

# DIMENSIÓN



**DEPORTIVA**

UNIVERSIDAD  
DEPORTIVA  
DEL SUR

UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR, SAN CARLOS - COJEDES, VENEZUELA

Año: 2012

Nº3

UNIVERSIDAD  
DEPORTIVA  
DEL SUR



DICIONES  
UNIVERSIDAD  
DEPORTIVA  
DEL SUR

Universidad, Ciencia y Comunidad

# DIMENSIÓN DEPORTIVA



UNIVERSIDAD  
DEPORTIVA  
DEL SUR

## **DIMENSIÓN DEPORTIVA**

Una contribución al conocimiento científico en el ámbito deportivo

Número 3. Enero-Junio 2012

### **REVISTA ARBITRADA**

**PERIODICIDAD: SEMESTRAL**

La Revista Dimensión Deportiva es una publicación semestral de la Universidad Deportiva del Sur, editada por la Dirección de Investigación y Postgrado, creada con la finalidad de divulgar información actualizada sobre las áreas de conocimientos relacionadas con la actividad física, deporte y recreación en el ámbito nacional e internacional, producto de investigaciones del colectivo docente de esta casa de estudios o investigadores invitados de otras universidades.

**Coordinador General: Ph.D. Pedro Javier Ruiz Aular**

**Coordinación de los Consejos de Áreas: MSc. Yarith Coromoto Navarro Escalona**

**Portada:** Fachada de la Universidad Deportiva del Sur

**Diseño y digitalización de portada:** TSU Jorge Pulido.

**Diagramación:** TSU Eduardo Guevara

**IMPRESIÓN:** Ediciones Universidad Deportiva del Sur

**Dirección:** Dirección de Investigación y Postgrado. UDS. Vía Manrique, Av. Universidad km. 2. San Carlos estado Cojedes.

Teléfonos: (0258) 4333580 y (0426) 1426055

Email: [diyp@uideporte.edu.ve](mailto:diyp@uideporte.edu.ve) // [pedroruizuds@gmail.com](mailto:pedroruizuds@gmail.com)

**Depósito Legal N°: pp.201102CO3987**

**ISSN: 244-8292**



**SE IMPRIMEN 600 EJEMPLARES**

# **REVISTA CIENTÍFICA DIMENSIÓN DEPORTIVA**

Nro. 3 . Enero-Junio 2012

## **AUTORIDADES DE LA UDS**

MSc. Alberto Martin Phillys Roberts  
Rector

MSc. Dayse Machado  
Vicerrectora Académica

MSc. Miriam Rodríguez  
Secretaria General

## **Consejo Editorial de la Universidad Deportiva del Sur (UDS)**

Ph.D Pedro Javier Ruiz Aular (UDS)

MSc. Yarith Coromoto Navarro Escalona (UDS)

Dr. Humberto Mijares (UPEL)

Dr.C. Aleksander Druzhinin (Universidad Federal del Sur. Rusia)

Dr.C.Vladimir Dutov (Universidad Internacional de Innovación. Rusia)

Dr.C. Maria Bulatov (Universidad Nacional de Educación Física y  
Deportes. Ucrania)

### **Secretaría Técnica:**

Lcda. Rosa Amelia Herrera

### **Director de Canje**

Lcdo. Marcos Alexander Macias García



# CONTENIDO

EDITORIAL.....	7
EL DEPORTE DESDE UNA VISIÓN TRANSCOMPLEJA. Crisálida Villegas, Grupo de talleristas: Marioxy Morales, Pedro Ruiz, Rosa Herrera, Eduardo Guevara, Janitza Ramírez, Carlos Terry.....	9
SISTEMA DE EJERCICIOS PARA MUJERES EMBARAZADAS A PARTIR DE SU ETAPA DE GESTACIÓN, EN LA COMUNIDAD LA HERREÑA DEL MUNICIPIO EZEQUIEL ZAMORA, ESTADO COJEDES, VENEZUELA. Rubén Matute.....	17
CORRECCIÓN LAS DESVIACIONES DE LA COLUMNA VERTEBRAL (1or dosis) A TRAVÉS DE LA APLICACIÓN DEL MASAJE SHIATSU Y TECNICAS POSTURALES EN LOS PACIENTES DEL CENTRO DE DIAGNOSTICO INTEGRAL AEROPUERTO, MUNICIPIO SAN CARLOS-ESTADO COJEDES. Daniel Zambrano.....	25
ANALISIS DE LA DINÁMICA DE ACELERACIÓN PARA DETERMINAR LA DISTANCIA ÓPTIMA A UTILIZAR EN LA PRUEBA DE VELOCIDAD PARA JUGADORES DE BEISBOL. Carlos Conde.....	31
PLAN ESTRATÉGICO DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA DIRIGIDO A LOS CLUBES POLIDEPORTIVOS ESCOLARES DEL SECTOR RURAL EN EL MUNICIPIO CRUZ PAREDES, ESTADO BARINAS.Elsy Moreno.....	39
ESTUDIO DEL CLIMA DOCENTE UNIVERSITARIO EN ESTUDIANTES DE 8vo. SEMESTRE DEL PROGRAMA MUNICIPALIZADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DE LA MISIÓN SUCRE EN OCHO ESTADOS DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA 2012 Miguel Vásquez, Alexis Duran, Pedro González.....	47
SISTEMA DE GESTIÓN AMBIENTAL PARA MEJORAR LAS CONDICIONES AMBIENTALES DEL GIMNASIO DE GIMNASIA DE LA VILLA DEPORTIVA DE SAN CARLOS, ESTADO COJEDES. Yuleimi Peña, Geovanny Marchan .....	53
MANUAL PARA EL DESENTRENAMIENTO DE ATLETAS DE LA LUCHA OLIMPICA EN SITUACIÓN DE RETIRO. José Gerardo.....	59
NORMAS PARA LA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS EN LA REVISTA CIENTÍFICA DIMENSIÓN DEPORTIVA.....	69



## EDITORIAL

En la comunidad científica se admite el razonamiento que todo proceso de investigación ha de estar encaminado a la elaboración de nuevos conocimientos, que esos conocimientos tienen como destino la elucidación de los enigmas del saber. Por otro lado, el fin que se persigue con esos conocimientos forma parte de la búsqueda no solo del sentido de existencia de la ciencia, sino también de la interrelación que debe tener con los modelos de desarrollo que condicionan la vida social.

Sin embargo notamos que esos conocimientos no se convierten al final, en beneficios tangibles para la comunidad. El hecho de encontrar y originar conocimientos desconocidos no significa, siempre el alcance de condición de ser suficientes y provechosos a las realidades sociales.

La investigación científica debe estar, en contacto directo con la sociedad, mediante la conjunción del pensamiento científico y humanístico. El vínculo entre ambas condiciones humanas, debe encargarse de recordar la relación permanente entre saber y conciencia, el lazo entre resultados y el bienestar común.

Sin investigación la docencia es un conjunto de conceptos estáticos y atrapados en el tiempo, que no podrían renovarse. Es un elemento, que apuntala lo docente y consolida la labor de extensión de la institución universitaria, pues sin la investigación esas respuestas, con las cuales se intentan resolver los problemas de la comunidad, estarían incompletas, probablemente obsoletas, ya que la investigación es lo único que permite que las soluciones a los problemas tenga unan rigurosidad científica.

Es por ello que el eje fundamental

para lograr una universidad que se corresponda con las demandas de la sociedad, solo puede realizarse mediante los conocimientos actualizados que proporciona la investigación.

La principal política institucional es que la investigación se convierta en un factor protagónico en el país. Para ello se deberá crear una cultura investigativa en todos los espacios, fomentando mucho más estos procesos, ya que en la medida que se fortalezca e incremente, tendrá un mayor impacto en la formación de nuevos profesionales críticos y líderes con responsabilidad social. Los avances en la ciencia de la cultura física y el deporte han creado una oportunidad para aquellos que, en el pasado, han sido excluidos, es por ello que se concibe el deporte como cultura y ciencia del hombre, en la búsqueda de la expresión más pura y sublime de sus cualidades, manifestada a través de las actividades físico-deportivas y recreativas.

**Ph.D Pedro Ruiz**

**Director de Investigación y Posgrado de la UDS**



---

# EL DEPORTE DESDE UNA VISION TRANSCOMPLEJA

---

## RESUMEN

Frente a la innegable realidad compleja que caracteriza la sociedad actual se requieren nuevas vías de indagación, dando origen a la transcomplejidad, asumida como actitud de vida, integración de saberes, comunicación entre el conocimiento científico, el saber popular y la reflexión filosófica. En este escenario se ubica la temática del deporte que por ser intervención formativa no puede concebirse, solo como conocimiento puro, sino también como conocimiento aplicable a la formación del hombre por medio de la propia actividad motriz. De ahí que el artículo presenta algunas reflexiones sobre el deporte desde una perspectiva transcompleja, producto de la revisión documental y de la experiencia de un colectivo de profesionales reunidos en un taller de investigación transcompleja, en la Universidad Deportiva del Sur. Entre las consideraciones finales puede decirse que el deporte en su conceptualización, origen y finalidad se evidencia como un fenómeno complejo, social, transhistórico, que constituye un sistema integral desde el punto de vista de sus leyes y conceptos básicos así como sus funciones en la sociedad, como mecanismo de producción.

**Descriptores:** Deporte, Complejidad, Transdisciplinariedad.

## ABSTRACT.

Faced with the undeniable reality that characterizes complex society requires new ways of inquiry, giving rise to the transcomplexity, taken as an attitude of life, integration of knowledge,

**Colectivo de autores**  
Crisálida Villegas

*UPEL Maracay*

Grupo de Talleristas:

Marioxy Morales

*UPEL MARACAY*

Pedro Ruiz -

*Universidad Deportiva del Sur*

Rosa Herrera

*Universidad Deportiva del Sur*

Eduardo Guevara

*Universidad Deportiva del Sur*

Janitza Ramírez

*Universidad Deportiva del Sur*

Carlos Terry

*Universidad de Ciencias de La cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"*

**Recibido:**04-04-2012

**Aceptado:**07-04-2012

communication between scientific knowledge, popular knowledge and philosophical reflection. This scenario places the theme of sport because training intervention on mobility and human movement can not be conceived only as pure knowledge, but also as knowledge applicable to the formation of man through his own motor activity. Hence, the article presents some thoughts on a vision of sport transcomplexity product of the document review and the experience of a group of professionals gathered in a research workshop transcomplexity, Southern University Sports. We concluded that sport in its conceptualization, origin and purpose is evident as a complex phenomenon, social, transhistorical, which is a comprehensive system from the point of view of its laws and basic concepts and their roles in society, as a mechanism production.

**Key words:** Sport, Complexity, Transdisciplinarity.

## INTRODUCCIÓN

La complejidad parece ser la compañía inevitable de esta época. Es una cualidad de la realidad que implica una nueva forma de conocer relacionarse y actuar en el mundo, que pone de manifiesto, la necesidad de asumir una nueva cosmovisión paradigmática capaz de enfrentar la complejización creciente de los referentes ontológicos.

El ideal entonces es emplear nuevas visiones de entrelazamiento, nuevos conceptos y herramientas intelectuales, novedosos lenguaje que permita dar respuesta a las nuevas interrogantes. En correspondencia con lo cual, se viene gestando un proceso de transformación epistémica, ubicado a la luz de las actuales tendencias: complejidad y transdisciplinarietà, dando lugar a la denominada transcomplejidad.

El deporte por su parte se constituye en un elemento fundamental de la conducta motriz, no solo por ser así mismo factor de actividad física, sino por constituirse en un entramado de relaciones sociales que contribuyen al equilibrio personal, al formatear las relaciones interpersonales y su utilización como

un medio de educación e inserción social.

Cuando se realiza deporte no solo se está actuando sobre el cuerpo, sino que eso repercute en el conjunto del ser, ya sea a nivel químico, energético, emocional, intelectual. Por otro lado, el deporte es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose en la filosofía, la psicología, la biología, entre otras disciplinas.

De ahí que es interesante reflexionar sobre una visión transcompleja del deporte. En tal sentido, el propósito del artículo organizado en tres ámbitos: la transcomplejidad. Una nueva forma de conocer, la visión transcompleja del deporte según sus actores y un intento de conclusión.

### **La Transcomplejidad. Una nueva forma de conocer**

La confluencia de los postulados de las teorías de la complejidad y la transdisciplinarietà ha dado origen a la transcomplejidad, como una nueva cosmovisión paradigmática de complementariedad.

La transdisciplinarietà es concebida como un horizonte de apertura de las disciplinas y superación de las fronteras que las separa, aún utópica para muchos. Su finalidad es la comprensión del mundo presente desde el imperativo de la unidad del conocimiento. La transdisciplinarietà conlleva una riqueza auténtica que consiste en las problemáticas de la articulación, construcción, reorganización y comunicación de los conocimientos entre y más allá de las disciplinas. Para Nicolescu (1994) la transdisciplinarietà es una actitud.

Por su parte, la complejidad según Rodríguez y Aguirre (2011) se puede asumir desde dos vertientes. La primera como complejidad algorítmica, caracterizada por la introducción de los conceptos de sistema complejo y ciencia

de la complejidad, orientada a estudiar a los sistemas complejos, asume la complejidad como escala de análisis y es una etapa más del conocimiento científico. La segunda, complejidad como cosmovisión, supone un replanteamiento epistemológico que busca romper con el paradigma de la simplificación y que asume la realidad como compleja. Es por ende una forma de conocer y actuar en el mundo.

Por su parte, la transcomplejidad de acuerdo a Villegas y col (2006) es integración de saberes, favorece el acercamiento hombre y naturaleza, la comunicación entre el conocimiento científico, el saber popular y la reflexión filosófica, reconoce la incertidumbre, lo imaginario, se corresponde con la experiencia, la afectividad y la creatividad.

Es una vía de indagación capaz de dar cuenta de la complejidad, requiere mirar otras posibilidades más cercanas a la intersubjetividad y el diálogo, hacerse preguntas distintas acerca de los mismos problemas. Implica un cambio de perspectivas, así como de conceptos y categorías, se impone una diferente racionalidad, donde el saber estaría conviviendo con una multiplicidad de lenguajes, con otras sensibilidades.

Es una forma de conocer que se caracteriza por que se construye en el hacer, requiere apertura y tolerancia hacia otros puntos de vista. Es cambiante, pero a la vez requiere sistematicidad. Una condición sine qua non en este enfoque a juicio de Villegas (2009) es el trabajo en equipo, la integración metódica, siendo el eje que trasciende todo el proceso, la reflexión acción de los miembros del equipo. Desde este punto de vista, esta forma de producir conocimiento es fundamentalmente lingüística. Se trata de generar un nuevo lenguaje capaz de rebasar sus propios límites para dar cuenta de otras posibilidades conceptuales.

### **Visión Transcompleja del Deporte**

Partiendo de esta conceptualización se motivó a un equipo de siete profesionales, durante un taller en la Universidad Deportiva del Sur, para que se elaborara una visión transcompleja de la actividad deportiva. Los

hallazgos obtenidos fueron los siguientes: El actor uno, Ruíz (2012) plantea que una visión transcompleja del deporte implica considerarlo en tres dimensiones: competitivo, educativo y espiritual.

Desde la dimensión competitiva, el deporte en su definición es una subcategoría de actividad física, especializada, de carácter competitivo que requiere de entrenamiento físico y que generalmente se realiza a altas intensidades. De modo que su objetivo principal es una competencia que siempre arroja resultado.

En su dimensión educativa implica formación y adquisición de conocimientos, habilidades para mantener la salud, entendida como un proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, lo que permite adaptarse para disfrutar de la vida. Su importancia radica en que la aptitud física de salud incluye atributos básicos como la resistencia cardiorespiratoria, fuerza muscular, resistencia muscular, composición corporal y flexibilidad.

En cuanto a la dimensión espiritual del deporte señala que promueve valores para la paz y es factor de promoción de normas morales, pero también de constitución de ciudadanía. Desde este punto de vista para Sánchez (1969) la moral se produce en la medida que una persona al relacionarse con otras, pasa a ejercer un determinado comportamiento que a la vista de los demás es considerado bueno o malo.

Para el segundo actor, Herrera (2012) el deporte puede ser transcomplejo si se considera desde sus diferentes funciones, disciplinas y actores. En cuanto sus funciones implica: competencias de alto rendimiento, actividad física terapéutica, deporte en la comunidad, mecanismo de recreación, entrenamiento deportivo y gestión deportiva.

Desde las diferentes disciplinas, también es evidente su complejidad. Así en el país el beisbol es sin duda el deporte más popular y

más importante para los venezolanos. Le siguen en importancia el fútbol, baloncesto, voleibol, tenis, automovilismo, boxeo, rugby que se han ido integrando a la cultura venezolana en menor medida. Además de los propios deportes autóctonos como el caso del coleo de toros y las bolas criollas. También son de relativa popularidad los llamados deportes de combate, como esgrima, tae kwon do y karate do y en menor escala deportes acuáticos como surf.

También se puede ver desde el punto de vista del entrenador, el atleta, el gerente del deporte: manejo de la imagen corporativa, patrocinio, uso de instalaciones deportivas. Al respecto, Joffre (2002) señala que “el deportista junto con el personal técnico, los patrocinadores y los medios de comunicación, son los cuatro pilares básicos del deporte de alta competición” (p.26).

De acuerdo al tercer actor, Guevara (2012) el deporte es transcomplejo ya que se puede conocer desde las distintas disciplinas que engloba, los diversos métodos que utiliza y los diversos resultados, tales como las medallas en los deportes de alta competencia o el mantenimiento y/o mejoramiento de la salud desde su función formativa. En cada caso se hace evidente el orden y la sistematización pero también se hace el azar y la incertidumbre.

La cuarta participante, Ramírez (2012) plantea que ha podido observar y vivir que en el deporte todo objetivo o proyecto trazado parte de un todo, por lo tanto se considera al ser humano integral: mente-cuerpo-espíritu, el cual debe tener congruencia entre lo que piensa, dice y hace. De ahí que la educación deportiva trata de integrarlo todo, al ser humano y su contexto. También toma en cuenta el interés, potencial, capacidad, habilidad, destreza, vocación, valores universales para formar un ciudadano integral.

Coloca como ejemplo de un deporte transcomplejo, el ajedrez por su historia

ancestral, es educativo, una disciplina de competencia, promueve valores y desarrolla múltiples inteligencias. De acuerdo a Fisher citado por Huertas (2007) el ajedrez es arte pues la relación entre las piezas es armonía; es deporte en cuanto es competencia mental, física, emocional y psicológica. Es ciencia, porque puede ser estudiado y teorizado.

Para el quinto actor, Terry (2012) el deporte puede ser transcomplejo si se considera sus distintos objetivos: deporte para todos, de iniciación y de alto rendimiento. El objetivo del deporte para todos es brindar en forma permanente alternativas de activación física, con la finalidad de elevar los niveles de participación social y mejorar el bienestar de la comunidad.

Por su parte, el objetivo del deporte de iniciación es fomentar las actividades deportivas dentro de los diferentes niveles del sector educativo. Así mismo, el objetivo del deporte de alto rendimiento es el de coadyuvar con instituciones y asociaciones deportivas en la detección y preparación de talentos, así como su apoyo multidisciplinario.

Igualmente, considera este actor que la transcomplejidad del deporte también se evidencia por que en su desarrollo e investigación se puede utilizar cualquier paradigma positivista- cuantitativo, interpretativo- cualitativo o crítico. Al respecto, Baena y col (2010) señala que “se debe apostar por una investigación abierta, participativa y democrática, y por el enriquecimiento a partir de los distintos tipos de paradigmas, centrándonos en los problemas prácticos del día a día” (p.1).

El sexto actor, Morales (2012), señala que el deporte es una demostración de destreza física y mental relacionándose con una actividad física, ya sea como un juego o competición subordinada a un conjunto de reglas. En estas instancias se deben respetar las reglas, porque de lo contrario no habría juego ni tampoco deporte.

El deporte, mejora el estado físico de la persona, desarrolla los músculos, previene de enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión y diabetes, entre otras. Además otorga valores aplicables al diario vivir. La cooperación, en el sentido del trabajo en equipo, donde sus integrantes luchan por un mismo fin.

En el deporte, igualmente, se hace presente la comunicación, se transmiten conocimientos, ideas, emociones; asimismo se aprende a escuchar y a comprender. El deporte obliga a formar personalidades líderes, que escuchan y respetan al resto, pero que también se imponen y tienen la capacidad de solucionar problemas muchas veces inesperados.

Sin duda el deporte implica perseverancia y esfuerzo, sin ambos conceptos se carecería de deporte. La disciplina es otro valor que otorga el deporte. Los logros no son frutos tan solo de buenas condiciones físicas o habilidades innatas, son fruto de un esfuerzo y trabajo organizado.

Es evidente, la relación compleja que existe entre los conceptos supra señalados, la importancia que ellos tienen para el desarrollo del individuo desde el inicio de su ciclo de vida, que se perciben en los movimientos pocos definidos del nacimiento hasta la motricidad fina en la adultez; su relación con la salud, ya que su ausencia la deteriora pero la presencia constante del deporte, fomenta la salud biopsicosocial del individuo y la sociedad.

La complejidad de las distintas aristas de los elementos de vida, se basan fundamentalmente en que pertenecen a un individuo que piensa, siente y actúa; ya que como lo refiere Morín (2005) los seres humanos son complejos, hiper-complejos y metacomplejos, dado que en ellos aparece la incertidumbre, la angustia y el desorden como parte de su ser y existencia.

Lo planteado hace que el deporte no

pueda ser visto de un modo lineal y reduccionista como lo verían las ciencias bien sean naturales o sociales; sino a través de una visión transcompleja. Así el deporte como fenómeno se entreteteje con el sistema de salud, el trabajo social, el sistema educativo no formal, los medios de comunicación, la industria y el comercio, es decir, con todas las esferas sociales. De acuerdo a Griesbesk (1995):

Hay que superar la unidimensionalidad funcional para abrir espacios a una docencia y a una investigación que abarquen el fenómeno del deporte en su totalidad diferenciada y que desarrollen nuevos perfiles de cualificación. Tarea que va más allá de los marcos institucionales... y busca la integración interdisciplinaria (p.100).

De ahí que el deporte como ciencia transversal, aplicada o compuesta se alimenta de la inter o transdisciplinariedad con una postura filosófica, antropológica, hermenéutica, formal, crítica o racionalista.

Finalmente, desde la opinión de quien dirigía el taller, el deporte transcomplejo es para todos, recreativo, de alta competencia, natural y sistemático.

El deporte para todos es entendido como un concepto amplio que incluye a todos los estratos sociales, sin exclusión por edad, sexo, condición física, cultura, etnia. Desde este punto de vista se puede considerar la práctica deportiva, como medio de inclusión de los sectores marginados al entender el deporte como un hábito propio para el desarrollo social y cultural.

El recreativo busca incentivar a la población a utilizar su tiempo libre en actividades deportivas que permitan generar hábitos de vida activa de manera de mejorar la calidad de vida de sus beneficiarios. El fin del deporte recreativo es que las personas adquieran conductas de vida físicamente más activas.

El deporte de alta competencia es la

actividad física que exige el máximo desempeño posible alcanzado por el atleta que lo practica.

Lo natural, según Rojas (2009) describe la predisposición genética para el deporte. Interviene, igualmente, el entramado de la orientación de los procesos corporales, cognitivos y afectivos de la personalidad.

Por otra parte lo sistemático, refiere que el logro de buenos resultados en el deporte se da a partir de la práctica juiciosa y constante; así como del entrenamiento periódico del cuerpo y también de manera fundamental de una adecuada actitud mental libre de conflictos. Es decir, se nace con cierta disposición para el deporte, pero también se puede desarrollar competencias para este, mediante un proceso sistemático de preparación.

### **Un Intento de Conclusión**

Desde la transcomplejidad se asume el deporte como un instinto primario y la raíz esencial de la vida propia de la especie humana. Como institución preventiva de la población y factor de masificación, al mismo tiempo tiene que ser transdisciplinario, integrador, constructivo, promueve la cohesión y la solidaridad.

Por otra parte, es un espectáculo de masa, organizado y alentado por el Estado. De ahí que incluye diferentes aspectos históricos, biológicos, psicológicos, sociológicos, pedagógicos y gerenciales, que atiendan a su estrecha relación con la actividad científica, pedagógica, social y productiva.

Esta visión del deporte plantea que la actividad deportiva contribuye a la realización integral del individuo, mejorando la calidad de vida y el nivel de satisfacción de las necesidades biológicas, generando las condiciones y relaciones sociales que permiten estimular, promover y perfeccionar las aspiraciones y potencialidades creadoras de las personas.

De ahí que el deporte individual y colectivo se promueve desde la infancia, tratando de crear hábitos que sean útiles para el hombre y el ciudadano. En tal sentido, conlleva una educación, que considera las características y condiciones de todas las etapas de la vida del hombre, lo que implica los aportes de múltiples ciencias.

Favorece el respeto por la familia, la escuela, las organizaciones deportivas y el sector empresarial, asume una función de cooperación al colaborar con los clubes deportivos y las condiciones locales. Es un modo de comportamiento, un modelo social, ideológicamente valorizado, y desarrollador de valores, es una fuente de trabajo.

La práctica deportiva unificada integra socialmente y asegura idealmente el vínculo entre sus actores, es un medio de movilización física y de concentración mental. Constituye un sistema integral desde el punto de vista de sus leyes, conceptos y funciones en la sociedad, su contenido y formas de construcción. Optimiza la preparación deportiva y la actividad competitiva, como actividad para todos.

El sistema deportivo y todos sus subsistemas se subsumen en el concepto de proceso de producción deportiva para significar, por un lado, que el sistema deportivo depende de un modo de producción económica dado y, por otro, que el propio sistema deportivo produce productos (campeones, records, salarios) y servicios (espectáculos, competencias).

El deporte es también una institución social original por lo que se le reconoce todos los rasgos que definen una organización: conjunto de personas, sentimiento, actitudes, reglas de funcionamiento, un ritual (entrega de diplomas, distribución de premios) y equipamiento material (estadios, piscinas, rines), sobre todo el deporte, es la institución de la competencia física que refleja estrictamente la competencia económica e industrial.

Al reflexionar el deporte en su



Sánchez, A. (1969). **Ética**. Rio de Janeiro: Civilizacao Brasileira

Villegas, C. y col (2006). **El Enfoque Integrador Transcomplejo**. Venezuela: UBA

Villegas, C. y col (2009). **La Praxeología de la Transcomplejidad**. Venezuela: UBA

Ybarreto, C. (2006). **Formación del Talento Deportivo como Opción Laboral desde la Educación Básica**. Tesis Doctoral. Venezuela: UBA

---

**SISTEMA DE EJERCICIOS PARA MUJERES EMBARAZADAS A PARTIR DE SU ETAPA DE GESTACIÓN, EN LA COMUNIDAD LA HERREREÑA DEL MUNICIPIO EZEQUIEL ZAMORA, ESTADO COJEDES, VENEZUELA**

---

**RESUMEN**

El esfuerzo y dedicación desarrollado en Venezuela, dirigido al logro de la masificación de las actividades físicas en el entorno comunitario, como parte de uno de los eslabones principales en el conjunto de medios y formas para fomentar un mayor bienestar y disfrute de la vida. De ahí la labor de todo el personal vinculado a esta hermosa tarea y muy particularmente a aquellas personas que trabajan las actividades físicas con la mujer embarazada, grupo con el cual ha de realizarse un trabajo minucioso con el fin de proporcionar un estadio más satisfactorio en cada una de las etapas por las que esta transita, al proveerse una mayor y efectiva orientación que posibilite una incorporación y satisfacción de este grupo poblacional. Es por ello que tomando como base estos precedentes se desarrolla esta investigación y dada la insuficiente orientación para desarrollar las respectivas actividades en cada etapa de la gestante, corroborado durante el diagnóstico realizado, conduciendo los resultados hacia la elaboración de un sistema de ejercicios para mujeres embarazadas a partir de su etapa de gestación, en la comunidad la Herrereña del municipio Ezequiel Zamora, estado Cojedes, Venezuela, a partir del estudio de campo pre-experimental o con control mínimo, se llegó a concretar la propuesta así como su aplicación en la práctica social, lo que permitió identificar la efectividad de la misma, arribando a conclusiones y recomendaciones que conducen hacia la profundización en

**Autor:**

MSc. Rubén Oscar Matute López  
*Universidad Deportiva del Sur*

**Recibido:**07-04-2012

**Aceptado:**08-05-2012

estudios de este tipo en las comunidades del estado Venezolano.

Palabra clave: sistema, embarazo, actividad física

### ABSTRACT

This research was presented in the defense of thesis for the degree of Master in Physical Activity and Community Sciences University of Physical Culture and Sport, the effort and dedication developed in the Bolivarian Republic of Venezuela, led to achievement of the mass of physical activities in the community setting as part of one of the main links in all ways and means to promote greater well-being and enjoyment of life. Hence the work of all staff involved in this beautiful work and particularly to those working with physical activities for pregnant women, which group has done a thorough job in order to provide a more satisfactory stage in each one of the stages through which this passes, the greater and more effective provided that allows for an incorporation direction and satisfaction of this population. That is why these precedents based on this research is developed and given insufficient guidance to develop their respective activities in each stage of the mother, corroborated during the diagnosis made, the results leading to the development of a system of exercises for pregnant women from its inception stage, in the community of the municipality Herrereña Ezequiel Zamora, Cojedes, Venezuela, from the study of pre-experimental field or at least controlled, it was finalized the proposal and its implementation in practice social, which identified the effectiveness of it, arriving at conclusions and recommendations that lead to the deepening of such studies in the communities of the Venezuelans state.

**Keyword: system, pregnancy, physical activity**

### INTRODUCCIÓN

El contenido social de la promoción de salud se extiende desde su naturaleza médico-científica hacia la socioeconómica, individual y colectiva, permeando todos los estratos sociales. Mantener sana la población de un país se

traduce en una mejor capacidad productiva para el trabajo, la producción económica y para la convivencia social que asegura el desarrollo evolutivo de la dinámica socio histórica.

Así mismo, la promoción de salud alcanza profundas y complejas características científicas, tecnológicas y sociológicas, destinadas a hacer más eficiente y eficaz los procesos que aseguran su gerencia y desarrollo integral en el marco de la concepción del hombre como un ser biosicosocial, según lo apuntado por la Organización Mundial de La Salud (OMS) (1997)<sup>1</sup>.

La necesidad de accionar en la Comunidad para alcanzar altos resultados productivos nos permite afirmar que la importancia del trabajo comunitario radica, en la posibilidad de atender mejor y de forma coordinada las necesidades que la población expresa, pero no siempre las personas encargadas de la labor poseen la preparación necesaria ni la motivación indispensable para el desempeño eficaz de las acciones comunitarias<sup>2</sup>.

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según el autor de esta investigación los promotores de actividad física en las comunidades venezolanas, así como las orientaciones que conducen el trabajo con la mujer embarazada, requiere de un seguimiento más directo por su ubicación como punto de mira, dado por el número cada vez más creciente de integrantes, con intención de participar en actividades físicas en el entorno comunitario

La inquietud del autor de esta investigación, se sustenta en los estudios precedentes los cuales conducen el trabajo de la actividad física de la mujer embarazada de una manera longitudinal, es por ello que se precisan insuficiencias en las orientaciones de las actividades que se desarrollan en las diferentes etapas de su gestación, por lo que es necesario declarar el siguiente problema científico:

¿Cómo orientar las actividades físicas en las mujeres embarazadas de la comunidad la Herrereña del municipio Ezequiel Zamora del

estado Cojedes, Venezuela?

Como objeto de estudio de esta investigación se propone lo siguiente:

El proceso de gestación en la Mujer.

**Se define como objetivo:**

- Elaborar un sistema de ejercicios para mujeres embarazadas a partir de su etapa de gestación, en la comunidad la Herrereña del municipio Ezequiel Zamora, estado Cojedes, Venezuela.

**Campo:** las actividades físicas en la mujer embarazada, a partir de su etapa de gestación.

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos, que sustentan las actividades físicas en la mujer embarazada?

2. ¿Cuáles son los sustentos de las orientaciones metodológicas, para el desarrollo de las actividades físicas en la mujer embarazada de la comunidad la Herrereña?

3. ¿Cómo orientar las actividades físicas para mujeres embarazadas a partir de su etapa de gestación, en la comunidad la Herrereña?

4. ¿Qué efecto tendrá la propuesta de sistema de ejercicios propuesto, para las embarazadas de la comunidad la Herrereña?

**Tareas:**

- Determinación de los fundamentos teóricos que sustentan las actividades físicas en la mujer embarazada

- Análisis crítico de las orientaciones metodológicas, para el desarrollo de las actividades físicas en la mujer embarazada de la comunidad la Herrereña

- Elaboración de un sistema de Ejercicios para mujeres embarazadas a partir de su etapa de gestación, en la comunidad la Herrereña

- Valoración de la relación de los componentes del sistema de ejercicios propuesto, desde la perspectiva de los expertos.

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron diferentes métodos investigativos del nivel teórico y del nivel empírico que propiciaron el análisis de la temática abordada. Los del nivel teórico se refieren a: Análisis y Síntesis, Histórico Lógico, Hipotético – Deductivo, la modelación y el Sistemico.

Dentro de los métodos del nivel empírico que sustentan la presente investigación, se utilizaron: la observación, la entrevista, la

encuesta así como el criterio de expertos con **La novedad científica**, radica en la concepción de un sistema de ejercicios para las mujeres embarazadas, a partir de su etapa de gestación.

**Aporte teórico – metodológico.**

Se ofrece una concepción, sustentada en acciones a realizar con las mujeres embarazadas pertenecientes a la comunidad la Herrereña, durante su período de gestación.

## **FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE EL PROCESO DE GESTACIÓN**

### **Características del Embarazo.**

El embarazo es un proceso fisiológico que desarrolla la mujer y que tiene un tiempo de duración aproximada de 9 meses (42 semanas) Este proceso se caracteriza por el aumento de tamaño de los órganos sexuales, el útero pasa de un peso aproximado de 30gramos a 700 gramos, mientras que las mamas adquieren un tamaño equivalente al doble del inicial (Navarro, 2006).

Al incorporar a la gestante a las actividades físicas, se deben tener en cuenta todas las características del embarazo, la salud de la gestante y los cambios señalados anteriormente para lograr que la misma realice plenamente los ejercicios, que permitan la mejora de la salud materno infantil y la satisfacción de recibir un hijo sano y un parto feliz.

### **Cambios fisiológicos del embarazo. Músculo Esquelético.**

Uno de los cambios más evidentes en el embarazo es la alteración del cuerpo de la mujer. Cambios mecánicos relacionados con el creciente peso de los senos, el útero y el feto. Además, los ejercicios de carga de peso se convierten en una preocupación mayor cuando las fuerzas de impacto vertical, que son generalmente dos veces de una persona de peso corporal, se agravan durante el embarazo. Los movimientos bruscos pueden exacerbar estas dificultades mecánicas y aumentar el potencial de lesión. Las mujeres manifiestan una mayor incomodidad con el ejercicio en las últimas etapas del embarazo. El aumento de la laxitud articular puede conducir a un mayor riesgo de tensiones o esguinces durante el embarazo.

Sternfeld (1997) realizó Un estudio en el cual se ha mostrado una mayor movilidad de las articulaciones meta carpo falángicas. Sin embargo, una mayor tasa de lesiones en las pacientes embarazadas no se ha documentado”<sup>3</sup>.

3 Sternfeld, B. Physical activity and pregnancy outcome. Sports Med. 23: 33-47. 1997 .

El ejercicio en los trimestres primero y segundo se correlacionó con la sensación mejor en el tercer trimestre. Otro estudio de ejercicio materno mostró una disminución en el esfuerzo percibido durante el parto. No se encontró diferencia en la longitud gestacional, peso de la madre o la duración de la primera etapa del trabajo<sup>4</sup>

Sin embargo Barakat, (2006).y Buchholz, (1994) destacan que entre la gran cantidad y variedad de actividades físicas que se presentan actualmente como oferta en el entorno socio deportivo, se debe destacar una: Se trata de las llamadas clases de gimnasia para embarazadas. La experiencia del investigador demuestra que es una opción muy adecuada, que brinda los márgenes de seguridad que necesita la mujer embarazada y, quizás lo más importante, tiene gran aceptación por parte de la mujer gestante <sup>5</sup>.

En sus investigaciones (Kagan y Kuhn, 2004), Relacionan el ejercicio físico y el embarazo hablan, en general, de cierta capacidad de la unidad útero-placentaria para adaptarse a las demandas, especialmente en lo referido a la captación y suministro de oxígeno para el adecuado desarrollo fetal, pero también de la necesidad de más experimentales que aporten mayor y mejor información<sup>6</sup>

### **Concepciones teóricas referentes a la Teoría de Sistema, como base del trabajo con la mujer embarazada.**

La teoría general de sistemas (TGS) o teoría de sistemas o enfoque de sistemas es un esfuerzo de estudio interdisciplinario que trata de encontrar las propiedades comunes a entidades, los sistemas, que se presentan en todos los niveles de la realidad, pero que son objeto tradicionalmente de disciplinas académicas diferentes. Su puesta en marcha se

atribuye al biólogo austriaco Ludwig von Bertalanffy, quien acuñó la denominación a mediados del siglo XX.

4 Apgar Barbara S.¿Es seguro el ejercicio durante el embarazo? revista digital ACOG 2006

5 Apgar Barbara S.¿Es seguro el ejercicio durante el embarazo? revista digital ACOG 2006

6 Barakat Carballo, R. (2006) El ejercicio físico durante el embarazo. Madrid. Ed. Pearson Alhambra.

La Dra. Josefa Lorences González, al referir el concepto básico de la Teoría general de sistema (TGS), precisa que en sistema, existen múltiples definiciones : “Conjunto de elementos reales o imaginarios, diferenciados no importa por qué medios del mundo existente. Este conjunto será un sistema si:

Están dados los vínculos que existen entre estos elementos.

Cada uno de los elementos dentro del sistema es indivisible.

El sistema interactúa como un todo con el mundo fuera del sistema.

Para el desarrollo de la investigación se establecieron seis etapas de trabajo:

- Primera etapa: Búsqueda e indagación referente a la utilización de Actividades físicas para la Mujer Embarazada
- Segunda etapa: Condujo al investigador a establecer el diseño teórico y metodológico de la investigación, con el objetivo de precisar cada uno de los aspectos relacionados con dicho proceso.
- Tercera etapa: Se diseñaron cada uno de los instrumentos de investigación y así utilizar con la mayor eficiencia posible los métodos y/o técnicas de la investigación.
- Cuarta etapa: Se aplica el diagnóstico de la investigación, para conocer de manera objetiva la veracidad del problema de investigación planteado.
- Quinta etapa: Se toma como referencia el diagnóstico aplicado, para realizar la propuesta de sistema de Ejercicios para la Mujer Embarazada en cada etapa de gestación.
- Sexta etapa: Se elabora la confección del informe final, donde se precisan con claridad las conclusiones y recomendaciones de la

investigación.

## METODOLOGÍA

### Métodos y técnicas de investigación utilizados

La presente investigación desarrollada como estudio de campo pre-experimental

**Muestra:** 13 profesores, un metodólogo que administran y dirigen el programa de gimnasia para embarazadas, 15 gestantes

#### Métodos teóricos:

**Analítico-sintético:** utilizado en la conformación del marco teórico que permitió conocer las relaciones existentes entre el ejercicio y la embarazada.

**Inductivo-deductivo:** se utilizó para la búsqueda de la información y así llegar a los fundamentos teóricos que permitieron llegar a las particularidades del problema de investigación y a conclusiones conceptuales.

**La Modelación:** Se selecciona para modelar el sistema que se propone y muy concretamente en su representación gráfica.

**Sistémico:** Permitted estudiar el proceso de objeto de investigación y relacionar cada uno de los elementos que conforman el Sistema de Ejercicios.

**Del nivel empírico, se utilizaron,**

**ENCUESTA:** Esta fue utilizada en dos ocasiones, en un primer momento, dirigida a los docentes que desarrollan el trabajo con este grupo poblacional, y en un segundo momento, aplicada a las Gestantes

**ENTREVISTA:** Aplicada directamente al Metodólogo de Barrio Adentro, para conocer el nivel de conocimiento de los profesores que trabajan con el grupo poblacional

**OBSERVACIÓN:** Se utilizó para identificar a través de la observación de 5 clases al grupo objeto de estudio

### ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Para el estudio, se realizaron las valoraciones cuantitativas de los instrumentos aplicados a través del cálculo porcentual, y mediante la triangulación entre todos los

instrumentos aplicados, donde se emiten los criterios que conducen al autor, a concretar la propuesta de sistema de Ejercicios para las mujeres embarazadas a partir de su etapa de gestación de la zona de estudio.

Se pudo constatar que el 100% de los encuestados ha recibido orientaciones que le permiten conducir su labor sobre el trabajo físico con embarazadas, entre las que refieren conferencias y clases prácticas

Se constató además que el 100% de los encuestados asegura que cuando planifica la clase para las gestantes, lo hace considerando la etapa de gestación en que se encuentra la misma.

Al preguntar si organiza la clase de forma que las participantes se encuentren con gestantes de su misma etapa, el 8% aseguró que siempre lo hace, por consiguiente el 92% afirmó que casi siempre organiza la clase de manera que las participantes se encuentren con gestantes de su misma etapa lo que se traduce en que un alto porcentaje no se preocupa de organizar la clase por etapas.

Asimismo cuando se le preguntó si al dosificar la clase tomaba como referencia la etapa en que se encontraba la gestante 62% de los sujetos respondió que siempre lo hacían, el 31% respondió que casi siempre tomaba como referencia la etapa en que se encontraba la gestante y un 7% nunca tomaba como referencia la etapa en que se encontraba la gestante cuando dosificaba la clase,

En esta misma línea, al precisar a la gestante si durante la clase de actividad física el profesor las organiza teniendo en cuenta su etapa de gestación; el 73% respondió en forma negativa asegurando que no se tomaba en cuenta la referida etapa lo que contrasta con la pregunta N° 3 donde el 100% de los profesores encuestados aseguró que si planificaba considerando la etapa de gestación, esta incongruencia permite inferir que la clase de embarazada es organizada de forma en que las participantes estén todas en el mismo horario y reciban la misma carga de trabajo.

Todos estos elementos propician un análisis que permite detectar insuficiencias e incongruencias observadas, en sentido general,

según la triangulación realizada, se establecen tres unidades de análisis que permitirán establecer una relación óptima de los instrumentos aplicados en primer lugar la utilización de los ejercicios para embarazadas poseen orientaciones que según el criterio del autor de este estudio deben seguir profundizándose para perfeccionar el trabajo con este grupo poblacional, En un segundo y tercer momento el autor de este estudio considera necesario valorar el resultado derivado de la relación de estos instrumentos, los que arrojaron la necesidad de proponer el Sistema de Ejercicios para Embarazadas, teniendo en cuenta su etapa de gestación, lo cual conducirá a establecer una alternativa diferente a la utilizada hasta este momento.

### **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS DE LA ETAPA I 0 A 3 MESES**

Para esta etapa se recomienda realizar los ejercicios de acondicionamiento que aparecen en la parte inicial por lo que se toma como calentamiento previo a la utilización del sistema propuesto.

Igualmente se recomienda trabajar la mayor cantidad posible de ejercicios que aparecen en el sistema propuesto, esto con el objetivo de lograr un acondicionamiento acorde con la condición física necesaria para el trabajo de parto y evitar complicaciones músculo esqueléticas que ocasionen consecuencias que perturben el normal desenvolvimiento del periodo de gestación.

### **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS DE LA ETAPA II 4 A 6 MESES**

En esta etapa comienzan a aparecer los ejercicios específicos (posición de parto) para el momento del trabajo de parto por lo que es recomendable realizar los ejercicios acompañados con la respiración y comenzar a introducir los ejercicios de relajación.

### **ETAPA III 7 A 9 MESES ORIENTACIONES METODOLÓGICAS DE LA ETAPA III 7 A 9 MESES**

En esta etapa se refuerzan los ejercicios específicos (posiciones de parto) acompañados

con las siguientes formas de respiraciones: respiración abdominal o del diafragma respiración costal inferior o jadeo respiración para los pujos en la fase de expulsión

### **CONCLUSIONES**

El análisis teórico de la información, sustentada en gimnasia para embarazadas, permitió profundizar en las principales insuficiencias, evidenciadas en el diagnóstico, en cuanto al nivel inadecuado de conocimiento, de las orientaciones específicas para el trabajo físico con este grupo poblacional.

Los resultados obtenidos mediante el control sistemático de las actividades física que realizan las gestantes, las observaciones a clases y la opinión de los especialistas, permitieron llegar a la propuesta final del sistema de ejercicios el cual propicia un trabajo adecuado para las Mujeres embarazadas.

Los resultados derivados de la puesta en práctica del sistema de Ejercicios propuesto, corroboró que la distribución del trabajo de las Embarazadas a partir de su etapa de gestación está en consecuencia con las actividades proyectadas al cumplir con efectividad las orientaciones metodológicas que se ofrecen.

Las opiniones emitidas por las embarazadas y profesor implicados en la aplicación de la propuesta, destacan el impacto social de la misma.

### **RECOMENDACIONES**

Poner en manos del Ministerio del Poder Popular para el Deporte y de la Dirección de Investigación de la universidad Iberoamericana del Deporte el Sistema de Ejercicios Para Mujeres Embarazadas a Partir de su etapa de Gestación, para que sea divulgado y puesto en práctica como bibliografía de consulta.

Proponer a los entes gubernamentales incluir la presente propuesta con la intención de que pueda ser aplicada en otras comunidades del estado.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Artal R. (1995). Ejercicio y embarazo. Madrid: Ed. Médici

Caballero Rivacoba, Maria T. Jordi García, Mirtha J. (2004) El trabajo comunitario. Una alternativa cubana al desarrollo social. P. 19

Álvarez de Zayas, C. (1999). La Escuela en la Vida. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 145 p.

Álvarez Valiente, Ilsa. (1999). El proceso y sus movimientos: Modelo de la dinámica del proceso docente educativo en la Enseñanza Superior. Santiago de Cuba, Tesis (Doctor en Ciencias Pedagógicas). 105 p.

Apgar, Bárbara S. ¿Es seguro el ejercicio durante el embarazo? Revista digital ACOG 2006

Barakat, (2006).y Buchholz, (1994) El Ejercicio Físico Durante El Embarazo Programas De Actividad Física En Gestantes

Barakat Carballo, R. (2006) El ejercicio físico durante el embarazo. Madrid. Ed. Pearson Alhambra.

Barakat, R.; Stirling, J. (2008)Ejercicio físico durante el tercer trimestre de embarazo,influencia en la frecuencia cardiaca fetal

C. Olga. (1999) Teoría general de los sistemas. Universidad de la Habana. Ediciones universitarias. P. 67

J. Lorences González. (2005) Aproximación al sistema como resultado científico. “Monografía”. Ciudad de la habana p. 4 – 5

Sternfeld, B. Physical activity and pregnancy outcome. Sports Med. 23: 33-47. 1997

Rubén Oscar Matute López es T.S.U En Deportes especialidad lucha del tecnológico Andrés Eloy blanco, licenciado en educación física egresado de la UNELLEZ San Carlos, Máster en Actividad Física Para La Comunidad de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física Manuel Fajardo, y árbitro internacional de lucha



---

**CORRECCIÓN LAS DESVIACIONES DE LA COLUMNA VERTEBRAL (LORDOSIS)  
A TRAVÉS DE LA APLICACIÓN DEL MASAJE SHIATSU Y TÉCNICAS POSTURALES  
EN LOS PACIENTES DEL CENTRO DE DIAGNOSTICO INTEGRAL AEROPUERTO,  
MUNICIPIO SAN CARLOS -ESTADO COJEDES**

---

**RESUMEN**

A través de la investigación a la sociedad en general, en este caso, la temática de la unidad curricular rehabilitación terapéutica en deformidades del cuerpo humano mediante la aplicación del masaje shiatsu. Abordándolo y desarrollando este proyecto permite el contacto directo con pacientes que presentan deformidad física “lordosis” en el “centro de diagnostico integral Aeropuerto” de la ciudad de San Carlos, contribuyen en la rehabilitación de deformidades que presentan es mi misión, en este caso se aborda única y exclusivamente, personas con lordosis lumbar en su menor grado, siendo esta una enfermedad de la columna vertebral. La cual es adquirida por la adopción de malas posturas.

La importancia de este proyecto radica la puesta en práctica del masaje shiatsu como propuesta para la rehabilitación de personas que presentan la deformidad de lordosis lumbar en su menor grado, en el “centro de diagnóstico integral Aeropuerto” de la ciudad de San Carlos. La mejora de estos pacientes servirá de orientación a otras instituciones teniendo presente que el masaje shiatsu es una herramienta primordial para este tipo de patología, hecho factible y científicamente ya comprobado por muchos especialistas en el área. Lo que se busca, es concienciar a las personas que presentan esta enfermedad que el masaje shiatsu previene las dolencias de la espalda y es necesario habituarse a hacerlo desde niño puesto que, a pesar de que creamos que a edades tempranas no se padece este tipo de dolor, lo cierto es que cada vez son más los

**AUTOR:**

DANIEL ZAMBRANO

*Universidad Nacional Experimental de los Llanos “Ezequiel Zamora”*

**Recibido:**03-05-2012

**Aceptado:**06-05-2012

pequeños y adolescentes que sufren este problema que, si no son tratados a tiempo, puede llegar a convertirse en algo crónico.

## **CORRECT DEVIATIONS OF THE SPINE (LORDOSIS) THROUGH THE IMPLEMENTATION OF THE SHIATSU MASSAGE TECHNIQUES AND POSTURE IN THE PATIENTS OF THE CENTER COMPREHENSIVE DIAGNOSTIC MUNICIPALITY SAN CARLOS AIRPORT COJEDES STATE**

### **ABSTRACT**

Through the research to society in general, in this case, the theme of the curriculum unit is rehabilitation therapy in deformities of the human body through the application of shiatsu massage. Approaching it and develop this project allows me to direct contact with patients with physical deformity "lordosis" in the "Airport comprehensive diagnostic center" of the city of San Carlos, contribute to the rehabilitation of deformities present is my mission in this case exclusively addresses, People with lumbar lordosis in their lower level, this being a disease of the spine. Lordosis is available for the purchase of bad posture.

The importance of this project is the implementation of shiatsu massage as a proposal for the rehabilitation of people with deformity of lumbar lordosis in their lower degree "Airport comprehensive diagnostic center" of the city of San Carlos.

The improvement of these patients will provide guidance to other institutions bearing in mind that shiatsu massage is a primary tool for this type of pathology, and in fact, scientifically proven tactile by many specialists in the area.

What is sought is to make people aware that this disease show that massage shiatsu prevents back problems and need to get used to it since childhood because, although we believe that at such young ages do not have this type of pain, the truth is that more and more kids and teenagers who

suffer from this problem, if not checked in time, can become chronic.

### **INTRODUCCIÓN**

Desde hace mucho tiempo las personas en el mundo entero se han preocupado por mejorar su salud implementando técnicas, ejercicios, bailes, masajes, dietas. Para sentirse bien y mejorar la calidad de vida, grandes médicos han desarrollado series de actividades en pro del mejoramiento corporal, mental y social del ser humano partiendo de principios básicos a desarrollar a crear buenos hábitos para no tener afecciones futuras; al parecer el desarrollo de estas actividades llega a Venezuela con mucha fuerza, a través de la culturización de sus habitantes han tomado conciencia a fin de mejorar su estado de salud, contribuyendo a una mejor sociedad, a mejorar su entorno familiar, físico y mental; no obstante una de las principales enfermedades que mayor mente afectan a los habitantes son los problemas de desviaciones de la columna vertebral, partiendo de esta problemática específicamente en el estado Cojedes municipio San Carlos, será objeto de estudio la lordosis de menor grado

El proyecto que se presenta a continuación se desarrolla con la finalidad de proponer todas las herramientas necesarias para promover y estimular a los pacientes que sufren de lordosis de menor grado, del Centro de Diagnóstico Integral aeropuerto de la ciudad de San Carlos, con la puesta en práctica del masaje shiatsu, a fin de obtener la corrección en los pacientes que padecen de esta deformidad física Estos pacientes tienden a sentirse con un aspecto psíquico decadente, angustiado, depresivos con un bajo de autoestima. Por tal motivo y enfocados a contribuir con las necesidades de estas personas, se implementa la práctica de rehabilitación mediante test posturales combinados con la técnica del masaje shiatsu.

La lordosis incremento de la curvatura raquídea de la concavidad posterior del raquis lumbar, o aparición de una curvatura de concavidad posterior en la región dorsal, este tipo de curvatura se presenta en todos los seres

humanos aunque mayormente se observa a simple vista en las mujeres gracias a que influye en la pronunciación de busto y de estomago, cuando se está en esta prominencia excesiva estamos en la presencia de una lordosis, casi nunca presenta dolor en los pacientes pero a medida que pasa el tiempo y el paciente adquiere posturas incorrectas el grado de curvatura aumenta, logrando producir dolor de espalda baja, incomodidad al sentarse correctamente limita la realización de labores diarias entro otros.

Pero la relación que se atribuye entre actividad física y salud suele ser simple y parcial, centrándose en aspectos muy concretos, relacionando dicha actividad física con una noción completa de bienestar, tanto a nivel físico, como psicológico y social. Se busca beneficiar no solamente a los niños con problemas de columna, de musculatura débil, sino también a toda persona que padezca de esta enfermedad, que tiende a encorvarse y sobre todo padece una motricidad relativamente escasa.

Entonces, el ejercicio es fundamental durante la primera infancia y en la adolescencia ya que ayuda a prevenir la postura escoliótica (columna vertebral desviada), evita una deformidad más trascendente también de la rodilla y combate la musculatura débil y flácida propia de las personas mayores. Ante ustedes presento este trabajo de investigación esperando que sea de un tal agrado y que despierte el interés de otros investigadores.

### **¿Qué es el masaje Shiatsu?**

El shiatsu shi (dedo) Atsu (presión), es una terapia manual, es un método de masaje por presión que combate el desequilibrio del cuerpo y su flujo energético, sigue los mismos principios de energía y de meridianos que la acupresion.

Se le atribuye a Tokujito Namikoshi, el reconocimiento de ser el creador del instituto se shiatsu y obtener el primer reconocimiento oficial y a la vez de recibir la aprobación del Ministerio del Poder Popular para la Salud.

El shiatsu ayuda a superar las llamadas “enfermedades modernas”, estrés, ansiedad, depresión, neurosis, insomnio, alergia en general, tensiones musculares, desordenes de los sistemas metabólicos endocrinos, urinarios y re-

productores, estreñimientos, colitis entre otros. Lo que evidencia que al relajar al paciente y al equilibrar la energía de cada órgano se incide sobre muchas enfermedades, a la vez que se mejora y minimiza las mismas elevando así el sistema inmunológico, activando la auto sanación y comprobando así a lo largo de los años que estas técnicas japonesas de digitopuntura mejora en forma rápida los dolores musculares, restableciendo la auto sanación

### **Objetivo general.**

Proponer un tratamiento con la aplicación del masaje shiatsu combinados con test posturales para corregir en personas con deformidad de la columna vertebral “lordosis”, en las instalaciones del “centro de diagnóstico integral aeropuerto” de la ciudad de San Carlos Estado Cojedes.

### **Objetivos específicos.**

1. Revisión de las teorías ya existentes que infieran en deformidades físicas “lordosis”.
2. Diagnosticar mediante un instrumento las patologías y la población para el estudio de la investigación.
3. Proponer una serie de test posturales rehabilitadores que incluya el masaje shiatsu y que favorezcan a los pacientes.
4. Ejecutar las actividades progresivamente, teniendo en cuenta la dosificación y repetición de los ejercicios.
5. Valoración de las actividades y del desempeño y recuperación de los pacientes.

## **METODOLOGÍA**

### **Tipo y diseño de la investigación**

Este tipo de investigación está enmarcada en un trabajo de campo, ya que la información obtenida proviene directamente de la fuente que está siendo objeto de estudio, esta información recopilada permite trabajar con hechos reales que ocurren en el campo de investigación, siendo necesario recurrir a las fuentes bibliográficas para ampliar la misma. Tal como lo expresa Arias F (1997) “la investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados a de la

realidad donde ocurren los hechos. (pag 31)“ también saber lo importante que es en la aplicación en el trabajo, no solo como observador si no como miembros ya aceptados dentro de la institución “Centro de Diagnóstico Integral Aeropuerto” para intercambiar y compartir lo que llamamos vivir experiencias.

La elaboración de esta problemática es un estudio de caso, ya que dentro de ella están inmiscuidos la investigación documental y de campo pues para poder trabajar con los pacientes de estos casos en la rehabilitación física de la lordosis y realizar una investigación de campo primero se dio a la tarea de seleccionar, revisar y recopilar material bibliográfico, y con esto, tener las suficientes bases y conocimientos para realizar el trabajo de campo ya que ellos son pacientes de menor grado.

#### **Investigación de campo:**

Es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variable alguna, es decir, el investigador obtiene la información pero no altera las condiciones existentes. De allí su carácter de investigación no experimental. (Ramírez 1999).

#### **POBLACIÓN:**

Es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Esta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio.

Para el estudio se trabajó con una población de seis (06) participantes en el centro de Diagnóstico Integral Aeropuerto, Sabiendo que una población finita es la agrupación en la que se conoce la cantidad de unidades que la integran. Además, existe un registro documental de dichas unidades. (Sierra Bravo, 1991).

**La muestra:** Es un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible.

**Muestreo estratificado:** Consiste en dividir la población en subconjuntos cuyos elementos posean características comunes, es decir, estratos homogéneos en su interior. Posteriormente se hace la escogencia al azar en cada estrato.

## **LOS MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN**

### **Métodos cuantitativos utilizados**

**El PRE- experimento:** se utilizó por medio de un diseño de control mínimo, ya que el grupo de estudio constituyó el mismo grupo de control, con la aplicación de test, lo que permitió diseñar una propuesta de ejercicios físicos para ser aplicada, y comparar los resultados después de la aplicación de la propuesta diseñada.

**La medición:** Posibilitó obtener el valor numérico de la magnitud que se deseó medir para comprobar cómo se han comportado los parámetros evaluativos, después de la aplicación del plan de actividades físicas recreativas realizado a los pacientes como objeto de investigación.

**La observación:** Permitió observar a los pacientes en su medio natural y brindar la posibilidad de conocer su comportamiento real, sus principales potencialidades en el desarrollo de las diferentes posturas y la forma de la participación e integración, de esta forma poder aplicar una propuesta de actividades físicas recreativas acorde a sus necesidades, gustos y preferencias.

### **TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN**

**La entrevista:** La entrevista no estructurada con el objetivo de conocer los antecedentes de la práctica de esta disciplina en el centro de diagnóstico integral aeropuerto sea objeto de investigación.

## **LORDOSIS EXCESIVA**

### **ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS QUE SE ESPERAN ALCANZAR**

Una vez aplicado el masaje shiatsu y las técnicas de adaptación de buenas posturas en los pacientes del centro de diagnóstico Aeropuerto, se obtuvieron los siguientes resultados

La tabla denota que los pacientes 01, 02, 04, 03, 05 y 06, tienen grados de curvatura de índole leve o de menor grado ya que el grado de curvatura normal es de 40, en vista de ello se busca alcanzar la disminución de estos grados y llevarlos hasta el índice normal

## CONCLUSIONES

• Se puede concluir que la puesta en práctica del masaje shiatsu antes de la ejecución de test posturales en los pacientes del centro de diagnóstico aeropuerto del municipio San Carlos estado Cojedes, es bastante óptimo ya que a través de ello se busca disminuir en todos los pacientes algunos grados de desviación existentes en ellos, gracias a las técnicas del masaje, la relajación del cuerpo y de músculos se hace el trabajo postural más eficazmente ya que el paciente muestra la capacidad corporal para ejecutar los movimientos necesarios para la corrección.

Por otra parte se debe seguir aplicando este tipo de trabajo en los pacientes nombrados hasta que alcancen el grado de curvatura normal que es de 40 grados, a fin de que logren su mejor estado de salud, eliminando las dolencias, y afecciones, además esta corrección le permite al paciente realizar sin mayor esfuerzo actividades diarias que antes se les dificultaba hacer.

A partir de la puesta en práctica de estas actividades en este centro de diagnóstico se logró también afianzar la confiabilidad entre los pacientes, médicos y fisioterapeutas que laboran allí, los cuales prestaron su máxima colaboración al momento de la ejecución de los test posturales

## RECOMENDACIONES

La familia debe estar tranquila sobre la importancia de estas desalineaciones. Es una disposición corregible que suele evolucionar bien si se siguen las medidas terapéuticas. Existe la posibilidad de agravación, por lo que se realizarán revisiones clínicas periódicas, pero los pacientes pueden y deben hacer vida totalmente normal.

♦ Es preciso que la familia conozca los signos de progresión de la cifosis y/o lordosis, con lo que se podrán espaciar las revisiones médicas.

♦ Hay que concienciar sobre la gran importancia del adecuado esquema corporal y de la higiene postural, y sobre su persistencia a lo largo del tiempo: son las medidas más importantes.

♦ El papel de los padres en la terapia es el de apoyo, no el de “recriminadores” y el de transmitir la parte que les corresponde de responsabilidad al paciente.

♦ El paciente puede realizar su actividad deportiva y la educación física no es preciso que practique natación si no le gusta o tiene gran dificultad para acceder a la piscina, porque con ella no se esperan mejorías.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

-• PROCEDIMIENTOS ORTOPEDICOS Y DE TRAUMATOLOGIA, CIFOSIS Y LORDOSIS, AUTORES: F. SANTOJA, A. PASTOR, SECCION 11. ARCHIVO PDF.

• Laptev A. Minj (1989) manual de Higiene de la Cultura Física y el deporte. Moscú Editorial Planeta.

• Largardera O. Francisco (s/f) sociología de la actividad Física y el deporte. Lleida INEFEC España.

• Rodríguez, D. (2009). Trabajo de Diploma para optar al Título de Licenciado en Cultura Física: “Influencia del Shiatsu Do en la recuperación de los atletas de equipo masculino de Voleibol del ISCF Manuel Fajardo”. La Habana, Cuba.

• Video filmado en clase de Shiatsu- Do, en la Maestría de Cultura Física Terapéutica, el 19 de marzo de 2012. San Carlos, Venezuela.



---

# ANÁLISIS DE LA DINÁMICA DE ACELERACIÓN PARA DETERMINAR LA DISTANCIA ÓPTIMA A UTILIZAR EN LA PRUEBA DE VELOCIDAD PARA JUGADORES DE BÉISBOL

---

## RESUMEN

Para las pruebas de velocidad en el béisbol, las academias especializadas en ese deporte ubicadas en Venezuela utilizan la distancia de 60 yardas (54,86 metros) para medir la velocidad del aspirante. Sin embargo existen organizaciones del béisbol que utilizan la distancia de 40 yardas (36,57 metros) y 30 yardas (27,43 metros). Por tal razón en esta investigación se plantea: Determinar la distancia en la cual los beisbolistas alcanzan su velocidad máxima. En tal sentido se seleccionó una muestra de 19 beisbolistas de la Academia Blue Chips, ubicada en Valencia-Carabobo. En cuanto a los instrumentos de medición, a fin de ampliar el nivel de confianza de la prueba, se utilizaron celdas fotoeléctricas, ubicadas cada 5 yardas, con estos sensores al momento del atleta pasar por dichos intervalos, y al estar debidamente alineadas con la computadora, quedaron registrados los tiempos. Una vez con los datos, se chequeó la normalidad, apoyadas en la aplicación estadística Minitap, luego con esos datos se realizó un análisis de datos, chequeando el promedio de aceleración cada 4,57 metros, se encontró que entre los tramos 13,71 metros y 18,28 metros con un tiempo 3,635 m/seg<sup>2</sup> los beisbolistas obtienen su aceleración máxima, y el promedio de velocidad por tramo de cada 4,57 metros alcanzan entre los tramos 18,28 metros y 22,86 metros con un tiempo de 8,717m/seg. La conclusión es que: Por el tipo de situaciones reales y distancias en el béisbol y tomando en consideración los tramos en los cuales los beisbolistas alcanzan su máxima velocidad, es

**Autor:**

**MSc. Conde, Carlos A.**  
*Universidad de Carabobo*

**Recibido:**30-04-2012

**Aceptado:**25-05-2012

recomendable utilizar la distancia de 25 yardas (22,86 metros) para la prueba de selección de velocidad en beisbolistas.

**Descriptor:** 60 yardas, aceleración, velocidad, tramos, tiempo.

**The analysis of the dynamics of acceleration to determine the best distance to be used to test the running speed of the baseball players.**

### ABSTRACT

For tests of the running speed in baseball games, the especial academies in this sport in Venezuela use the running distance of 60 yardas (54,86 mts) to measure the speed of the player. Nevertheless, there are baseball organizations which use the running distance of 40 yards (37,57 mts) and 30 yardas (27,43 mts) for a running test. That is why in this investigation, is to determine the distance in which the baseball players reach to the maximum running speed; so a sample was taken of 19 baseball players and selected from the Blue Chips Academy located in Valencia-Carabobo. In order to get a confident result of the measurements we put an electric photo camera every 5 yardas so when the runner passes his speed will be registered in the computer in each interval with time and average of acceleration of running. With the data an analysis was made. Checking the average of acceleration each 4,57 meters, we saw that between 13,71 meters and 18,28 meters with a time of 3,635 min/seconds<sup>2</sup> the players reach the maximum acceleration and the average of speed for interval every 4,57 meters they reach between the intervals 18,28 meters and 22,86 meters with a time of 8,717 min/second. The conclusion is, for the type of real situations and distances in the baseball game and taking in account the intervals that the baseball players reach their maximum speed it is recommendable to use the distance of 25 yardas (22,86 mts) for a test of running speed of the baseball players.

**Discriptions:** acceleration, speed, intervals, time.

### INTRODUCCIÓN

Actualmente el desarrollo tecnológico

ha originado nuevas formas de conocimiento que ha incidido en la calidad de vida. Desde esta perspectiva el hombre en su rol de investigador, en su afán de descubrir y mejorar el entorno que lo rodea, concibe a la investigación en este caso del deporte, como una necesidad a nivel mundial para alcanzar altos logros deportivos.

Ahora bien, las ciencias aplicadas al deporte, entre ellas la psicología, biomecánica, nutrición, medicina, antropometría, fisiología, entre otras, forman una estructura de entrenamiento sistemático que no puede fragmentarse en el atleta por ser este mismo un ser integral, las cuales deben cada una dar su aporte.

Según lo anteriormente señalado, se pretende con el presente trabajo de investigación, que las ciencias logren dar su aporte para mejorar el rendimiento en la especialidad deportiva del béisbol, para ello a través de diferentes capítulos, se explicaron los diferentes métodos y normas empleados para facilitar y demostrar científicamente el respectivo alcance del mismo. Por lo tanto, es importante señalar que el planteamiento del problema se centrará en las pruebas de velocidad que aplican los equipos de béisbol de las organizaciones de grandes ligas para seleccionar sus beisbolistas profesionales, la cual está delimitado en los jugadores de cuadro y jardineros y están excluidos los lanzadores, debido a que para los lanzadores se utilizan otros parámetros de selección.

Es de resaltar que, para las pruebas de selección de béisbol las organizaciones utilizan parámetros para medir el bateo, potencia del brazo de lanzar, fildeo y velocidad, sin embargo en la presente investigación se delimitará solo el aspecto de medición de la velocidad que es donde se presenta la situación no satisfecha, en cuanto al criterio de selección de la distancia utilizada para medir dichos beisbolistas. Existen organizaciones que utilizan la distancia de 60 yardas (54,86 metros) y otras la distancia de 30 yardas (27,43 metros), por dicha discrepancia se hace necesario analizar con exactitud en donde dichos beisbolistas alcanzan la aceleración máxima, dado el tipo de acciones que suceden en el béisbol y el tiempo de duración de dichas intervenciones que suceden en una jugada.

De este modo, se plantearon tres (3) objetivos específicos, que confluyen a resolver el objetivo propuesto, para de esta forma registrar los tiempos cada cinco (5) yardas (4,57 metros) y luego realizar el respectivo análisis. Para aumentar la confiabilidad de la prueba se registraron los tiempos con celdas fotoeléctricas las cuales fueron (13) trece, ubicadas cada 5 yardas y conectadas a una computadora. En el procedimiento los beisbolistas, realizaron tres (3) pruebas con salida voluntaria. La población seleccionada fue la Academia Blue Chips ubicada en Valencia-Edo. Carabobo, que contiene un total de cuarenta (40) atletas, de los cuales se seleccionó una muestra de (19) diecinueve, todos estos jugadores de cuadro y jardineros, los lanzadores no estaban incluidos.

Cabe considerar por otra parte, que los métodos utilizados fueron del nivel empírico, la encuesta y la medición, referente al método teórico, se aplicó la revisión documental y el analítico-sintético. A través de la encuesta se permitió evaluar cuales organizaciones utilizan las distancias de 60 yardas (54,86 metros) y de 30 yardas (27,43 metros) para seleccionar a los beisbolistas, de hecho en Venezuela existen veinte (20) organizaciones de grandes ligas que tienen sus academias en Venezuela. De igual forma las técnicas estadísticas permitieron el análisis de los registros de los tiempos y el apoyo de las ciencias matemáticas y físicas.

Para finalizar, en la investigación se mostraron fotos con las mediciones de las pruebas y los respectivos análisis gráficos de los resultados de la misma, esperando con este trabajo de investigación aportar científicamente al deporte, en especial al béisbol.

### **OBJETIVO GENERAL**

Análisis de la Dinámica de Aceleración para Determinar La Distancia Óptima A Utilizar En La Prueba De Velocidad Para Jugadores De Béisbol.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1) Registro de los tiempos de los beisbolistas cada 5 yardas (4,57 metros) en la prueba de 60 yardas (54,86 metros).

2) Análisis de la máxima aceleración.  
3) Determinación de la distancia óptima.

## **MARCO METODOLÓGICO**

El presente capítulo especifica aspectos tales como población y muestra, instrumento de recolección de datos, de igual forma el plan de medición que se aplicó a los sujetos estudiados, para dirigir la investigación a sus análisis.

### **1. Tipo de Investigación**

La investigación se enmarca dentro de la modalidad de Campo, porque según la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Vicerrectorado de Investigación y postgrado (2006) Manual de Trabajos de Grados, una investigación de campo:

Es el análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos, o predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos de cualquiera de los paradigmas o enfoques de investigación conocidos o en desarrollo. Los datos de interés son recogidos en forma directa de la realidad.

### **2. Población y Muestra**

La población objeto de estudio la comprenden jóvenes varones aspirantes a firmar al béisbol profesional entre 15 y 17 años de edad, y se delimitará a los que practican en la academia Blue Chips, ubicada en la Urbanización La Isabelica, de Valencia estado Carabobo, Venezuela. Y para orientar las conclusiones se seleccionará una muestra. Existen muchos métodos orientados a conocer la muestra mínima necesario para que los datos permitan inferir cual es la velocidad ideal para las pruebas de selección de talentos.

### **Procedimiento**

Se analizó en el presente trabajo a diecinueve (19) atletas masculinos de la Academia de Béisbol Profesional Blue Chips, ubicada en Valencia-Edo. Carabobo, en edades comprendidas entre 15 y 17 años. La prueba se realizó en horas de la mañana en la pista de atletismo "Máximo Vilorio" de la Ciudad de Barquisimeto.

**Nombre de la Prueba:** Carrera de 54,86 metros

**Explicación de la Prueba:** Consiste en una carrera de velocidad de 60 yardas (54,86 metros), en la cual el atleta recorrerá el menor tiempo posible desde la posición de pie. Estas pruebas se realizarán en un día, los cuales se aplicarán tres (3) pruebas por cada beisbolista,

para un total de tres (3) carreras. La prueba tiene un carácter individual. La prueba la comenzará el que encabeza la lista y se seguirá el orden establecido. La salida será voluntaria.

### Esquema del Procedimiento de la Prueba de Velocidad Aplicada a los Beisbolistas

En esta computadora se registrarán los tiempos de cada uno de los atletas, que a su vez estará conectado a las celdas fotoeléctricas.



Desde esta posición, los beisbolistas ejecutarán la salida voluntaria, deben estar detrás de las celdas fotoeléctricas.



Una vez que el beisbolista comience el recorrido, se activarán las celdas fotoeléctricas y comenzarán a registrar los tiempos.



Aquí se puede apreciar el recorrido del beisbolista en los tramos de la quinta y sexta celda fotoeléctrica



Al beisbolista recorrer la última celda fotoeléctrica, se registran posteriormente en la computadora los tiempos obtenidos en los diferentes tramos.

**Recursos:** Célidas fotoeléctricas, pista de atletismo, cinta métrica, Laptop.

**Lugar:** Pista de Atletismo Máximo Viloría

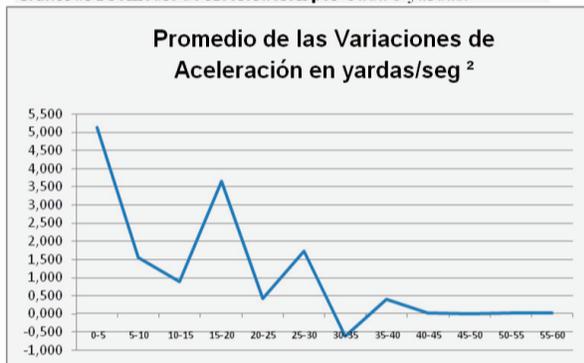
**Hora:** 9am-11am

**Fecha:** 16/10/2008

### Recolección de datos

Los datos se registraron, a través de la técnica de observación, en fracciones de tiempos recolectadas por las celdas fotoeléctricas, por cada tramo de 5 yardas (4,57 metros)

**Promedio de Aceleración por Cada 5 yardas**  
Gráfico #5 Promedio de Aceleración por Cada 5 yardas.



Fuente: Conde (2009)

En la grafica anterior se denota que la aceleración es más alta en el intervalo entre las yardas 15 y 20 yardas; luego se denota un descenso en los tramos de 20 y 25 yardas y muy significativo entre los intervalos de 30-35 yardas y a partir de las 40 yardas no se observa variación en la aceleración.

### Promedio de la Velocidad por Cada 5 yardas (4,57 metros)

#### Promedio de Velocidad por Cada 5 yardas.



Fuente: Conde (2009)

El gráfico anterior, denota un aumento en la velocidad en la medida que avanzan los tramos y que en el intervalo cinco (5), correspondiente al tramo entre 20 yardas(18,28 metros) y 25 yardas (22,86 metros), los beisbolistas alcanzan su máxima velocidad.

### Análisis y discusiones de los resultados

En la investigación aplicada, básicamente los estudios concernientes al análisis del comportamiento de las variables tiempo, velocidad y la aceleración, específicamente en las distancias de 60 yardas (54,86 metros), a través de las cuales se registraron los tiempos cada 5 yardas (4,57 metros) en beisbolistas, con celdas fotoeléctricas, se puede señalar que del total de jugadores, se encontró que alcanzaron su máxima aceleración en el tramo comprendido entre 15 yardas (13,716metros) y 20 yardas (18,288 metros). Al respecto García y Cols. (2001), pretendieron estudiar las variables que pueden ocurrir a lo largo de una prueba de 50 metros, para estudiar las variables velocidad, tiempo y aceleración durante el recorrido y se puede apreciar un decrecimiento de la aceleración hasta los 25 metros.

Según los resultados anteriores las distancias en donde se puede observar un decrecimiento de la aceleración en los beisbolistas ocurre entre los tramos de 18,288 metros y 22,86 metros. En el caso de la prueba de velocidad de 50 metros aplicada por García y Cols. (2001) se observa un decrecimiento de la aceleración a partir de los 25 metros, quizás tal diferencia sea porque se utilizaron dos distancias diferentes y en la prueba de 50 metros, fueron 10 metros lanzados, lo que pudo haber influido en los resultados cabe resaltar que en ambas investigaciones se utilizaron celdas fotoeléctricas.

Por otra parte, los resultados arrojaron que los beisbolistas alcanzan su máxima velocidad entre el tramo 18,28 metros y 22,86 metros. De igual forma el autor anterior, respecto a la velocidad, se comprueba que ésta va aumentando paulatinamente hasta los 20 metros, para estabilizarse durante los 10 metros siguientes y comenzar a descender hasta la conclusión del test, salvo 5 metros antes que

aparece un leve incremento positivo y concluye que la distancia ideal para medir la velocidad y no la resistencia a la velocidad, es 30 metros, ya que se comprueba que a partir de dicha distancia se produce una desaceleración, que va aumentando con el incremento de la distancia recorrida.

En todo caso considerando que en la investigación aplicada a los beisbolistas en la distancia de 54,86 metros estos alcanzan su máxima velocidad entre los tramos 18,288 metros y 22,86 metros, se puede señalar que la distancia ideal para medir la velocidad y no la resistencia de la velocidad es este tramo, dado que se comprueba que a partir de este tramo se aprecia también una desaceleración significativa.

Asimismo, Farinola (2002) encontró que los jugadores de béisbol la mayoría de ellos (76%) recorre entre 75 y 300 metros a máxima intensidad por partido. De esa cantidad de metros recorridos por partido, en el 86% de los casos fueron recorridos de a una (1) base por vez (27,43 metros aproximadamente) y en el 98% de los casos de a 2 bases por vez (54,86 metros aproximadamente). De allí el autor Farinola infiere que la duración de las intervenciones será en su mayoría cercanas a 4 segundos al cuadrado (Atlanta Braves, 1993) esto es el tiempo en recorrer una base, y que casi en su totalidad serán menores a 8 segundos aproximadamente, que el tiempo en recorrer dos bases. Por otro lado para identificar la vía energética protagonista, se considera al sistema energético anaeróbico aláctico (ATP-PC) como el protagonista en casi la totalidad de las intervenciones.

Sobre la base de lo anteriormente expuesto, las situaciones de recorridos de una base se aproximan más a las intervenciones durante un juego (86%), lo que significa que por el tipo de acciones que suceden en el béisbol, la utilidad de la distancia de 27,43 metros es justificable, por el contrario las situaciones de recorridos de dos bases representan un 14%, la cual sería la distancia de 54,86 metros, dicha diferencia puede ser justificada por la cantidad de batazos de una base (hit) que se dan en un partido en comparación con batazos

dobles, triples y jonrones dentro del campo.

Conde (2009), en su investigación las distancias de la velocidad general y especial en las pruebas de selección del béisbol profesional. Concluye que en las distancias de 54,86 metros, resultaron con un valor de P de 0,38 en las situaciones de una base, aquí se comprueba que las pruebas de 27,43 metros con un valor P de 0,44 es el predictor mas influyente en las situaciones típicas de una base que las pruebas de 54,86 metros. Esto quiere decir que los que resultaron rápidos en las pruebas generales de 27,43 metros, resultaron rápidos en las pruebas especiales de una base con una correlación positiva de 0,44.

Para finalizar las jugadas en un partido de béisbol usualmente duran menos de cuatro (4) segundos y son de características explosivas, por lo tanto el tramo correspondiente a las 20 yardas (18,288 metros) y 25 yardas (22,86 metros) en donde los jugadores alcanzan su máxima velocidad, corresponde con el tipo de acciones que suceden en el béisbol. Y en el mismo orden de ideas la distancia en donde los beisbolistas alcanzan la máxima aceleración oscila entre el tramo entre 15 yardas (13,716metros) y 20 yardas (18,288 metros).

## CONCLUSIÓN

La presente investigación pretendió ante todo contribuir a resolver una problemática existente en el béisbol, las ciencias aplicadas al deporte juegan un papel fundamental en las nuevas tendencias del deporte moderno. Dentro de ello, la tecnología es una herramienta indispensable para la consecución del nivel del alcance de muchas investigaciones, en este caso para la recolección de los registros de los tiempos para aumentar la confiabilidad de dichas pruebas en los beisbolistas se utilizaron (13) trece celdas fotoeléctricas conectadas a una laptop para registrar dichos tiempos de velocidades en los beisbolistas.

Se trata entonces de producir nuevos aportes en este caso del deporte béisbol que ha sido muy poco investigado. En el béisbol la velocidad de los jugadores de cuadro y los jardineros es determinante debido a que las

acciones ofensivas y defensivas así lo requieren, pero también es cierto que los criterios de selección para determinar dichos parámetros es necesario analizarlos, dado que se requiere saber en cual distancia alcanzan la aceleración máxima, para, en función de ello y por el tipo de acciones en el béisbol, analizar las distancias utilizadas por estas organizaciones de béisbol.

Habida cuenta las variables se registraron de tres (3) formas, primeramente la aceleración máxima obtenida por tramos de 5 yardas (4,57 metros), posteriormente la velocidad máxima obtenida por tramos de 5 yardas y luego los tiempos acumulados en la prueba de 60 yardas. En efecto los resultados en tramos de 5 yardas arrojaron que la aceleración más alta se alcanza en el intervalo entre los 15 yardas (13,71 metros) y 20 yardas (18,28 metros); luego se denota una que los beisbolistas alcanzan su máxima velocidad entre los intervalos de 20 yardas (18,28 metros) y 25 yardas (22,86 metros).

En conclusión la distancia a utilizar recomendada para medir las pruebas de velocidad en el béisbol profesional, es en el tramo comprendido de 20 yardas (18,28 metros) a 25 yardas (22,86 metros), debido a que es en esta distancia donde en la presente investigación los beisbolistas alcanzaron su máxima velocidad. Esta distancia dista de las 60 yardas (54,86 metros) que utilizan la mayoría de las academias de béisbol profesional y se acerca más a la distancia de 30 yardas (27,43 metros) y 40 yardas (36,57 metros) que utilizan los Atléticos de Oakland y los Indios de Cleveland para seleccionar sus talentos. De igual forma se asemeja al tiempo de duración de las acciones que suceden en el béisbol que están alrededor de los 4 segundos.

Para finalizar se espera aportar a la comunidad científica del deporte soluciones en pro de mejorar el alto rendimiento deportivo.

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Abrahan, Alberto. 2002 La Técnica del bateo. Edición Especial Para Venezuela.

Universidad de Matanzas Camilo Cienfuegos, Cuba..

Achour, Abdallah. (1998) Flexibilidad.

Editorial Actividades físicas saude, Paraná.

Arias, F. (2004). El proyecto de investigación: introducción a la metodología

Científica (4ta. Ed.). Caracas, Episteme.

Balsevich, V. (1970). Selección de niños con talento de velocista. Leichtathletik.

Bartienie, B. (1970). Cómo debe ser el velocista. Liojkaya Atletika

Batista E. (1983) Fuerza y flexibilidad muscular. Editorial Stadium, Buenos Aires.

Bogdanov, S. (1974). Cómo debe ser el velocista. Liojkaya Atletika.

Bystrov, V. (1971). Análisis comparativo del nivel de desarrollo de las cualidades De velocidad-fuerza de las deportistas de diferentes edades y especialidades. Theorie und Praktika Fizichesks und Kultury.

Conde, C. Strauss, L. Manual Práctico de Béisbol para Entrenadores Dirigida a Optimizar el rendimiento del brazo de Lanzar en Niños y Adolescentes entre 10 Y 13 años en la Liga Central Valencia de la Isabelica. Universidad de Carabobo, Valencia, 2004.

Conde, C. (2009) Las distancias de la velocidad general y especial en las

Pruebas de Selección en el beisbol.



---

**PLAN ESTRATEGICO DE ATENCION ESPECIALIZADA DIRIGIDO A LOS CLUBES  
POLIDEPORTIVOS ESCOLARES DEL SECTOR RURAL EN EL MUNICIPIO CRUZ  
PAREDES, ESTADO BARINAS.**

---

**RESUMEN**

La presente investigación se desarrollo bajo el paradigma cuantitativo enmarcado en la modalidad proyecto factible, apoyado en una investigación de campo con nivel descriptivo, referida a proponer un plan estratégico de atención especializada dirigido a los clubes polideportivos escolares del sector rural en el municipio Cruz Paredes del estado Barinas; el cual se ejecutó en tres fases: Diagnóstica, factibilidad de mercado, técnica y financiera y por último el diseño de la propuesta. En cuanto a la población estuvo conformada por las Juntas Directivas de los Clubes Polideportivos del sector rural antes descrito con una cantidad de sesenta y tres (63) personas, pasando a formar parte de una muestra tipo censo, a las cuales se les aplicó un instrumento denominado cuestionario tipo encuesta con alternativa de respuesta dicotómica, permitiendo el mismo recolectar datos sobre el objeto en estudio para interpretar y analizar; arrojando deficiencias en cuanto a la atención de los atletas de las instituciones ubicadas en el sector rural. Se aplico la prueba piloto para determinar su confiabilidad a través del estadístico Kuder – Richardson y la validez a través de la técnica Juicio de Experto. Como alternativa de solución a la problemática encontrada se expone una propuesta compuesta por cuatro (4) planes de atención especializada: Alimentación, salud, transporte y capital humano, anexando a estos un plan de evaluación, así mismo, se incorporan actividades que van a constituir el desarrollo de los objetivos de la propuesta.

**Autor:**

**Elsy Moreno**

*Universidad Nacional Experimental de los Llanos “Ezequiel Zamora”*

**Recibido:** 23-05-2012

**Aceptado:**30-05-2012

Descriptores: Plan Estratégico – Atención Especializada – Clubes Polideportivos – Sector rural.

## INTRODUCCION

El deporte debido a la trascendencia y repercusión se ha convertido en un instrumento de incursión en todos los sectores de la población sin distinción de sexo, edad, nivel socioeconómico o condición física; orientándose hacia la eficiencia y eficacia, respetando los criterios de economía y sobre todo encaminando a una provechosa política deportiva que contribuye a la masificación del deporte en la localidad, estado y país, aunado a lograr una sociedad más saludable.

Este como fórmula para la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos, es hoy día un hecho incuestionable que ha motivado un adelanto enfático en la práctica de la actividad física y deportiva. Por ello, se establecen las relaciones entre los progresivos cambios que tienen la población con las transformaciones que deben producirse en las organizaciones deportivas del país para que el consumo deportivo y las tendencias no se distancien. En atención a esto, Sánchez, R y Sánchez, J. (1994) señalan: “que entre las transformaciones del sistema deportivo, su progresiva complejización, personalización y los cambios de la sociedad, existe una relación de isomorfismo sistémico” (p.33). Es decir, los avances de la sociedad y del deporte deben ir a la par, a fin de que se alcance lo esperado en cuanto a las ventajas sociales que este genera.

Posibilitar el acceso a todos los ciudadanos a la práctica de la educación física y el deporte, es un derecho inherente a todo ser humano, establecido así en los estatutos internacionales y nacionales, caso de Venezuela su Constitución Nacional, la cual por ser carta magna, incita a ser incorporado este derecho en los demás estamentos jurídicos de menor jerarquía; consideraciones que deben ser manejadas y puesta en marcha por los gerentes del deporte nacional, estatal y municipal, responsables unívoco del deporte en la nación.

**Para Muñoz (2004, p.67), el deporte es** “una forma de juego organizado y competitivo

que implica actividades físicas establecidas, regidas por reglas institucionalizadas y que involucra esfuerzos físico o el uso de destrezas físicas relativamente complejas, que aspiran un rendimiento y que solo es posible ejecutar a través de un plan”.

Atendiendo a lo planteado por el mencionado autor, es que se requiere del uso de los instrumentos de la planificación para llevar a cabo un mejor desempeño de los clubes polideportivos, y más a aun, para la atención especializada de los escolares, situación que aqueja a esta población en estudio según la entrevista informal realizada al Coordinador Municipal del Deporte Escolar del Municipio Cruz Paredes del estado Barinas, quien manifestó la carencia de una planificación estratégica, enunciando además que las actividades se originan según surja la necesidad, así como la solución a los problemas que aparezcan. Por lo que la autora de esta investigación se interesó en proponer un plan estratégico de atención especializada dirigido a los clubes polideportivos escolares del sector rural antes nombrado, donde se apunte todos los aspectos que a juicio del planificador son los más convenientes para solventar la situación que suscitan los atletas que integran la organización deportiva descrita, estableciéndose los objetivos, las prioridades entre ellos y su ubicación en el tiempo, así como, la cuantía y clase de los recursos requeridos y los medios para su ejecución.

La educación física, deporte y recreación, se encuentra inmersa entre las áreas curriculares imprescindibles a cursar los niños, niñas y adolescentes durante su educación formal, sin embargo, en el sector rural motivado a diversas causas, solo se aprecia como la enseñanza – aprendizaje de las actividades físicas – deportivas, llegan a simple abordaje de contenido, restándole importancia al desarrollo del deporte, lo que trae consigo un descenso del progreso del mismo en la localidad, estado y país, además de ocultar posibles talentos deportivos que pueden formar parte de la selección estatal y nacional de alta competencia que permitan la asistencia del país en distintas jornadas deportivas internacionales.

Con respecto a lo planteado, Aristóbulo Isturiz en el 2005 cuando se desempeñaba como Ministro de Educación, durante el acto inaugural de los VII Juegos Nacionales Escolares, expresó: “el deporte escolar es componente curricular de alta jerarquía, de allí la importancia de respaldar la actividad deportiva en las escuelas al considerarlas los centros donde convergen las reservas deportivas de toda Venezuela”

Lo citado, deja ver la importancia de atender el deporte escolar a través de los clubes polideportivos. Sin embargo, es de señalarse, que los niños que asisten a escuelas rurales, cuentan con escasa oportunidad de gozar del derecho al deporte, motivado a su ubicación geográfica, la mayoría habitan de forma distantes a centros poblados, lo que dificulta el acceso al transporte público y por ende la asistencia permanente a los demandados entrenamientos deportivos. Sumado a ello, reciben una alimentación poco ajustada a los requerimientos físicos que exige la disciplina deportiva, otra razón, es la ausencia de profesores y entrenadores en la zona; todo esto trae consigo que las actividades de educación física y deporte no se ejecuten como lo establecen las leyes.

El municipio Cruz Paredes del estado Barinas, no está exento a esta realidad, según observaciones y experiencia académica en el área rural vivida por la autora de la actual investigación, quien vislumbra un bajo desarrollo de los escolares en lo que a deporte se refiere; aspecto que se deja ver en la participación de esta jurisdicción en los juegos deportivos escolares, sectoriales y los municipales, donde exhiben los atletas un deficiente nivel de rendimiento deportivo, lo que induce a inferir sea por falta de una atención especializada que abarque entre sus componentes una preparación técnica y táctica de entrenamiento en las diferentes disciplinas deportivas, el desarrollo de las cualidades físicas de los alumnos y alumnas, la transmisión de hábitos, valores y actitudes, una alimentación idónea y el cuidado de la salud de los atletas.

Lo antes descrito, fue confirmado por los docentes de educación física, deporte y

recreación del municipio Cruz Paredes, quienes en entrevistas informal expresaron de forma unánime que el impulso diario de la gestión deportiva en el municipio no es suficiente, lo que implica la necesidad de aplicar ideas, modelo de gestión y planificación al funcionamiento de las organizaciones deportivas para fortalecer y proyectar la educación física y el deporte estudiantil dentro y fuera del municipio, por medio de una política de masificación de la práctica deportiva en todos los niveles, modalidades y ámbito del sistema educativo, dando como resultado una cultura deportiva en la población estudiantil.

Lo expuesto, exalta el requerimiento de una gerencia en la educación física, deporte y recreación, que se caracterice por la máxima aplicación de los procesos administrativos, donde la planificación encabece las acciones a emprender, en especial aquella dirigida a los clubes polideportivos por ser los entes responsables de las condiciones en que se encuentran los atletas en edad escolar; de allí la propuesta de un plan estratégico que permita brindar a los deportistas una atención especializada, acorde a su desempeño deportivo que le sirva de motivación y estímulo para alcanzar y/o superar los records establecidos por otros.

Con miras de alcanzar lo antes referido, se propone un plan estratégico de atención especializada dirigido a los clubes polideportivos del sector escolar rural en el municipio Cruz Paredes del estado Barinas. Para ello, se formularon una serie de interrogantes que luego fueron transformadas en objetivos de investigación, siendo el general: Proponer un plan estratégico de atención especializada dirigido a los clubes polideportivos del sector escolar rural en el municipio Cruz Paredes del estado Barinas. Seguido de él, se construyeron los objetivos específicos, ocupando el primer lugar el diagnosticar la necesidad de diseño y puesta en marcha de un plan estratégico de atención especializada dirigido a los clubes polideportivos del sector escolar rural en el municipio Cruz Paredes del estado Barinas. Luego, determinar la factibilidad de mercado, técnica y financiera para la ejecución de un plan estratégico de atención especializada dirigido a

los clubes polideportivos del sector escolar rural en el municipio Cruz Paredes del estado Barinas; y por último, diseñar un plan estratégico de atención especializada dirigido a los clubes polideportivos del sector escolar rural en el municipio Cruz Paredes del estado Barinas.

La propuesta del plan estratégico se muestra como punto de partida en la perspectiva transformadora de la realidad; ya que se persigue otorgar a los clubes polideportivos del sector rural del municipio Cruz Paredes del estado Barinas, un conjunto de acciones factibles a ejecutar para brindar una atención especializada a los atletas escolares que conforman un grupo representativo y significativo de la sociedad; quienes con su labor atlética contribuirán a mejorar la calidad de vida de la población al incidir en el incremento del número de participantes en las disciplinas deportivas.

Así mismo, en relación, a que la etapa comprendida entre los 6 y 12 años de edad cronológica, es fundamental en la evolución física, psíquica, afectiva y cognitiva del hombre, ideas reafirmadas por el psicólogo J. Piaget en sus etapas o estadios, donde manifiesta que se hace menester propiciar la práctica deportiva en los infantes, jugando entonces un papel preponderante la escuela junto al docente de educación física, deporte y recreación. Aunado a esto, es de plantearse que durante este lapso evolutivo del ser humano, es vital consolidar una educación de calidad, y la educación física y el deporte deben formar parte de esa satisfacción social por el logro de la verdadera formación integral que se anhela en el nuevo republicano; de aquí la importancia de proponer el plan estratégico antes señalado, que permita a través del deporte escolar desarrollar las selecciones municipales, regionales y nacionales.

## TEORICO

Uno de los fenómenos más importantes de nuestro siglo es, sin lugar a dudas, el deporte, tanto por su incidencia como por su enorme desarrollo; y a medida que crece su importancia también suscita un mayor número de ventajas e inconvenientes, paradojas y controversias, en

función de su progreso; sin embargo no deja de ocupar un espacio relevante en el mundo actual, siendo así reconocido por la sociología moderna que muestra y resalta la significancia de la actividad deportiva y su función multilateral en la sociedad actual.

En atención a esto, Dunnig (2003, p.11-12) planteó que el auge del deporte como fenómeno social en el siglo XX, a pesar de haber ocurrido dos guerras mundiales en este lapso, se debe entre otras razones a:

Las claves de la importancia del deporte emanan de la psicología de jugadores y espectadores. Desde el punto de vista «postructuralista» o «foucaultiano», Jhon Fiske sugirió que una de las razones de la popularidad del deporte como actividad contemporánea es su capacidad para desconectar el mecanismo disciplinario del mundo laboral. De igual manera, arguyó, que el deporte es un panóptico invertido en el que los aficionados, cuyo comportamiento se vigila y conoce a la perfección en el trabajo, se convierten en espectadores de jugadores que, en virtud de su completa visibilidad, devienen tentetiosos epistemológicos en los que los aficionados pueden descargar su frustración.

Según la postura del autor, el deporte redime al individuo de las normas cotidianas que le impone el trabajo, dejando que la carga emocional retenida en un sus horas laborales se desborde en las tribunas o frente a una pantalla de televisión, convirtiéndose en participante activo del espectáculo, porque él forma parte de ese evento.

El modelo deportivo mundial y el venezolano instaurado en 1994, se encuentran orientados fundamentalmente a la instrumentación de dos grandes programas o direcciones, siendo estos: El Deporte para Todos o deporte de masas, y el Deporte de Rendimiento o de alto nivel. El primero, tiene como visión la masificación deportiva, que incluye otros subprogramas como deporte comunal, deporte escolar, deporte penitenciario, deporte para discapacitados entre otros. Por su parte, el deporte élite, que se inicia con los resultados de la masificación producida

por el Deporte para Todos, comprende todas aquellas actividades tendentes a que el atleta alcance su más alto resultado deportivo posible, ubicándose entre estas las etapas de detección y selección de talentos deportivos, formación deportiva y alta competencia.

La filosofía de masificación deportiva en el país, ha surgido con mayor ímpetu desde inicio del siglo XXI, aperturándose desde una etapa formativa como parte de la educación integral del alumno y, en consecuencia del atleta; a través de acuerdos que buscan cumplir con las disposiciones de los Ministerios del Poder Popular Para la Educación y Deporte, como es la creación de clubes y ligas polideportivas por parte de los diversos institutos deportivos regionales y municipales presentes en cada entidad federal, en busca de fortificar los programas de educación física, el deporte recreativo y competitivo, con miras al posible intercambio entre distintas instituciones educativas que además contribuye al realce de los beneficios que reporta la práctica físico deportiva, como una tarea de ocio y tiempo libre orientada hacia una mejora de la salud y, por tanto, de la calidad de vida de las personas, junto a los valores que a sus usuarios se transmiten en este tipo de organizaciones.

Actualmente, incentivar el deporte desde la edad escolar es fundamental para el desarrollo de las selecciones municipales, regionales y nacionales, de allí que sea menester trabajar de forma constante y organizada en los clubes polideportivos, sugiriéndose en tanto una herramienta de gestión como es el plan estratégico, definido por Mantilla, J. (2007) como “aquel documento donde los responsables de una organización reflejan cual sería la estrategia a seguir por su compañía en el medio plazo” (p.14). Es decir, en este instrumento de planificación, se recoge las principales líneas de acción a seguir en corto y mediano lapso de tiempo; es por ello, que el mismo se redacta en función de los objetivos que la organización pretende, se especifican las políticas y líneas de actuación concretas orientadas a la consecución de los objetivos y el lapso de tiempo en que deben ser cumplidas cada una de las acciones propuestas.

En correspondencia a lo señalado sobre los planes estratégicos, es que se debe su selección para brindar una atención especializada a los atletas que integran los clubes polideportivos escolares del sector rural en el municipio Cruz Paredes del estado Barinas; determinándose para ello, un análisis interno en la gerencia de los clubes polideportivos, otro estudio externo como es el rendimiento deportivo de los atletas escolares y la comparación entre ambas investigaciones que enfoca la necesidad de una atención especializada dirigida a cuatro aspectos como son: la alimentación, salud, transporte y capital humano.

## **METODOLOGIA**

El presente estudio de acuerdo a su intención abarca un contexto fáctico, dentro del paradigma positivista, el cual es definido por Salazar, Z y Trejo, W (2003), como aquella que “consiste en la exploración de las causas de los cambios sociales a través de medidas objetivas; su principal propósito es la predicción y generalización”(p.46). En consideración a esta definición, en la presente investigación cuantitativa se describieron y explicaron los eventos relacionados al objeto de estudio, para llegar a formular las generalizaciones establecidas objetivamente.

En la ejecución de la investigación se adoptó la modalidad proyecto factible, dado que según el Manual de Trabajo de Grado de Especialización, Maestrías y Tesis Doctorales de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2006), “el proyecto factible consiste en la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales” (p.21). De allí que el diseño de desarrollo del estudio fuese el propio de proyecto factible, asumiéndose la fase de diagnóstico, factibilidad técnica –financiera – mercado, y la concerniente al diseño de la propuesta.

De igual manera, es de mencionarse que el trabajo estuvo apoyado en una investigación de campo, la cual conduce a recabar los datos

directamente del contexto en estudio, es decir, de la realidad. El nivel de la investigación fue descriptivo, según Fernández y Baptista (2004): “los estudios descriptivos miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar” (p.117).

Por su parte, la población fue conformada por la junta directiva de los clubes polideportivos escolares del sector rural del municipio Cruz Paredes, la cual según oficio emanado por la supervisión del distrito escolar 02, de esta localidad se encuentra integrada por nueve (9): presidentes, vicepresidentes, secretarios, administradores, planificadores, vocales y suplentes; lo que da un total de sesenta y tres (63) personas. Debido al tamaño y propósito del estudio, se considero la totalidad de la población para ser denominada por Arias, F. (2005) “muestra tipo censo” (p.87).

En atención a que la investigación de campo recolecta la información directamente del lugar de los hechos, se procedió a diseñar un cuestionario que se empleo como instrumento, usando a su vez la técnica de la encuesta. El mismo, estuvo estructurado con diecinueve (19) ítems cuyas alternativas de respuestas fueron dicotómicas, siendo respondido por el universo en estudio. Así mismo, es de plantearse que se utilizo la observación directa definida por Hernández, Fernández y Baptista, (2006) como “aquella en la cual el investigador puede observar y recoger datos mediante su propia observación, explorar ambientes, contextos, cultura y la mayoría de los aspectos de la vida social” (p.245).

Antes de emplear el instrumento diseñado se procedió a aplicar la técnica Juicio de Experto para su validación, asumiéndose las observaciones pertinentes propuesta por los expertos, para continuar con la ejecución de la prueba piloto a la junta directiva de los clubes polideportivos del municipio Alberto Arvelo Torrealba. En tanto, la confiabilidad se obtuvo a través del tratamiento estadístico Kuder y Richarson, recomendado para reactivos dicotómicos, arrojando un rango de 0,80; que indica alta confiabilidad según la escala de este

coeficiente.

## **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

El instrumento aplicado se elaboró en busca de recabar información sobre la necesidad de diseñar un plan estratégico de atención especializada dirigido a los clubes polideportivos escolares del sector rural del municipio Cruz Paredes del estado Barinas. De igual manera, con la intención de recoger datos útiles para ser incluidos en la propuesta, como son los requerimientos para el desarrollo óptimo en las actividades deportivas. También, determinar los efectos que pueden generar la aplicación de un plan estratégico de atención especializada para la población en estudio; además de indagar sobre la disponibilidad y aceptación que puede tener el diseño de la propuesta antes mencionada.

Partiendo de lo mencionado, se encontró como resultado la carencia de un plan estratégico para la atención especializada, dirigido a los clubes polideportivos del sector escolar rural del municipio Cruz Paredes del estado Barinas, de allí la necesidad de proponer uno. Así mismo, los encuestados exteriorizaron la relevancia de habilitar transporte para los deportistas escolares, la carestía de una atención nutricional que se adecue a las exigencias de las actividades de los atletas, junto al cuidado médico requerido para su salud física y mental. Igualmente, difundieron que los docentes de educación física, deporte y recreación, no cubren las necesidades técnicas deportivas del club.

## **CONCLUSIONES**

Luego de analizar e interpretar los resultados obtenidos con la aplicación de instrumento - técnica de recolección de información, y de ser estos sustentados con las fuentes de conocimientos alusivos al tema en estudio, se establecieron una serie conclusiones, estando entre ellas la comprobación de la necesidad de un plan estratégico para la atención especializada, dirigido a los clubes polideportivos del sector rural del municipio Cruz Paredes estado Barinas. Además, se puntualiza sobre el Programa Alimentario

Escolar Bolivariano (P.A.E.B.), el cual, aun cuando brinda una alimentación balanceada, no compensa las energías invertidas por los atletas en sus entrenamientos deportivos.

De igual manera, se finiquitó la existencia de instalaciones de salud en buen estado; sin embargo, no brindan una atención adecuada para los deportistas pertenecientes a los clubes polideportivos. Así mismo, que los docentes de educación física, deporte y recreación, por sus actividades pedagógicas no cumplen a cabalidad la parte técnica que les compete, siendo preciso la incorporación y apoyo de entrenadores deportivos. También, la inexistencia de medios de transporte para el traslado de los atletas a los constantes entrenamientos; igualmente, se detectó la disponibilidad y aceptación del recurso humano encuestado para la ejecución del plan estratégico, tanto como la consideración del mismo como una herramienta básica para que, posteriormente, se pueda programar y establecer estrategias de actuaciones efectivas obteniendo finalmente el logro de metas y objetivos anhelados.

### **BIBLIOGRAFIA**

- Arias, F. (2005). Proyecto de Investigación. Editorial Episteme. Venezuela.
- Dunning, E. (2003). El Fenómeno Deportivo. Editorial Paidotribo. España.
- Fernández, M. y Baptista, F. (2004). Metodología de la Investigación. Editorial Mc. Graw – Hill. México.
- Hernández, S., Fernández, M. y Baptista, F. (2004). Metodología de la Investigación. Editorial Mc. Graw – Hill. México.
- Mantilla, J. (2007). Taller de Planificación Estratégica Corporativa. Material mimeografiado, UPEL – Rubio. Venezuela.
- Muñoz, J. (2004). El Deporte Escolar. Desarrollo Teórico – Practico. Revista Digital. Buenos Aires – Año 10- Nro 70 – Marzo. <http://www.efdeportes.com/>
- Salazar, Z y Trejo, W. (2003). Investigación Educativa. Compilación. Colombia.
- Sánchez, R y Sánchez, J. (1994). La construcción social de la emoción a través del deporte: Una aproximación teórica. Pamplona. Universidad Pedagógica Experimental

Libertador (2006). Manual de Trabajo de Grado, Maestrías y Tesis Doctoral. Venezuela.



---

**ESTUDIO DEL CLIMA DOCENTE UNIVERSITARIO EN ESTUDIANTES DE 8VO. SEMESTRE DEL PROGRAMA MUNICIPALIZADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DE LA MISIÓN SUCRE EN OCHO ESTADOS DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA 2012**

---

**RESUMEN**

El estudio en cuestión se clasifica como Experimento de diagnóstico o constatación (Mesa M. 2006) y se utilizó como instrumento la encuesta. Esta se aplicó a 266 estudiantes universitarios de una matrícula de 929 que cursaban el 8vo. semestre de la carrera en 8 estados de los 10 que el período académico 2011-2 contaban con este semestre, lo que representa el 80% de los estados en ese semestre y el 29% de la muestra deseada con un 1% de muerte estadística.

En las preguntas 4 y 7 sobre clima docente, la base de datos se elaboró en Excel para procesarla posteriormente con SPSS, calculado la mediana, la moda y cuartiles. La pregunta 1, evalúa el grado de motivación profesional en distintas etapas de la vida de los estudiantes universitarios. Las restantes preguntas 2,3,5,6 y 8 permiten evaluar los niveles de satisfacción profesional de los estudiantes, tanto individual como grupal y pertenecen a la Técnica de V. A. IADOV; se procesan de forma manual y siguiendo las normas establecidas por éste.

Los resultados de la investigación, evidencian una alta satisfacción y motivación de los estudiantes por el proceso docente que tiene lugar en los territorios donde se encuentra aperturado el programa de Actividad Física y Salud, aunque también se identifican insatisfacciones que tienen que ver con la falta de garantía del mercado laboral, el no reconocimiento de la prioridad de la carrera y la falta de información oportuna hacia los estudiantes por las coordinaciones de las aldeas universitarias.

**AUTORES:**

**Dr. C. Miguel Román Vázquez Martí.**  
*Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"*

**M. Sc. Alexis Durán.**  
*Universidad Deportiva del Sur*  
Lcdo. Pedro González Pompa.  
*Maestrante de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"*

**Recibido:**27-04-2012

**Aceptado:**10-05-2012

## INTRODUCCIÓN

La Misión Sucre es un plan extraordinario, estratégico y coyuntural que implica una nueva forma de pensar la educación superior y está definida por:

- La generación de aprendizajes, saberes y haceres en el marco de un conjunto de oportunidades, espacios, lugares, condiciones y modalidades de formación de la práctica educativa universitaria.
- La adaptación de los estudios universitarios a particulares de las diferentes regiones y localidades, sus pobladores, problemáticas, expectativas y necesidades específicas de desarrollo.
- La responsabilidad entre todos sus participantes. Bachilleres, docentes, instituciones universitarias, gobiernos regionales y locales, sectores productivos, comunidades y el gobierno nacional.
- La contraloría social ejercida por todos los actores vinculados al proceso.
- La ampliación de las oportunidades de formación universitaria y de los lugares de aprendizaje, particularmente, la comprensión del trabajo y la vida social como espacios de aprendizaje.
- La actualización permanente y la vinculación nacional e internacional.
- El aprovechamiento de las tecnologías de la información y la comunicación.
- La realización de la tarea de la revisión y cambio actual del modelo predominante de la educación superior, que posibilite una nueva forma de concebir, planificar y orientar la educación universitaria en Venezuela.

Conocidos estos presupuestos básicos, nos enfocamos a resolver el siguiente **problema científico**:

**¿CÓMO FORTALECER LA INFLUENCIA ACTUAL FUNCIONAL Y DE DIRECCIÓN DESDE LA UDS, LAS RUTAS DE ESTADOS, HASTA LAS ALDEAS UNIVERSITARIAS, CON EL FIN DE “LOGRAR LA FORMACIÓN DE UN EGRESADO CON UN NIVEL EQUIVALENTE AL QUE EGRESA DE LA UDS” LO CUAL CONSTITUYE EL OBJETIVO SUPREMO?**

A partir del reconocimiento del problema científico, se definen las siguientes **tareas científicas**:

- Determinar los estados que contaban con 8vo. Semestre y su matrícula.
- Determinar el porcentaje del universo en ese semestre que al que sería aplicado el test.
- Orientar en seminario organizado para ese fin a los coordinadores de rutas de estados y Coordinadores académicos estatales de cómo aplicar las encuestas a los estudiantes.
- Establecer el cronograma de aplicación, entrega y procesamiento del instrumento aplicado.

## MARCO TEÓRICO

El estudio se define como Experimental, particularmente el utilizado es el método de Experimento de diagnóstico, donde :

- Se identifican o señalan las características de determinado fenómeno,
- Se comprueban científicamente las relaciones entre la influencia de distintas situaciones pedagógicas y sus efectos en los alumnos,
- Se emplea para conocer particularidades de un hecho o fenómeno pedagógico,
- Generalmente, no hay intervención pedagógica por parte de los investigadores.

### Población y Muestra:

La encuesta se aplica a estudiantes universitarios que cursan 8vo semestre de la carrera. La muestra abarca el 30% del total de matrícula del semestre, seleccionado de forma aleatoria. La elección por sección se fundamenta en que, al estudiar el clima docente universitario, el estudiante debe ubicarse en el contexto de su sección para responder las preguntas que se le formulan.

**Datos Generales de la encuesta. Fuente: López. A. (2008)**

Las encuestas aplicadas se organizan de la forma siguiente: Dentro de cada aldea. En las preguntas 4 y 7 sobre clima docente, la base de datos se elaboró en Excel para procesarla posteriormente con SPSS, calculado la mediana, la moda y cuartales. La pregunta 1, evalúa el grado de motivación profesional en distintas

etapas de la vida de estudiantes universitarios. Las restantes preguntas 2,3,5,6 y 8 permiten evaluar los niveles de satisfacción profesional de los estudiantes, tanto individual como grupal y pertenecen a la Técnica de V. A. IADOV; se procesan de forma manual y siguiendo las normas establecidas por éste.

### Procesamiento de cada pregunta.

**Pregunta 4.** ¿Cuál es tu grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las afirmaciones que se te presentan a continuación? Marca con una cruz (X) la respuesta correspondiente.

La pregunta 4 abarca 9 indicadores para evaluar el clima docente universitario y un total de 36 ítems asociados. Dichos indicadores son:

Las preguntas se agrupan por indicador. Cada indicador se evalúa a partir del resultado obtenido

Legenda:

Totalmente en desacuerdo. (TD)	1
Discrepar; en desacuerdo (DD)	2
Tan de acuerdo como en desacuerdo (TAD)	3
Estar de acuerdo (EA)	4
Totalmente de acuerdo. (TA)	5

en los 4 ítems con las que cada indicador está asociado.

**Pregunta 7.** A continuación te presentamos un grupo de afirmaciones sobre la evaluación

#### ÍTEMS ASOCIADOS A LOS INDICADORES.

ÍTEMS.	INDICADORES
(Ítems 1,10,19,28)	<b>Implicación:</b> recoge el grado de interés y participación de los alumnos en las actividades de clase.
(Ítems 2,11,20,29)	<b>Afiliación:</b> recoge el nivel de sintonía, afecto y cohesión grupal existente en el grupo así como, la satisfacción por pertenecer al grupo y la disponibilidad a cooperar con los compañeros.
(Ítems 3, 12, 21, 30)	<b>Apoyo de los profesores:</b> recoge el grado de atención que el profesor presta a los alumnos, así como si demuestra interés y confianza.
(Ítems 4, 13, 22, 31)	<b>Orientación a la tarea:</b> si se le presta mucha atención a las tareas y a su correcto desarrollo y conclusión; si hay un fuerte nivel de presión con vistas al logro de los objetivos.
(Ítems 5, 14, 23, 32)	<b>Competitividad:</b> refleja el nivel de competitividad existente en la clase y también el nivel de dificultad que los alumnos les atribuyen.
(Ítems 6, 15, 24, 33)	<b>Orden y organización:</b> recoge el nivel de organización de las actividades desarrolladas en clase, así como si se producen en un ambiente de silencio y orden.
(Ítems 7, 16, 25, 34)	<b>Claridad de las normas:</b> recoge el nivel de publicidad de las normas (si todo el mundo las conoce) así como, si se conocen las consecuencias que se derivarán caso de no cumplirse adecuadamente.
(Ítems 8, 17, 26, 35)	<b>Control de los profesores:</b> recoge la forma en que el profesor reacciona ante las conductas de los estudiantes (sobre todo en casos de incumplimientos de las mismas) Severidad – Permisividad de las reacciones.
(Ítems 9, 18, 27, 36)	<b>Innovación:</b> variedad y riqueza de las actividades desarrolladas en clases. También el nivel de participación que se permite a los alumnos en su selección y planificación.

docente con el propósito de que nos des tu valoración al respecto. Marca con una cruz (X) la respuesta correspondiente.

### PREGUNTAS DEL IADOV.

El IADOV abarca 3 preguntas cerradas (2,3 y 8) y 2 preguntas abiertas (6y7). Las 3 preguntas cerradas se procesan a través del Cuadro Lógico de IADOV y las 2 abiertas, de

Legenda:

1	Totalmente en desacuerdo. (TD)
2	Discrepar; en desacuerdo (DD)
3	Tan de acuerdo como en desacuerdo (TAD)
4	Estar de acuerdo (EA)
5	Totalmente de acuerdo. (TA)

ÍTEMS.	INDICADORES
(Ítems 3, 5)	<b>Evaluación como proceso:</b> evidencia como la evaluación está más centrada en el aprendizaje.
(Ítems 4, 7, 8)	<b>Evaluación como producto:</b> recoge criterios de la evaluación centrado en el resultado de tipo memorístico; lo importante es aprobar, más que consolidar conocimientos y habilidades.
(Ítems 9,10)	<b>Honestidad:</b> recoge la existencia de fraudes en la evaluación.
(Ítems 1, 6)	<b>Exigencia:</b> registra en qué medida los estudiantes se ven compulsados a estudiar para obtener buenas calificaciones y es uniforme el nivel de exigencia de los docentes al evaluar.
(Ítems 2)	<b>Justeza:</b> recoge el grado de satisfacción de los estudiantes en cuanto a la justeza con que son evaluados por sus profesores.

forma cualitativa, mediante análisis de contenido.

La técnica de IADOV, constituye una vía indirecta para el estudio de la satisfacción, ya que los criterios que se utilizan se fundamentan en las relaciones que se establecen entre tres preguntas, las cuales se intercalan dentro de un cuestionario y cuya relación el sujeto desconoce. Estas tres preguntas se relacionan a través de lo que se denomina Cuadro Lógico de IADOV. Además dicha técnica incluye dos preguntas abiertas que indagan sobre lo que más les gusta o disgusta de la actividad objeto de estudio.

El número resultante de la interrelación de las tres preguntas cerradas a través del Cuadro Lógico de IADOV indica la posición de cada sujeto en la escala de satisfacción.

## ESCALA DE SATISFACCIÓN:

- 1- Clara satisfacción.
- 2- Más satisfecho que insatisfecho.
- 3- No definida.
- 4- Más insatisfecho que satisfecho.
- 5- Clara insatisfacción.
- 6- Contradictorio.

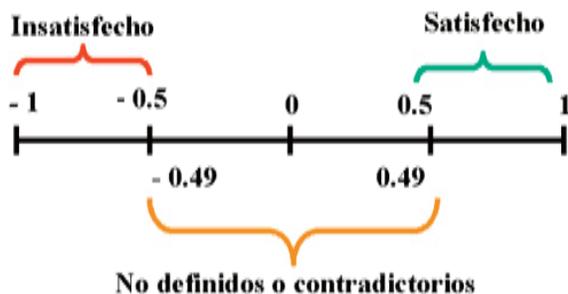
Nota: Los números 8, 3 y 2 que aparecen en el Cuadro Lógico de Iadov, con que se identifican las 3 preguntas, se corresponden con el número que ocupan éstas dentro de la encuesta. Los números que aparecen dentro del cuadro del 1 al 6, se corresponden con la escala de satisfacción individual, explicada más arriba. El punto (números del 1 al 6) en que se entrecruzan las respuestas a las tres preguntas, determina el índice de satisfacción individual de cada sujeto.

Para hallar el índice de satisfacción grupal (ISG) aplicamos la siguiente fórmula, para determinar el índice de ponderación, en correspondencia con los resultados de la escala de satisfacción individual:

$$ISG = \frac{1(+1) + 2(+0,5) + 3 \text{ ó } 6(0) + 4(-0,5) + 5(-1)}{N}$$

El índice de satisfacción grupal (ISG) obtenido se expresa en la escala numérica que oscila entre -1 y +1 de la siguiente forma:

- INSATISFACCION: ENTRE: -1 y -0,5.
- CONTRADICCION: ENTRE: - 0. 49 y 0.49
- SATISFACCION: ENTRE: 0,5 y 1



## ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

De todos los estadígrafos utilizados solo se presentan los que se refieren al Índice de Satisfacción Grupal (ISG).

Aragua

Tabla N° 10. INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Satisfactorio

Tabla N° 10: Se presenta el índice de satisfac-

Escala	Cantidad	Valor	Total
1	11	1	11
2	1	0,5	0,5
<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>---</b>	<b>11,5</b>

ción grupal, que da como resultado  $ISG = \frac{11,5}{12} = 0,96$  0,96 indicando que el nivel del grupo es muy satisfactorio.

Cojedes

Tabla N° 10. INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Satisfactorio

Tabla N° 10: Se presenta el índice de satisfacción grupal, que da como resultado 0,74 indi-

Escala	Cantidad	Valor	Total
1	14	1	14
2	6	0,5	3
6	3	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>23</b>	<b>---</b>	<b>17</b>

$ISG = \frac{17}{23} = 0,74$  cuando que el nivel del grupo es satisfactorio.

Distrito Capital

Tabla N° 10. INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Satisfactorio

Tabla N° 10: Se presenta el índice de satisfac-

Escala	Cantidad	Valor	Total
1	9	1	9
6	1	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>---</b>	<b>9</b>

ción grupal, que da como resultado  $ISG = \frac{9}{10} = 0,9$  0,9 indicando que el nivel del grupo es

muy satisfactorio.

### Falcón

#### Tabla N° 10. INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

**Satisfactorio**

Escala	Cantidad	Valor	Total
1	34	1	34
2	4	0,5	2
3	3	0	0
6	14	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>55</b>	---	<b>36</b>

$ISG = \frac{36}{55} \Rightarrow 0,65$  Tabla N° 10: Se presenta el índice de satisfacción grupal, que da como resultado 0,65 indicando que el nivel del grupo es satisfactorio.

### Mérida

#### Tabla N° 10. INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del

Escala	Cantidad	Valor	Total
1	13	1	13
2	2	0,5	1
3	2	0	0
4	1	-0,5	-0,5
5	1	-1	-1
6	11	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	---	<b>12,5</b>

8vo semestre

**Contradictorio**

$$ISG = \frac{12,5}{30} \Rightarrow 0,42$$

Tabla N° 10: Se presenta el índice de satisfacción grupal, que da como resultado 0,42 indicando que el nivel del grupo es contradictorio.

#### Tabla N° 10. INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

**Satisfactorio**

$ISG = \frac{18}{35} \Rightarrow 0,51$  Tabla N° 10: Se presenta el índice

de satisfacción grupal, que da como resultado 0,51 indicando que el nivel del grupo es satisfactorio.

Escala	Cantidad	Valor	Total
1	17	1	17
2	3	0,5	1,5
3	1	0	0
4	1	-0,5	-0,5
6	13	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	---	<b>18</b>

### Zulia

#### Tabla N° 10. INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Escala	Cantidad	Valor	Total
1	23	1	23
2	2	0,5	1
3	1	0	0
6	3	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	---	<b>24</b>

$$ISG = \frac{18}{35} \Rightarrow 0,51 \quad \text{Satisfactorio}$$

Tabla N° 10: Se presenta el índice de satisfacción grupal, que da como resultado 0,83 indicando que el nivel del grupo es satisfactorio.

#### Tabla N° 10. INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Escala	Cantidad	Valor	Total
1	21	1	21
2	3	0,5	1,5
3	1	0	0
6	4	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	---	<b>22,5</b>

$$ISG = \frac{22,5}{29} \Rightarrow 0,78 \quad \text{Satisfactorio}$$

## CONCLUSIONES

Los resultados de la investigación, evidencian una alta satisfacción y motivación de los estudiantes por el proceso docente que tiene lugar en los territorios donde se encuentra aperturado el programa de Actividad Física y Salud, fundamentalmente en relación a su función social y profesional en las comunidades aunque

también se identifican insatisfacciones que tienen que ver con la falta de garantía aún del mercado laboral, el no reconocimiento de la prioridad de la carrera y la falta de información oportuna hacia los estudiantes por las coordinaciones de las aldeas universitarias.

### **RECOMENDACIONES**

Este tipo de investigación debe profundizarse a largo plazo a manera de investigación transversal con otras cohortes de estudiantes en los mismos estados y que se valore la posibilidad de emprender un estudio de tipo cuasi-experimental.

### **BIBLIOGRAFÍA**

Campistrous, L. y C. Rizo (2006). Indicadores e investigación educativa. En: Metodología de la investigación educacional. Desafíos y polémicas actuales. Colectivo de autores (eds.), Ciudad de La Habana, Editorial Ciencias Médicas.

Folgueira, R. S. y M. Mesa (2006) Selección de Lecturas de Análisis de Datos en la Cultura Física. La Habana: Deportes

López, A. y González Maura V, (2001) Niveles de satisfacción por la clase de Educación Física. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 32 - Marzo de 2001 \*ISCF "Manuel Fajardo" \*\*CEPES. Universidad de la Habana.

López, A y González Maura, V. (2002) La técnica de Iadov. Una aplicación para el estudio de la satisfacción de los alumnos por las clases de educación física. Revista Digital Lecturas N° 47. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

López, A. (2008) Estudio realizado en el diagnóstico previo a la introducción del Plan de Estudios "D" a los estudiantes del ISCF "Manuel Fajardo". La Habana. Cuba.

Matos, Z. y C. Matos (2006) El método de criterio de usuarios. Su utilización en la investigación educativa. Instituto Superior Pedagógico "Raúl Gómez García", Guantánamo.

Mesa M. (2006) Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Editorial José Martí. Ciudad de la Habana.

---

# Sistema de Gestión Ambiental

## para mejorar las condiciones ambientales del Gimnasio de Gimnasia de la Villa Deportiva de San Carlos, Estado Cojedes

---

### RESUMEN

El deporte se considera una actividad saludable que ayuda a mantenerse en forma psicológica y físicamente, e implementar mecanismos que permitan desarrollar instalaciones deportivas con un criterio de sostenibilidad medio ambiental que permita una simbiosis más completa entre la actividad física y el ser humano. Aplicar la norma ISO 14001, más las normas internacionales como lo es la agenda 21 del deporte sustenta la importancia de los Sistemas de Gestión Ambiental Deportivos. Una instalación deportiva sea nacional, regional, o comunal tiene el compromiso de ofrecer servicios deportivos de calidad al público. En Gimnasio de Gimnasia de la Villa Deportiva de San Carlos, del Estado Cojedes, se pudo evidenciar una serie de problemáticas las cuales son fundamentales para un óptimo aprovechamiento, incidiendo de manera negativa en las actividades y en los resultados que pueden tener los atletas y usuarios de la instalación. Con la aplicación de este programa de gestión ambiental se pueden solventar los problemas existentes y así brindarles a los usuarios un espacio físico más apto para la práctica deportiva. Uno de los objetivos principales de nuestro trabajo es brindarles los conocimientos básicos de gestión ambiental en las instalaciones deportivas a los encargados de mantenimiento, gerentes y atletas que hacen vida en dicha instalación, por medio de charlas, conferencias, cursos de especialización entre otros.

#### AUTORES:

Lcda. Yuleimi Peña Roldós  
*Universidad Deportiva del Sur*

Msc. Geovanny Marchán Echeverría  
*Universidad Deportiva del Sur*

**Descriptor o palabras claves:** Instalación deportiva, gestión ambiental, sistema de gestión ambiental.

Recibido:30-04-2012

Aceptado:15-05-2012

## ABSTRACT

The sport is considered a healthy activity that helps you stay fit mentally and physically, and implement mechanisms to develop sports installations with environmental sustainability criterion allows a more complete symbiosis between physical activity and humans. Implement ISO 14001, more international standards such as Agenda 21 Sport supports the importance of Sports Environmental Management Systems. A sports installation is a national, regional, or community is committed to providing quality sports services to the public. Gym gymnastics in the Villa Deportiva, San Carlos, and Cojedes state could show a number of issues which are essential for optimal use, impacting negatively on the activities and results that can be athletes and users of the installation. With the implementation of this program can solve environmental management problems and thus provide users with a more suitable physical space for sports. One of the main objectives of our work is to provide basic knowledge of environmental management of sports facilities maintainers, managers and athletes that live in the installation. Through lectures, conferences, courses of specialization among others.

## INTRODUCCIÓN

El tema ambiental no puede ser una cuestión exclusiva de los ambientalistas. Al ser medio ambiente aquello donde vivimos, tenemos la necesidad de admitirlo e incluirlo en todas las esferas de nuestra realidad; pero esto no puede hacerse de forma espontánea; depende de los conocimientos, la reflexión y la creación de una percepción, una conciencia, un comportamiento, en síntesis de una estructura ambiental. Resulta cada vez mayor el número de empresas grandes, medianas y pequeñas que en el mundo actual han establecido o pretenden establecer una política ambiental acorde a los requerimientos de su actividad y a las expectativas de la sociedad, uno de los factores que indudablemente conspira contra la aplicación de los Sistemas de Gestión Ambiental (SGA), es la preocupación de las organizaciones por los

costos que esta decisión implica, sin embargo los impactos ambientales negativos que se generan a largo plazo nos cuestan nuestra existencia como especie.

Es por ello que, las instituciones de todo tipo se interesan más en alcanzar y demostrar una sólida práctica ambiental, a partir de las incidencias de sus actividades, productos y servicios sobre el medio ambiente, coherente con su política y objetivos ambientales. Lo hacen apoyadas de una legislación cada vez más exigente, del desarrollo de políticas económicas y otras medidas para fomentar la protección ambiental, y de un aumento de la preocupación expresada por las partes interesadas por los temas ambientales, incluido el desarrollo sostenible.

Es así como, las normas internacionales, tales como la ISO 14000 y 14001 sobre Gestión Ambiental tienen como finalidad proporcionar a las organizaciones los elementos y requisitos de gestión, para ayudar a las organizaciones a lograr metas ambientales y económicas y a su vez llegar a un acuerdo donde el ambiente sea lo menos afectado posible. El deporte y el medio ambiente han tenido siempre una gran relación y de cara al futuro esta relación va a tener una importancia relevante en la disminución de los impactos negativos al ambiente.

En el año 1996 el Comité Olímpico Internacional (COI) incluye en su Carta Olímpica el medio ambiente como el tercer pilar del Olimpismo después del deporte y la cultura. La Agenda 21 del COI elaborada en 1998, es un documento que marca las líneas generales cuando se habla de materia ambiental, en ella se refleja de una forma muy clara diferentes recomendaciones para el uso y gestión de las instalaciones deportivas.

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

específicos para un tipo de deportes. La función de estas instalaciones es ofrecer las mejores condiciones de comodidad y seguridad para practicar actividades físico-deportivas, la organización de competiciones y la asistencia a éstas.

## FUNDAMENTOS TEÓRICOS

En el contexto venezolano desde el año 1986 se crearon los Juegos Deportivos Nacionales los cuales se celebran a partir del año 1999 según un ritmo bianual, en algunas regiones o Estados del territorio venezolano. Dentro de su dinámica de rotación, en fechas del 03 y 17 de octubre del 2001 se designó al Estado Cojedes para realizar la XV Edición de este evento bautizado “Juegos Deportivos Nacionales Cojedes 2003”.

Altuve. (2008) señala que el Gobierno nacional invirtió la suma aproximada de cerca de cuatrocientos millardos de bolívares (400 000 000 000 Bs.) para construir la ciudad deportiva como parte de la preparación de estos juegos, dotando al Estado de infraestructuras deportivas modernas tales como el complejo de piscinas, el Estadio Olímpico, Pista de patinaje, Gimnasio de Tae-Kwondo, Karate, Gimnasio de Baloncesto, entre otras instalaciones construidas.

Es necesario destacar que pocos años después, algunas de estas infraestructuras construidas se encuentran en una situación de deterioro por el uso, desuso o por la inexistencia de un plan de gestión permanente que tenga en cuenta las características técnicas de los equipamientos deportivos disponibles en ellas, por lo que estas instalaciones construidas con gran tecnología, edificaciones modernas a la par con otras del país y que sin duda sirven para la preparación física y deportivas de los atletas de la región están actualmente siendo sub-utilizadas y se han ido deteriorando particularmente con el transcurrir de los años, lo que pone claramente de manifiesto que de continuar tal situación, o conlleva estas instalaciones a un estado inoperante, improductivo e inservible y además todo esto incide en las condiciones higiénicas-sanitarias del lugar y las consecuencias que todo esto acarrea para la

salud de los practicantes y el impacto negativo en el entrenamiento de los atletas.

En el caso particular del Gimnasio de Gimnasia, presenta una serie de problemáticas referentes al aspecto ambiental, los equipamientos deportivos están deteriorados impidiendo un óptimo entrenamiento para las atletas, además un factor negativo en la instalación es la ubicación del área de comedor de la Universidad Deportiva del Sur, que funciona allá desde el año 2003 con una morbilidad de alrededor de 900 personas diariamente. Las mesas y sillas están ubicadas en los pasillos del gimnasio, además el área de la cocina está ubicada en el estacionamiento, allí tienen de forma improvisada los equipos, utensilios y hasta una pequeña área de almacenamiento de alimentos, agregándole a esto que no cuentan con extractores de aire.

La Sanidad hace inspecciones con frecuencia para evaluar el comedor y las áreas de depósito de los desechos sólidos, pero se debe tener en cuenta que aunque las evaluaciones no reflejan grandes problemáticas, el factor negativo fundamental es la ubicación en una instalación deportiva sin las condiciones de infraestructuras mínimas necesarias.



Gráfico # 1. Planteamiento del Problema.

Fuente: Peña Y y Marchán G (2012)

Todos estos aspectos llevaron a definir el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir al mejoramiento del Sistema Gestión Ambiental del Gimnasio de Gimnasia de la Villa Deportiva de San Carlos, Estado Cojedes? sentes en la instalación deportiva.

La implementación del SGA, reporta

importantes beneficios, pues además de enfocarse integral y activamente los aspectos ambientales, garantiza una visión homogénea del problema en todas las áreas de la institución, permitiendo el establecimiento de metas y objetivos ambientales concretos, además crea las premisas para el mejoramiento continuo del desempeño ambiental, garantizando una mejor imagen ante la comunidad y los practicantes. Por otra parte, también se reconoce que una mejoría en el desempeño ambiental puede conducir a importantes beneficios económicos. Unos de los principales beneficios al implementar el sistema de gestión ambiental es que los usuarios puedan hacer su práctica deportiva de una manera eficiente y puedan utilizar todas las áreas de la misma.

Desde un punto de vista social, proporcionará a la población de las comunidades aledañas a la instalación una mejor alternativa para realizar sus actividades físico-recreativas en un ambiente sano y adecuado, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida de la población. También puede servir a las instituciones públicas y privadas tales como los centros escolares y universitarios, entre otros en sus actividades sociales y culturales.

En cuanto a los antecedentes, es necesario señalar que en la etapa de la revisión de literatura se pudo observar que existe una escasez de investigaciones o trabajos científicos realizados sobre gestión ambiental en instalaciones deportivas. Los pocos antecedentes disponibles son de recién data y la mayoría de ellos hacen referencias a experiencias realizadas en otros países.

La investigación de Negrín Pérez, Ramón (2007) “La importancia de un sistema de gestión ambiental en las instalaciones deportivas”. Tiene como objetivo lograr un desarrollo sostenible en estas instalaciones a través de las normas ISO 14001 y la metodología del CITMA, esto nos conduce a una nueva forma de pensar y actuar tanto de los directivos como de los recursos humanos en general que están relacionados con las instalaciones logrando perfeccionar indicadores económicos y sociales, permitiendo a los directivos perfeccionar el sistema de dirección.

Los antecedentes sirvieron como base para analizar la sinergia entre las instalaciones deportivas y el impacto medio ambiental, lo que hace pensar que las organizaciones deportivas están cada vez más interesadas en alcanzar y demostrar un sólido desempeño ambiental mediante el control de los impactos de sus actividades deportivas.

Además la aplicación de un Sistema de Gestión Ambiental (SGA) para el gimnasio, resulta oportuno y de gran importancia pues garantizará las necesidades de las generaciones actuales sin comprometer la capacidad de las generaciones venideras de satisfacer las suyas propias (Informe Bruntland, 1987). Al respecto, Mestre y Rodríguez (2007) haciendo referencia al compromiso del Movimiento Olímpico Internacional, señalan que: “las instalaciones deportivas deberán ser proyectadas, construidas y mantenidas teniendo en cuenta sus implicaciones ambientales con un enfoque bioclimático de la arquitectura y de los espacios urbanos procurando la multifunción y usos futuros del suelo”.

Por una parte, la Carta Verde del Deporte Español, supone el primer hito después del lanzamiento de la Estrategia Nacional sobre Deporte y Sostenibilidad y constituye un texto de principios básicos, en el cual aquellas organizaciones relacionadas, directa o indirectamente, con el mundo del deporte que la suscriban, se comprometen a respetar una serie de valores, así como a desarrollar algunas acciones básicas.

En este sentido, la Carta Verde se erige, dentro de la Agenda 21 del Deporte Español, como el escrito que permite establecer el marco general de relaciones entre las organizaciones quienes desarrollan actividades dentro de los principios básicos de la Estrategia Nacional sobre Deporte y Sostenibilidad.

El término de Agenda 21, muy utilizado en el ámbito de la política municipal, surge en la Conferencia Mundial de la Tierra de Río de Janeiro de 1992, como denominación a instrumentos de planificación en materia de desarrollo sostenible que poseen la característica de su transversalidad (aunando políticas sectoriales) como por su carácter participativo. Este término

lo recoge el Comité Olímpico Internacional, para desarrollar su propia Agenda 21 que constituye una de las referencias básicas dentro del mundo del deporte.

Por una parte, la Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física, promulgada en agosto del 2011, regula también la protección medioambiental de las instalaciones deportivas.

Por otra parte, la norma ISO 14001, es una norma internacionalmente aceptada que expresa cómo establecer un Sistema de Gestión Ambiental (SGA) efectivo, la cual está diseñada para conseguir un equilibrio entre el mantenimiento de la rentabilidad y la reducción de los impactos en el ambiente y con el apoyo de las organizaciones es posible alcanzar ambos objetivos. Va enfocada a organizaciones, de cualquier tamaño o sector, que estén buscando reducir los impactos en el ambiente y cumplir con la legislación en materia ambiental. Sirve de base para el diseño de programas de preservación ambiental en las instalaciones deportivas.

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

La investigación es de nivel Descriptivo, pues refiere las particularidades y características de la instalación en cuanto a la gestión ambiental, sustentada en un trabajo de campo porque se realizó en una instalación y con modalidad Proyecto Factible. Al respecto, Flames (2003) señala “El trabajo de campo es cuando las informaciones y datos son recopilados directamente de la realidad o de un escenario natural” (p.7).

La modalidad de la Investigación Proyecto factible la define el mismo autor como: “un proyecto factible es cuando posee viabilidad institucional, económica, técnica y de potencial humano” (p.7). Es decir, el presente proyecto es una propuesta de solución en forma práctica a una situación insatisfactoria en el presente en dicha instalación y a su vez es una discrepancia académica

Por ello, para garantizar la factibilidad del trabajo de investigación en el Gimnasio de Gimnasia de la Villa Deportiva en San Carlos, en términos generales al seleccionar la

población se escogen los usuarios que hacen uso de la instalación y los gestores encargados por el Instituto de Deporte, (la cantidad es de 800 personas). Para realizar este trabajo se considera como muestra un 30% de la población que son 240 personas.

Los Métodos Teóricos utilizados son:

**1. Histórico-lógico:** Al abordar el tratamiento que se le ha dado a esta problemática en el diseño de las unidades curriculares del Programa de Gestión Tecnológica del Deporte y como se ha concebido teóricamente y prácticamente el origen y desarrollo de la proyección, construcción, transformación y mantenimiento de las instalaciones/áreas deportivas con las relaciones que se establecen entre ellas.

**2. Análisis-síntesis:** Se tomaron en cuenta los referentes teóricos consultados seleccionando la información fundamental y adecuada para poder llegar a la definición de los contenidos de estudio y bibliográficos necesarios en la elaboración del Programa.

**3. Inducción-deducción:** Se pone de manifiesto en las valoraciones, comparaciones y análisis que permiten conocer cuáles limitaciones de conocimientos en el ámbito medio ambiental que presentan los atletas y profesionales, así como el nivel de incidencia de las mismas en los espacios físicos.

**4. Sistémico:** Permite lograr una interrelación entre los diversos elementos teóricos y prácticos que conforman el modelo metodológico para la elaboración del sistema de superación profesional propuesto y los nexos que se establecen entre los componentes de dicho sistema.

Dentro de los Métodos Empíricos utilizados se encuentran:

**1.** La observación a la instalación para las actividades físico-deportivas en sus diversas manifestaciones.

**2.** La encuesta a profesores/entrenadores, gerentes de INDEPORTE, atletas y trabajadores del área de comedor.

**3.** La entrevista a los gerentes de INDEPORTES para comprobar el estado de funcionamiento, conservación y condiciones medio ambientales del gimnasio para las actividades físico-deportivas en sus diversas manifestaciones.

## **ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS:**

El área de comedor está en trámite de traslado a las instalaciones de la Universidad Deportiva del Sur, por lo tanto sus incidencias también se eliminarán, siendo esta la oportunidad adecuada para la implementación del Sistema de Gestión Ambiental en el Gimnasio. Teniendo en cuenta que la investigación se desarrolla bajo la Modalidad de Proyecto Factible y su necesaria aplicación permitirá fomentar una conciencia ambientalista en las personas que hacen vida en el estadio a través de un programa de gestión ambiental en el Gimnasio de Gimnasia de la Villa Deportiva de San Carlos, Estado Cojedes, se espera obtener los siguientes resultados:

1. Garantizar la formación de los gerentes deportivos de INDEPORTE con conocimientos en el Sistema de Gestión Ambiental.
2. Brindar herramientas de gestión ambiental a las personas q hacen vida en el Gimnasio de Gimnasia de la Villa Deportiva de San Carlos, Estado Cojedes.
3. Mantener adecuadas condiciones higiénico-sanitarias y de protección en las diferentes áreas.

Cada uno de los resultados esperados se componen de varias acciones, que permiten consolidar el programa de gestión ambiental en la instalación, y van desde la capacitación en el ámbito ambiental del personal que hace vida en la instalación, el cuidado de los espacios, las incidencias negativas del deterioro de la instalación en el entrenamiento y rendimiento deportivo del atleta, la necesidad de un adecuado aprovechamiento de los recursos, la utilización de energías renovables, y la eliminación de barreras a las personas con discapacidad, entre otras.

Es por ello que, se establece una política ambiental acorde a los requerimientos de la actividad en las instalaciones deportivas y a las expectativas de la sociedad. Se mantiene la postura sistémica de los investigadores al reflejar un enfoque integral y activo de los aspectos ambientales de la organización a través de un

sistema. Garantizando una visión homogénea del problema ambiental en todas las áreas de la instalación.

Además el análisis se sustenta en varios Estudios de Factibilidad: Estudio Social, Estudio Legal, Impacto Ambiental, y Factibilidad Institucional, para lograr comprobar su probabilidad de ejecución, siendo factible y viable en su aplicación.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Arias, Fidas G. (2006). El proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica. 5ta Edición, Editorial Episteme. Caracas, Venezuela.
- Flames, A (2003). Como elaborar un Trabajo de Grado de Enfoque Cuantitativo. Caracas.
- Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física.
- Manual de buenas prácticas en instalaciones deportivas. Federación española de municipios y provincias (2009).
- Mestre Sancho, J. A. y Rodríguez Romo, G. (2007). El gestor deportivo y las instalaciones deportivas. Ed. INDE Publicaciones, Barcelona, España.
- Norma Venezolana COVENIN- ISO 14001. 1996. Sistema de Gestión Ambiental. Especificación para su uso.

## **REFERENCIAS ELECTRÓNICAS**

- Carta verde del deporte español [http://www.deportesostenible.es/index.php?option=com\\_content&task=view&id=158&Itemid=79](http://www.deportesostenible.es/index.php?option=com_content&task=view&id=158&Itemid=79). Consultado en Abril 2012.
- Green cross España [http://www.deportesostenible.es/index.php?option=com\\_content&task=blogcategory&id=14&Itemid=30](http://www.deportesostenible.es/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=14&Itemid=30). Consultado en marzo 2012.
- MSc. Negrín Pérez, Ramón I (2007) <http://www.efdeportes.com/efd106/sistema-de-gestion-ambiental-en-las-instalaciones-deportivas.htm>. Consultado en marzo 2012.
- Pedro Avendaño. “Hacia un nuevo paradigma en el uso de las infraestructuras deportivas” <http://www.aporrea.org/actualidad/a79284.html>. Consultado en Enero 2012.
- Problemáticas medio ambientales y práctica deportiva <http://www.efdeportes.com/efd45/medioamb.htm>. Consultado en Enero 2012.

---

# Manual para el desentrenamiento en atletas de la lucha Olímpica en situación de retiro

---

## RESUMEN

El presente trabajo trata sobre el desentrenamiento deportivo, temática de actualidad, vinculada al propio desarrollo del deporte de altos rendimientos; y que hasta donde llega nuestra información, es un aspecto al cual no se le ha dado un tratamiento adecuado, independientemente del desarrollo deportivo de los países. Una adecuada conducción del proceso de culminación de la vida deportiva activa y la integración a un programa de desentrenamiento, minimizaría el impacto emocional que sobre el atleta tiene dicho evento. Se hace necesario conocer cómo podríamos desarrollar este proceso. Esta razón nos lleva a reflexionar sobre aspectos estructurales del mismo. Es por eso que en este trabajo se proponen diferentes acciones necesarias en la conducción del proceso de desentrenamiento según consideraciones de sus autores, a partir de su experiencia de trabajo. Se reconoce la importancia de la identificación de este momento por todas las redes de apoyo que trabajan en función del atleta, la importancia de conocer el estado emocional en que se encuentra el mismo y de la operatividad de las estrategias como requisito indispensable para desarrollar el proceso. El manejo oportuno de todos los indicadores que se proponen para la ejecución de cada acción favorecerá la mejor adaptación del individuo a la nueva situación social.

**Palabras clave:** Desentrenamiento deportivo. Alto rendimiento. Retiro.

### AUTORES:

Msc. José Alejandro Gerardo  
*Universidad Deportiva del Sur*

**Recibido:**03-05-2012

**Aceptado:**10-05-2012

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico que se concreta en la organización del ejercicio físico y que varía en cantidad e intensidad, según los objetivos

propuestos, para producir efectos progresivamente crecientes de respuestas y adaptaciones del organismo que incrementan la capacidad física de trabajo y consolidan su rendimiento, está dirigido a la elevación de las posibilidades físicas y funcionales del individuo sobre la base de constantes adaptaciones morfo funcionales y psicológicas a niveles cada vez más altos durante muchos años. Trae consigo significativos cambios estructurales y funcionales a mediano y largo plazo, que si bien, unido a un régimen racional de vida garantizan una elevada capacidad física

El desentrenamiento a nivel mundial ha tenido sus contras y bajas ya que el atleta al terminar su ciclo deportivo se enferma al dejar la práctica deportiva y en la mayoría de los casos, estos atletas retirados en los países como los Estados Unidos, España, Inglaterra, Italia y Rusia, entre otros países, no utilizan a estos ex atletas como ayuda y base en cualquier categoría que mejor se encuentre cómodo para desempeñar talentos y así mismo bajar sus cargas que trabajaron durante toda su etapa de atleta activo, por lo que genera en estos la peor de las enfermedades como la hipertensión arterial entre otras enfermedades fisiológicas

A nivel nacional, encontramos que el desentrenamiento se ha incrementado como resultado de: la edad, tiempo, apoyo, ocupaciones, entre otras. En Venezuela, en algunos deportes, los atletas retirados tampoco se han dado a la tarea de ayudar a las categorías menores, y también para otras como lo son juveniles y adultos, estos ex atletas no han ayudado en distintas selecciones solo algunos llegan hacer entrenadores, en otros casos los ex atletas al dejar de practicar su disciplina abandonan la actividad física a un lado sin preocuparse y comienzan a realizar su vida normal como una persona sedentaria y allí es cuando comienzan los problemas de salud.

En el estado Cojedes está a un nivel medio el desentrenamiento, ya que los atletas retirados en su gran mayoría abandonan la actividad física y recorre a una vida normal sedentaria y en la minoría de los casos de estos ex atletas de este estado son entrenadores de algunas disciplina en diversos estados, por lo

que se mantiene realizando actividades físicas contra indicadas siendo estas controladas por ellos mismos sin la observación de un especialista lo que trae como consecuencia un descón-trol progresivo de las cargas y del ritmo cardiaco en su totalidad.

### **Ante esta situación Problemica surgen las siguientes interrogantes**

- Cómo incide el desentrenamiento en los atletas elite retirados del estado Cojedes?
- ¿Qué estrategia seguir con los atleta ya retirado del Deporte de Alto Rendimiento, cuando su capacidad de trabajo está muy desarrollada?
- ¿Qué hacer para que la salud de los atletas no se perjudique con el nuevo estilo de vida al que se va a someter?.

### **Objetivos**

#### **Objetivo general**

Diseñar un manual básico para el desentrenamiento de la forma física en atletas elites del estado Cojedes Venezuela

#### **Objetivos específicos**

Analizar la situación actual de en los atletas elite retirados del estado Cojedes

Determinar las enfermedades sufridas por los atletas durante su vida activa y después de su retiro.

Seleccionar las manipulaciones para mejorar la calidad de vida en los atletas retirado del estado Cojedes

Validar el manual para el desentrenamiento de la forma física en atletas del estado Cojedes

Alonso (2007) define el entrenamiento como un proceso pedagógico, con un objetivo puramente médico-profiláctico para la salud, encaminado a la disminución paulatina, planificada y dosificada de la capacidad de trabajo orgánica-deportiva, con el objetivo de descargar o reducir en el atleta los efectos biológicos de las grandes cargas físicas a las que ha sido sometido durante un largo período de tiempo.

Al respecto, Alonso (2007) asume que el entrenar es entender como: adquirir habilidades, adiestrar, ser capaz, por medio de instrucción, disciplina o ejercicio; habilitar, ejecutar regu-

larmente (una actividad); ejercitar; practicar, prepararse para competiciones deportivas o para otros fines

Al respecto Mazorra (1999) especialista en Medicina Deportiva, afirma que "en la actualidad se plantea que si cada temporada el individuo no es capaz de incrementar el 25% del volumen de entrenamiento, prácticamente está liquidado". Y continua diciendo "esto implica forzar al máximo el nivel de resistencia del hombre o la mujer".

Lo planteado por el autor Mazorra da una idea bastante exacta y representativa de lo que significa entrenar hoy día un deporte con objetivos de altos rendimientos y el sacrificio biológico que el mismo representa para la salud.

Gerardo (2012)

Objetivo general	Variable	Definición de términos	Dimensión	Indicadores
Determinar el nivel de rendimiento en los atletas elite retirados del estado Cojedes	Rendimiento Deportivo	Es una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.	Físico Biológico Psicológico	Test Físicos Test fisiológicos Test Psicológicos Observación
	Capacidades Físicas	Son los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento	Condicionales: Fuerza, Flexibilidad, Resistencia Velocidad. Coordinativas: Acoplamiento Orientación Diferenciación Equilibrio Adaptación Ritmo Reacción	Kilogramos Centímetros Tiempo/ Distancia. Tiempo/ Distancia Sistema nervioso Coordinación neuromuscular

Al respecto Alonso (2007) asume que el desentrenar se puede entender como hacer perder o perder el entrenamiento; ejemplo: la larga enfermedad desentrenó al atleta, se desentrenó durante las vacaciones.

De esta forma, parece que el término "desentrenamiento", se refiere, estrictamente, a la pérdida de una habilidad o condición como consecuencia de una parada o disminución del entrenamiento. O sea, un

proceso natural de regresión, que al referirse a un atleta trae implícita una idea de pérdida o involución indeseable.

Este proceso se refiere a un programa de re-entrenamiento o proceso de retorno progresivo al estado basal del atleta para su nueva condición; y no a un desentrenamiento en el sentido estricto de la palabra. Este proceso tiene que ser orientado y dirigido por el entrenador y con acompañamiento médico de la misma forma que cuando era atleta activo.

Al respecto López (2001) asume que el desentrenamiento deportivo es un proceso pedagógico, con un objetivo puramente médico-profiláctico para la salud, encaminado a la disminución paulatina, planificada y dosificada de la capacidad de trabajo orgánica-deportiva, con el objetivo de descargar o reducir en el atleta los efectos biológicos de las grandes cargas física a las que ha sido sometido durante un largo período de tiempo.

Por un lado, se produce un deterioro de la condición cardio-respiratoria y, por otro, una alteración en su metabolismo, es decir, en la capacidad para generar energía y en las vías que se utilizan para ello.

Los cambios físicos en los deportistas sometidos a elevadas intensidades de entrenamiento, un periodo de falta de trabajo parece producir, primero, una disminución del consumo máximo de oxígeno, uno de los parámetros de laboratorio más importantes para valorar la resistencia de un atleta.

Objetivo Instructivo	Ejecutar ejercicios físicos que favorezcan la mejoría o compensación de la hipertensión arterial en los atletas, el mejoramiento de la condición física de modo que se favorezca un mayor nivel de autonomía física y se contrarresten las acciones del proceso de envejecimiento y el aumento de la calidad de vida.
Objetivos Educativos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener una dieta correcta sobre la base de actitudes, valores y hábitos en correspondencia con nuevos estilos de vida.</li> <li>Contribuir a la formación y desarrollo de los valores de confianza, seguridad y responsabilidad ante el tratamiento que reciben.</li> <li>Contribuir a la educación en prevención con respecto a las enfermedades como la hipertensión arterial y a los factores de riesgo asociados a la misma como el sedentarismo y la obesidad.</li> </ul>
Sistema de Habilidades	Medir frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria como Indicadores fisiológicos de adaptación a las cargas físicas. Adoptar una postura correcta durante la ejecución de los ejercicios físicos terapéuticos y en la realización de las diferentes actividades de la vida diaria
Sistema de evaluación	Se realizará una evaluación inicial o diagnóstica, una de forma periódica y una final La evaluación diagnóstica, evaluación postural y el resto de las pruebas biomédicas serán aplicadas por el cuerpo técnico (entrenador, médico deportivo y psicólogo deportivo) que aplica el tratamiento.

Gerardo (2012)

Contenido	Distribución semanal		
	Etapa I	Etapa II	Etapa III
Ejercicios de calentamiento	5 veces a la semana (50 min.)	4 veces a la semana (40 min.)	3 veces a la semana (30 min.)
Ejercicios fortalecedores sin implementos	5 veces a la semana (25-50 min.)	5 veces a la semana (20-30 min.)	3 veces a la semana (30 min.)
Ejercicios con pesos		2 veces a la semana (20-30 min.)	2 veces a la semana (20 min.)
Ejercicios aerobios	5 veces a la semana	4 veces a la semana	3 veces a la semana (90 min.)
	(100 a 150 min.)	(120 a 180)	
Ejercicios respiratorios	5 veces a la semana	4 veces a la semana (40 min.)	3 veces a la semana (30 min.)
	(50 min.)		
Ejercicios de relajación muscular	5 veces a la semana	4 veces a la semana	3 veces a la semana (15 min.)
	(25 min.)		

Gerardo (2012)

### Marco metodológico

El presente estudio está enmarcado dentro de la modalidad de proyecto especial, apoyado en una investigación de campo de carácter descriptivo para la obtención de información de los conocimientos que poseen los atletas y manejan los entrenadores sobre la importancia que tiene el desentrenamiento deportivo en la obtención de una mejor calidad de vida en atletas elite ya retirados.

Según el manual de trabajo de grado de la UPEL (2006), es un proyecto especial porque llevan a creaciones tangibles, susceptibles de ser utilizadas como soluciones a problemas demostrados, o que respondan a necesidades e intereses de tipo cultural.

Es una investigación de campo porque consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad en donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna, es decir, el investigador obtiene la información pero no altera las condiciones existentes. Según la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2005), la investigación de campo es el análisis sistemático del problemas en la realidad, con el propósito bien se de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos, o

predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos de cualquiera de los paradigmas o enfoques de investigación conocidos en el desarrollo. Los datos de interés son recogidos en forma directa de la realidad, en este sentido se trata de investigaciones a partir de datos originales o primarios. Sin embargo, se aceptan también estudios sobre datos censales o muestrales no recogidos por el estudiante, siempre y cuando se utilicen los registros originales con los datos no agregados; o cuando se trate de estudios que impliquen la construcción o uso de series históricas, y, en general, la recolección y organización de datos publicado para su análisis mediante procedimientos estadísticos, modelos matemáticos, econométricos o de otro tipo.

Es descriptivo, porque la información se recogió directamente en la fuente de información que la conformó los atletas elite del Estado Cojedes. Según Ruiz Bolívar (2005) el investigador no manipula las variables sino que se ocupa de la caracterización del objeto o fenómeno en estudio. Describe lo que mide sin plantear suposiciones o hipótesis.

El autor y el asesor metodológico consideraron importante agregar unas recomendaciones especiales para que el trabajo de investigación no se quede solamente en la fase descriptiva y de un aporte sobre el desentrenamiento encontrados en los atletas elite objeto de estudio.

### Población y muestra

Según el diccionario de la Real Academia Española (2001) define la población, en su acepción sociológica, como “Conjunto de los individuos o cosas sometido a una evaluación estadística mediante muestreo”. En cualquier investigación, el primer problema que aparece, relacionado con este punto, es la frecuente imposibilidad de recoger datos de todos los sujetos o elementos que interesen a la misma. En nuestra investigación, la población estuvo representada por 10 atletas y 1

entrenador.

De acuerdo con Jiménez Fernández (1983), la muestra “es una parte o subconjunto de una población normalmente seleccionada, de tal modo que ponga de manifiesto las propiedades de la población. Su característica más importante es la representatividad, es decir, que sea una parte típica de la población en la o las características que son relevantes para la investigación”. La muestra extraída de la población de 10 atletas fue de 05 atletas que integran el 50% de la muestra la cual es de carácter intencional no probabilístico el criterio de selección de esta muestra está expresado en que los seleccionados se incorporaron a la práctica sistemática de ejercicios para el desentrenamiento y no presentan contraindicaciones medicas ni físicas para la práctica deportiva.

### Instrumento

El instrumento es un cuestionario de estimación porcentual por una escala de repuesta tipo Likert según Ruiz Bolívar citado por López (2005) son aquellos instrumento que se aplican en la investigación educativa y se realizan para obtener información porcentual de las encuestas. El instrumento consta de diez (10) preguntas para los atletas, para así confirmar el nivel de conocimiento de los atletas sobre el desentrenamiento deportivo y sus diferentes aspectos.

### Validez

La validez determinó hasta donde los resultados del instrumento son estables en el tiempo, por lo que éste ha sido utilizado con los mismos sujetos y bajo las mismas condiciones de aplicación, para determinar si el instrumento mide lo que se quiere medir. Dicha validez se llevo a cabo a través de la aplicación de juicio de experto a través de la revisión de 3 especialistas quienes evaluaron la calidad de las preguntas en cuanto a claridad y congruencia. Luego de esta revisión, se asumieron recomendaciones del experto y se llegó a la

modificación y reformulación de algunas preguntas para su aplicación.

### Confiabilidad

Se determinará la confiabilidad del instrumento aplicado, porque los cuestionarios de estimación porcentual con la validez queda determinada la confiabilidad según Ruiz Bolívar citado por López (2005).

Para el establecimiento de la confiabilidad del instrumento de medición, se utilizó el metodo de Alpha de Cronbach, para dar cumplimiento con el propósito de revisar las preguntas en cuanto a la redacción utilizada, claridad, orden lógico y secuencial y tiempo de administración.

En tal sentido, se presentan algunos de los criterios para la interpretación del Coeficiente de Confiabilidad Alpha de Cronbach así como los resultados del citado análisis. El Coeficiente de Confiabilidad Alpha de Cronbach se interpretara de manera muy similar al coeficiente de correlación, es decir, que el mismo puede oscilar entre los límites -1 y +1. En algunos análisis pueden obtenerse valores negativos y en la mayoría de los casos su valor es positivo. Sin embargo Carmines (1990) sostiene algunos criterios para evaluar los resultados del Coeficiente de Confiabilidad Alpha de Cronbach. Y para tales efectos:

- Se utiliza la siguiente ecuación para determinar el Coeficiente de Confiabilidad Alpha de Cronbach

El valor de 0.80 o mas del Coeficiente de Confiabilidad Alpha debería obtenerse tanto individualmente por las pregunta como globalmente por el

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^k \sigma_{ii}}{\sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^k \sigma_{ij}} \right]$$

instrumento para considerarse como un instrumento estable, de tal manera que al ser administrado el mismo, en diferentes oportunidades, se obtendrían resultados tendentes a ser similares.

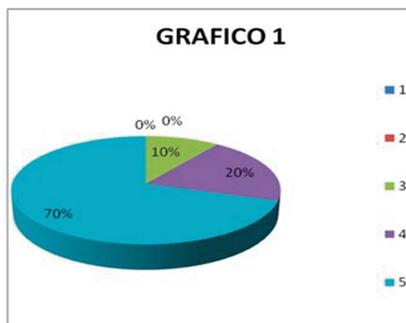
El resultado que se señala como Coeficiente de Confiabilidad Alpha, es el valor que resulta si las preguntas en referencia es ignorado o eliminado.

El resultado que se señala como correlación Total es el valor del Coeficiente correlación de las preguntas en referencia con todas las otras preguntas. Si la correlación es alta, es decir  $>$  de 0.95 las preguntas es redundante y debería ser omitido o modificado. Según el criterio de Ruiz Bolívar la siguiente escala sirve de criterio referencial:

1. ¿será que se debe seguir los mismos principios del entrenamiento deportivo para el desentrenamiento del atleta?

Escala del coeficiente	Expresión cualitativa
$\geq 0.01 \leq 0.20$	Muy Baja
$\geq 0.21 \leq 0.40$	Baja
$\geq 0.41 \leq 0.60$	Moderada
$\geq 0.61 \leq 0.80$	Alta
$\geq 0.81 \leq 1.00$	Muy Alta

Al analizar la siguiente gráfica se puede observar que el 40% de los atletas están indeciso en que se debe seguir los mismos principios del entrenamiento deportivo



para el desentrenamiento del atleta, un 30% dice estar completamente de acuerdo, por su parte un 10% está en desacuerdo y un 10% afirma estar de acuerdo y otro 10%

está completamente en desacuerdo.

2. ¿Usted considera importante la etapa de desentrenamiento deportivo en los atletas?

Al observar la gráfica anterior podemos ver que del 100% de la muestra utilizada, un 70% de los atletas están completamente de acuerdo que es importante

Completamente en desacuerdo	0
En desacuerdo	0
Indeciso	1
De acuerdo	2
Completamente de acuerdo	7

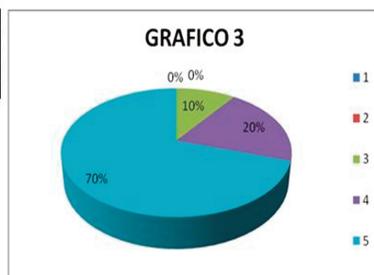


la etapa de desentrenamiento deportivo en los atletas, un 20% dice estar de acuerdo, por su parte un 10% está indeciso.

3. ¿Cree usted que se debe orientar algún programa de ejercicios a ser realizados con los atletas que se retiraron de forma independiente?

La gráfica anterior nos refleja que el 40% de los atletas están completamente de acuerdo que se debe orientar algún programa de ejercicios a ser realizados con los atletas que se retiraron de forma

Completamente en desacuerdo	0
En desacuerdo	1
Indeciso	3
De acuerdo	2
Completamente de acuerdo	4

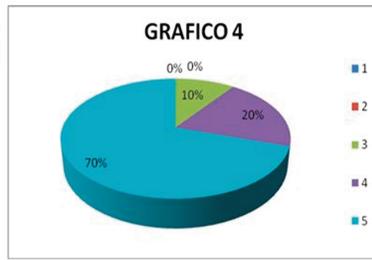


independiente, un 30% dice estar indeciso, por su parte un 20% está de acuerdo y un 10% afirma estar en desacuerdo.

4. ¿Es necesario seguir una estrategia con el atleta ya retirado del deporte de Alto Rendimiento, cuando su capacidad de trabajo está muy desarrollada?

Los resultados reflejados por la gráfica anterior nos demuestra que el 70% de los atletas están completamente de acuerdo en seguir una estrategia con el

Completamente desacuerdo	0
Desacuerdo	0
Indeciso	1
De acuerdo	2
Completamente de acuerdo	7

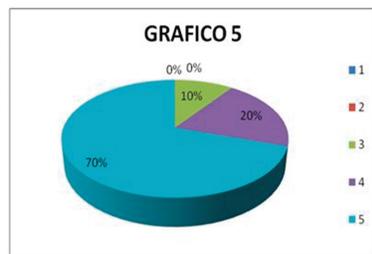


atleta ya retirado del deporte de alto rendimiento, cuando su capacidad de trabajo está muy desarrollada, un 20% dice está de acuerdo, por su parte un 10% estar indeciso.

5. ¿El nivel de entrenamiento de un atleta elite ya retirado debe ser menor a un atleta elite activo?

La gráfica anterior nos refleja que el 80% de los atletas están completamente de acuerdo en el nivel de entrenamiento de un atleta elite ya retirado debe ser menor a un atleta elite activo, y, por su parte un

Completamente desacuerdo	0
Desacuerdo	0
Indeciso	0
De acuerdo	2
Completamente de acuerdo	8



20% está de acuerdo.

6. ¿Se siente psicológicamente mal después de haber terminado su trayectoria deportiva?

La gráfica anterior nos demuestra lo parejo que estuvieron los resultados de las respuestas emitidas por los atletas, sin embargo un 50% de los atletas están

Completamente desacuerdo	5
Desacuerdo	2
Indeciso	2
De acuerdo	1
Completamente de acuerdo	0



completamente desacuerdo que se siente psicológicamente mal después de haber terminado su trayectoria deportiva, un 20% dice estar desacuerdo, por su parte un 20% está indeciso y un 10% afirma estar de acuerdo.

7. ¿Cómo atleta elite ya retirado está dispuesto a seguir impulsando el deporte ya sea dando charlas, fórum, conferencias, entre otros medios.

La grafica anterior nos refleja que el 40% de los atletas están completamente de acuerdo y que una vez retirados están dispuestos a seguir impulsando el deporte ya sea dando charlas, fórum, conferencias,

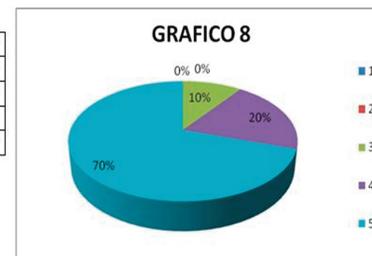
Completamente desacuerdo	0
Desacuerdo	1
Indeciso	3
De acuerdo	4
Completamente de acuerdo	2



entre otros medios, ya que es difícil recibir estas informaciones, un 30% dice estar indeciso, por su parte un 20% está completamente de acuerdo y un 10% afirma estar en desacuerdo.

La gráfica anterior nos demuestra que la mayoría de los atletas en este caso un 80% de los atletas están completamente de acuerdo en que el desentrenamiento es importante, un 10% dice estar indeciso, por

Completamente desacuerdo	0
Desacuerdo	0
Indeciso	1
De acuerdo	1
Completamente de acuerdo	8



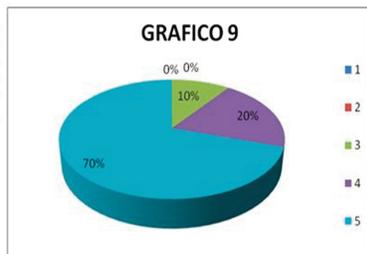
su parte un 10% está de acuerdo.

9. ¿Considera usted necesariamente importante recibir algún tipo de información sobre el desentrenamiento deportivo antes del retiro como atleta?

Observados los resultados arrojados por la gráfica anterior se puede ver que el 90% de los atletas están completamente de acuerdo en recibir algún tipo de información sobre el desentrenamiento deportivo antes del retiro como atleta, y un 10% dice estar de acuerdo.

10. ¿Es necesario mejorar la alimentación para que la salud del atleta no se perjudique

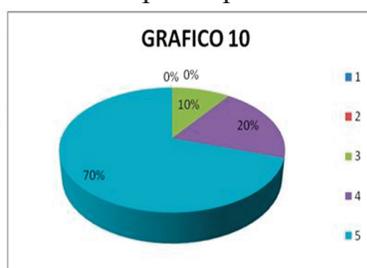
Completamente desacuerdo	0
Desacuerdo	0
Indeciso	0
De acuerdo	1
Completamente de acuerdo	9



con el nuevo estilo de vida al que se va a someter?

En la gráfica anterior se observa que más de la mitad de la muestra estudiada en este caso un el 70% de los atletas están completamente de acuerdo en que es necesario mejorar la alimentación para que la salud

Completamente Desacuerdo	0
Desacuerdo	0
Indeciso	1
De acuerdo	2
Completamente de acuerdo	7



del atleta no se perjudique con el nuevo estilo de vida al que se va a someter, un 20% dice estar de acuerdo, por su parte un 10% está indeciso.

### Conclusiones

Partiendo de los datos obtenidos en el estudio denominado: Manual básico para el desentrenamiento en atletas elite retirados del estado Cojedes, se concluye que:

El desentrenamiento deportivo propone un proceso pedagógico, planificado y dosificado para que no sucedan efectos negativos en el organismo del atleta producto de esa disminución rápida de la capacidad de trabajo orgánica. Independientemente que el desentrenamiento deportivo incluye al desacondicionamiento físico; trata de identificar y analizar los trastornos o alteraciones que se producen en la salud, producto de la parada (parcial o total) brusca del entrenamiento deportivo.

La diferencia consiste en que el desentrenamiento deportivo es un término más amplio, pues se apoya en el proceso

biológico de acondicionamiento físico y estudia una estrategia para planificar la forma en que el organismo va a realizar esa disminución de la capacidad de trabajo deportivo sin que éste proceso produzca afectaciones (enfermedades) en la salud del ex-atleta activo, llevando al organismo de éste a un nivel de capacidad de trabajo física de una persona activa físicamente. Solo analiza las alteraciones orgánicas que suceden debido a la paralización (parcial o total) brusca del entrenamiento deportivo, es decir, el proceso de desentrenamiento deportivo va más allá que un simple proceso de desacondicionamiento físico.

Los atletas estudiados en su mayoría fueron retirados del deporte activo de una forma brusca lo que puede traer consecuencias negativas para la salud. Entre las afectaciones psicológicas estudiadas, el estrés fue el que caracterizó la mayor cantidad de atletas estudiados y la depresión. Las lesiones del Sistema Locomotor más sufridas por los atletas durante su vida activa fueron las articulares y las musculares, elemento que puede estar dado por las características de los deportes estudiados. Como se ha podido observar en el desarrollo de esta investigación, el tema del desentrenamiento deportivo parece ser una problemática universal, que afecta no solamente a atletas de un país o región determinada; sino también a todos aquellos que se retiran sin incorporarse a un proceso pedagógico orientado a estos fines, debido a la falta de orientación y conocimiento de sus entrenadores.

El desentrenamiento debe ser redefinido como la pérdida parcial o completa de adaptaciones inducidas por el entrenamiento, en respuesta a un estímulo de entrenamiento insuficiente y puede ocurrir durante interrupciones del entrenamiento de corta duración períodos cortos (4 semanas) de interrupción o de marcada reducción en el nivel de actividad física habitual.

## Bibliografía

Aguilar Rodríguez, E. (2003) Caracterización integral en atletas retirados de CH. Tesis de Maestría. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo" 66p.

Alonso, R. La medicina deportiva en el entrenamiento deportivo (I). Sus funciones. En: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 5, N° 22. <http://www.efdeportes.com/efd22/medic1.htm>

Programa de entrenamiento físico para el desentrenamiento de los atletas de Alto Rendimiento. ISCF Manuel Fajardo, 2004. (2004) Desentrenar para Volver a competir. Entrevista realizada por Manuel Garrido, La Habana.

Caracterización integral de un grupo de atletas retirados de Ciudad Habana, ISCF Manuel Fajardo, 2002, Cuba.

La Medicina Deportiva en el Entrenamiento Deportivo(2000) (III). Desentrenamiento Deportivo: Teoría o Hipótesis. En: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 5, N° 25. <http://www.efdeportes.com/efd25b/desentr.htm>

Galilea y Cols. (2001) Principios Metodológicos del Desentrenamiento Deportivo. En: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 7, N° 40. <http://www.efdeportes.com/efd40/princ.htm>

Desentrenamiento(2001): análisis y criterios actuales. En: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 7, N° 37. <http://www.efdeportes.com/efd37/desentr.htm>

Carabeo Delgado, A y Salt Gómez, M. (2001) Necesidad de confeccionar un programa de desentrenamiento para ciclistas de la modalidad ruta dado los esfuerzos físicos-metabólicos que realizan. En: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, N° 35. <http://www.efdeportes.com/efd35/ciclist.htm>

Santos J. Efectos del desentrenamiento y de la reducción del entrenamiento sobre la aptitud física. Módulo Fisiología del Alto

Rendimiento Deportivo del Master en Alto Rendimiento Deportivo del Comité Olímpico Español y de la Universidad Autónoma de Madrid.

Vázquez, J. Desentrenamiento. Alternativa vital. Revista Bohemia. Año 91 N° 5, La Habana, 1999



---

## NORMAS PARA LA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS EN LA REVISTA CIENTÍFICA DIMENSIÓN DEPORTIVA

---

### CAPÍTULO I

1. La revista científica "Dimensión Deportiva" de la Universidad Deportiva del Sur, publica resúmenes de trabajos de investigación, trabajos de ascenso, artículos científicos y literarios, debidamente arbitrados por especialistas según el área de conocimiento. El Consejo Editorial se reserva el derecho de sugerir modificaciones a los trabajos aceptados para ser publicados. Los artículos deben presentar claridad en el planteamiento, desarrollo de las ideas y un uso adecuado del idioma español.

2. Podrán presentar trabajos para su publicación, el personal académico y estudiantes de cuarto y quinto nivel de la Universidad Deportiva del Sur y de otras instituciones universitarias y centros científicos nacionales o internacionales, cuyos trabajos sean presentados ante el Consejo Editorial.

3. Los trabajos deben ser inéditos, no deben haber sido publicados anteriormente por ningún medio impreso, ni electrónico (CD room, internet).

4. El autor debe entregar tres (3) versiones: una versión original del trabajo la cual debe incluir los siguientes datos: nombres y apellidos del autor, cédula de identidad, nombre de la institución, número telefónico de oficina y habitación y correo electrónico. Las dos (2) copias en físico restantes serán anónimas. Así mismo, debe incluir una versión electrónica (CD) en formato WORD, El trabajo a publicar debe seguir las siguientes pautas: tener una extensión máxima de 15 cuartillas (incluyendo resumen y referencias bibliográficas), papel tamaño carta, espacio uno y medio, fuente Times New Roman tamaño 12.

5. Con la entrega del artículo el autor deberá adjuntar una comunicación donde acepte las condiciones de publicación de la Universidad

Deportiva del Sur.

6. El trabajo debe estar acompañado además del resumen en español, de un resumen en idioma inglés (abstract), con una extensión no mayor de 250 y 300 palabras y de tres a cinco palabras clave en español e inglés.

7. El autor debe entregar una reseña curricular que no exceda las 50 palabras.

8. Los trabajos bajo la figura de trabajo de ascenso, trabajo especial de grado, trabajo de grado y tesis doctoral deben presentar acta veredicto que haga referencia a la publicación.

9. El trabajo a publicar debe contener: título del trabajo, nombre del autor (a) autores (as), datos de afiliación académica, resumen en español, abstract, palabras clave, introducción, fundamentos teóricos, metodología, análisis y discusión de resultados, conclusiones y referencias bibliográficas.

10. Se debe entregar una carta declaratoria con la que se afirme que el trabajo es inédito y que no ha sido propuesto para su publicación a otro medio de divulgación impreso o electrónico.

11. Los colaboradores de la Revista Científica "Dimensión Deportiva" se comprometen a respetar los lapsos de entrega de originales y devolución de los textos corregidos, así como el alcance y contenido de las normas antes expuestas.

### CAPITULO II PROCESO DE ARBITRAJE

12. Una vez que los artículos son revisados por el Consejo Editorial y el trabajo cumple con las normas establecidas por la revista, se les notificara a los autores del resultado del proceso de arbitraje.

13. El cuerpo de árbitros estará constituido por investigadores activos de reconocido prestigio y credibilidad en la temática que versara cada

artículo de la revista. Siendo sus funciones: evaluar integralmente el artículo científico sometido a su consideración, bajo la modalidad conocida “a doble ciego”, donde los autores no saben quiénes son los árbitros y viceversa. Presentar el resultado de su evaluación en un tiempo máximo de veinte (20) días hábiles, formulado por escrito, de conformidad al formato diseñado para tal fin, los juicios que correspondan a:

**Publicable sin modificaciones:** Cuando, según el criterio de los árbitros asignados, el contenido, estilo, redacción, citas y referencias, evidencian relevancia del trabajo y un adecuado manejo por parte del autor, como corresponde a los criterios de excelencia editorial establecidos; es decir, el trabajo está Aceptado.

**Incorporar modificaciones:** Cuando a pesar de abordar un tema de actualidad e interés para la revista y evidenciar adecuado manejo de contenidos por parte del autor, se encuentren en el texto deficiencias superables en la redacción y estilo, las cuales deben ser incorporadas en el plazo de tiempo establecido.

**No publicable:** Cuando según el juicio de los árbitros del texto no se refiera a un tema de interés de la publicación, o evidencie serias carencias en el manejo de contenidos por parte del autor, así como también en la redacción y estilos establecidos para optar a la publicación en una revista arbitrada. Es decir, que no cumple con las normas exigidas en el baremo de evaluación.

14. El arbitraje se basará tanto en la forma como en el contenido de los trabajos. Los criterios de evaluación a considerar serán los siguientes: pertinencia o aportes del artículo; nivel de elaboración teórica y metodológica; claridad, cohesión, sintaxis, ortografía en la redacción; adecuación y pertinencia de la bibliografía; presentación de las citas bibliográficas; Relación de citas en el texto con indicadas en referencias; adecuación del título con el contenido; organización (introducción, desarrollo y conclusiones); presentación de gráficos y tablas (si las hubiere); claridad de objetivos y posición del autor.

### **CAPITULO III DE LA PRESENTACIÓN, REDACCIÓN Y ESTILO**

15. Las citas textuales con menos de cuarenta

(40) palabras deben ir incorporadas como parte del párrafo, dentro del texto de la redacción entre dobles comillas, se acompaña con el primer apellido y la inicial del primer nombre del autor de la fuente, el año de la publicación y el número de la página de donde se toma la información. Ejemplo: Montenegro, V. (2003).

16. Las citas textuales con más de 40 palabras se ubican en un párrafo aparte, un (1) espacio interlineado, con sangría de cinco espacios en ambos extremos (derecho e izquierdo) sin comillas.

17. Para citar las fuentes de información textual se empleará el apellido del autor, año de publicación y página, todo va entre paréntesis. Si los datos de la fuente se colocan después de transcribir la cita, solamente va entre paréntesis los datos de año y página. Ejemplo: (Lerma 2001, p.20) o Lerma (200, p.20).

18. Si el autor de la bibliografía que se cita o se comenta es una institución, en la primera oportunidad se escribe el nombre completo de la institución y posteriormente se utilizan sus siglas. Ejemplo: Universidad Deportiva del Sur (2010); en las siguientes oportunidades se escribe: UDS (2010).

19. Al referir dos o más documentos publicados durante el mismo año por el mismo autor, la cita se diferenciará con un literal en minúscula. Ejemplo: Arias (2004a), Arias (2004b), de igual manera, se deben identificar en la lista de referencias.

20. Cuando el documento que se cita posee dos o más autores, en la primera oportunidad se colocan todos los apellidos, y en las sucesivas se empleará: y otros. Ejemplo: Hernández, Fernández y Baptista (1998) y luego: Hernández y otros (1998).

21. Los cuadros se identificarán con un número correlativo ascendente y un título ubicado en la parte superior. La primera letra del nombre del cuadro se escribe en mayúscula y las otras en minúscula. Para la elaboración de los cuadros se utilizará el formato básico 1, color de línea negro y con los encabezados de columnas escritos con la primera letra en mayúscula. En la parte inferior se colocará los datos de identificación de la fuente.

22. Las figuras se identificarán con un número

correlativo ascendente, un título y datos de la fuente en la parte inferior.

23. Cuando sea necesario enumerar varios elementos dentro de un párrafo se utilizarán literales con un paréntesis.

24. Cuando sea necesario enumerar varios elementos fuera de un párrafo se utilizarán numerales con un punto.

25. La redacción de los trabajos debe ajustarse a los parámetros del discurso científico.

### **CAPITULO III DE LAS REFERENCIAS**

En el caso de libros las referencias se elaborarán de acuerdo a los ejemplos que a continuación se presentan:

#### **LIBROS**

##### **Con un autor:**

Arias, F. (2006). **El Proyecto de Investigación**. (5ª.ed.). Caracas, Venezuela: Editorial Episteme.

##### **Con dos autores:**

Terry, G. y Franklin, S. (2001). **Principios de Administración**. México.

##### **Con más de dos autores:**

Selltiz, C; Wrightsman, L. y Cook, S. (2000). **Métodos de Investigación en las Ciencias Sociales**. (9ª ed.). Madrid: Rialp.

##### **Autor institucional:**

Universidad Nacional Abierta. (1984). **Técnicas de Documentación e Investigación I**. (6ª ed.). Caracas: Autor.

#### **ARTÍCULOS**

##### **En revista especializada**

Ruíz, P. (2008). Diseño de un modelo teórico de consultoría gerencial para una empresa universitaria a distancia Universidad Nacional Abierta, XXII, 97-114.

Borges M. y Navarro, Y. (2010). La gestión judicial de los Juzgados de los Municipios del estado Cojedes y la satisfacción ciudadana como un mecanismo de control social en la Administración de Justicia. Revista Memorialia, (7), 25-

30. Venezuela.

##### **Artículos en periódicos:**

Caballero, M. (1997, Agosto 10). Cambios en la mentalidad venezolana. El Universal, p. 1-4.

##### **PONENCIAS:**

##### **Presentadas en eventos**

Navarro, Y. (2010, Junio). Estrategia para la reinserción social de adolescentes con conductas delictivas del Inam Cojedes a través de las Actividades Físicas Recreativas. Ponencia presentada en la IV Conferencia Internacional de Actividad Física, tiempo libre y recreación. Villa Clara. Cuba 2010. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.

##### **Publicadas en revistas o memorias de eventos**

Guerrero, B. (2009). Historia de vida como herramienta metodológica en el modelo de evaluación para la certificación de las competencias profesionales del guía de turismo. Memoria de las XVIII Jornadas Técnicas de Investigación y II de Postgrado. Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora". San Carlos, Cojedes.

#### **TRABAJOS ACADÉMICOS**

##### **Trabajos de Grados y tesis doctorales**

Ruíz, P. (2009). Institucionalización de los procesos de regionalización en economías de Rusia y Venezuela: diferencias y similitudes en sus concepciones, formas y modelos. Tesis doctoral no publicada. Universidad Estatal del Belgorod. Rusia.

Marín, J. (2010). Estrategia terapéutica para niños obesos de 7 a 12 años de edad en la escuela Carlos Vilorio Estado Cojedes. Trabajo de grado de maestría no publicado. Universidad Deportiva del Sur. Cojedes.

##### **Trabajos de ascenso**

Sabino, C. (1981). La Tecnocracia como clase. Trabajo de ascenso no publicado. Universidad Central de Venezuela. Caracas.

**Documentos legales**

Ley Orgánica de Protección del Niño, Niña y Adolescentes. (2007). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 38828 (Extraordinaria), Diciembre 10, 2007.

En la ciudad de San Carlos, a los 19 días del mes de octubre de 2011

**Una contribución al conocimiento científico  
en el ámbito deportivo**

**NÚMERO 1 – 2011**

Editorial.

Pedro Javier Ruíz Aular

Estrategia funcional para mejorar el mantenimiento de los espacios destinados a la práctica de la actividad físico-deportiva de la Universidad Iberoamericana del Deporte.

David J. Sequera I.

Estrategia terapéutica para niños con obesidad de 7 a 12 años de edad.

Jesús M. Marín C.

Estructura organizacional para la Coordinación de Proyección Deportiva en la Universidad Iberoamericana del Deporte.

Luis M. Díaz

Estrategia para la reinserción social de los adolescentes con conductas delictivas desde una perspectiva físico-recreativa.

Yarith C. Navarro E.

Ensayo: El deporte como instrumento catalizador para lograr la paz.

Pedro J. Ruíz A.

**NÚMERO 2 – 2011**

Editorial

Yarith C. Navarro E.

Consideraciones sobre la contribución del entrenador deportivo a la preparación psicológica.

Mercedes de Armas P.

La inteligencia emocional en el deporte.

Yumary J. Lima R.

Recomendaciones para el trabajo en el proceso de la investigación histórica: sus manifestaciones en el campo de la cultura física y el deporte.

Roberto A. Pérez C.

Virgen Castro G.

Adulto mayor: plenitud y satisfacción.

Karim Y. Morales J.

Simón Rodríguez y la educación venezolana.

Miriam J. Rodríguez Q.



DIMENSIÓN **DEPORTIVA**



UNIVERSIDAD  
DEPORTIVA  
DEL SUR



UNIVERSIDAD  
DEPORTIVA  
DEL SUR



## RESEÑA HISTÓRICA

La Universidad Deportiva del Sur, fue creada por decreto presidencial N° 4244, en el año 2006.

Fue inaugurada el 9 de febrero del mismo año, en la ciudad de San Carlos, capital del Estado Cojedes - Venezuela.

El proyecto nace, con la idea de aprovechar el potencial de las Instalaciones Deportivas de los "Juegos Nacionales Cojedes 2003" y la ubicación estratégica a nivel geográfico que posee el estado en la zona central del país, que facilita el acceso de los estudiantes provenientes de los cuatro puntos cardinales del norte, sur, este y oeste de Venezuela y de los países del sur.

Se divisa como un proyecto educativo, geopolítico y social orientado a la formación de talento humano, altamente capacitado en las áreas académicas requeridas para el desarrollo y la consolidación del deporte nacional en términos de masificación de la actividad física y el fortalecimiento del rendimiento académico.



## MISIÓN

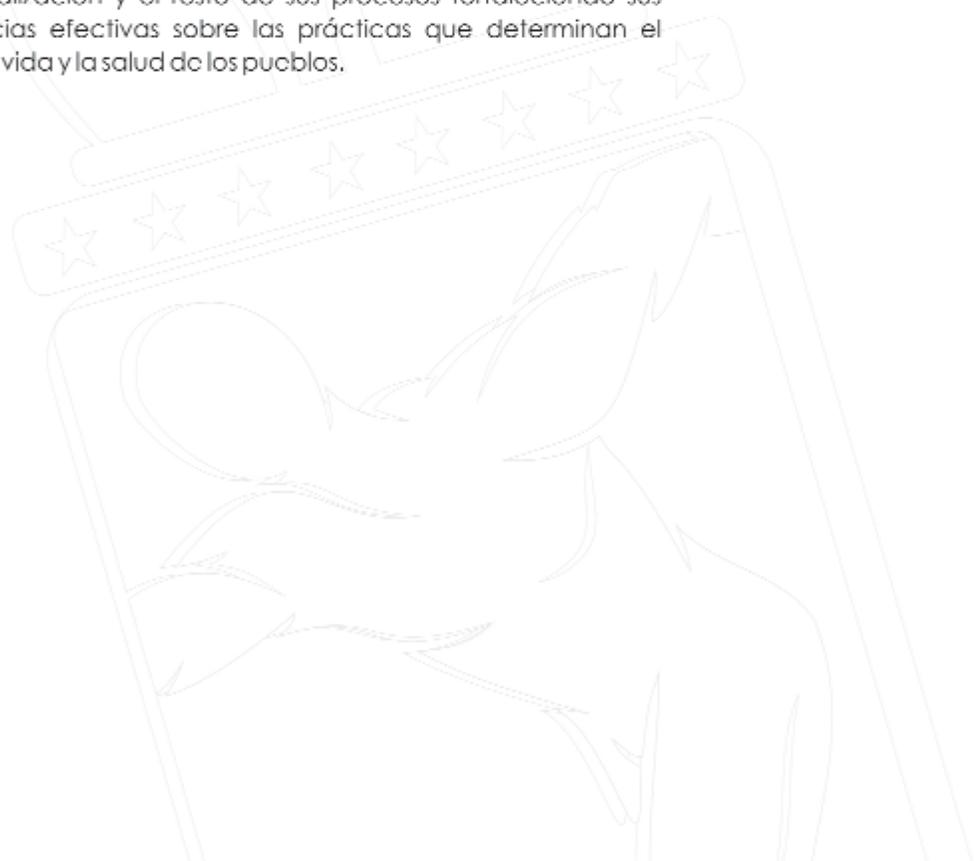
La Universidad Deportiva del Sur, se compromete con un proyecto educativo, cultural y social que implica la divulgación, generación y sistematización del conocimiento y la apertura a experiencias inéditas en los ámbitos de formación, investigación y proyección social en los niveles de pregrado y posgrado en los campos científico, tecnológico, social y humanístico, asociados a la actividad física, el deporte y sus áreas afines para lograr la vinculación permanente del desarrollo socioeconómico, ambiental, educativo, deportivo, local, regional y nacional con el fin de promover la integración de los países del sur.





## VISIÓN

Ser una Institución de Educación Superior líder en la formación humanista, integral, permanente y de calidad del talento humano con vocación hacia la actividad física, el deporte y sus áreas afines en el ámbito nacional e internacional, asumiendo el compromiso del estado, lo público y lo social en correspondencia con la aplicación de las TIC'S para el desarrollo de sus planes, programas y proyectos, la municipalización y el resto de sus procesos fortaleciendo sus incidencias efectivas sobre las prácticas que determinan el estilo de vida y la salud de los pueblos.





## VALORES CORPORATIVOS

**TRANSPARENCIA:** y la honestidad son los principios rectores en el actuar de nuestra institución. Estos obligan, sin excepción, a todos los miembros de la organización.

**ESPÍRITU DE EQUIPO:** la institución cuenta con un equipo exitoso, que valora el aporte brindado por cada miembro, además de trabajar de forma global y comprometida para alcanzar las metas en común.

**EXCELENCIA:** Comprende la lucha continua para el mejoramiento del rendimiento, con el fin de cumplir los compromisos adquiridos.

**DIVERSIDAD E INTEGRACIÓN MULTICULTURAL:** la UDS es una institución multicultural y reconocemos la diversidad como clave de éxito.

**APRENDIZAJE ORGANIZACIONAL:** la capacidad de aprender y desarrollarse como personas, profesionales e institución es la clave del alto desempeño.



## IMAGEN CORPORATIVA

Es la imagen generalmente aceptada de lo que una organización "significa", es decir la fusión del isotipo y el logotipo, para crear la imagen gráfica que representa a la institución. Es conocida también como "Isologo" o "Isologotipo".

El isologo en términos generales es concebido como una forma rectangular con disposición vertical que expresa la sensación de bienestar y equilibrio.

Se aplican los conceptos de superposición y sustracción de formas, en el isotipo, como también se desarrollan los principios de color saturado que denota atracción en el diseño por la pureza de los tonos y el de contraste cromático con el fin de excitar y atraer la atención del público con un aspecto más dinámico.

Se emplearon elementos característicos del pabellón tricolor con la finalidad de enaltecer la identidad nacional, así como también se emplearon símbolos de la antigua cultura griega, cuna del deporte.

El isotipo se ubica en la parte superior y el logotipo conforma la base del isologo, lo que da como resultado una imagen agradable e identificativa que representa el espíritu deportivo y la identidad académica de la universidad deportiva del sur.



**UNIVERSIDAD  
DEPORTIVA  
DEL SUR**

## Programas de Formación de Pregrado

### Perfil de Ingreso

#### Modalidad Presencial

El aspirante a ingresar a la Universidad Deportiva del Sur debe considerar los siguientes aspectos para cursar exitosamente el programa de formación que seleccione:

#### Aspectos Generales:

- Poseer el hábito de la práctica de actividades físicas, deportivas y /o recreativas.
- Tener habilidades de razonamiento verbal, exactitud y rapidez en respuestas a situaciones características del trabajo en equipo.
- Poseer capacidad de atención, concentración, ingenio e iniciativa.
- Manejar de forma competente los procesadores de texto y herramientas básicas de computación.
- Ser proactivo, participativo y crítico, con inclinaciones hacia la práctica deportiva y deseos de desarrollar la oferta de la misma con espíritu de servicio.
- Conocer la realidad social, poseer sensibilidad y demostrar capacidad de integración a la misma.
- Poseer inclinación hacia la investigación.

#### Programa de Formación:

##### Licenciatura en Actividad Física y Salud

Forma profesionales con capacidades, habilidades, destrezas, actitudes y valores para planificar, organizar, ejecutar y evaluar actividades físico-deportivas y recreativas para personas en los diferentes momentos de su vida.

Contribuirá con la educación integral y dará respuestas a las necesidades de prevención y acceso a la salud en su dimensión biopsicosocial, como lo define la Organización Mundial de la Salud (OMS) a través de actividades físico-deportivas, recreativas de tiempo libre y ocio activo, deporte para todos, actividades en la naturaleza, con niños, niñas, adolescentes, adultos, adultos mayores y las personas con discapacidad. De igual forma, abarca la utilización del ejercicio físico como profilaxis y tratamiento terapéutico con fines de rehabilitación física y reeducación motriz para toda la población.

Aspectos específicos de Ingreso:

- Poseer interés y disposición para la planificación, promoción y desarrollo de actividades físicas, deportivas y recreativas en el ámbito social y comunitario.
- Tener interés por una vida sana y la formación integral del individuo.
- Poseer dominio de las destrezas deportivas básicas.
- Tener interés en la investigación y conocimiento de teorías y metodologías aplicadas a la actividad física y salud.

#### Programa de Formación:

##### Licenciatura en Entrenamiento Deportivo

Forma profesionales con capacidades, habilidades, destrezas, actitudes y valores para planificar, organizar, ejecutar, evaluar y controlar el entrenamiento deportivo en una



disciplina para personas en los diferentes momentos de su vida. Contribuirá en el desarrollo del deporte en todas sus manifestaciones educativo, masivo y selectivo con un énfasis especial en la selección, detección y orientación de talentos, el entrenamiento deportivo de iniciación, desarrollo, promoción, perfeccionamiento y el alto rendimiento propiamente dicho del deporte aficionado y profesional, esenciales para la planificación, supervisión y control del entrenamiento deportivo con niños, niñas, adolescentes, adultos, adultos mayores y personas con discapacidad, para dar respuesta a necesidades del deporte en el ámbito de las concepciones filosóficas y políticas desarrolladas en los contextos socio-históricos y culturales de Iberoamérica y el Caribe utilizando los principios del entrenamiento deportivo sobre la base moderna y conceptual de las ciencias aplicadas al deporte.

Disciplinas Deportivas ofertadas en el Ingreso Presencial 2012 II:

- Béisbol, Softbol, Baloncesto, Esgrima, Voleibol, Karate-Do, Ciclismo, Tenis de Mesa, Ajedrez y Patinaje

#### **Aspectos específicos de Ingreso:**

- Tener interés y disposición de involucrarse en los procesos de planificación, promoción y desarrollo del entrenamiento deportivo.
- Poseer dominio de los elementos técnicos y tácticos básicos de uno o varios deportes, que garanticen el progreso y desenvolvimiento en el programa.
- Poseer inclinación hacia la investigación y conocimiento de teorías, metodologías y tecnologías aplicadas al entrenamiento deportivo.

#### **Programa de Formación:**

##### **Licenciatura en Gestión Tecnológica del Deporte**

Forma profesionales con capacidades, habilidades, destrezas, actitudes y valores para planificar, organizar, ejecutar y controlar la gestión del deporte aplicando las tecnologías de información y comunicación. Contribuirá a la formación de un gerente de procesos de la actividad física, deportiva y recreativa a través de la aplicación de las tecnologías de información y comunicación a la gestión económico-administrativa, personal, producción, uso y mantenimiento de la infraestructura, oferta de las instalaciones, promoción, mercadeo y control de los procesos de planificación, organización, desarrollo y evaluación propios de su gestión.

#### **Aspectos específicos de Ingreso:**

- Poseer interés en conocer el funcionamiento del deporte en el área gerencial, técnica administrativa y de sistemas, así como los aspectos legales que fundamentan la gerencia deportiva.
- Tener interés y disposición para involucrarse en los procesos de dirección de organizaciones, entidades e infraestructura en el ámbito deportivo.
- Poseer inclinación al conocimiento y aplicación de las tecnologías y nuevas tendencias en el ámbito deportivo.

## **DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO**

### **POSGRADOS EN PROCESOS DE ACREDITACIÓN ANTE EL CONSEJO NACIONAL CONSULTIVO DE POSTGRADO**

- ESPECIALIZACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA POBLACIONES ESPECIALES
- ESPECIALIZACIÓN EN METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
- MAestrÍA EN GERENCIA DEL DEPORTE

### **POSGRADOS QUE SE IMPARTEN EN EL MARCO DE LOS CONVENIOS DE COOPERACIÓN ENTRE LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE "MANUEL FAJARDO" DE LA REPÚBLICA DE CUBA Y LA UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR**

- MAestrÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD
- MAestrÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
- MAestrÍA EN CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA
- DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA



**Impreso por Ediciones de la Universidad Deportiva del Sur**

**SE IMPRIMEN 600 EJEMPLARES**