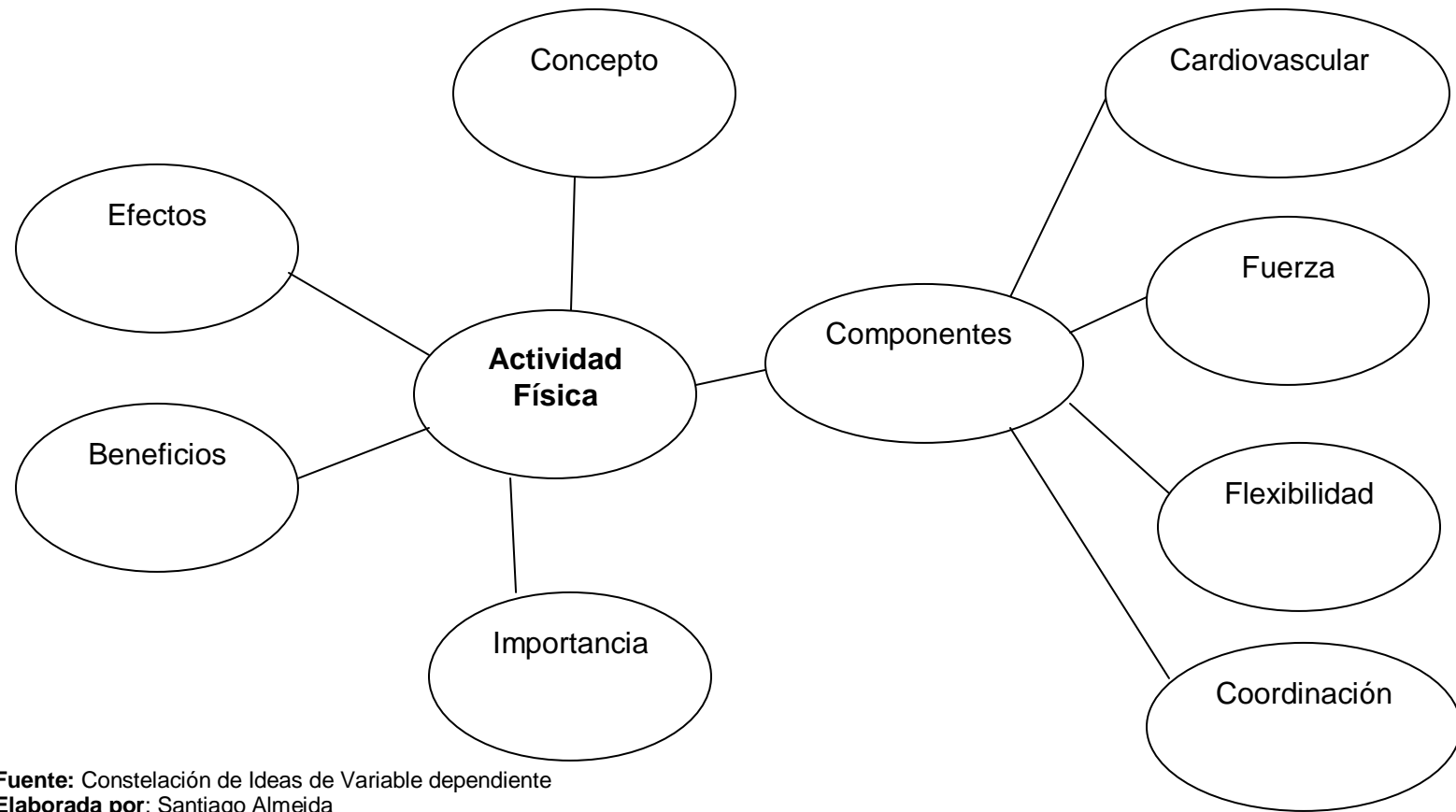
GRÁFICO II N°3



Fuente: Constelación de Ideas de Variable Independiente
Elaborada por: Santiago Almeida

2.4.3. Gráfico de Constelación de Ideas de Variable Dependiente

GRÁFICO II N°4



Fuente: Constelación de Ideas de Variable dependiente

Elaborada por: Santiago Almeida

2.4.3. Desarrollo de conceptualizaciones

VARIABLE INDEPENDIENTE

INSTALACIONES DEPORTIVAS

Una instalación deportiva es un recinto o una construcción provista de los medios necesarios para el aprendizaje, la práctica y la competición de uno o más deportes. Incluyen las áreas donde se realizan las actividades deportivas, los diferentes espacios complementarios y los de servicios auxiliares. Las instalaciones deportivas se componen de uno o más espacios deportivos específicos para un tipo de deportes.

Ejemplo de instalaciones deportivas son los estadios, los pabellones deportivos, velódromos, pistas de tenis, gimnasios, piscinas, coliseos, campos de tiro, de hípica, de golf, etc.

Una instalación deportiva puede tener un solo espacio deportivo o varios, cada uno destinado a un deporte diferente. Así, por ejemplo, un estadio de fútbol puede contener una pista de atletismo, y albergar en el sótano un gimnasio y una sala polideportiva; en este caso se habla de una instalación deportiva con cuatro espacios deportivos diferentes.

- Complejo deportivo: se trata de dos o más instalaciones deportivas ubicadas en un recinto común y con fácil acceso entre cada una de sus partes; funcionan independientemente entre sí y se conocen generalmente bajo una misma denominación. El llamado Anillo Olímpico de Montjuïc, en Barcelona Lluís Companys (atletismo y fútbol), el Palau Sant Jordi (polideportivo).

- Espacios complementarios: sirven para dar apoyo a las actividades deportivas desarrolladas en los diferentes espacios deportivos; el deporte no es realizado en estos espacios. Ejemplo: vestuarios, aseos, primeros auxilios, control, antidopaje, almacenes de material deportivo, gradas, etc.
- Servicios auxiliares: no están relacionados con las actividades deportivas. Pueden ser de diversa índole: cafeterías, bares, guarderías, tiendas, servicio médico, cuartos de máquinas, de calderas, etc.

Clasificación

Una instalación deportiva se clasifica de acuerdo a sus espacios deportivos. Estos pueden ser de tres tipos:

- Espacios deportivos convencionales: dan servicio a las prácticas deportivas más comunes, y atienden a referentes reglamentados con dimensiones normalizadas, aunque no siempre se ajustan a ellas.
- Espacios deportivos singulares: son espacios más específicos que suelen estar sujetos a unos requerimientos espaciales.
- Áreas de actividad deportiva: se distinguen por la indefinición de sus límites y por el medio natural en el que la práctica físico deportiva tiene lugar: acuático, aéreo o terrestre.

INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA

Definición de infraestructura

Conjunto de elementos o servicios que se consideran necesarios para el funcionamiento de una organización o para el desarrollo de una actividad, diseñada y dirigida por profesionales de Arquitectura, Ingeniería Civil, etc., que sirven de soporte para el desarrollo de otras actividades y su funcionamiento, necesaria en la organización estructural de la ciudad. En razón a su utilidad pública comprende:

Las infraestructuras de Transporte.

- Terrestre: vías (caminos, carreteras o autopistas, líneas de ferrocarril y puentes).
- Marítimo: puertos y canales.
- Aéreo: aeropuertos.

Las infraestructuras energéticas.

- Redes de electricidad: alta tensión, mediana tensión, baja tensión, Transformación, distribución y Alumbrado público.
- Redes de distribución de calor: Calefacción urbana.
- Redes de combustibles: oleoductos, gasoductos, concentradoras, distribución.
- Otras fuentes de energía: presas, eólicas, térmicas, nucleares, etc.

Las infraestructuras sanitarias.

- Redes de agua potable: embalses, depósitos, tratamiento y distribución.
- Redes de desagüe: Alcantarillado o saneamiento y Estaciones depuradoras.
- Redes de reciclaje: Recogida de residuos, vertederos, incineradoras,...

Las infraestructuras de Telecomunicaciones.

- Redes de telefonía fija
- Redes de televisión de señal cerrada
- Repetidoras
- Centralitas
- Fibra óptica
- Celdas de Telefonía Celular

Las infraestructuras de Usos.

- Vivienda
- Comercio
- Industria
- Salud
- Educación
- Recreación

La infraestructura es la intervención primaria del ser humano sobre el territorio, para acceder a él y destapar su potencial de desarrollo. Usualmente comienza por la provisión de los servicios básicos para sobrevivir – agua y vivienda – pero rápidamente se expande para incluir vías de acceso que permitan ampliar el área de influencia de la actividad humana y tecnologías más avanzadas para generar energía y permitir la comunicación a larga distancia.

Por ello, el nivel de la infraestructura de un territorio está íntimamente vinculado al nivel de desarrollo de la sociedad que lo habita, y constituye una restricción severa sobre las posibilidades de grandes saltos en el bienestar material de la sociedad. La infraestructura es una condición necesaria (aunque no suficiente) para que se dé el desarrollo, y al mismo

tiempo es una evidencia del nivel de desarrollo que se ha alcanzado en un territorio.

Definición de infraestructura deportiva

Es otra de las piezas importantes del sistema deportivo, en este caso las instalaciones deportivas y sus equipamientos son el eje central y uno de los soportes principales para la práctica deportiva. El éxito de una instalación deportiva estará condicionado por su diseño y construcción. Para disponer de una infraestructura básica hay que construirla con la premisa de que sea suficiente para la demanda existente, pero con la conciencia de que la práctica deportiva genera nuevas demandas de espacios deportivos y por lo tanto debe permitir la adaptación y remodelación de las ya existentes. La calidad en una instalación deportiva debe estar implícita en toda ella. Siendo importante: el diseño de la instalación, el diseño de las comunicaciones, la dimensión de los espacios, el control de acceso a la instalación, la calidad de los materiales, la seguridad y adecuación del equipamiento, los consumos de energía, etc.

CANCHAS DEPORTIVAS

Las canchas deportivas es un área determinada para realizar un deporte, pueden estar hechas de distintos materiales y sus superficies pueden ser muy variadas dependiendo del deporte que se practique.

Estas canchas fueron creadas inicialmente para aprovechar al máximo los espacios disponibles en áreas urbanas y así poder concentrar una serie de actividades en espacio reducido, concentran las disciplinas de básquetbol, fútbol y ecuavoly.

Cancha de Fútbol

Se entiende por "Canchas de Fútbol" a las instalaciones públicas y privadas, cubiertas y descubiertas aptas para el desarrollo de este deporte.

Regla 1 – El Terreno De Juego

Superficie de juego

Los partidos podrán jugarse en superficies naturales o artificiales, de acuerdo Con el reglamento de la competición.

El color de las superficies artificiales deberá ser verde.

Marcación del terreno

El terreno de juego será rectangular y estará marcado con líneas. Dichas líneas pertenecerán a las zonas que demarcan.

Las dos líneas de marcación más largas se denominarán líneas de banda.

Las dos más cortas se llamarán líneas de meta.

El terreno de juego estará dividido en dos mitades por una línea media que unirá los puntos medios de las dos líneas de banda.

El centro del campo estará marcado con un punto en la mitad de la línea media, alrededor del cual se trazará un círculo con un radio de 9.15 m.

Se podrá hacer una marcación fuera del terreno de juego, a 9.15 m del cuadrante de esquina y perpendicular a la línea de meta, para señalar la distancia que se deberá observar en la ejecución de un saque de esquina.

Dimensiones

La longitud de la línea de banda deberá ser superior a la longitud de la línea de meta.

Longitud (línea de banda): mínimo 90 m

Máximo 120 m

Anchura (línea de meta): mínimo 45 m

Máximo 90 m

Todas las líneas deberán tener la misma anchura, como máximo 12 cm.

Área de meta

Se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 5.5 m de la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas se adentrarán 5.5 m en el terreno de juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área de meta.

Área penal

Se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 16.5 m de la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas se adentrarán 16.5 m en el terreno de juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área penal.

En cada área penal se marcará un punto penal a 11 m de distancia del punto medio de la línea entre los postes de meta y equidistante a estos.

Al exterior de cada área penal se trazará un semicírculo con un radio de 9.15 m desde el punto penal.

Banderines

En cada esquina se colocará un poste no puntiagudo con un banderín, cuya altura mínima será de 1.5 m.

Asimismo, se podrán colocar banderines en cada extremo de la línea de meta, a una distancia mínima de 1 m al exterior de la línea de meta.

Área de esquina

Se trazará un cuadrante con un radio de 1 m desde cada banderín de esquina en el interior del terreno de juego.

Metas

Las metas se colocarán en el centro de cada línea de meta.

Consistirán en dos postes verticales, equidistantes de los banderines de esquina y unidos en la parte superior por una barra horizontal (travesaño).

Los postes y el travesaño deberán ser de madera, metal u otro material aprobado. Deberán tener forma cuadrada, rectangular, redonda o elíptica y no deberán constituir ningún peligro para los jugadores.

La distancia entre los postes será de 7.32 m y la distancia del borde inferior del travesaño al suelo será de 2.44 m. (Reglas de Juego *Federación Internacional de Fútbol Asociación*)

Cancha de Indor Fútbol

Normas dimensionales

El terreno de juego será un rectángulo de una longitud de 42 m y de una anchura de 23 m. Excepcionalmente, se podrá autorizar una variación en más o menos sobre dichas medidas de un máximo de 3 m.

El terreno de juego se marcará, con líneas visibles de una anchura de 8 cm. A través de la anchura del terreno se trazará en la mitad una línea de medio campo. El centro del terreno se marcará claramente con un punto, alrededor del cual se trazará una circunferencia de 1,75 m de radio.

En cada extremo del terreno y distanciadas 3 m de cada poste de la portería se marcarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta que se adentrarán en el terreno sobre una longitud de 8 m y que se unirán en sus extremos mediante otra línea, paralela a la de la meta. Cada uno de los

espacios delimitados por dichas líneas y la de meta se denominarán área de penalti.

A una distancia de 9 m del centro de cada una de las porterías, medidos en una línea imaginaria que uniría los centros de ambas, se marcarán dos líneas de 15 cm de largo, que se llamarán puntos de penalti y desde donde se lanzarán los mencionados castigos.

Las porterías cumplirán en cuanto a requisitos de resistencia y estabilidad. Se colocan en el centro de la línea de meta, no sujetas al suelo, con sistema antivuelco, y constará de marco, elementos de sujeción de la red.

El marco estará formado por dos postes verticales, separados 5'00 m entre sí por su lado interior, y unidos en sus extremos superiores por un travesaño horizontal cuyo borde interior estará a 2'35 m del suelo. La anchura y grosor de los postes y travesaños serán de 8 cm. Los postes y el travesaño deberán tener la misma anchura y estarán contruidos del mismo material (madera, acero, aleación ligera o material plástico) no corrosivo o protegido de la corrosión.

Cancha de Baloncesto

Dimensiones del terreno de juego

Campo de juego

El terreno de juego debe ser una superficie rectangular, plana y dura, libre de obstáculos.

Las dimensiones deben ser de 28 m. de longitud por 15 m. de anchura, medidas desde el borde interior de las líneas que delimitan el terreno de juego.

Líneas

Todas las líneas deberán ser trazadas del mismo color (preferentemente blanco), tener 5 cm. de anchura, y ser completa y perfectamente visibles.

Líneas de fondo y laterales

El terreno de juego estará delimitado por las líneas de fondo (los lados cortos del terreno de juego) y las líneas laterales (las líneas de los lados largos del terreno de juego). Estas líneas no son parte del terreno de juego. El terreno de juego deberá distar al menos 2 metros de cualquier obstáculo, incluyendo los integrantes de los banquillos de los equipos.

Línea central

La línea central es la línea trazada paralelamente a las líneas de fondo desde el punto central de cada línea lateral que se prolongará 15 cm por la parte exterior de cada línea lateral.

Líneas de tiros libres, áreas restringidas y pasillos de tiros libres

La línea de tiros libres estará trazada paralela a cada línea de fondo. El borde exterior de esta línea estará situado a 5,80 m del borde interior de la línea de fondo y tendrá una longitud de 3,60 m. Su centro estará situado sobre la línea imaginaria que une el centro de las dos líneas de fondo.

Las áreas restringidas son los espacios marcados en el terreno de juego limitados por las líneas de fondo, las líneas de tiros libres y las líneas que parten de las líneas de fondo, tienen sus bordes exteriores a 3 m de los centros de las mismas y terminan en el borde exterior de las líneas de tiros libres. Si se pinta el interior de las áreas restringidas, deberá ser del mismo color que el del círculo central. Estas líneas excluyendo las líneas de fondo, son parte del área restringida.

Los pasillos de tiro libre son las áreas restringidas ampliadas en el terreno de juego por semicírculos con un radio de 1,80 m y el centro situado en el punto medio de las líneas de tiros libres. Se trazarán semicírculos similares con una línea discontinua en el interior de las áreas restringidas.

Círculo central

El círculo central debe estar trazado en el centro del terreno de juego y debe tener un radio de 1,80 m. medido hasta el borde exterior de la circunferencia. Si el interior del círculo central está pintado deberá tener el mismo color que las áreas restringidas.

Zona de canasta de tres puntos

La zona de canasta de tres puntos de un equipo es todo el terreno de juego excepto el área próxima a la canasta de sus adversarios que limita e incluye: Dos líneas paralelas que parten de la línea de fondo a 6,25 m. del punto del suelo situado justamente debajo del centro exacto de la canasta de los adversarios. La distancia de este punto al borde interior del centro de la línea de fondo es de 1,575 m.

Y un semicírculo de 6,25 m. de radio hasta su borde exterior con centro en el punto citado anteriormente que corta las líneas paralelas.

Zonas de los bancos de los equipos

Las zonas de los bancos de los equipos estarán marcadas fuera del terreno de juego en el mismo lado que la mesa de anotadores y los bancos de los equipos, del siguiente modo:

Cada zona estará limitada por una línea que parte de la línea de fondo de al menos 2 m. de longitud y por otra línea de al menos 2 m. de longitud trazada a 5 m. de la línea central y en ángulo recto con la línea lateral.

Cancha de mini-básquet

La dimensión de la cancha es la misma del baloncesto solo varia la altura del tablero.

Cancha de ecuavoly

El campo mantiene las mismas dimensiones de 18 m de largo por 9 m de ancho.

La red es más alta y estrecha. Se coloca a una altura de 2,80 m y tiene un ancho de unos 60 cm

ESPACIOS DEPORTIVOS

Es el espacio donde se desarrolla una actividad deportiva específica, por ejemplo una cancha de fútbol, cancha de básquet, cancha de ecuavoly.

Tipología de los espacios deportivos

Hay que tener en cuenta que todo espacio es susceptible de utilizarse como espacio deportivo, lo importante es que la actividad se adapte a las características del mismo.

Espacios convencionales: Diseñados con el objetivo de realizar, principalmente, actividad física. Son espacios construidos para la práctica deportiva correspondiente a las tipologías más comunes y tradicionales. Disponen de referentes reglados con dimensiones normalizadas, aunque no siempre se ajustan a ellas. Normalmente su distribución geográfica es

bastante homogénea, ya que su construcción no está condicionada por la demanda o por la topografía del territorio.

Hay seis tipos de espacios convencionales:

Campos: generalmente son de forma rectangular, al aire libre y con delimitación y marcación clara. Superan los 1500 m² de superficie. Ejemplos: campos polideportivos, de fútbol, fútbol 7, rugby, hockey sobre hierba, béisbol, zonas de lanzamiento de atletismo

Espacios longitudinales: espacios en los que la actividad se realiza siguiendo un recorrido fijo y delimitado. Ejemplos: pistas de atletismo (de 200 m, 300 m o 400 m), rectas de saltos atléticos, velódromos, patinódromos.

Pistas: son como los campos, de forma rectangular y con delimitación y marcación clara, generalmente están al aire libre, aunque las hay cubiertas (en pabellones). Su superficie es menor a 1500 m². Ejemplos: pistas polideportivas, de baloncesto, voleibol, vóley playa, tenis, bádminton, patinaje sobre ruedas, patinaje sobre hielo, hockey sobre hielo, etc.

Pistas con pared: son como las pistas pero con una o más paredes que son necesarias para el desarrollo de la actividad deportiva. Ejemplos: pistas de frontón, squash, pádel, etc.

Salas: son espacios cubiertos de poca superficie donde se pueden realizar diferentes actividades deportivas y que no tienen los requerimientos dimensionales y de marcación de las pistas. Ejemplos: las salas de artes marciales, esgrima, gimnasia, halterofilia, etc.

Piscinas: cuerpos cubiertos de agua para la práctica de deportes acuáticos, pueden estar al aire libre o cubiertas. Piscinas de natación (de 25 m, 33 m o 50 m), saltos, waterpolo.

Espacios no convencionales: Espacio susceptible de utilizar para la actividad física. Pero para ser utilizado, es imprescindible que la actividad se haya programado específicamente para realizarla en este tipo de espacios. Plazas, parques, la calle, porches

Espacios singulares: No siempre responden a patrones fijos y se adaptan a necesidades específicas. Son espacios construidos para la práctica deportiva, y aunque ésta puede estar reglada, presentan unas dimensiones y características adaptadas a cada tipo y lugar. Son espacios más específicos y generalmente tienen unos condicionantes de demanda y unos requisitos espaciales que hacen que su distribución sobre el territorio sea desigual.

Representativos de este tipo son:

- ✓ Campos de golf: de minigolf, de 18 hoyos, de 9 hoyos.
- ✓ Campos de tiro: para tiro con arco, tiro de precisión o tiro al plato.
- ✓ Canal de regatas: para remo, piragüismo en aguas tranquilas o piragüismo en eslalon.
- ✓ Circuito de bicicleta: circuitos cerrados y carril bici.
- ✓ Circuitos de carrera a pie.
- ✓ Circuitos de motor: circuitos de velocidad (para autos o motocicletas), Motociclismo de velocidad de motocross, de kart
- ✓ Espacios de hípica: pistas de doma, de saltos, hipódromos, campos de polo, etc.
- ✓ Estaciones de esquí: para esquí de fondo, esquí alpino, snowboard, etc.
- ✓ Rocódromos
- ✓ Zonas de juegos populares o tradicionales: boleras, billares, pistas de petanca, etc.

Áreas de actividad deportiva: Según el medio natural en el que la actividad deportiva es realizada, se distinguen tres tipos

- ✓ Áreas de actividad acuática: zonas de barranco (rafting, piragüismo en aguas bravas), de actividades subacuáticas, surf, vela, esquí acuático, de remo y piragüismo (en embalses, lagos o bahías), etc.
- ✓ Áreas de actividad aéreas: zonas de paracaidismo, aeromodelismo, vuelo sin motor, vuelo aerostático, parapente, ala delta, etc.
- ✓ Áreas de actividad terrestres: zona de escalada, espeología, senderos, campo a través, rutas ecuestres, campos de caza, etc.

Importancia de los Espacios Deportivos

Impulsar y construir las bases de una nueva cultura del deporte y la actividad física en nuestro país para que los seres humanos:

- Hagan ejercicio sistemáticamente
- Ocupen positivamente su tiempo libre
- Practiquen habitualmente un deporte
- Para elevar sus aptitudes y su calidad de vida pero, además, para:
- Ser más competitivos y aprender a trabajar en equipo y como resultado, tener deportistas exitosos

VARIABLE DEPENDIENTE

ACTIVIDAD FÍSICA

Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio.

Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Los diversos componentes de la actividad física

Existen evidentemente muchos tipos distintos de actividad física que sirven para desarrollar diversos aspectos de la condición física. Los tipos más importantes de actividad física para la salud infantil y juvenil son:

1. Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico).
2. Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular.
3. Las actividades relacionadas con la flexibilidad.
4. Las actividades relacionadas con la coordinación.

Actividades cardiovasculares (aeróbicas)

Las actividades cardiovasculares se denominan con frecuencia actividades “cardio respiratorias” o “aeróbicas”, porque requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando el corazón y los pulmones. La resistencia

cardiovascular es la capacidad de nuestro cuerpo para llevar a cabo tareas que requieren la utilización de grandes grupos musculares, generalmente durante períodos de tiempo relativamente prolongados (varios minutos o más). Al realizar un ejercicio repetido de resistencia, nuestro corazón y nuestros pulmones se adaptan con el fin de ser más eficaces y de proporcionar a los músculos que trabajan la sangre oxigenada que necesitan para realizar la tarea.

Se puede mejorar la resistencia cardiovascular mediante la práctica de actividades continuas, como andar, correr, nadar, montar en bicicleta, palear en una canoa, bailar, etc.

Cuando se realiza este tipo de actividades es importante recordar:

- Que se debe progresar de forma razonable: si no se ha practicado antes este tipo de actividades, se debe empezar gradualmente con una intensidad y una duración relativamente bajas, y aumentarlas gradualmente a medida que se mejora la condición física.
- Que la actividad seleccionada debe ser divertida y de fácil acceso: este hecho incrementará las probabilidades de continuar con la actividad y practicarla de forma regular. Si no se disfruta de la actividad, si ésta requiere gran cantidad de equipamiento caro, o si exige desplazamientos largos para llevarla a cabo, será menos probable que la persona continúe con la actividad.
- Temas de seguridad: incluyen cuestiones como el uso del correspondiente equipo de seguridad (por ejemplo, el casco cuando se va en bicicleta). Además, se debe ser muy prudente con las actividades de alta intensidad (vigorosa) cuando sea necesario que el niño, niña o adolescente (si padece un trastorno médico) consulte a un médico o a un especialista de la actividad física antes de participar en la actividad.

Actividades de fuerza y resistencia muscular

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo. Estas actividades sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos. Utilizamos la fuerza y la resistencia muscular cuando empujamos, tiramos, levantamos o transportamos cosas tales como bolsas de la compra de mucho peso.

Las actividades de fuerza y de resistencia muscular se pueden practicar:

- Con el propio peso de la persona (saltar a la comba, escalada, fondos de brazos, etc.).
- Con el peso de un compañero (carreras de carretillas, juego de la cuerda, lucha con un amigo, etc.).
- O con actividades como lanzar la pelota, palear en canoa, remar, levantar pesas en un gimnasio, transportar objetos, etc.

Cuando se llevan a cabo actividades de fuerza y de resistencia muscular, se deben tener en cuenta los siguientes criterios:

- Que se debe progresar de forma razonable: si se es nuevo en este tipo de actividades, se debe empezar lentamente, aprendiendo primero el gesto o la técnica, y con una resistencia más leve, con el fin de evitar dolores y lesiones musculares.
- Para las actividades de fuerza no es necesario levantar pesas: existen muchas actividades que ponen a prueba la fuerza muscular sin necesidad de utilizar pesos. Entre los ejemplos, se incluyen actividades en que se ha de soportar el peso corporal, tales como los fondos de brazos, la escalada, actividades gimnásticas como, por ejemplo, hacer el pino, etc. Otros objetos muy sencillos que sirven asimismo para desarrollar muy bien la fuerza muscular son las bandas y los tubos elásticos, etc.

- Las actividades de fuerza con un peso o una resistencia excesivos pueden ser perjudiciales durante la infancia y se pueden dañar los huesos y los cartílagos de crecimiento.
- Si se tienen dudas, siempre es buena idea consultar a alguien experto, como una profesora de educación física, un entrenador especializado, una médica del deporte, etc.

Actividades de flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. La flexibilidad tiene un carácter específico para partes concretas del cuerpo y está en función del tipo de articulación o articulaciones implicadas y de la elasticidad de los músculos y del tejido conectivo (por ejemplo, los tendones y los ligamentos) que rodean la articulación o articulaciones. La flexibilidad resulta beneficiosa para todas las actividades relacionadas con flexiones, desplazamientos, contorsiones, extensiones y estiramientos.

Algunas actividades que mejoran la flexibilidad son: el estiramiento suave de los músculos, los deportes como la gimnasia, las artes marciales como el karate, las actividades cuerpo-mente como el yoga y el método Pilates, y cualquier actividad de fuerza o resistencia muscular que trabaje el músculo en toda su gama completa de movimientos.

Cuando se realizan actividades de flexibilidad es importante recordar que:

- Se debe ser paciente. Requiere tiempo lograr mejoras significativas en materia de flexibilidad, a menudo varias semanas o incluso meses.
- Nunca hay que estirar hasta el punto en el que se sienta dolor y los movimientos siempre se deben llevar a cabo de forma controlada, sin rebotes ni tirones. NUNCA se ha de forzar para imitar a otra persona que sea más flexible que nosotros. ¡Lo único que se lograría es una lesión!

- Se deben realizar estiramientos periódicos (preferentemente varias veces a la semana o incluso diariamente). Las razones que justifican esta periodicidad son que se pierde flexibilidad fácilmente si ésta no se continúa trabajando, que una buena flexibilidad puede ayudar a evitar las lesiones, y que la flexibilidad disminuye a medida que nuestra edad aumenta.
- Es buena idea empezar a practicar ejercicios de flexibilidad a edad temprana (cuando somos más flexibles) y continuar practicándolos durante toda la vida.
- Es mejor realizar estiramientos cuando los músculos y las articulaciones se encuentran calientes y son más flexibles. Por lo tanto, los buenos momentos para realizar estiramientos pueden ser después del calentamiento al comienzo de la actividad física, o una vez concluida la actividad física como parte de la vuelta a la calma. Asimismo, es importante saber que la flexibilidad es diferente en chicos y chicas (con frecuencia más elevada en el caso de las chicas) y que durante las principales fases de crecimiento resulta habitual observar reducciones significativas de la flexibilidad, puesto que a menudo los huesos crecen con mayor rapidez que los músculos y los tendones.

Actividades de coordinación

La coordinación motriz es la capacidad para utilizar el cerebro y el sistema nervioso junto con el sistema locomotor con el fin de llevar a cabo unos movimientos suaves y precisos.

Las actividades de coordinación engloban:

- Actividades de equilibrio corporal tales como caminar sobre una barra de equilibrio o mantener el equilibrio sobre una pierna.
- Actividades rítmicas tales como bailar.
- Actividades relacionadas con la conciencia cinestésica y la coordinación espacial, como aprender a dar un salto mortal o un nuevo paso de baile.

- Actividades relacionadas con la coordinación entre la vista y los pies (óculo-pie), como las patadas al balón o los regates en el fútbol.
- Actividades relacionadas con la coordinación entre la mano y el ojo (óculo-manual), como los deportes de raqueta, o el lanzamiento o recogida de una pelota.

Se deben tener en cuenta los siguientes criterios en relación con las actividades de coordinación:

- Ser prudente para evitar las caídas y otros accidentes, puesto que los niños y niñas con frecuencia están tan absorbidos por estas actividades que pierden la conciencia de su entorno y de las otras personas que los rodean.
- Las actividades de coordinación son excelentes para el desarrollo motor, en especial, de la infancia. ¡Y a la mayoría de los niños y niñas les encantan!
- La curva de aprendizaje de estas capacidades es diferente para cada niño y cada niña: unos aprenden mucho más rápido que otros.

La importancia de la actividad física para la salud infantojuvenil

Los beneficios de la actividad física para niños y niñas son numerosos y se pueden clasificar, en líneas generales, en tres categorías:

1. Los beneficios físicos, mentales y sociales para la salud durante la infancia.
2. Los beneficios para la salud derivados de la actividad física en la infancia que se transfieren a la edad adulta.
3. El remanente conductual del hábito de práctica de la actividad física saludable que se mantiene hasta la edad adulta.

Beneficios para la salud durante la infancia

La actividad física en la infancia genera una serie de beneficios durante la niñez que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardio respiratorio y músculo- esquelético, el mantenimiento del equilibrio

calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

El grado en el que la inactividad contribuye a los crecientes niveles de obesidad en la infancia no ha sido definido con claridad. Sin embargo, existen pruebas científicas sólidas que sugieren que los niños y niñas inactivos presentan más probabilidades de tener un exceso de grasa, incluso a una edad tan temprana como el final de la niñez.

Existen asimismo pruebas científicas convincentes de que los niños y niñas que dedican más tiempo a tareas sedentarias tales como ver la televisión o los juegos de ordenador presentan más probabilidades de tener un exceso de grasa. Más adelante, en el presente epígrafe, se reseña información adicional sobre el sobrepeso y la obesidad.

Existen pruebas científicas sólidas que demuestran que la actividad física es importante para el bienestar psicológico infantil. Los niños y niñas con niveles de actividad más bajos presentan una prevalencia más elevada de trastornos emocionales y psicológicos.

El deporte y el ejercicio proporcionan un medio importante para que niños, niñas y adolescentes tengan éxito, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de competencia, provocando un efecto más positivo en aquellos que ya tengan una baja autoestima. Además, los niños y niñas con niveles de actividad más elevados presentan asimismo más probabilidades de tener un mejor funcionamiento cognitivo. Resulta lógico suponer también que unos elevados niveles de participación en deportes y actividades físicas pueden estar asociados a niveles inferiores de delincuencia juvenil (por ejemplo, participación en bandas, consumo de drogas, etc.), pero las investigaciones

actuales han generado resultados equívocos. Generalmente, las enfermedades cardiovasculares no son propias de la infancia, pero las investigaciones han demostrado que los niños y niñas menos activos físicamente y aquellos con una condición física cardiovascular (aeróbica) deficiente presentan más probabilidades de tener factores de riesgo para estas enfermedades, tales como unos niveles inferiores de colesterol “bueno” (colesterol de lipoproteínas de alta densidad: high density lipoprotein — HDL— cholesterol), una presión sanguínea más elevada, un incremento de los niveles de insulina y un exceso de grasa .

Resulta muy probable que la inactividad física contribuya a los crecientes niveles de obesidad, al incremento de la resistencia a la insulina, a trastornos en el perfil de lípidos y a una presión arterial elevada en la infancia. Este hecho, a su vez, es probablemente responsable del incremento de la prevalencia de la diabetes de tipo 2 en niños, niñas y adolescentes, una enfermedad que hasta hace poco sólo se observaba en personas adultas obesas o con sobrepeso.

Efectos de la actividad física

Se ha comunicado que escolares obesas ven televisión más tiempo y realizan actividades menos intensas y más breves que niñas normales. También se ha demostrado en escolares obesos un bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física, que incluye el deporte y la educación física.

La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebro vascular, mortalidad cardiovascular y total.

La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30

minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75% de la grasa.

Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico.

Beneficios de la actividad física

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc.

En general, los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- A nivel orgánico: Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus

consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

- A nivel cardíaco: Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- A nivel pulmonar: Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).
- A nivel metabólico: Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.
- A nivel de la sangre: Reduce la coagulabilidad de la sangre.
- A nivel neuro-endocrino: Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.
- A nivel del sistema nervioso: Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular.
- A nivel gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- A nivel osteo muscular: Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.

- A nivel psíquico: Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

EJERCICIO FÍSICO

Es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas.

Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación o la flexibilidad. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto.

La práctica de ejercicio físico consume energía y requiere por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.

Efectos del ejercicio físico en la salud

El ejercicio físico es importante para mantener la condición física, y puede contribuir positivamente al mantenimiento de un peso saludable, al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular; promueve numerosos procesos biológicos (ej. metabolismo, sistema inmune) proporcionando un sistema fisiológico saludable, lo que reduce los riesgos

quirúrgicos; reduce los niveles de cortisol, causantes de numerosos problemas de salud tanto físicos como mentales.

Realizar actividad física moderada con regularidad (150 minutos de ejercicio a la semana o 3 veces en semana) es uno de los factores clave en la mejora de salud. Según el especialista en Medicina Interna **John Duperly** «las personas físicamente activas reducen en un 50 por ciento la incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes y tumores relacionados con las hormonas comparadas con las sedentarias». La práctica de ejercicio de moderado a vigoroso activaría cerca de 800 genes, entre ellos algunos capaces de suprimir el crecimiento de tumores, como el de próstata, ovarios, mamas y colón, y reparar el ADN.

Una actividad física frecuente y regular ha demostrado ser eficaz para prevenir o tratar enfermedades crónicas graves y potencialmente mortales como la hipertensión, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, insomnio y depresión. Según la OMS la falta de actividad física contribuye al 17% de las enfermedades del corazón y diabetes, el 12% de las caídas de los ancianos, y el 10% de los casos de cáncer de mama y colon.

Existe evidencia que el ejercicio vigoroso (90-95% del VO₂ máx.) induce un mayor grado de hipertrofia cardíaca respecto al ejercicio moderado (40 a 70% del VO₂ máx.), pero se desconoce si esto tiene algún efecto sobre la morbilidad y/o mortalidad general. Algunos estudios han demostrado que el ejercicio intenso ejecutado por individuos sanos secreta péptidos opiodes, conocidos como endorfinas, que en conjunción con otros neurotransmisores son responsables de inducir estados de euforia y bienestar, con características adictivas. También estimulan la secreción de testosterona y hormona del crecimiento. Estos efectos son menos intensos realizando ejercicio moderado.

Tanto el trabajo aeróbico como el anaeróbico aumenta la eficiencia mecánica del corazón mediante el aumento del volumen cardiaco (entrenamiento aeróbico) o el espesor del miocardio (entrenamiento de fuerza). Estos cambios son en generales beneficiosos y saludables si se producen en respuesta al ejercicio.

No todos se benefician por igual del ejercicio incluyendo factores genéticos. Hay una gran variación en la respuesta individual al entrenamiento, donde la mayoría de la población verá un aumento moderado de la resistencia aeróbica, algunos individuos hasta el doble de su consumo de oxígeno, mientras que otros nunca podrán aumentar la resistencia. Sin embargo el entrenamiento hipertrófico muscular de resistencia está determinado, al menos en gran parte, por la dieta y los niveles de testosterona. Esta variación genética que provoca distintas respuestas en diferentes individuos explica las diferencias fisiológicas entre los atletas de élite y la población general. Los estudios demuestran que el ejercicio en jóvenes y adultos conduce a una mejor habilidad y condición física y fisiológica en posteriores etapas de la vida.

El ejercicio:

1. Mejora y fortalece el sistema osteo muscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.
2. Prolonga el tiempo socialmente útil de la persona; al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios propios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y asegura la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes.

3. Mejora el aspecto físico de la persona.
4. Mejora el sistema inmune.
5. Regula todos los índices relacionados con hipertensión, glucemia y grasas en la sangre.
6. Mejora la calidad del sueño.

Las alteraciones o enfermedades en las que se ha demostrado que el ejercicio físico es beneficioso, entre otras son: asma, estrés de embarazo, infarto, diabetes mellitus y diabetes gestacional; obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis y distintos tipos de cáncer, como el cáncer de próstata y el cáncer rectal.

Los estudios demuestran una relación fuerte entre la práctica del deporte y el mejoramiento de aspectos emocionales como la autoestima (Escala Rosenberg) y aspectos físicos como reducción de peso, optimización de destrezas motoras y de movilidad articular. Existe una relación muy estrecha entre el cuerpo y la mente.

DEPORTE

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas.

Breve historia del deporte

La **historia del deporte** se remonta a miles de años atrás. Ya en el año 4000 A.C. se piensa que podían ser practicados por la sociedad china, ya que han sido encontrados diversos utensilios que llevan a pensar que realizaban diferentes tipos de deporte. También los hombres primitivos practicaban el deporte, no con herramientas, pero sí en sus tareas diarias; corrían para escapar de los animales superiores, luchaban contra sus enemigos y nadaban para desplazarse de un lugar a otro a través de los ríos.

También en el Antiguo Egipto se practicaban deportes como la natación y la pesca, para conseguir sobrevivir sin necesidad de muchas de las comodidades que posteriormente fueron surgiendo. Las artes marciales comenzaron a expandirse en la zona de Persia.

Los primeros Juegos Olímpicos tuvieron lugar en el año 776 a.C. duraban únicamente seis días y constaban de pocas pruebas deportivas: combates, carreras hípicas y carreras atléticas entre los participantes. Aunque no fueran los actuales Juegos Olímpicos, sí empezaban a tomar forma de lo que conocemos.

Ya en el siglo XIX se utilizaban las competiciones a modo de deporte y guerra entre los pueblos vecinos, en deportes que podrían considerarse en ambos sentidos, como son el tiro con arco o la esgrima. En Inglaterra, en cambio, surgieron deportes en los cuales no luchabas únicamente contra tu adversario, sino que también entraba en juego la lucha contra los medios naturales, como podían ser el agua o el viento, dando lugar a deportes como las regatas o la vela, además de otros también actuales como el rugby.

A lo largo del siglo XX se fueron consolidando los deportes ya existentes hasta el momento, y se fue ampliando el rango de deportes conocidos, como el fútbol, el waterpolo o el tenis de mesa.

Los primeros Juegos Olímpicos, tal y como los conocemos en la actualidad, tuvieron lugar en Grecia en el año 1892, en la pequeña ciudad de Olimpia. Se organizaban, como ahora, cada cuatro años, y en ellos se desarrollaban todas las prácticas deportivas conocidas hasta ese momento. Permitía enfrentar a gran diversidad de deportistas, que cada vez fueron creciendo y empezó a surgir el deporte profesional a medida que se extendían las disciplinas y el deporte iba tomando popularidad en la sociedad.

Orientaciones del deporte

Según **José María Cagigal (1979)**, la palabra deporte no es un término unívoco, siendo ésta la raíz donde se origina la dificultad de su estudio. De esta forma, podemos hablar de un deporte-esparcimiento, un deporte-higiene, un deporte-rendimiento, un deporte-competición, etc. No obstante, para **Cagigal** todas estas entidades podrían ser encuadradas en dos orientaciones: el Deporte-espectáculo y el Deporte-práctica o Deporte para todos. El primero buscaría grandes resultados deportivos, tendría grandes exigencias competitivas donde los deportistas se considerarían profesionales y donde se recibiría presión e influencia de las demandas socioeconómicas y sociopolíticas. Mientras, el deporte praxis estaría más en la línea de la utilización de la práctica deportiva como actividad de ocio, descanso, esparcimiento, equilibrio mental y físico, etc.

Hoy en día, y dentro de estas dos grandes orientaciones, el concepto de Deporte se ha subdividido en diversas concepciones que aluden de forma explícita al ámbito o campo al que hacen referencia. A continuación exponemos los más significativos.

Deporte escolar

Se trata de todo deporte practicado en la escuela durante las sesiones de Educación Física programadas por el centro escolar.

Deporte en edad escolar

Hace referencia a las actividades deportivas realizadas por los niños y niñas que están en edad escolar al margen del centro escolar, y por tanto, de las clases de Educación Física. Se trataría de aquellas prácticas deportivas realizadas en escuelas deportivas, clubes deportivos, etc.

Respecto a los tipos de deporte anteriores, tenemos que decir que, al igual que en muchos aspectos relacionados con el deporte, no todos los estudiosos del fenómeno deportivo comparten esta distinción, ya que, por ejemplo, para **Gómez y García (1993)**, citados por **Blázquez (1999:24)**, y para el mismo Blázquez, el deporte escolar es “toda actividad físico-deportiva realizada por niños/as y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar, incluso la desarrollada en el ámbito de los clubes o de otras entidades públicas o privadas, considerando, por tanto, deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar”. Por su parte, para **De la Rica (1993)**, el deporte escolar se refiere a las actividades físicas y deportivas llevadas organizadas por los centros escolares, fuera del horario lectivo, como actividad complementaria. Para esta autora, el deporte escolar debe contemplarse desde un prisma pedagógico y relacionado con la asignatura de Educación Física. Como vemos, no todos los autores opinan lo mismo respecto a esta orientación y la precedente.

Deporte para todos

El movimiento a favor del Deporte para Todos, nace como una reivindicación del derecho a la realización de actividad física y deporte (**Sánchez Bañuelos, 2000**). Según **Cagigal (1979)**, este tipo de deportes intenta saciar

la necesidad humana de movimiento lúdico-competitivo, pero tiene en cuenta los valores humanos y sociales del deporte, es decir, la salud, el esparcimiento, la socialización, el descanso, etc. Además el concepto de Deporte para todos hace alusión al hecho de que toda persona tiene el derecho de practicar una actividad deportiva independientemente de su clase socio-económica, sexo, etc., **(Giménez, 2002)**.

Deporte recreativo

Según Blázquez (1999:22), el deporte recreativo “es aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce”. Pretende que el individuo se entretenga y se divierta corporalmente de manera que logre su equilibrio personal. Se trata de una práctica abierta, donde nada está prefijado con anterioridad y donde lo que menos importa es el resultado **(Blázquez, 1999)**.

Deporte competitivo

Hace referencia a aquellas prácticas deportivas en la que el objetivo consiste en superar, vencer a un contrario o a sí mismo **(Blázquez, 1999)**. En esta concepción del deporte lo importante es conseguir grandes e importantes resultados, muchas veces sin importar el medio, lo cual conlleva un gran sacrificio por parte de los participantes y un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados. Según **Sánchez Bañuelos (2000)**, esta orientación se rige por el principio de selectividad, de forma que la elite deportiva constituye un colectivo minoritario por definición, y comporta un gran sacrificio.

Deporte educativo

Siguiendo a **Blázquez (1999)**, en este tipo de deporte lo que importa es la persona que realiza la actividad deportiva, es decir, el deportista. De esta manera, el deporte educativo ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las

distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza. En este sentido y conforme con **Giménez (2002)**, pensamos que el deporte que se proponga a niños/as y a jóvenes debe basarse en un planteamiento estrictamente educativo.

Deporte de iniciación o iniciación deportiva

Hernández y Cols. (2001), definen la iniciación deportiva como “el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional”. Por su parte **Sánchez Bañuelos (1992:181)**, entiende que un individuo está iniciado cuando “es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de juego o competición”. Según **Romero Cerezo (1997)**, la iniciación deportiva corresponde a la etapa en la cual el niño/a comienza a aprender de forma específica una práctica deportiva concreta, debiéndose entender ésta como un período que favorece y facilita una especialización ulterior.

Deporte adaptado

Se trata de todas aquellas actividades deportivas en las es necesario reestructurar, acomodar y ajustar las condiciones de práctica, es decir, las normas y reglas, los móviles o aparatos, la técnica o formas de ejecución, el espacio y el tiempo de juego, etc., para que puedan ser practicadas por las personas que presentan alguna discapacidad física, psíquica o psicofísica.

Lógicamente, como ya podíamos haber intuido antes, las distintas orientaciones expuestas más arriba tienen interacciones, pudiéndonos encontrar en muchas ocasiones una práctica deportiva que reúne características de dos o más orientaciones del deporte, como puede ocurrir,

por ejemplo, en el caso del deporte para todos, el deporte recreativo y el deporte educativo.

Clasificaciones del Deporte

La primera clasificación que presentamos es la expuesta por **Bouet (1968)**, este autor tras criticar las clasificaciones formales o externas, propone una clasificación más profunda en relación a lo elaborado anteriormente, ya que adopta un punto de vista más general, que denomina experiencia vivida, en referencia al tipo de vivencia que el deporte practicado proporciona al individuo, distinguiendo de este modo cinco grupo de disciplinas.

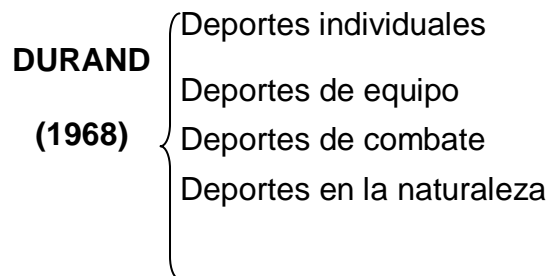
Cuadro II N°1 Clasificación del deporte

BOUET (1968)	Deporte de Combate	Con implemento	Existe contacto físico, el cuerpo como referencia.
		Sin implemento	
	Deporte de balón o pelota	Colectivos	El balón constituye el factor relacional del deporte
		Individuales	
	Deportes atléticos y gimnásticos	Atlético de medición objetiva	Referencia posibilidades del ser humano, gesto técnico importante
		Gimnásticos de medición objetiva	
	Deportes en la naturaleza	La referencia común es que realizan en el medio natural.	
Deportes mecánicos	Se caracterizan por el empleo de máquinas que el hombre las controla y dirige.		

Elaborado por: Santiago Almeida

Fuente: Clasificaciones del Deporte

Durand (1968: 14), establece una clasificación con una orientación exclusivamente pedagógica y clasificando los deportes en cuatro grupos:



La importancia del deporte en los niños y jóvenes

El deporte tiene la facultad de ayudar a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio y a mejorar el autoestima. El deporte ayuda a los niños en su desarrollo físico mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental.

Normalmente, los jóvenes son físicamente más activos que los adultos ya que un niño sano, interesado en la actividad física, está siempre en movimiento. Sin embargo en los adultos también es de vital importancia realizar alguna actividad física para mantenerse saludables.

En los niños, practicar de manera continuada una actividad física, puede mejorar el estado físico, ya que se desarrollan las capacidades motoras y la formación de la actividad motora en el niño debe adquirirse en diversas disciplinas deportivas.

Y además actualmente vivimos en una sociedad donde los adolescentes tienden con facilidad a los hábitos insanos (fumar, beber alcohol, drogas...).

El problema del tabaco, las drogas, el alcohol en los adolescentes debe atacarse y una de las soluciones más eficaces, es instaurar en el niño hábitos saludables como la actividad física, que sirvan de factor protector.

SALUD

La salud en los tiempos modernos se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el “resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico o psico-social y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura” (**Antó y Martí, 1977**).

Desde la concepción de salud como “el completo estado de bienestar físico, psíquico y social” establecida por la **Organización Mundial para la Salud (O.M.S., 1960)**, se ha producido una reconstrucción de dicha definición con relación a considerar el medio social donde se desenvuelve el sujeto, como una pauta primordial de atención que eclipsa cualquier atención de la persona como individualidad.

Bajo esta perspectiva, es de destacar la definición aportada por diversos autores, en los cuales se aprecia que la salud no es considerada exclusivamente en referencia a aspectos relacionados con la enfermedad, sino que es un concepto claramente multidimensional, donde el contexto social juega un papel preponderante.

De esta forma, **Perea (1992)**, destaca la salud como el “conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno”.

Corbella (1993) definió la salud como “una manera de vivir cada vez más autónoma, más solidaria y más gozosa”.

Rodríguez Martín (1995), la define como “el proceso por el que el hombre desarrolla al máximo sus capacidades, tendiendo a la plenitud de su autorrealización personal y social”.

Arnold (1988) en sus consideraciones sobre la salud apunta que este concepto es un “factor multidimensional que engloba aspectos físicos, sociales, intelectuales, emocionales y espirituales que estructuran nuestra personalidad”.

Teniendo en cuenta las consideraciones de **Casimiro (1999)** destacamos una serie de características dentro de este concepto:

- Subjetividad, en la medida en que es difícil de definir y cuantificar.
- Relatividad, ya que no existe un modelo fijo y absoluto.
- Interdisciplinariedad, ya que todos los agentes sociales e institucionales tienen responsabilidades en su promoción.
- Dinamismo, que está determinado por el contexto en que se desarrolla.

Estas manifestaciones son fruto de la evolución histórica que ha sufrido el tratamiento de la enfermedad y las relaciones establecidas entre médico (como agente exclusivo de tratamiento de la enfermedad en etapas

anteriores) y enfermo, en la cual, se observa una alternancia en la consideración del enfermo como agente activo y fundamental de diálogo para el tratamiento de la enfermedad y la reducción, por otro lado, del enfermo a signos patológicos y evidencias clínicas (**Laín Entralgo, 1976**).

Tipos de Salud

La salud puede ser considerada desde varios puntos de vista. El profesor **Marcos Becerro (1989)** señala la existencia de los diferentes tipos de salud:

- **Salud física:** relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales.
- **Salud mental:** relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto.
- **Salud individual:** estado de salud física o mental de un individuo concreto.
- **Salud colectiva:** consideraciones de salud en una colectividad o grupo social importante.
- **Salud ambiental:** estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana.

Factores que influyen en la salud

Según el reporte de **LaLonde**, del año 1974 realizado en Canadá, sugiere que existen cuatro determinantes generales que influyen en la salud, a los cuales llamó, “biología humana”, “ambiente”, “Forma de vida” y la “organización del cuidado de la salud” De esta manera, la salud es mantenida por la ciencia y la práctica de medicina, pero también por esfuerzo propio. **Ejercicio**, una dieta saludable, manejar el estrés, el dejar de fumar y

de abusar de otras sustancias nocivas entre otras medidas son pasos para mejorar la salud de alguien. Por otra parte, el estilo de vida es el conjunto de comportamientos o aptitudes que desarrollan las personas, es decir, pueden ser saludables o nocivas para la salud y además podemos encontrar que es la causa de las enfermedades dentro del factor huésped.

Tener una dieta equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos, y realizar actividad física moderada con regularidad son factores clave en mejora de salud. Además de no fumar, consumo moderado de alcohol, comer fruta y verdura al día y tener un peso normal. Estos cambios en los hábitos de vida combatirían enfermedades cardiovasculares crónicas y diabetes.

Biología humana

Es el estudio de la vida del ser humano o la información genética que cada individuo trae en sus genes, puede proteger o favorecer la aparición de enfermedades. Dentro del factor biológico podemos destacar las enfermedades adquiridas por el medio como el dengue o el mal de chagas.

Ambiente

Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano "no tiene control".

Un informe, publicado el 4 de marzo de 2008 por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), advierte que "la contaminación del aire va a tener efectos crecientes sobre la salud a nivel mundial"; y si no se hace nada para remediarlo como ha venido sucediendo hasta ahora, advierte, en 2030 "el número de fallecimientos prematuros relacionados con el ozono troposférico se multiplicará por cuatro."

Ambiente doméstico

Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano sí tiene control. Los productos químicos domésticos alteran gravemente el ambiente doméstico y pasan a las personas a través de los alimentos a los cuales contaminan fácilmente por estar almacenados en los mismos habitáculos durante periodos de tiempo.

Forma de vida saludable

Hay que mantener una buena dieta equilibrada con todo tipo de nutrientes. Y sobre todo **hacer mucho ejercicio**. Mantener una alimentación equilibrada para no caer en la obesidad y eliminar los hábitos tóxicos como el tabaquismo y el alcohol.

2.5. HIPÓTESIS

Hi Los Espacios deportivos influyen en la actividad física de los niños y jóvenes del Barrio “San Francisco de Jijón”, Cantón Rumiñahui, Provincia de Pichincha.

Ho Los Espacios deportivos no influyen en la actividad física de los niños y jóvenes del Barrio “San Francisco de Jijón”, Cantón Rumiñahui, Provincia de Pichincha.

2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente: Espacios deportivos.

Variable Dependiente: Actividad física.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Es cualitativo porque se va a valorar la influencia de los espacios deportivos en la actividad física de los niños y jóvenes del barrio “San Francisco ”y cuantitativa debido a que se utiliza procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos recopilados en las encuestas y la aplicación de un modelo matemático para la determinación de la muestra.

3.1. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación es de campo en vista que se realizó en el Barrio “San Francisco” que en base a encuestas y a entrevistas se trabajó con los niños, jóvenes, padres de familia y autoridades.

El presente trabajo de investigación es bibliográfico, documental y lincográfica debido a que ha permitido revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes a los espacios deportivos y la actividad física de los niños y jóvenes.

3.2. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

En el presente trabajo está elaborado con las siguientes investigaciones:

Investigación Documental

Explicativa: Causa.- Espacios deportivos Efecto: La actividad física

Descriptiva: Como afirma Dankhe, que “los estudios descriptivos buscan identificar las características más importantes de las personas o comunidades objeto de estudio”. Se realiza esta caracterización en el barrio de San Francisco del Cantón Rumiñahui.

Asociación de variables: se establece la íntima relación de la variable independiente (espacios deportivos) sobre la variable dependiente (actividad física), a tal punto que su influencia es decisiva sobre los involucrados (niños y jóvenes).

Exploratoria: Tendrá su propia identidad

Bibliográfica: Debido a que permite revisar, analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar y diferenciar varios puntos de vista de autores, teorías y criterios, y temas referentes a los espacios deportivos y su influencia en la actividad física de niños y jóvenes.

Investigación de Campo

La observación: Investigación participante porque como investigador participo, con fines de acción social y observar los hechos que requiero.

La observación simple no controlada se la realiza con el propósito de "explorar" los hechos o fenómenos de estudio que permitan precisar la investigación.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

El presente proyecto de investigación se va a realizar con autoridades, padres de familia, niños y jóvenes del barrio “San Francisco”.

Cuadro III N° 2 POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Autoridades	5	3.33%
Padres de Familia	45	30%
Jóvenes	50	33.33%
Niños	50	33.33%
TOTAL	150	100 %

Fuente: Población y muestra
Elaborada por: Santiago Almeida

3.3.1. Técnicas e Instrumentos

En esta investigación se empleará entrevistas y se diseñara las respectivas encuestas.

Entrevistas para las autoridades que sean debidamente estructuradas lo mismo para los padres de familia, niños y jóvenes.

3.4.- OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Cuadro III N° 3 OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

VARIABLE INDEPENDIENTE: Espacios Deportivos				
CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
Espacio físico debidamente diseñado y adecuado para la realización de la actividad deportiva y competitiva.	Espacio físico	Canchas de fútbol, indor	¿Te gustaría que el barrio cuente con canchas adecuadas de fútbol, indor fútbol, mini básquet, ecuavoly? ¿Crees que si los espacios deportivos fueran adecuados te motivaría hacer deporte? ¿Será importante la existencia de los espacios deportivos para hacer ejercicio? ¿Debería haber competencias deportivas en el barrio?	Encuesta Entrevista
	Actividad deportiva	básquet, ecuavoly.		
	Actividad competitiva	Competencias deportivas Juegos infantiles		

Fuente: Operacionalización de variable Independiente

Elaborado por: Santiago Almeida

3.5. PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

El plan de recolección de la información se maneja estrategias metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación, y de acuerdo con el enfoque escogido.

Para concretar el plan de recolección de la información conviene contestar las siguientes preguntas:

Cuadro III N° 5 Plan de Recolección de la Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para fomentar la actividad física
2.- ¿De qué personas u objetos?	Niños y Jóvenes del barrio
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Canchas deportivas y ejercicio físico
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador
5.- ¿Cuándo?	Septiembre 2012 a Enero2013
6.- ¿Dónde?	Barrio "San Francisco" Cantón Rumiñahui
7.- ¿Cuántas veces?	Dos: prueba piloto y prueba definitiva
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Entrevistas y Encuestas
9.- ¿Con qué?	Cuestionario y guía de entrevista
10.- ¿En qué situación?	En el sector a investigar

Fuente: Plan de Recolección de la información

Elaborado por: Santiago Almeida

3.6. PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Los datos recogidos en base a la tabulación se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

Revisión crítica de la información.

Repetición de la recolección.

Tabulación según las variables de la hipótesis (cuadros de una sola variable).

Estudio estadístico de los datos para la presentación de resultados.

Verificación de la hipótesis.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuestas

4.1.1 Encuesta dirigida a niños/as de Barrio San Francisco

1.- ¿Te gustaría que el barrio cuente con canchas?

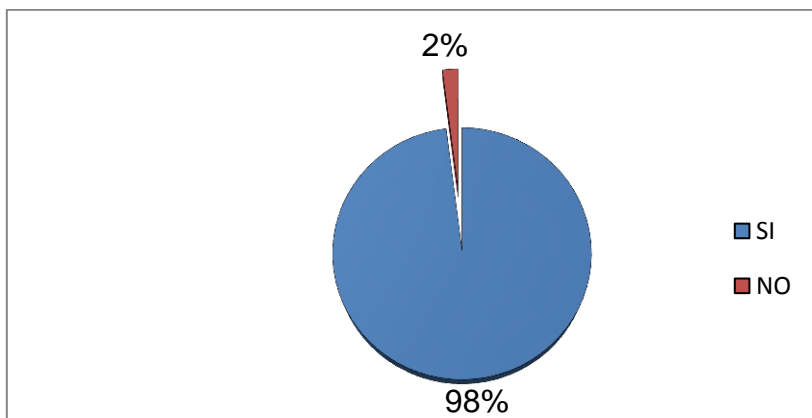
Cuadro IV N°6 Los niños quieren canchas en el barrio.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	49	98 %
NO	1	2 %
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°5 Los niños quieren canchas en el barrio.



Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 49 niños/as que representa el 98%, consideran que si les gustaría que el barrio cuente con canchas y 1 niño/a que representa un 2% responde negativamente.

La información demuestra que la mayoría de los niños/as desean que existan canchas con arcos, aros y que estén señaladas en el barrio, para recrearse entre amigos.

2.- ¿Crees que si los espacios deportivos fueran adecuados te motivaría hacer actividad física?

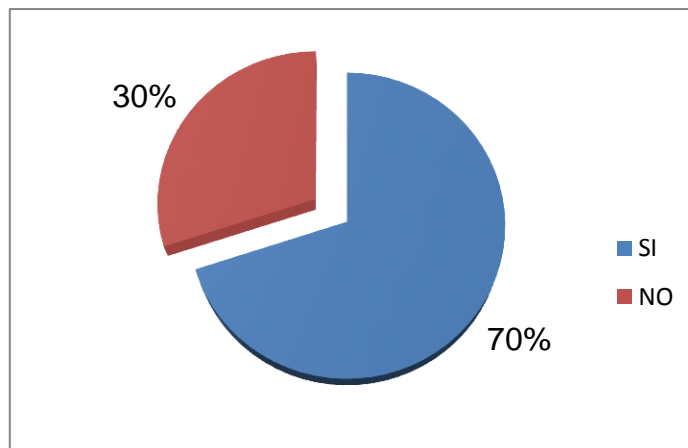
Cuadro IV N°7 Los espacios deportivos motivan hacer ejercicio.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	35	70 %
NO	15	30 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°6 Los espacios deportivos motivan hacer ejercicio.



Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 35 niños/as que representa el 70%, consideran que si los espacios deportivos fueran adecuados les motivaría hacer actividad física, y 15 niños/as que representa un 30% responden negativamente.

Según los resultados obtenidos en la encuesta un buen porcentaje de niños/as les motivaría hacer algún tipo de actividad física si contaran con los espacios adecuados para ello

3.- ¿Será importante la existencia de los espacios deportivos?

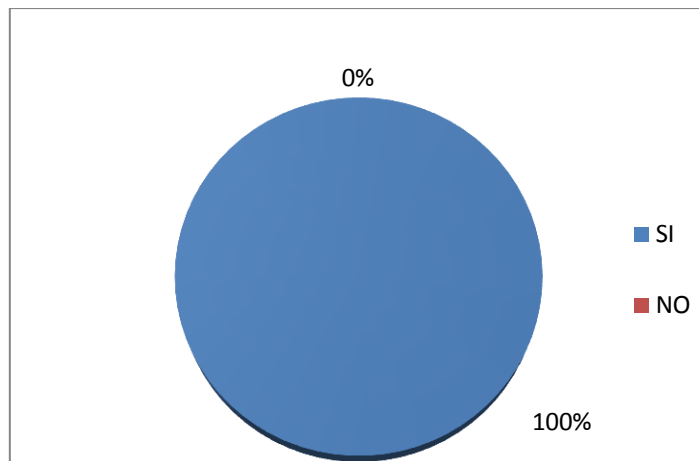
Cuadro IV N°8 Importancia de los espacios deportivos.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	50	100 %
NO	0	0 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°7 Importancia de los espacios deportivos.



Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 50 niños/as que representa el 100%, piensan que si es importante la existencia de los espacios deportivos para realizar actividad física o deportiva.

Se puede deducir que los niños/as en su gran mayoría piensan que si es importante la existencia de espacios deportivos debidamente adecuados para que se pueda realizar algún tipo de actividad física o deportiva.

4.- ¿Usted quisiera que existan juegos infantiles en tu barrio?

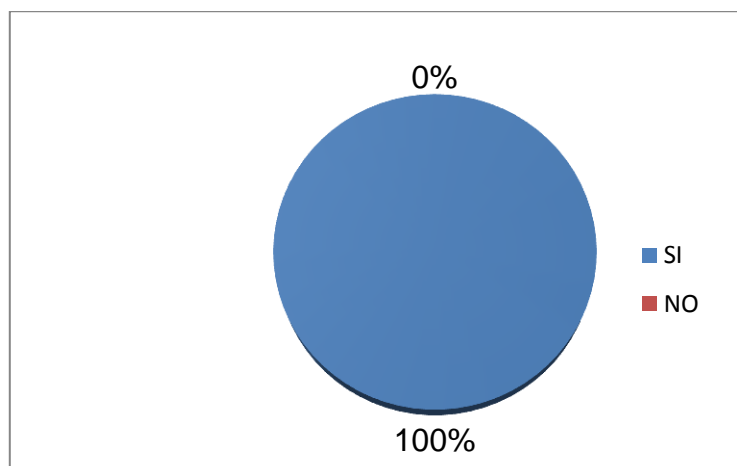
Cuadro IV N°9 Los niños quieren juegos infantiles en el barrio.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	50	100 %
NO	0	0 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°8 Los niños quieren juegos infantiles en el barrio.



Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 50 niños/as que representa el 100% consideran que si quisieran que existan juegos infantiles en el barrio, y el 0% responde que no.

La información demuestra en un porcentaje total, que los niños/as desean que existan los juegos infantiles en el barrio, para poder recrearse ya que los mismos ayudan a desarrollar muchas habilidades motrices.

5.- ¿Debería haber campeonatos deportivos en el barrio?

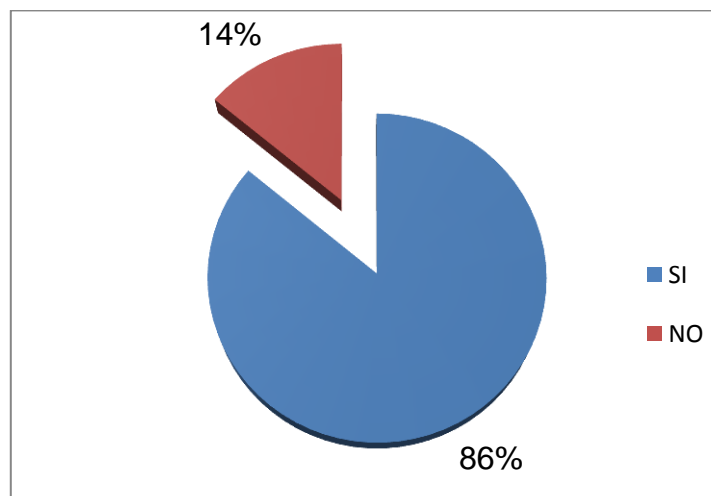
Cuadro IV N°10 Los niños quieren que exista campeonatos en el barrio.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	43	86 %
NO	7	14 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°9 Los niños quieren que exista campeonatos en el barrio



Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 43 niños/as que representa el 86% consideran que si debe haber campeonatos deportivos en el barrio y 7 niños/as que representa el 14 %, responden que no.

Según los datos obtenidos en la encuesta los niños/as opinan en un gran porcentaje que debe haber campeonatos en el barrio para incentivar la actividad física y la unión del barrio.

6.- ¿Te gusta hacer ejercicio o deporte?

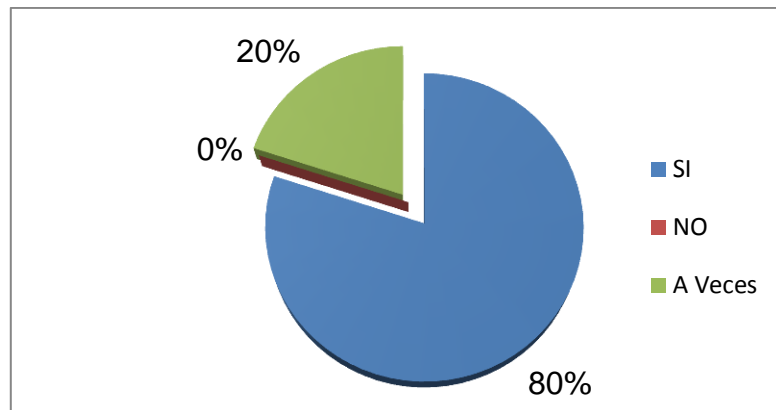
Cuadro IV N°11 Les gusta hacer ejercicio o deporte.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	40	80 %
NO	0	0 %
A Veces	10	20 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°10 Les gusta hacer ejercicio o deporte.



Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 40 niños/as que corresponde al 80%, responden que si hacen ejercicio o deporte, 10 niños/as que representa el 20%, responden que a veces y el 0% corresponde al no.

Según los datos obtenidos en la encuesta los niños/as en un gran porcentaje si le gusta hacer ejercicio o practicar algún deporte, pero existe un porcentaje mínimo que dice a veces.

7.- ¿Conoce los beneficios de la actividad física?

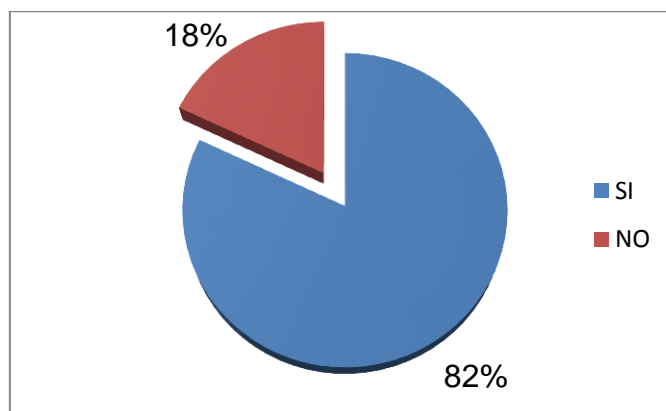
Cuadro IV N°12 Conocimiento de los beneficios de la actividad física.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	41	82 %
NO	9	18 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°11 Conocimiento de los beneficios de la actividad física.



Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 41 niños/as que corresponde al 82% conocen de los beneficios de la actividad física, y 9 niños/as desconocen de estos beneficios, lo que representa el 18%.

Según los datos obtenidos en la encuesta los niños/as en un gran porcentaje si conocen de los beneficios en su cuerpo que brinda al realizar una actividad física, y un porcentaje bajo desconoce, al que debemos informar de todo lo bueno que el ejercicio hace al practicarlo.

8.- ¿En su tiempo libre, practica usted deporte?

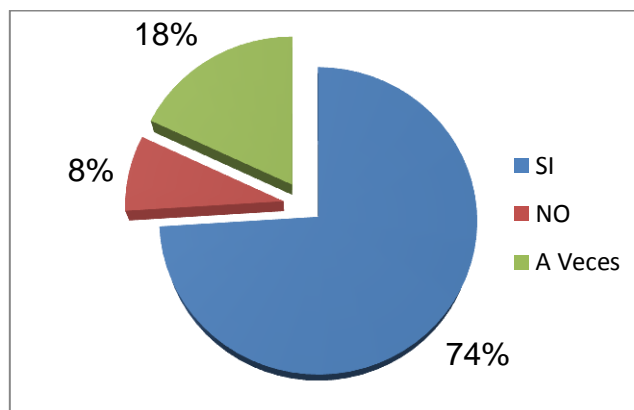
Cuadro IV N°13 Práctica del deporte en el tiempo libre.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	37	74 %
NO	4	8%
A Veces	9	18 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°12 Práctica del deporte en el tiempo libre.



Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 37 niños/as que corresponde al 74% responden que en su tiempo libre practica algún deporte, 9 niños/as que representa el 20% responden que a veces y 4 niños/as que es el 8% dicen que no.

Según los datos obtenidos en la encuesta los niños/as en un gran porcentaje si le gusta hacer ejercicio o practicar algún deporte, pero existe un porcentaje mínimo que dice a veces.

9.- ¿Qué deporte practicas o le gustaría practicar?

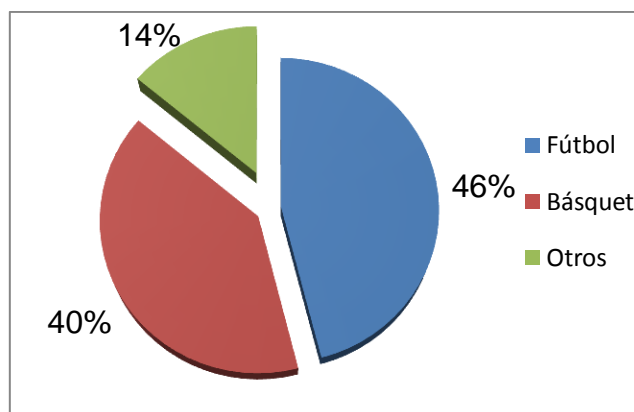
Cuadro IV N°14 Los deportes preferidos por los niños.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Fútbol	23	46 %
Básquet	20	40 %
Otros	7	14%
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°13 Los deportes preferidos por los niños.



Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Responden que el deporte que practican o les gustaría practicar es el fútbol con el 46%, el básquet con el 40% y otros con el 14%.

Según los datos obtenidos en la encuesta los niños/as en un gran porcentaje escogieron los deportes colectivos, estos deben tener espacios especiales y adecuados para la práctica.

10.- ¿Te gustaría que en el barrio existan escuelas deportivas permanentes?

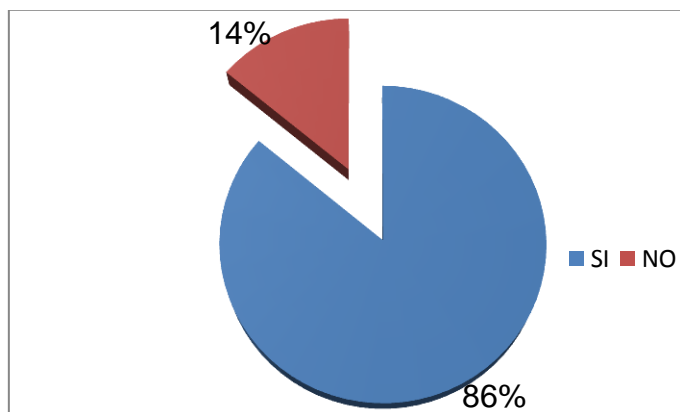
Cuadro IV N°15 Los niños quieren escuelas deportivas permanentes.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	43	86 %
NO	7	14 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°14 Los niños quieren escuelas deportivas permanentes.



Fuente: Encuesta aplicada a niños/as del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 43 niños/as que corresponde al 86%, gustaría que en el barrio exista escuelas deportivas permanentes, y 7 niños/as dicen que no, lo que representa el 14%.

Según los datos obtenidos en la encuesta los niños/as en un gran porcentaje desearían que existan escuelas permanentes para poder aprovechar el tiempo libre haciendo actividad física.

4.1.2. Encuesta dirigida a los jóvenes del Barrio San Francisco

1.- ¿Te gustaría que el barrio cuente con canchas?

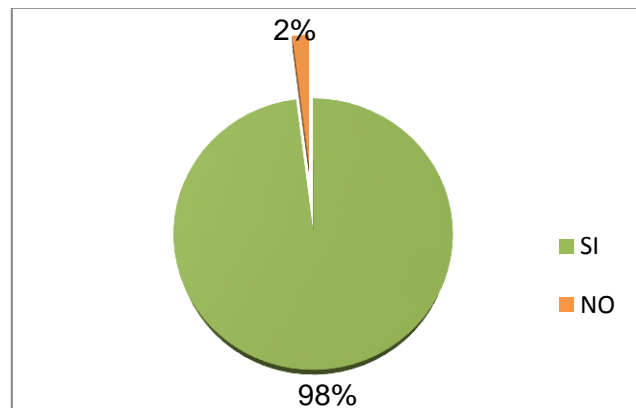
Cuadro IV N°16 Los jóvenes quieren canchas en el barrio.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	49	98 %
NO	1	2%
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°15 Los jóvenes quieren canchas en el barrio.



Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 49 jóvenes que representa el 98%, consideran que si les gustaría que el barrio cuente con canchas de indor fútbol, básquet, ecuavoly y 1 joven, que representa un 2% responde negativamente.

La información demuestra que la mayoría de los jóvenes desean que existan canchas para las diferentes disciplinas, para poder practicar el deporte que les guste.

2.- ¿Cuál es el estado de los espacios deportivos en el barrio?

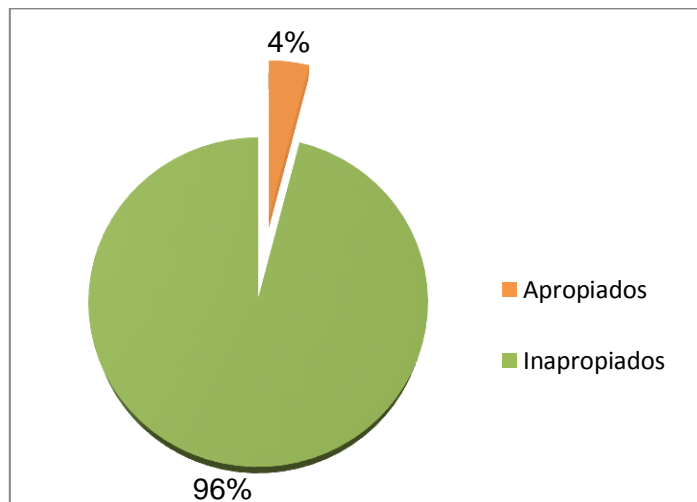
Cuadro IV N°17 Estado de los espacios deportivos del barrio.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Apropiados	2	4 %
Inapropiados	48	96 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°16 Estado de los espacios deportivos del barrio.



Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 2 jóvenes que representa el 4%, consideran que si son apropiados los espacios deportivos y 48 jóvenes que representa un 96%, responde que son inapropiados.

La información demuestra que la mayoría de los jóvenes observan que los espacios que están destinados para la práctica deportiva en el barrio están en condiciones inapropiadas.

3.- ¿Crees que si los espacios deportivos fueran adecuados te motivaría?

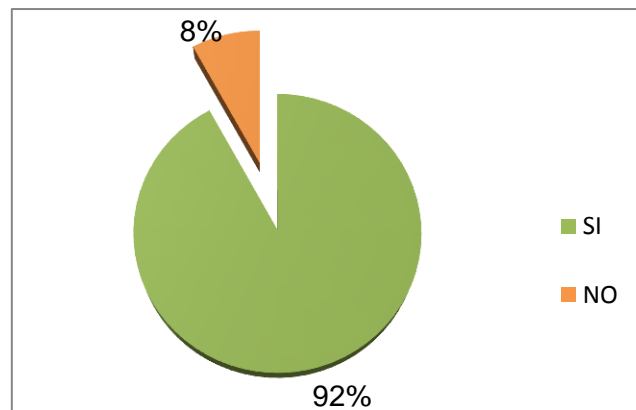
Cuadro IV N°18 Los espacios deportivos te motivan hacer ejercicio.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	46	92 %
NO	4	8 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°17 Los espacios deportivos te motivan hacer ejercicio.



Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 46 jóvenes que representa el 92%, consideran que si los espacios deportivos fueran adecuados les motivaría hacer actividad física, y 4 jóvenes que representa un 8% responden negativamente.

Según los resultados obtenidos en la encuesta un buen porcentaje de jóvenes les motivaría hacer algún tipo de actividad física si contaran con los espacios adecuados para ello.

4.- ¿Será importante la existencia de los espacios deportivos?

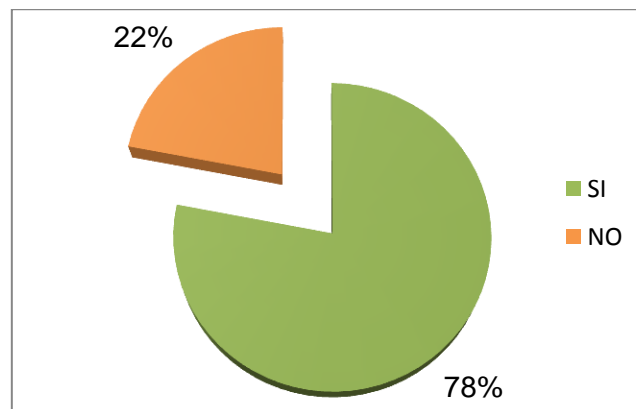
Cuadro IV N°19 Importancia de los espacios deportivos.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	39	78 %
NO	11	22 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°18 Importancia de los espacios deportivos.



Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 39 jóvenes que representa el 78%, piensan que si es importante la existencia de los espacios deportivos para realizar actividad física o deportiva y 11 jóvenes que representa el 22%, responden que no.

Se puede deducir que los jóvenes en su gran mayoría piensan que si es importante la existencia de espacios deportivos debidamente adecuados para que se pueda realizar algún tipo de actividad física o deportiva.

5.- ¿Debería haber campeonatos deportivos en el barrio?

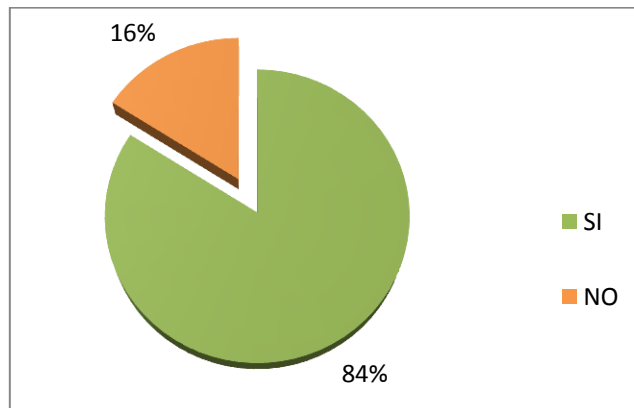
Cuadro IV N°20 Quisieran campeonatos deportivos en el barrio.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	42	84 %
NO	8	16 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°19 Quisieran campeonatos deportivos en el barrio.



Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 42 jóvenes que representa el 84% consideran que si debe haber campeonatos deportivos en el barrio y 8 jóvenes que representa el 14 %, responden que no.

Según los datos obtenidos en la encuesta los jóvenes opinan en un gran porcentaje que debe haber campeonatos en el barrio para incentivar la actividad física y la unión del barrio.

6.- ¿Conoce los beneficios que hace en tu cuerpo la actividad física?

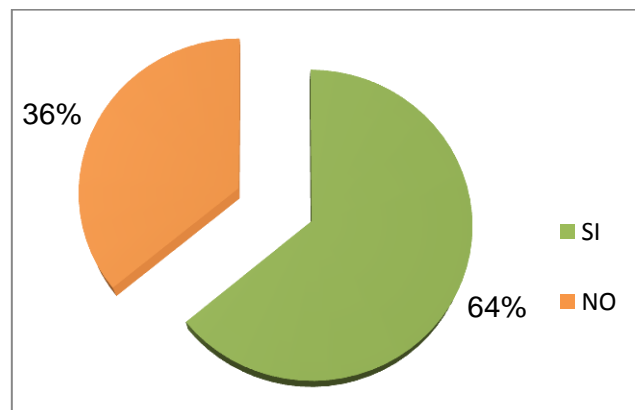
Cuadro IV N°21 Conocimiento de los beneficios del ejercicio.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	32	64%
NO	18	36 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°20 Conocimiento de los beneficios del ejercicio.



Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 32 jóvenes que corresponde al 64%, conocen de los beneficios de la actividad física, y 18 jóvenes desconoce de estos beneficios, lo que representa el 36%.

Según los datos obtenidos en la encuesta los jóvenes en un gran porcentaje si conocen de los beneficios que brinda al realizar una actividad física en su cuerpo, y un porcentaje bajo desconoce, al que debemos informar de todo lo bueno que el ejercicio hace al practicarlo.

7.- ¿Te gustaría ejercer la actividad física de manera profesional?

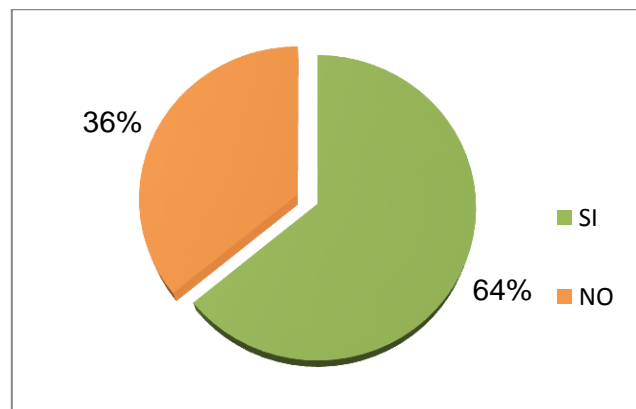
Cuadro IV N°22 Actividad física como profesión.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	32	64 %
NO	18	36 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°21 Actividad física como profesión.



Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 32 jóvenes que representa el 64% consideran que si les gustaría ejercer la actividad física como profesión y 18 jóvenes que representa el 36 %, responden que no.

Según los datos obtenidos en la encuesta los jóvenes, la mayoría quisiera ejercer la actividad física como profesión, ya que se ven inspirados en grandes deportistas del Ecuador que son famosos haciendo lo que les gusta.

8.- ¿En su tiempo libre, practica usted actividad física o deportiva?

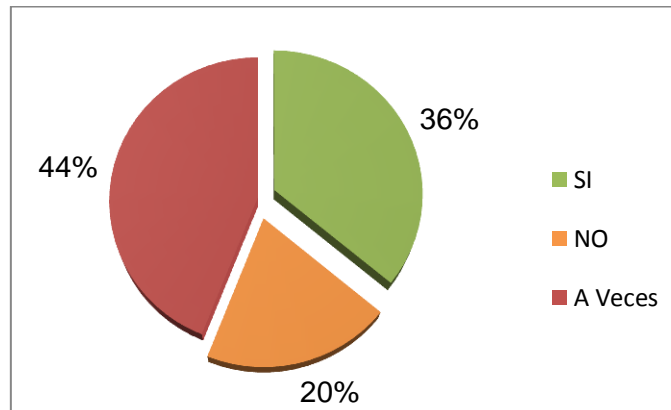
Cuadro IV N°23 Práctica de actividad física en el tiempo libre.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	18	36 %
NO	10	20 %
A Veces	22	44 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°22 Práctica de actividad física en el tiempo libre.



Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 18 jóvenes que corresponde al 36% responden que en su tiempo libre practica algún deporte, 22 jóvenes que representa el 44% responden que a veces y 10 jóvenes que es el 20% dicen que no.

Según los datos obtenidos en la encuesta los jóvenes en un gran porcentaje le gusta hacer ejercicio o practicar algún deporte aprovechando su tiempo libre, pero existe un porcentaje significativo que no lo hace.

9.- ¿Qué deporte practica o le gustaría practicar?

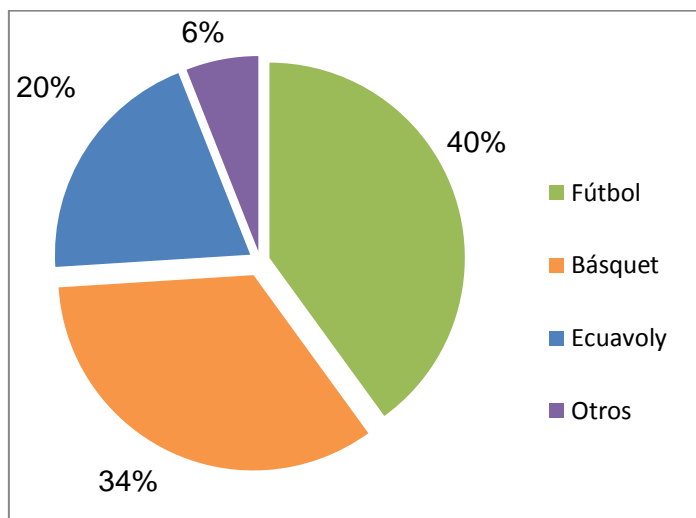
Cuadro IV N°24 Deporte preferido por los jóvenes.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Fútbol	20	40 %
Básquet	17	34 %
Ecuavoly	10	20 %
Otros	3	6 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°23 Deporte preferido por los jóvenes.



Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Responden que el deporte que practican o les gustaría practicar es el fútbol con el 40%, el básquet con el 34%, el ecuavoly con el 20% y otros con el 6%. Según los datos obtenidos en la encuesta los jóvenes en un gran porcentaje escogieron los deportes colectivos, estos deben tener espacios especiales y adecuados para la práctica.

10.- ¿Piensa que el barrio es una localidad sin mucha actividad física?

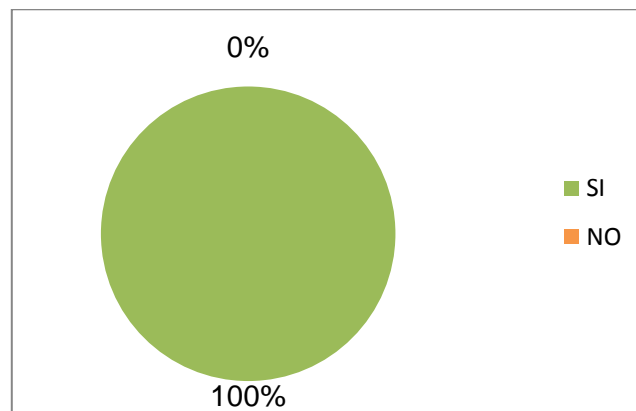
Cuadro IV N°25 Carencia de actividad física en el barrio.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	50	100 %
NO	0	0 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°24 Carencia de actividad física en el barrio.



Fuente: Encuesta aplicada a jóvenes del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 50 jóvenes que representa el 100%, piensan que el barrio es una localidad sin mucha actividad física.

Se puede deducir que los jóvenes en su totalidad observan que en el barrio no existe alguna actividad física, deportiva y recreativa.

4.1.3. Encuesta dirigida a los Padres de Familia del Barrio San Francisco

1.- ¿Será importante la existencia de los espacios deportivos?

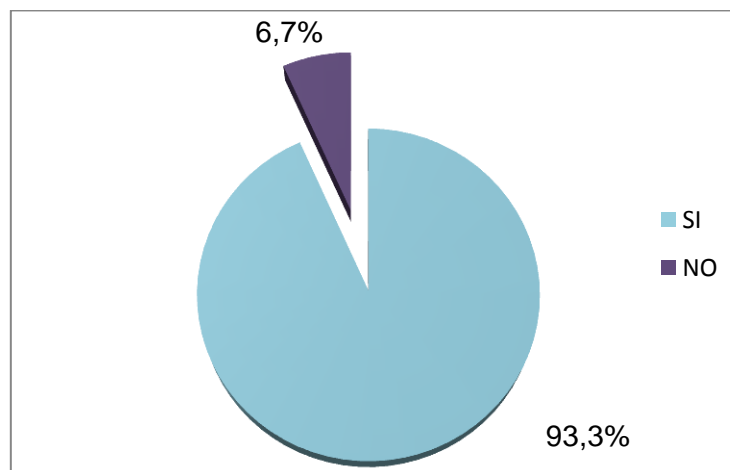
Cuadro IV N°26 Son importantes de los espacios deportivos.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	42	93,3 %
NO	3	6,7 %
TOTAL	45	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°25 Son importantes de los espacios deportivos.



Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 42 Padres de Familia que representa el 93,3%, piensan que si es importante la existencia de los espacios deportivos para realizar actividad física o deportiva y 3 Padres de Familia que representa el 6,7%, responden que no.

Se puede deducir que los Padres de Familia en su gran mayoría piensan que si es importante la existencia de espacios deportivos debidamente adecuados para que se pueda realizar algún tipo de actividad física o deportiva.

2.- ¿Cuál es el estado de los espacios deportivos en el barrio?

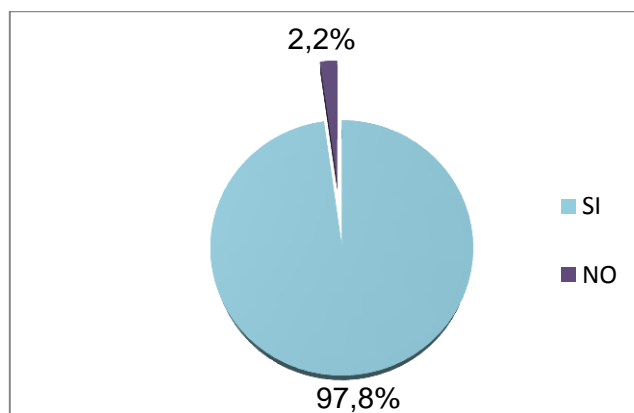
Cuadro IV N°27 Estado de los espacios deportivos.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Apropiados	1	2,2 %
Inapropiados	44	97,8 %
TOTAL	45	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°26 Estado de los espacios deportivos.



Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 1 Padre de Familia que representa el 2,2%, consideran que si son apropiados los espacios deportivos y 49 Padres de Familia que representa un 97,8%, responde que son inapropiados. La información demuestra que la mayoría de los Padres de Familia observan que los espacios que están destinados para la práctica deportiva en el barrio están en condiciones inapropiadas.

3.- ¿Es necesario implementar espacios deportivos en el barrio?

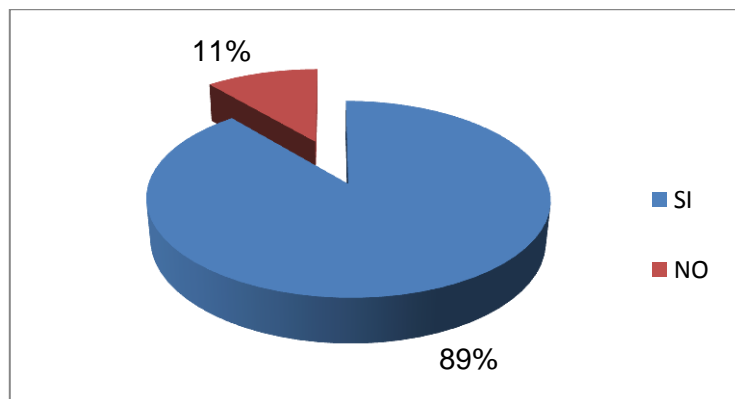
Cuadro IV N°28 Hay que implementar espacios deportivos.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	40	88,9
NO	5	11,1
TOTAL	45	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°27 Hay que implementar espacios deportivos.



Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 40 Padres de Familia que representa el 88,9%, piensan que si es necesario implementar espacios deportivos en el barrio y 5 Padres de Familia que representa el 11,1%, responden que no.

Se puede deducir que los Padres de Familia en su gran mayoría piensan que si es necesario que el barrio cuente con un buen espacio deportivo para que toda la población haga uso del mismo.

4.- ¿Es necesario que el barrio conjuntamente con las autoridades elabore un proyecto para mejorar los espacios deportivos?

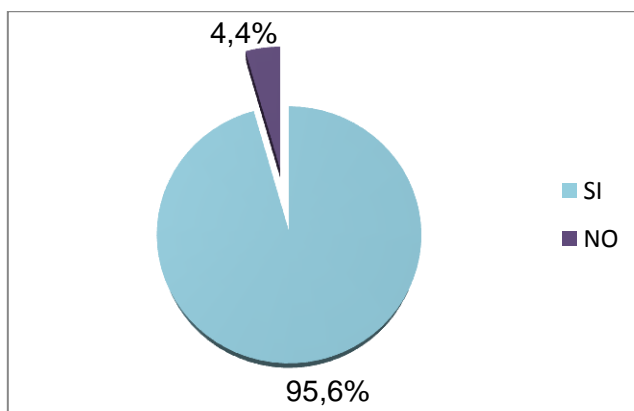
Cuadro IV N°29 Existencia de un proyecto para espacios deportivos.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	43	95,6 %
NO	2	4,4 %
TOTAL	45	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°28 Existencia de un proyecto para espacios deportivos.



Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 43 Padres de Familia que representa el 95,6%, piensan que si es necesario que el barrio conjuntamente con las autoridades elaboren un proyecto para mejorar los espacios deportivos y 2 Padres de Familia que representa el 4,4%, responden que no.

Se puede deducir que los Padres de Familia en su gran mayoría piensan que si es necesario implementar un proyecto para mejorar los espacios deportivos.

5.- ¿Estaría dispuesto a colaborar con la adecuación de los espacios deportivos?

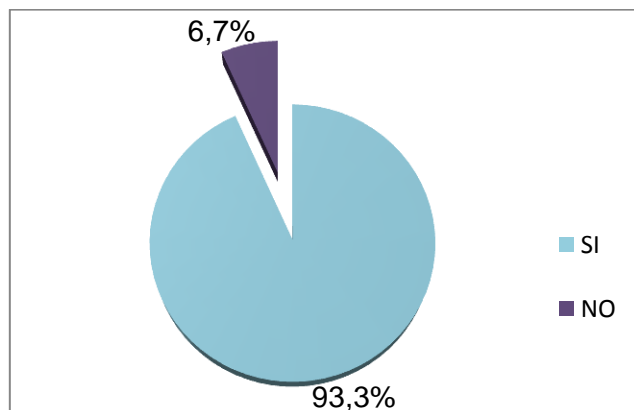
Cuadro IV N°30 Colaboración de padres de familia.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	42	93,3 %
NO	3	6,7 %
TOTAL	45	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°29 Colaboración de padres de familia.



Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 42 Padres de Familia que representa el 93,3%, piensan que si estarían dispuestos a colaborar con la adecuación de los espacios deportivos y 3 Padres de Familia que representa el 6,7%, responden que no.

Se puede deducir que los Padres de Familia en su gran mayoría estarían dispuestos ayudar con el desarrollo deportivo del barrio.

6.- ¿Piensa que el barrio es una localidad sin mucha actividad física?

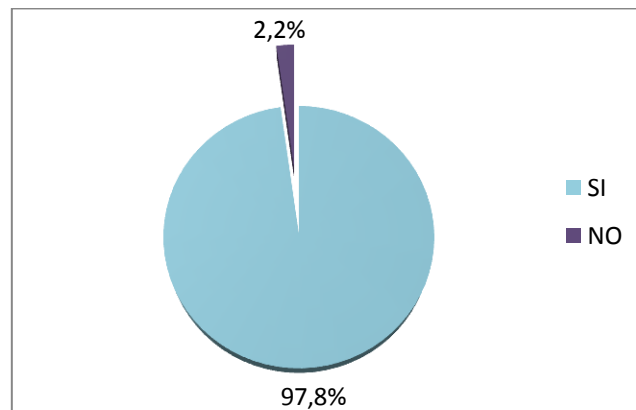
Cuadro IV N°31 Carencia de actividad física en el barrio.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	44	97,8 %
NO	1	2,2 %
TOTAL	45	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°30 Carencia de actividad física en el barrio.



Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 44 Padres de Familia que representa el 97,8%, piensan que el barrio es sin mucha actividad física, y 1 Padre de Familia que representa el 2,2%, responden que no.

Se puede deducir que los Padres de Familia en su gran mayoría observan que no existe alguna actividad física, deportiva y recreativa.

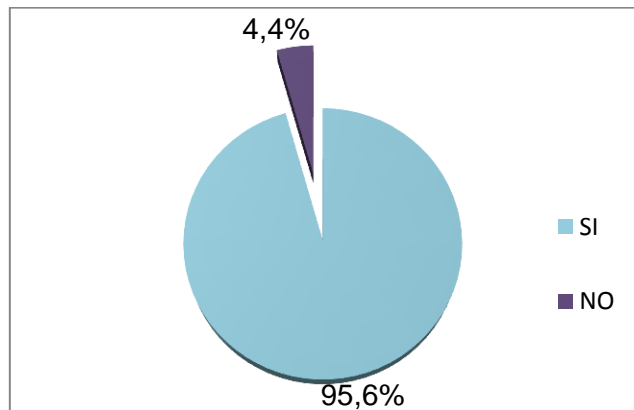
7.- ¿Le gustaría que se incluyan actividades vinculadas a la actividad física?

Cuadro IV N°32 Quiere que exista actividades físicas y deportivas.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	43	95,6 %
NO	2	4,4 %
TOTAL	45	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco
Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°31 Quiere que exista actividades físicas y deportivas.



Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco
Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 43 Padres de familia que representa el 95,6%, consideran que si les gustaría que se incluyan nuevas actividades en el barrio vinculadas a la actividad física y 2 Padres de familia que representa un 4,4% responde negativamente.

La información demuestra que la mayoría de los Padres de familia desean que se incluyan actividades vinculadas a la actividad física, para que los habitantes del sector salgan a recrearse.

8.- ¿Cree que la actividad física es necesaria para los niños y jóvenes?

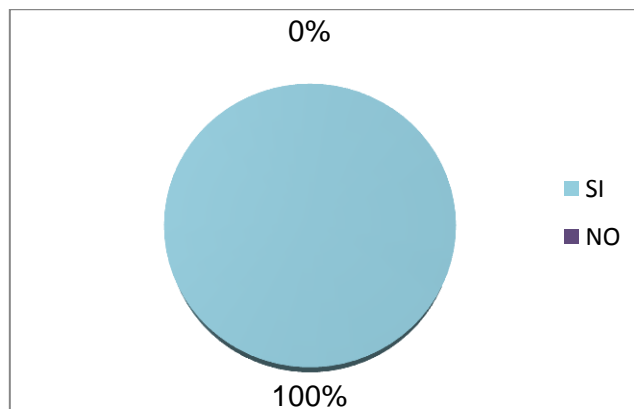
Cuadro IV N°33 Actividad física es necesaria para los niños y jóvenes.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	45	100 %
NO	0	0 %
TOTAL	45	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°32 Actividad física es necesaria para los niños y jóvenes.



Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 45 Padres de Familia que representa el 100%, creen que la actividad física es necesaria para el desarrollo integral de los niños y jóvenes.

Se puede deducir que los Padres de Familia en su totalidad están de acuerdo que la actividad física ayuda para el buen desarrollo integral de niños y jóvenes.

9.- ¿Usted incentiva a su familia a la actividad física?

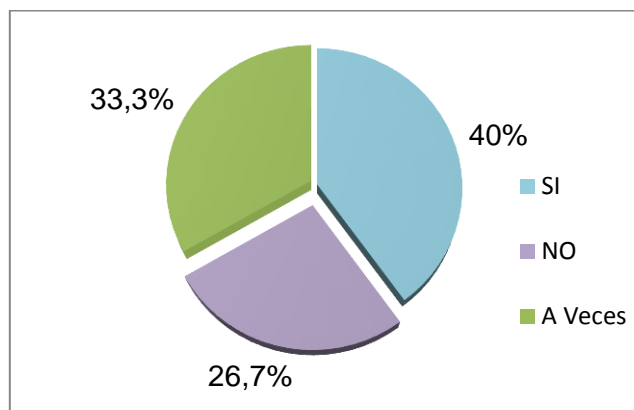
Cuadro IV N°34 Padres que incentivan a la actividad física.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	18	40 %
NO	12	26,7 %
A Veces	15	33,3 %
TOTAL	45	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°33 Padres que incentivan a la actividad física.



Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 18 Padres de familia que representa el 40%, si motivan a su familia a realizar actividad física, 15 Padres de familia que representa el 33,3%, dicen que a veces y 12 Padres de familia que representa un 26,7% responde que no.

La información demuestra que la mayoría de los Padres de familia motivan hacer ejercicio a su familia, esto alimenta más la unión.

10.- ¿Le gustaría que su hijo/a realice algún deporte en el tiempo libre?

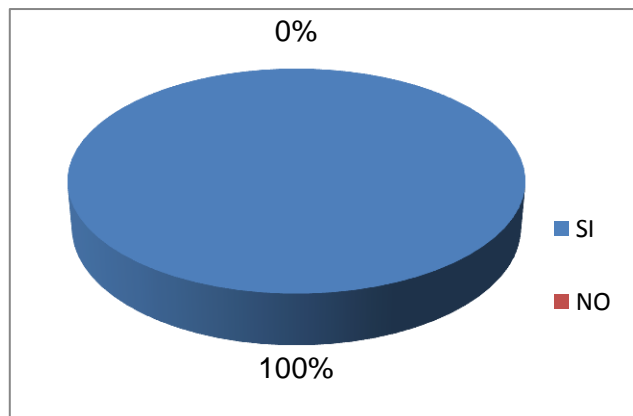
Cuadro IV N°35 Padres que quieren que su hijo/a haga deporte.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	45	100 %
NO	0	0 %
TOTAL	45	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Gráfico IV N°34 Padres que quieren que su hijo/a haga deporte.



Fuente: Encuesta aplicada a Padres de Familia del Barrio San Francisco

Elaborado por: Santiago Almeida

Análisis e Interpretación: Se tiene que 45 Padres de Familia que representa el 100%, si le gustaría que su hijo/a realice algún deporte en el tiempo libre.

Se puede deducir que los Padres de Familia en su totalidad desean que su hijo/a realice algún deporte en el tiempo libre, ya que el mismo le alejara de los distintos vicios que hay en la sociedad.

4.3. Verificación de hipótesis

Para la verificación de hipótesis se utilizara el chi- cuadrado, que es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que nos permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras, el mismo que nos permitirá obtener la información pertinente para aceptar o rechazar la hipótesis.

4.3.1. Combinación de frecuencias

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió 4 preguntas de las encuestas, dos para cada variable de estudio, lo que permitió efectuar el proceso de combinación.

2.- ¿Crees que si los espacios deportivos fueran adecuados te motivaría hacer actividad física?

3.- ¿Será importante la existencia de los espacios deportivos adecuados para realizar actividad física o deportiva?

Se eligió estas dos preguntas por cuanto se hace referencia a la variable independiente de estudio " Espacios Deportivos" del cuadro IV n° 7 y del cuadro IV n°8.

6.- ¿Conoce los beneficios que hace en tu cuerpo la actividad física?

10.- ¿Piensa que el barrio es una localidad sin mucha actividad física, deportiva o recreativa?

Se eligió estas dos preguntas por cuanto se hace referencia a la variable dependiente de estudio " Actividad física" del cuadro IV n° 21 y del cuadro IV n°25.

4.3.2. Planteamiento de la hipótesis

H₀ Los Espacios deportivos no influyen en la actividad física de los niños y jóvenes del Barrio “San Francisco de Jijón”, Cantón Rumiñahui, Provincia de Pichincha.

H₁ Los Espacios deportivos influyen directamente en la actividad física de los niños y jóvenes del Barrio “San Francisco de Jijón”, Cantón Rumiñahui, Provincia de Pichincha.

4.3.3. Selección del nivel de significación

Se utilizara el nivel α : 0.01

4.3.4. Descripción de la población

Se trabajara con toda la muestra que es 150 de niños y jóvenes del barrio "San Francisco de Jijón", Cantón Rumiñahui, a quien se les aplicó un cuestionario y entrevista sobre la actividad que contienen dos categorías.

4.3.5. Especificaciones del estadístico

De acuerdo a la tabla de contingencia, utilizaremos la siguiente fórmula:

$$\chi^2 = \frac{\sum(O-E)^2}{E} \quad \text{donde}$$

χ^2 = Chi o Ji cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencias Observadas

E = Frecuencias Esperadas

4.3.6. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Para decidir sobre estas regiones, primero determinamos los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 2 columnas.

$$gl = (f-1)(c-1)$$

$$gl = (4-1)(2-1)$$

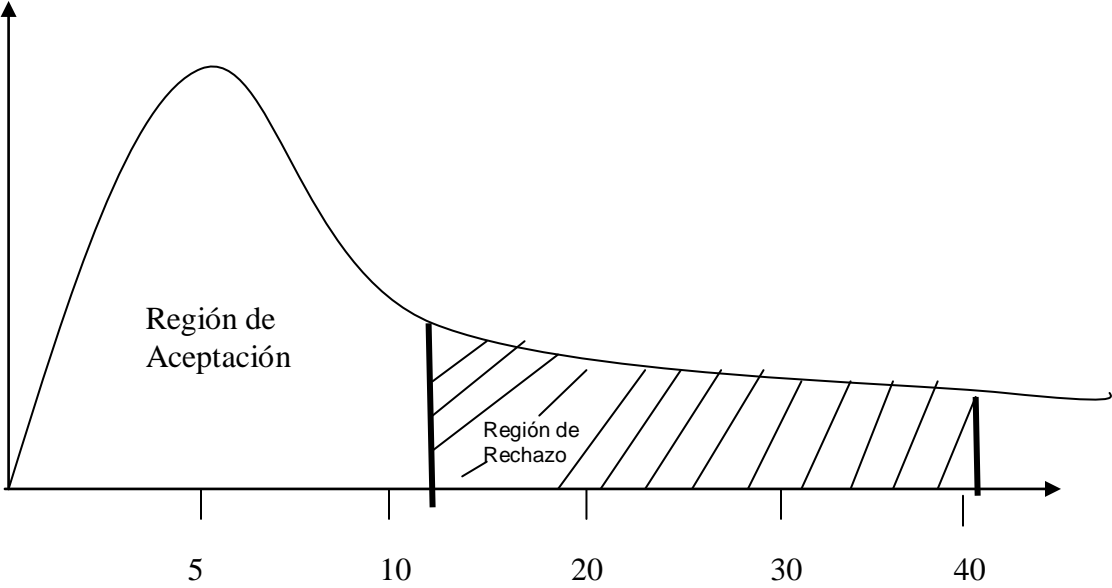
$$gl = (3)(1)$$

$$gl = 3$$

Entonces con 3 grados de libertad y un nivel de 0.01 tenemos en la tabla de chi - cuadrado 11,34, por consiguiente se acepta la hipótesis la alterna para todo el valor del chi - cuadrado que se encuentre hasta el valor de 11,34 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 11,34

La representación gráfica sería

Gráfico IV Nº 35 Gráfico de Gauss



Fuente: Gráfico de Gauss
Elaborado por: Santiago Almeida

4.3.7. Recolección de datos y cálculo de los estadísticos

FRECUENCIAS OBSERVADAS

Cuadro IV N° 36 Recolección de datos

ALTERNATIVAS	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
2.- ¿Crees que si los espacios deportivos fueran adecuados te motivaría hacer actividad física?	35	15	50
3.- ¿Será importante la existencia de los espacios deportivos adecuados para realizar actividad física o deportiva?	50	0	50
6.- ¿Conoce los beneficios que hace en tu cuerpo la actividad física?	32	18	50
10.- ¿Piensa que el barrio es una localidad sin mucha actividad física, deportiva o recreativa?	50	0	50
SUBTOTAL	167	33	200

Fuente: encuesta a niños y jóvenes

Elaborado por: Santiago Almeida

FRECUENCIAS ESPERADAS

Cuadro IV- 37 Estadísticas

ALTERNATIVAS	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
2.- ¿Crees que si los espacios deportivos fueran adecuados te motivaría hacer actividad física?	41,75	8,25	50
3.- ¿Será importante la existencia de los espacios deportivos adecuados para realizar actividad física o deportiva?	41,75	8,25	50
6.- ¿Conoce los beneficios que hace en tu cuerpo la actividad física?	41,75	8,25	50
10.- ¿Piensa que el barrio es una localidad sin mucha actividad física, deportiva o recreativa?	41,75	8,25	50
SUBTOTAL	167	33	200

Fuente: encuesta a niños y jóvenes

Elaborado por: Santiago Almeida

Cuadro IV Cálculo del Chi – Cuadrado

Cuadro IV N° 38 Chi – Cuadrado

O	E	(O-E)	(O-E) ²	(O-E) ² /E
35	41,75	-6,75	45,56	1,09
15	8,25	6,75	45,56	5,52
50	41,75	8,25	68,06	1,63
0	8,25	-8,25	68,06	8,24
32	41,75	-9,75	95,06	2,27
18	8,25	9,75	95,06	11,52
50	41,75	8,25	68,06	1,63
0	8,25	8,25	68,06	8,25
200	200			40.15

Fuente: Cálculo del Chi - Cuadrado

Elaborado por: Santiago Almeida

4.3.8 Decisión final

Para los 3 grados de libertad, a un nivel de 0,01 se obtiene en la tabla 11,34 y como el valor el Chi- Cuadrado es 40,15 se encuentra fuera de la zona de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alterna que dice: " Los Espacios deportivos influyen directamente en la actividad física de los niños y jóvenes del Barrio "San Francisco de Jijón", Cantón Rumiñahui, Provincia de Pichincha. "

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Una vez realizada la tabulación de los resultados de las encuestas dirigidas a niños, jóvenes, padres de familia, nos permite establecer las siguientes conclusiones:

- Los niños, jóvenes, padres de familia y autoridades consideran que es importante la existencia de los espacios deportivos para realizar actividad física.
- Los resultados reflejan que los deportes que más practican o desearían practicar son el fútbol, básquet y el ecuavoly, al mismo tiempo que desearían tener canchas, con todos los implementos y bien señaladas.
- Los Padres de Familia y autoridades están de acuerdo en colaborar con la adecuación de los espacios deportivos en el barrio, para que sus hijos tengan un lugar específico para recrearse.
- La mayoría de encuestados consideran que la falta de autogestión para tener espacios deportivos adecuados, incide en que el barrio sea una la localidad sin actividad física y deportiva.
- Un gran porcentaje conoce de los beneficios que hace en su cuerpo cuando realiza actividad física con frecuencia.
- Tener espacios deportivos adecuados en el barrio motivaría a la mayoría de los niños y jóvenes a la realización de la actividad física.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se sugiere que se implemente los espacios deportivos para que se aproveche el tiempo libre haciendo alguna actividad física.
- Dejar que niños/as y jóvenes participen, en la selección de los espacios deportivos en base al deporte que le guste o practique.
- Es fundamental que las autoridades y padres de familia se comprometan a aportar recursos necesarios para la creación de unos espacios deportivos adecuados, en beneficio del desarrollo del barrio.
- Difundir y concientizar a la población de todos los beneficios que hace en nuestro cuerpo, al practicar alguna actividad física con frecuencia.
- Una vez que estén adecuados los espacios realizar actividades que incentiven la actividad física.
- Tener un cronograma de actividades deportivas, que involucren a toda la comunidad.

- **COSTOS:** El costo del estudio de la propuesta será de 1410 dólares americanos.

Cuadro IV Nº 39 Costos del estudio de la propuesta

COSTOS	
Servicios Profesionales	800
Asesores	300
Secretaria	80
Libros	30
Material de escritorio	30
Copias	30
Internet	30
Transporte	80
Impresiones	30
TOTAL	1410

Fuente: Costos del estudio de la propuesta

Elaborado por: Santiago Almeida

6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Una vez realizada la investigación se ha comprobado que, el barrio carece de espacios deportivos por consecuencia es una localidad sin actividad física, la mayoría de los niños y jóvenes desean tener canchas bien implementadas, debidamente señaladas, de fútbol, básquet, ecuavoly y juegos infantiles, existe la colaboración de autoridades y padres de familia para la adecuación de los espacios y así contribuir con el desarrollo deportivo del barrio.

Por lo que se recomienda concientizar a toda la comunidad de los beneficios de la actividad física y la importancia de tener un lugar adecuado donde realizar deporte o simplemente recrearse, que la comunidad colabore con la creación de los espacios deportivos mediante un plan estratégico elaborado en la presente propuesta.

En el Barrio no se ha realizado ninguna investigación sobre el tema, ni se han hecho propuestas de la misma, por eso es importante I de un plan estratégico para la creación de los espacios deportivos en bien del desarrollo integral de la niñez y juventud del sector.

6.3. JUSTIFICACIÓN

Los espacios deportivos promueve la actividad física de los niños y jóvenes a través del juego, por lo tanto es importante aplicar la propuesta porque es una realidad que cada día crece la urgencia de contar con espacios deportivos en el sector, hoy solo son terrenos baldíos, pero pronto se verán convertidos en espacios propicios para realizar actividad física.

Esta investigación propone un plan estratégico para la creación de espacios deportivos, cuya utilidad será el orientar la adecuación de los mismos.

En base a los resultados obtenidos en la investigación surge la necesidad de crear espacios deportivos en el Barrio, donde hay muchos niños y jóvenes viviendo que en muchos casos no tienen nada que hacer y esto podría orillarlos a que escojan caminos equivocados.

Una vez ejecutada la propuesta beneficiara a la niñez y la juventud del sector, sin olvidarnos que creara un ambiente adecuado en el barrio que motivará a toda la familia a realizar algún tipo de actividad física.

Es factible en vista que si creamos conciencia de los beneficios que atrae en nosotros y en nuestra familia el hacer ejercicio frecuentemente, vamos a unirnos y organizarnos utilizando el Plan Estratégico lograremos nuestra meta.

6.4. OBJETIVOS

6.4.1. Objetivo General

Diseñar un plan estratégico para la creación de espacios deportivos adecuados para la actividad física de los niños y jóvenes.

6.4.2. Objetivos Específicos

1. Socializar a los habitantes del sector para que conozcan de los beneficios que brinda los espacios deportivos y la actividad física.
2. Describir el proceso de la adecuación de cada uno de los espacios deportivos.
3. Realizar una guía de las dimensiones e implementos que necesitan los espacios deportivos.

6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

La propuesta es factible porque se cuenta con la aceptación de las autoridades, padres de familia, niños y jóvenes del Barrio San Francisco, quienes están dispuestos a colaborar y ayudar para la ejecución de la propuesta.

La factibilidad está dada por la gran bibliografía que se cuenta como textos, libros, folletos y sobre todo internet, ya que este plan tiene la finalidad de organizar y proporcionar información precisa sobre las dimensiones e implementos de los espacios deportivos.

6.6. FUNDAMENTACIÓN

PLAN

Un plan es una intención o un proyecto. Se trata de un modelo sistemático que se elabora antes de realizar una acción, con el objetivo de dirigirla y encauzarla. En este sentido, un plan también es un escrito que precisa los detalles necesarios para realizar una obra.

ESTRATÉGIAS

Una estrategia es un conjunto de acciones planificadas sistemáticamente en el tiempo que se llevan a cabo para lograr un determinado fin o misión. Proviene del griego ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ Stratos = Ejército y Agein = conductor, guía.

PLAN ESTRATÉGICO

El plan estratégico es un programa de actuación que consiste en aclarar lo que pretendemos conseguir y cómo nos proponemos conseguirlo. Esta programación se plasma en un documento de consenso donde concretamos las grandes decisiones que van a orientar nuestra marcha hacia la gestión excelente.

OBJETIVO DEL PLAN ESTRATÉGICO

Trazar un mapa de la organización, que nos señale los pasos para alcanzar nuestra visión. Convertir los proyectos en acciones (tendencias, metas, objetivos, reglas, verificación y resultados)

REDACTAR EL PLAN ESTRATÉGICO

Si en los pasos anteriores era imprescindible asegurar la participación y el acuerdo del mayor número de personas (implicados), la redacción del plan estratégico debe encargarse a una persona o a un grupo muy reducido, que recoja la información generada, la sistematice y la presente de forma ordenada.

MISIÓN

Brindar servicios de calidad con eficiencia y eficacia a la población del Barrio en el ámbito de actuación de la actividad física, el deporte y la recreación, mediante el desarrollo de estrategias, que contribuyan a acelerar el proceso de inclusión social masivo que el Barrio San Francisco de Jijón promueve.

VISIÓN

Ser la expresión humanista del proceso de cambio revolucionario en materia de deporte, actividad física y recreación, que se evidencia en el mejoramiento notable de los indicadores de salud, educación y bienestar social y en la contribución al fortalecimiento de valores en los niños/as y jóvenes del Barrio San Francisco.

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL

Cuadro VI N°40 Diagnostico DAFO

DEBILIDADES/ área de mejoras	FORTALEZAS/puntos fuertes
<ul style="list-style-type: none"> -Espacios deportivos inadecuados -Falta de actividad Física, deportiva y recreativa. -Falta de información de los beneficios que da la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> -Alto grado de colaboración de la comunidad. -Predisposición para realizar actividad física de niños y jóvenes. -Autoridades del barrio dispuestas a trabajar en mejorar los espacios deportivos -Se trata de un proceso participativo -Se cuenta con la suficiente información
AMENAZAS/barreras	OPORTUNIDADES/ayudas
<ul style="list-style-type: none"> -Imposición de la burocracia -Posible desinterés de la comunidad 	<ul style="list-style-type: none"> -Hay instituciones interesadas a colaborar con el barrio. -Autoridades Cantonales y Provinciales que realizan este tipo de obras. -Es un incentivo para la mejora de la calidad de vida.

Fuente: Diagnostico DAFO

Elaborado por: Santiago Almeida

Líneas estratégicas.

1. Línea estrategia 1:

En sesión de junta general del Barrio exponer el Plan, tomar nota de la decisión y las recomendaciones que se tome.

2. Línea estratégica 2:

Disponer de profesionales como un Ingeniero, Arquitecto, Licenciado de Educación Física que colaboren con el sector, para poder realizar las mediciones de los espacios deportivos y una lista de los materiales a utilizarse.

3. Línea estratégica 3:

La directiva realizará oficios a las autoridades cantonales y a las instituciones privadas para poder obtener los materiales que serán utilizados en la creación de los espacios deportivos.

4. Línea estratégica 4:

Planificar una rifa en el sector para poder financiar algunos materiales necesarios en la ejecución del plan.

5. Línea estrategia 5:

Realizar una minga para poder limpiar el terreno destinado para la obra un día sábado estratégicamente escogido.

6. Línea estratégica 6:

Realizar una minga para hacer la señalización de las canchas de fútbol, la de básquet y la de ecuavoly, un día sábado estratégicamente escogido..

7. Línea estratégica 7:

Ofrecer una charla de los beneficios de la actividad física en la casa comunal del barrio, dirigida a niños y jóvenes.

8. Línea estratégica 8:

Ofrecer una capacitación a todas las personas que deseen conocer del reglamento de fútbol, fútbol infantil, básquet, mini básquet y ecuavoly.

9. Línea estratégica 9:

Realizar propaganda para que niños y jóvenes conformen las escuelas permanentes, que se ofrecerá en los espacios deportivos.

10. Línea estratégica 10:

Elaborar un calendario y reglamento para el primer campeonato infanto juvenil a realizarse en el Barrio, invitando a los barrios aledaños.

Una vez elaborado el **plan estratégico**, es aconsejable que circule con el fin de que sea revisado por los distintos participantes antes de su redacción definitiva.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Las personas que se mantienen activas tienen en general menor riesgo de padecer enfermedades degenerativas, especialmente enfermedad cardiovascular, obesidad, hipertensión, infarto cerebral, osteoporosis y diabetes. El ejercicio físico realizado regularmente también produce una mayor sensación de bienestar general: se ha destacado su relevancia en el control de la ansiedad, del estrés y en la mejora de la autoestima.

Sistema músculo – esquelético

Hacer ejercicio de forma regular puede ser beneficioso para los desórdenes y enfermedades que afectan a los músculos y los huesos (como la osteoartritis, el dolor lumbar y la osteoporosis). Hacer deporte ayuda a fortalecer los músculos, tendones y ligamentos y a densificar los huesos.

El ejercicio también es eficaz para prevenir dolores lumbares y reduce la reincidencia de los problemas de espalda. No se ha demostrado que la actividad física ayude a prevenir la osteoartritis, pero se ha comprobado que caminar reduce el dolor, la rigidez y la discapacidad, además de mejorar la resistencia, la movilidad y la calidad de vida en general.

Hacer deporte (lo que incluye ejercicios en los que se cargue con el peso del cuerpo, además de actividades entre moderadas e intensas) puede incrementar la densidad mineral y el tamaño de los huesos en adolescentes, ayudar a mantenerlo en los adultos y ralentizar su descenso en los ancianos. Esto puede contribuir a prevenir o retrasar la aparición de osteoporosis, pero no puede invertir el proceso una vez que se ha desarrollado la enfermedad.

Función cognitiva

Existen numerosos estudios que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica. Éstos han documentado mejoras en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la auto percepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.

Para todas las edades

Los beneficios de la actividad física están presentes en todas las etapas de la vida. Durante la niñez y la adolescencia, el ejercicio físico practicado regularmente es una herramienta de primer orden en la prevención de muchas enfermedades que se manifiestan generalmente muchos años después, como la obesidad y la osteoporosis, y también ayuda en la prevención de hábitos de vida poco saludables, como el consumo de drogas.

En los adultos, cumple un rol fundamental en la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, de los dolores de espalda y la prevención de los estados de ansiedad y depresión.

Finalmente, durante la tercera edad, la actividad física juega un papel fundamental en la prevención y el tratamiento del declive de las capacidades psico-físicas, que comienzan a manifestarse de modo muy significativo a estas edades. Además, el ejercicio podría reducir el riesgo de demencia y Alzheimer.

Criterios a considerar en la adecuación de los espacios deportivos

Cancha de Fútbol

Orientación: Adecuada orientación de los espacios deportivos en función del recorrido del sol

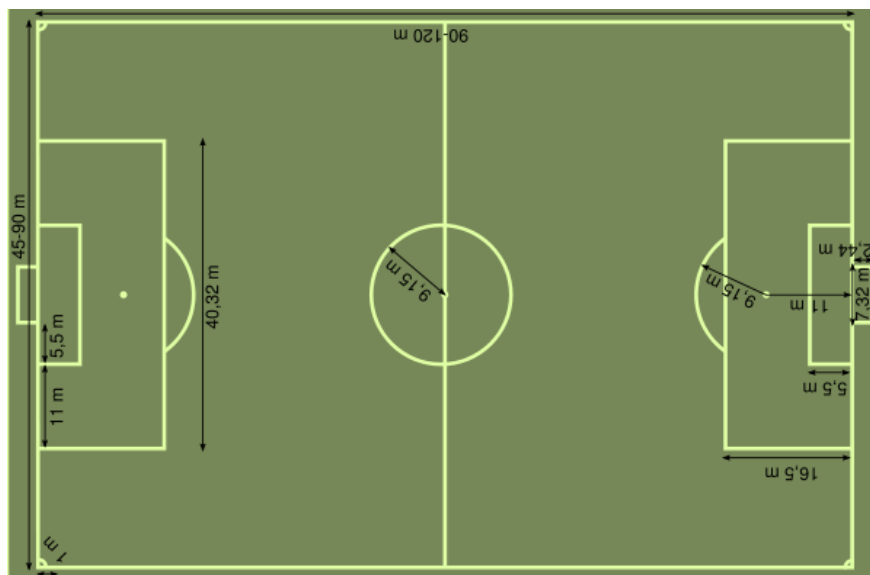
Gráfico VI N° 36 Orientación de la cancha de fútbol



Dimensiones:

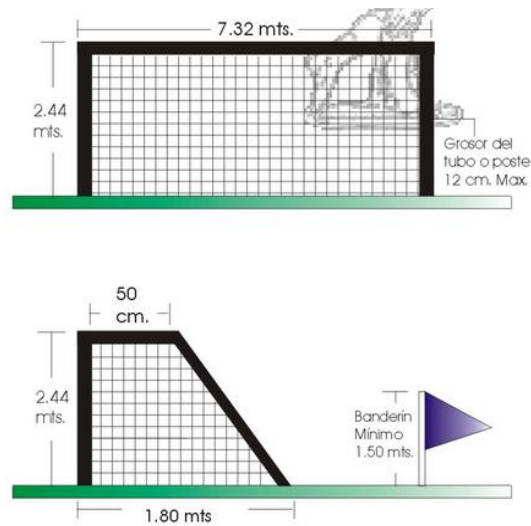
- **Medidas máximas:** 120 metros de largo por 90 metros de ancho
- **Medidas mínimas:** 90 por 45 metros
- **Modo de marcarlo:** con líneas visibles de 12 centímetros de anchura, banderín en cada esquina no más alto de 1,50 metros; en el medio del campo se traza un círculo de 9,15 metros de radio.
- **Área de meta o área chica:** se marca una línea a 5,50 metros desde cada poste, adentrándose en el terreno perpendicularmente también 5,50 metros, uniéndose las tres líneas.
- **Área de penalti o área grande:** se marca una línea a 16,50 metros desde 16,50 metros, uniéndose las tres líneas. Punto de penalti: a 9,15 metros de la línea de meta o portería.
- **Semicírculo del área grande:** se traza un arco con una distancia de 9,15 metros de radio desde el punto de penalti.
- **Área de esquina:** semicírculo de 1 metro de radio desde el banderín de esquina.

Gráfico VI N° 37 Dimensiones de la cancha de fútbol.



- **Portería:** se coloca equidistante a las esquinas con una distancia entre los postes de 7,32 metros (medida interior), y unidos por un poste en sus extremos superiores a una altura de 2,44 metros (medida interior). El grueso de estos elementos no puede ser superior a 12 centímetros

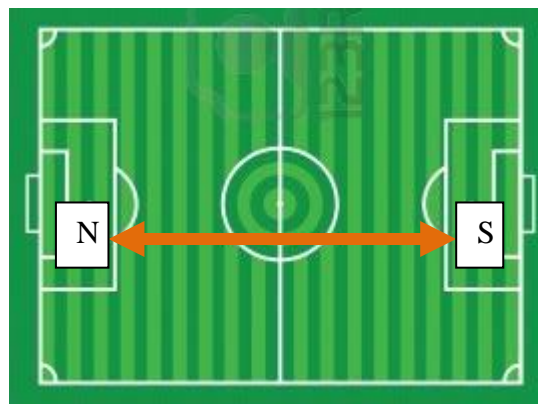
Gráfico VI N° 38 Dimensiones de la portería de fútbol.



Cancha de Indor Fútbol

Orientación: el eje longitudinal del campo al aire libre será N-S, admitiéndose una variación comprendida entre N-NE y N-NO.

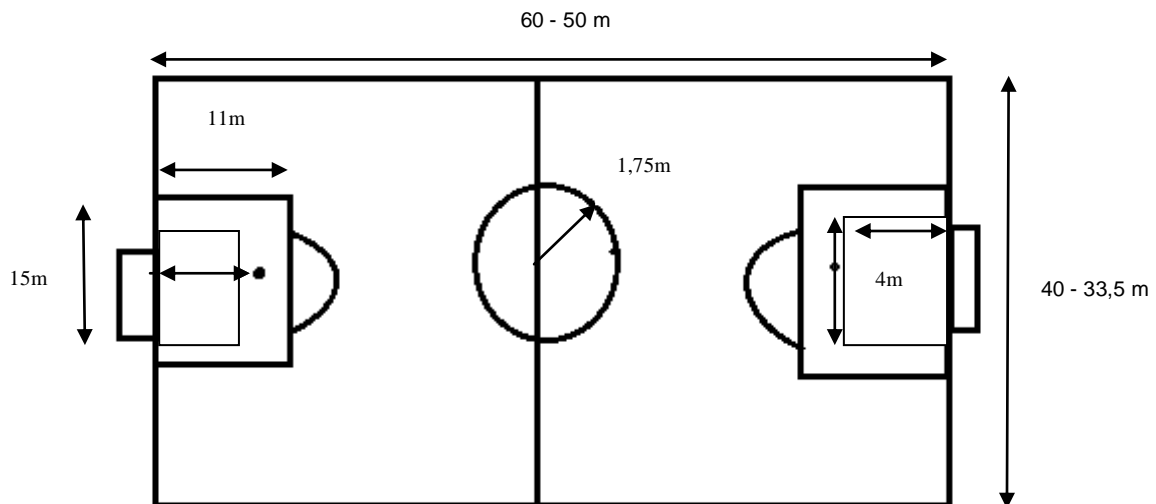
Gráfico VI N° 39 Orientación de la cancha de indor.



Dimensiones:

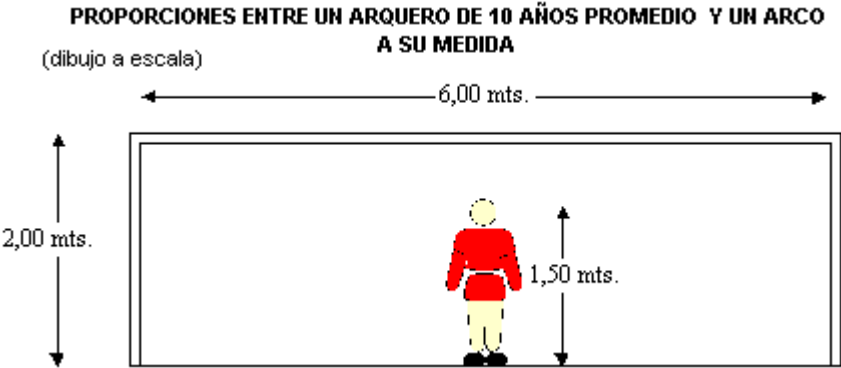
- El terreno de juego será un rectángulo de una longitud Medida máxima: 60 x 40 Medida mínima: 50 x 33,50
- El terreno de juego se marcará, con líneas visibles de una anchura de 8 cm. A través de la anchura del terreno se trazará en la mitad una línea de medio campo. El centro del terreno se marcará claramente con un punto, alrededor del cual se trazará una circunferencia de 1,75 m de radio.
- Área Grande: 15 x 11m
- Área Chica: 6 x 4m
- Punto penal: 9m

Gráfico VI Nº 40 Dimensiones de la cancha de indor fútbol.



Portería

Gráfico VI N° 41 Dimensiones de la portería de indor fútbol.

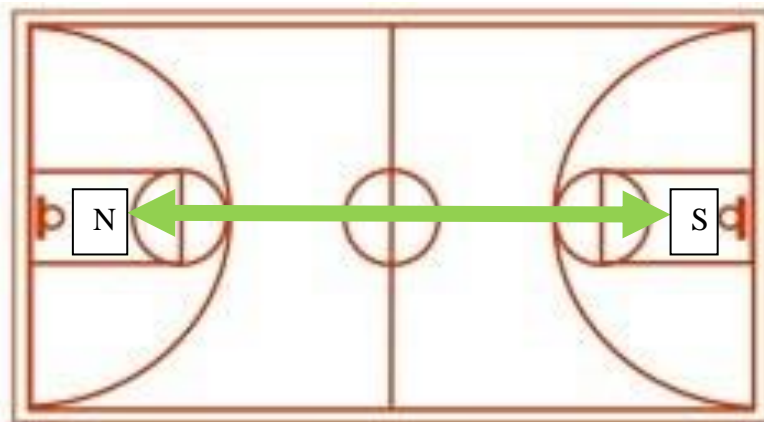


Cancha de Básquet

Orientación:

El eje longitudinal del campo en instalaciones al aire libre será N-S admitiéndose una variación comprendida entre N-NE y N-NO.

Gráfico VI Nº 42 Orientación de la cancha de básquet.



Dimensiones:

- Superficie de cemento 17 x 30 m. Tableros metálicos con estructura de soporte metálica.
- Una pista de baloncesto tiene que ser una superficie dura, plana, rectangular y libre de obstáculos, con 15 m de ancho y 28 m de longitud.
- El perímetro de la pista debe estar libre de obstáculos a dos metros de distancia
- El campo está dividido en dos mitades iguales separados por la línea denominada de medio campo y con un círculo que parte del centro de la pista, el círculo central mide 3,6 m diámetro. Para cada equipo, el medio campo que contiene la canasta que se defiende se denomina medio campo defensivo y el medio campo que contiene la canasta en la que se pretende anotar se denomina medio campo ofensivo.

- En los lados menores se sitúan los aros que están a 3,05 m de altura y se introducen 1,20 m dentro del rectángulo y tienen que estar provistos de basculantes homologados.
- Paralela a la línea de fondo encontramos la línea de tiros libres, que se encuentra a 5,80 m de la línea de fondo y a 4,60 m de la canasta. El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene un diámetro de 3,6 m. Todas las líneas miden 5 cm. de ancho.
- La línea de tres puntos se encuentra situada a 6,75 m (FIBA)

Gráfico VI N° 43 Dimensiones de la cancha de básquet.

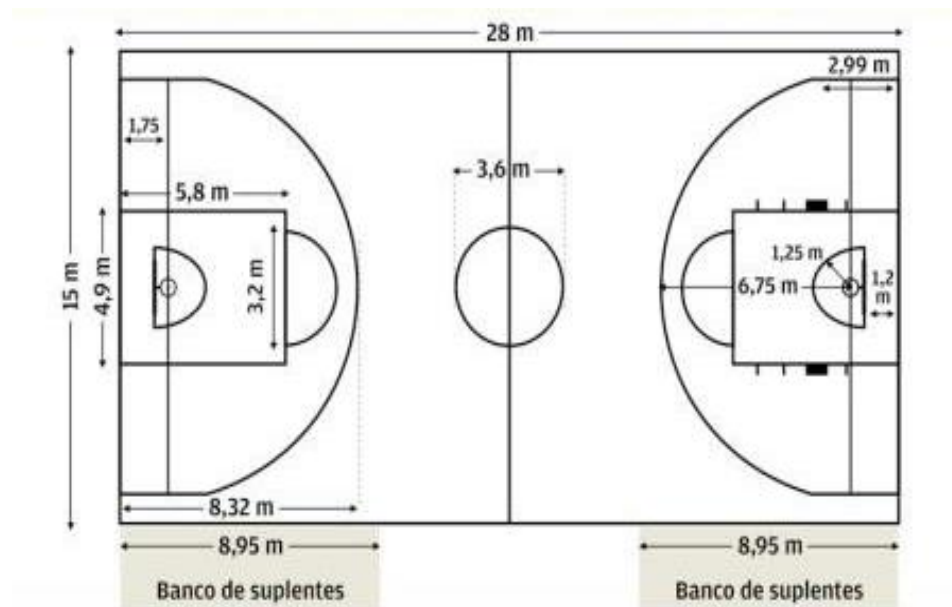
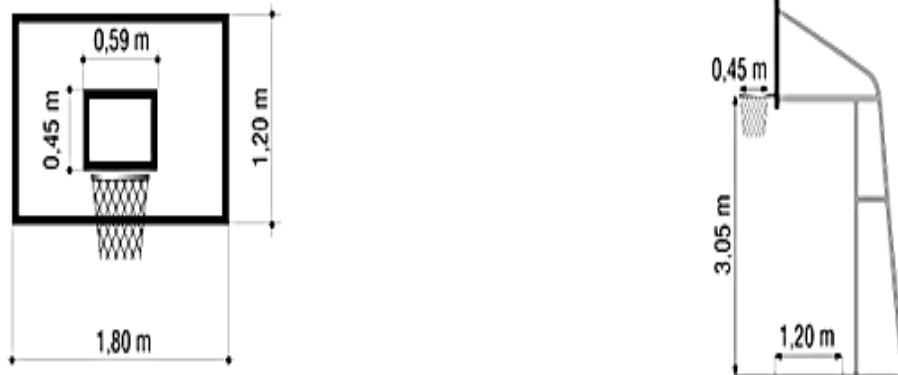
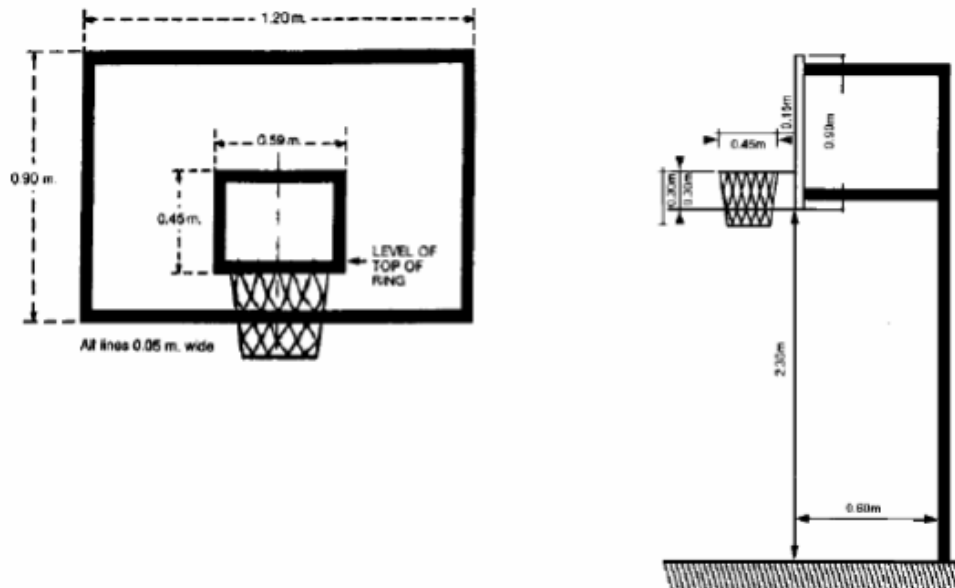


Gráfico VI Nº 44 Dimensiones del tablero y aro de básquet.



Dimensiones de la canasta para mini básquet

Gráfico VI Nº 45 Dimensiones del tablero y aro de mini básquet



Cancha de Ecuavoly

DIMENSIONES.- La cancha de Ecuavóley será un rectángulo de 18 m. de longitud, por 9 m. de ancho, dividido en su mitad por una línea central, de tal manera que se lleguen a formar dos cuadros de 9 m. La cancha quedará libre de cualquier obstáculo, por lo menos 3 m. fuera de su perímetro.

MARCACIÓN.- La cancha será marcada en todo su perímetro con líneas visibles, de un ancho no mayor de 0.05 m., inclusive la central.

LOS POSTES.- En el punto medio de las líneas laterales y a 0.50 m. fuera de ellas, se colocarán dos postes verticales fuertemente clavados en el piso, cuya protección hacia arriba no será mayor a los tres (3 m) metros, los mismos que servirán para sostener la red. Estos postes pueden estar sujetos desde la parte superior externa de la cancha.

LA RED.- La red tendrá 9.50 m. de largo por 0.50 m. de ancho y será colocada entre los postes verticales y a una altura de 2.80., medidos en el centro de la cancha, hasta el borde superior de la red, para la categoría varones, y para la categoría damas la altura de la red será de 2.40 m.

Gráfico VI N° 46 Cancha de ecuavoly



6.7. METODOLOGÍA

Cuadro VI N°41 Metodología

FASES O ETAPAS	OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
¿Cómo?	¿Para qué?	¿Qué?	¿Cuánto?	¿Quién o Quiénes?	¿Cuándo?
Socialización	Identificar y conocer la importancia que tienen cada uno de los espacios deportivos para la actividad física de los niños y jóvenes.	-Reunión con la comunidad. -Presentación del tema. -Análisis de la propuesta. -Conclusiones	- Carteles -Marcadores -Folletos	- Santiago Almeida - Autoridades -Padres de Familia - Niños y jóvenes del Barrio.	Febrero 10/ 13
Planificación	Realizar un cronograma de actividades	- Conocer y seleccionar los diseños de espacios deportivos según las encuestas realizadas. -Conclusiones	- Folletos - Maqueta	- Santiago Almeida - Autoridades -Padres de Familia - Niños y jóvenes del Barrio.	Febrero 17/ 13

Ejecución	Ejecutar los procesos de construcción de los espacios deportivos.	-Gestionar los implementos para la Construcción de espacios deportivos. - Mingas con todos los habitantes del sector.	-Estructuras metálicas -Sementina -Palas -Picos	- Santiago Almeida - Autoridades -Padres de Familia - Niños y jóvenes del Barrio.	Marzo 03/13 a Marzo 31/13
Evaluación	Determinar el nivel de crecimiento en la actividad física de los niños y jóvenes del Barrio San Francisco.	Realización de actividades físicas, deportivas y recreativas.	Calendario de juegos	- Santiago Almeida - Autoridades -Padres de Familia	Abril 07/13 Al Mayo05/13

Fuente: Metodología

Elaborado por: Santiago Almeida

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro VI N°42 Administración propuesta

ORGANISMO	RESPONSABLE	FASE DE RESPONSABILIDAD
Equipo de gestión del Barrio	-Autoridades -Comisión de Deportes -Padres de Familia	Organización previa al proceso
Equipo de trabajo	-Presidente -Vicepresidente -Secretario -Comisión de Deportes - Padres de Familia -Niños y Jóvenes -Investigador	Diagnostico situacional Direccionamiento estratégico participativo Discusión y aprobación Programación operativa Ejecución del proyecto

Fuente: Administración de la propuesta

Elaborado por: Santiago Almeida

6.9. PLAN DE MONITOREO Y PREVICIÓN DE LA EVALUACIÓN

Cuadro VI N°43 Monitoreo y evaluación

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Qué evaluar?	- La creación de espacios deportivos -La actividad física de niños y jóvenes
¿Por qué evaluar?	-Mejorar la actividad física de niños y jóvenes. -Mejorar la implementación de espacios deportivos en el sector.
¿Para qué evaluar?	Determinar la influencia de los espacios deportivos en la actividad física de niños y jóvenes.
Indicadores	Resultados de las encuestas y entrevistas.
¿Quién evalúa?	Autoridades, Padres de Familia, Investigador, niños y jóvenes
¿Cuándo Evaluar?	Al principio y al final
¿Cómo evaluar?	Aplicación de una encuesta a niños, jóvenes, padres de familia y entrevista a autoridades
Fuentes de Información	Libros, Internet, Folletos.
¿Con qué evaluar?	Recursos del Barrio

Fuente: Monitoreo y evaluación

Elaborado por: Santiago Almeida

MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA

- ABASCAL, F. (2004) Cómo se hace un plan estratégico: La teoría del marketing estratégico. 4ta. Edición. España: ESIC Editorial.
- AGUIRRE, E., 1930. Plazas públicas para deporte en el D.F. Obras públicas 1 (2), febrero, 115-120. Bengtsson, A., 1973.
- BLUME. HERRERA, C. Parques y campos de juego para niños. Barcelona: 2010...
- BROUN, G. "Que tal si jugamos...otra vez". Editorial Humanitas. 1992
- CELMA, J. (2000). El proceso de construcción y funcionamiento de una instalación deportiva. Barcelona: Diputación de Barcelona.
- CAÑEQUE, Hilda. "Juego y vida". (La conducta lúdica en el niño y el adulto). El Ateneo. Serie Formación Docente. Buenos Aires. 1991.
- DEVÍS, J. Actividad física, deporte y salud. INDE, España. 2000.
- DELGADO, C. (2005). Planificación Estratégica. Madrid: Círculo de Gestores Deportivos de Madrid.
- FIFA, Federación Internacional De Fútbol Asociado, Reglamento oficial 2012.
- FIBA, Federación Internacional de Baloncesto, Reglamento Oficial 2012.
- G., Y SANDOVAL, M., 2002. Recreación: un caso de estudio: La Ciudad de México, 1930-1969. México: Universidad Autónoma Metropolitana-Azcapotzalco.
- HERRERA, L. (1996), Investigación Científica en Educación. Universidad Técnica de Ambato
- HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, J.L.; ANDRES, F. de (1981) Las instalaciones deportivas en los Centros escolares. Madrid, Consejo Superior de Deportes

- HUIZINGA, Joan. "Homo Ludens". Editorial Alianza. Madrid 1990.
- LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN
- LEY ORGANICA DE REGIMEN MUNICIPAL
- MARCOS BECERRO, J.F (1994): Ejercicio físico, forma física y salud. Madrid: Euro Libro.
- MARÍN, B., MARÍN, A. y MARÍN, M. (1992). El ejercicio físico y el deporte durante el crecimiento. Archivos de medicina del deporte IX,
- MORRIS, JERRY y M. Collins. El ejercicio físico y la salud son indisolubles. Salud Mundial. 1992
- PEIRÓ, J.M. y RAMOS, J. (1993). Gestión de instalaciones deportivas. Valencia: NAU Libres.
- SERRA G., J. R. (1999) "Prescripción de ejercicio físico para la salud". Barcelona: Paidotribo.
- ROSKAM, F. (1992), El efecto del diseño en las instalaciones deportivas. Cuadernos técnicos del deporte nº 21. UNISPORT. Málaga
- RAMOS, A. y colaboradores. (2005). Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Publicaciones Mercurio.
- STEINER, George A, Planificación Estratégica, CECSA, 1980.
- TAMAYO FAJARDO, J.A. & Ibáñez de la Rosa, J.C. (2006). Las instalaciones deportivas como factor de calidad en el desarrollo de la actividad físico-deportiva en el marco escolar y extraescolar.
- TERCEDOR P (2001). Actividad física, condición física y salud. Wanceulen: Sevilla.
- THIME, Claudio, "Dirección Estratégica", Seminario Presentado en la Universidad Politécnica Salesiana, Sede Cuenca, 2004.
- WINNICOTT, D. "Realidad y Juego". Editorial Gránica. 1972.

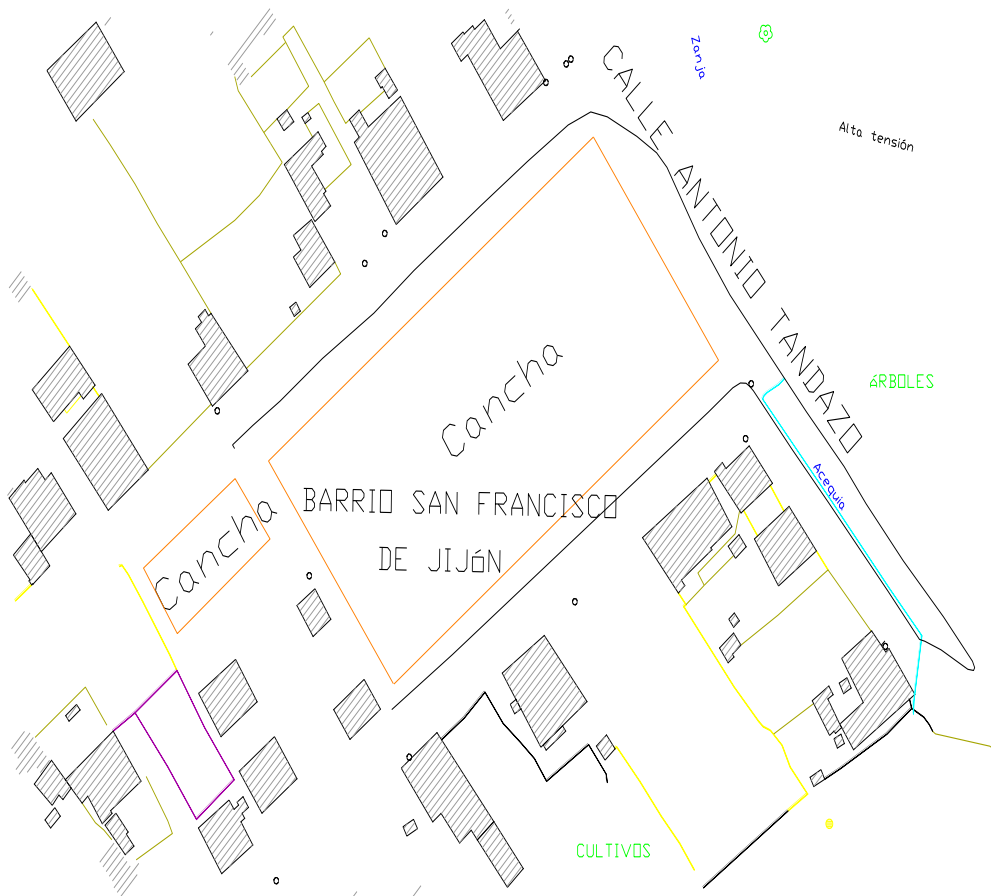
Web grafía

- http://fisei.uta.edu.ec/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=157
- http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica
- <http://www.buenastareas.com/ensayos/Espacios-Deportivos/1432957.html>
- <http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.pdf>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Instalaci%C3%B3n_deportiva
- http://books.google.com.ec/books?id=IJQSqlumAMwC&pg=PA134&lpg=PA134&dq=importancia+de+las+instalaciones+deporticas&source=bl&ots=q9-8Vlka0W&sig=1P_uutW4NfyWVrKP0Fc3GvAgXZ0&hl=es&sa=X&ei=7RDmUNy3G_Dw0QGsy4HIAw&ved=0CDgQ6AEwAg#v=onepage&q=importancia%20de%20las%20instalaciones%20deporticas&f=false
- (<http://www.buenastareas.com/ensayos/Proyecto/6234319.html>)
- (http://www.composan.es/recursos/doc/Soluciones/Deportivos/5741_1821822008162436.pdf)
- (http://es.wikipedia.org/wiki/Instalaci%C3%B3n_deportiva)
- (<http://www.buenastareas.com/ensayos/Espacios-Deportivos/1432957.html>)
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Salud>
- <http://pochicasta.files.wordpress.com/2009/03/concepto-de-salud.pdf>
- <http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- <http://www.fedenaligas.org/dp/index.php/reglamentos/ecuavoley>

Anexos

Anexo A

UBICACIÓN DEL BARRIO



Anexo B

BARRIO "SAN FRANCISCO DE JIJÓN"

Sangolquí, 21 de Septiembre del 2012.

Señor

Santiago Almeida

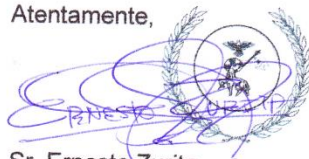
Egresado De La Universidad Técnica de Ambato

Presente.-

En respuesta a su oficio del 17 de septiembre, solicitando la autorización para realizar la investigación del proyecto de tesis, con los niños, jóvenes, padres de familia y autoridades, en asamblea general se informo del particular y se quedo en **autorizar** favorablemente a su pedido, ya que va en beneficio del desarrollo del Barrio.

Sin otro particular, me despido de usted

Atentamente,



Sr. Ernesto Zurita

PRESIDENTE

Anexo C

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humana y de la Educación
Carrera de Cultura Física

Encuesta dirigida a niños/as del Barrio San Francisco.

Objetivo: Determinar la influencia de los espacios deportivos en la actividad física de los niños y jóvenes del Barrio san Francisco.

Indicaciones: Responda a las preguntas planteadas siendo lo más objetivo y veraz

Elija una sola respuesta y marque con una x el casillero.

1.- ¿Te gustaría que el barrio cuente con canchas con arcos, aros y debidamente señaladas?

SI _____ NO _____

2.- ¿Crees que si los espacios deportivos fueran adecuados te motivaría hacer actividad física?

SI _____ NO _____

3.- ¿Será importante la existencia de los espacios deportivos adecuados para realizar actividad física o deportiva?

SI _____ NO _____

4.- ¿Usted quisiera que existan juegos infantiles en tu barrio?

SI _____ NO _____

5.-¿Debería haber campeonatos deportivos en el barrio?

SI _____ NO _____

6.- ¿Te gusta hacer ejercicio o deporte?

SI _____ NO _____ A Veces _____

7.- ¿Conoce los beneficios que hace en tu cuerpo la actividad física?

SI_____ NO_____

8.- ¿En su tiempo libre, practica usted deportes?

SI_____ NO_____ A Veces_____

9.- ¿Qué deporte practicas o le gustaría practicar?

Fútbol_____ Básquet _____ Otros_____

10.- ¿Te gustaría que en el barrio exista escuelas deportivas permanentes?

SI_____ NO_____

Anexo D

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humana y de la Educación
Carrera de Cultura Física

Encuesta dirigida a jóvenes del Barrio San Francisco.

Objetivo: Determinar la influencia de los espacios deportivos en la actividad física de los niños y jóvenes del Barrio san Francisco

Indicaciones: Responda a las preguntas planteadas siendo lo más objetivo y veraz

Elija una sola respuesta y marque con una x el casillero.

1.- ¿Te gustaría que el barrio cuente con canchas adecuadas de indoor fútbol, básquet, ecuavoly?

SI _____ NO _____

2.- ¿Cuál es el estado de los espacios deportivos en el barrio?

Apropiados _____ Inapropiados _____

3.- ¿Crees que si los espacios deportivos fueran adecuados te motivaría hacer actividad física?

SI _____ NO _____

4.- ¿Será importante la existencia de los espacios deportivos para realizar actividad física o deportiva?

SI _____ NO _____

5.- ¿Debería haber campeonatos deportivos en el barrio?

SI _____ NO _____

6.- ¿Conoce los beneficios que hace en tu cuerpo la actividad física?

SI _____ NO _____

7.- En un futuro cercano ¿Te gustaría ejercer la actividad física o el deporte de manera profesional?

SI_____ NO_____

8.- ¿En su tiempo libre, practica usted actividad física o deportiva?

SI_____ NO_____ A Veces_____

9.- ¿Qué deporte practica o le gustaría practicar?

Fútbol_____ Básquet _____ Ecuavoly
_____Otros_____

10.- ¿Piensa que el barrio es una localidad sin mucha actividad física, deportiva o recreativa?

SI_____ NO_____

Anexo E

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humana y de la Educación
Carrera de Cultura Física

Encuesta dirigida a Padres de Familia del Barrio San Francisco.

Objetivo: Determinar la influencia de los espacios deportivos en la actividad física de los niños y jóvenes del Barrio san Francisco

Indicaciones: Responda a las preguntas planteadas siendo lo más objetivo y veraz

Elija una sola respuesta y marque con una x el casillero.

1.- ¿Será importante la existencia de los espacios deportivos para realizar actividad física o deportiva?

SI _____ NO _____

2.- ¿Cuál es el estado de los espacios deportivos en el barrio?

Apropiados _____ Inapropiados _____

3.-¿ Cree Ud. que es necesario implementar espacios deportivos en el barrio ?

SI _____ NO _____

4.- ¿Es necesario que el barrio conjuntamente con las autoridades elaboren un proyecto para mejorar los espacios deportivos?

SI _____ NO _____

5.- ¿Estaría dispuesto a colaborar con la adecuación de los espacios deportivos?

SI _____ NO _____

6.- ¿Piensa que el barrio es una localidad sin mucha actividad física, deportiva o recreativa?

SI_____ NO_____

7.- ¿Le gustaría que se incluyan nuevas actividades en el barrio vinculadas a la actividad física?

SI_____ NO_____

8.- ¿Cree que la actividad física es necesaria para el desarrollo integral de los niños y jóvenes?

SI_____ NO_____

9.- ¿Usted incentiva a su familia a la actividad física o deportiva?

SI_____ NO_____ A Veces_____

10.- ¿Le gustaría que su hijo/a realice algún deporte en el tiempo libre?

SI_____ NO_____

Anexo F

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humana y de la Educación
Carrera de Cultura Física

Entrevista dirigida a directivos del barrio San Francisco.

Objetivo: Determinar la influencia de los espacios deportivos en la actividad física de los niños y jóvenes del Barrio san Francisco

Indicaciones: Responda a las preguntas planteadas siendo lo más objetivo y veraz

1.- ¿Qué tan importante cree que es la existencia de los espacios deportivos en el barrio?

2.- ¿Estaría dispuesto a colaborar con la adecuación de los espacios deportivos, mediante autogestión?

3.- ¿Cuál cree que es el motivo de no tener espacios deportivos debidamente adecuados?

4.- ¿Conoce de los beneficios que brinda al realizar actividad física periódicamente?

5.- ¿Debería haber campeonatos deportivos para fomentar la actividad física?

Anexo G

Fotografías







