



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: AT1120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticaayvalores.com/>

Año: IX

Número: 1

Artículo no.:37

Período: Septiembre, 2021

TÍTULO: Proyecto de programa de actividad física recreativa para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes del club ESPOCH Inclusiva.

AUTORES.

1. Máster. Rodrigo Roberto Santillán Obregón.
2. Máster. Humberto Rodrigo Santillán Altamirano.
3. Máster. Grace Amparo Obregón Vite.
4. Máster. Danilo Ortiz Fernández.

RESUMEN: Se presenta un proyecto de investigación orientado a la mejora de la calidad de vida de los discapacitados físico-motores que practican actividad física en el club de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo inclusiva. Se inscribe en la línea de desarrollo institucional Salud y Nutrición de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. El proyecto se va a ejecutar en la Provincia de Chimborazo, en la ciudad de Riobamba en la parroquia Lizarzaburu.

PALABRAS CLAVES: actividad física, proyecto de investigación, recreación.

TITLE: Recreational physical activity program project to improve the quality of life of the members of the ESPOCH Inclusive club.

AUTHORS:

1. Master. Rodrigo Roberto Santillán Obregón.
2. Master. Humberto Rodrigo Santillán Altamirano.
3. Master. Grace Amparo Obregón Vite.

4. Master. Danilo Ortiz Fernández.

ABSTRACT: A research project is presented aimed at improving the quality of life of the physically-motor disabled who practice physical activity in the inclusive Chimborazo Higher Polytechnic School club. It is enrolled in the line of institutional development Health and Nutrition of the Polytechnic School of Chimborazo. The project will be carried out in the Province of Chimborazo, in the city of Riobamba in the Lizarzaburu parish.

KEY WORDS: physical activity, research project, recreation.

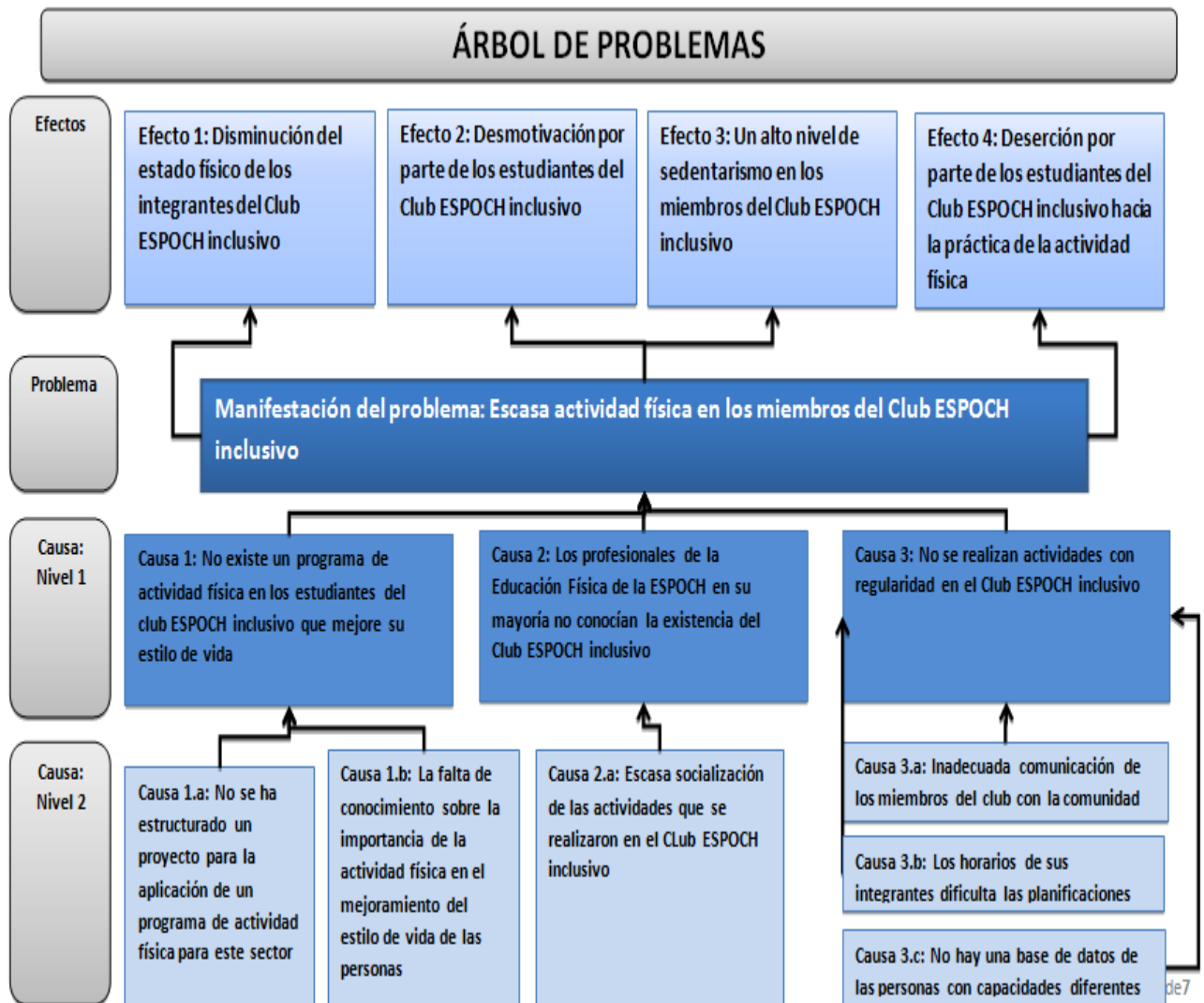
INTRODUCCIÓN.

Si bien es cierto, que en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, la práctica de actividades físicas tiene un carácter popular e incluye diferentes disciplinas deportivas a todos los niveles, no es así a nivel de las personas con discapacidad; el carácter participativo de los programas de Educación Física, las diferentes actividades del departamento de bienestar estudiantil, los campeonatos auspiciados por las facultades, y las distintas asociaciones de la institución no contemplan en su mayoría actividades de esta índole; se carece de personas para el programa de actividades física y recreativas para estas personas, por lo que a mediano y largo plazo son propensas a contraer enfermedades asociadas al sedentarismo, tales como la obesidad, la hipertensión, la diabetes, entre otras.

En un diagnóstico inicial mediante encuestas y entrevistas se pudo constatar.

1. Insuficiente práctica de actividad física y recreativa.
2. Falta de actividades físicas recreativas que contemplen las limitaciones de este grupo.
3. Actividades que satisfagan sus intereses en cuanto a actividad física y recreación.

Para la elaboración de este problema de investigación, se definió el siguiente árbol de problemas identificados en los miembros del Club ESPOCH Inclusiva.



Fuente: Elaboración propia.

Todo lo anterior permitió la definición del siguiente problema de investigación: ¿Cómo contribuir a mejorar la calidad de vida de los discapacitados físico-motores que practican actividad física en el club de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo inclusiva? Para cuya solución, se ha diseñado un proyecto encaminado a brindar un programa de actividades físicas y recreativas con un enfoque educativo, para el mejoramiento de la salud física, mental y social, en el tiempo libre de estas personas, y con ello, la mejora de la calidad de vida. Los beneficiarios son las personas del club ESPOCH Inclusiva, que tiene una población de 20 integrantes.

DESARROLLO.

Para la elaboración de este proyecto, se ha tenido en consideración, que en general, el desarrollo de la actividad física y la salud en gran parte del mundo se caracteriza por proponer y efectuar medidas, estrategias y políticas dirigidas a la formación de alianzas para ayudar a las comunidades y países a organizar programas culturalmente pertinentes, que promuevan la actividad física y el deporte.

Desde esa perspectiva, se ha sugerido que los programas de promoción de la actividad física deben dirigirse a integrarla en la vida diaria y promoverla en todos los grupos sociales, desarrollando entornos propicios en la comunidad que permitan el acceso a la misma, a partir de estrategias de intervención como: a) Acceso a la información (campañas comunitarias masivas y avisos en puntos estratégicos), b) Accesos sociales y comportamentales, y c) creación de espacios y acceso a lugares para la actividad física en la comunidad desde la propia comunidad.

El proceso de la recreación se ubica, en la actualidad, como un verdadero fenómeno social, capaz de movilizar a diferentes sujetos de edades diversas, así como personas con discapacidad a la realización de actividades físicas recreativas con un sentido de satisfacción, goce y placer.

Al respecto, Pérez Sánchez (2004) cita un concepto de recreación elaborado en una convención en Argentina en 1967, que refiere lo siguiente: La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, [...]. (p.4). Se coincide con el autor por la vigencia que aún tiene esta definición.

Pérez Sánchez (2004), luego de realizar un análisis de la recreación como concepto plantea, que “[...] no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva [...] está ligada, por tanto, con la educación, autoeducación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general” (p. 5).

En este análisis, también resulta significativo el concepto de Actividades físicas recreativas en el tiempo libre, que de acuerdo con Ortiz Fernández (2009), se define como un conjunto de actividades físicas y deportivas con fines recreativos que toman como soporte material el medio ambiente natural, social y construido, el tiempo libre de las personas como marco temporal para satisfacer sus necesidades físicas, sociales y de autodesarrollo (p. 38).

La cultura física y el deporte, como construcción social, inciden sobre diferentes aspectos del comportamiento social como las malas conductas, la violencia, la drogadicción, el fanatismo, la discriminación racial o de género, prestigio, estilos de vida, y de aquí que la cultura física y el deporte sean un terreno propicio para aplicar investigaciones relacionadas con cultura del ocio, la socialización, y rehabilitación y prevención de salud.

En encuestas iniciales realizadas, se pudo constatar, que existen deficiencias en cuanto a la práctica de actividades físico-recreativas. Las personas del club ESPOCH inclusiva, si bien es cierto que tienen una organización estructurada, aún carecen de programas de actividad física y recreación que contribuyan al mejoramiento de su condición física.

Es deber de todo gobierno e institución pública educativa, conservar y favorecer la salud de las personas, así como mejorar sus perspectivas de vida; es una labor trascendente y permanente, pues la práctica sistemática de la actividad física y el deporte ayuda a ese objetivo, al bienestar físico, moral y social de los individuos, y con ello, contribuye al establecimiento de una fuente salud, segura y sustentable en el tiempo, previniendo en lo fundamental, enfermedades crónicas asociadas a la no práctica de la actividad física regularmente.

Como parte de la sustentación teórica del proyecto, se ha tenido en cuenta lo que Ortiz Fernández (2017) plantea, después de realizar una sistematización teórica de las definiciones sobre Recreación Física, y apoyado en el procesamiento estadístico de las variables encontradas en las diferentes definiciones en Cuba y a nivel internacional, define la misma desde un enfoque educativo como: ...el

proceso transformador de las actividades físicas recreativas, lúdicas y deportivas o no, con carácter educativo en y del (o para) el tiempo libre en lo social, ambiental y corporal. Ello, sobre la base del ejercicio de la libertad, la satisfacción de necesidades y el autodesarrollo, en diversos soportes materiales... (p.30). Definición que se asume al contener la misma los elementos necesarios para dar respuesta a la problemática planteada y alcanzar el objetivo propuesto.

Ortiz Fernández (2011) realizó una sistematización teórica referente a criterios para determinar las actividades físicas recreativas en el tiempo libre aportados por diferentes autores, lo cual le permitió determinar cuatro criterios a tener en cuenta cuando las mismas tienen que responder a un enfoque educativo, las cuales se asumen, ya que son una guía para la realización de la propuesta:

1. ¿Es motivante? Lo que es una manifestación de que estas actividades responden a los intereses y motivos de los participantes y se manifiesta en: Participación activa, consciente y con manifestaciones de satisfacción por la misma, propuesta de variantes o de nuevas actividades relativas a las realizadas (creación y autonomía).
2. ¿Está en correspondencia con los objetivos planteados?; es decir, las acciones a desarrollar o los conocimientos que se pondrán a su disposición traerán como consecuencia los cambios educativos esperados.
3. ¿Existe una relación positiva entre la actuación individual y motivada con los intereses educativos de la actividad? Este aspecto es de suma importancia, el potencial educativo de las actividades recreativas se basa en la concordancia motivación – educación, lo que es en realidad un efecto combinado de los dos primeros puntos.
4. ¿Existe concordancia entre el sujeto, sus características físicas, el medio y sus condiciones cambiantes? Lo que se manifiesta en: La relación que debe existir entre las actividades que se desarrollan (exigencias físicas y condiciones individuales) y las condiciones en que se efectúan (condiciones materiales, higiénicas, ambientales – calor, frío, lluvia, humedad, sol) y que marcarán

el resultado y la razón de unidad ser humano – medio- actividad física recreativa (Ortiz Fernández, 2011) (p. 4).

La propuesta de las actividades físicas recreativas con un enfoque educativo se sustenta en estudios e investigaciones que demuestran los beneficios que desde el punto de vista social, corporal, mental, entre otros, tienen para las personas que practican estas actividades en el tiempo libre.

De acuerdo con Mateo Sánchez (2014), entre los beneficios que para las personas tiene la práctica sistemática de actividades física recreativas están los siguientes:

En la salud:

- + Mejora la calidad de vida.
- + Crea hábitos de vida saludables.
- + Contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo.
- + Reduce los costos de salud.

En lo físico:

- + Contribuye al desarrollo de capacidades físicas.
- + Aumenta de la capacidad de trabajo.

En lo psicológico:

- + Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad.
- + Disminuye los niveles de estrés y agresividad.

En lo social:

- + Disminuye los niveles de violencia y actos delictivos.
- + Fortalece la integración comunitaria.
- + Mejora de las relaciones personales y comunitaria.

✚ Impulsa las manifestaciones culturales propias.

✚ Favorece la cultura ambiental (p. 4).

Para la propuesta del programa se tienen en cuenta los cinco enfoques propuestos por Pérez Sánchez (2004), que a continuación se relacionan:

Enfoque Tradicional: se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

Enfoque de Actualidad: está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda; es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

Enfoque de Opinión y Deseos: se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

Enfoque Autoritario: está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan.

Enfoque Socio - Político: basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas (p.75).

Según el sustento teórico metodológico determinado a través de la consulta bibliográfica, se concretaron los siguientes objetivos del proyecto:

Objetivo General: Establecer el Programa de Actividad Física recreativa para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes del club ESPOCH Inclusiva, y

Objetivos específicos:

1. Diseñar un Programa de Actividad Física recreativa de los integrantes del club ESPOCH Inclusiva.
2. Determinar el nivel de la calidad de vida los integrantes del club ESPOCH Inclusiva.
3. Aplicar un Programa de Actividad Física recreativa para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes del club ESPOCH Inclusiva.

Los investigadores determinaron los indicadores y los aspectos para su medición de acuerdo a las necesidades y las características de la actividad física y la recreación, así como su interacción con la calidad de vida.

Indicadores y atributos.

Indicador: *Intensidad de la actividad.*

Atributos:

- Disposición para las prácticas físico-recreativas relacionadas con la calidad de vida.
- Se evalúa la intensidad con que las personas realizan las actividades, de acuerdo con sus posibilidades físicas.

Indicador: *Sensación de bienestar con la actividad físico-recreativa regular.*

Atributo:

- Se evalúa si realiza actividades físico-recreativas tres o más veces a la semana por más de treinta minutos para mantener o mejorar su condición física.

Indicador: *Participación activa.*

Atributos:

- Rechaza las manifestaciones físicas de la no práctica de actividad física moderada.
- Evalúa la actitud que asumen las personas ante el sedentarismo y la obesidad.
- Porcentaje de actividades realizadas.

Como guía metodológica para la conducción del proyecto de investigación, se elaboró la siguiente Matriz de marco lógico.

Resumen de objetivos	Línea base	Indicadores	Fuentes de verificación	Supuestos
<p>Fin: Determinar la calidad de vida de los integrantes del Club Inclusivo ESPOCH mediante la aplicación de un Programa de Actividad Física Recreativa.</p>	<p>Determinar la calidad de vida de los integrantes del Club Inclusiva ESPOCH.</p>	<p>-Intensidad de la actividad. -Sensación de bienestar. -Participación activa.</p>	<p>-Técnica: Encuesta (Salud, Alimentación, Actividad Física y Tiempo Libre) Instrumento: Cuestionario. -Técnica: El Índice de Masa Corporal Instrumento: Tabla del índice Corporal. -Registros mensuales de las actividades de los investigadores. -Fotografías evidenciando el proceso del proyecto de investigación.</p>	<p>Que los integrantes del Club Inclusivo ESPOCH no acepte formar parte de la investigación.</p>
<p>Propósito: Aplicar el Programa de Actividad Física Recreativa en los integrantes del Club Inclusivo ESPOCH para el mejoramiento de su calidad de vida.</p>	<p>Verificar el correcto funcionamiento del Programa de Actividad Física Recreativa.</p>	<p>- Actividades. - Ejercicios Corporales. - Deportes. - Juegos.</p>	<p>-Registros mensuales de las actividades de los investigadores. -Fotografías evidenciando el proceso del proyecto de investigación.</p>	<p>- Que los estudiantes del Club Inclusiva ESPOCH no realicen las actividades del Programa de actividad física.</p>
<p>Componentes o resultados: Comprobar la calidad de vida de los integrantes del Club Inclusivo ESPOCH después de haber participado en las actividades del Programa de Actividad Física y Recreativa.</p>	<p>Analizar los resultados obtenidos que van a permitir establecer si hay variación.</p>	<p>Análisis de la calidad de vida: Salud, Alimentación, Actividad Física, Tiempo libre.</p>	<p>Técnica: Encuesta (Salud, Alimentación, Actividad Física y Tiempo Libre) Instrumento: Cuestionario -Técnica: El Índice de Masa Corporal Instrumento: Tabla del índice Corporal -Registros mensuales de las actividades de los investigadores. -Fotografías evidenciando el proceso del proyecto de investigación.</p>	<p>No contar con el programa estadístico para el análisis de los resultados.</p>

<p>Actividades a Realizar: Diseño del Programa de Actividad Física Recreativa para los integrantes del Club Inclusivo ESPOCH.</p> <p>La aplicación de las actividades Físicas recreativas de los integrantes del Club Inclusivo ESPOCH.</p> <p>-En base a los datos obtenidos generar la elaboración del artículo científico el mismo que será publicado en una revista indexada a nivel nacional o internacional.</p> <p>Presentar ponencias de los resultados en eventos nacionales e internacionales.</p>	<p>Aprobación del proyecto de investigación por parte del Instituto de Investigación de la ESPOCH.</p> <p>Realización de actividades físicas recreativas para los integrantes del Club Inclusivo ESPOCH.</p> <p>La realización de encuestas a los integrantes del Club Inclusivo ESPOCH.</p> <p>Comparación y evaluación de los diferentes indicadores antes y después del programa de actividad física recreativa.</p>	<p>Presentación de informes periódicos del avance del proyecto y al culminar un informe detallado del proyecto de investigación.</p>	<p>Informes mensuales y trimestrales que se entregarán del progreso del proyecto de investigación.</p>	<p>-Que no se elabore el artículo científico de la investigación.</p> <p>-Que no se elabore el poster a ser presentado en un congreso.</p>
---	---	--	--	--

Resultados esperados.

La implementación del proyecto de investigación permitirá mejorar la calidad de vida de los integrantes del club Inclusiva ESPOCH, y con ello, la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo.

Transferencia de resultados.

Los resultados de esta investigación serán presentados ante los estudiantes de la ESPOCH, con el fin de que conozcan la importancia de los beneficios de la práctica de la actividad física, para el mejoramiento de la calidad de vida.

Las ponencias y artículos científicos de la investigación estarán a disposición de la comunidad politécnica y también de los profesionales relacionados a la temática tratada.

Beneficiarios directos e indirectos.

Los beneficiarios inmediatos son los miembros del club ESPOCH inclusiva que podrán contar con un programa de beneficiarios, los docentes del Centro de Educación Física, y las autoridades de la ESPOCH con la presentación de proyectos de investigación de prestigio.

Impactos.

- 1) Social. El poder ejecutar un proyecto en beneficio, de un sector importante de nuestra comunidad politécnica con amplias posibilidades de poderlo extender a otros sectores.
- 2) Científico. Coadyuvará en el aumento del conocimiento de temáticas poco tratadas, el aumento del nivel científico de los docentes involucrados en el proyecto, y al aumento del prestigio de nuestra politécnica.
- 3) Económico. Con la aplicación del proyecto, los costos de salud disminuirían, por los múltiples beneficios para la salud de la práctica de actividad física.
- 4) Otros impactos políticos y sociales.

Aspectos Bioéticos y Sociales.

Los participantes que formen parte del estudio serán informados de las condiciones del mismo, además que deberán firmar una hoja de consentimiento informado, y los datos obtenidos se manejarán con total confidencialidad.

CONCLUSIONES.

El equipo de investigación determinó que el proyecto es sostenible, ya que es posible contar con docentes del centro de Educación Física, que representan una fuerza técnica calificada científicamente, con experiencia en otros proyectos, y un entorno como la Escuela Superior

Politécnica de Chimborazo con amplio prestigio en el contexto ecuatoriano, que dispone de instalaciones con excelente calidad, propiciada por la misma escuela dentro del mismo entorno donde se realizara el proyecto.

Es un proyecto que beneficiará a las personas discapacitadas, carente de un programa de actividades física y recreativas, que le permitan el mejoramiento de su condición física mediante la práctica de deportes adaptado, con un enfoque recreativo, que propicia una orientación más lúdica, haciéndola emotiva, que a su vez responda a los intereses de las personas con discapacidad; la implementación del proyecto permitirá la mejora de la calidad de vida de estas personas, y permite además ser implementado a otros sectores dentro de la universidad.

Es sustentable en el tiempo, ya que la práctica de la actividad física regular es considerada y reconocida como beneficiosa para la salud, previene distintas enfermedades a las personas que practican actividad física, y a su vez, son más sociables y principalmente en estos grupos, donde producto de su discapacidad tienden a ser menos sociables en muchos casos; se automarginan, por lo que consideramos que tendrá gran impacto desde el punto de vista social, físico y psicológico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Ortiz Fernández, Yoel (2009). La recreación física en la formación de la educación medio ambiental en los estudiantes de la comunidad universitaria Oscar Lucero Moya de Holguín. Holguín.
2. _____ (2017). Perspectiva educativa de la recreación física en la formación de los estudiantes de la licenciatura en turismo. Holguín.
3. _____ (2011). Perspectiva educativa de una cultura de salud desde la recreación física en la comunidad Oscar Lucero Moya. Holguín.
4. Pérez Sánchez, Aldo. 2004. Valoración conceptual del juego. La Habana.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Castañer Balcells, Marta y Camerino Foguet, Oleguer (2018). 1001 ejercicios y juegos de recreación. Barcelona: Editorial Paidotribo México, (2018). ISBN 9788486475338.
2. Díaz Trillo, Manuel y Nuviala, Alberto (2016). Actividad Física y Salud. [Electrónico].
3. Hernández Rueda, Carlos (2009). Educación física. Cordoba: El Cid Editor.
4. Herrera, Victor; Tocto, Jorge; Lomas, Pablo y Mazón, Orlando (2012) Currículo, evaluación y calidad en Educación Física: Retos y Perspectivas en el contexto ecuatoriano. Revista Digital 5. Olimpia [en línea]. Mayo 2012, vol. 15, no. 47. [Fecha de consulta: 22 marzo 2019]. Disponible en: <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/212>

DATOS DE LOS AUTORES.

1. Rodrigo Roberto Santillán Obregón, Magister en Entrenamiento Deportivo, docente de la cátedra de Educación Física en la Facultad de Mecánica de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (Riobamba - Ecuador) Email: rodrigo.santillan@esPOCH.edu.ec
2. Humberto Rodrigo Santillán Altamirano, Magister en Cultura Física y Deportología, docente de la cátedra de Educación Física en la Facultad de Mecánica de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (Riobamba - Ecuador) Email: hsantillan@esPOCH.edu.ec
3. Grace Amparo Obregón Vite, Magister en Cultura Física y Deportología, docente de la cátedra de Educación Física en la Facultad de Salud Pública de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (Riobamba - Ecuador). Email: gobregon@esPOCH.edu.ec
4. Danilo Ortiz Fernández, Máster en Actividad Física en la Comunidad, docente de la cátedra de Educación Física en la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (Riobamba - Ecuador) Email: daniiloortizfdez@gmail.com

RECIBIDO: 9 de julio del 2021.

APROBADO: 14 de agosto del 2021.