

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-**

**“PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN
DE SAN JUAN COMALAPA”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

LIGIA AZUCENA SIRÍN ROQUEL

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, JUNIO DE 2014

CONSEJO DIRECTIVO

Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía

DIRECTOR

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina

SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño

Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

María Cristina Garzona Leal

Edgar Alejandro Córdón Osorio

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano

REPRESENTANTE DE EGRESADOS

C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg. 222-13
CODIPs.1198-2014

De Orden de impresión informe Final de EPS

09 de junio del 2014

Estudiante
Ligia Azucena Sirín Roquel
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO NOVENO (29º.) del Acta VEINTICUATRO DOS MIL CATORCE (24-2014), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de mayo del 2014, que copiado literalmente dice:

“VIGÉSIMO NOVENO: Se conoció el expediente que contiene el informe Final de Ejercicio de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, titulado: **“PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN DE SAN JUAN COMALAPA”**, de la carrera de: Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, realizado por:

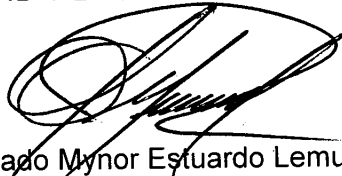
Ligia Azucena Sirín Roquel

CARNÉ No. 2007-14025

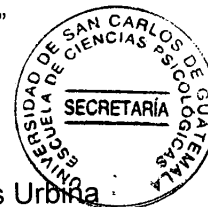
El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Luis Francisco Rosito Lemus, en la parte Metodológica por el Licenciado Boris Estuardo Rodas Figueroa, y el Revisor Final fue el Doctor Sergio Alexander Escobar Suasnavar Con base en lo anterior se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/gaby



Guatemala, 22 de mayo de 2014

Señores Miembros
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Respetables Señores:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo a Ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, previo a optar al grado de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, de la estudiante:

Nombre: LIGIA AZUCENA SIRIÑ ROQUEL

Carné No. 2007-14025

Titulado: **PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN DE SAN JUAN COMALAPA.**

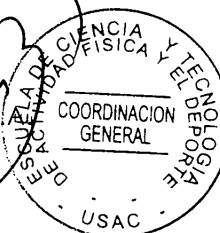
Asesor Técnico: Lic. Luis Francisco Rosito Lemus
Asesor Metodológico: Lic. Boris Estuardo Rodas Figueroa
Revisor Final : Dr. Sergio Alexander Escobar Suasnavar

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE, emito **dictamen favorable**, para que continúen con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

"Id y Enseñad a Todos"

Lic. Byron Ronaldo González M.
Coordinador General
ECTAFIDE



C.c. Control Académico
Archivo
/rosario



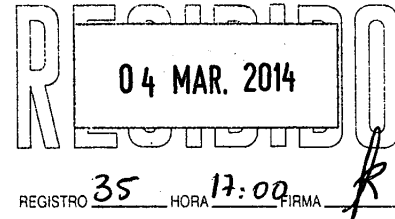
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAN A TODOS"

REF.-ICAF- No.04-14
Informe Final -EPS-
Guatemala, 26 de febrero de 2014

Licenciado
Byron Ronaldo González; M.A.
Coordinador General
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA
DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE - USAC



Licenciado González:

Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que se ha procedido a la revisión del Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, previo a optar al grado de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, de:

Estudiante *Ligia Azucena Sirin Roquel*

Carné 200714025

Tema *"PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN DE SAN JUAN COMALAPA"*

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por -ICAF- emito Dictamen Favorable, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

Doctor Sergio Alexander Escobar Suasnavar
Subcoordinador -ICAF-
Revisor Final



c.c. archivo
/rut



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

REF.-EXTENSIÓN- No.125 -13
Guatemala, 30 de septiembre de 2013

Licenciado
Erwin Conrado del Valle Santisteban
Encargado del Área de Extensión
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-
Ciudad Universitaria

Licenciado del Valle:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Técnica del Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, de la estudiante: **Ligia Azucena Sirin Roquel**, carné: 200714025, titulado: "PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN DE SAN JUAN COMALAPA", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito dictamen favorable para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.


Licenciado Luis Francisco Rosito Lemus
Asesor Técnico



c.c. archivo
/rut



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12

Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465

E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAN A TODOS"

REF.-EXTENSIÓN- No.126-13
Guatemala, 30 de septiembre de 2013

Licenciado

Erwin Conrado del Valle Santisteban

Encargado del Área de Extensión

Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-
Ciudad Universitaria

35 17:00 R

Licenciado del Valle:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Metodológica del Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, de la estudiante: **Ligia Azucena Sirin Roquel**, carné: 200714025, titulado: "PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN DE SAN JUAN COMALAPA", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito dictamen favorable para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Licenciado Boris Estuardo Rodas Figueroa
Asesor Metodológico



c.c. archivo
/rut

C.c. Control Académico
ECTAFIDE

Reg. 222-13

CODIPs. 1367-2013

De Aprobación de Proyecto de EPS

19 de agosto de 2013

Estudiante
Ligia Azucena Sirín Roquel
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto TRIGÉSIMO OCTAVO (38º) del Acta TREINTA Y TRES GUIÓN DOS MIL TRECE (33-2013) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 07 de agosto de 2013, que literalmente dice:

"TRIGÉSIMO OCTAVO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Profesional –EPS- titulado: **"PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN DE SAN JUAN COMALAPA"**, de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, presentado por:

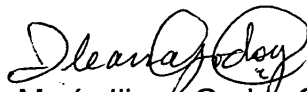
Ligia Azucena Sirín Roquel

CARNÉ 2007-14025

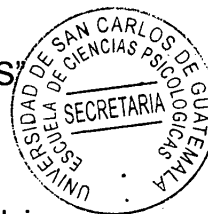
El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor Técnico al Licenciado Luis Francisco Rosito Lemus y como Asesor Metodológico al Licenciado Boris Estuardo Rodas Figueroa"

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



M.A. María Iliana Goddy Calzia
SECRETARIA



/gaby



Municipalidad de San Juan Comalapa
Chimaltenango, Guatemala C. A.



Guatemala 02 de octubre del 2013

Licenciado

Byron Ronaldo Gonzáles

Coordinador General -ECTAFIDE-

USAC

Presente

Estimado Licenciado Gonzáles.

Reciba un cordial saludo de la Municipalidad de San Juan Comalapa, deseando que sus actividades cotidianas se desarrollen con éxito.

Por este medio le informamos que la estudiante Ligia Azucena Sirín Roquel Estudiante de la Escuela de ciencia y tecnología de la Actividad Física y el Deporte – Ectafide- con número de carné 200714025 realizo el ejercicio profesional supervisado EPS. Titulado “Programa de Actividad Física” en la población de san Juan Comalapa, en las instalaciones de la municipalidad en las fechas del 01 de marzo al 08 de septiembre del año 2013, de lunes a viernes en horario de 14:00 a 18:00 horas. Dando finalización a las mismas de forma satisfactoria en la última fecha antes mencionada

Para el uso que a la beneficiada convenga se extiende el presente oficio a los dos dias del mes de octubre del año en curso.

Atentamente

Jose Brigg

Gerente Municipal



0 Avenida, I-01, Zona 1, Comalapa, Chimaltenango / Telefax: 7849-8101 / 7849-8650 • PBX: 7873-4500

¡La Municipalidad a su servicio!

PADRINOS DE GRADUACIÓN

**ERWIN CONRADO DEL VALLE SANTISTEBAN
LICENCIADO EN EDUCACION FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN
COLEGIADO 2030**

**RONI ALEXZANDER MIJANGOS CHEX
INGENIERO AGRÓNOMO
COLEGIADO 4694**

Acto dedicado a:

Dios	Por ser mi guía y fuente de sabiduría para poder lograr este triunfo académico
Mis padres	Aurelio Sirin Cúmez y Alicia Roquel Cún por su amor y apoyo incondicional por motivarme a seguir adelante hasta alcanzar mis sueños y metas.
Mis hermanos	Ramiro Humberto, Marco Aurelio, Claudia Alicia y Yenifer Margarita, por su apoyo y sus consejos en cada paso de mi preparación académica
Personas especiales	Diego Daniel Aleszandro por ser un ejemplo de inocencia y humildad, a Roni Mijangos, gracias por su amor y apoyo en cada momento de mi vida.

Agradecimientos a:

Dios, por darme la vida y ser la luz que guió mi camino para lograr alcanzar este sueño, gracias por su amor y sus abundantes bendiciones, gracias por ser la fuerza y el motor que impulsa mi ser.

Mis padres por su tiempo y dedicación para instruirme por el camino del bien y ser un ejemplo a seguir, gracias por darme la vida y enseñarme durante mi formación los valores que me hicieron ser el día de hoy una profesional.

A mis hermanos y cuñado por apoyarme en cada paso de este largo camino que culmino el día de hoy, gracias por sus palabras de ánimo.

A Roni Mijangos por su apoyo incondicional a lo largo de mi preparación académica, gracias por sus consejos por motivarme a no dejarme vencer y seguir adelante hasta alcanzar mis sueños y mil gracias más por formar parte de mi vida.

A la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -Ectafide-, por el conocimiento adquirido y los muchos amigos que pude conocer durante mi formación como profesional.

Lic. Conrado del Valle gracias por sus conocimientos y su apoyo para lograr este triunfo.

A mis asesores: Lic. Luis Francisco Rosito Lémus, Lic. Boris Estuardo Rodas Figueroa y Lic. Sergio Escobar Suasnavar, gracias por su tiempo y apoyo para el desarrollo de este trabajo.

A la Municipalidad de San Juan Comalapa, por abrirme las puertas y permitir realizar el trabajo de práctica.

Tabla de Contenido

	Página
Introducción	1
1. Marco Conceptual	3
1.1 Antecedentes	3
1.2 Justificación	4
1.3 Determinación del problema	5
1.4 Definición del problema	6
1.5 Alcances y límites	6
1.5.1 Ámbito geográfico	6
1.5.2 Ámbito institucional	6
1.5.3 Ámbito poblacional	6
1.5.4 Ámbito temporal	6
2. Marco Metodológico	7
2.1 Hipótesis	7
2.1.1 Variables	7
2.1.2 Indicadores	7
2.2 Objetivos	7
2.2.1 Objetivos generales	7
2.2.2 Objetivos específicos	8
2.3 Población	8
2.4 Fuente de información	9
2.5 Tratamiento de la información	9
3. Marco Teórico	10
3.1 San Juan Comalapa	10
3.1.1 Geografía	10
3.1.2 Cultura	10
3.1.3 Gobierno municipal	11
3.2 Actividad física	11
3.3 Ejercicio físico	12
3.4 Actividad física en las distintas etapas de la vida	12
3.4.1 Actividad física en la infancia y la adolescencia	15
3.4.2 Actividad física en la adolescencia y pospubertad	17
3.4.3 Actividad física en adultos	18
3.5 Cultura física	18
3.6 La gestión municipal en el desarrollo de la actividad física y deporte	19
3.7 Deporte	20
3.7.1 La competición deportiva	20
3.7.2 El entrenamiento deportivo	22
3.7.3 Preparación física	22
3.7.4 Condición física	22

3.7.5	Periodización del entrenamiento	22
3.7.6	Programación del entrenamiento deportivo	23
3.8	Definición de juego	23
4.	Marco Operativo	24
4.1	Recolección de datos	24
4.2	Trabajo de campo	24
4.2.1	Servicio	24
4.2.2	Docencia	24
4.2.3	Investigación	25
4.3	Actividades realizadas durante el -EPS-	25
4.3.1	Desarrollo del plan de entrenamiento	25
4.3.2	Programa de servicio	25
4.3.3	Programa de docencia	26
4.3.4	Programa de investigación	26
5.	Análisis e Interpretación de Resultados	27
5.1	Programa de servicio	27
5.2	Programa de docencia	27
5.3	Programa de investigación	28
6.	Propuesta del Programa a Institucionalizar	42
7.	Conclusiones	44
9.	Referencias Bibliográficas	46
10	Anexos	47

Introducción

El programa se ejecutó con el propósito de promover la actividad física en la población de San Juan Comalapa, en el que se desarrollaron varias actividades dirigidas a niños, jóvenes y adultos.

Uno de los objetivos planteados fue involucrar en la práctica de la actividad física al sector femenino, para ello se llevó a cabo un programa de aeróbicos, en el que se brindó la oportunidad de participar a dicha población.

La práctica se realizó en las instalaciones de la Municipalidad de San Juan Comalapa, utilizando el salón de usos múltiples para el desarrollo del programa de aeróbicos y la cancha municipal para las actividades deportivas.

El proyecto se efectuó en un lapso de seis meses, de lunes a viernes en horario de la tarde y para algunas de las actividades se utilizaron también los días sábado y domingo. Este tiempo permitió cumplir con las expectativas deseadas, involucrando a la población en las diferentes actividades que se llevaron a cabo, contando también con el apoyo de la municipalidad para la promoción de las mismas a través de los medios de comunicación, unidad móvil, invitaciones y redes sociales.

Durante el proceso del programa se trabajaron las tres áreas en las que se divide el Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, las cuales son: investigación, docencia y servicio a la comunidad. En la primera área, se realizaron encuestas a la población en general para evaluar el conocimiento acerca del tema de actividad física; para el área de docencia, se ejecutó el programa de aeróbicos en el que se llevaron a cabo talleres teóricos y prácticos con los participantes, desarrollando temas sobre salud, nutrición, ejercicio, entre otros. En el área de servicio a la comunidad, se colaboró con la unidad de deportes de la municipalidad en la organización y ejecución de las actividades deportivas y recreativas planificadas para el presente año, impartiendo charlas técnicas a los colaboradores de la competencia de ciclismo y atletismo, coordinando la logística de los eventos deportivos, así mismo participando como juez y cronometrista.

El impacto que tuvo el programa fue el espacio que se abrió en el ámbito físico, deportivo y recreativo en el municipio de San Juan Comalapa, involucrando a niños jóvenes y adultos en la práctica de la actividad física. El desarrollo del programa de aeróbicos logró incluir a un sector de la población femenina el cual

habitualmente tiene poca participación en este ámbito debido a diversos factores, entre los que destaca el cultural, ya que si la mujer no cuenta con el apoyo del esposo, no se involucra en este tipo de actividad.

Las implicaciones que podría tener el programa en el municipio a largo plazo son los beneficios que la práctica de la actividad física brinda a la población, contribuyendo a desarrollar un estilo de vida saludable, prevención de enfermedades, entretenimiento sano en el caso de la niñez y la juventud.

La participación y colaboración de las autoridades municipales en la implementación de programas en el área de actividad física y deporte, es importante y puede verse desde la perspectiva de una inversión en el sector salud.

1. Marco Conceptual

1.1 Antecedentes

San Juan Comalapa, pertenece al departamento de Chimaltenango y dista a 84 kilómetros de la Ciudad Capital de Guatemala y a 28 de la cabecera departamental de Chimaltenango; perteneciente a la cultura maya kaqchikel, el municipio es destacado y mencionado a nivel nacional e internacional por sus artistas que se dedican en su mayoría a la pintura.

La administración del municipio está a cargo de la Municipalidad, el gobierno lo constituye en primer lugar la Corporación Municipal, integrada por el Alcalde Municipal, dos síndicos titulares y un suplente, cinco concejales titulares y dos suplentes que son electos popularmente y duran en funciones cuatro años, de conformidad con la Ley Electoral y de Partidos Políticos, Decreto No. 1-85, Artículo 207. Las Alcaldías Auxiliares y el Consejo Municipal de Desarrollo son electos anualmente.

Se cuenta con tres niveles administrativos jerárquicos, nivel superior conformado por el Consejo y Alcalde Municipal, en este nivel se toman las decisiones más importantes; nivel de mandos medios conformado por la planificación y proyectos, finanzas, juzgado de asuntos municipales, secretaria municipal, unidad de seguridad, trabajadores de campo y unidad de desarrollo humano. El nivel inferior está integrado por tesorería, presupuesto, contabilidad, receptoría, policías municipales, fontaneros, conserjes, etc.

La actual administración ejecutó actividades deportivas durante su primer año de gobierno entre las que destacan la realización de encuentros deportivos de baloncesto, fútbol, atletismo y ciclismo, donde se contó con la visita de equipos invitados en la rama masculina y femenina por motivo de celebrarse la feria del pueblo.

En la actualidad en el municipio se llevan a cabo los campeonatos de baloncesto y fútbol en las ramas femenina y masculina, uno al inicio del año denominado campeonato de verano y otro al final llamado campeonato navideño, en dichos eventos solamente participa un reducido grupo de personas y de una población específica.

La municipalidad de San Juan Comalapa no cuenta con un programa específico y estructurado de actividad física donde impulsen proyectos dirigidos a toda la población, solamente se realizan actividades deportivas en eventos culturales como la feria patronal. Esto trae como consecuencia que los niños y jóvenes ocupen su tiempo viendo televisión, videojuegos, internet, y en el peor de los casos se integren a grupos de maras lo cual afecta a toda la sociedad.

1.2 Justificación

El Ejercicio Profesional Supervisado, es importante porque busca el desarrollo y ejecución de programas de actividad física para brindar un espacio de sana distracción a la población, efectuando un trabajo de investigación, docencia y servicio a la comunidad, y lograr a largo plazo mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades, liberar el estrés y contrarrestar la obesidad.

Fue necesario realizar programas de actividad física en el municipio de San Juan Comalapa dirigidos a toda la población, para el desarrollo de una cultura física en la que se involucró a niños, jóvenes y adultos.

El programa de la actividad física fue dirigido a la población de San Juan Comalapa participando activamente un buen número de personas en las actividades planificadas y el resto como espectadores en apoyo a sus familias; teniendo como característica el promover un estilo de vida saludable, lo que favorece al buen desarrollo escolar de los niños, en los adolescentes busca alejarlos de vicios y prácticas inadecuadas como medio de distracción y utilización adecuada del tiempo de ocio, sin dejar de mencionar que ayuda a mejorar la salud y el desempeño laboral en jóvenes y adultos.

La actividad física, comprende la práctica de diferentes deportes, ejercicios gimnásticos, caminatas, carreras, entre otros por lo que existe un campo de acción bastante grande que se debe aprovechar y explotar al máximo, por tanto, fue necesario promover actividades a cada sector de la población para brindar un espacio de convivencia y sana distracción.

El interés con que se realizó este proyecto fue para brindar a la población un programa de actividad física en el que puedan ejercitarse niños jóvenes y adultos; se pretende con ello una sociedad con mejor calidad de vida, salud mental y emocional.

También brindar un servicio a la comunidad, además de educar a la población acerca de los beneficios que se obtienen con la práctica de la actividad física, tanto a los participantes del programa como a las autoridades municipales, obteniendo con ello experiencia en el campo de trabajo e investigación.

El impacto que se obtuvo con la ejecución del trabajo realizado es la aceptación de la población que participó activamente en las diferentes actividades que se llevaron a cabo, además de concientizar a las autoridades municipales para seguir promoviendo el deporte y actividad física a través de programas permanentes, el cual será un beneficio a largo plazo.

1.3 Determinación del problema

En la población de San Juan Comalapa no existen programas que brinden un espacio para la población en el ámbito de la actividad física, lo cual lleva como consecuencia que los niños y jóvenes ocupen su tiempo de ocio en actividades poco beneficiosas para su vida, familia y sociedad.

En la actualidad en el municipio de San Juan Comalapa no se cuenta con instituciones que se dediquen al fomento de actividades físicas, ni se tienen monitores deportivos que promuevan dichas actividades.

El programa de actividad física desarrollado en la población conformada por niños, jóvenes y adultos fue promovida haciendo énfasis de los beneficios que brinda su práctica, en el ámbito físico, psíquico y emocional, sin dejar por un lado los valores y principios que se obtienen a través del ejercicio para generar una sociedad con cultura física.

1.4 Definición del problema

En la Municipalidad de San Juan Comalapa, dentro del plan de trabajo de la unidad de comunicación que está a cargo del área de cultura y deporte, no se incluyó un programa que esté orientado a la participación del municipio en actividades físicas, deportivas o recreativas que busquen involucrar a todos los sectores de la población, con el objetivo de promover una sociedad con cultura física.

1.5 Alcances y límites

Para la práctica del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, el alcance fue el Municipio de San Juan Comalapa, a través de la Municipalidad, específicamente con la población conformada por niños y niñas en edad escolar, juvenil y la población adulta trabajadora y no trabajadora.

El límite fue el desarrollo del proyecto de actividad física.

1.5.1 Ámbito geográfico

Canchas municipales ubicadas en la 0 avenida 1-01, zona 1, municipio de San Juan Comalapa del departamento de Chimaltenango.

1.5.2 Ámbito institucional

La Municipalidad de San Juan Comalapa, 0 avenida 1-0, zona 1.

1.5.3 Ámbito poblacional

Población de San Juan Comalapa, conformada por niños y niñas en edad escolar, juvenil y la población adulta trabajadora y no trabajadora.

1.5.4 Ámbito temporal

Un total de 600 horas efectivas, durante el periodo comprendido del 1 de marzo al 3 de septiembre de 2013.

2. Marco Metodológico

2.1 Hipótesis

¿Si en el municipio de San Juan Comalapa se ejecuta un programa municipal de actividad física dirigido a niños, jóvenes y adultos, se podría educar a la población en cuanto a los beneficios que se obtiene con su práctica y con ello generar la construcción de una sociedad con cultura física?

2.1.1 Variables

2.1.1.1 Variable independiente

La implementación de un programa municipal permanente de actividad física en el municipio de San Juan Comalapa.

2.1.1.2 Variables dependientes

El fomento de la actividad física en la población.

La cultura de actividad física en la población de San Juan Comalapa.

2.1.2 Indicadores

Utilización del tiempo de ocio.

Ausencia de instituciones, programas y monitores de actividad física.

Falta de cultura física.

2.2 Objetivos

2.2.1 Objetivos generales

Docencia:

Involucrar a niños jóvenes y adultos de la población de San Juan Comalapa en los diferentes programas planificados en el área de actividad física, deporte y recreación.

Investigación:

Conocer las experiencias y preferencias de la población de San Juan Comalapa, en relación a la actividad física, para involucrarlos en los diferentes programas planificados.

Servicio:

Ejecutar un programa de actividad física dirigido a niños, jóvenes y adultos, aplicando los conocimientos adquiridos en la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación.

2.2.2 Objetivos específicos

Docencia:

Capacitar a la población que participe en la dirección de equipos infantiles de minibaloncesto en cuanto a la organización y reglamentación, a través de talleres y conferencias.

Contribuir en la educación formativa y el desarrollo integral de los niños y jóvenes, a través de la práctica de actividad física.

Investigación:

Identificar los efectos que proporciona el programa de actividad física a la población de San Juan Comalapa.

Evaluar a los participantes del programa sobre el tema de actividad física, a través de un cuestionario escrito, para medir el conocimiento que se tiene.

Servicio:

Contribuir con el municipio de San Juan Comalapa en la ejecución y dirección de programas en el área de actividad física, deporte y recreación, haciendo partícipes a niños jóvenes y adultos.

Organizar y dirigir las actividades deportivas de la municipalidad de San Juan Comalapa.

2.3 Población

La población con la que se ejecutó el programa fue conformada por niños en edad escolar específicamente de 10 a 12 años, jóvenes y población adulta trabajadora y no trabajadora.

Con la población escolar se llevó a cabo el campeonato infantil de baloncesto en los meses de abril a junio de 2013, en el que participaron un total de 90 niños. Con el grupo de jóvenes se realizaron actividades recreativas en el mes de junio, participando activamente 97 estudiantes y con

la población adulta se efectuaron las actividades del programa de aeróbicos en los meses de abril a septiembre. Además se hizo el torneo de baloncesto en la categoría máster en los meses de julio a septiembre.

Para las actividades deportivas se utilizó la cancha municipal, el programa de aeróbicos, talleres teóricos y actividades recreativas se realizaron en el salón municipal.

2.4 Fuente de información

Para la realización de una práctica adecuada y en búsqueda de resultados eficientes, se acudió a las siguientes fuentes de información:

Biblioteca Central de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Biblioteca de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el deporte -ECTAFIDE-.

Revistas.

Internet.

2.5 Tratamiento de la información

Se clasificó la información según el contenido de los temas para luego elaborar el marco teórico.

De acuerdo al resultado de las encuestas realizadas a la población de interés se seleccionó la información que sirvió para complementar la planificación de las actividades.

Para el desarrollo de los test motrices realizados con las participantes del programa de aeróbicos, se ejecutaron, de acuerdo al protocolo establecido, según la edad de las participantes aplicando una prueba al inicio y al final del programa.

La información recopilada fue utilizada como guía para la planificación de las actividades realizadas durante todo el proceso del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-.

3. Marco Teórico

3.1 San Juan Comalapa

San Juan Comalapa fue fundado en el año 1524, en el área que hoy ocupa el municipio de Comalapa, el nombre antiguo y cultural es llamado “Chi Xot”, que significa en el idioma Kaqchikel “en la fuente de los comales”. Pero, durante la invasión española, los indígenas Náhuatl (habitantes que ocuparon las planicies Mexicanas) que acompañaban a los invasores, lo tradujeron a su propia lengua, llamándole “Comalapa” de las voces “Comal” discos de barro y Apa lugar, que significa “Lugar de los comales” que formaba parte del Señorío Kaqchikel. Y más tarde se adjudicó bajo la advocación de San Juan Bautista.

3.1.1 Geografía

El municipio de San Juan Comalapa está situado en la parte norte de Chimaltenango, en el centro-occidental de Guatemala, que se encuentra situado en la región V Central, y esta a 28 Km. de la cabecera departamental con un área geográfica de 76 Km² caracterizado por terrenos cuadrados, pocos valles, escasas hondonadas planas y abundantes barrancos.

Colinda al norte con San José Poaquil y San Martín Jilotepeque; al este con San Martín Jilotepeque; al sur con Zaragoza, Santa Cruz Balanyá Chimaltenango; al oeste con Tecpán Guatemala, Santa Apolonia, San José Poaquil y Santa Cruz Balanyá.

3.1.2 Cultura

La cultura se caracteriza por costumbres y tradiciones propias del municipio, entre ellas se destaca la feria patronal en honor a San Juan Bautista que se celebra el 24 de junio, con diferentes actividades, como procesiones, actividades culturales y deportivas, los juegos mecánicos, elección de reina del pueblo, etc., sin faltar la comida tradicional, los hongos de San Juan que se acostumbra degustar en esta fecha.

Otra de las celebraciones que destaca se realiza el 24 de octubre en honor a Rafael Álvarez Ovalle, autor de la música del himno nacional de

Guatemala, por ser el lugar que lo vio nacer, entre las actividades que se realizan esta el desfile tradicional, concursos de bandas y gimnasias.

El idioma que se habla es el kaqchikel, además del castellano, la población es en su mayoría indígena, y su traje tradicional lo conforma un güipil de fondo café ó negro, con diversas figuras en el que destaca el color rojo en la parte del hombro, corte morgan de color azul con franjas blancas y la faja que es de color rojo que es utilizado por las mujeres, en el caso de los hombres el traje comprende un pantalón y camisa blanca y rodillera de cuadros de color negro y gris.

3.1.3 Gobierno municipal

El municipio está dirigido por el alcalde actual, Licenciado Valeriano Pichiyá y su corporación municipal, quienes son los encargados de dirigir y administrar los recursos, además de velar por el desarrollo de la comunidad a través de la promoción de proyectos de infraestructura como el mejoramiento de carreteras, pavimentado de calles, construcción de caminos que comuniquen a las aldeas, entre otros.

La Municipalidad se divide en varias oficinas entre ellas la de comunicación social, gerencia, secretaria, sindicaturas, forestal, juventud y tercera edad; cabe mencionar que no existe una oficina que promueva actividades físicas ni deportivas como tal.

También se cuenta con la Policía Municipal, que es la encargada de resguardar el orden del tránsito especialmente los días de mercado.

3.2 Actividad Física

“Por actividad física se entiende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que supone un gasto de energía. En líneas generales, esto es así y podemos entonces incluir aquí todas las actividades de la vida diaria y las actividades laborales de cada persona” (Ortega: 1992. Pág. 3).

Este concepto ha evolucionado conjuntamente al termino salud, se refiere, de acuerdo a la Organización mundial de la salud (OMS, 1997:6) “a los

movimientos del cuerpo que cada persona realiza en su vida cotidiana, ordenados desde las condiciones de vida más normales, pasando por las actividades físicas moderadas intencionales, los ejercicios físicos estructurados y repetitivos, el ejercicio físico, las clases de acondicionamiento físico y entrenamiento, hasta las actividades deportivas colectivas y, más particularmente, los deporte recreativos y de ocio.

3.3 Ejercicio Físico

“El ejercicio físico es una categoría de la actividad física; es toda actividad realizada por el organismo, libre y voluntariamente, que es planificada, estructurada y repetitiva, con un mayor o menor consumo de energía, cuya finalidad es producir un mejor funcionamiento del propio organismo y que no rinde ningún beneficio material a la sociedad, como por ejemplo: correr saltar lanzar ejercicios gimnásticos, nadar esquiar, montar bicicleta, etc.” (Ortega: 1992. Pág. 3).

El ejercicio físico entraña la realización de estas actividades con una mayor o menor periodicidad y sin establecer competiciones y, aunque se puede practicar en grupo, no es necesario ni imprescindible la presencia de otras personas para su realización.

En el grupo de ejercicio físico se incluyen todos los tipos de actividad, entre ellas las que forman parte de los deportes como: caminar, correr, saltar, lanzar, nadar, esquiar, remar, ejercicios gimnásticos, montar bicicleta, levantar peso, entre otros.

3.4 Actividad Física en las distintas etapas de la vida

“La actividad física desarrollada de forma periódica, coherente y estructurada tiene repercusiones muy positivas sobre el organismo. En la actualidad, las actividades físicas más extendidas son caminar, nadar, correr y practicar deportes como el fútbol, basquetbol o el ciclismo” (Gispert: 2002. Pág. 203).

Entre las motivaciones más comunes para realizar ejercicio físico se mencionan la diversión y el hecho de estar en forma, en cambio la falta de

tiempo y la sedentariedad son las principales razones aducidas para no practicar ejercicio durante el tiempo libre.

Los grupos que realizan menos ejercicio en el tiempo de ocio son las personas de mayor edad, las mujeres, a si como los sectores sociales que presentan un nivel educativo más bajo. Como causas principales del abandono de la práctica de actividades físicas se señalan las siguientes: el hecho de comenzar a trabajar, el traslado de domicilio y el matrimonio. Según la opinión más generalizada, las instalaciones deportivas resultan insuficientes y muy especialmente, las instalaciones públicas.

“También es cierto que no siempre el profesional de la actividad física tiene los suficientes conocimientos para poder prescribir un programa de ejercicio físico adecuado a los distintos grupos de edad. Por este motivo resulta necesario exponer cuales son las pautas para diseñar programas de entrenamiento destinados a cualquier persona sana, independientemente de su edad” (Gispert: 2002. Pág. 203).

A continuación se presenta la siguiente tabla donde se muestran las características del individuo en las diferentes etapas de la vida.

Tabla 3.1 Características en las distintas etapas

Etapa	Edad	Características psicológicas	Características físicas	Características sociales
Niñez	2 a 12 años	El niño en esta etapa va organizando y dominando sus impulsos.	El ritmo del crecimiento se hace progresivo, más lento, con una aceleración sobre la mitad del periodo. Se realiza sobre todo por los factores genéticos en interacción con los ambientales, de singular importancia se destacan la alimentación salud y educación.	Muestran gusto por las relaciones sociales, realizaciones personales valoradas a un nivel social.
Niñez tardía	7 a 12 años	Muestran interés por diferentes juegos y actividades muy diversas, leer, ver televisión, coleccionar cosas, actividades recreativas, juegos grupales. Los varones suelen preferir más acción y movimiento en sus actividades lúdicas que las niñas.		El proceso de socialización se afianza. Las relaciones grupales facilitan la asimilación de las normas y el desarrollo de la conciencia moral, tienden a agruparse por género; los niños con los niños y las niñas con las niñas.

Adole- scencia	12 a 18 años	<p>En esta etapa el adolescente se cuestiona acerca de su identidad personal, existe un cambio de actitudes y valores.</p> <p>El involucramiento del adolescente en la actividad física estructurada y planificada se asocia con beneficios psicológicos en cuatro grandes áreas: mejorar el estado de ánimo, reducción de estrés, auto concepto positivo y elevada calidad de vida.</p>	<p>Se caracteriza por el estirón puberal, relacionado específicamente con la maduración de los órganos sexuales.</p> <p>Generalmente es más precoz en las niñas que en los varones. Se produce una fase de crecimiento rápido sobre todo en los varones, sobrepasando en tamaño los varones a las niñas. En esta etapa se adquiere el crecimiento definitivo y hacia el final del periodo se produce el cierre de los cartílagos de crecimiento óseo.</p>	<p>Fortalecimiento de las relaciones con iguales, primeras elecciones de pareja, estudios o trabajo. En esta etapa el ser aceptado por los otros adolescentes es muy importante, el estatus y la aceptación social a menudo se alcanzan siendo “bueno” en algo que los otros valoran, como la participación en el deporte, aspecto también valorado por la sociedad en general.</p>
Adultez	20, 25 a 60, 65 años	<p>En la vida adulta se consolidan y estabilizan las características personales a nivel emocional, es un periodo marcado por diversas crisis normativas, que se van a vivir inicialmente con incertidumbre entre ellas, el matrimonio, paternidad, el primer empleo, jubilación, etc.</p> <p>Las exigencias que conlleva el desempeño de las funciones familiares, profesionales y sociales, ponen a prueba la estabilidad emocional del individuo.</p>	<p>Los órganos se encuentran completamente diferenciados y maduros, cesando completamente el crecimiento.</p> <p>Hay una estabilización del estado físico, que paulatinamente irá declinando.</p> <p>Presencia de acontecimientos que originan cambios en el cuerpo y en su funcionamiento, en la mujer las experiencias del embarazo, parto y la menopausia.</p>	<p>Las relaciones sociales quedan divididas entre las relaciones familiares y las extra familiares (amigos, compañeros de trabajo). Las relaciones de amistad suelen ser más reducidas, selectivas y duraderas.</p> <p>Ser padre o madre conlleva asumir responsabilidades en la educación y cuidado de los hijos, también realizar cambios importantes en el modo de vida.</p>

Fuente: Gillman, 2005: (Págs.14-16).

Tabla 3.2 Estadios de Desarrollo Motor

<p>Etapa Sensoriomotora 0 a 2 años.</p>	<p>Es la etapa en la que el niño debe aprender a responder por medio de la actividad motora a los diversos estímulos que se presentan a sus sentidos. El niño no solo escucha o ve un sonajero, aprende a sostenerlo, sacudirlo o chuparlo. La tarea es aprender a coordinar secuencias sensoriomotoras para resolver problemas simples.</p> <p>Uno de los logros adquiridos en la etapa sensoriomotora es el desarrollo del concepto de permanencia del objeto, el conocimiento de que un objeto sigue insistiendo independientemente de que podamos verlo, escucharlo, tocarlo, probarlo u olerlo.</p>
<p>Etapa Preoperacional 2 a 7 años.</p>	<p>Es la segunda etapa del pensamiento lógico.</p> <p>El egocentrismo: es la incapacidad para tomar el lugar de otro, para tomar el punto de vista de otra persona. Es por medio de la interacción social que aprenden a tomar en consideración los puntos de vista de los demás.</p> <p>Centración: parte de la razón por la cual los niños en la etapa preoperacional no pueden pensar de manera lógica, es que concentran la atención en un aspecto o detalle de la situación a la vez, y no son capaces de tomar en consideración otros detalles. Esta tendencia es conocida como centración.</p> <p>Sincretismo: consiste en cometer errores de razonamiento al intentar vincular ideas que no están relacionadas</p>
<p>Etapa de operaciones concretas 7 a 11 años.</p>	<p>Mayor capacidad para el razonamiento lógico, aun que todavía a un nivel muy concreto. El pensamiento del niño sigue vinculado a la realidad empírica.</p> <p>La conservación se refiere al reconocimiento de que las propiedades de las cosas, como el peso o el volumen no son alteradas, al modificar su recipiente o forma. Las tareas de conservación incluyen alguna manipulación de la forma de la materia sin alterar la masa o volumen.</p>
<p>Etapa de operaciones formales 11 años en adelante.</p>	<p>Los adolescentes pasan de experiencias concretas reales a pensar en términos lógicos más abstractos. Son capaces de utilizar la lógica propositiva para la solución de problemas hipotéticos.</p> <p>Son capaces de emplear el razonamiento inductivo para sistematizar sus ideas y construir ideas sobre ellas; pueden usar el razonamiento deductivo para jugar el papel de científicos en la construcción y comprobación de teorías. Son capaces de pasar a lo que es real a lo que es posible, pueden pensar en lo que podría ser, proyectándose en el futuro y haciendo planes.</p>

Fuente: Philip, 1997: (Págs. 195, 196).

3.4.1 Actividad física en la infancia y la adolescencia

Existen diferencias poco significativas entre los niños y las niñas, respecto a su crecimiento y desarrollo. El ejercicio es necesario para la mejora de ambos, pero también para el equilibrio psicológico, la maduración efectiva y el rendimiento escolar. Durante esta etapa la termorregulación se encuentra todavía inmadura y, por lo tanto, existe menor resistencia al estrés térmico, tanto el juego como la actividad

física constituyen una parte fundamental del desarrollo y del proceso de socialización del joven y adolescente.

“La infancia es el periodo de la vida que comprende desde el nacimiento hasta la adolescencia” (Gispert: 2002. Pág. 204). Se divide en primera y segunda infancia, en la primera infancia se le denomina etapa de la inteligencia intuitiva que abarca de los 2 hasta los 7 años, la segunda infancia se le denomina etapa de las operaciones intelectuales concretas y se desarrolló de los 7 a los 11 o 12 años, en esta etapa el niño utiliza el aprendizaje consiente, periodo en que se juega y se trabaja, se perfecciona sistemáticamente la memoria y adquiere mediante la enseñanza y educación, los elementos de la cultura.

La pubertad es el periodo transitorio que va desde la infancia a la edad adulta y en el que se produce el brote de crecimiento, se desarrollan los caracteres sexuales secundarios, se alcanza la fertilidad y se originan profundos cambios psicológicos. Diversos factores nutricionales, hereditarios y ambientales pueden influir en la edad en la que se produce la pubertad.

Los cambios que se producen en esta etapa se encuentran el crecimiento de la masa muscular, tanto en niñas como en niños. En éstos la masa muscular continúa aumentando durante el desarrollo puberal y alcanzando niveles significativamente mayores que en las niñas.

La adolescencia es la epata de la vida en la que comienza a producirse la madurez sexual y se extiende hasta que el sujeto alcanza la condición social de adulto e independiente. “La Organización Mundial de la Salud -OMS- propone los 20 años como final de esta etapa” (Gispert: 2002. Pág. 207). Es el momento de los cambios psicológicos donde el objetivo es el descubrimiento del yo. Se atraviesa un malestar existencial, un sentimiento de incomprensión con un acentuado egocentrismo.

En la etapa de la adolescencia se adquiere la mayoría de edad, es considerada a menudo como el inicio de la juventud.

Tabla 3.3 Características del niño y adolescente por etapas

Edad	Características
7 años	Es muy activo, le gusta correr y saltar, pero ahora puede que le guste también nadar o iniciarse en un deporte colectivo como el baloncesto o fútbol. Todavía está en periodo de búsqueda de su actividad favorita y puede tener periodos en que practica una, para después abandonarla y pasarse a otra. Tiene mayor relación afectiva con sus compañeros y otros adultos, es muy sensible a la desaprobación y a la crítica y le alegran mucho los elogios. Le agrada leer y los juegos colectivos.
9 a 10 años	Siguen con una gran actividad motora corporal. No solo juegan mucho, si no que les suelen gustar las actividades manuales e incluso el trabajo físico, sobre todo a los varones. A esta edad los niños suelen ser rápidos y con tendencia al exceso de actividad física tanto en los juegos como en los deportes. Muchas veces hay que ponerles límites. Las actividades preferidas suelen ser la bicicleta, la natación en la gimnasia tanto en los niños como en las niñas, o el fútbol en los varones
10 a 12 años	En estas edades inicia la etapa de la pubertad, en las mujeres esta etapa inicia antes que en los varones. De esta manera a cualquiera de estas edades existen diversos grados de maduración física y psíquica, no solo entre los dos géneros, sino incluso dentro el mismo niño o niña puede comenzar su pubertad a una edad distinta al del resto de sus compañeros.
12 a 18 años	Este periodo de la adolescencia está dividido en tres etapas, donde ocurren cambios en los aspectos psicológicos, sociales y físicos. Durante la adolescencia se forman y moldean las características corporales y definitivas, también se inicia la independencia y se construye definitivamente la personalidad. Su nueva energía vital aumenta sus capacidades físicas y psíquicas. La adolescencia media dos o tres años después de su comienzo es la de la verdadera crisis.

Fuente: Cabezuelo, 2010: (Págs. 125-127).

3.4.2 Actividad física en la adolescencia y pospubertad

En esta etapa, las capacidades físicas van alcanzado progresivamente su máximo desarrollo. Sin embargo, lógicamente existen diferencias entre las capacidades físicas en los hombres y en las mujeres. Estas últimas son más flexibles pero poseen una menor capacidad física general. La actividad física tiene importantes efectos preventivos sobre la salud, y durante la adolescencia es crucial para la adquisición de un estilo de vida físicamente activo.

El ejercicio regular evita la adquisición de hábitos nocivos (tabaco, alcohol, etc.). Por otro lado, el final de la pospubertad, entre los 18 y los 20 años, es la etapa ideal para iniciarse en el deporte de competición. “Sin embargo, la práctica deportiva suele ser menos aceptada entre las mujeres, aunque este hecho pueda estar más relacionado con factores de índole social” (Gispert: 2002. Pág. 206).

3.4.3 Actividad física en adultos

“En esta fase (entre los 25 y los 65 años) comienza a manifestarse una pérdida progresiva de las capacidades físicas. Sin embargo, la actividad física regular puede ayudar a frenar dicho proceso. El ejercicio tiene efectos preventivos y terapéuticos, sobre todo en las enfermedades cardiovasculares, metabólicas y osteoarticulares; también posee efectos beneficiosos en el embarazo, la recuperación posparto y la prevención y tratamiento de los trastornos relacionados con la menopausia” (Gispert: 2002. Pág. 210).

“Es importante aprovechar la gran influencia que tienen los hábitos de los padres y madres para que los hijos adquieran un estilo de vida saludable. Esta es la etapa ideal para la práctica de actividad física durante el tiempo de ocio. Por lo tanto se trata de una etapa crucial para el mantenimiento de un estilo de vida físicamente activo. El abandono de hábitos tóxicos se puede favorecer mediante la práctica de ejercicio físico regular” (Gispert: 2002. Pág. 210).

3.5 Cultura física

La cultura física involucra las formas y hábitos de cuidado corporal por medio de la realización de deportes o ejercicios recreativos, que tiene como principal objetivo la salud del cuerpo, plenitud y bienestar integral del ser humano; logrando un equilibrio entre cuerpo y mente, alejando al individuo del sedentarismo y sus consecuencias.

“La cultura física es un elemento fundamental que contribuye de manera importante a la conservación de la salud, así como al desarrollo de

capacidades y habilidades para la vida, de una sociedad” (Birgit: 1993. Pág. 8).

La cultura física se obtiene por la formación de hábitos de vida sana a través de la actividad física y la práctica del deporte de forma regular, para el cuidado de la salud de niños, jóvenes, adultos, adultos mayores y personas con capacidades diferentes. “Podemos decir entonces que la cultura física se manifiesta en una sociedad cuando la población se involucra en actividades físicas y deportivas con el objetivo de ejercitarse y de esta forma mejorar la salud, prevenir enfermedades y llevar un estilo de vida saludable” (Birgit: 1993. Pág. 9).

Una sociedad con escasa cultura física acarrea problemas de salud pública causadas por el sedentarismo, como la obesidad, la diabetes y otras enfermedades crónico-degenerativas. Dichos problemas pueden prevenirse mediante una vida sana en la que la actividad física y el deporte formen parte de las actividades cotidianas de los niños, jóvenes y adultos.

3.6 La gestión municipal en el desarrollo de la actividad física y deporte

“La demanda de actividad física, por parte de los ciudadanos, es cada vez más importante. La construcción de instalaciones deportivas, así como la organización de actividades físicas y deportivas son acciones que se han convertido en prioridades de actuación del sector público. Sobre todo ha sido el deporte para todos, el modelo de deporte más extendido y promocionado por los ayuntamientos” (Orts: 2005. Pág. 16).

“Los responsables públicos de organizar y financiar los recursos del municipio no deben olvidar que el 90% de la población practicante y potencial practicante, demanda el modelo de deporte para todos” (Orts: 2005. Pág. 16).

“Los municipios son entidades básicas de la organización territorial del estado y cauces inmediatos de participación ciudadana en asuntos públicos que institucionalizan y gestionan, con autonomía, sus intereses. Entre ellos la actividad física y el deporte” (Orts: 2005. Pág. 16).

“La administración municipal debe orientar sus políticas para satisfacer las nuevas demandas sociales, entre otras, hacia la promoción de una cultura

física. Especialmente, hacia la base y la iniciación con fines preventivos y educativos” (Orts: 2005. Pág. 17).

“El deporte es entendido por los ciudadanos, principalmente, como fuente de salud, válvula de escape para liberar tensiones, forma de relación y de hacer amigos, ruptura de la monotonía y un medio para educarse y superar los obstáculos de la vida cotidiana” (García: 2003. Pág. 34).

“La actividad física permite al individuo liberar su energía vital, satisfacer su necesidad de movimiento, ocupar su tiempo libre con actividades socialmente positivas, que suponen alternativas a otras actividades y comportamientos nocivos para la salud y para el desarrollo personal de los individuos” (García: 2003. Pág. 34).

3.7 Deporte

“Deporte es la actividad física individual o colectiva, practicada en forma competitiva” (Alcoba: 2001. Pág. 22). Para C. Diem (1966), citado en Hernández (2005), el deporte “es un juego portador de valor y seriedad practicado con entrega, sometido a reglas, integrador y perfeccionador, ambiciosos de los más altos resultados” (Pág. 14).

La práctica deportiva se diversifica en función de los fines u objetivos que se persiguen y ha desarrollado modelos diferenciados para responder a las distintas demandas sociales. Así tenemos: “El deporte de alto rendimiento, encaminado a lograr altos niveles de ejecución para conseguir el éxito en la competición deportiva; el deporte educativo-formativo, como medio de desarrollo físico y mental y para la adquisición de hábitos sociales, higiénicos y de estilo de vida, que coincide fundamentalmente con la formación escolar; el deporte-recreación-ocio-salud, cuya práctica se relaciona con la ocupación del tiempo libre y el mantenimiento de hábitos saludables a lo largo de toda la vida” (Hernández: 2005. Pág. 16).

3.7.1 La competición deportiva

La competición deportiva, apunta a estimular la capacidad de rendimiento deportivo de los deportistas participantes, debe guiar al deportista al empleo de sus posibilidades intrínsecas para hacerlo

“capaz de aumentar deportivamente”. Se destacan los siguientes tipos de competición.

“Competiciones de campeonato, persiguen la búsqueda de un campeón dentro de un determinado ámbito regional, generalmente en función de la estructura de la federación. Así, estas competiciones deportivas se reparten en modalidades deportivas, esto es, en disciplinas específicas por categorías por edad, género y las específicamente federativas en el plano de sección distrito, comunidad nacional e internacional” Thiess, Tschiene, Nickel: 2004. Pág. 42).

“Las competiciones coperas son una modalidad de la competición en las que la copa, como símbolo y premio de la victoria, se concede en general por personalidades influyentes de la vida pública, por diferentes instituciones estatales o sociales, y sobre todo, fundadas por las federaciones o asociaciones deportivas” (Thiess, Tschiene y Nickel: 2004. Pág. 42).

“Las competiciones amistosas en la modalidad deportiva son origen, además de la confrontación de rendimientos deportivos, de una serie de contratos sociales y de reuniones sociales de segundo plano. Ofrece en especial el enriquecimiento del amplio abanico de competiciones” (Thiess, Tschiene y Nickel: 2004. Pág. 43).

“Las competiciones populares, son enfrentamientos que tienen su aplicación práctica en el deporte de masas. Son muy diversas en su realización y no están necesariamente enlazadas a una modalidad deportiva. Ofrecen a los participantes la posibilidad de dedicarse a la práctica de una actividad deportiva independientemente de cuáles sean sus condiciones de rendimiento. En las competiciones populares la victoria o la derrota no representan un criterio decisivo; esencialmente representa la convivencia en común de todos los participantes” (Thiess, Tschiene y Nickel: 2004. Pág. 43).

3.7.2 El entrenamiento deportivo

“Constituye el elemento esencial a través del cual se puede interpretar y entender el avance y el resultado del deporte moderno. Los resultados obtenidos por los deportistas son consecuencia directa de la aplicación de sofisticados sistemas y programas de entrenamiento, los cuales han ido implementándose y mejorando gracias a las aportaciones provenientes de las denominadas ciencias aplicadas al deporte” (Campos y Ramón: 2003. Pág. 13).

3.7.3 Preparación física

“El contenido esencial de la preparación física consiste en desarrollar las capacidades motoras y, en particular, la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. Estas variables constituyen la condición física necesaria para buscar un rendimiento deportivo elevado. La preparación física debe ser orientada principalmente al desarrollo de las capacidades motoras específicas a cada modalidad” (Vasconcelos: 2005: Pág. 51).

3.7.4 Condición física

“Es un componente del estado de rendimiento. Se basa en primer lugar en la interacción de los procesos energéticos del organismo y los músculos, y se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad y resistencia, y también como flexibilidad; está relacionada así mismo con las características psíquicas que estas capacidades exigen” (Dietrich y Klaus: 2001. Pág. 101).

3.7.5 Periodización del entrenamiento

Representa el sistema a través del cual se construye un modelo de desarrollo estructurado en ciclos en cada uno de los cuales las cargas se aplican de forma que los mecanismos que provocan la adaptación se vean favorecidos. “La periodización del entrenamiento deportivo se basa, por un lado, en el hecho que la capacidad de carga que un atleta es capaz de soportar presenta un límite superior en un momento dado de su desarrollo y, por otro, en la constatación de que

las cargas precompetitivas y las propias competiciones, dado su carácter intensivo, permiten desarrollar de forma rápida la forma deportiva” Vasconcelos: 2000. Pág. 111).

3.7.6 Programación del entrenamiento deportivo

“Es una forma de organizar múltiples actividades orientadas a lograr metas concretas. La programación debe asegurar, por una parte, la unidad del proceso de entrenamiento y, por la otra, la flexibilidad del mismo, como consecuencia del control y evaluación sistemáticos y frecuentes del propio proceso” (González: 2002. Pág. 249).

“Dado que la programación del entrenamiento diario la entendemos como una tarea integrada por múltiples subtareas, pero única como proceso, cuyo objetivo es la mejora del rendimiento del deportista, y que se expresa a través de una secuencia de esfuerzos debidamente ajustada en función de los objetivos concretos y de las necesidades y posibilidades del entrenamiento del sujeto” (González: 2002. Pág. 249).

3.8 Definición de juego

El juego es dinámico, produce placer, anima, recrea, permite al sujeto un bienestar general. Puigmire Stoy (1992), citado en García (2009), define el juego como “la participación activa en actividades físicas o mentales placenteras con el fin de conseguir una satisfacción emocional” (Pág. 10).

“Piaget (1961), citado en García (2009), entiende el concepto de juego como un hacer o una participación del sujeto en el medio, que le permite asimilar e incorporar la realidad” (Pág. 10).

4. Marco Operativo

4.1 Recolección de datos

La recopilación de datos se realizó mediante encuestas dirigidas a la población de interés y por la aplicación de tests motrices enfocados a valorar las capacidades físicas y motrices de los participantes del programa, los cuales se realizaron al inicio y al final del proceso.

Los tests aplicados son:

Test de equilibrio Flamenco

Test de flexibilidad de la columna vertebral

4.2 Trabajo de campo

4.2.1 Servicio

Se colaboró en el entrenamiento y dirigencia técnica de los equipos infantiles y de la categoría máster que participaron en el torneo de baloncesto; así mismo, se hicieron las gestiones necesarias para obtener los premios en cada una de las actividades planificadas.

Se trabajó con la unidad de deportes de la municipalidad en la planificación y ejecución de actividades deportivas, siendo las siguientes:

Competencia de ciclismo de ruta.

Carrera de 10 kilómetros.

Actividad deportiva de baloncesto.

Actividad deportiva de fútbol.

4.2.2 Docencia

Se realizó de forma directa en el programa de aeróbicos por un espacio de 5 meses trabajando 3 veces por semana en diferentes horarios.

Se realizaron talleres teóricos y prácticos sobre temas relacionados con la actividad física dirigidos a los participantes del programa.

Se capacitó a personas y maestros que colaboraron con la organización de equipos para los torneos que se realizaron.

Se instruyó al personal que colaboró en las diferentes actividades deportivas planificadas por la municipalidad, realizadas en el mes de junio.

4.2.3 Investigación

Se elaboró un cronograma de actividades en el que se planificaron las actividades para el desarrollo del EPS, tomando en cuenta los recursos y espacios disponibles para la realización de las actividades.

Se elaboraron cuestionarios con preguntas sobre el tema de actividad física para conocer la respuesta de la población acerca del mismo, también para conocer qué tipo de actividades son de interés para las personas encuestadas.

Dentro de la planificación del programa de aeróbicos se estableció la realización de pruebas motrices, con el fin de conocer el estado físico y rendimiento de cada participante durante desarrollo del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-.

Las pruebas fueron: test de flamenco, para medir la capacidad de equilibrio y el test de flexibilidad para medir la capacidad de elasticidad de la columna vertebral.

Las pruebas se realizaron al inicio de la sesión después del calentamiento y se necesitó de material de apoyo como viga de equilibrio, cinta métrica, marcadores y cuadro de registro.

Las pruebas se realizaron al inicio y final del programa.

4.3 Actividades realizadas durante el EPS

4.3.1 Desarrollo del plan de entrenamiento

Se proyectó un plan de entrenamiento semanal para el programa de aeróbicos, con su respectiva fecha, contenido en la parte inicial, principal y final del microciclo de trabajo.

4.3.2 Programa de servicio

Las principales actividades realizadas en el programa de servicio fueron:

Juez y cronómetrista para el evento de ciclismo de ruta comalapa-zaragoza, en la categoría libre masculina el día domingo 9 de Junio de 2013.

Juez y cronómetrista para el evento de carrera de 10 kilómetros Rincón Grande a Comalapa en las categorías: libre masculino y femenino, máster masculino, mejor comalapense realizado el día domingo 16 de Junio de 2013.

Planificación y organización de la actividad deportiva de baloncesto en la que se realizaron cuatro encuentros deportivos en ambas ramas, llevándose a cabo el domingo 16 de junio de 2013.

4.3.3 Programa de docencia

Las actividades principales que se realizaron en el programa de docencia fueron enfocadas a la ejecución de talleres teóricos brindando información sobre los beneficios de la actividad física, la salud, recomendaciones para la práctica de la actividad física, entre otros.

Realización de talleres prácticos para la enseñanza de la medición de la frecuencia cardiaca e índice de masa corporal, circuitos recreativos entre otros.

Capacitación a maestros que participaron en el torneo infantil de baloncesto sobre el sistema y metodología de juego.

4.3.4 Programa de investigación

Se elaboró un cuestionario con preguntas sobre el tema de actividad física, dirigido a población de interés y a los participantes de los programas que se desarrollaron con el objetivo de conocer la respuesta y la aceptación que existe en el municipio de San Juan Comalapa.

Cada una de las respuestas del cuestionario se analizó por medio de una grafica, evidenciando el interés que existe por parte de la población encuestada por participar en programas de actividad física.

5. Análisis e Interpretación de Resultados

5.1 Programa de servicio

Conjuntamente con la unidad de deportes de la municipalidad se organizó y ejecutó las actividades planificadas con motivo de la feria patronal obteniendo los resultados descritos a continuación.

Competencia de ciclismo de ruta (comalapa-zaragoza) categoría libre masculina, para esta actividad se contó con un total de 37 participantes locales y extranjeros como el equipo de café quetzal que fue quien se llevó los primeros puestos del evento.

Durante la competencia se establecieron puestos de hidratación, en determinados puntos del recorrido, así mismo para el control de los participantes se necesitaron 5 jueces que se trasportaban en unidades móviles y motocicletas.

Otra actividad fue la carrera de 10 kilómetros, para esta actividad se establecieron 3 categorías: libre masculina y femenina, máster masculino, mejor comalapense.

La carrera dio inicio en el lugar denominado Rincón Grande Zaragoza para finalizar con el recorrido en la entrada del municipio. Participó un total de 115 atletas locales y extranjeros contando con la intervención de corredores nacionales que fueron los que ocuparon los primeros lugares.

Para el control del evento se necesitó de jueces de salida que acompañaron al grupo de atletas durante el recorrido, jueces de meta y cronometristas.

Para la actividad deportiva de basquetbol se realizaron 4 encuentros deportivos dos en cada rama, en el que se premió a los 3 primeros lugares.

5.2 Programa de docencia

En la realización de los talleres teóricos y prácticos se usaron recursos como cañonera, computadora, conos, aros, colchonetas, cronómetro entre otros materiales, contando con el apoyo de profesionales en el área de actividad física.

El conocimiento impartido en cada taller ayudó a los participantes del programa para llevar el control individual respecto a la nutrición adecuada, hidratación y el control de su frecuencia cardiaca durante la práctica de la actividad física.

Dentro del programa del torneo escolar de baloncesto se trabajó con las edades de 10 a 12 años, en el que se tuvo como objetivo fundamental el desarrollo de la multilateralidad, ya que es la edad adecuada para el aprendizaje de las capacidades físicas como la resistencia, velocidad y fuerza necesarias para la práctica del baloncesto.

5.3 Programa de investigación

Se llevó a cabo el Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, con la población de San Juan Comalapa realizando cuatro programas con: niños y niñas en edad escolar, jóvenes, adultos trabajadores y no trabajadores, haciendo un total de 277 personas que participaron.

Antes de iniciar con el programa de actividad física, se realizó una encuesta a la población de interés para evaluar el grado de conocimiento acerca del tema.

El cuestionario de 8 preguntas fue respondido por un total de 51 personas del municipio de San Juan Comalapa, en su mayoría adultos del sector laboral y no laboral.

Para visualizar mejor el resultado de las encuestas se realizó una gráfica por cada pregunta con las respuestas presentadas en porcentaje y su análisis e interpretación correspondiente.



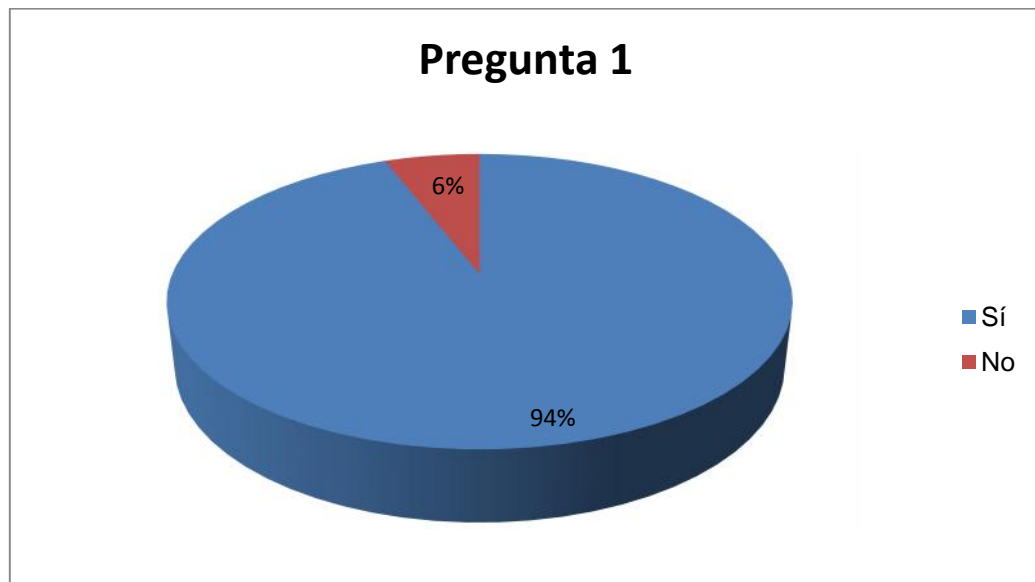
Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-
Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-
Programa de Actividad Física en la Población de San Juan Comalapa



Cuestionario 1

1. ¿Tiene algún conocimiento sobre el tema de actividad física?

Opciones de respuesta	Número de personas encuestadas
Sí	48
No	3
Total	51

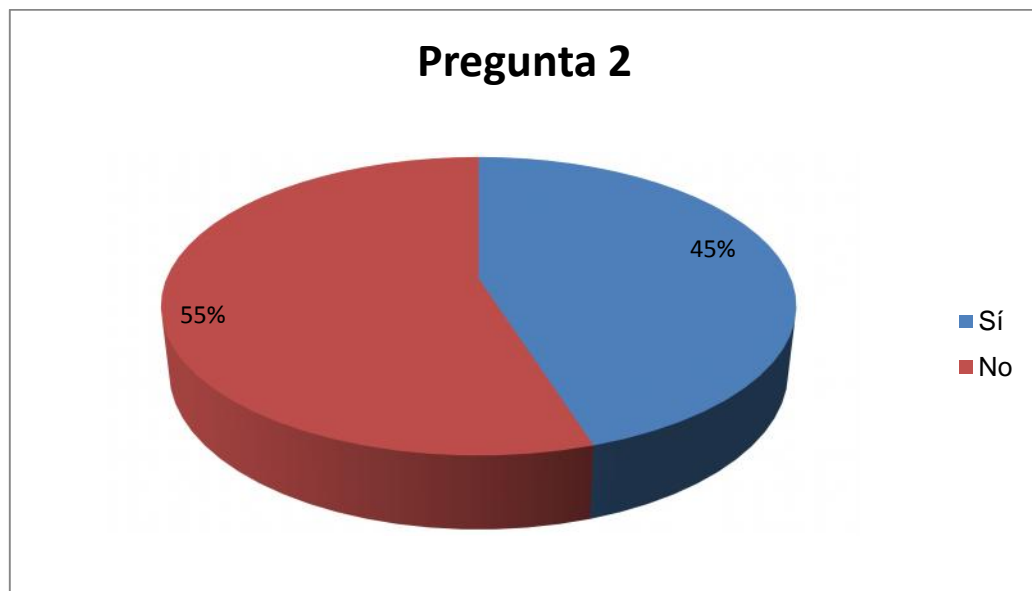


En cuanto a la pregunta 1 el 94% de los encuestados contestó que sí tiene conocimiento sobre el tema de actividad física, el 6% no tiene algún conocimiento.

La información obtenida y presentada en la gráfica es el resultado de la encuesta escrita realizada a las 48 personas que indica que la mayoría conoce del tema de actividad física.

2. ¿Practica usted algún deporte o actividad física?

Opciones de respuesta	Número de personas encuestadas
Sí	23
No	28
Total	51



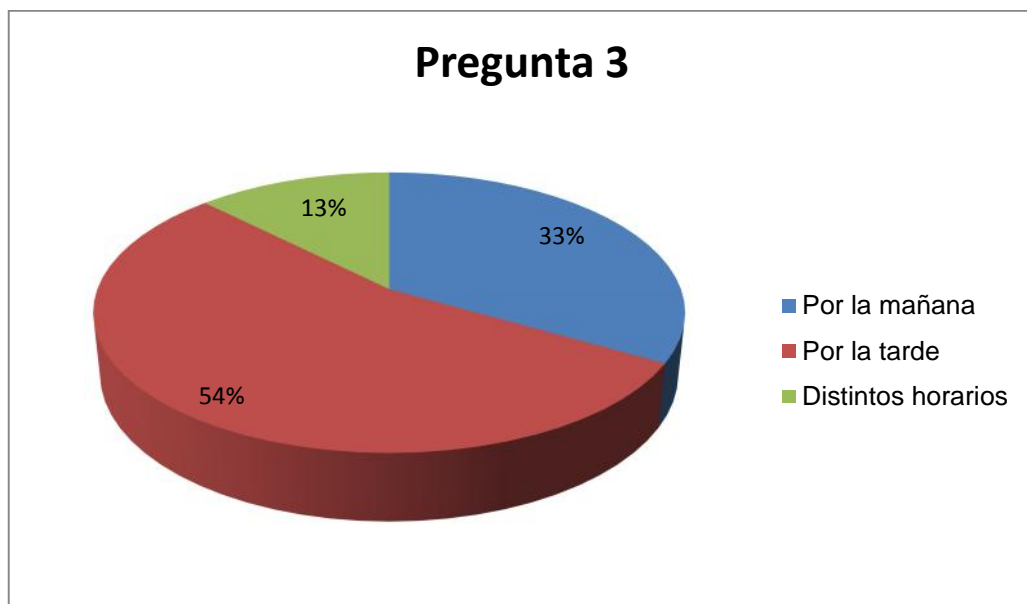
En la pregunta 2 el 45% del total de los encuestados respondió que sí practica algún deporte o actividad física, el restante de la población que corresponde a un 55% respondió que no lo realiza.

La información obtenida y presentada en la gráfica es el resultado de la encuesta escrita realizada a las 48 personas, con ello se analiza que en el municipio no existen programas de actividad física que involucren a la población, ya que los que respondieron afirmativamente lo hacen por su cuenta y en distintos días y horarios. En el caso de los jóvenes, practican deporte en los campeonatos que realizan las asociaciones de baloncesto y fútbol, pero durante un tiempo determinado, participando un grupo reducido.

Principalmente en las personas adultas no se promueven programas para involucrarlos en la práctica de la actividad física.

3. ¿En qué horario practica la actividad física?

Opciones de respuesta	Número de personas encuestadas
Por la mañana	8
Por la tarde	13
Distintos horarios	3
Total	23



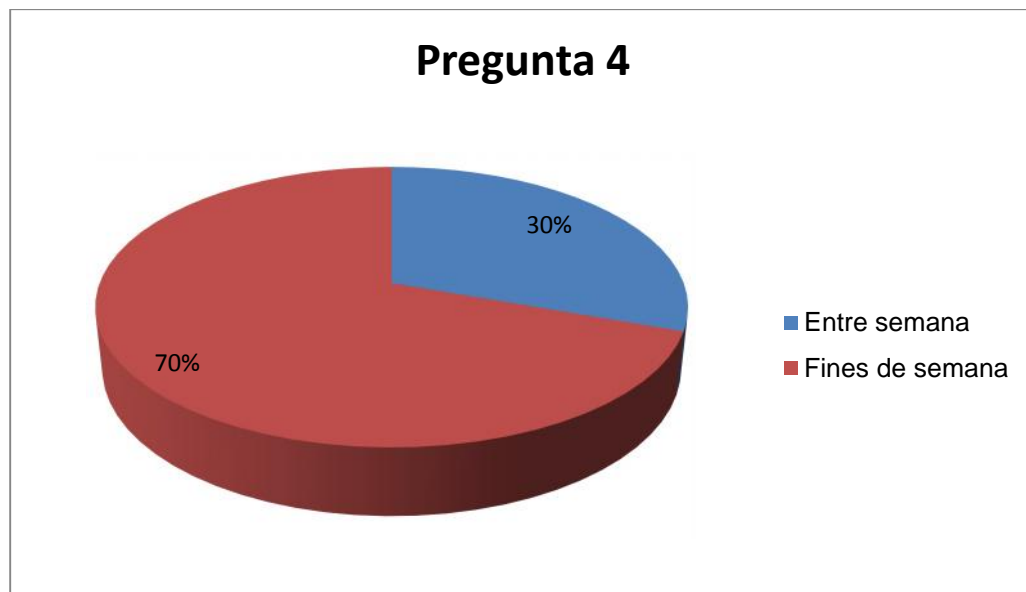
Del total de encuestados, 33% respondió que practica actividad física en distintos horarios de la mañana, el 54% que lo hace por la tarde, y el 13% restante lo realiza en distintos horarios.

La información obtenida y presentada en la gráfica es el resultado de la encuesta escrita realizada al grupo de 48 personas conformado por maestros, amas de casa y trabajadores municipales, es por ello que varía la respuesta por que fue en dependencia del tipo de actividad que realizan cotidianamente.

Al obtener el porcentaje total de las respuestas se adecuó cada actividad planificada a los horarios que en su mayoría optaron los encuestados para lograr involucrar a más población.

4. ¿En qué días practica actividad física?

Opciones de respuesta	Número de personas encuestadas
Entre semana	7
Fines de semana	16
Total	23



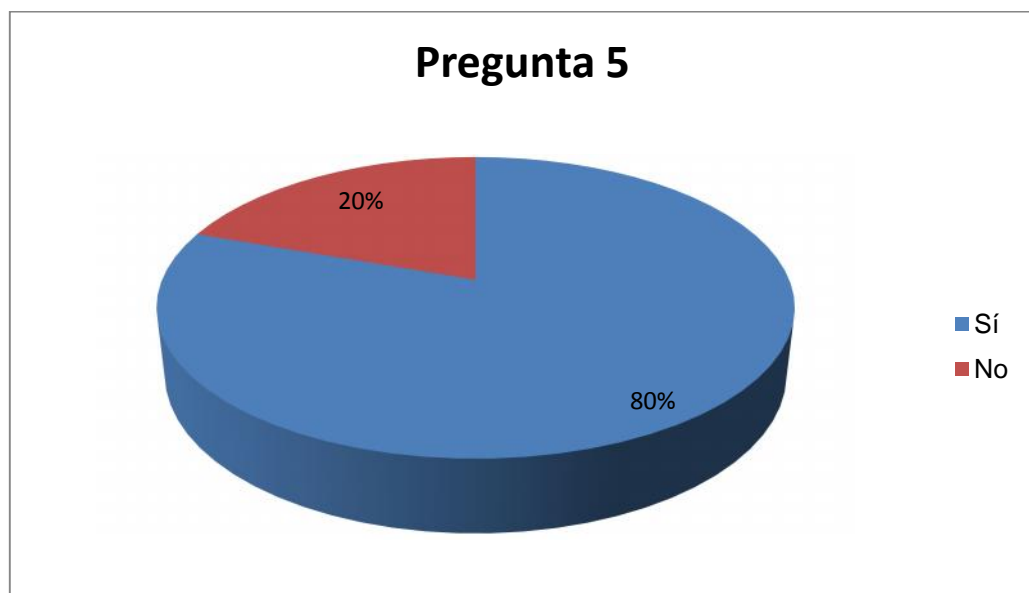
El 30% del total de encuestados respondió que realiza actividad física de lunes a viernes, el 70% respondió que lo hace el fin de semana.

Se puede analizar que en la mayoría de los casos las personas ocupan su tiempo entre semana, al trabajo, el estudio, atender a los hijos, etc., por lo que no pueden practicar actividad física hasta el fin de semana.

La información obtenida y presentada en la gráfica es el resultado de la encuesta escrita realizada a las 48 personas, por lo tanto se planificó la actividad del torneo de baloncesto en la categoría máster los días sábado y domingo para dar oportunidad a la población que no cuenta con tiempo entre semana para practicar deporte y que tiene el deseo de hacerlo.

5. ¿Tiene algún conocimiento sobre los beneficios que brinda la práctica de la actividad física?

Opciones de respuesta	Número de personas encuestadas
Sí	41
No	10
Total	51



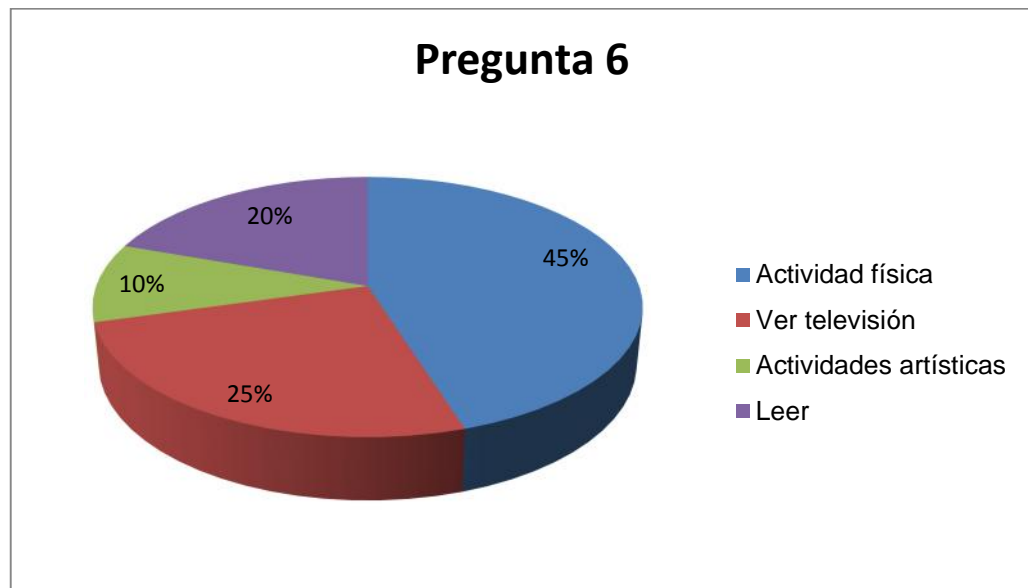
Respecto al resultado de la pregunta 5 el 80% de los encuestados asegura tener conocimiento acerca de los beneficios que brinda la práctica de la actividad física, el 20% restante no conoce acerca del tema.

Por el resultado se puede analizar que más del 50% de la población encuestada conoce sobre los beneficios que se obtienen al practicar alguna actividad física, pero al observar la gráfica de la pregunta 2 se observa que más del 50% de encuestados no practica ningún tipo de actividad física o deporte.

El análisis de la comparación se evidencia en que sí se tiene el conocimiento de los beneficios pero no existen programas en los que puedan participar todos los sectores de la población.

6. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?

Opciones de respuesta	Número de personas encuestadas
Actividad física	23
Ver televisión	13
Actividades artísticas	5
Leer	10
Total	51



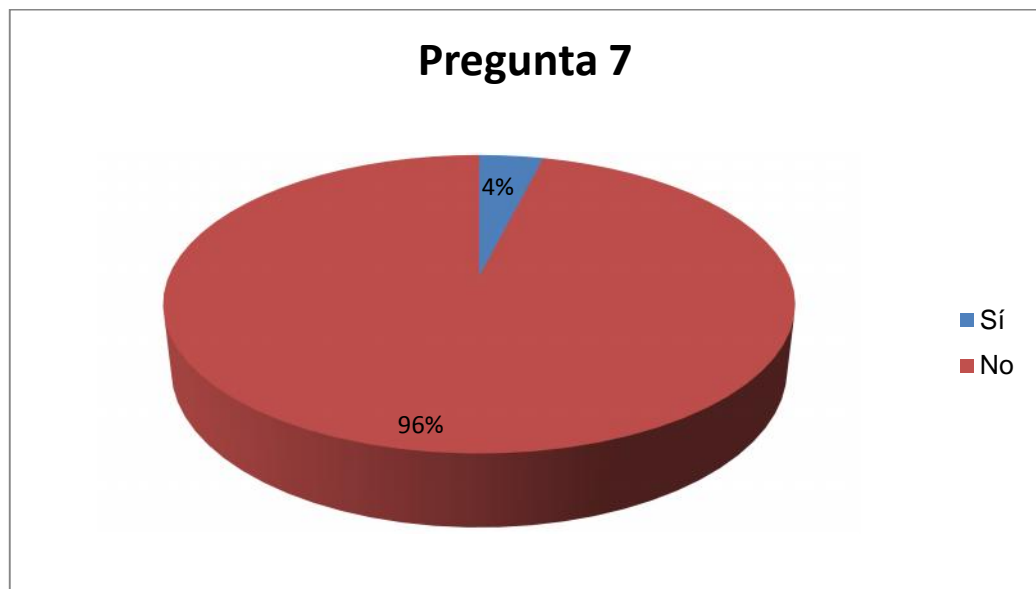
En la pregunta 6 los encuestados respondieron mencionando diferentes actividades de las que destacaron las siguientes: 45% realiza actividad física durante su tiempo libre, el 25% ve televisión, un 10% se dedica a realizar actividades artísticas y el 20% se dedica a la lectura.

Las personas respondieron que entre los tipos de actividad física que realizan están los siguientes: correr, jugar fútbol, jugar basquetbol, manejar bicicleta y caminar.

Por el resultado de esta pregunta se analiza que menos del 50% de la población encuestada dedica su tiempo libre para la práctica de actividad física, debido a que no se promueven programas dentro del municipio que ofrezcan esta opción.

7. ¿Dentro del municipio conoce usted alguna entidad que promueva programas de actividad física que involucre al sector laboral?

Opciones de respuesta	Número de personas encuestadas
Sí	2
No	49
Total	51



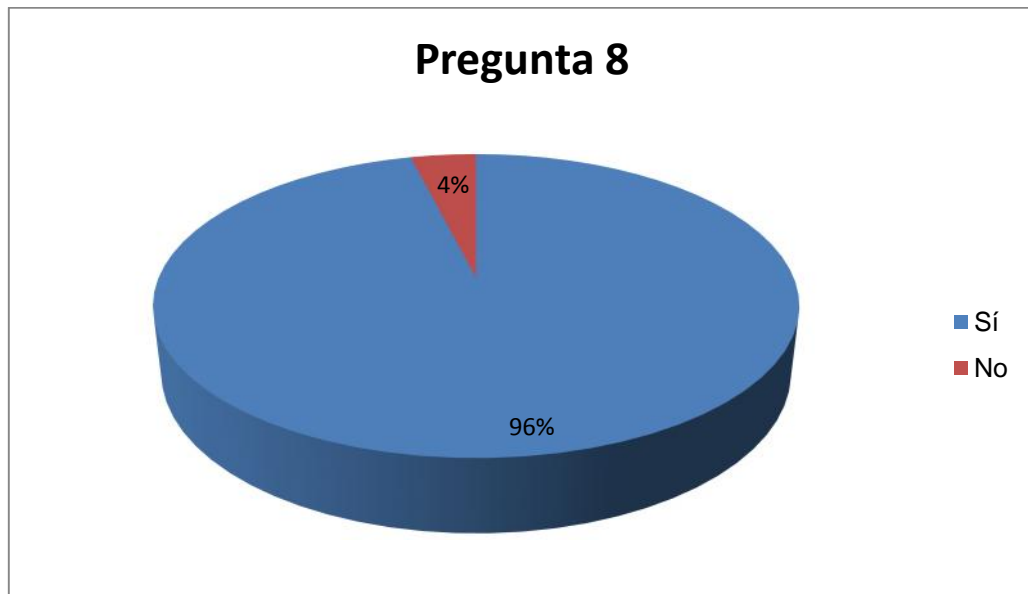
La pregunta 7 evaluó el conocimiento de la población encuestada acerca de la existencia de entidades que promuevan programas de actividad física dentro del municipio para lo que el 96% respondió que no conoce ninguna y el 4% restante indicó que si conoce alguna, manifestando que determinadas escuelas brindan este beneficio a los niños.

El análisis de la respuesta a la pregunta señala que la razón por la que no hay instituciones en el municipio que promuevan este tipo de actividades es porque existen otros intereses como mejorar la infraestructura, promocionar el trabajo de los pintores, artesanos y comerciantes. No se promociona porque se da mayor importancia al aspecto cultural, como por ejemplo la realización de la feria del municipio.

Por lo que se concluye que dentro del municipio hace falta más instituciones que promuevan la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas en beneficio de la población.

8. ¿Le gustaría participar en un programa de actividad física?

Opciones de respuesta	Número de personas encuestadas
Sí	49
No	2
Total	51



En cuanto al interés en participar en algún programa de actividad física el 96% respondió que sí y el 4% dijo que no.

Por la respuesta a esta pregunta se puede deducir que la población de San Juan Comalapa está interesada en involucrarse en programas de actividad física por lo que surge la necesidad de crearlos.

El porcentaje que respondió negativamente aduce que tienen otros intereses y no cuentan con tiempo para realizarlo.

Además de la aplicación del cuestionario, en el curso de aeróbicos se realizaron pruebas motrices a los participantes al inicio y al final del programa para evaluar el rendimiento obtenido por la práctica de los ejercicios.

Las pruebas que se aplicaron son las siguientes:

Test de equilibrio Flamenco

Test de flexibilidad de la columna vertebral

La aplicación de las pruebas se realizó a un total de 41 personas que iniciaron en el programa pero debido a diferentes razones no continuaron durante el resto del proceso.

La prueba realizada al final del proceso fue aplicada a 20 personas que finalizaron satisfactoriamente con el programa obteniendo una mejora respecto a la primera prueba.

Prueba 1

Test de equilibrio Flamenco

Tabla de resultados

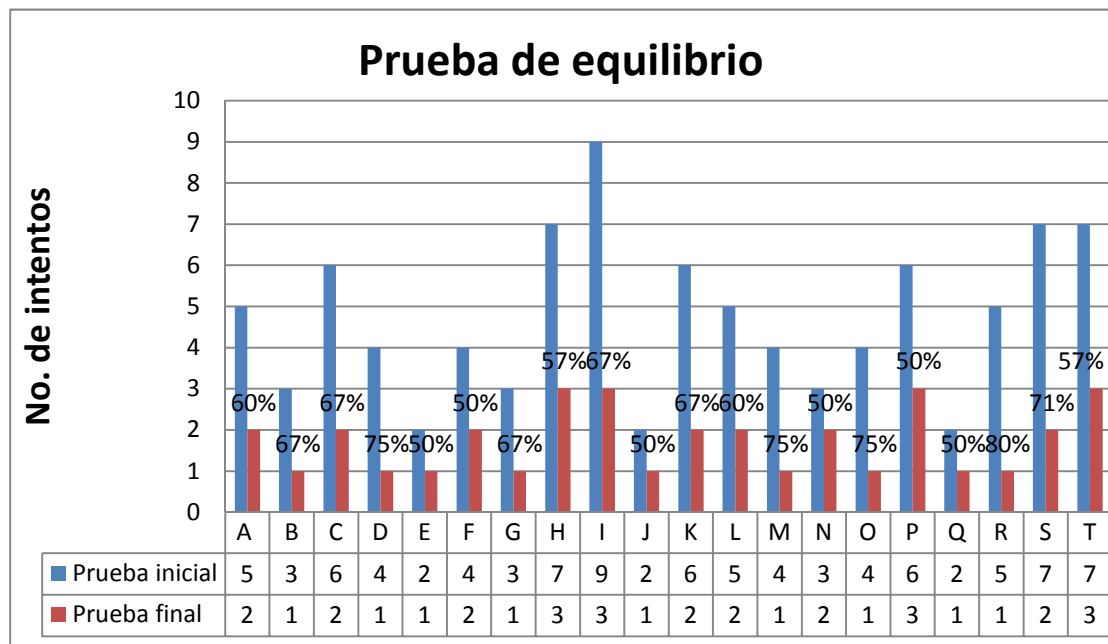
Alumna	Sexo	Prueba inicial	Prueba final	Diferencia
A	F	5 intentos	2 intentos	3
B	F	3 intentos	1 intentos	2
C	F	6 intentos	2 intentos	4
D	F	4 intentos	1 intento	3
E	F	2 intentos	1 intento	1
F	F	4 intentos	2 intentos	2
G	F	3 intentos	1 intento	2
H	F	7 intentos	3 intentos	4
I	F	9 intentos	3 intentos	6
J	F	2 intentos	1 intento	1
K	F	6 intentos	2 intentos	4
L	F	5 intentos	2 intentos	3
M	F	4 intentos	1 intento	3
N	F	3 intentos	2 intentos	1
O	F	4 intentos	1 intento	3
P	F	6 intentos	3 intentos	3
Q	F	2 intentos	1 intento	1
R	F	5 intentos	1 intento	4
S	F	7 intentos	2 intentos	5
T	F	7 intentos	3 intentos	4

La prueba de equilibrio se realizó utilizando una viga de 50 milímetros de ancho, en la cual debían equilibrarse en una sola pierna durante un tiempo de 60 segundos, evaluando los intentos que se requerían para la realización de la prueba completa.

En la tabla se puede observar la comparación entre la prueba inicial y la prueba final; en la última columna se observa la diferencia entre el número de intentos realizados.

Los participantes del programa obtuvieron un rendimiento significativo en relación a la prueba inicial, cuyos resultados se interpretan y analizan en el gráfico 1.

Gráfica 1



En la prueba 1 se evaluó la capacidad de equilibrio de los participantes durante 1 minuto, en la prueba inicial el valor más bajo de intentos en la prueba fue de 2 intentos y el más alto de 9; para la prueba final el valor más bajo fue de 1 y el más alto de 3.

Se puede evidenciar que del total de los evaluados el 99% obtuvo mejoras en el desarrollo de la segunda prueba.

El avance que mostraron los participantes del curso se debió a la práctica constante de ejercicios de coordinación, flexibilidad y fuerza, además de ello la frecuencia de la clase que fue de 3 veces por semana.

Al finalizar el programa no solamente se logró mejorar las pruebas realizadas sino que también se notó la mejoría en otras capacidades como la coordinación, capacidad de reacción y ritmo.

Prueba 2

Test de flexibilidad

Tabla de resultados

Alumna	Sexo	Prueba inicial	Prueba final	Diferencia en cm.
A	F	5 centímetros	6 centímetros	1
B	F	0 centímetros	2 centímetros	2
C	F	0 centímetros	2 centímetros	2
D	F	6 centímetros	8 centímetros	2
E	F	0 centímetros	3 centímetros	2
F	F	7 centímetros	9 centímetros	2
G	F	5 centímetros	8 centímetros	3
H	F	2 centímetros	5 centímetros	3
I	F	10 centímetros	13 centímetros	3
J	F	5 centímetros	6 centímetros	1
K	F	3 centímetros	4 centímetros	1
L	F	0 centímetros	2 centímetros	2
M	F	0 centímetros	1 centímetros	1
N	F	4 centímetros	7 centímetros	3
O	F	4 centímetros	6 centímetros	2
P	F	1 centímetros	3 centímetros	2
Q	F	3 centímetros	5 centímetros	2
R	F	2 centímetros	4 centímetros	2
S	F	1 centímetros	4 centímetros	3
T	F	3 centímetros	5 centímetros	2

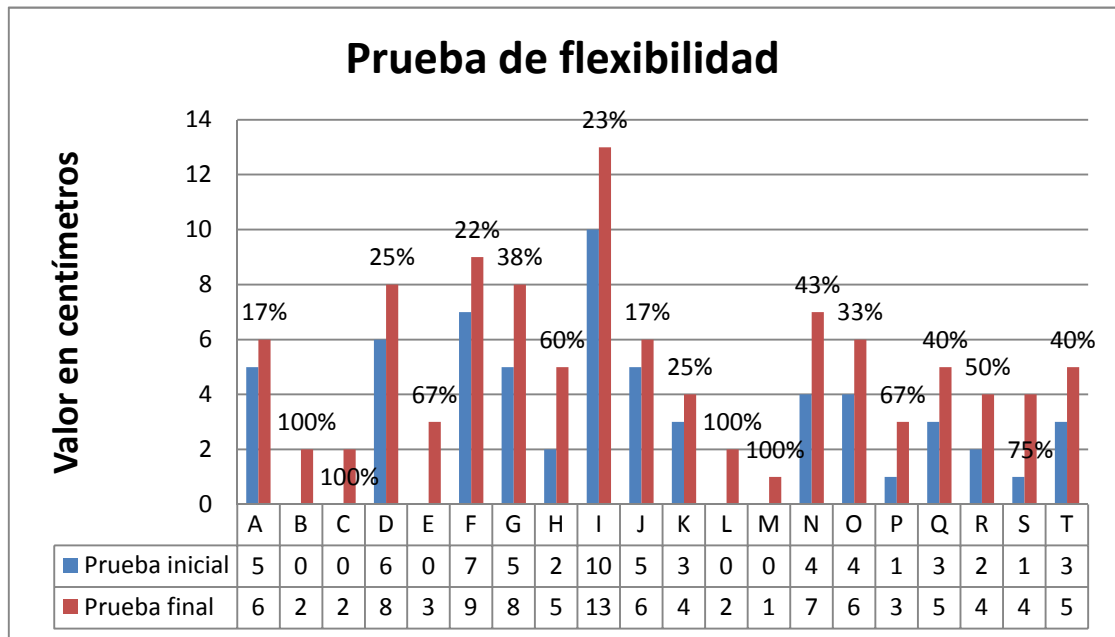
La prueba de flexibilidad se realizó utilizando una grada en donde los evaluados se situaron y trataron de tocar lo más abajo posible de la grada donde se colocó un metro para medir la distancia alcanzada.

En la tabla se puede ver la comparación entre la prueba inicial y la prueba final; en la última columna se observa el avance en centímetros en relación a la prueba inicial.

Previo a la aplicación de la prueba se realizó un calentamiento con los evaluados con el objetivo de ejercitar las articulaciones, a través de ejercicios de estiramiento.

Los participantes del programa obtuvieron un rendimiento significativo en relación a la prueba inicial, cuyos resultados se interpretan y analizan en el gráfico 2.

Gráfica 2



En la prueba 2 se evaluó la capacidad de flexibilidad de la columna vertebral de los participantes en centímetros, en la prueba inicial el valor más bajo de la prueba fue de 0 centímetros y el más alto de 10; para la prueba final el valor más bajo fue de 1 centímetro y el más alto de 13.

Se puede evidenciar que del total de los evaluados el 100% obtuvo mejoras respecto a la primera prueba, ya que algunos participantes no lograron alcanzar el valor mínimo en la inicial, logrando alcanzarlo en la final.

El avance obtenido con los participantes del curso se debe a que la duración del mismo fue por 5 meses trabajando 3 veces por semana, una hora diaria en diferentes horarios y grupos.

6. Propuesta del Programa a Institucionalizar

6.1 Presentación

El programa de actividad física que se pretende incluir permanentemente en la población de San Juan Comalapa incluye actividades destinadas a involucrar niños en edad escolar, jóvenes y adultos trabajadores y no trabajadores, las cuales son: campeonato infantil de baloncesto, proyecto de aeróbicos, campeonato de baloncesto en la categoría máster.

Éste debe cumplir con las necesidades que existen en el municipio ya que en la actualidad muchas personas están padeciendo enfermedades crónicas y degenerativas, las cuales están afectando a niños, jóvenes y adultos, son enfermedades que pueden prevenirse a través de la práctica de la actividad física.

6.2 Justificación

Se está viviendo un período de desorientación social, debido a la invasión de los medios de comunicación y la tecnología, en donde los niños y jóvenes invierten gran parte de su tiempo en el uso de estos medios y como consecuencia nuestra sociedad está careciendo de principios y valores.

Es el momento de reaccionar y tomar cartas en el asunto, los profesionales en el ámbito de la educación física, el deporte y la recreación, deben involucrarse en la formación de la niñez y la juventud, para estimularlos a luchar por sus metas.

El programa que se propone, busca a través de la promoción de torneos, actividades recreativas y clases de aeróbicos, estimular a la sociedad para utilizar su tiempo libre en actividades beneficiosas para la vida; es por ello, que las autoridades deben considerar los programas físico-recreativo-deportivos como una inversión y no como un gasto, ya que genera ganancias cualitativas, que a largo plazo se convierten en ahorros en el sector salud.

6.3 Objetivo

Contribuir al desarrollo de la cultura física en el municipio de San Juan Comalapa, a través de la ejecución de un programa de actividad física, dirigido

a niños, jóvenes y adultos, que despierte el interés de las autoridades municipales e instituciones por este tipo de proyectos.

Concientizar a la población en general, sobre la importancia de la salud física y mental que de manera preventiva provee la actividad física, y en favor de una mejor calidad de vida.

6.4 Metodología

La metodología empleada para la ejecución del programa que se propone institucionalizar, comprendió la aplicación de encuestas a la población para conocer el grado de aceptación del programa y el conocimiento que se tiene en el área de actividad física.

También, la experimentación de los participantes que se realizó por medio de la práctica en cada una de las actividades planificadas, los torneos de baloncesto, juegos recreativos y programa de aeróbicos. Dentro del programa de actividad física se capacitó a los participantes en temas sobre los beneficios de la actividad física, salud y nutrición.

El programa propuesto y que se desarrolló satisfactoriamente, comprende tres actividades básicas dirigidas a la población de San Juan Comalapa, las cuales son: torneo infantil de baloncesto, proyecto de aeróbicos y torneo de baloncesto en la categoría máster. La descripción, justificación y objetivos de cada uno de ellos están contenidos en el programa escrito.

7. Conclusiones

Según el proceso ejecutado y los resultados obtenidos durante el desarrollo de la práctica de -EPS-, se puede concluir:

1. En el municipio de San Juan Comalapa los niños, jóvenes y adultos que participaron en el programa municipal de actividad física, a través del trabajo de E.P.S., recibieron una formación educativa sobre los beneficios de ésta y sobre valores para mejorar el ámbito social en que se desenvuelven.
2. A través del programa se logró alcanzar los objetivos deseados, ya que tanto en el subprograma de aeróbicos, campeonato de minibaloncesto y campeonato de baloncesto en la categoría máster, se pudo involucrar la población deseada, quienes participaron activamente, de manera regular, experimentaron la actividad física y manifestaron sus preferencias deportivas, lo cual se traduce en un conocimiento adquirido que le será útil para el resto de sus vidas.
3. Con la ejecución de la práctica se brindó a la comunidad de San Juan Comalapa, un servicio social por medio de la cual se capacito a profesores, alumnos y voluntariado, sobre temas relacionados con la cultura física; se contribuyó con la ejecución y dirección de programas, en la organización de actividades deportivas municipales.
4. La investigación permitió conocer e identificar los beneficios y efectos que proporciona la actividad física, tal y como se puede apreciar en los resultados analizados.

8. Recomendaciones

1. Se considere implementar programas de actividad física en el municipio de San Juan Comalapa del departamento de Chimaltenango, donde puedan participar todos los sectores de la comunidad, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los vecinos y ocupar el tiempo de ocio en la práctica de ejercicio físico.
2. Se sugiere que la municipalidad incluya en los programas, conferencias, talleres y charlas sobre temas de nutrición, salud, beneficios del ejercicio entre otros, con el propósito de educar a la comunidad en el tema, logrando con ello la construcción de una mejor sociedad.
3. Se recomienda ejecutar programas deportivos y recreativos destinados a involucrar a la niñez, con el propósito de utilizar sus energías en actividades beneficiosas para su vida y salud; haciendo énfasis en la práctica de valores morales para formar mejores ciudadanos que puedan transmitir lo adquirido a las futuras generaciones.
4. Es recomendable que los programas de actividad física que implemente la municipalidad de San Juan Comalapa, sean accesibles para la población en general en horario, tiempo y en instalaciones adecuadas para la práctica del ejercicio físico.

9. Referencias Bibliográficas

- 1) A. Vasconcelos Raposo. (2005). Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Paidotribo. España.
- 2) Campos, J. y Ramón V. (2003). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Paidotribo. España.
- 3) Dietrich Martin, Klaus Carl, Klaus Lehnertz. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Paidotribo. España.
- 4) F. Ballano y A. Esteban. (2009). Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente. Editex S. A. España.
- 5) G. Cabezuelo y P. Frontera. (2010) El desarrollo psicomotor desde la infancia hasta la adolescencia. Narcea. S. A. España.
- 6) Gillman, Y. (2005). Actividad Física: Nuevas perspectivas. Bunken. Argentina.
- 7) Gispert, Carlos. Manual de educación física y deportes. Océano. España.
- 8) Hernández Moreno, José. (2005). Fundamentos del deporte: Análisis de las estructuras del juego deportivo. Inde. España.
- 9) J. Salkind, By Neil. (1999). Métodos de Investigación. Pearson Educación. México.
- 10) Ortega Sánchez, Ricardo. (1992). Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud. Díaz Santos, S.A. España.
- 11) Orts Delgado, Francisco J. (2005). La gestión municipal del deporte en edad escolar. Inde publicaciones. España.
- 12) Sagastume Velásquez, A. (2001). Diagnóstico Socioeconómico, Potencialidades productivas y propuestas de inversión. Municipalidad de San Juan Comalapa. Universidad de San Carlos. Guatemala.
- 13) Thiess Gunter, Tschiene Peter, Nickel Helmt. (2004) Teoría y Metodología de la competición deportiva. Paidotribo. España.
- 14) Wissel, Hall. (2002). Baloncesto aprender y progresar. Paidotribo. España.
- 15) Yool, M. (2007) Historia de San Juan Comalapa. Tesis de graduación de Postgrado de Maestría en Investigación. Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala.

10. Anexos

Proyecto del torneo escolar de baloncesto

Información general:

Nombre del proyecto:	Torneo escolar de baloncesto
Responsable:	Ligia Azucena Sirin Roquel
Horario:	Miércoles y jueves de 15:00 a 18:00 hrs.
Duración:	8 semanas.
Lugar:	Cancha Municipal
Temporalidad:	Inicia el 17 de Abril y finaliza el 6 de Junio.

Descripción:

El torneo escolar de baloncesto es una de las actividades a realizar como parte del Ejercicio Profesional Supervisado EPS denominado “Proyecto de Actividad Física en la población de San Juan Comalapa”.

El proyecto pretende incluir a la niñez del municipio en la práctica de actividad física, a través del baloncesto, brindando un espacio de convivencia y sana distracción. El torneo se llevará a cabo con el aval y colaboración de la municipalidad, la invitación se realizará a todos los establecimientos educativos del nivel primario.

Justificación:

Estamos viviendo un período de desorientación social, debido a la invasión de los medios de comunicación y la tecnología, en donde los niños invierten gran parte de su tiempo en el uso de estos medios y como consecuencia la niñez esta careciendo de principios y valores; muchos de ellos se encuentran inmersos en vicios y practicas inadecuadas que afectan a toda la comunidad.

Es el momento de reaccionar y tomar cartas en el asunto, debemos involucrarnos en la educación de nuestra niñez y estimularlos a luchar por sus metas, es por ello que el programa, busca a través de la promoción de torneos y actividades recreativas, estimular a nuestra niñez y juventud a canalizar su tiempo libre para ser mejores ciudadanos el día de mañana; por ello las autoridades deben considerar los programas físico-recreativos-deportivos como una inversión y no como un gasto, ya que genera ganancias cualitativas psico-físicas, que a largo plazo se convierten en ahorros en el sector salud.

Objetivos:

Despertar el interés de la niñez en la práctica de la actividad física a través del baloncesto.

Participación y apoyo de los centros educativos en el fomento del deporte para la niñez comalapense.

Desarrollar las habilidades y destrezas del niño mediante la práctica deportiva.

Crear un ambiente agradable de convivencia sana y participativa fomentando los principios y valores en la niñez.

Uno de los objetivos fundamentales para el programa de baloncesto es el desarrollo de la multilateralidad, ya que el aprendizaje de las capacidades físicas es fundamental para el aprendizaje y el desempeño adecuado del deporte.

Proyecto de aeróbicos

Información general:

Nombre del proyecto:	Programa de Aeróbicos
Responsable:	Mef. Ligia Azucena Sirin Roquel
Horario:	Lunes, martes y viernes de 14:00 a 18:00 hrs.
Duración:	8 semanas.
Lugar:	Salón Municipal
Temporalidad:	Inicia el 15 de Abril y finaliza el 30 de Agosto.

Descripción:

El programa de aeróbicos pretende incluir a la juventud y población adulta trabajadora y no trabajadora del municipio en la práctica de actividad física, a través de la realización ejercicios aeróbicos, con el cual se busca involucrar especialmente a la mujer en esta actividad, para tener un espacio de distracción, desestrés y convivencia. El programa se llevará a cabo en el horario establecido y la invitación se realizará a maestras, trabajadoras de instituciones del municipio, amas de casa y a la juventud.

Justificación:

En la actualidad la mujer se enfrenta diariamente a diferentes tareas cotidianas, el trabajo, los quehaceres del hogar, el cuidado de los hijos, entre otras actividades que en muchas ocasiones provoca estrés y en el peor de los casos es motivo de enfermedades, por ello es necesario involucrar a este sector en la práctica de actividad física ya que contribuye en mantener un estilo de vida saludable, también ofrece un espacio de distracción sin dejar de mencionar que ayuda a mejorar la salud y el desempeño laboral.

Objetivos:

Involucrar a la mujer en la práctica de la actividad física a través del programa de aeróbicos.

Crear un espacio propicio y agradable, fomentando la participación de la mujer en la actividad física.

Concientizar a la mujer sobre la importancia de la realización de la actividad física, como beneficio para la salud y calidad de vida.

Programa de torneo de baloncesto categoría máster

Información general:

Nombre del proyecto: Torneo Amistoso de Baloncesto categoría máster

Responsable: Mef. Ligia Azucena Sirin Roquel

Horario: Sábados y domingos de 15:00 a 18:00 hrs.

Duración: 5 semanas

Lugar: Cancha municipal

Temporalidad: Inicia el 28 de Julio y finaliza el 25 de Agosto.

Descripción:

El Torneo Amistoso de baloncesto en la categoría máster busca incluir a la población adulta trabajadora y no trabajadora del municipio en la práctica de ejercicio y deporte a través de dicha actividad, con el cual se busca brindar a la población mayor de 35 años un espacio de distracción, desestrés y convivencia. El programa se llevará a cabo en el horario establecido y la invitación se realizará a todos los hombres y mujeres comprendidos en estas edades.

Justificación:

En el municipio de San Juan Comalapa, existe la necesidad de brindar a la población adulta un espacio para involucrarse en el deporte, ya que muchas veces no participan por sentirse excluidos o sentirse incapaz de competir con personas jóvenes, es por ello que se busca incluir a este sector de la población en la práctica de la actividad física; y con ello ofrecer un espacio de distracción, contribuyendo a mantener un estilo de vida saludable, mejorando la salud y el desempeño laboral.

Objetivos:

Despertar el interés de población en la práctica de la actividad física a través del torneo de baloncesto.

Involucrar a las instituciones laborales del municipio en dicho programa.

Concientizar a la población participante, sobre la importancia de la realización de la actividad física, como beneficio para la salud y calidad de vida.

Dar a conocer a la población el deporte de baloncesto como una opción más para la práctica de actividad física.

Guía para el diseño de programas de actividad física en función de la edad

Etapa	Actividades que pueden realizar
Infancia	<p>Se debe intentar realizar una gran diversidad de actividades físicas que favorezcan la adquisición del esquema corporal y coordinación, como desplazamientos, saltos, carreras, etc., realizándolo en distintos medios y entornos naturales.</p> <p>Se recomiendan los juegos de grupo, predeportes o deportes.</p> <p>Frecuencia: diaria</p> <p>Intensidad: moderada</p> <p>Duración: más de 30 minutos diarios (en una o más sesiones).</p>
Adolescencia y pospubertad	<p>Todo tipo de actividad física y deportiva, según intereses, aficiones y capacidades.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad, fuerza y resistencia, deportes individuales y de equipo.</p> <p>Deportes y actividades desarrolladas al aire libre.</p> <p>Frecuencia: 3 a 5 días a la semana</p> <p>Intensidad: moderada</p> <p>Duración: mínimo de 15 a 60 minutos de actividad aerobia (continua o intermitente).</p>
Adultos	<p>Ejercicio aeróbico y de acondicionamiento muscular.</p> <p>Ejercicios dinámicos de grandes grupos musculares de naturaleza rítmica y predominio aeróbico.</p> <p>Correr, caminar, subir escalones, complementándolos con ejercicios de flexibilidad, fuerza y resistencia.</p> <p>Frecuencia: 3 a 5 días a la semana</p> <p>Intensidad: moderada</p> <p>Duración: mínimo de 15 a 60 minutos de actividad aeróbica.</p>
Adulto mayor	<p>Ejercicio aeróbico, de acondicionamiento muscular y flexibilidad de bajo impacto osteoarticular.</p> <p>Actividad física informal, desplazamientos, tareas domésticas, jardinería, caminar.</p> <p>Frecuencia: diaria, de ser posible en varias sesiones.</p> <p>Intensidad: ligera.</p> <p>Duración: mínimo de 15 a 60 minutos de actividad aeróbica.</p>

