



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**(UTN)**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**(FECYT)**

**CARRERA:**

Licenciatura en Educación Física

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

**MODALIDAD:**

Presencial

**TEMA:**

“Motivos de abandono de la práctica deportiva en estudiantes del 10° año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” de la ciudad de Ibarra.”

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:** Licenciatura en Educación Física

**Línea de investigación:** Gestión, calidad de la educación, procesos pedagógicos e idiomas

**Autor (a):** Arnold Brandon Ruiz Hernández

**Directora:** MSc. Washington Suasti

Ibarra- enero- 2021



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

<b>DATOS DEL CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	0401556881		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	RUIZ HERNÁNDEZ ARNOLD BRANDON		
<b>DIRECCIÓN:</b>	AV. AURELIO ESPINOZA Y JOSEFINA SANDOVAL		
<b>EMAIL:</b>	charuiz7.ar@gmail.com		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>		<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0959749051

<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
<b>TÍTULO:</b>	“MOTIVOS DE ABANDONO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DEL 10° AÑO DE E.G.B DE LA UNIDAD EDUCATIVA VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA DE LA CIUDAD DE IBARRA.”
<b>AUTOR/ES:</b>	RUIZ HERNÁNDEZ ARNOLD BRANDON
<b>FECHA:</b>	2021-29-01
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TÍTULO POR EL QUE OPTA:</b>	LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
<b>ASESOR/DIRECTOR:</b>	MSc. WASHINGTON SUASTI

## **2. CONSTANCIAS**

El autor (es) manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de esta y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 19 días, del mes de marzo del 2021

### **EL AUTOR:**



Arnold Brandon Ruiz Hernández

C.C: 040155688-1

---

## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

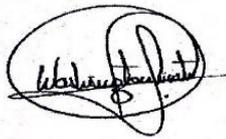
Ibarra, 19 de marzo del 2021

MSc. Washington Suasti

DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de titulación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECTY) de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

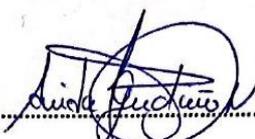


MSc. Washington Suasti

C.C: 1001593910

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

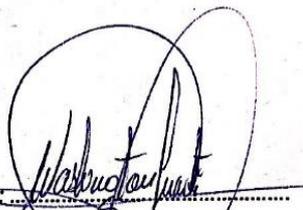
*El Tribunal Examinador del trabajo de titulación "Motivos de abandono de la práctica deportiva en estudiantes del 10° año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Victor Manuel Peñaherrera" de la ciudad de Ibarra." elaborado por Arnold Brandon Ruiz Hernández, previo a la obtención del título de Lic. Educación Física, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:*

(f): 

MSc. Anita Gudiño

(Presidenta de Tribunal)

C.C: 1001644432

(g): 

MSc. Washington Suasti

C.C: 1001593910

(h): 

PhD. Ernesto Osejos

C.C: 1001621612

## **DEDICATORIA**

Este trabajo se lo dedico principalmente a Dios, por haberme siempre dado confianza y sabiduría en los momentos más difíciles, dándome fuerza siempre para poder terminar mi carrera universitaria.

A mis padres y hermanas, pilares fundamentales en mi vida. Sin ellos, jamás hubiese podido conseguir lo que hasta ahora. Su tenacidad y lucha insaciable han hecho de ellos el gran ejemplo a seguir y destacar. A ellos les dedico todo el esfuerzo, en reconocimiento al sacrificio puesto en mí para que jamás me rinda y pueda seguir a delante, se merecen esto y mucho más.

A mis amigos, y compañeros de aula y a todas aquellas personas que creyeron en mí, que con sus palabras de aliento nunca bajaron los brazos para que yo tampoco lo haga.

Ruiz Hernández Arnold

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la Universidad Técnica del Norte, prestigiosa universidad donde pude enriquecer mis conocimientos personales y profesionales, ayudándome a forjarme como estudiante y como persona.

También quiero agradecer a la carrera de Educación Física, y a todos y cada uno de sus docentes, quienes me enseñaron y desarrollaron mis capacidades para que me desenvuelva en mi vida profesional.

Un agradecimiento muy especial a mi tutor, el MSc. Washington Suasti, quien, gracias a sus conocimientos, siempre estuvo orientándome y guiándome de la mejor manera para llevar a cabo el presente trabajo de investigación.

Agradezco a la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera”, a todo su personal docente y a los estudiantes del 10° año de E.G.B. quienes siempre se mostraron prestos a la colaboración de este trabajo. También quiero agradecer de forma especial a los Licenciados Nelson Cruz, y Henry López, docentes del área de educación física, por su colaboración, su atención y amistad durante el tiempo en el que estuve realizando las prácticas profesionales y la realización de este trabajo.

A mi familia y a Dios, gracias con toda el alma el haber estado conmigo, por haberme protegido de los peligros de la vida, por cuidar a mi familia y por hacer que hoy pueda cumplir uno de mis más grandes sueños, el graduarme de la universidad, este triunfo también es suyo papitos.

Ruiz Hernández Arnold

## **RESUMEN**

El siguiente trabajo de investigación tiene como finalidad analizar los motivos de abandono de la práctica deportiva en los estudiantes de 10° año de E.G.B de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” de la ciudad de Ibarra, ya que se evidencia que un número considerable de estudiantes ya no realizaba una práctica deportiva ni actividad física ya sea en el centro educativo o fuera de él. Posteriormente se redactó la contextualización del problema, los objetivos y la justificación del problema, dónde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, y a los beneficiarios de la investigación. Para la construcción del Marco Teórico, se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con los motivos de abandono deportivo, en orden a la matriz categorial poder identificar las causas de este suceso, en libros, revistas, internet, artículos. Después se desarrolló la Metodología, refiriendo a los tipos, métodos de investigación, las técnicas e instrumentos, población y muestra. Seguido de esto, se aplicó la encuesta de motivos de abandono deportivo en los estudiantes de estudiantes de 10° año de E.G.B, luego se procedió al análisis y discusión de resultados. Esto permitió redactar las conclusiones y recomendaciones derivadas del análisis y la tabulación de la información recolectada y por último los anexos, fotografías y certificados.

**Palabras clave: Tiempo libre, sedentarismo, obesidad**



## ABSTRACT

This research analyzes the reason why the freshmen at “V́ctor Manuel Peñaherrera” dropout sports practice. A considerable number of students do not practice sports or physical activities neither during school nor after school.

Later on, the problem, objectives, and justification were written, here were explained the reasons why this diagnose was made and the benefits of this research. For creating the theoretical framework books, magazines, papers, and web pages were consulted to identify the causes of the problem.

To create the methodology which refers to investigation methods, technics, instruments, population, and sample. Then a survey of reasons for sport dropouts was applied to freshmen. After this, the results were analyzed and discussed. This process led writes the conclusions of the investigation and recommendations. Finally, annexes, photographs, and certificates were attached.

**Keywords:** Free time; Sedentary lifestyle; Obesity



*VICTOR RAÚL RODRÍGUEZ*

*Reviewed by Victor Raúl Rodríguez Viteri*

# ÍNICE DE CONTENIDOS

CONSTANCIAS.....	iii
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	iv
APROBACION DEL TRIBUNAL .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT.....	ix
ÍNICE DE CONTENIDOS .....	x
ÍNDICE DE TABLAS .....	xv
INTRODUCCIÓN.....	1
Motivos de la investigación .....	1
Problema de la investigación.....	1
Formulación del Problema.....	2
Justificación .....	2
Contextualización del problema .....	4
Objetivos de la investigación.....	5
Objetivo General .....	5
Objetivos Específicos.....	5
Preguntas de investigación.....	5
Factibilidad de la investigación.....	6

<b>Principales problemas confrontados.....</b>	<b>6</b>
<b>Estructura o contenido del informe .....</b>	<b>6</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>7</b>
<b>1. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>7</b>
<b>1.1 Abandono Deportivo.....</b>	<b>7</b>
<b>1.2 Familiar.....</b>	<b>8</b>
<b>1.2.1 Ausencia de padres.....</b>	<b>8</b>
<b>1.2.2 El sexo.....</b>	<b>9</b>
<b>1.2.3 Influencias negativas.....</b>	<b>9</b>
<b>1.3 Incapacidad Física.....</b>	<b>10</b>
<b>1.3.1 Problemas respiratorios.....</b>	<b>10</b>
<b>1.3.2 Problemas en el sistema locomotor.....</b>	<b>11</b>
<b>1.3.3 Desviación de columna.....</b>	<b>11</b>
<b>1.3.4 Desgarres musculares.....</b>	<b>12</b>
<b>1.4 Adicciones.....</b>	<b>12</b>
<b>1.4.1 Drogas.....</b>	<b>13</b>
<b>1.4.2 Alcohol.....</b>	<b>13</b>
<b>1.4.3 Internet.....</b>	<b>14</b>
<b>1.4.4 Videojuegos.....</b>	<b>15</b>
<b>1.5 Bajo nivel de preparación del profesor.....</b>	<b>16</b>
<b>1.5.1 Profesor sin título profesional.....</b>	<b>16</b>

1.5.2	Falta de profesionalismo del profesor.....	17
1.6	Prácticas deportivas.....	17
1.6.1	Deportes colectivos .....	18
1.6.1.1	El Fútbol.....	18
1.6.1.2	El básquet.....	18
1.6.2	Deportes individuales .....	19
1.6.2.1	El Atletismo.....	19
1.6.3	Deportes tradicionales del Ecuador .....	20
1.6.3.1	El ecuavoley .....	20
1.6.4	Deportes acuáticos.....	21
1.6.4.1	La natación.....	21
<b>CAPÍTULO II .....</b>		<b>23</b>
<b>2.</b>	<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>23</b>
2.1	Nivel o tipo de investigación .....	23
2.1.1	Investigación descriptiva.....	23
2.1.2	Investigación causal.....	23
2.1.3	Investigación Bibliográfica o documental .....	23
2.1.4	Investigación de campo .....	23
2.2	Métodos de investigación.....	23
2.2.1	Método inductivo.....	23
2.2.2	Método deductivo .....	24

2.2.3	Método estadístico .....	24
2.2.4	Método sintético .....	24
2.3	Técnicas e instrumentos de investigación .....	24
2.3.1	Técnica de la encuesta .....	24
2.4	Preguntas de investigación .....	24
2.5	Matriz diagnóstica .....	25
2.6	Participantes .....	26
2.6.1	Población .....	26
2.6.2	Muestra.....	26
2.7	Procedimiento y plan de análisis de datos.....	26
<b>CAPÍTULO III.....</b>		<b>27</b>
<b>3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....</b>		<b>27</b>
3.1	Encuesta aplicada a los estudiantes del 10° año de EGB de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” .....	27
<b>RECOMENDACIONES .....</b>		<b>44</b>
<b>CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....</b>		<b>45</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>		<b>48</b>
Bibliografía .....		48
<b>ANEXOS.....</b>		<b>51</b>
Anexo 1 Árbol de problemas.....		51
Anexo 2 Matriz categorial.....		52

<b>Anexo 3 Matriz diagnóstica.....</b>	<b>53</b>
<b>Anexo 4 Encuesta de abandono deportivo en estudiantes .....</b>	<b>54</b>
<b>Anexo 5 Certificados .....</b>	<b>58</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población.....	26
Tabla 2 Motivos de abandono deportivo .....	27
Tabla 3 Motivación de padres de familia .....	29
Tabla 4 Incapacidades físicas.....	30
Tabla 5 Preparación del profesor .....	31
Tabla 6 Sustancias estupefacientes .....	32
Tabla 7 El tiempo libre .....	33
Tabla 8 Ausencia de padres de familia.....	34
Tabla 9 Administración del tiempo libre .....	35
Tabla 10 Tiempo de ejercitación.....	36
Tabla 11 Tiempo de ejercitación.....	36
Tabla 12 Tiempo de ejercitación.....	37
Tabla 13 Tiempo de ejercitación.....	37
Tabla 14 Tiempo de ejercitación.....	38
Tabla 15 Tiempo de ejercitación.....	38
Tabla 16 Actividades extracurriculares .....	40
Tabla 17 Consecuencias de la no práctica deportiva.....	41
Tabla 18 Beneficios del deporte.....	42

# INTRODUCCIÓN

## **Motivos de la investigación**

A través del tiempo, las generaciones han sufrido un constante cambio en las formas de vida, ocasionado por las necesidades de las personas. Es muy diferente la forma de vivir actual, que a la de 20 años atrás, ha cambiado la forma de vestir, la forma de pensar, la forma en que nos alimentamos, las formas de comunicación son muy diferentes a lo que solían ser, debido a los avances tecnológicos. Estos han hecho que la forma de comunicarnos haya sido afectada enormemente, ahora podemos conectarnos con el mundo exterior tan solo dándole a una pantalla o un clic a un botón.

Eso fue lo que llevó a realizar esta investigación, observando la realidad social en estos tiempos, aumenta el número de niños y jóvenes que dejan de realizar actividad física, llevando a una práctica de sedentarismo, ocasionando posteriormente un alza en los índices de obesidad infantil, problemas de salud, alcoholismo, drogas, y muchas otras cosas que acaban por completo la vida de un joven.

En este caso en particular, el tema escogido *Motivos del abandono de las prácticas deportivas en los jóvenes*, ha estado definido por el alto índice de consumo de alcohol, drogas, así como el incremento de grado de obesidad en la población en general, incluido los jóvenes escolares y como atenta contra los índices de salud. El Víctor Manuel Peñaherrera tiene una población con un alto índice de consumo de drogas, y otros índices muestran despreocupación tanto en las actividades físicas como en la alimentación, factores no difíciles de superar.

## **Problema de la investigación**

El problema como tal es identificar todos aquellos vicios nocivos y dañinos que condenan la vida de nuestros jóvenes, apartándolo de una vida social y emocional plena, pudiendo así cumplir todas las metas y objetivos que tiene una persona en su etapa más bella, siendo esta la adolescencia, contribuyendo a la concientización de los beneficios que trae consigo la práctica deportiva y la actividad física. Su justificación está dada en la necesidad de mejorar los índices de salud de estos jóvenes mediante un plan de actividades físicas y una dieta personalizada que mejore la calidad de vida en ellos.

En esta investigación no solo depende del trabajo con la muestra, sino también necesitamos el trabajo conjunto de padres de familia y de los profesores de Educación Física de la Institución. Así de esta manera obtendremos resultados positivos para el mejoramiento

de la calidad de vida de nuestros jóvenes La principal causa de nuestro problema radica en los siguientes factores:

1. Altos índices de abandono de actividad física en los educandos.
2. Alto índice de sedentarismo en los jóvenes de la institución.
3. Alto índice de uso de dispositivos electrónicos y redes sociales en el centro educativo.

El impacto social que se espera lograr con la presente investigación es dar a conocer todos los beneficios que conlleva una vida saludable a base de la actividad física y la práctica deportiva, ya que, gracias a estas, se previenen muchas enfermedades en la salud, otorga un mayor nivel de concentración y razonamiento, y sobre todo aleja a las nuevas generaciones del bajo mundo de las drogas y demás acciones denigrantes para el ser humano. Basado en estos factores y con los instrumentos de investigación a utilizar, acometeremos sino la solución completa, gran parte de ella en la muestra.

Además, sería de gran ayuda para futuros estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física por que tendrían una base que les ayude a reconocer las causas de este abandono de prácticas deportivas, ayudando a seguir tomando conciencia en los adolescentes, incentivándolos a la práctica deportiva, y una vida saludable.

## **Formulación del Problema**

¿Cuáles son los motivos que inciden en el abandono de las prácticas deportivas en los estudiantes del 10° año de EGB de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera”?

## **Justificación**

Desde que el ser humano nace, es educado de acuerdo a lo que los padres crean correcto, es decir, se le inculcarán los hábitos de vida que ellos consideren pertinentes y a su gusto, marcados por las costumbres que se arraigan de anteriores generaciones, las prácticas de normas y valores que apliquen en la vida. Conforme el individuo va creciendo y desarrollándose, estas formas de vida se ven afectadas por la sociedad, debido a la interacción que este tenga con los demás y en la medida que se deja que afecte. Estos comportamientos, actitudes, formas de relación y de ver las cosas, serán la forma definitiva en la que el individuo organice su vida. Esto es lo que nos hace seres únicos, ya que tenemos comportamientos diferenciados al de los demás, características de personalidad propias, gustos y creencias diferentes que son ajustadas a nuestra forma de vida.

Hoy en día, la sociedad actual tiene un estilo de vida anormal a lo que debería ser, le da poca importancia a lo que realmente lo merece, y busca aquello que le de resultados inmediatos a base de poco esfuerzo, y si este esfuerzo es muy fuerte, ocurre un abandono, es decir buscará algo más fácil aunque el resultado o su satisfacción después de su realización no sea completa, debido a que en la actualidad no se reconoce el esfuerzo invertido al determinar una tarea. De esta forma los hábitos de vida de una persona se ven afectados por esta razón, se ven afectados la forma de pensar, de vestir, las formas de buscar un trabajo, las formas de alimentarnos, etc., provocando un estilo de vida insalubre en las personas.

La práctica deportiva también forma parte del estilo de vida de las personas, mantiene estrecha relación con el sistema de valores que se van constituyendo con el paso del tiempo, ayudando así a mejorar los hábitos de vida del individuo, no solo en la parte física, sino también en la parte cognoscitiva, trayendo innumerables beneficios para la persona, mejorando su calidad de vida, aminorando los problemas de salud a futuro ocasionados el sedentarismo y los malos hábitos. La práctica del deporte forma parte de los hábitos sociales que también incluye otro tipo de gustos y formas de comportarse tales como la lectura, la música, la vestimenta.

La práctica deportiva y la actividad física no solamente beneficia la salud del sujeto que la práctica, sino que también disminuye el consumo de sustancias ilegales, como las drogas, o la marihuana, creando hábitos saludables de ejercicio o alimentación que fortalezcan y mejoren su capacidad física. Hoy en día son los adolescentes el colectivo más frágil en cuanto a situaciones de adicción, ya que su poca fuerza de voluntad influye en la toma decisiones que este ejerce sobre el consumo de estas, a veces influenciadas por su círculo de amigos, o a veces también por ejemplo de familiares, hasta incluso dejándose influenciar por contenido que ven en redes sociales.

Esta investigación está orientada a esclarecer cuales son los motivos reales por los cuales los estudiantes de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” han desertado en su gran mayoría la práctica deportiva y la actividad física, enfocándonos específicamente en los 10° años, puesto a que es una minoría la que aún realiza deporte de forma interna o extra escolar. Como deportista, y futuro docente de Educación Física, es que he llevado a cabo esta investigación con muchas ganas y entusiasmo, con el propósito de poder concientizar a este grupo de la importancia de la práctica deportiva, de la actividad física, de un estilo de vida saludable que proporcione en el transcurso de sus vidas un mejor estado de forma, tanto físico, como mental.

Los adolescentes son un colectivo muy frágil psicológicamente hablando, es decir son fáciles de manipular, es por eso que cualquier cosa puede hacer que inicien cierta actividad o dejar cierta actividad, todo depende de los factores externos de su alrededor y de como ellos manejen dicha situación. Si su entorno es idóneo y no presenta riesgos en su formación integral, habrá beneficios para el sujeto, mientras que, si es al revés, este se verá afectado gravemente. Todo forma parte de su proceso de maduración y de la adquisición de experiencias, pero hay que monitorear que estas no acaben con él. Un adolescente puede verse influido en sus actividades por cualquier persona que este considere buena, puede ser de alguien que mira en televisión, por familiares, por familiares, por amigos, etc., todas ellas

sirven como referencias para el sujeto, afectando de manera positiva o negativa, y la sociedad en la que vivimos claramente no atraviesa su mejor momento. Se le da poca importancia al esfuerzo que alguien realiza para conseguir algo, no se lo reconoce como es debido. Lo que más se anhela conseguir es riqueza económica, y no espiritual, sin importar el precio o las consecuencias que traiga. Los niños y jóvenes son el futuro de la sociedad y es sumamente importante ayudar en su desarrollo integral completo, para que a futuro la sociedad sea un lugar mejor, dónde exista un ambiente sano, y el deporte es una herramienta que puede ayudar a forjar mentes sanas y saludables, inculcando mediante su práctica valores de respeto y trabajo duro, para lograr lo que el sujeto alcance las metas que se proponga en la vida.

### **Contextualización del problema**

La importancia de la práctica deportiva en la vida de los niños y adolescentes es crucial, ya que de aquí se harán los cimientos para un crecimiento y una formación integral completa en la vida del sujeto, fortaleciendo su capacidad cognitiva y física, ayudándolo a la resolución de problemas, promoviendo la agilidad mental, y evitando problemas de salud y sedentarismo, que tanto perjudica en los jóvenes de hoy en día, ya que, con los cambios de generación, las formas de relacionarse han cambiado drásticamente, el uso de la nueva tecnología ha perjudicado la creatividad de las personas, y a la forma de relacionarse con otras.

El uso del tiempo libre en los jóvenes ha ido variando durante los últimos años, con el surgimiento de nuevas tecnologías, los dispositivos electrónicos son la herramienta más fácil de usar para el proceso de comunicación, debido a que a través de redes sociales y aplicaciones facilitan enormemente este proceso, y es aquí donde los adolescentes invierten la mayor parte de su tiempo. (Buen Vivir, 2015 citado por Silva, 2016) nos dicen que el Plan Nacional del Buen Vivir lo que busca es mejorar la calidad de vida de las personas motivando a las prácticas deportivas y al ocio en el tiempo libre, contribuyendo a la formación integral del sujeto. Esto tiene como finalidad la erradicación de los malos hábitos en la vida del adolescente, fomentando un estilo de vida saludable, ayudando a prevenir futuros casos de enfermedades.

(López, 2015) nos dice en su trabajo que, al no haber una organización adecuada del uso del tiempo libre en los jóvenes, ha causado efectos como la falta de motivación para ejecutar la práctica deportiva y actividad física, que es vital para un disfrute de buena actitud física y salud mental. Organizar el tiempo libre de los estudiantes es clave para que puedan ejercer todas las funciones y actividades que se le asignen al sujeto, y propias del mismo.

La educación física y principalmente el educador físico tiene como finalidad ayudar a que el estudiante pueda conocer sus propias habilidades y desarrollarlas de tal forma que a futuro este pueda escoger, acorde a sus habilidades y capacidades deportivas un deporte en especial, ayudando a un desarrollo integral y personal que le permitan obtener una mejor calidad de vida, fortalecer las relaciones con los demás, y un disfrute personal. (Terán, 2015)

Antes del despunte de las nuevas tecnologías, los niños y los adolescentes hacían mayor práctica deportiva y actividad física, pero con el surgimiento de estas, ha inducido a que desde los niños hasta los adultos hagan menos actividad física. (Chalá, 2017) Los niños de hoy en día solo quieren pasar más tiempo delante de una pantalla que de pasar tiempo jugando y realizando actividad deportiva y física, estableciendo el sedentarismo como estilo de vida.

Se ha confirmado que la práctica deportiva y de actividad física ha disminuido en relación a la edad del sujeto, es decir entre más crecía, menos actividad deportiva realizaba, por lo tanto, los educadores físicos y padres de familia debemos ser los principales agentes en incentivar a la práctica de las mismas en beneficio de la salud física y mental del niño.

### **Objetivos de la investigación**

Los objetivos trazados fueron los siguientes:

#### **Objetivo General**

Determinar cuáles son las causas que inciden en el abandono de las prácticas deportivas en los estudiantes de 10° año de E.G.B de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” de la ciudad de Ibarra.

#### **Objetivos Específicos**

1. Diagnosticar las causas que producen el abandono de las prácticas deportivas en los estudiantes de 10° año de E.G.B de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” de la ciudad de Ibarra.
2. Investigar cuáles son las actividades que realizan los estudiantes de 10° año de E.G.B de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” de la ciudad de Ibarra durante su tiempo libre.
3. Informar mediante charlas, los beneficios que trae consigo la práctica deportiva y la actividad física en la salud hacia los estudiantes del 10° año de E.G.B.

#### **Preguntas de investigación**

1. ¿Cuáles son las principales causas del abandono de prácticas deportivas y actividad física en los estudiantes del 10° año?
2. ¿Qué actividades realizan los estudiantes del 10° año durante su tiempo libre?
3. ¿Qué beneficios son los que conlleva la práctica deportiva y la actividad física en la salud de los estudiantes?

## **Factibilidad de la investigación**

La investigación realizada fue posible gracias al aporte bibliográfico de diversos libros y artículos científicos especializados, de donde se logró obtener la información necesaria de varios autores, los cuales sustentan de manera veraz. También se contó con el aporte de un docente de Educación Física de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” y los estudiantes que brindaron el apoyo con sus criterios de opinión para la finalización de la presente investigación. Así mismo el investigador posee el conocimiento para investigar.

## **Principales problemas confrontados**

En el trayecto de la investigación, el problema más notorio que se nos presentó fue los encuentros con los diferentes factores; jóvenes investigados <en menor escala>, profesores implicados en ellos y sobre todo familiares de los jóvenes.

Fue de gran dificultad el poder interactuar con los profesores que trabajan con la muestra de la investigación, debido principalmente a la emergencia sanitaria que estamos atravesando, y que tanto ha dañado y destruido proyectos de personas, ya que no se lograba encontrar un horario en el que ambas partes pudieran tratar el asunto con normalidad, mientras que, por otro lado, se lograba apreciar el desinterés y la despreocupación que estos le daban al tema, su falta de colaboración retrasó y dificultó la investigación. De igual forma, encontrarnos con los familiares de los jóvenes ha sido en algunos casos imposible. La falta de interés, los horarios de trabajo, otras actividades cotidianas, etc., han impedido un mejor desarrollo en el trabajo conjunto.

Resaltar también la cooperación y colaboración en todo momento de la Dirección del Colegio y algunos profesores tales como el Licenciado Nelson Cruz, y el Licenciado Henry López, docentes en la rama de educación física, en todas las actividades programadas y cumplidas.

## **Estructura o contenido del informe**

La estructura o contenido del informe es la siguiente:

1. Resumen
2. Introducción
3. Capítulo I. Marco teórico.
4. Capítulo II. Metodología.
5. Capítulo III. Resultados y discusión.
6. Conclusiones y las recomendaciones.

# CAPÍTULO I

## 1. MARCO TEÓRICO

### 1.1 Abandono Deportivo

Como es conocido, el abandono deportivo, en los jóvenes escolares es una de las mayores preocupaciones con las que nos encontramos los educadores físicos, entrenadores deportivos, técnicos y padres de familia, que se da por distintas causas y ocasionando daños en la salud, entre otras consecuencias que terminan con la vida del joven.

El abandono deportivo en los adolescentes es algo preocupante en los jóvenes, y algo que tenemos que corregir, (Puig, 1996) nos dice: “El abandono deportivo de la actividad física y deportiva en los jóvenes, es un acontecimiento en el que puede darse la circunstancia, en la que un niño deje de practicar de forma temporal, permanente o que cambie de actividad física a practicar.” (p.45)

El autor se refiere al abandono deportivo como aquella situación en la que el joven cambie paulatinamente de realizar una actividad o deporte por otra actividad física, debido a que en su tiempo libre tiende a cansarse de las actividades monótonas que realiza, trayendo consigo un cambio de actividades en su tiempo libre. La etapa adolescente es una etapa de cambios en nuestro cuerpo, de cambios de formas de pensar constante, manipuladas por el entorno en el que vivimos y por quienes formen parte de este, nos puede gustar un tipo de música por moda e inmediatamente dejarnos de gustar porque a un amigo no coincide con tus gustos, o porque te gustó otra canción simplemente.

De igual forma puede pasar con los deportes, podemos estar practicando un deporte, porque a nuestros padres les gusta, o porque un amigo está ahí, pero no es lo que realmente se desea, entonces debido a esto el sujeto puede cansarse de su práctica y aburrirse, dónde el sujeto cambia de deporte al que le gusta, o en otras ocasiones terminando en un abandono deportivo, viéndose afectado gravemente el sujeto, ya que las razones por las cuales desertó, promovieron en él, un alejamiento total del deporte, perjudicando una formación integral completa o problemas en su salud.

Mientras que (Cervelló, 1996) afirma: “El abandono se conceptualiza como aquella situación en la cual los sujetos han finalizado su compromiso con una especialidad deportiva concreta” (p.67). El abandono deportivo es la finalización de forma parcial de cualquier actividad física del sujeto. Este concepto a diferencia de los otros, nos habla de un abandono completo de actividad física más no a un cambio de actividad, como lo había mencionado el anterior autor. Este abandono vendría a ser el más común en los escolares, ya que dejan por completo todo tipo de práctica deportiva y actividad física, debido a diferentes causas como el entorno familiar, las adicciones a distintas sustancias o al internet, o simplemente a que prefieren otras actividades antes que las deportivas en su tiempo libre generando así un deterioro físico y mental, es muy importante esclarecer cuáles son estas razones, siendo este el motivo principal de esta investigación.

## **1.2 Familiar**

La familia en la práctica deportiva juega un papel fundamental en el desarrollo de las actividades del individuo, ya que nuestros padres son nuestro modelo a seguir y en quien primero nos fijamos cuando se trata de seguir un ejemplo, ya que fueron ellos quienes nos educaron y dependerá de ellos en gran medida si nos inculcarán los hábitos deportivos.

Es decir, la familia juega un rol esencial en la práctica deportiva de nuestros hijos, (Nuviala, Ruiz, & García, 2003) nos dicen que la participación o la influencia de la familia es muy importante en la vida de los niños, ya que depende de ellos si se transmite un ambiente deportivo. Depende mucho la familia en la práctica deportiva, ya que esta tiene el poder de crear una influencia positiva en el individuo en la generación de hábitos deportivos y saludables, siendo sumamente importante en los primeros años de vida, de igual forma si nuestra influencia es negativa, estaríamos creando un estilo de vida sedentario y perjudicial para la salud del adolescente.

Muchas veces, los adolescentes se ven influenciados por miembros de su familia, ya sean los padres, primos, etc., a imitar las conductas que ellos hacen, si por ejemplo se tiene un padre alcohólico, dependerá del sujeto si imitará las acciones de este, debido a que, a su corta edad, no está completamente formado su criterio, y su toma de decisión será clave para su beneficio propio. En cambio, si tenemos una familia deportista, los padres querrán inculcar en sus hijos los mismos hábitos deportivos, también dependiendo del sujeto si aceptará tales actividades o las rechazará. En ambos casos, la familia es uno de los principales agentes de motivación hacia la práctica deportiva y actividad física.

### **1.2.1 Ausencia de padres**

Cuando nos referimos a la ausencia de los padres, no abarcamos solo la posibilidad de que estos abandonen a sus hijos a corta edad, sino que también se incluye la falta de atención hacia los hijos, impidiendo una mejor atención y cuidados en la formación integral de los adolescentes. Teniendo en claro estos aspectos, (Nuviala, Ruiz, & García, 2003) nos dicen en su artículo:

“La actitud positiva de los padres y madres hacia la actividad físico deportiva, en la etapa escolar de sus hijos parece influir en el interés de estos por dichas prácticas, ya que la familia ejerce influencias socializantes y de manera muy importante; de la misma forma cuando estos se ausentan, forman en el niño una desmotivación por la práctica deportiva, creando como consecuente el abandono del mismo.” (p. 15)

No cabe duda de la importancia que juegan los padres de familia en la práctica deportiva, siendo estos claves para el origen de hábitos saludables, debiendo ser estos más

conscientes de la incidencia que cumplen en sus hijos, y no solo limitarse a incitar a la práctica, sino que también mostrar interés en la forma en la que se ejecuta.

### **1.2.2 El sexo**

Haciendo referencia al sexo, recientemente se ha marcado un evidente rasgo de actitud negativa hacia la Educación Física y la práctica deportiva acentuada más en los estudiantes de género femenino que en los de género masculino. Tanto hombres como mujeres han mostrado un nivel diferente de motivación a la hora de participar en deportes y actividades físicas.

(Deem R. & Gilroy, 1998) nos señalan que, las causas principales sobre las actitudes negativas mostradas por las estudiantes están sus habilidades atléticas propias, además de la aceptación social de las mujeres deportistas y el aspecto físico de la educación física. Esto nos quiere decir que las estudiantes en su propia percepción no se ven lo suficientemente aptas para la realización de la práctica deportiva, y que el aspecto físico que obtienen en su proceso no es de su total agrado.

Sobre esto también nos hablan (Weinberg R., 2000) que nos dicen que los estudios descriptivos acerca de la actividad física, concuerdan en que las mujeres realizan menos actividad física que los hombres. Esto trae consigo consecuencias que a futuro serán perjudiciales para los estudiantes, como mencionamos anteriormente, el deporte está inmerso en nuestras vidas, forma parte de nuestro estilo de vida, y como consecuencia de su no práctica, no solo estamos perdiendo una educación integral completa, sino también todos los beneficios que trae consigo la práctica deportiva.

### **1.2.3 Influencias negativas**

En muchas ocasiones, nos vemos en la necesidad de querer pertenecer a algo, dejándonos influenciar por tu círculo de amistad, si este es bueno, las acciones que tomes serán del mismo modo, pero si es lo contrario, en la mayoría de ocasiones nos vemos forzados a realizar algo que no queremos y que sabemos que está mal. Las influencias y la sociabilización que tienen los adolescentes tienen en su entorno también forman parte de las consecuencias que tiene al formar hábitos de vida y debiendo tener cuidado de quienes forman parte su entorno, (Velreo Arreaga, 2016) afirma:

Es normal que, como seres humanos, nos veamos en la necesidad normal de poder pertenecer a algo, una familia, grupo de amigos, etc. Cuando ocurre lo contrario a esto, experimentamos la soledad, y hacemos cualquier cosa para poder pertenecer a un grupo. Cuando esta situación ocurre, se ocasionan problemas familiares y de

adaptación social muy serios, provocando problemas psicológicos y de adaptación social por efecto de malas amistades.

En la sociedad que estamos, si no sigues ciertas tendencias o modas de comportamiento, de estética, alimenticias, etc. no eres tomado en cuenta por los demás, y te ves obligado a hacer algo para poder ser notado. Estas formas de rebelión ante los demás, alejan al joven de la realidad, ya que este crea expectativas falsas de felicidad y de lo que es correcto o no.

### **1.3 Incapacidad Física**

La incapacidad física también es otra de las causas por las cuales los adolescentes dejan de lado las prácticas deportivas, muchas de ellas ocurren en su práctica habitual, por lesiones o enfermedades surgidas con el paso del tiempo por su realización, al igual que otras aparecen de forma involuntaria en el ser humano, ya sea por alguna mal formación o enfermedad de nacimiento, impidiendo su ejecución, actuando como causa del abandono deportivo de la práctica deportiva en los adolescentes.

La incapacidad física puede desarrollarse de varias formas (Sanz & Reina, 2012) nos dicen que “Consideraremos como especial a aquellas personas que se encuentren fuera de la “norma” sobre su condición física, psicológica o social, donde dicha situación podría ser temporal o permanente, condicionando muchas veces el desarrollo evolutivo del individuo” (p.13). Al momento de hablar de incapacidad física, hacemos referencia a aquellas personas que no poseen las condiciones idóneas para la realización de la práctica deportiva y actividad física, así como también a las lesiones a las que estamos expuestos en el cumplimiento de las mismas, y a la que debemos el abandono deportivo, al no vernos en adecuadas condiciones de poder continuar haciendo actividad física. Las lesiones producidas durante la práctica deportiva también forman parte de los motivos de su abandono, ya que, si una lesión es grave, podría impedir que se siga ejecutando de forma normal, corriendo el riesgo de volver a lesionarnos o empeorar la lesión.

#### **1.3.1 Problemas respiratorios**

Los problemas respiratorios afectan a las vías respiratorias, además de ocasionar dificultades funcionales a los pulmones y a las fosas nasales. Estos son presentados en los jóvenes de manera peculiar, provocando dificultad para hacer llegar el oxígeno de manera correcta a los pulmones, provocando así una situación de salud que complica la realización y el desenvolvimiento de la práctica deportiva y actividad física.

Las dificultades respiratorias pueden tener varias causas y presentarse de varias formas, existen personas que sienten fatiga con solo realizar ejercicio de forma leve,

sin presentar afecciones médicas, mientras que otras que pueden padecer una enfermedad pulmonar avanzada y sin embargo no presentar faltas de aliento o síntomas similares. Estas pueden deberse a muchas causas, relacionadas a problemas en los pulmones, como la neumonía, o problemas de alergia, incluso al estrés emocional, provocando ansiedad y falta de aliento. (MedilinePlus, 2020)

Uno de los más grandes problemas e inconvenientes al realizar deporte, es cuando se presentan este tipo de problemas que afectan a los pulmones, se hace muy difícil la continuación de la práctica deportiva, debido a que su continuación supone un riesgo grave para la salud del individuo, desembocando en el fallecimiento en el peor de los casos.

### **1.3.2 Problemas en el sistema locomotor**

El sistema locomotor está constituido por dos sistemas, el esquelético, y el sistema muscular, encargándose la locomoción. Como ya todos sabemos, la práctica regular de actividad física y deportiva, trae consigo numerosos beneficios para nuestra salud mental y física, pero también la realización de la práctica deportiva y física, puede ocasionar lesiones en el sistema locomotor, así como nos dice (Ibáñez, 2015):

Las patologías más comunes en este medio son la artrosis, el dolor lumbar, y las lesiones traumáticas, que pueden ser agudas o crónicas. Las lesiones agudas se producen por una carga excesiva del músculo; estas son más frecuentes en la práctica deportiva y las crónicas se deben a un microtraumatismo repetido, es decir lesiones de sobreesfuerzo, relacionados al tipo de entrenamiento, alteraciones ortopédicas, la fatiga, entre otros.

Este tipo de lesiones en su gran mayoría son más frecuentes en la infancia del niño, pueden derivar en el abandono de las prácticas deportivas en el sujeto, ya que no cuentan con la preparación adecuada para su práctica de forma natural o a su vez no cuentan con un entrenamiento adecuado por parte del educador o entrenador.

### **1.3.3 Desviación de columna**

Las desviaciones de columna o escoliosis, es la curvatura de la columna vertebral, dada en el período de crecimiento de los niños durante la pubertad, en donde la mayoría de los casos es leve sin presentar síntomas, sin embargo, en ocasiones este se puede agravar con el crecimiento y generar incapacidad y fuertes dolores.

Las lesiones de columna, están relacionadas con sobrecargas. Son frecuentes, existen distintas situaciones donde existe sobrecarga de la columna, por ejemplo, la heterofilia, o los entrenamientos en exceso intensivos donde el deportista no está preparado para soportar dicha carga. (García & Barcala, 2006) se refiere a la práctica deportiva del siguiente modo:

La práctica deportiva ejercida en el joven de manera excesiva y desproporcionada, genera en el niño lesiones en la columna vertebral, provocando o agravando sus curvaturas de crecimiento y por ende al correcto funcionamiento pleno de su cuerpo, provocando lesiones en las cervicales, donde posteriormente se origina un abandono deportivo a tempranas edades.

Estas desviaciones de columna son muy peligrosas en la vida de los jóvenes, pueden provocar paraplejia, ocasionando un alejamiento de las prácticas deportivas sino se tiene una educación inclusiva y adaptada a las necesidades que presenta el sujeto, viéndose discriminado y alejado por la sociedad, afectando el proceso de comunicación y de relación interpersonal.

#### **1.3.4 Desgarres musculares**

Los desgarros musculares pueden ocurrir al realizar una acción donde ocurre un estiramiento del músculo o del tejido que conecta el músculo con el hueso. Estos son más frecuentes en los deportes, pero también pueden ocurrir de forma accidental haciendo otras actividades, como por ejemplo bajando del bus, o las escaleras.

(Soto & Viviana, 2008) nos dicen que los desgarros musculares son un tipo de lesión interna del músculo donde ocurre una ruptura de las fibras, ocasionando un dolor fuerte e intenso, que puede disminuir con reposo. Los desgarros se clasifican por su gravedad en tres tipos: leves, moderados, y graves. Estos se deben a una sobrecarga, originada por una contracción brusca con estiramiento excesivo de forma simultánea. Este tipo de lesión ocurre de manera frecuente en las extremidades inferiores, y a menudo el futbol se ven lesiones de este tipo de forma frecuente.

Los desgarros musculares ocurren normalmente durante la ejecución de la actividad deportiva, debido a que se estiró el músculo de forma repentina y brusca, estas lesiones se producen de forma repetida en algunos deportistas, generando un miedo a realizar la práctica deportiva, provocada por una debilidad del músculo, donde su recuperación dependerá mucho de las condiciones propias del deportista, llevando más o menos tiempo, dando paso a una desmotivación deportiva y posteriormente un abandono de la misma.

#### **1.4 Adicciones**

Una de las principales causas que originan este abandono deportivo y de actividad física, no solo en los jóvenes adolescentes, sino en todas las edades, son las adicciones y el vicio, como los son el consumo de sustancias estupefacientes, bebidas alcohólicas, y demás sustancias que afectan de manera perjudicial a nuestro sistema nervioso, dando como consecuencia un nefasto estado de salud, tanto físico como mental. (Rossi, 2008) afirma:

La adicción vendría a ser el uso o el abuso de todo lo que nos rodea, comida, trabajo, drogas, alcohol, televisión, sexo, etc., es decir, todo lo que hace una persona sin tener control sobre ella y su relación con las mismas, siendo muy peligrosa sino se llega a controlar a tiempo y dejamos que esta sea la que nos controla a nosotros, provocando graves trastornos en nuestro funcionamiento físico y psicológico.

Esto nos quiere decir que la adicción ocurre cuando nosotros no tenemos el control propio de determinada acción o sustancia. Las adicciones son un factor de riesgo y cada vez son más los factores que aumentan el consumo de sustancias psicoactivas en los adolescentes, generando problemas en la salud del adolescente. Los adolescentes son un foco vulnerable, ya que su falta de decisión provoca que caigan en su consumo, volviéndose cada vez más fuerte sus ganas de desahogar su necesidad, y con consecuencias cada vez más destructivas para la salud del adolescente.

#### **1.4.1 Drogas**

El consumo de drogas en nuestro país aumenta cada vez más, y es uno de los problemas más graves a los que se enfrenta la sociedad actual, en especial en la población adolescente, provocando que aumente el número de mortalidad en jóvenes, riesgo de contagios de enfermedades infecciosas y crónicas como el cáncer entre otras. No cabe duda de que este es una de las principales razones por las cuales nuestros jóvenes se alejan cada vez más de una práctica de vida saludable.

Sobre este tema (Matilde, 2003) nos dice que son sustancias que pueden ser de origen natural o sintético, provocando en el sujeto al momento de su consumo trastornos en la conducta, y en la mente, a veces incluso hasta permanentes agravando también el normal funcionamiento del cuerpo. Queda claro que el consumo de drogas, y demás sustancias psicotrópicas afectan al rendimiento funcional del cerebro, mostrando evidentes trastornos de personalidad y funcionalidad, limitando al individuo de poder realizar cualquier actividad de manera adecuada, limitando todas sus funciones para el desarrollo integral de su vida y del que muy pocos han salido.

#### **1.4.2 Alcohol**

El alcohol es posiblemente una de las drogas legales más utilizadas en toda la población del mundo, y enfocándonos en nuestro país, es uno de los problemas de salud pública que más preocupa a nuestra sociedad, ya que es muy fácil el poder acceder a ellas. El alcohol produce cierta aceptación social, esto provoca más su consumo, principalmente en la adolescencia, sin duda esta es una de las más peligrosas. (Abeijón, 2015) señala:

Varios estudios han demostrado que el cerebro en su etapa de formación puede verse gravemente afectado por las sustancias neurotóxicas derivadas del consumo del alcohol, afectando a la conducta del ser humano y a su funcionamiento normal, a veces hasta de manera irreversible, ya que su consumo en su etapa de formación evita la maduración de áreas cerebrales asociadas al comportamiento humano.

Una vez más queda comprobado que el abuso de estas sustancias es perjudicial para la salud del individuo, provocan daños al sistema cognitivo, ocasionando problemas conductuales y sociales, ocasionados por la vulnerabilidad de su edad y provocando como consecuencia un abandono deportivo en la etapa adolescente.

(Pérez, 2019) nos dice que la principal droga de esparcimiento entre los jóvenes y adolescentes es el alcohol, debido a que es una droga legal, y entre los riesgos del consumo excesivo están la intoxicación etílica, pudiendo provocar un estado de inconsciencia e incluso la muerte, además de accidentes, prácticas sexuales de riesgo, etc.

Cada vez son más los jóvenes adolescentes que consumen alcohol, y cada vez se comienza más a temprana edad a ingerir estas sustancias nocivas, ya que se dispone de más tiempo libre al no verse involucrado con la práctica deportiva de manera extracurricular, habiendo la posibilidad de que se convierta en una dependencia, y originar una tolerancia al alcohol, debiendo consumir más cantidad para lograr el mismo efecto, siendo sumamente perjudicial para la salud.

### **1.4.3 Internet**

A lo largo de los tiempos, la implementación de las nuevas tecnologías, han facilitado las diversas actividades de la vida cotidiana del ser humano, más aún en los adolescentes, quienes, por la rapidez de respuesta en temas de interacción con otras personas, optan por las nuevas tecnologías, ya que no solo sirven para la comunicación, sino también para otras actividades que podemos realizar, como jugar en línea, etc. Sin embargo, se convierte en algo negativo, cuando dejan de lado el resto de actividades propias del quehacer diario, como el estudiar, la práctica deportiva, las relaciones interpersonales, entre otras.

Las redes sociales son la herramienta más utilizada por los jóvenes, ya que les permite poder interactuar con sus amigos de forma inmediata y además conocer gente nueva de cualquier parte del mundo, resolviendo de forma muy sencilla el proceso de comunicación, mediante llamadas, videollamadas, chats, con sujetos que se encuentran a grandes distancias en diversas plataformas que te permiten crear una cuenta propia y compartir todo lo que desees con el mundo (Chóliz & Marco, 2012 citado en Domínguez & Ybañez, 2016).

El acceso a internet es de gran ayuda para todos, debido a las grandes ventajas que este nos ofrece, sin embargo, su uso indebido y su pérdida de control sobre el uso adecuado

nos separan de nuestro entorno y de las obligaciones sociales, puede ocasionar consecuencias negativas para el individuo, así como nos dice (Echeberrúa & Requesens, 2012):

Al igual que en las adicciones a drogas naturales o sintéticas, las personas adictas a las redes sociales experimentan conductas de aislamiento y abstinencia que se caracteriza por malestar emocional como la presencia de insomnio, facilitando el aislamiento, bajo rendimiento académico, trastornos de conducta, generando un efecto negativo en la vida del ser humano.

La adicción a el internet y a las redes sociales es una situación preocupante, y algo de lo que debemos cuidar a nuestros jóvenes, ya que utilizan a estas para escapar de la vida real, generando una vulnerabilidad psicológica que puede verse afectada en las habilidades innatas del intercambio social y comunicación personal, ya que por medio de las redes sociales nos presentamos como una persona distinta a la que somos y distorsionamos y creamos expectativas falsas de nuestra propia realidad. Aquí también puede surgir una conducta dependiente de esa conducta y originando igual un síndrome de abstinencia sino se trata a tiempo, perdiendo el interés por actividades que anteriormente resultaban satisfactorias.

#### **1.4.4 Videojuegos**

Al igual que el uso del internet, el aumento de los videojuegos ha ido aumentando de forma exponencial, y se ha convertido en un fenómeno de ocio que forma parte de la vida de los jóvenes como parte de su tiempo libre.

El uso excesivo de los videojuegos también crea trastornos en la personalidad del sujeto, tal como nos dice (Etxeberría, 2008) que el abuso de videojuegos anula la personalidad del individuo, y que, en función a su adicción, se ocasionan problemas de percepción de la realidad cuando se presentan contenidos de violencia o machismo en función del juego empleado.

Si bien es cierto, el crecimiento del internet, las nuevas tecnologías y el mundo de los videojuegos atrae a todo tipo de personas, desde niños jóvenes hasta adultos, en donde el colectivo de los jóvenes es el más preocupante, tanto para los padres, como para los docentes, ya que existen gran variedad de videojuegos, y en ocasiones no se puede controlar el tiempo en el que los jóvenes dedican a este tipo de entretenimiento. Por otro lado, tenemos es necesario aclarar la diferencia entre el uso excesivo y la adicción, donde (Griffiths, 2005) nos dice que la diferencia principal entre el tiempo de juego prologado y la adicción, es que en la primera el sujeto decide y tiene el control, mientras que en la segunda no se tiene un control sobre el juego.

Esta forma de ocio en los jóvenes resulta alarmante, ya que aumenta cada vez más debido a la entrada de nuevas tecnologías, aplicaciones, juegos, y a su fácil acceso, acrecentando el riesgo de las causas negativas que trae consigo hacia la conducta y salud de

sus usuarios, pero debemos saber diferenciar entre la cantidad excesiva de su uso y la adicción.

## **1.5 Bajo nivel de preparación del profesor**

Aquí hablamos sobre el profesor de educación física, siendo este el principal nexo entre las prácticas deportivas y la actividad física y los estudiantes, debiendo fomentar la realización de las mismas. Así lo aclara (Guillén & Bara, 2007): La calidad del entrenador o profesor tanto de práctica deportiva o educación física son vitales, ya que en muchas ocasiones el discontinuar con su práctica a edades más avanzadas se debe al papel de los entrenadores y profesores. Como hemos podido observar la preparación del docente o entrenador es necesaria, ya que en muchas ocasiones el único nexo que tienen los estudiantes con la práctica deportiva es en las horas de clases.

El estudiante o el deportista puede verse gravemente afectado si el nivel de su entrenador o profesor es bajo, puede no alcanzar su máximo nivel, y como consecuencia se podría perder a un futuro talento, la motivación con la que trabaje el deportista no será la idónea para que el entrenamiento sea fructífero.

### **1.5.1 Profesor sin título profesional**

Es importante que, a la hora de dirigir una clase o entrenamiento, la persona que está guiando la clase sea una persona preparada académicamente y con los recursos necesarios para desempeñar y orientar a sus alumnos de la mejor forma y poder así explotar el talento de los estudiantes con el propósito de que exploten todo el potencial.

Siempre se presentan situaciones de todo tipo en un entrenamiento, desde la aparición de nuevos temarios de entrenamiento hasta lesiones surgidas en clase por eso es importante estar preparado, sí como nos dicen (Guillén & Bara, 2007) que tienen mayor incidencia en la preparación deportiva de los jóvenes aquellos profesores o entrenadores que dispongan de un título profesional, ya que cumplen cubren todas las necesidades que se le presenten el proceso de formación al sujeto.

Al trabajar con jóvenes adolescentes, tenemos que ser conscientes de que el papel del entrenador influye de manera drástica en ellos, ya que son más susceptibles a nuestra influencia, por tanto, el no presentar un título profesional, demarca una clara falta de conocimientos que, a la hora de trabajar, harán del deportista, un mejor o peor atleta, conduciéndolo hacia el éxito o el fracaso deportivo, y como consecuente, a un abandono del mismo.

### **1.5.2 Falta de profesionalismo del profesor**

En este apartado, se debe resaltar el comportamiento del entrenador, debido a que de esta depende la continuidad de la práctica o el abandono de la misma. La forma en la que este se dirige, el ambiente que crea, la planificación de la clase, la motivación que muestra al preparar un ejercicio, todas las funciones que realice si son ejecutadas y proyectadas de buena manera, el estudiante creará un reflejo de las mismas y el resultado será óptimo para ambos

Un buen entrenador deportivo tiene que tener múltiples características positivas para hacer de su clase algo efectivo, (Moreno & Del Villar, 2004) al referirse a los entrenadores deportivos nos dicen que las características principales en un entrenador para que se considere eficaz son las de conocer profundamente los procesos deportivos, aplicar una correcta metodología y conocer a profundidad a sus deportistas. Estos son puntos muy importantes en la preparación de un entrenador, ya que cumplir con las exigencias y necesidades de los deportistas no es tarea fácil, debe tener además de cualidades profesionales, cualidades personales que lo hagan un excelente profesional.

Con esto, queda en evidencia que la calidad del profesor o entrenador, para las clases de educación física o la práctica deportiva, es de máxima importancia, favorecen el rendimiento del deportista, y su adecuado manejo del entrenamiento, puede llevar al éxito o al abandono de la práctica deportiva y actividad física.

### **1.6 Prácticas deportivas**

Con la realización de las prácticas deportivas podemos obtener beneficios para la salud, así como también puede generar lesiones, todo depende de la forma en la que esta sea realizada, las prácticas deportivas vendrían a ser aquellas actividades en las que realizamos una acción en concreto, pero para profundizar un poco más su concepto tenemos a (Gómez Mora 2003, citado en Carbonero, 2017) que nos dice sobre las prácticas deportivas que son en esencia actividades lúdicas, con normas y reglas que faciliten y controlen su funcionamiento para un correcto desarrollo, conformados principalmente por dos grupos, individuales y colectivo.

Por prácticas deportivas, entendemos que es aquello en que se realiza una actividad física, de forma competitiva y en la cual se tienen que seguir una serie de normas y reglas para su correcto desenvolvimiento, en síntesis, es la práctica de algún deporte. Son varias las clasificaciones de las prácticas deportivas, y en cada una de ellas encontramos varios deportes con características propias.

Aquí es muy importante que el estudiante sepa elegir bien el deporte al que se va a introducir, en el cuál sepa dominar sus movimientos, siendo uno de preferencia por el sujeto, ya que sino gusta, posteriormente se producirá un abandono deportivo.

### **1.6.1 Deportes colectivos**

Los deportes colectivos son aquellos que en su práctica se realizan en conjunto con más personas, pero para tener una definición tenemos a (Álvarez Medina, 2011 citado en Carbonero, 2017) que define a los deportes colectivos como aquellas en las que participan dos o más personas con un objetivo establecido previamente con adversarios que buscarán el mismo objetivo, siguiendo las normas y reglas establecidas previamente.

Una vez clara la definición de deportes colectivos, podemos acotar que, en su colectivo, se encuentran aquellos deportes que más se practican en el mundo y los más populares, tales como el fútbol y el baloncesto, siendo estos los que mayor atracción generan en los jóvenes. Para la ejecución de estos deportes, tenemos la factibilidad de encontrar un espacio para realizarlos en casi cualquier parte, profundizando un poco en el fútbol, basta con colocar dos piedras como portería y las ganas de jugar. Esta es una de las ventajas de los deportes colectivos, ya que son de preferencia en la mayoría de las personas, sus áreas deportivas se encuentran en la mayoría de parques, los eventos deportivos que se realizan son de forma más frecuente, y de mayor atracción para los aficionados. De igual forma al ser colectivos, mejorará el proceso de comunicación del deportista.

#### **1.6.1.1 El Fútbol**

El fútbol es uno de los deportes de preferencia en los jóvenes y uno de los más realizados a nivel mundial, posee variedades en su juego, organizando competiciones a nivel mundial que son seguidas por la mayoría de personas, como por ejemplo el Mundial de fútbol, donde participan seleccionados de países clasificados previamente en una etapa. Una idea clara de lo que es el fútbol nos la explica (Castelo, 2009) que nos dice que es un juego colectivo donde participan dos equipos confrontados, compuestos por 11 jugadores para conseguir que el balón entre el mayor número de veces en el arco rival para conseguir la victoria, dirigidas por varias reglas de juego.

El fútbol es sin duda el deporte preferido en la vida de los jóvenes, no solo es practicado por el colectivo masculino, sino también por el femenino, este se lo puede realizar desde edades muy tempranas, además de presentar beneficios como cualquier otro deporte, ayuda a oxigenar la sangre, mejorar la función cardiovascular, aumenta la masa muscular entre otros muchos más beneficios.

#### **1.6.1.2 El básquet**

El baloncesto es otro de los deportes de preferencia en las personas, al igual que el fútbol, mueve gran cantidad de afluencia en sus encuentros y su práctica tiene grandes beneficios en el desarrollo integral del niño. El baloncesto o básquet es definido por

(Giménez & Sáenz, 2003) como un juego entre dos equipos conformados por cinco jugadores y enfrentaos entre sí, donde su objetivo principal es introducir el balón en el cesto rival, sujeto a reglas de juego.

El baloncesto como cualquier otro deporte, genera beneficios para la salud en las personas que lo practican, siempre y cuando el modo en el que se lo haga sea el correcto y no existan entrenamientos excesivos, y que, en su práctica lúdica, se respeten las normas y a los compañeros de juego. La práctica del baloncesto posee una riqueza educativa en los jóvenes, mejora la inteligencia motriz, desarrolla la sociabilidad, a parte de los beneficios para la salud que genera en nuestro organismo. (Giménez & Sáenz, 2003)

El básquet o baloncesto además de ser un deporte competitivo, es un juego recreativo, donde sus participantes disfrutan de su práctica, es uno de los deportes más completos que existen, estimulando el crecimiento de quienes lo realizan. Es uno de los deportes de preferencia para estimular el crecimiento de los niños, ya que los repetidos saltos en su ejecución, estimulan el crecimiento de los huesos, su área deportiva es de fácil acceso, se encuentra en la mayoría de parques y se suelen realizar eventos deportivos de forma regular, este es uno de los deportes de preferencia de los jóvenes, y su juego vistoso atrae a otros hacia la práctica, teniendo grandes referentes mundiales como Kobe Bryant entre otros.

## **1.6.2 Deportes individuales**

Los deportes individuales a diferencia de los colectivos se realizan con un solo individuo, es la principal diferencia entre estos dos, también teniendo mucha acogida y protagonistas de grandes competiciones a nivel mundial. Los deportes individuales no requieren de un compañero para llevarse a cabo, pero para profundizar más este concepto (Batalla & Martínez, 2002) se refieren como aquellas actividades en las que únicamente habrá un participante, con excepciones puntuales, siguiendo normas y reglas establecidas.

Existen numerosas pruebas y competiciones en los deportes individuales, donde su exigencia física es fuerte y donde cada una tiene sus particularidades, se utilizan distintos instrumentos para llevar a cabo su ejecución y por consecuente sus reglas son distintas, los deportes individuales son de mucha exigencia y si su entrenamiento no es el adecuado, las cargas serán demasiado fuertes para el deportista, provocando lesiones y un bajo rendimiento.

### **1.6.2.1 El Atletismo**

Sobre el atletismo, también nos encontramos a (Batalla & Martínez, 2002) que describen al atletismo como un deporte fundamentado en tres movimientos más básicos del ser humano: saltar, correr y lanzar; esta incluye gran variedad de formas de competición, ya que su lugar de competición son en un estadio olímpico donde se encuentran localizadas diferentes zonas de disciplina, como los saltos, lanzamientos, carreras de velocidad, etc.

La práctica del atletismo aporta numerosos beneficios sobre el estado físico y psicológico en las personas, tal como nos dice (Gratacós, 2018): los principales beneficios del atletismo para la salud física y mental son mejorar el nivel de colesterol, prevenir la obesidad y diabetes, mejorar la respiración, estabilidad emocional, entre otros.

El atletismo, abarca múltiples disciplinas, que se caracterizan por presentar un elevado ejercicio físico, donde estas son consideradas por muchos autores como las que aportan mayor beneficio a la salud, como las carreras de velocidad, lanzamientos, saltos, entre otros. El atletismo sic compone de numerosas pruebas, en las que se realizan principalmente en eventos intercolegiales o inter escolares en la vida de los adolescentes, siendo las pruebas de velocidad las que más interés provocan en los jóvenes.

### **1.6.3 Deportes tradicionales del Ecuador**

Los juegos tradicionales son aquellos propios de una región y son transmitidos de generación en generación de forma oral, como evidencian (Carbonero & Cañizares , 2016), donde se refiere a los juegos tradicionales como:

“Aquellos juegos que se vienen arrastrando a lo largo del tiempo, dándose a conocer de generación en generación en las familias. Estos generalmente se derivan del quehacer diario de las personas y se han extendido gracias a la difusión oral y jugada” (p.9).

Los deportes tradicionales forman parte de la cultura de una región, y están presentes en todos grupos y sociedades, estos no sufren gran transformación en su estructura, debido a su transmisión de generaciones a lo largo de la vida. El Ecuador posee muchos deportes tradicionales, y aunque la mayoría de ellos ya no se practica, todavía quedan algunos muy populares y que aún se realizan alrededor del país como lo es el ecuavoley.

#### **1.6.3.1 El ecuavoley**

El ecuavoley es un deporte que se juega alrededor de todo nuestro país, y llevado a la práctica por personas de todas las edades, se evidencia que en la actualidad los jóvenes son en su mayoría los que lo practican. (Landeta, 2013) nos dice que:

El ecuavoley es un deporte ecuatoriano, donde participan dos equipos compuestos de tres jugadores, donde las manos y una red en la mitad son el recurso principal, pasando el balón de lado a lado, con un mínimo de 3 toques por equipo, tratando de que el balón toque el piso del equipo contrario.

Este deporte es el que más se practica de los deportes tradicionales en nuestro país, es tan famoso como el fútbol y resulta de gran acogida en los jóvenes, el espacio donde se

lo practica puede ir desde canchas de cemento, césped, o tierra. Se realizan eventos de este deporte de forma frecuente y atare consigo a varios aficionados. Es uno de los deportes tradicionales más famosos del Ecuador.

#### **1.6.4 Deportes acuáticos**

Estos deportes son realizados por completo en el medio acuático, tienen varias disciplinas tanto como para varones y para mujeres, en donde el deportista realiza una actividad física en ella, y se componen en deportes en el agua, sobre el agua y debajo de ella, y donde se pueden realizar en piscinas, mares, o ríos. Sobre los deportes acuáticos (Batalla & Martínez, 2002) se refieren como aquellos deportes que se desarrollan en instalaciones acuáticas artificiales como la piscina, y que utilizan en mayor o menor medida el nado como herramienta principal.

(González & Sebastiani, 2000) también nos dicen que son actividades ejecutadas en el medio acuático establecida por normas y reglas para su normal desarrollo. Ambos autores concuerdan en que los deportes acuáticos son aquellos en el que el agua es el elemento principal y en los que el deportista realiza una actividad física, estos pueden llevarse a cabo en una piscina, lago, mar, etc.

##### **1.6.4.1 La natación**

La natación es el deporte individual en el que el individuo es capaz de trasladarse de un punto hacia otro en el medio acuático, utilizando los diferentes estilos de desplazamiento sobre el agua que existen en este deporte. (González & Sebastiani, 2000) se refieren a la natación como la acción de mantenernos en el agua flotando sin hundirnos, siendo esta la técnica base para dominar este deporte.

De la misma forma encontramos a (Williams, 2006 citado en Artieda, 2017) que afirma que la natación es uno de los deportes más completos ya que involucra a todos los grupos musculares del cuerpo, uno de sus más notables beneficios es la reducción de las enfermedades cardiovasculares. La natación se puede llevar a cabo desde los primeros meses de vida, de forma en que se estimula el reflejo glótico en el niño, siendo la natación uno de los recursos más importantes para los educadores y entrenadores físicos para un desarrollo integral completo del individuo, siempre y cuando se respeten los niveles de desarrollo.

La práctica de la natación también trae consigo múltiples beneficios para la salud, así como nos cuenta (Lorenzo, 2007 citado en Artieda, 2017) que dice:

Entre los beneficios de la práctica de la natación están prevenir la obesidad en niños, disminuir los niveles de glucosa en la sangre, mejorar la coordinación, la agilidad, y sobre todo en niños con problemas neurológicos, ya que a una temperatura de 28°C, los músculos y el sistema nervioso pasan a un estado de relajación.

No cabe duda de que la natación es uno de los deportes que más beneficios a la salud del sujeto aporta, siendo este uno de los más completos, pero que en su mala ejecución y enseñanza de la técnica puede provocar lesiones, por consiguiente como entrenadores y educadores deportivos tenemos que estar preparados y capacitados en todo aspecto para satisfacer las necesidades de los deportistas y estudiantes.

## **CAPÍTULO II**

### **2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **2.1 Nivel o tipo de investigación**

##### **2.1.1 Investigación descriptiva**

Este tipo de investigación nos permitió especificar los motivos por los cuales los estudiantes del 10° de E.G.B presentan un abandono deportivo, recopilando los datos para después analizar los resultados, con la finalidad de extraer los resultados que ayuden a la presente investigación.

##### **2.1.2 Investigación causal**

Con este tipo de investigación, se permitió identificar cuáles son las causas que inciden en el abandono deportivo en los estudiantes del 10° de E.G.B y que actividades realizan los estudiantes durante su tiempo libre.

##### **2.1.3 Investigación Bibliográfica o documental**

Con este tipo de investigación, se permitió la recopilación de información de documentos confiables, materiales como libros, revistas, artículos científicos en bibliotecas, hemerotecas, ayudando al apoyo y desarrollo del marco teórico.

##### **2.1.4 Investigación de campo**

En el presente trabajo se utilizó la investigación de campo para valorar mediante las encuestas los motivos de abandono de la práctica deportiva en los estudiantes de 10° año de E.G.B de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” con la finalidad de evidenciar que causas inciden en esta y las actividades deportivas que realizan.

#### **2.2 Métodos de investigación**

##### **2.2.1 Método inductivo**

Este método nos permitió indagar a los estudiantes del 10° año de EGB de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” y averiguar los motivos del abandono deportivo de los estudiantes, con la finalidad de resolver los objetivos planteados al principio de esta investigación.

### **2.2.2 Método deductivo**

Este método nos permitió analizar centrándonos en lo específico de cada pregunta de la investigación, para luego ser analizadas mediante el razonamiento lógico, logrando un resultado donde se pueda sustentar las conclusiones, para una buena comprensión.

### **2.2.3 Método estadístico**

Este método nos permitió que dentro de la investigación se pueda recolectar y procesar los datos obtenidos a través de las encuestas realizadas a los estudiantes del 10° año de E.G.B. que se tabularon y que se pusieron en comparación los factores que influyen en cada uno de los sujetos.

### **2.2.4 Método sintético**

Este método nos permitió la redacción de las conclusiones y las recomendaciones una vez aplicada la encuesta con su análisis y discusión de resultados, dónde se obtuvo información y datos sobre los motivos del abandono deportivo de los estudiantes del 10° año de E.G.B.

## **2.3 Técnicas e instrumentos de investigación**

### **2.3.1 Técnica de la encuesta**

La técnica de investigación que se escogió fue la encuesta y como instrumento utilizado el cuestionario de preguntas, donde se abarca las variables de los motivos de abandono deportivo en los/as estudiantes, y qué actividades realizan en su tiempo libre, permitiéndonos recolectar datos de forma precisa y rápida de los estudiantes con las preguntas elaboradas.

## **2.4 Preguntas de investigación**

1. ¿Cuáles son las principales causas del abandono de prácticas deportivas y actividad física en los estudiantes del 10° año?
2. ¿Qué actividades realizan los estudiantes del 10° año durante su tiempo libre?
3. ¿Qué beneficios son los que conlleva la práctica deportiva y la actividad física en la salud de los estudiantes?

## 2.5 Matriz diagnóstica

Objetivos de diagnóstico	Variables de diagnóstico	Indicadores		Técnicas	Fuentes de información
Determinar los diferentes motivos que llevan a los estudiantes al abandono de la práctica deportiva.	Abandono deportivo	Familiar	Ausencia de padres	Encuestas	Estudiantes de 10° EGB
			Sexo		
			Influencias negativas (Amistades)		
		Incapacidad física	Problemas respiratorios		
			Problemas en el sistema locomotor		
			Desviación de columna		
			Desgarres musculares		
		Adicciones	Drogas		
			Alcohol		
			Internet		
			Videojuegos		
		Bajo nivel de preparación del profesor	Profesor sin título profesional		
			Falta de profesionalismo del profesor		
Señalar cuales son las prácticas deportivas que se realizan en las instituciones educativas en general.	Prácticas Deportivas	Deportes colectivos	Fútbol	Encuestas	Estudiantes de 10° EGB
			Básquet		
		Deportes individuales	Atletismo		
		Deportes tradicionales del Ecuador	Ecuavoley		
		Deportes acuáticos	Natación		

## 2.6 Participantes

### 2.6.1 Población

Para esta investigación se tomó en cuenta a personas que se encuentran dentro de la institución, ya que únicamente ellos son los protagonistas que ayudarán a resolver el problema del proyecto.

*Tabla 1 Población*

<b>Participantes Estudiantes</b>	<b>Número</b>
10° EGB “A”	26
10° EGB “B”	28
Total	54

### 2.6.2 Muestra

Por tratarse de una población de menos de 100 individuos, no se aplicó la fórmula de la muestra y se trabajó con el total de alumnos investigados.

## 2.7 Procedimiento y plan de análisis de datos

Primero se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento seleccionado el banco de preguntas, sobre los motivos del abandono deportivo y las actividades que realizan durante su tiempo libre, luego, utilizando el programa Excel, se recogieron los diferentes porcentajes y frecuencias de cada pregunta y por último con los datos obtenidos, para una correcta tabulación se procedió al análisis y discusión de cada una de las preguntas.

## CAPÍTULO III

### 3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 3.1 Encuesta aplicada a los estudiantes del 10° año de EGB de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera”

**Pregunta N°1 Seleccione en la siguiente tabla los motivos por los cuales usted ha dejado de practicar algún deporte o actividad física.**

*Tabla 2 Motivos de abandono deportivo*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Falta de tiempo	8	15%
Prefiero hacer otras actividades	26	48%
Pereza o desgana	5	9%
No soy buen/a deportista	4	7%
No me gusta el planteamiento de las clases	-	-
Lesiones	8	15%
Por mis padres	-	-
No me gusta	2	4%
Problemas con el profesor	-	-
Estrés competitivo	-	-
Incapacidad física	1	2%
No se han cumplido mis expectativas	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta 2020

## **Análisis y discusión**

Observamos que casi la mitad de los encuestados manifiesta que prefiere hacer otras actividades en su tiempo libre que hacer deporte o actividad física. Por falta de tiempo, en porcentajes menor a la mitad, no realiza práctica deportiva, y en el mismo número por causa de lesiones, ya que el miedo a volver a lesionarse o empeorar la lesión existente podría ocasionar serios problemas de salud. En porcentajes similares, correspondientes a menos de la mitad, el no considerarse como buen/a deportista también es un factor por el cual no se realiza deporte, así como la pereza y desgana de tener que realizar alguna actividad deportiva o física o simplemente no hay gusto hacia estas, ya que lo ven como algo secundario y no le dan la importancia que se merece, además de evidenció que existe un caso de incapacidad física impide realizar deporte a un estudiante, siendo este un caso de cuadriplejía. Los padres son un pilar muy fundamental para la realización de práctica deportiva de sus hijos ya que ellos pueden motivar a realizarlo ya que tienen varios beneficios para la salud, el desarrollo corporal, social, y su estado de ánimo y para el ocio de sus hijos. Pero la misión de los padres en el deporte no se queda sólo ahí, es importante que sean conscientes de que junto al entrenador pueden motivar y ser un referente para su hijo a lo largo de su etapa formativa. (Cervelló, 1996) nos dice que el abandono deportivo es dejar de practicar un deporte, al que se le deben diferentes razones, las cuáles han sido reflejadas en la tabla, dónde los estudiantes manifestaron con cuáles de ellas se ven identificados.

## Pregunta N° 2

### ¿Sus padres lo motivan para que realice la práctica deportiva?

Tabla 3 Motivación de padres de familia

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	7	13%
A veces	32	59%
Nunca	15	28%
<b>TOTAL</b>	54	100%

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta 2020

### Análisis y discusión

Aquí podemos observar que, del total de los encuestados, correspondiente a un número menor a la mitad de ellos, reciben una motivación o exigencia por parte de sus padres para que realicen una actividad deportiva, mostrando un alto nivel de atención y preocupación en sus hijos en relación a la actividad deportiva y física. Esto es bueno, ya que a pesar de que en ocasiones los padres no siempre están cerca de sus hijos, estos los motivan a que hagan deporte.

Luego podemos observar que a más de la mitad de los estudiantes, sólo a veces reciben motivación de los padres de familia, esto sigue siendo aceptable, ya que se muestra todavía interés por que los estudiantes hagan deporte, y, por último, en un porcentaje similar que corresponde a menos de la mitad del total de los estudiantes, manifestaron que nunca han recibido por parte de sus padres algún tipo de motivación o exigencia por la realización deportiva y actividad física, es decir los padres de familia no presentan la atención suficiente hacia sus hijos para que se desarrollen en el área deportiva.

(Nuviola, Ruiz, & García, 2003) nos dicen que la familia es un factor clave en la motivación de la práctica deportiva de sus hijos, ya que, si estos tienen una actitud positiva hacia los deportes, influenciará de forma positiva y promoverá el interés hacia estas. Depende mucho las actitudes de los hijos de la formación que hayan recibido de los padres, pues si bien es cierto la educación proviene desde el hogar, si los padres de familia influyen a sus hijos a practicar hábitos saludables de alimentación y de deporte, estos crecerán saludablemente, y pasa igual si ocurre lo contrario, si estos nunca han inculcado en sus hijos hábitos deportivos, la influencia que tengan será negativa, promoviendo un estilo de vida sedentario. Los primeros años de vida del niño son los más importantes, ya que la familia ejerce influencias muy fuertes en el sujeto, y si se ausentan estos acercamientos hacia los hábitos deportivos, la motivación de estas será nula y posteriormente su realización será insatisfactoria y creará un abandono deportivo.

### Pregunta N° 3

#### ¿Padece de alguna incapacidad física que le impida realizar la práctica deportiva?

Tabla 4 Incapacidades físicas

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	1	2%
No	53	98%
<b>TOTAL</b>	54	100%

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta 2020

### Análisis y discusión

Casi en su totalidad de estudiantes no poseen ninguna incapacidad física, mostrándose solo un caso de incapacidad física, dificultando la práctica deportiva. Muchas veces encontramos a personas que sufren de alguna incapacidad física, que le impide desenvolverse con normalidad en la práctica deportiva como sus compañeros, y es aquí donde se tiene que manejar un proceso de inclusión, (Zucchi, 2001) dice que es muy importante la práctica del deporte adaptado, ya que sus beneficios para quienes lo practican no solo involucran la parte física, sino también lo psicológico, y el desarrollo integral ya que una de las mejores consecuencias del deporte como herramienta es la rehabilitación.

Sin duda es necesario aplicar en todas las instituciones un deporte inclusivo, ya que este colectivo se ve generalmente olvidado. Para las personas con discapacidad también es necesario la práctica deportiva, y existen deportes adaptados acorde a sus capacidades, esto puede significar mucho para ellos, fortaleciendo su mente, viéndose capaces, creando sensaciones de auto superación y de relación con otras personas

Queda claro que cualquier persona con alguna discapacidad está totalmente facultada para hacer deporte, solamente tenemos que reconocer cuáles son las características que posee para asignarle un deporte de acuerdo a sus necesidades y gustos, siendo este primordial para que exista una educación de integración y de calidad. Hoy en día es muy importante realizar deportes de inclusión y de adaptación. Las personas que padecen de alguna incapacidad física pueden realizar deporte, pero es necesario que el docente encargado o el entrenador esté capacitado sobre el tema. Actualmente, en casi todos los deportes existe una adaptación acorde a las capacidades del sujeto, ayudando a fomentar la integración completa a la sociedad de este colectivo, promoviendo su autosuperación, y bien estar vital.

#### Pregunta N° 4

**¿En la realización de la práctica deportiva, cree que su entrenador o profesor está preparado para dirigir su clase o entrenamiento?**

*Tabla 5 Preparación del profesor*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si está preparado	46	85%
No está preparado	8	15%
<b>TOTAL</b>	54	100%

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta 2020

#### **Análisis y discusión**

La mayoría de estudiantes creen que su entrenador o profesor está capacitado para dirigir la clase, mientras que el restante de ellos cree que no está apto. Los entrenadores o educadores físicos son los principales responsables de llevar al deportista hacia la cima, con base en sus conocimientos en la materia y experiencias vividas puede orientar al joven a desempeñarse de la mejor forma. (Saenz & Campos, 2011 citado en Carranco, 2020) Para un entrenador o educador físico, su clase no solo basta con aplicar ejercicios técnicos, no solamente es la práctica la que hace que un entrenador o educador físico sea un buen profesional, el ambiente que este crea, motivador, el conocimiento que tiene sobre sus deportistas, la comprensión, y la capacidad que tiene para resolver problemas es que hacen de un profesional del deporte.

Todas estas son las principales y más importantes características que tiene que estar presentes en la personalidad del entrenador deportivo. Aplicando todo lo antes mencionado, se puede esperar que el deportista se desempeñe mucho mejor en lo que hace, mostrando un mejor ánimo y positivismo en las clases, trabajando en un ambiente competitivo sano de crecimiento y progreso.

Es muy importante el papel que juega el entrenador, sin embargo, es el deportista el que tiene la potestad de aprovechar estos conocimientos o desperdiciarlos, siendo aquí donde se separan los deportistas de élite que llegaron a la cima a base de esfuerzo y sacrificio y los que no pudieron llegar por inconsistente en el trabajo o por el bajo nivel de los entrenadores.

## Pregunta N° 5

### ¿Ha probado usted en alguna ocasión alguna de estas sustancias?

Tabla 6 Sustancias estupefacientes

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Tabaco	-	-
Alcohol	18	33%
Marihuana	1	2%
Nunca	35	65%
<b>TOTAL</b>	54	100%

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta 2020

## Análisis y discusión

En su gran mayoría, los estudiantes de 10° año, manifiestan nunca haber consumido ninguna sustancia psicoactiva, mientras que en un porcentaje menor a la mitad de ellos ya ha consumido alcohol, y ya en esta edad tenemos el consumo de la marihuana en uno de ellos. Las drogas son una sustancia adictiva para las personas que la consumen, y en especial para los adolescentes que son un colectivo de mente frágil y con poca fuerza de voluntad y decisión propia.

Este tipo de sustancias perjudica la salud, y su comportamiento se ve afectado estado bajo sus efectos e incluso sin estarlo, pero ya siendo un consumidor compulsivo de estas. (Rossi, 2008) dice que una de las causas que genera la adicción al consumo de las drogas es el ejemplo de los grandes ídolos de nuestros hijos, ya que estos también se ven inmersos en escándalos a causa del consumo de drogas, mostrándose incapaces de dejar esa drogodependencia y en muchas ocasiones estos son vistos como modelos a seguir.

En la actualidad, el mundo de las drogas cada vez va creciendo más y más y va obteniendo más poder sobre nuestros jóvenes. Las personas que ingresan a este mundo de consumo provocan en sí mismo alteraciones en su organismo, creyendo erróneamente que el único medio para resolver todos sus problemas el consumo de las drogas, convirtiéndose posteriormente en los que inciten al consumo de las drogas a más personas inocentes. La falta de control de las autoridades, para impedir la expansión de estas sustancias y su consumo, en conjunto con el desinterés de los padres sobre las actividades que realizan sus hijos en su tiempo libre y las amistades que los rodean han hecho de esto un trabajo difícil de manejar, viendo a cada vez más jóvenes que se ven sumergidos en este penoso mundo.

## Pregunta N° 6

¿En su tiempo libre, que es lo que más le gusta hacer?

Tabla 7 El tiempo libre

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Tomar una siesta	5	9%
Ver programas de T. V	12	22%
Jugar con dispositivos electrónicos	11	20%
Actividades escolares (deberes, estudiar, etc.)	7	13%
Interactuar en redes sociales	13	24%
Otra	6	11%
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta 2020

## Análisis y discusión

Como se puede evidenciar, existe un mayor número de los estudiantes que prefiere interactuar en las redes sociales durante su tiempo libre, seguido por un porcentaje menor de ellos que muestra preferir jugar con dispositivos electrónicos, y seguido por un número similar, que ocupa ese tiempo para realizar actividades escolares, mientras que el resto prefiere hacer otras cosas, como dormir la siesta o salir a la calle. (Aisenon, et al., 2007) nos dicen que es muy importante conocer manera en la que los jóvenes administran el tiempo libre para conocer de que forma se relacionan, sociabilizan y proyecciones a futuro. La adolescencia es una de las etapas más críticas en la vida del ser humano, ya que durante su desarrollo atravesamos todo tipo de cambios físicos y hormonales en nuestro cuerpo, debido a esto es la importancia de conocer la forma en la que estos utilizan este espacio para realizar actividades que consideren ellos como placenteras. Muchas veces el mal uso del tiempo libre puede conducir a el consumo de sustancias psicoactivas o el uso excesivo de actividades como el internet, celulares, videojuegos, la Tv, etc.

La aparición de las nuevas tecnologías han ido ocupando gran parte del tiempo libre de los adolsecetes, debido a que el proceso de comunicación entre ellos es mucho más sencillo, las redes sociales facilitan este proceso, pero de igual forma ha sido esta una de las razones principales para el abandono deportivo y de actividad física.

## Pregunta N° 7

### ¿En tus horas libres dentro del hogar, cuantas con la presencia de algún familiar?

Tabla 8 Ausencia de padres de familia

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Madre	6	11%
Padre	3	6%
Madre y padre	13	24%
Hermano/a	10	19%
Ninguno	16	30%
Otros	6	11%
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta 2020

## Análisis y discusión

Podemos evidenciar que casi en su gran mayoría de los estudiantes encuestados, durante su tiempo libre en el hogar, se encuentran con algún miembro de su familia, ya sea solo con su madre, o solo con su padre, o en algunos casos pasan con ambos, con su padre y su madre, o incluso solo con sus hermanos/as. También se pudo evidenciar que en un número menor a la mitad de los encuestados, pero elevado en relación a la presencia de algún miembro del hogar durante su tiempo libre, dice no contar con la presencia de ninguno de ellos, corriendo el riesgo de que los adolescentes no tengan un control y una organización de este tiempo, y lo desperdicien haciendo otras actividades, descuidando las que, si son primordiales, como las tareas escolares, ayuda en el quehacer del hogar, la actividad deportiva, etc.

El no contar con la presencia de los padres de familia durante el uso del tiempo libre en los jóvenes dentro del hogar, implica correr el riesgo de que los hijos no administren bien su tiempo libre, (Nuviala, Ruiz, & García, 2003) nos dicen que la ausencia de los padres fomenta una desmotivación hacia la actividad física y deportiva, vista reflejada también en ellos, es decir, la figura de los padres ejerce una influencia importante en las conductas de los hijos, y dependerá de estos si se inculcan desde temprana edad los hábitos de vida saludables, para que a futuro los beneficios sean notables, no sólo en la parte física, sino también en la cognitiva. La familia es un factor clave para el desarrollo integral completo del sujeto, y aunque no se cuente con los padres y madres, la postura firme de algún miembro del hogar, ya sean los hermanos, tíos o hasta los abuelos, los valores, virtudes y hábitos que se enseñen, siempre serán representadas de la mejor forma en los niños.

## Pregunta N° 8

**¿Cree que tiene administrado de forma correcta el uso de su tiempo libre?**

*Tabla 9 Administración del tiempo libre*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	21	39%
No	33	61%
<b>TOTAL</b>	54	100%

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta 2020

### **Análisis y discusión**

Un elevado porcentaje de los encuestados manifiesta que, si está correctamente administrado el uso de su tiempo libre, es decir, creen tener el tiempo suficiente para realizar todas las actividades que ellos consideran pertinentes y que se les ha asignado por parte de los padres de familia o la persona con la que se encuentre, mientras que su restante, ocupando la mayoría de los encuestados, considera que su tiempo libre no está administrado de la mejor manera, ya que consideran que las actividades que ellos crean como pertinentes, en realidad no lo son, y les quita tiempo para las que realmente lo son. El tiempo libre de los jóvenes tiene que ser administrado de la mejor forma, permitiéndoles un espacio justo para todo lo que creamos conveniente que realicen, pues si bien es cierto, son adolescentes y quieren experimentar todo tipo de cosa, ya que atraviesan una etapa de transición física y mental.

La organización del tiempo libre y de ocio en los jóvenes es muy importante, tal como nos dice (López, 2015) en su trabajo, expresando que la mala organización del tiempo libre en los jóvenes provoca efectos negativos en el sujeto, como la desmotivación por la práctica deportiva. Una mala organización de esto, provoca en el estudiante no saber priorizar las actividades que tiene que realizar, dejando de lado actividades escolares, como las tareas o estudiar y prepararse para las clases, ayudar en os labores del hogar. Es muy importante que, desde temprana edad, se enseñe a optimizar el tiempo de las cosas, dando un espacio para todo, priorizando las más importantes como las actividades escolares, después de acabar con las más importantes, dar espacio para la distracción y recreación, ya sea en dispositivos electrónicos o en la naturaleza, siempre y cuando este no sea demasiado extenso, sin rozar el exceso. La práctica deportiva y actividad física son la mejor opción para la recreación del joven, ya que fortalecerá su desarrollo físico, sociabilizará con otras personas, mejorará su coordinación y circulación respiratoria, disminuyendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares a futuro, mejorará sus capacidades físicas, etc.

## Pregunta N° 9

### ¿Qué tiempo a la semana le dedica a la práctica deportiva?

Tabla 10 Tiempo de ejercitación

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>CAMINATA/TROTE</b>		
No practica	30	56%
Menos de 1 hora al día	22	41%
Más de 1 hora al día	2	4%
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta 2020

### Análisis y discusión

De los estudiantes encuestados, más de la mitad de ellos, indicó que no realiza la caminata o trote dentro de sus prácticas deportivas, mientras que el resto de ellos manifestó que si, dedicándole menos de 1 hora al día.

Tabla 11 Tiempo de ejercitación

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>FÚTBOL/BÁSQUET</b>		
No practica	9	17%
Menos de 1 hora al día	15	28%
Más de 1 hora al día	30	56%
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta 2020

### Análisis y discusión

En porcentajes similares correspondientes a menos de la mitad de los encuestados, manifiesta no practicar la disciplina del fútbol o el básquet, o lo practican durante menos de 1 hora al día.

Tabla 12 Tiempo de ejercitación

<b>VARIABLE</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>NATACIÓN</b>		
No practica	46	85%
Menos de 1 hora al día	7	13%
Más de 1 hora al día	1	2%
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta 2020

### **Análisis y discusión**

La natación, aunque es uno de los deportes más completos, y beneficiosos para la salud, más de la mitad de los estudiantes manifestó que no lo practica, y solo una minoría dijo que, si lo practica durante menos de 1 hora al día, y en solo un caso el encuestado lo realiza durante más de 1 hora al día.

Tabla 13 Tiempo de ejercitación

<b>VARIABLE</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>ECUAVOLEY</b>		
No practica	46	85%
Menos de 1 hora al día	6	11%
Más de 1 hora al día	2	4%
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta 2020

### **Análisis y discusión**

El deporte del ecuavoley no es practicado por casi la mayoría de los estudiantes encuestados, y en un número reducido de ellos lo realizan entre menos de 1 hora al día o más. El ecuavoley es uno de los deportes tradicionales del Ecuador más populares, se juega en todas las regiones del país, atrayendo fuertemente la atención de los jóvenes. EL ecuavoley es uno de los deportes tradicionales que aún no se ha perdido en nuestro país.

Tabla 14 Tiempo de ejercitación

<b>VARIABLE</b>		
<b>ACTIVIDAD EN BICICLETA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
No practica	36	67%
Menos de 1 hora al día	14	26%
Más de 1 hora al día	4	7%
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta 2020

### **Análisis y discusión**

El deporte en bicicleta en los encuestados no es practicado por la gran mayoría de los estudiantes, se puede apreciar que no es del agrado en ellos, siendo solo practicado por un pequeño porcentaje durante menos de 1 hora al día.

Tabla 15 Tiempo de ejercitación

<b>VARIABLE</b>		
<b>OTRO DEPORTE</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
No practica	-	-
Menos de 1 hora al día	-	-
Más de 1 hora al día	1	100%
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta 2020

### **Análisis y discusión**

Aquí tenemos solo un caso de un estudiante, que practica otro deporte que no sean los mencionados anteriormente, se trata sobre el Taekwondo y lo practica durante 1 hora al día. Este es un caso particular, ya que fue el único estudiante que realiza otra actividad que no sean las más comunes entre los adolescentes.

## **Análisis y conclusión**

Como conclusión general podemos observar que en la mayoría de jóvenes el deporte al que más incidencia dan es al fútbol y al básquet, siendo estos los deportes favoritos para los estudiantes, practicándolo durante por lo menos más de 30min al día, conocidos por todos como los reyes de los deportes.

De acuerdo con la escala que se aprecia en función de los deportes que practican y no en cuánto al tiempo que le dedican, observamos que la caminata o trote es el siguiente deporte o actividad al que los estudiantes le dedican más tiempo, realizándolo entre 30 minutos y una hora al día, pero no en todos es por hacer deporte en sí, sino también por motivos de desplazamiento de un lugar a otro, de la casa al colegio por ejemplo en la mayoría de casos, o hacia el lugar de entrenamiento

Después tenemos el deporte en bicicleta, que, aunque no es llevado a la práctica por su mayoría, es otro de los deportes que practican los jóvenes, utilizándolo también como medio de transporte en los estudiantes.

El deporte que menos practican y al que menos le dedican tiempo es la natación, este no llama mucho la atención de los estudiantes, y prefieren otros deportes, debido a las instalaciones, ya que no siempre se encuentra una cerca, y el costo que tiene para poder ingresar a una de estas, mientras que una cancha de futbol puede ser hasta el propio patio de la casa.

El ecuavoley es llevado a la práctica por una minoría de ellos, no llama su atención siendo este uno de los deportes tradicionales de nuestro país que más popularidad tiene, siendo el tiempo dedicado a este a penas menos de 1 hora al día, ya que surge como alternativa a los deportes llamativos como lo son el fútbol y el básquet.

También se pudo observar un solo caso de un estudiante que practica un deporte a parte de los mencionados, y es el Taekwondo, este estudiante lo practica durante 1 hora al día.

El deporte debe formar parte del desarrollo integral del estudiante, teniendo este que ser motivado por los padres de familia y los representantes de la materia para que nuestros jóvenes se vean afectados por sus beneficios para la salud, y sirviéndonos como herramienta de lucha contra las adicciones y hábitos dañinos que perjudican la salud del estudiante, fomentando una sociedad activa, saludable y deportista, conformada por jóvenes responsables y conscientes de lo bueno y lo malo para el desarrollo humano de nuestra sociedad.

## Pregunta N° 10

**¿Pertenece a algún grupo de actividades extracurriculares fuera de la unidad educativa?**

*Tabla 16 Actividades extracurriculares*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	9%
No	49	91%
<b>TOTAL</b>	54	100%

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta 2020

### **Análisis y discusión**

De los estudiantes encuestados, un porcentaje muy pequeño de ellos manifiesta pertenecer a algún grupo de actividades, o a un club deportivo fuera de la unidad educativa durante su tiempo libre, mientras que casi en su mayoría dice no pertenecer a ningún grupo de actividades, ni a clubs deportivos. Esto es algo muy preocupante ya que casi la mayoría no realiza una práctica deportiva fuera del ámbito escolar, de forma regular, es decir no se ejercitan de forma continua a la semana a través de un entrenador, sino solo a veces entre amigos. La actividad deportiva extracurricular ayuda a organizar de forma más sencilla el tiempo libre de los jóvenes, ya que en esta se invertirá la mayor parte del tiempo libre, debido a que los clubs deportivos o grupos de actividades tienen un tiempo de duración de entre 1 y 2 horas.

(Erazo, 2015) nos dice que las actividades extracurriculares tienen como objetivo potenciar las habilidades físicas y coordinativas del sujeto mediante la práctica regular de actividad deportiva fuera del horario de clase durante el tiempo libre del estudiante. Las actividades extraescolares aportan beneficios al sujeto, ya que en la realización del deporte que se escoja por el estudiante, se obtendrá los beneficios generales de la actividad física y deportiva, y los propios del deporte en específico que se practique. Existen deportes muy completos que ayudan al fortalecimiento de casi todos los grupos musculares, como la natación, además de mejorar el proceso de respiración. Toda actividad física y deportiva promoverá beneficios a nuestro cuerpo, por tanto, es importante inculcar hábitos deportivos y saludables en los niños desde temprana edad, para que a futuro sean personas fuertes y saludables, disminuyendo el sedentarismo y problemas como la obesidad infantil, los problemas cardiovasculares, mental y físicamente capaces de realizar cualquier actividad que se propongan.

## Pregunta N° 11

**¿Conoce de las enfermedades y consecuencias que pueden generarse de la no práctica deportiva y actividad física?**

*Tabla 17 Consecuencias de la no práctica deportiva*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	28	52%
No	26	48%
<b>TOTAL</b>	54	100%

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta 2020

## Análisis y discusión

La mitad de los encuestados manifestó que conocen las consecuencias que trae consigo la no práctica deportiva, y su restante, manifestó que desconocía sobre estas. El deporte es la principal herramienta del profesor de educación física para el fortalecimiento de la salud física y mental del estudiante para un desarrollo integral completo, por eso es importante el deporte y la actividad física de forma regular.

La mayoría conocemos los beneficios de la práctica deportiva y de la actividad física, pero pocos saben sobre las consecuencias de su no realización, como por ejemplo la falta de físico, es decir el no soportar tener que subir gradas hacia un segundo piso, ese agotamiento te lo produce el sedentarismo. (Weineck, 2000) explica que la actividad física y el deporte se relacionan fuertemente con el funcionamiento de nuestro organismo más que en la edad que el individuo pueda tener, ya que la falta de actividad física provoca en nuestro cuerpo un deterioro u oxidación de nuestro sistema vegetativo, afectando gravemente la salud.

Estamos de acuerdo con que el deporte y la actividad física contribuyen al buen estado del cuerpo y a su vez la falta del mismo en conjunto de malos hábitos alimenticios y otros vicios son el principal causante de trastornos de coordinación, problemas del corazón, rigidez o falta de movilidad articular, poca flexibilidad, bajo sistema inmune, y sobre todo el envejecimiento de la piel, siendo esta la consecuencia más notable en los jóvenes.

## Pregunta N° 12

**¿Cree usted que la práctica deportiva ayudaría a disminuir el consumo de sustancias perjudiciales para la salud física del individuo?**

*Tabla 18 Beneficios del deporte*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	51	94%
No	3	6%
<b>TOTAL</b>	54	100%

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta 2020

## Análisis y discusión

Las prácticas deportivas ayudan sin duda a disminuir el consumo de sustancias psicoactivas y perjudiciales para la salud, y casi la totalidad de los estudiantes encuestados está de acuerdo con esto.

Se puede considerar que a través del deporte pueden desarrollarse diversas aptitudes y prácticas sociales, como la mejora de la autoestima del individuo. Existen varios beneficios en cuanto a la actividad física y deporte, tales como la disminución de estrés, aumento del rendimiento académico y la mejora de las relaciones interpersonales han demostrado ser medidas cautelares en el consumo de drogas en los adolescentes.

(González, et al., 2010) La participación en cualquier deporte durante la etapa de la adolescencia sirve como herramienta para prevenir el consumo de las drogas en los jóvenes. Es así como el deporte puede utilizarse para prevenir los problemas de adicción indebida de drogas entre los jóvenes, sin embargo, no hay que esperar que esto solo suceda sin más, tenemos que crear un ambiente adecuado, formado por familiares, y amigos para ayudar en el proceso de desintoxicación y erradicación del consumo de sustancias psicoactivas, la lucha contra las drogas es una lucha constante, sintiéndonos en la obligación moral y social de concientizar a los jóvenes sobre sus efectos negativos, y ayudándoles contra la lucha contra su adicción.

## CONCLUSIONES

- Se pudo evidenciar que un grupo considerable de estudiantes del 10° año de E.G.B de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” presenta un abandono de las prácticas deportivas, presentando un estilo de vida sedentario y poco saludable.
- Los estudiantes no reciben una motivación por parte de los padres de familia para realizar práctica deportiva fuera de las horas de clase, mostrando que el único espacio donde realizan actividad deportiva y agente motivador que tienen son en las horas de Educación Física en el colegio.
- En esta tesis se determinó que una de las principales causas que inciden en el abandono de las prácticas deportivas en los estudiantes de 10° año, es el internet en el uso de redes sociales o videojuegos, invirtiendo gran parte de su tiempo en él.
- Los estudiantes invierten la mayor parte de su tiempo libre en el uso de las nuevas tecnologías y redes sociales, dando poco espacio para la realización deportiva y las actividades escolares.
- Los padres de familia no tienen administrado de forma correcta el uso del tiempo libre de los estudiantes fuera del colegio, siendo este un rol muy importante para que los jóvenes no malgasten su tiempo en actividades como redes sociales y dispositivos móviles, dónde invierten la mayor parte de este espacio.
- Durante el tiempo libre de los estudiantes dentro del hogar, los padres de familia se encuentran ausentes, dando paso al incumplimiento de las tareas escolares, dedicándose a otro tipo de actividades.
- Entre la actividad física que más realizan los jóvenes, están las deportivas, en especial los deportes colectivos, siendo el fútbol y el básquet los preferidos en este colectivo, siendo muy populares en entre las nuevas generaciones.
- La realización de las prácticas deportivas mejora la salud considerablemente, previene el riesgo de enfermedades, y disminuye el riesgo de consumo de sustancias estupefacientes en los estudiantes mejorando la condición de vida y fortaleciendo un desarrollo integral completo.

## RECOMENDACIONES

- Mayor motivación por parte de los docentes en los centros educativos y padres de familia a la realización de prácticas deportivas y actividad física a sus estudiantes fuera y dentro de la institución.
- Combinar las clases de educación física a través de la realización deportiva y el juego, creando un ambiente positivo y motivador para que el estudiante se vea comprometido a la actividad física y deportiva.
- Mayor control y administración de los padres de familia sobre el uso del tiempo libre en sus hijos en los dispositivos electrónicos y el uso de las redes sociales, ya que en estas invierten la mayor parte de su tiempo, provocando posteriormente una adicción a estas.
- Establecer un horario pertinente de parte de los padres de familia hacia sus hijos, para que puedan distraerse en sus dispositivos electrónicos, jugando en ellos o interactuando con amigos, por un determinado tiempo, sin abusar de este.
- Concientizar a los padres de familia a pasar más tiempo con sus hijos durante su tiempo libre, fortaleciendo el desarrollo académico, mostrando mayor interés por el rendimiento escolar de los estudiantes.
- Organización de eventos deportivos y de actividad física en los centros educativos de forma regular, fomentando la práctica deportiva en los estudiantes, inculcando hábitos de vida saludables.
- Localizar e incentivar a aquellas personas que consumen sustancias adictivas a participar de campeonatos o eventos deportivos, ya que en su mayoría estas son las que influyen a los demás del consumo de las mismas, acompañado de charlas motivacionales y explicativas de los beneficios del deporte.

## **CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

### **¿Cuáles son las principales causas del abandono de prácticas deportivas y actividad física en los estudiantes del 10° año?**

Son varias las causas que inciden en el abandono deportivo en los estudiantes del 10° año, donde su principal razón es que los estudiantes prefieren hacer otras actividades que no sean las deportivas, como el uso de redes sociales, y de dispositivos digitales para jugar. Estas son las más importantes, ya que el avance de la tecnología durante los últimos años ha sido gigante, donde estos nos ofrecen cada vez más beneficios en comunicación y recreación además de ser herramientas de trabajo. Esto ha llamado fuertemente la atención de los jóvenes y prefieren ocupar su tiempo en estos dispositivos, en vez de ejercitarse.

### **¿Qué actividades realizan los estudiantes del 10° año durante su tiempo libre?**

Del total de los estudiantes encuestados, representan menos de la mitad aquellos que utilizan su tiempo libre para desarrollar actividades académicas, como hacer los deberes que les asignan o estudiar para la siguiente clase. La otra mitad se divide en varias fracciones, siguiendo una escala de mayor a menor, el segundo lugar lo ocupa la interacción en redes sociales, siendo la principal herramienta de comunicación de las nuevas generaciones, principalmente de Facebook y WhatsApp, donde los adolescentes pueden seguir de cerca a sus ídolos o referentes ya sea en música, cine, deporte, etc., además de hacer el proceso de comunicación más sencillo. Después en esta escala, tenemos el uso de dispositivos electrónicos, utilizados para jugar en línea, donde el juego más popular entre los estudiantes se llama Free Fire, ocupando bastante o casi por completo el uso de su tiempo libre. Después, pero en menor escala, están salir con sus amigos, ver programas de T.V, o tomar una siesta. Un porcentaje muy pequeño es el que ocupa ese tiempo libre que tiene para ejercitarse y hacer deporte.

### **¿Qué beneficios son los que conlleva la práctica deportiva y la actividad física en la salud de los estudiantes?**

Los beneficios que trae la práctica deportiva y actividad física son múltiples, y abarcan dimensiones desde la física, hasta la social y cognitiva. Principalmente tiene la función de evitar problemas de salud, como los cardiovasculares, favorece la elasticidad y agilidad muscular, previene la obesidad. En el ámbito cognitivo se ven favorecidas son la memoria de trabajo, la atención, el control de habilidades motrices, liberación de adrenalina, mejora las relaciones interpersonales, mejora de autoestima, viéndose así un aumento del rendimiento escolar. El deporte es sin duda la mejor herramienta del ser humano para preservar la salud y mejorar la calidad de vida en las personas.

## GLOSARIO

**Adicción.** - Enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por una búsqueda patológica del alivio a través del uso de una sustancia o acciones.

**Artrosis.** - Es el desgaste de los tejidos protectores en los extremos de los huesos.

**Capacidades físicas.** - Son los factores que indican la condición física del sujeto, orientado a la realización de determinada actividad física.

**Cognoscitivo.** - Procesos a través de los cuales los individuos son capaces de generar y asimilar conocimiento.

**Conducta.** - Manera de realizar un organismo sus funciones vitales o de responder a ciertos estímulos.

**Crónico.** - Que se padece a lo largo de mucho tiempo.

**Desertar.** - Dejar de lado determinada acción.

**Desgarros.** - Estiramiento o rasgadura del músculo o tejido que conecta el músculo con el hueso.

**Escoliosis.** - Es una curvatura anormal de la espina dorsal.

**Flexibilidad.** - Capacidad de doblarse de un cuerpo fácilmente y sin que exista peligro de que se rompa.

**Formación integral.** - Proceso permanente y continuo que busca desarrollar de forma armónica todas las dimensiones del ser humano.

**Hábitos alimenticios.** - Comportamientos conscientes y repetitivos que llevan a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos.

**Idóneo.** - Que reúne las condiciones necesarias y óptimas para un correcto funcionamiento.

**Incapacidad física.** - Es la pérdida total de la capacidad innata de un individuo.

**Intrafamiliar.** - Dentro de la familia.

**Juego.** - Actividad que se realiza generalmente para entretenerse o divertirse y en la que se ejercita una capacidad o destreza.

**Locomoción.** - Trasladarse de un lugar a otro.

**Metodología.** - Conjunto de procedimientos racionales utilizados para alcanzar el objetivo que rigen una investigación científica o tareas que requieran habilidades.

**Motricidad.** – Acción del sistema nervioso central que determina la contracción muscular.

**Obesidad.** – Enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal.

**Patologías.** – Enfermedad física o mental que padece una persona.

**Práctica deportiva.** - Es la realización de determinado deporte por competición o recreación.

**Psicoactivo.** – Toda sustancia química que, al ingerirse por cualquier vía, y luego de pasar por el torrente sanguíneo ejerce un efecto directo sobre el sistema nervioso central, ocasionando cambios en sus funciones.

**Pubertad.** – Es el momento de la vida cuando un niño/a madura sexualmente, producido entre los 10 y 14 años en niñas y en varones entre los 12 y 14 años.

**Sedentarismo.** – Modo de vida de las personas que apenas realizan ejercicio físico.

**Tradicional.** – Transmisión o comunicación de noticias, literatura popular, doctrinas, ritos, costumbres, etc., que se mantiene de generación en generación.

**Vulnerabilidad.** – Incapacidad de resistencia cuando se presenta un fenómeno amenazante o incapacidad de reponerse después de ocurrir un desastre

## REFERENCIAS

### Bibliografía

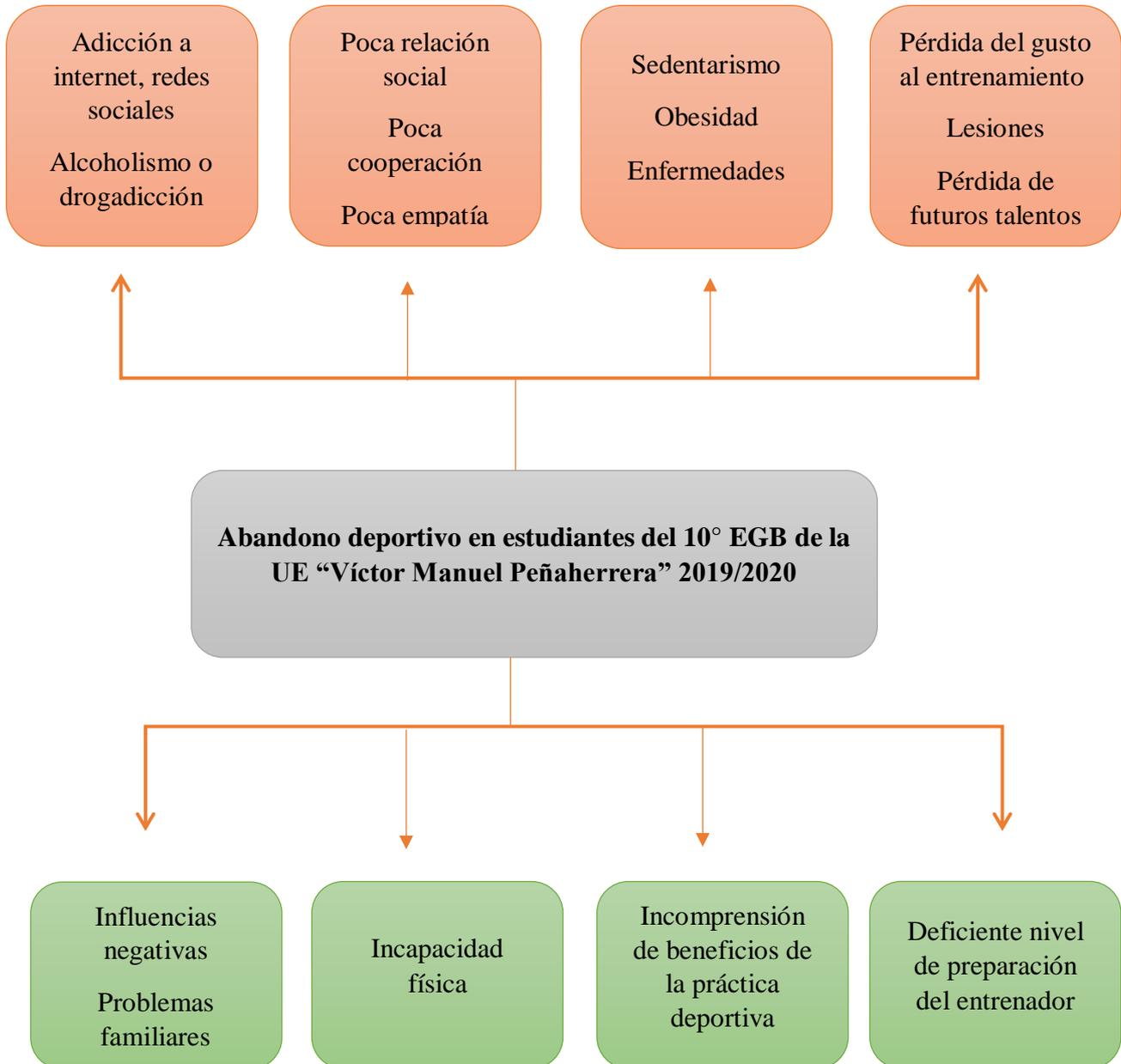
- Abeijón, J. A. (2015). *Consumo de alcohol en jóvenes y adolescentes. Una mirada ecológica*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Aisenson, D., Aisenson, G., Batlle, S., Legaspi, L., Polastri, G., & Valenzuela, V. (2007). Concepciones sobre el estudio y el trabajo, apoyo social percibido y actividades de tiempo libre en jóvenes que finalizan la escuela media. *Anuario de investigaciones*, 14, 71-82.
- Artieda, C. (2017). *La natación en el sistema escolar de la ciudad de Atuntaqui en el año 2010*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/399>
- Batalla, A., & Martínez, P. (2002). *Deportes individuales*. Barcelona.: INDE.
- Carbonero, C. (2017). *Como mejorar la práctica deportiva de tu hijo*. Wanceulen .
- Carbonero, C., & Cañizares , J. (2016). *Juegos y deportes populares, autóctonos y tradicionales*. Sevilla: Wanceulen.
- Carranco, J. (2020). Las competencias profesionales del entrenador de deportes individuales. *Lecturas: Educación física y deportes*, 25((271)), 111-125.
- Castelo, J. (2009). *Tratado general de fútbol. Guía práctica de ejercicios de entrenamiento*. Paidotribo.
- Cervelló, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas del logro*. Valencia.
- Chalá, P. (2017). *La motivación como estrategia de aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de 10° de la unidad educativa "Valle del Chota", comunidad de Carpuela, provincia de Imbabura* [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7473>
- Deem R. & Gilroy, S. (1998). Actividad física, aprendizaje permanente y empoderamiento: Situar al deporte en el ocio de las mujeres. *Deporte, educación y sociedad.*, 89-104.
- Domínguez, J., & Ybañez, Y. (2016). *Adicción a las redessociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada*. Trujillo.
- Echeberrúa, E., & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes*. Madrid: Pirámide.
- Erazo, D. (2015). *La actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de 8° de la UE "Alfredo Albornoz Sánchez" Bolívar-Carchi*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica el Norte]. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/5834>

- Etxeberria, F. (2008). Videojuegos, consumo y educación. *Revista Electrónica: Teoría de la educación.*, 11-28.
- García, J., & Barcala, R. (2006). Repercusiones orgánicas de la práctica deportiva. *Revista de investigación en educación*, 2.
- Giménez, F., & Sáenz, P. (2003). *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación del baloncesto*. Wanceulen.
- González, C., Siura, G., Castro, C., Osorio, R., Valerio, J., Solar, G., & Guitiérrez, C. (2010). Uso del tiempo libre en actividades deportivas como factor frente al consumo de drogas entre escolares peruanos de educación secundaria. *Revista Peruana de Epidemiología*, 14((3)), 210-215.
- González, C., & Sebastiani, E. (2000). *Actividades acuáticas recreativas*. Barcelona: INDE.
- Gratacós, M. (14 de Junio de 2018). *24 beneficios del atletismo para la salud física y mental*. Obtenido de lifeder.com: <https://www.lifeder.com/beneficios-atletismo/>
- Griffiths, M. (2005). Un modelo de "componentes" de adicción dentro de un marco biopsicosocial. *Diario de uso de sustancias.*, 191-197.
- Guillén, F., & Bara, M. (2007). *Psicología del entrenador deportivo*. España: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Ibáñez, M. (2015). Lesiones traumáticas del aparato locomotor en crecimiento. Introducción. *AEPape. Curso de Actualización de pediatría*, 40.
- Landeta, J. (2013). *Estudio de la práctica deportiva del ecuavoley de los estudiantes seleccionados de la Unidad Educativa "Teodoro Gómez de la Torre". Elaboración de una guía didáctica de ecuavoley. [Tesis de Maestría, Universidad Técnica del Norte]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/3554/1/PG%20387%20TESIS.pdf>
- López, D. (2015). *Actividades físico - recreativas y su incidencia en el tiempo libre de los estudiantes de 8° año de EGB a 2° año de BGU de la unidad educativa "Eugenio Espejo", durante el año lectivo 2014 - 2015 [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica del Norte]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/5090>
- Matilde, R. (2003). *Los efectos y consecuencias de las drogas y el alcohol*. AuthorHouse.
- MedilinePlus. (07 de Mayo de 2020). *MedilinePlus. Información de salud para usted*. Obtenido de MedilinePlus. Información de salud para usted.: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003075.htm>
- Moreno, P., & Del Villar, F. (2004). *El entrenador deportivo. Manual práctico para su desarrollo y formación*. Barcelona.: Inde.
- Nuviala, A., Ruiz, F., & García, M. (2003). Tiempo libre, ocio y actividades físicas en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.*, 15-16.

- Pérez, V. (2019). *El alcohol en la adolescencia*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Jaime I]. Repositorio Institucional, Castellón de la Plana. España. Obtenido de [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/183081/TFG\\_2019\\_PerezEscrig\\_Vicente.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/183081/TFG_2019_PerezEscrig_Vicente.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Puig, N. (1996). *Joves i esport*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- Rossi, P. (2008). *Las drogas y los adolescentes. Lo que los padres deben saber sobre las adicciones*. Madrid: Tebar.
- Sanz, D., & Reina, R. (2012). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Silva, W. (2016). *Causas y motivos de abandono de la práctica de la actividad física - deportiva en los alumnos de los terceros años de B.G.U del Colegio Universitario UTN de la localidad de Ibarra* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio institucional. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/5401>
- Soto, J., & Viviana, S. (2008). Clasificación ecográfica de los desgarros musculares. *Anales de Radiología México*, 2.
- Terán, R. (2015). *Factores que causan el desinterés por la práctica de actividad física en los estudiantes de los novenos años del Colegio Universitario UTN en el año lectivo 2013-2014* [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/4749>
- Velreo Arreaga, A. (2016). *Plan de actividades deportivas-recreativas para la prevención de drogas en los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal "Cuenca del Guayas"* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Guayaquil]. Repositorio Institucional, Guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/26760/1/Valero%20Arreaga%20Alfonso%20Gabriel%20%20271-2016.pdf>
- Weinberg R., T. G. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: Relationships to culture, self reported activity levels and gender. *International Journal of Sport Psychology*, 321-346.
- Weineck, J. (2000). *Salud, ejercicio y deporte* (Vol. 1). Paidotribo.
- Zucchi, D. (2001). Deporte y discapacidad. *Efdeportes. Revista digital*, 7, 43.

## ANEXOS

### Anexo 1 Árbol de problemas



## Anexo 2 Matriz categorial

CONCEPTO	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Aquella situación en la cual los sujetos han finalizado su compromiso explícito con una especialidad deportiva concreta.	1.1 ABANDONO DEPORTIVO	1.2 FAMILIAR	1.2.1 Ausencia de padres
			1.2.2 Sexo
			1.2.3 Influencias negativas (Amistades que no les interesa la práctica deportiva).
		1.3 INCAPACIDAD FISICA	1.3.1 Problemas respiratorios
			1.3.2 Problemas en el sistema locomotor
			1.3.3 Desviación de columna
			1.3.4 Desgarres musculares
		1.4 Adicciones	1.4.1 Drogas
			1.4.2 Alcohol
			1.4.3 Internet
			1.4.4 Videojuegos
		1.5 Bajo nivel de preparación del profesor	1.5.1 Profesor sin título profesional
			1.5.2 Falta de profesionalismo del profesor
			1.6. Prácticas Deportivas
1.6.1.2 Básquet			
1.6.2 Deportes individuales	1.6.2.1 Atletismo		
1.6.3 Deportes tradicionales del Ecuador	1.6.3.1 Ecuavoley		
		1.6.4 Deportes acuáticos	1.6.4.1 Natación

### Anexo 3 Matriz diagnóstica

Objetivos de diagnóstico	Variables de diagnóstico	Indicadores		Técnicas	Fuentes de información
Determinar los diferentes motivos que llevan a los estudiantes al abandono de la práctica deportiva.	Abandono deportivo	Familiar	Ausencia de padres	Encuestas	Estudiantes de 10° EGB
			Sexo		
			Influencias negativas (Amistades)		
		Incapacidad física	Problemas respiratorios		
			Problemas en el sistema locomotor		
			Desviación de columna		
			Desgarres musculares		
		Adicciones	Drogas		
			Alcohol		
			Internet		
			Videojuegos		
		Bajo nivel de preparación del profesor	Profesor sin título profesional		
			Falta de profesionalismo del profesor		
		Señalar cuales son las prácticas deportivas que se realizan en las instituciones educativas en general.	Prácticas Deportivas		
Básquet					
Deportes individuales	Atletismo				
Deportes tradicionales del Ecuador	Ecuavoley				
Deportes acuáticos	Natación				

## Anexo 4 Encuesta de abandono deportivo en estudiantes

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA



### INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

#### Encuesta aplicada a Estudiantes de la Unidad Educativa “V́ctor Manuel Peñaherrera”, de la Ciudad de Ibarra, Provincia de Imbabura

**Objetivo.** Determinar cuáles son las causas que inciden en el abandono de las prácticas deportivas en los estudiantes de 10° año de la Unidad Educativa “V́ctor Manuel Peñaherrera” durante el año lectivo 2019-2010 de la ciudad de Ibarra.

La información recolectada será empleada únicamente en la realización de la tesis de grado para obtener el título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación.

#### Datos Informativos.

**Género:** Masculino ( )

Femenino ( )

**Edad:** .....

**Grado/Curso:** .....

## Cuestionario

- 1. Seleccione si se encuentra en la siguiente tabla, los motivos por los cuáles usted ha dejado de practicar algún deporte o realizar actividad física.**

Falta de tiempo ( )	Prefiero hacer otras actividades ( )	Pereza o desgana ( )	No soy buen deportista ( )
No me gusta el planteamiento de las clases ( )	Lesiones ( )	Por mis padres ( )	No me gusta ( )
Problemas con el profesor/entrenador ( )	Estrés competitivo ( )	Incapacidad física ( )	No se han cumplido mis expectativas ( )

- 2. ¿Sus padres lo motivan para que realice la práctica deportiva?**

- A) Siempre ( )
- B) A veces ( )
- C) Nunca ( )

- 3. ¿Padece de alguna incapacidad física que le impida realizar actividad deportiva?**

- A) SI
- B) NO

- 4. En la realización de su práctica deportiva, ¿su entrenador o profesor cree que está preparado para dirigir su clase o entrenamiento?**

- A) SI ESTÁ PREPARADO
- B) NO ESTÁ PREPARADO

**5. ¿Ha probado usted en alguna ocasión alguna de las siguientes sustancias?**

- A) Tabaco ( )
- B) Alcohol ( )
- C) Marihuana ( )
- D) Alguna otra sustancia ( )
- E) Nunca ( )

**6. En su tiempo libre, ¿qué es lo que más le gusta hacer?**

- A) Tomar una siesta ( )
- B) Ver programas de TV ( )
- C) Jugar con dispositivos electrónicos ( )
- D) Actividades escolares ( )
- E) Interactuar en redes sociales ( )
- F) Otro ( ), cuál.....

**7. ¿Cuántas horas al día dispone de tiempo libre?**

- A) 1 hora
- B) 2 horas
- C) Más de 2 horas
- D) Ninguna

**8. ¿Cree que tiene administrado de forma correcta el uso de su tiempo libre?**

- A) SI
- B) NO

**9. ¿Qué tiempo a la semana le dedica a la práctica deportiva?**

	<b>No practica</b>	<b>Menos de 1 hora al día</b>	<b>Más de 1 horas al día</b>
Caminata/Trote			
Fútbol/Básquet			
Natación			

**10. ¿Pertenece a algún grupo de actividades extracurriculares fuera de la unidad educativa?**

A) SI                      B) NO

**11. ¿Conoce de las enfermedades y consecuencias que pueden generarse de la no práctica deportiva y actividad física?**

A) SI                      B) NO

¿Cuáles conoce?:

.....  
.....

**12. ¿Cree usted que la práctica deportiva ayudaría a disminuir el consumo de sustancias perjudiciales para la salud?**

A) SI                      B) NO

## Anexo 5 Certificados



UNIDAD EDUCATIVA "VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA"  
Ibarra Ecuador  
*"Pionero de la Educación Turística en Imbabura"*  
La Victoria calle Dr. Hugo Guzmán y José Larrea

Ibarra, 10 de febrero de 2021

Yo, Pepe Yandún, en calidad de Rector de la UNIDAD EDUCATIVA VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA de la ciudad de Ibarra, a petición de la parte interesada y en forma legal:

### CERTIFICO

**QUE:** el señor **RUIZ HERNÁNDEZ ARNOLD BRANDON**, con C.I. 0401556881, estudiante de la U. Técnica Del Norte Ibarra, de la carrera de Educación Física, aplicó una encuesta en línea a los estudiantes de los 10mos años de EGB de nuestra Institución sobre el tema **MOTIVOS DE ABANDONO DE PRÁCTICA DEPORTIVA**

Particular que lo certifico en honor a la verdad.

Atentamente,

  
Dr. Pepe Yandún  
**RECTOR (E)**  
C.I. 0400746780  
Teléf. 0993710236  
Correo [pepeyandun@hotmail.com](mailto:pepeyandun@hotmail.com)



Dirección: Urb. La Victoria: José María Larrea s/n y Dr. Hugo Guzmán Lara  
Teléfonos: 062- 615-273 / 062-616-050 / Telefax: 062- 615-649



UNIDAD EDUCATIVA "VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA"

Ibarra Ecuador

"Pionero de la Educación Turística en Imbabura"

La Victoria calle Dr. Hugo Guzmán y José Larrea

Ibarra, 22 de febrero de 2021

Yo, Pepe Yandún, en calidad de Rector de la UNIDAD EDUCATIVA VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA de la ciudad de Ibarra, a petición de la parte interesada y en forma legal:

## CERTIFICO

QUE: el señor RUIZ HERNÁNDEZ ARNOLD BRANDON, con C.I 0401556881, estudiante de la U. Técnica Del Norte Ibarra, de la carrera de Educacion Fisica, impartió una charla en línea a los estudiantes de los 10mos años de EGB de nuestra Institución sobre el tema **BENEFICIOS DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y ACTIVIDAD FISICA**

Particular que lo certifico en honor a la verdad.

Atentamente,

Dr. Pepe Yandún

**RECTOR (E)**

C.I./ 0400746780

Teléf. 0993710236

Correo [pepeyandun@hotmail.es](mailto:pepeyandun@hotmail.es)



Dirección: Urb. La Victoria: José María Larrea s/n y Dr. Hugo Guzmán Lara  
Teléfonos: 062- 615-273 / 062-616-050 / Telefax: 062- 615-649



## ABSTRACT

This research analyzes the reason why the freshmen at “V́ctor Manuel Peñaherrera” dropout sports practice. A considerable number of students do not practice sports or physical activities neither during school nor after school.

Later on, the problem, objectives, and justification were written, here were explained the reasons why this diagnose was made and the benefits of this research. For creating the theoretical framework books, magazines, papers, and web pages were consulted to identify the causes of the problem.

To create the methodology which refers to investigation methods, technics, instruments, population, and sample. Then a survey of reasons for sport dropouts was applied to freshmen. After this, the results were analyzed and discussed. This process led writes the conclusions of the investigation and recommendations. Finally, annexes, photographs, and certificates were attached.

**Keywords:** Free time; Sedentary lifestyle; Obesity



*RAÚL RODRÍGUEZ*

*Reviewed by Victor Raúl Rodríguez Viteri*

## Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS CORREGIDA.docx (D96280227)  
Submitted: 2/22/2021 9:08:00 PM  
Submitted By: charuiz7.ar@gmail.com  
Significance: 2 %

### Sources included in the report:

TESIS URKUND Fabricio Silva APA.docx (D71920835)  
trabajo de grado \_Unidad Educativa Fiscal Víctor Manuel Peñaherrera.docx (D63162668)  
TRABAJO DE GRADO\_DÍAZ\_LANCHIMBA.docx (D75317864)  
<https://www.efdeportes.com/efd56/aband.htm>  
[https://rio.upo.es/xmlui/bitstream/handle/10433/5383/meneses-montero-tesis-16-17.pdf?  
sequence=1&isAllowed=y](https://rio.upo.es/xmlui/bitstream/handle/10433/5383/meneses-montero-tesis-16-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y)  
<https://core.ac.uk/download/pdf/61912993.pdf>  
[http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4749/1/05%20FECYT%202319%20TRABAJO  
%20GRADO.pdf](http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4749/1/05%20FECYT%202319%20TRABAJO%20GRADO.pdf)  
[https://repositorio.uniautonoma.edu.co/bitstream/handle/123456789/144/T%20DR-M%20040%  
202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uniautonoma.edu.co/bitstream/handle/123456789/144/T%20DR-M%20040%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

### Instances where selected sources appear:

12