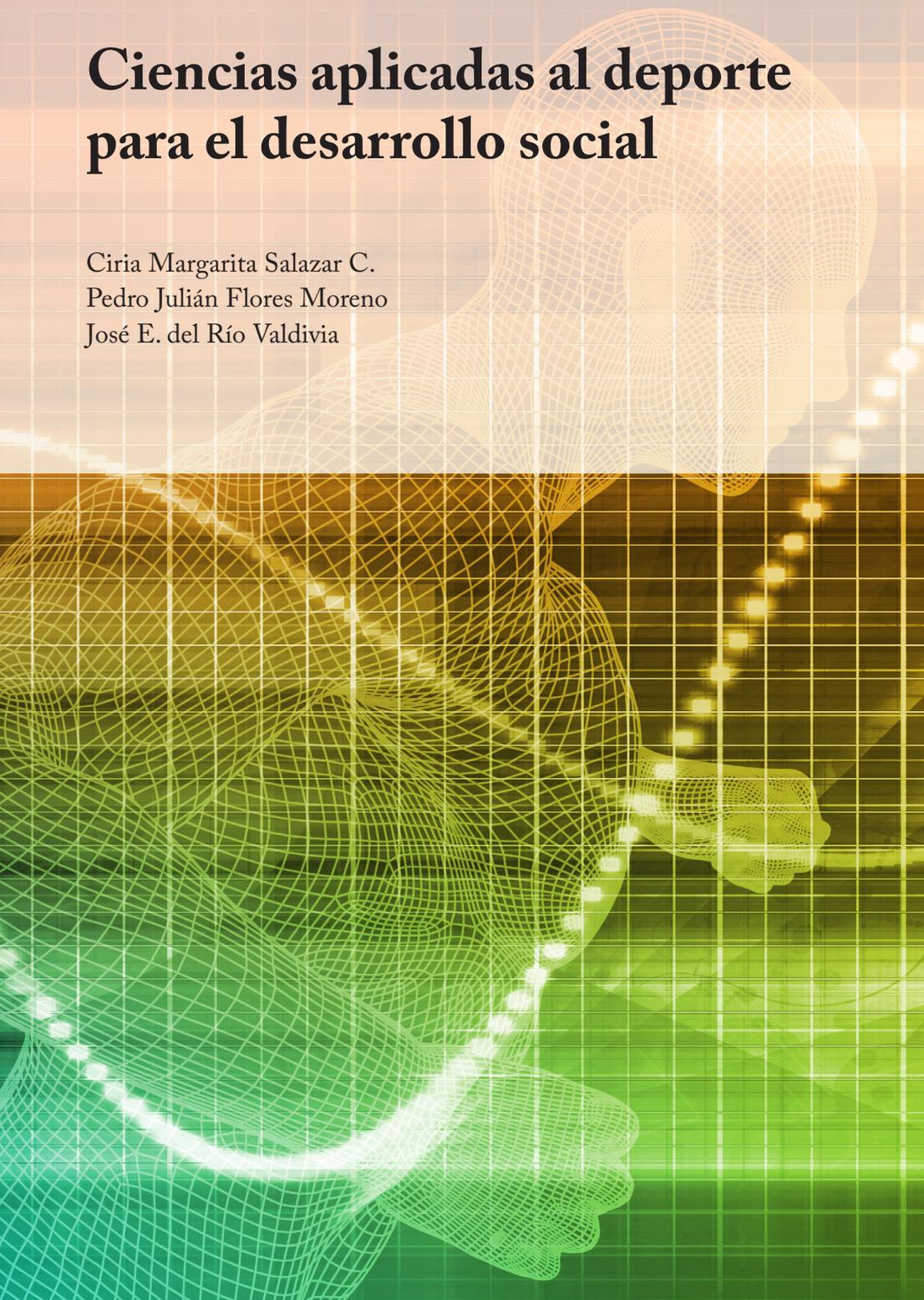


ARTES

Ciencias aplicadas al deporte para el desarrollo social

Ciria Margarita Salazar C.
Pedro Julián Flores Moreno
José E. del Río Valdivia



Ciencias aplicadas al deporte para el desarrollo social

Coordinadores:

Ciria Margarita Salazar C.
Pedro Julián Flores Moreno
José E. del Río Valdivia



Ciencias aplicadas al deporte para el desarrollo social



CONACYT
Registro Nacional de Instituciones
y Empresas Científicas y Tecnológicas
Registro: 2016/17732

Coordinadores:

Ciria Margarita Salazar C., Pedro Julián Flores Moreno, José E. del Río Valdivia

Dirección del proyecto:

Eduardo Licea, Esther Castillo Aguilar, José Eduardo Salinas de la Luz

Arte:

Livia Marcella Rocco Sarmina, Paulina Cordero Mote, Vanesa Alejandra
Vázquez Fuentes

Preprensa:

Víctor Flores

Diseño y Formación de interiores:

Livia Marcella Rocco Sarmina

1a. edición

©2020 Fernando de Haro y Omar Fuentes

D.R. © CLAVE Editorial (Clave Editorial es una marca de AM Editores)

Paseo de Tamarindos #400 B, suite 109

Col. Bosques de las Lomas, C.P. 05120, CDMX

Tel: 52(55) 5258 0279

ame@ameditores.mx

ecastillo@ameditores.mx

www.ameditores.com

ISBN: 978-607-437-531-2

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, archivada o transmitida de forma alguna o mediante algún sistema, ya sea electrónico, mecánico o de fotoreproducción, sin la previa autorización de los editores.

Hecho en México.

Índice

Prólogo.	5
Capítulo 1. El Sistema de entrenamiento multifásico: Una propuesta teórica-metodológica de organización, planificación y control de las cargas físicas para la optimización y potencialización del proceso del entrenamiento deportivo en los atletas jóvenes.	11
Capítulo 2. Práctica del deporte y ejercicio físico en adultos de Chihuahua, en su tiempo libre.	27
Capítulo 3. Perfil de variabilidad de la frecuencia cardiaca en futbolistas de 8-11 años.	35
Capítulo 4. Cambios individuales en variabilidad de la frecuencia cardiaca, bienestar y fitness cardiorrespiratorio en jugadores universitarios de futbol soccer: caso comparativo.	45
Capítulo 5. Importancia del vínculo actividad física y nutrición en personas que viven con diabetes <i>mellitus</i> y sus familiares. Experiencia en un curso taller.	57
Capítulo 6. Estresores percibidos por árbitros de futbol en la ciudad de Colima: un estudio exploratorio.	69
Capítulo 7. La transición del judo desde una perspectiva sociológica, la transformación del arte marcial a un deporte olímpico.	79
Capítulo 8. Jóvenes deportistas en el Estado de México. El fútbol como activismo para la construcción de un espacio femenino.	87
Capítulo 9. Estudio etnográfico sobre las relaciones sociales de los jóvenes en un equipo de fútbol.	99

Capítulo 10. Aspectos de socialización deportiva en infantes y adolescentes. Hallazgos desde un campamento de verano y una escuela primaria en Ciudad Juárez.	106
Capítulo 11. El salón de clases y las canchas deportivas en escuelas secundarias: espacios donde converge la violencia física, verbal y psicológica.	118
Capítulo 12. La influencia de la familia, los amigos y contexto urbano en los hábitos de actividad física deportiva de jóvenes de una población rural de Michoacán, México.	141
Capítulo 13. El espacio ferrocarrilero como detonante para el desarrollo deportivo en Aguascalientes en la primera mitad del siglo XX.	153
Capítulo 14. Entrenando al entrenador: Un testimonio de necesidad de cambios en capacitaciones del fútbol.	161

Prólogo

El inicio viene después

Emilio Gerzaín Manzo Lozano

La convivencia, las ciencias exactas, el contacto humano, el desarrollo histórico son elementos que deben accionar la búsqueda de la calidad de vida. La vorágine actual por la prisa de consumir y hacer de manera instantánea y con la ley del menor esfuerzo, provoca desigualdades a partir del enfrentamiento de idiosincrasia, clase social y vida cultural.

Los procesos de hibridación que produce el aceleramiento y la multiplicidad de información, la creciente forma sedentaria para realizar la vida urbana, provoca que el movimiento, la estructura corporal y el pensamiento sobre la necesidad de hacer para el bienestar sea una especie de imagen que se desvanece en el horizonte.

Además, la comodidad que dan los avances tecnológicos para cubrir las necesidades del ser humano promueven que la relación músculo-esqueleto-sistema nervioso entre en estado de inacción que puede acarrear consecuencias poco deseables para el género humano. Las personas, desde cualquier cultura y localización geográfica están dotadas de la energía necesaria para adaptarse al medio ambiente. Esto solo se logra con el sano equilibrio entre el pensamiento y la apreciación del medio ambiente.

El presente agrupamiento de estudios interdisciplinarios, constituye un esfuerzo de distintos académicos nacionales y extranjeros, para promover el mejoramiento de la calidad de vida a través de la actividad física y el deporte. Distintas voces, distintas miradas con diversos perfiles hablan y escuchan desde varias perspectivas sobre las diferentes maneras en las que es posible y necesario abordar la actividad física en cualquiera de sus manifestaciones.

Dentro del primer capítulo encontramos una innovación formal para el entrenamiento de atletas jóvenes para la optimización, organización y planificación de las cargas físicas. En el fortalecimiento de la construcción en el sistema del deporte competitivo, con un enfoque de un enfoque funcional y orgánico, El Dr. Adalberto Collazo Macías, del Instituto Colimense del Deporte, reflexiona sobre el Sistema de Entrenamiento Multifásico (SEM) en tanto un instrumento didáctico en el entrenamiento deportivo. Desde su experiencia con deportistas jóvenes

con observación directa en la planificación deportiva desde los aportes de Matveev, Verjoshanski, Bompa, Issurin y Kaverin, y Navarro. Se encuentra en este capítulo la tarea de incrementar la potencia del atleta, incentivar el desarrollo armónico desde edades tempranas y dar respuesta a las demandas actuales de la competitividad.

El capítulo 2 resulta del trabajo conjunto de investigación entre la Universidad Autónoma de Chihuahua y la Universidad de Colima. Con un análisis minucioso, se acerca a la observación del combate a enfermedades crónicas propias de la vida sedentaria y el poco movimiento físico al que se ven sometidos los seres humanos como consecuencia de las actividades urbanas. Tanto la obesidad como las enfermedades cardiovasculares resultan poderosos adversarios para el bienestar. Mariana Cossío Ponce de León, Osiris Quiñones, Carlos Raúl Almanza Rodríguez, Guadalupe Isela Rivero Carrasco, Gustavo Álvarez Mendoza, Ciria Margarita Salazar C., y Rossana Tamara Medina Valencia, describen a través de una muestra de 100 adultos entre hombres y mujeres–habitantes de la zona norte la ciudad de Chihuahua, las formas para acercarse a la práctica deportiva. La recuperación de la información fue a través del cuestionario Modulo de práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF 2013) y se encontró entre otros aspectos sobresalientes que los adultos practican deporte y ejercicio físico en un 58%, en promedio 4 días a la semana, con un promedio de 97 minutos, mayormente por la noche en instalaciones privadas, motivados por la diversión y la convivencia en diferentes espacios urbanos.

Luis Jaime Orozco Milanez, Cesar Nahúm Macedo de la Cruz, Pedro Julián Flores Moreno de la Universidad de Colima, presentan en el capítulo 3, el resultado de un estudio piloto sobre la variabilidad de la frecuencia cardiaca en 26 futbolistas de 8-11 años. Consideran para ello, la variación de los intervalos R-R de en la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC) de jugadores jóvenes de fútbol, cuyo indicador fue el método dominio de tiempo, asimismo, utilizaron la banda Polar H10®, la aplicación Elite HRV y el software Kubios®. Los resultados demuestran mejoría en el incremento del tiempo de los intervalos RR en la actividad parasimpática del sistema nervioso autónomo, situación que no ocurre con los indicadores SDNN y RMSSD.

Carlos Artemio Favela Ramírez, Joel Alejandro Oloño Meza del Instituto Tecnológico de Sonora y Pedro Julián Flores Moreno de la Universidad de Colima ofrecen en el capítulo 4 los resultados en el estudio de la la tendencia individual y cambios de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), los valores subjetivos de bienestar y el nivel de fitness cardiorrespiratorio durante la pretemporada en dos jugadores de futbol soccer. A través de la aplicación del test de fitness intermitente 30-15 (TFI 30-15) al inicio y al final de la pretemporada para valorar el fitness cardiorrespiratorio y comparar los cambios en el coeficiente de variación (CV), los intervalos R-R normales sucesivos (ln rMSSD) y las medidas subjetivas de

bienestar, determinan que dar seguimiento a estos indicadores, ayuda al reconocimiento de las necesidades individuales y previene estados no deseados durante el entrenamiento.

El capítulo 5 recupera la experiencia obtenida en un curso taller para tratar la importancia del vínculo actividad física y nutrición en personas que viven con diabetes mellitus y sus familiares. Esta actividad fue dirigida a niños y jóvenes con diabetes mellitus, con la finalidad de evaluar los pasos realizados, niveles de glucosa y conocimientos sobre actividad física y nutrición después de un curso-taller impartido a niños y adolescentes, 42 en total, diagnosticados con diabetes mellitus tipo 1 y sus familiares. Los elementos que se consideraron en este panorama fueron: la selección y clasificación de los alimentos con base en el Índice Glucémico y la intensidad de las actividades físicas, entre jóvenes, niños y sus padres. Este trabajo fue realizado colaborativamente por Sayra Nataly Muñoz- Rodríguez, Sergio Alejandro Copado- Aguila, Edna Elvira Jáuregui- Ulloa, Cristina Ascanio-Sandoval, Juan Ricardo López- Taylor, Juan Antonio Jiménez- Alvarado, Marisol Villegas- Balcázar del Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y al Deporte. Universidad de Guadalajara.

En el capítulo 6, Sara Lidia Pérez Ruvalcaba, Pedro Julián Flores Moreno, Lenin Tlamatini Barajas Pineda, Iván Uliánov Jiménez Macías y Ramón Gómez Torres de la Universidad de Colima, presentan el estudio exploratorio de estresores percibidos en 17 árbitros de fútbol en la ciudad de Colima, con la aplicación del cuestionario Fuentes, Síntomas y Estrategias al Afrontamiento al Estrés (FUSIES), a través de una escala likert que da cuenta de los rasgos estresantes del ámbito deportivo como: la figura de autoridad, puntualidad-impuntualidad de otros, ser evaluado, ser regañado, pérdida de algo, peleas-discusión y ejercitarse, falta de tiempo, desvelarse –en el sentido personal-, en tanto elementos externos que pueden influir como el ruido excesivo y mucho tráfico. Estas situaciones provocan que el estado de tensión se trasmita del entrenador a los jugadores.

La transición del judo desde una perspectiva sociológica, la transformación del arte marcial a un deporte olímpico se aborda en el capítulo 7, a través del trabajo de Ángel Humberto González Ortiz y Luis Manuel Lara Rodríguez de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, a través de la revisión de Espartero (2016), Espartero y Villamòn (2009), Gómez-Ferrer (2010), en un acercamiento histórico plantean el contexto para el desarrollo de la disciplina del judo, sus inicios desde modelo educativo y el medio en donde se produjo, complementa este aporte, el abordaje de su difusión internacional y su clasificación en deporte olímpico. Los autores permiten identificar la influencia que ese deporte ha tenido en el mundo, su perspectiva de cambio de acuerdo con las necesidades sociales, subrayan también los retos en la investigación de uno de los autores con una tesis de maestría acerca

de los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la identificación de metodologías de formación, entrenamiento y preparación para la competencia ello en escuelas del estado de Chihuahua.

Con énfasis en el fútbol, el desarrollo del capítulo 8 conduce al conocimiento de las jóvenes deportistas al construir un espacio por y para las mujeres en el Estado de México dentro del balompié en un estudio que realizaron Edith Cortés Romero, Daniela Hinojosa Arago, Janette Cruz Sandoval y Emmanuel Solórzano Hernández, pertenecientes a la Universidad Autónoma del Estado de México. El estudio parte del acercamiento a las protagonistas que buscan un espacio en el esquema deportivo de ese lugar; la observación de fenómeno considera dos ángulos, uno, la perspectiva de género en el deporte y otro, la experiencia de las mujeres futbolistas en la región. Considera la trayectoria del objeto de investigación desde tres escenarios a) el fútbol femenino profesional con las Diablititas del Toluca, b) el fútbol Universitario de la UAEM y c) el fútbol amateur en el activismo comunitario (MULYD), donde se puede conocer la práctica y capacidad de mujeres jóvenes en un deporte como lo es el fútbol, situaciones que enfrentan las categorías “propio del género femenino” y lo “propio del género masculino”, como elementos surgidos del imaginario colectivo ante el desempeño profesional del equipo las “Diablititas de Toluca” y las diversas acciones deportivas universitarias y el fútbol amateur.

Javier Almazán del Pozo, Isela Guadalupe Ramos Carranza por la Universidad de Colima y, José Francisco Galván Mata y Rosa Elena Medina Rodríguez de la Universidad Autónoma de Nuevo León realizaron un estudio etnográfico sobre las relaciones sociales de los jóvenes en un equipo de fútbol en el municipio de Villa de Álvarez, Colima, trabajo que conforma el capítulo 11, en el mismo enfatizan desigualdades y jerarquías en el desenvolvimiento de esta agrupación deportiva y su proceso comunicativo. A partir de la convivencia con los 15 jóvenes (todos nacidos en 2003) se analiza la cotidianidad en su desempeño futbolístico, su relación con el entrenador y los valores de respeto y disciplina que demostraron.

El capítulo 10 realizado por Luis Manuel Lara Rodríguez y Tomás Iván Talamantes Rivera de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez muestra los aspectos de socialización deportiva en infantes y adolescentes que se desprenden a partir de la puesta en marcha de un campamento de verano y una escuela primaria en Ciudad Juárez que se desprende del proyecto de investigación Socialización deportiva en contextos de vulnerabilidad social en Ciudad Juárez, al mismo tiempo hay abordaje de la influencia de los padres en la iniciación deportiva de los hijos proveniente de la tesis de Tomás Talamantes dirigida por Luis M. Lara, el trabajo se desarrolló en el periodo de julio-agosto-septiembre de 2017 en dos escenarios: un campamento de verano y una escuela primaria.

Aideé C. Arellano Ceballos, Ciria M. Salazar, Alan E. Pérez Barajas y Carmen

Silvia Peña Vargas de la Universidad de Colima estudian el espacio físico para la convivencia de las canchas deportivas dentro del proyecto “Ambientes y culturas escolares: un análisis de las estrategias de prevención de la violencia y la promoción de ambientes protectores en la educación básica de la zona occidente” para reflexionar sobre las distintas manifestaciones de la violencia. Este trabajo presenta dos escenarios desde donde se observan las acciones de los jóvenes, por un lado aquel que fortalece la formación integral de los escolares y otro donde convergen la violencia física, verbal y psicológica que limita el desarrollo humano de los adolescentes. El estudio demuestra la introyección de la violencia en el ánimo juvenil, como una manifestación cotidiana desde el habla hasta la agresión corporal, sin que esto altere los intereses de la comunidad.

El Capítulo 13 habla de la influencia de la familia, los amigos y contexto urbano en los hábitos de actividad física deportiva de jóvenes de una población rural de Michoacán, México. Desarrollado en un espacio rural del estado de Coahuila, Michoacán, el estudio realizado por Ciria Salazar, Edwin Solis, José del RíoValdivia, Mariana Cossio Ponce de León y Osiris Quiñones Domínguez con la colaboración de la Universidad de Colima y la Universidad Autónoma de Chihuahua, describe la manera en que influyen las relaciones de amistad y familiares para la realización de actividad física en contraste con el contexto urbano, en el que participaron 50 jóvenes (10 mujeres y 40 varones) de entre 15 y 29 años. A través del cuestionario “Determinantes Sociales para la práctica de Actividad Física” pueden observarse que una baja presencia de una cultura física en la familia y escasa oferta de programas deportivos alejan a los jóvenes de la práctica física-deportiva aunque, en contra partida, el ánimo entre los pares provee de una estrategia acorde a los intereses y necesidades de los jóvenes de la comunidad.

En un estudio realizado por Víctor Moreno Ramos y Sara Elizabeth Flores Fernández de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, en el capítulo 14 encontramos el análisis del espacio ferrocarrilero favorecedor del espacio deportivo en Aguascalientes durante la primera mitad del siglo XX. Más que entrar en un hecho histórico, los autores proponen una reflexión sobre los elementos industriales de la comunicación y el avance tecnológico impactan en los diferentes aspectos de una sociedad provinciana y da cabida, al desenvolvimiento de prácticas deportivas como el béisbol, el fútbol, el rugby, el basquetbol, el tenis, el voleibol, el box, el atletismo, el polo, la natación y la charrería. El capítulo 13 conduce a los antecedentes y desarrollo de las actividades deportivas que se practicaron por parte del gremio de los ferrocarrileros y sus instalaciones construidas durante la primera mitad de siglo XX en Aguascalientes.

Los académicos de la Universidad Autónoma de Chihuahua, Gilda Moheno Gurza y Luis Rodrigo Sánchez López dentro del capítulo 14 observan la impor-

tancia de la asesoría psicodeportiva, desde la Psicología el Deporte y Organizacional en la figura del entrenador de fútbol, en tránsito a la figura de Director Técnico, en su estudio denominado “Entrenando al entrenador: un testimonio de necesidad de cambios en capacitaciones del fútbol”. Su ejercicio de reflexivo dirige a poner en relevancia las habilidades psicológicas que fortalecen el desarrollo de competencias profesionales en un equipo deportivo. Desde la perspectiva teórica de Dosil, 2008; Aragón, 2006; Gardner & Moore, 2005 se anticipa una propuesta de intervención que se orienta hacia la automotivación del entrenador, -habilidad psicológica determinante en su desempeño profesional-, en el clima organizacional que establece el entrenador al interactuar con la directiva a través de la gestión deportiva y al interior del pentágono deportivo donde se desenvuelve.

Sea usted bienvenido a este abanico de posibilidades para la investigación en el ámbito deportivo, del movimiento y el hacer del cuerpo, donde todo iniciará al preguntarse qué sigue después de la última página.

Capítulo 1

El Sistema de Entrenamiento Multifásico: Una propuesta teórica-metodológica de organización, planificación y control de las cargas físicas para la optimización y potencialización del proceso del entrenamiento deportivo en los atletas jóvenes

Dr. C. Adalberto Collazo Macías¹

Línea temática: Ciencias aplicadas al deporte para el desarrollo social

Resumen

El Sistema de Entrenamiento Multifásico (SEM) constituye un nuevo enfoque didáctico para la organización de las cargas físicas a lo largo del proceso de entrenamiento deportivo, dirigido básicamente para atletas jóvenes, constituye una solución práctica a los problemas del deporte actual en estas categorías, en cuya estructura de planificación deportiva se trata de fusionar los aspectos más novedosos de las estructuras o modelos que se han utilizado con anterioridad, sobre todo los aportes brindados por Matveev, Verjoshanski, Bompá, Issurin y Kaverin, y Navarro, entre otros, con el propósito de garantizar desde edades tempranas la optimización del proceso del entrenamiento, como vía didáctica, metodológica y científica para incrementar las potencialidades de los deportistas frente a las enormes exigencias que demanda el deporte actual al máximo nivel. Es el resultado de las experiencias acumuladas por el autor en el campo de la planificación deportiva, considerada como una propuesta organizativa y estructural para la planificación de los contenidos de la preparación del deportista, que tiene como fin la construcción de un

¹ Profesor Titular de Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, de la Habana, Cuba.

estado funcional y orgánico capaz de solucionar, con elevada maestría deportiva las tareas concretas, difíciles y complejas inherentes al sistema competitivo actual.

Palabras claves: Sistema de Entrenamiento Multifásico, planificación del entrenamiento deportivo, planificación deportiva.

Introducción

En las últimas décadas ha proliferado en el campo de las ciencias deportivas diversas formas que permiten organizar las cargas físicas en el entrenamiento deportivo. Desde la primera década del siglo XX, e inspirado en los sucesos del olimpismo moderno que resurge gracias al interés mostrado por el barón Pierre de Coubertain en 1896, se retoman nuevamente los juegos olímpicos, fecha a partir de la cual, comienzan a emerger nuevas ideas y modelos con el propósito de que los deportistas alcanzaran una mejor forma deportiva, expresado en el rendimiento que mostraban en las competencias olímpicas. Autores como Kraevski (1902), Tausmev (1902), Olshani (1905), Skotar (1906), Shtaliest (1908), Murphy (1913), Kotov (1916), Gorinevski (1922), Pihkala (1930), Grantyn (1939), Ozolin (1949), Letunov (1950), Matveev (1955), Dietrich Harre (1973), Arosiev y Kalilin (1976), Bompa (1983), Bondarchuk (1984), Vorobiev (1985), Issurin Y Kaverin (1986), Portmann (1986), Forteza y Ranzola (1988), Weineck (1989), Gambetta (1990), Tschiene (1990), Verjoshanski (1990) y (2003), Sagarra (1990), Levesque (1993), Platonov y Fesenco (1994), George Lambert (1994), García Manso y Col. (1994), Seirul-lo (1995), y Viru (1995), entre otros muchos más, han ido aportando granitos de arenas en el conocimiento de este fenómeno, y no hay dudas, que cada estructura para su desarrollo retomó lo positivo y más significativo de las anteriores frente a la necesidad del contexto en las cuales se desarrolló.

La formación de un deportista de élite, constituye hoy día un proceso extremadamente complejo. Para el desarrollo de cada disciplina deportiva se requiere de determinados aspectos de tipo genético, sociocultural y político económico, sin los cuales, este proceso se hace más engorroso y menos racional y eficiente.

Por tal motivo, se declara como situación problemática en este caso, el cómo solucionar el problema que existe en los atletas jóvenes cuando transitan de formas de organización de los contenidos basado en la estructura de planificación del entrenamiento deportivo clásica o tradicional de cargas diluidas al de cargas concentradas que proponen los nuevos modelos actuales de planificación.

Razones que inducen a definir como **problema científico** a resolver: ¿cómo organizar metodológicamente una estructura de planificación del entrenamiento deportivo que garantice la aplicación de cargas diluidas y concentradas para un óptimo aprovechamiento de las potencialidades de entrenamiento en los atletas jóvenes?

Para lo cual, se definió como **objetivo general**: Elaborar una estructura de planificación del entrenamiento, que sustentada en un grupo de aportes científicos, logre combinar dentro de un mismo modelo los conceptos de cargas diluidas y concentradas, para la optimización y potencialización del proceso del entrenamiento deportivo en los atletas jóvenes.

Métodos, técnicas e instrumentos utilizados en la investigación

Método de revisión bibliográfica y análisis de documentos: Se utilizó en la revisión bibliográfica de toda aquella literatura física y digital a nuestro alcance. **Método histórico-lógico**: Este método facilitó conocer cómo han evolucionado cronológicamente los diferentes sistemas o modelos que actualmente se conocen. Se empleó el **método del análisis teórico y de modelación lógica**, que sirvió fundamentalmente para la construcción de dicha propuesta, y constituyó un método prácticamente integrador cuya puesta en acción se llevó a cabo mediante, una primera *etapa de estudio diagnóstico*, que permitió efectuar un análisis de cada una de las características que fundamentan las distintas estructuras de planificación del entrenamiento más conocidas en el mundo, la segunda etapa denominada *estudio pronóstico* la cual facilitó sobre la base del conocimiento teórico, metodológico y científico de los modelos precedentes, diseñar una estructura por fases de desarrollo, donde se combinan las cargas diluidas y concentradas y una tercera fase denominada *etapa de implementación* donde a través de un cuestionario con indicadores de evaluación se utilizaron el **criterio de Especialista** y la técnica del **usuario introductor** para probar la validez del contenido de la propuesta metodológica.

Desarrollo

1. ¿Cómo han evolucionado los diferentes sistemas o modelos de planificación del entrenamiento deportivo utilizados en el mundo hasta la actualidad?

Sobre la génesis del proceso de la planificación del entrenamiento deportivo existen evidencias de pensadores como Epicarno de Cicilia, Filóstrato y Epícleto los cuales hicieron referencias sobre la preparación de los deportistas que asistían a los Juegos Olímpicos de la antigüedad. Los griegos utilizaron las llamadas tétradas, que eran ciclos de 4 días de entrenamiento.

García Manso y col. (1996), hacen referencia a que los humanistas italianos de los siglos XIV y XV propiciaron el renacimiento de la actividad física, también se conoce del auge que tuvieron estas actividades en Inglaterra y asegura que ya

en el siglo XVI aparecen algunas obras publicadas referidas al ordenamiento de la actividad física, entre las cuales se destaca **Elliot, Ashan y Mulcaster**.

No obstante, fue a partir de la reinauguración de los Juegos Olímpicos Modernos, restablecidos por el barón Pierre de Coubertain, algo que sin dudas se ha de considerar como un suceso promotor de nuevas ideas, concepciones y necesidades en el campo del entrenamiento deportivo moderno, pues a partir de ese instante comenzaron a aparecer trabajos relacionados con la necesidad de organizar, planificar y controlar la preparación de los deportistas, lo que se evidencia en las obras de **Kraevki (1902)**, **Tausmev (1902)**, **Olshanik (1905)**, **Skotar (1906)**, **Shtaliest (1908)** y **Murphy (1913)**, los que aportaron los cimientos sobre el cual se fue consolidando durante el siglo XX este proceso.

Kotov (1916) propone por primera vez un entrenamiento ininterrumpido y dividido en ciclos. Y sin rechazar una cierta especialización aboga por el universalismo deportivo.

Divide todo el entrenamiento en tres períodos principales: General (S/T), Preparatorio (6-8 Semanas) y Especial (8 Semanas).

Por su parte, **Gorinevski (1922)**, con su libro “Las bases fundamentales del entrenamiento” se opuso al concepto de universalismo deportivo, entendido éste como un concepto de práctica multidisciplinar por parte del deportista. Planteaba además que la preparación especializada no fuera separada de la formación general, sino que se estableciera una relación entre ambas.

Otro autor que aporta significativos fundamentos a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo es **Pihkala (1930)**, que en su libro “Fundamentos generales del entrenamiento” propone como principales aportes los siguientes postulados: Ritmo ondulante de la carga física durante los días, semanas, meses y años de entrenamiento, carácter ondulante viene dado por la necesidad de alternar trabajo y recuperación, en un proceso prolongado de entrenamiento el volumen tiene que ir disminuyendo, mientras la intensidad aumenta y el entrenamiento específico se debe edificar sobre la base de una amplia condición física general.

Siguiendo el curso cronológico del tema de estudio, también se sabe que **Grantyn (1939)**, crea una teoría general del entrenamiento en su libro “Contenidos y principios generales de las planificaciones del entrenamiento deportivo, en el que el autor intenta enunciar los rasgos esenciales que ha de tener la periodización del entrenamiento en todos los deportes.

Ozolin (1949) En su libro “El entrenamiento de Atletismo” hace una propuesta específica de planificación la cual se puede resumir en los siguientes aspectos: El entrenamiento debe ser un sistema que se elabore a lo largo de muchos años (15 o 20). Este largo proceso debe asegurar en el deportista un desarrollo armónico y multilateral. La anterior afirmación no le impide reconocer que sólo a través de

ejercicios especiales se pueden provocar modificaciones específicas en los órganos y sistemas del organismo del deportista. Por esas fechas, autores como **Wsorov, Schlaw, korjakowskij, Gradopolov y Grijen** hacen otras aportaciones para otros deportes tales como el esquí, la natación, la gimnasia, el boxeo y la lucha, pues hasta esas fechas no terminan de cimentarse en bases objetivas y criterios científicos la forma de estructurar el entrenamiento deportivo.

Letunov (1950) en su artículo titulado “Sobre el sistema de planificación del entrenamiento hace constantes críticas a los modelos de planificación utilizados en su época, incorpora los conocimientos sobre la adaptación biológica a los modelos de planificación deportiva, establece fases de entrenamiento basadas en principios fisiológicos los cuales variaban con las particularidades individuales del deportista y se adopta un modelo de planificación con tres etapas: Etapa de entrenamiento general y especial, Etapa de forma competitiva y Etapa de disminución del nivel de entrenamiento.

Matveev (1955) sin dudas, se nutrió de todos sus predecesores y propuso un modelo de planificación del entrenamiento deportivo, que aún hoy en nuestros días mantiene una enorme vigencia, este autor populariza su teoría de la periodización anual, la cual la divide en tres períodos (Preparatorio, Competitivo y Transitorio) y que también se conoce como estructura periódica y cíclica de Matveev.

Es esta etapa la que inicia una revolución innovadora en los modelos o sistemas de planificación del entrenamiento deportivo, quizás impulsado por el papel que comenzó a desempeñar el deporte como fenómeno social, en medio de un mundo que prácticamente acababa de salir de la segunda guerra mundial y se iniciaba con ello un período de guerra fría, entre las dos potencias más grandes de ese entonces, la Unión Soviética y Estados Unidos de América. El deporte sin dudas paso a ser un mecanismo para medir y probar fuerzas. Los éxitos alcanzados por los deportistas soviéticos a partir de los Juegos Olímpicos de Helsinki 1952 llamaron la atención del mundo occidental, rápidamente se supo que en aquel entonces los soviéticos organizaban sus entrenamientos a partir de la periodización, suceso que la hizo famosa. No obstante, el desarrollo industrial alcanzado por la humanidad a partir de las décadas de los 60-70, unido a la naciente comercialización del deporte, comenzaron a aumentar el número de competencias en un mismo año y entonces muchos estudiosos del tema, comenzaron a criticar fuertemente la periodización de Matveev.

El Modelo de Arosiev y Kalilin (1976), o estructura pendular fue propuesta por los autores antes mencionado allá por la década de los 70 del siglo XX, como una propuesta alternativa, para dar solución a las nacientes y nuevas formas competitivas que ya comenzaban a emerger como resultado del desarrollo social y económico de la humanidad y con ello, el deporte.

Modelo tetracíclico utilizado para la natación en los países del ex-campo socialista europeo: Los concedores de la natación mundial, saben que durante las décadas de los años 70 y los 80 sus atletas dominaban el entorno mundial en esta modalidad deportiva. Sin embargo, la utilización del doping pone en credibilidad la eficiencia de este modelo.

Vorobiev es considerado por muchos como el precursor de la doble periodización, aunque otros autores consideran que ese mérito le corresponde a Naglak, quien lo introduce con el propósito de que los atletas alcanzaran varias veces durante el año su forma deportiva. Dentro de su propuesta planteaba la aplicación de cargas siguiendo los principios de la adaptación biológica de los sistemas funcionales del deportista y consideraba necesario aplicar frecuentes cambios en las cargas de trabajo con la finalidad de conseguir continuas adaptaciones del organismo y hacer uso prioritario de las cargas específicas de entrenamiento.

Platonov y Fessenko (1994), describen una estructura de entrenamiento para nadadores la cual fue muy popular en su época, el cual se cimienta en el siguiente fundamento: aumentar el volumen de la preparación específica de fuerza fuera del agua, unido a un incremento del volumen de nado.

Bondarchuk (años 80) es considerado como uno de los mejores entrenadores de martillo del mundo, fue por muchos años el principal entrenador de la escuela de martillo de la antigua Unión Soviética, que durante más de dos décadas dominaron las principales competiciones realizadas a nivel internacional. Sus criterios acerca del proceso del entrenamiento deportivo y de la obtención de la forma deportiva en estos atletas, la considera como fásica, cuyas fases están vinculadas con la teoría de Matveev, una donde se desarrolla, otra donde se mantienen los niveles alcanzado y otra de descanso. Su filosofía del entrenamiento se basa en un carácter individualizado de las cargas físicas, teniendo en cuenta las características de cada atleta.

El germánico **Peter Tschiene (1985)** propone una estructura algo parecida a la propuesta de Vorobiev, con volúmenes de trabajo e intensidad altas durante todo el año, con el objetivo de que los atletas pudieran obtener altos rendimientos deportivos en el número creciente de competiciones que aparecen anualmente en la mayoría de los deportes en la actualidad.

Modelo de entrenamiento en bloque propuesto por Verjoshanski (1990)

Aunque se conoce que ya desde finales de la década de los años 70 del siglo pasado, Verjoshanski propuso su modelo de entrenamiento en bloques, dirigido básicamente para deportes de fuerza, no es precisamente hasta la década de los años 90 que alcanza su popularidad. Su propuesta se fundamenta en el concepto de con-

centrar cargas físicas en bloques de trabajo, para el mejoramiento de la fuerza y en el aprovechamiento del efecto de entrenamiento retardado a largo plazo (Earl).

Por los años 70 surge en Cuba los llamados períodos directos a competencias o PDC, introducidos en el boxeo por E. Garmury y que fueron utilizados muy exitosamente por otros deportes como el voleibol, la lucha y el atletismo y que su sustento teórico científico, estriban en un alto volumen de carga específica, un meticuloso trabajo individualizado, un riguroso control de la preparación, y elevadas cargas competitivas.

Modelo ATR (Adaptación – Transformación - Realización). (Issurin y Kaverin 1986 y Navarro 1994).

Según Navarro (1994) este modelo se fundamenta en dos pilares básicos, ellos son: La concentración de cargas de entrenamiento sobre capacidades específicas u objetivos concretos de entrenamiento (capacidades/objetivos) y el desarrollo consecutivo de ciertas capacidades/objetivos en bloques de entrenamiento especializados o mesociclos. Todo lo cual se organiza sobre la base de tres mesociclos, ellos son Acumulación, Transformación y Realización. Donde, cada uno aprovecha el concepto de efecto residual, que deja la carga precedente en el organismo. Los aportes que van ofreciendo cada uno de estos autores antes mencionados y su presentación secuencial vienen dado por el efecto residual que cada uno tiene sobre el siguiente. También, se van incorporando fundamentos científicos que aportan las ciencias aplicadas al proceso del entrenamiento deportivo.

2. ¿Qué fundamentos científicos caracterizan a los conceptos de carga diluida y carga concentrada?

Para la distribución de las cargas, se pueden utilizar dos variantes de organización: cargas diluidas y el de cargas concentradas. Las cargas diluidas son aquellas que se distribuyen a lo largo de toda la preparación, mientras las cargas concentradas son las que se utilizan en etapas definidas dentro del ciclo de preparación. Esta forma de distribución llega a producir modificaciones diferentes en el organismo de los atletas.

En el caso de las cargas diluidas, al subdividirse los volúmenes de trabajo, es como si los efectos que producen los estímulos de entrenamiento se desintegraran en el tiempo, provocando solo reacciones funcionales de corta duración. Sin embargo, observaciones han demostrado que la concentración de cargas de entrenamiento de orientación funcional unívoca garantiza modificaciones funcionales y orgánicas más profundas en el organismo y cambios más sustanciales en el nivel de la preparación condicional de los atletas. Al inicio de cualquier preparación las cargas diluidas pue-

den llegar a provocar efectos muy beneficiosos en el organismo de los atletas, pero la propia ley de la bioadaptación, hace que tras un período de tiempo, dejen de provocar cambios sustanciales y el proceso de entrenamiento se estanca.

El concepto de carga concentrada se fundamenta científicamente en el llamado fenómeno del Earlt o efecto del entrenamiento retardado a largo plazo. En el período de la utilización del Earlt el organismo de los atletas soporta bastante bien y sin acusar dolores, cargas intensas, pero reacciona negativamente a un trabajo voluminoso.

No hay dudas pues, que este fenómeno del Earlt y en especial las influencias que pueden ejercer cada tipo de carga sobre el organismo humano, está muy estrechamente ligado al proceso de la adaptación biológica, o lo que Hans Bruno Selye (1934) denominó como stress o ley de bioadaptación. Es un comportamiento diferente y una reacción propia del organismo cuando se conjugan de diferentes maneras las frecuencias de los estímulos, su magnitud y la densidad entre el estímulo y su recuperación. Al parecer, con el concepto de carga concentrada en una etapa determinada y con intención pedagógica, el organismo sufre modificaciones mucho más severas y profundas, haciendo disminuir el potencial de entrenamiento, mientras dure el estímulo concentrado, pero una vez que dichos estímulos desaparecen, tiene lugar el efecto de resorte de las potencialidades energéticas, que no es más que un momento de supercompensación, donde se incrementan las potencialidades de entrenamiento de los atletas.

Otro aspecto interesante a destacar dentro de la organización de cargas físicas en el deporte, es la interconexión o interrelación de cargas dentro de una misma sesión de entrenamiento, las cuales pueden llegar a ser positivas, neutras y negativas, en dependencia del grado en que el resultado o efecto de la carga precedente es aprovechado por la siguiente carga física. Hay dos conceptos que Verjoshanski (1990) introduce que son muy interesantes, el de potencial de entrenamiento de la carga y el de su efecto de entrenamiento, por lo que el resultado del estímulo producido por la carga sobre el organismo se expresa en su efecto de entrenamiento. Las investigaciones desarrolladas han demostrado que, en el entrenamiento deportivo de los atletas de nivel medio, son eficaces ambas variantes. Tanto las cargas diluidas como las concentradas. A continuación, se presentan las principales diferencias entre ambos tipos de cargas físicas, según Collazo Macías (2012).

Tabla 1. Diferencias entre cargas diluidas y concentradas

Carga Diluidas	Cargas Concentradas
Distribución racional .	Distribución concentrada .
La curva de rendimiento no decae.	La curva de rendimiento sí decae.
Interconexión simultánea .	Interconexión secuencial .
Provocan reacciones funcionales de corta duración.	Garantizan modificaciones funcionales más profundas y sustanciales.
Pueden producir supercompensación positiva .	Pueden producir supercompensación positiva acumulada .
Tiempo mayor de recuperación entre direcciones de una misma orientación funcional.	Tiempo menor de recuperación entre direcciones de una misma orientación funcional.
Relación dispersa entre las fases de catabolismo y anabolismo de una misma dirección de trabajo.	Relación sistematizada entre las fases de catabolismo y anabolismo de una misma dirección de trabajo.
Método paralelo complejo que se sustenta en la teoría del desarrollo multilateral.	Método sucesivo contiguo para aprovechar los efectos residuales de la carga precedente.

3. ¿Cómo elaborar una estructura de planificación del entrenamiento, con fundamentos científicos, que garantice una adecuada organización de las cargas físicas para deportistas jóvenes donde se interrelacionen los efectos que produce en el organismo las cargas diluidas y concentradas?

Fundamentación teórica de la propuesta

Algunos estudiosos del tema cuestionan la eficacia de la propia periodización del entrenamiento, que se popularizó en las décadas de los años 60 y 70 del siglo pasado, debido entre otras cosas a los éxitos obtenidos por algunos países del campo socialista en los eventos de máximo nivel, ejemplo, URSS y la RDA, porque hoy día se sabe que usaban doping.

Las constantes modificaciones que sufren algunos deportes en sus reglamentos han hecho cambiar las formas de organización de las cargas físicas. Los actuales intereses económicos, vinculados sobre todo a la venta de derechos televisivos, del

propio COI, de las federaciones deportivas en el mundo, los organizadores, los medios masivos, los atletas, han permitido una profunda evolución de los deportes.

El propio Verjoshanski (1990) hace referencia a la necesidad de formular una teoría y metodología del entrenamiento sobre fundamentos científicos, que tengan en cuenta las profundas transformaciones de la estructura del deporte actual.

Fundamentación metodológica de la propuesta

Se sustenta en múltiples aportes científicos los cuales son aplicados indistintamente en cada una de las fases que conforman la estructura de planificación. En este enfoque se evita la planificación a largo plazo, por considerarla poco efectiva e irrealista, más bien se centra en plasmar la proyección de trabajo a largo plazo, durante un año de entrenamiento, pero que va dosificando cada fase según concluya la anterior, pues retoma la realidad en cuanto al cumplimiento de los objetivos trazados al inicio de cada fase. En algunas fases se inserta la idea de combinar cargas diluidas y concentradas con el objetivo de buscar estados de rendimiento diferentes y aprovechar los efectos residuales de las cargas concentradas.

Se fundamenta en la necesidad de cambio de concepción para la organización de los contenidos de la preparación del deportista en el ciclo anual en correspondencia con los adelantos científicos técnicos fruto de las investigaciones. Asimismo, en la necesidad de alcanzar desde edades tempranas niveles de desarrollo superior, creando las bases para enfrentar un deporte de élite cada vez más exigente y competitivo. Surge con la idea de minimizar en la práctica el dilema de que en la actualidad los deportistas de nivel mundial han alcanzado niveles de desarrollo tan alto, cuya superación se ha vuelto una tarea muy compleja para el entrenamiento deportivo. Asimismo, también la necesidad de elaborar modelos de planificación que permitan resolver el dilema que entraña el distribuir en el ciclo anual grandes volúmenes de carga física. Su concepción científica se fundamenta en los siguientes aspectos:

- Propone un entrenamiento por fases de desarrollo.
- Combina en su distribución cargas diluidas y concentradas.
- Aboga por una interconexión de carga simultánea y secuencial.
- Se apoya en la teoría del Earlt.
- Propone una estructura de organización de las cargas físicas para un ciclo anual.
- Aboga por la doble sesión de entrenamiento.
- Sustenta el desarrollo de la fuerza en leyes científicas.
- Aprovecha el fenómeno Sechenov en la fase de recuperación activa.

Organización de la propuesta

Tabla 2. Estructura física del SEM, objetivos y contenidos

Fase	Objetivos	Contenidos Fundamentales
Diagnóstico Inicial (DI)	Conocer el nivel físico y técnico de los atletas.	Sistemas de test médicos, psicológicos y pedagógicos.
Fase de Adaptación Orgánica y Funcional (FAOF)	Adaptar el organismo a las condiciones y régimen de trabajo del entrenamiento.	Cargas diluidas. Diversidad de contenidos. Juegos y deportes auxiliares. Enseñanza de la técnica. Trabajo de flexibilidad. Actividades aeróbicas.
Desarrollo multilateral (DM)	Incrementar los niveles de preparación física general.	Cargas diluidas y concentradas. Ejercicios para el desarrollo de capacidades físicas generales. Bloque de Resistencia Aerobia y Resistencia a la Fuerza. Desarrollo técnico táctico del deporte en cuestión.
Diagnóstico Intermedio (DIT)	Comprobar el nivel de asimilación de las cargas y de desarrollo de los atletas.	Sistemas de test médicos, psicológicos y pedagógicos.
Desarrollo Especial (DE)	Potenciar el trabajo especial del deporte.	Trabajo técnico táctico. Cargas diluidas y concentradas. Bloque de fuerza máxima y rápida y de rapidez.
Desarrollo Específico (DEF)	Perfeccionar el trabajo específico del ejercicio competitivo.	Trabajo técnico táctico. Cargas diluidas y concentradas. Bloque de fuerza máxima y explosiva y de rapidez.
Diagnóstico final (DF)	Evaluar el nivel de preparación deportiva alcanzado durante el entrenamiento.	Sistemas de test médicos, psicológicos y pedagógicos.

Modelación (M)	Modelar la capacidad de rendimiento a partir de la creación de situaciones reales e imprevistas del juego o combate.	Ejercicios de preparación precompetitiva y competitiva.
Máximo Rendimiento Deportivo. (MRD)	Conservar la capacidad máxima de rendimiento específico alcanzada durante la preparación.	Ejercicios especiales. Ejercicios específicos. Ejercicios competitivos.
Recuperación Activa. (RA)	Restablecer el organismo de los atletas mediante un cambio en la estructura de los movimientos morfo funcionales y biomecánicos respecto al ejercicio competitivo.	Deportes auxiliares. Actividades recreativas. Carreras aerobias. Actividades físicas diferentes a las sometidas durante el período de preparación deportiva.

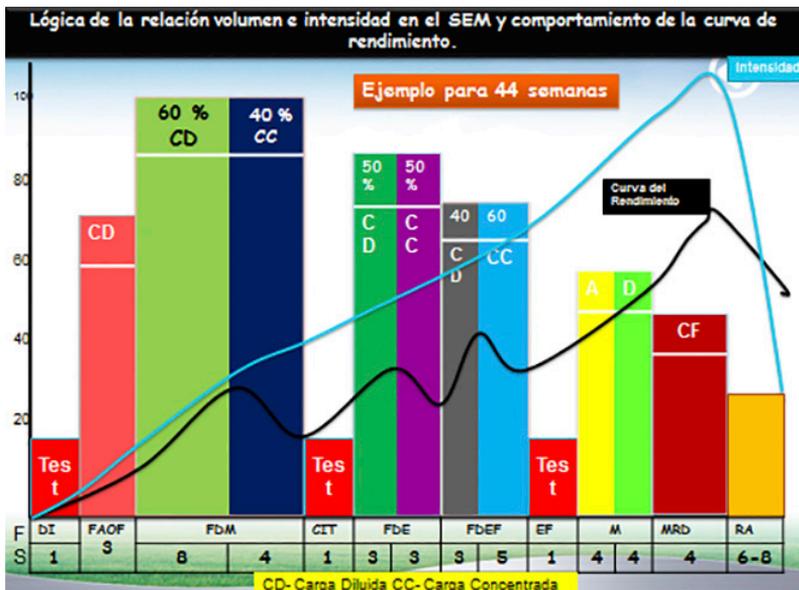


Figura 1. La altura de cada barra del gráfico expresan la cuantía del volumen de trabajo de cada fase. La línea azul evidencia la intensidad de las cargas físicas, mientras la línea negra refleja la curva del rendimiento que deben ir alcanzando los deportistas a través del entrenamiento.

Fuente: Adalberto Collazo Macías (2012)

Carácter operativo de la propuesta

El carácter operativo de la propuesta se centra básicamente en los modelos que se ofrecen para la planificación de los contenidos dentro del SEM por grupos de deportes y donde aún se siguen perfeccionando, a partir de la lógica que se ofrece en la sucesión de cada una de sus fases, así como, en las indicaciones metodológicas y las características que se dan para variar los contenidos en cada una de ella.

Utilidad práctica de la propuesta

Se ofrecen aspectos metodológicos que permitirán organizar cada uno de los documentos que deben sustentar dicha propuesta para la planificación y dirección de cada una de las fases, para la cual se habilitará un manual de conocimientos donde se explican en detalles la esencia del sistema de entrenamiento multifásico.

4. ¿Cómo validar los contenidos de la propuesta metodológica que se propone?

A través del **criterio de especialista** se pudo recopilar los puntos de vistas y opiniones de un numeroso grupo de profesionistas competentes; que lo avalan sus grados científicos adquiridos y con pleno conocimiento del tema motivo de estudio. Por tanto, se les entregó un cuestionario con determinados indicadores a evaluar relacionados con la estructura y organización metodológica del SEM. A los cuales, se les ofreció el folleto con la propuesta del sistema multifásico del entrenamiento; y se les solicitó que asignaran una puntuación de acuerdo con los criterios de evaluación de cada indicador, arrojando los siguientes resultados:

Tabla 3. Evaluación de la propuesta según criterios de especialistas

Indicadores a evaluar	Criterios de Evaluación	Puntuación Asignada por los 31 especialistas	Por ciento por criterio de evaluación
Actualidad científica de la propuesta	Muy novedosa	27	87.09
	Parcialmente novedosa	2	6.45
	Poco novedosa	2	6.45
Estructuración organizativa y metodológica de cada fase	Muy adecuada	28	90.32
	Parcialmente adecuada	3	9.67
	Poco adecuada	-	0

Distribución temporal de las cargas	Muy loable	29	93.54
	Parcialmente loable	1	3.22
	Poco loable	1	3.22
Carácter operativo y funcional.	Muy operativo	24	77.41
	Parcialmente operativo	5	16.12
	Poco operativo	2	6.45
Utilidad Práctica	Muy útil	25	80.64
	Parcialmente útil	6	19.35
	Poco útil	-	0

La técnica del **Usuario Inductor** se les aplicó a 43 entrenadores deportivos que cursaban la maestría o el diplomado en entrenamiento deportivo, cuyos únicos requisitos para ofrecer sus opiniones sobre el sistema de entrenamiento multifásico, era que fueran licenciados en cultura física y que llevaran más de 5 años laborando como entrenador deportivo, a los cuales se les impartió un postgrado denominado “Sistema de entrenamiento multifásico,” y pudieron conocer a profundidad la esencia de la propuesta. A ellos, también se les aplicó el cuestionario. Los resultados aparecen a continuación:

Tabla 4. Evaluación de la propuesta según criterios del usuario inductor

Indicadores a evaluar	Criterios de Evaluación	Puntuación Asignada por los 43 usuarios	Por ciento por criterio de evaluación
Actualidad científica de la propuesta	Muy novedosa	39	90.69
	Parcialmente novedosa	4	9.30
	Poco novedosa	-	0
Estructuración organizativa y metodológica de cada fase	Muy adecuada	43	100
	Parcialmente adecuada	-	0
	Poco adecuada	-	0
Distribución temporal de las cargas	Muy loable	43	100
	Parcialmente loable	-	0
	Poco loable	-	0

Carácter operativo y funcional.	Muy operativo	38	88.37
	Parcialmente operativo	4	9.30
	Poco operativo	1	2.32
Utilidad Práctica	Muy útil	39	90.69
	Parcialmente útil	4	9.30
	Poco útil	-	-

Conclusiones

1. Los distintos modelos o estructuras de planificación utilizados en el mundo, han surgido al tenor del contexto sociocultural, político-económico y han evolucionado a la par del desarrollo científico técnico, como resultado de la competitividad, la comercialización, los cambios reglamentarios del deporte.
2. El arte de combinar todos los componentes de las cargas, dentro de una estructura, así como, el conocimiento teórico de las estructuras conceptuales de la carga diluida y concentrada, al simultanearse dentro de un mismo modelo de planificación pueden resultar de mayor bondad para el mejoramiento del potencial de entrenamiento de cada deportista.
3. El sistema de entrenamiento multifásico, se sustenta en varios aportes científicos, los cuales son aplicados indistintamente en cada una de las fases que conforman la estructura de planificación, donde cada una aprovecha los efectos residuales de la anterior para construir un nivel máximo de rendimiento deportivo.
4. Se pudo constatar a través del criterio de especialista y del usuario introductor la validez del contenido organizativo y metodológico del sistema de entrenamiento multifásico.

Referencias bibliográficas

- Dick Fran (1993).** Principios del entrenamiento deportivo. España, Colección Deportes & Entrenamiento, Editorial Paidotribo.
- Erlanger.J.Weineck (1993).** Entrenamiento óptimo. Cómo lograr el máximo de rendimiento. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
- García Manso, Juan Manuel y Col. (1996)** Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. España, Editorial Gymnos.
- Levesque Daniel (1993).** El entrenamiento en los deportes. España, Editorial Paidotribo.

- Manno Renato (1994).** Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
- Romero Maikros M (2012).** Batería de ejercicios para la modelación competitiva de los boxeadores del equipo nacional juvenil de Cuba en el macro 2010. Tesis presentada para la obtención del grado de especialista de boxeo para el deporte de alto rendimiento. Habana, Cuba.
- Verjoshanski Yuri (2002).** Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.

Capítulo 2

Práctica del deporte y ejercicio físico en adultos de Chihuahua, en su tiempo libre

Mariana Cossío Ponce de León¹
Osiris Quiñones Domínguez²
Carlos Raúl Almanza Rogríguez³
Guadalupe Javier Rivero Carrasco⁴
Gustavo Álvarez Mendoza⁵
Ciria Margarita Salazar C.⁶
Rossana Tamara Mediana Valencia⁷

Resumen

En la actualidad, los cambios socioeconómicos, culturales y tecnológicos han modificado el hábito de realizar alguna actividad físico-deportiva, disminuyendo esta de forma alarmante pues no se reconoce la importancia e impacto en el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad y enfermedades cardiovasculares. Se obtuvo una muestra de 100 adultos, hombres y mujeres de un área urbana al norte de la ciudad de Chihuahua. Es un estudio transversal, descriptivo, observacional y retrospectivo. Se utilizó el cuestionario Módulo de práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF 2013), propuesto por el INEGI, este consta de 18 preguntas estructuradas sobre el deporte y ejercicio físico. Fueron 47% mujeres y 53% hombres, con una edad promedio de 27.82 años. Los adultos que viven en la zona norte de la ciudad de Chihuahua, practican deporte y ejercicio físico en un 58%, en promedio 4 días a la semana, con una duración promedio de 97 minutos, mayormente por la noche en instalaciones privadas. El motivo principal de la

¹ Docente de tiempo completo de la FCCF de la UACH. Dirección electrónica: mcossio@uach.mx

² Docente de tiempo completo de la FCCF de la UACH. Dirección electrónica: oquinones@uach.mx

³ Docente de tiempo completo de la FCCF de la UACH. Dirección electrónica: calmanza@uach.mx

⁴ Docente de tiempo completo de la FCCF de la UACH. Dirección electrónica: jrivero@uach.mx

⁵ Docente de tiempo completo de la FCCF de la UACH. Dirección electrónica: galvarez@uach.mx

⁶ Profesora investigadora de tiempo completo de la UdeC. Dirección electrónica: ciria6@uol.mx

⁷ Profesora investigadora de tiempo completo de la UdeC. Dirección electrónica: rossanatomara@hotmail.com

práctica deportiva fue por diversión y la influencia que impulsó la práctica fueron las amistades; hay disponibilidad de espacios públicos en su colonia para realizar deporte y ejercicio físico, pero la percepción del estado de éstas es regular. Las principales razones de abandono fueron: la falta de tiempo, el desgano o pereza y el cansancio del trabajo, los estudios o las actividades del hogar; se identifican oportunidades en la mejora de las instalaciones, disponibilidad de horarios y fomento de su práctica por razones de salud.

Palabras clave: deporte, ejercicio físico, tiempo libre.

Introducción

En la actualidad, es de suma importancia tener estilos de vida saludables, y de acuerdo con Bonilla M. (2012) y Pastor M. (2016) es necesario que desde edades tempranas se formen como parte de la vida cotidiana, para que en la vida adulta estos permanezcan y contribuyan en la condición de salud de los individuos.

El papel de la familia en la formación de estos hábitos saludables es fundamental, ya que es en el núcleo familiar donde se fomenta y motiva con el ejemplo. En esta etapa, los menores asimilan e integran sus vivencias y conocimientos adquiridos y es donde el control corporal y el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales se fortalecen al igual que la coordinación motriz. En este periodo se visualizan interacciones con la familia, la comunidad y sus congéneres donde se afianzan aprendizajes que no se limitan exclusivamente a la obtención de conocimientos académicos; sino que genera la adquisición de hábitos alimentarios y de actividad física que impactan sobre la salud presente y futura del individuo. (Muñiz Barajas y Angrita S., 2017).

Esta investigación centra sus esfuerzos en la descripción de la práctica de deporte y ejercicio en la etapa adulta que, por un lado, facilita el análisis del estado real de su desarrollo y al mismo tiempo permite intuir la capacidad de transferencia (de hábitos deportivos) que dichos adultos tienen hacia sus hijos.

Resulta de interés describir la práctica de deporte y ejercicio en los adultos, y su contraparte el sedentarismo, su importancia radica en el aumento de los riesgos de salud pública por la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y diferentes tipos de cánceres (ENSANUT MC, 2016).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) ha desarrollado recomendaciones que abordan los vínculos entre la frecuencia, la duración y la intensidad de la actividad física necesaria para prevenir las enfermedades no transmisibles, estas recomendaciones pueden abordar actividades en el tiempo libre como la actividad físico-deportiva.

En México según los datos de la ENSANUT MC 2016, la proporción de adul-

tos que no cumplen con la recomendación de la OMS de realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a vigorosa por semana en cualquiera de los cuatro dominios: transporte, tiempo libre, ocupación y hogar fue de 14.4%, se observó una diferencia en hombres y mujeres.

La prevalencia de sobrepeso y obesidad combinada en adultos de 20 o más años fue de 72.5%, por sexo podemos observar que es mayor en las mujeres 75.6%, en comparación con los hombres 69.4%. La prevalencia de obesidad es también más alta en las mujeres 38.6%, que en los varones 27.7%. La obesidad fue 16.8% mayor en las zonas urbanas y en la región norte (ENSANUT MC, 2016).

En la actualidad, los cambios socioeconómicos, culturales y tecnológicos han modificado el hábito de realizar alguna actividad físico-deportiva, disminuyendo esta de forma alarmante en la frecuencia y duración; se han detectado como factores determinantes: la motivación, decisión o voluntad y la constancia.

Por lo que este trabajo tiene por objetivo recabar información de la práctica físico-deportiva, la cual es una forma de actividad física que tiene por objeto la mejora de la condición física, psíquica, y el desarrollo de relaciones sociales, en la población adulta de la ciudad de Chihuahua.

Método

La población en estudio estuvo conformada por una muestra de 100 adultos, hombres y mujeres de un área urbana al norte de la ciudad de Chihuahua. Es un estudio transversal, descriptivo, observacional, retrospectivo y con unidad de análisis en el individuo.

Se utilizó el cuestionario Modulo de práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MO-PRADEF 2013), propuesto por el INEGI, este consta de 18 preguntas estructuradas sobre el deporte y ejercicio físico que se realiza fuera de los horarios comprometidos, es decir, después del tiempo destinado a las actividades del hogar, el trabajo o estudio; realizado en la semana previa a la entrevista, así como otras características de interés sobre estas actividades. Para el análisis se usó el programa SPSS versión 25, y la significancia estadística se fijó en un valor p de 0.05.

Resultados

Se obtuvo una muestra de 100 adultos residentes de una zona urbana al norte de la ciudad, 47% mujeres y 53% hombres, con una edad promedio de 27.82 años + 9.58, el 71% de la muestra dijo tener trabajo y el 46% de ellos se encontraban estudiando. El 28% eligió por estado civil estar casado, el resto 72% dijo soltero (ver tabla 1).

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra

Sexo	53% Hombres – 47% Mujeres
Edad promedio	27.82 años
Trabaja	21% No - 79% Si
Estudiante	54% No - 46% Si
Estado civil	28% Casado - 72% Soltero

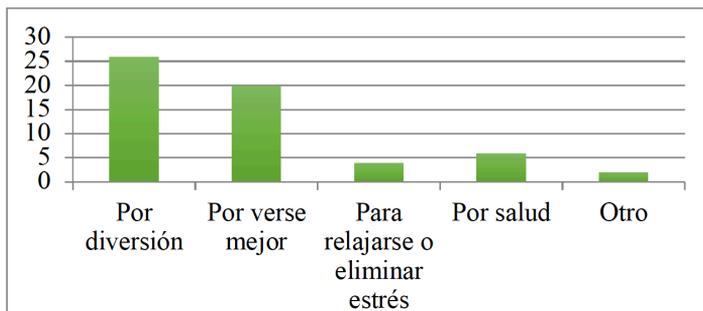
Fuente: Elaboración propia.

En relación con las características de la práctica deportiva y el ejercicio físico, el 58% dijo practicar algún deporte o ejercicio físico, como fútbol, basquetbol, aeróbics, bicicleta, caminar u otro. De ellos el 34.5% dijo practicar deporte, 48.3% ejercicio físico y 17.2% ambas actividades. En relación con la frecuencia el 25.9% 5 días de la semana, el 19% 3 días por semana, 17.2% un día a la semana, el 13.8% dijo 6 días, 12.1% dijo 4 días, 8.6% dos días y 3.4 todos los días. En la duración de la práctica los porcentajes más elevados fueron 36.2% 120 minutos, 24.1% 60 minutos y 22.4% 90 minutos; con una intensidad vigorosa el 53.4% de la población y moderada en el 46.6%.

Acerca del lugar en el que se realiza el deporte o ejercicio físico fue 63.8% en instalaciones privadas, el 25.9% en instalaciones públicas y el 10.3% en las instalaciones en donde estudia. El 25.9% de los adultos dijo que la practica la lleva acabo en la noche, 20.7% en la mañana, 20.7% en la tarde y el 32.8% dijo que en cualquier momento del día.

Para conocer el motivo principal de la práctica de deporte o ejercicio físico el 44.8% dijo por diversión, el 34.5% para verse mejor, el 10.3% por salud, el 7% para relajarse o eliminar el estrés y el 3.4% tuvo otros motivos; sobre la influencia que impulso la práctica físico-deportiva de esta población encontramos que el 43.1% dijo que nadie, el 41.4% amistades, 6.9% el maestro de escuela o instructor deportivo, 5.2% otros familiares y el 3.4% el personal médico. Sin embargo, el 50% dijo practicar el deporte o ejercicio físico con amigos, el 29.3% solo, el 15.5% con compañeros de trabajo o de estudios y el 5.2% lo practico con familiares.

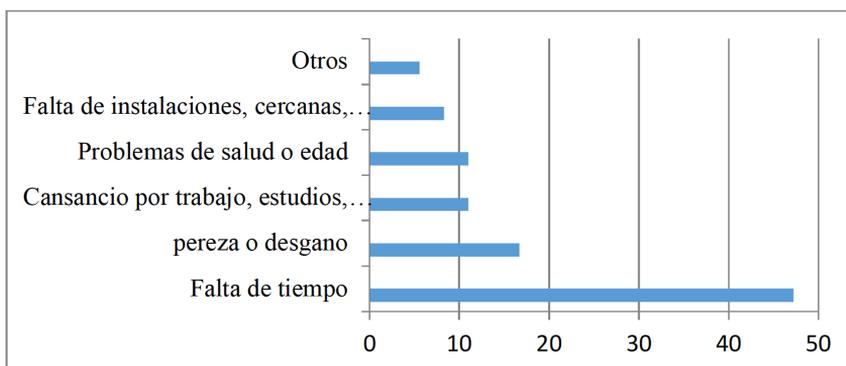
Gráfica 1. Motivos de la práctica de deporte o ejercicio físico



El 63.8% dijo que sí había disponibilidad de espacios públicos para realizar deporte y ejercicio físico en su colonia, el 25.9% dijo que no y el 10.3% dijo desconocer; su percepción sobre el estado de las instalaciones mostro que el 45.9% cree que son regulares, 29.7% son buenas, 18.9% malas y el 5.5% no puede valorar las instalaciones.

De la población que no realiza actividad físico-deportiva, el 85.7% dijo que alguna vez si practico deporte o ejercicio; las razones del abandono más frecuentes fueron: el 47.2% la falta de tiempo, 16.7% pereza o desgano, 11% dijo el cansancio por el trabajo, estudio o labores del hogar, mismo porcentaje para los problemas de salud o la edad, el 8.3% opino que fue la falta de instalaciones adecuadas, cercanas u horarios flexibles y finalmente el 5.6% tuvo otros motivos.

Gráfica 2. Razones de abandono del deporte o ejercicio físico



Los adultos dieron como principales razones por la cual no practica deporte ni ejercicio físico, en igual proporción (33.33%) la falta de instalaciones adecuadas y horarios accesibles, falta de tiempo y pereza o desgano. Se les pregunto si han pensado en realizar deporte o ejercicio físico próximamente y el 31% dijo que sí.

Adicionalmente se les cuestiono sobre lo que necesitan para realizar deporte o ejercicio físico el 46.7% dijo tiempo libre, 16.7% dijo que requería gusto por el deporte o ejercicio físico, otro 16.6% dijo instalaciones cercanas, 10% condición física, 6.7% dijo que otras cosas y el 3.3% dijo no saber.

Se observa una mayor práctica deportiva por parte del sexo masculino 58.5% que en el femenino 57.4% cuya diferencia no es estadísticamente significativa ($p \geq 0.05$), hay una clara tendencia a disminuir la práctica de deporte y ejercicio físico con el incremento de edad, concentrándose esta entre los 18 y 24 años partir de ellos descendiende la práctica fuertemente.

Trabajar es un factor que no favorece la práctica deportiva, el resultado mostró que el 75.9% de los que dijeron tener trabajo no practican deporte o ejercicio físico, diferencia estadísticamente significativa ($\chi^2 = 5.35$, $p = 0.021$). Encontrarse soltero también es un factor que favorece la práctica deportiva o ejercicio físico, aunque no fue significativo tiene una clara tendencia ($\chi^2 = 3.661$, $p = 0.056$).

A manera de discusión, podemos ver diferencias interesantes en la publicación hecha por el INEGI (2018), cuyo resultado muestra a nivel nacional una población activa físicamente de 42.4% en comparación con nuestra muestra que represento el 58%. La práctica de deporte y ejercicio físico se comporta igual que a nivel nacional a favor de los varones, pero existen diferentes razones por las que se practica deporte o ejercicio físico, en nuestra muestra las más importantes fueron: por diversión, verse mejor y salud; mientras que a nivel nacional el orden de importancia fue: por salud, diversión y verse mejor.

Estas diferencias también se aprecian en el tipo de instalaciones en las que se realiza la práctica deportiva: a nivel nacional predomina el uso de instalaciones públicas 62.8% y 33.5% privadas, mientras que en nuestra muestra el 63.8% usa instalaciones privadas y el 25.9% públicas. Estos resultados son importantes en la construcción de políticas públicas y estrategias de promoción acordes a las necesidades geográficas asociadas principalmente a las características del clima y del entorno social como es el caso de la inseguridad.

El cumplimiento de las recomendaciones de la OMS (2010), podemos decir que el 58% de nuestra población en estudio realizó suficiente práctica físico-deportiva en su tiempo libre al menos 4 días a la semana, acumulando un tiempo mínimo de 91 minutos con intensidad moderada y 101 minutos con intensidad vigorosa a la semana. Se observan diferencias por sexo en la intensidad de la actividad física, así las mujeres realizan en mayor proporción actividad moderada y los varones actividad vigorosa, sin embargo, estas diferencias no son estadísticamente significativas ($p \geq 0.05$).

Conclusiones

Podemos concluir que los adultos que viven en la zona norte de la ciudad de Chihuahua, practican deporte y ejercicio físico en un 58%, en promedio 4 días a la semana, con una duración promedio de 97 minutos, mayormente por la noche en instalaciones privadas. El motivo principal de la práctica deportiva fue por diversión y la influencia que impulsó la práctica fueron las amistades; sobre la disponibilidad de espacios públicos para realizar deporte y ejercicio físico tres cuartas partes dijeron que, si las hay en su colonia, pero la percepción que tienen sobre el estado de éstas es regular.

Entre los que no realizan actividad físico-deportiva, las principales razones fueron: la falta de tiempo, el desgano o pereza y el cansancio del trabajo, los estudios o las actividades del hogar; con ello identificamos oportunidades en la mejora de las instalaciones, disponibilidad de horarios y el fomento de su práctica por razones de salud, a través de profesionales del área.

Referencias bibliográficas

- ENSANUT MC (2016).** Secretaría de Salud. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino.
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>
- Bonilla, M. (2012).** Promoción de estilos de vida saludable en América Latina y el Caribe. Washington: Banco Mundial.
- INEGI (2015).** Módulo de práctica Deportiva y Ejercicio Físico MOPRADEF: documento metodológico/ Instituto Nacional de Estadística y Geografía. México.
- INEGI (2018).** Comunicado de prensa núm. 25/18. http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2018/moprade/moprade2018_01.pdf
- Muñiz Barajas M., Angrita S. (2017).** Formación de Hábitos Alimentarios y Estilos de Vida Saludables en la etapa de Educación Inicial
- OMS (2010).** Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Ginebra.: Organización Mundial de la Salud. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf.
- Pastor, M. D. (2016).** Programa de hábitos saludables en adolescentes: Nutrición y Educación física. San Juan de Alicante, España: Universidad Miguel Hernández. Bogotá, Colombia. <http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/6447/1/Mu%C3%B1ozBarajasMarevi2017.pdf>

Capítulo 3

Perfil de variabilidad de la frecuencia cardiaca en futbolistas de 8-11 años. Estudio piloto

Luis Jaime Orozco Milanez¹
César Nahúm Macedo de la Cruz²
Pedro Julián Flores Moreno³

Resumen

El objetivo del estudio piloto describe la influencia del entrenamiento específico en la variación de los intervalos R-R de en la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC) de jugadores jóvenes de fútbol, utilizando como indicador de este cambio fisiológico, el método dominio de tiempo. El diseño de la investigación es descriptivo a nivel cuasiexperimental. La población de estudio se conformó por 26 jugadores de futbol con una edad de 10.31 ± 0.9 , una masa corporal de 38.54 ± 8.27 kg y una talla de 143.53 ± 5.33 cm. La selección de la muestra se caracterizó por ser un tipo no probabilístico intencionado. Se midió la VFC con ayuda de la banda Polar H10®, la aplicación Elite HRV y el software Kubios®. El registro de cada futbolista duró 5 minutos. Al finalizar el estudio se observó una mejoría en los jugadores, resultados reflejados al incrementarse el tiempo entre las ondas R (intervalos RR) predominando la actividad parasimpática del sistema nervioso autónomo. En cambio, los indicadores SDNN y RMSSD disminuyeron en el registro número 2 en comparación a los anteriores.

Palabras claves: Variabilidad de la frecuencia cardiaca. Frecuencia cardiaca. Dominio de tiempo. Dominio de frecuencia. Jóvenes futbolistas.

¹ Estudiante de la Universidad de Colima en la licenciatura de Educación Física y Deporte, México. Dirección electrónica: lorozco@ucol.mx

² Estudiante de la Universidad de Colima en la licenciatura de Educación Física y Deporte, México. Dirección electrónica: cmacedo@ucol.mx

³ Profesor e investigador en la Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad de Colima, México. Dirección electrónica: pedrojulian_flores@ucol.mx

Introducción

El síndrome del sobre entrenamiento (Peña, 2013) es la dificultad para mantener el desempeño, no justificado por otras causas o morbilidades. Sus causas son por una inadecuada planificación de los componentes de las cargas, actividades externas al entrenamiento como la vida laboral, las actividades escolares del deportista, etcétera; incluso por cambios de horarios y por viajes constantes a competiciones.

Diversos son los elementos que deben controlarse para lograr las adaptaciones fisiológicas necesarias. El control de todas estas variables vuelve cada vez más complejo el proceso de preparación deportiva, el cual en repetidas ocasiones llega a afectar el estado de salud de los deportistas y con ello, la pérdida o abandono de la práctica deportiva. Dicho lo anterior la VFC sufre modificaciones en los complejos QRS provocando que ondas R acorten su tiempo de manifestación respecto a otra onda R, esto hace elevar la actividad simpática y con ello, alterando los procesos de recuperación (actividad parasimpática).

El sistema nervioso autónomo (SNA), también conocido como sistema nervioso de la vida vegetativa o la porción autónoma del sistema nervioso periférico se compone de dos ramas los cuales son el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático.

El sistema parasimpático disminuye la frecuencia media de los latidos y aumenta su variabilidad. Su acción está medida por la liberación de Acetil Colina, ante la cual los receptores muscarínicos responden con un aumento en la conductancia del potasio en la membrana celular que conlleva la apertura de los canales correspondientes y un aumento de permeabilidad. Todo ello, termina con una hiperpolarización del músculo miocárdico y con el retraso en la llegada al valor umbral (menor pendiente de despolarización). El resultado final es una despolarización diastólica más lenta. (Naranjo, 2018).

El sistema simpático, por su parte, tiene la acción contraria, aumentando la FC media y reduciendo la variabilidad. Su acción está medida por la liberación de Adrenalina y Noradrenalina. La activación de los receptores beta-adrenérgicos provoca la fosforilación de las proteínas de membrana mediada por AMPc con el consiguiente aumento de la permeabilidad de la membrana a los iones de calcio y sodio. El resultado final es una aceleración de la despolarización diastólica (Naranjo, 2018).

Estudios similares a la investigación como lo es en el caso de Peidro, *et al.*, (2004) en futbolistas profesionales de Argentina, realizó un monitoreo de diferentes indicadores fisiológicos del entrenamiento deportivo. Los resultados demuestran que los jugadores de primera división profesional tienen una VFC muy reducida en comparación de los jugadores de divisiones inferiores, la principal causa es

por el nivel de exigencia de los entrenamientos y la adaptación propiciada a lo largo de sus carreras en el ámbito profesional.

Naranjo, *et al.*, (2015) explican que la VFC provee información muy útil para identificar las adaptaciones fisiológicas generadas por el entrenamiento. Los registros señalan que existe una relación de SS y S/PS, lo cual indicó una alerta de estrés simpático en los diferentes periodos.

Recuenco & Juárez (2017) argumentan sobre el aumento de la VFC, o el descenso del coeficiente de variación podría estar relacionado con la mejora del rendimiento o la respuesta positiva de las cargas de entrenamiento. De la misma manera, el descenso en variables como el índice HF, indican la fatiga post competitiva o estrés precompetitivo.

La función cardiaca, puede ser mejorada o cambiada a través del ejercicio físico, durante el mismo, se realizan ajustes a los diversos tipos de actividades y una serie de respuestas de la estimulación física. El ejercicio físico se caracteriza por una situación que saca el cuerpo de la homeostasis, pues implica un aumento instantáneo de demanda de energía de la musculatura ejercitada y, por consiguiente, del organismo como un todo. Por lo tanto, para satisfacer la nueva demanda metabólica, varias adaptaciones fisiológicas son necesarias y, entre ellas, las relativas a la función cardiovascular durante el ejercicio físico. (Brum, *et al.*, 2004 en Bagnara, 2010).

La frecuencia cardiaca se define como el número de contracciones ventriculares efectuados por el corazón, medida generalmente en latidos por minuto o pulsaciones por minuto (Garatachea, 2002 en Zabala, 2008). La frecuencia cardiaca es uno de los parámetros más utilizados para la capacidad funcional del deportista y su adaptación a la carga de entrenamiento.

La variabilidad de la frecuencia cardiaca es una variación del ritmo cardiaco durante un periodo de tiempo definido con anterioridad no mayor a 24 horas en un análisis de periodos circadianos consecutivos (Capdevila y Niñerola, 2006 en Moreno, Parrado & Capdevila, 2013). Recientemente la VFC se ha sugerido como una herramienta útil no invasiva para la asimilación y adaptación de las cargas al entrenamiento y la fatiga tanto en condiciones de entrenamiento como de competencia (Wallace, Slattery y Coutts, 2014).

La variabilidad de la frecuencia cardiaca puede evaluarse por distintos métodos. El método del dominio del tiempo es uno de los más sencillos de realizar. Con el método de dominio de tiempo se determina la frecuencia cardiaca en cualquiera de los intervalos entre los complejos sucesivos normales. Las variables simples del dominio de tiempo se pueden calcular incluyendo la frecuencia cardiaca media, la diferencia de los intervalos NN o en los intervalos NN medios, entre otros (Malik, Bigger, Camm, Kleiger, Malliani, Moss, y Schwartz, 1996).

El análisis de frecuencia proporciona información sobre cómo se distribuye

la potencia en función de la frecuencia. Independientemente del método empleado se pudo estimar de la densidad potencial espectral (PSD). Los métodos para calcular el PSD se clasifican en paramétricos y no paramétricos. Los métodos no paramétricos tienen la ventaja de alto procesamiento y sus algoritmos son simples, mientras que el método paramétrico tiene como ventaja la precisa estimación de la PSD y un procesamiento sencillo de espectros de baja y alta frecuencia.

Las grabaciones de corto plazo (de 2 a 5 minutos) se distinguen tres ondas o componentes espectrales a lo largo de su registro, los componentes son de muy baja frecuencia (VLF), de baja frecuencia (LF) y de alta frecuencia (HF). La distribución y la frecuencia de las ondas LF y HF no son fijas y puede variar con relación a las modulaciones del corazón (Malik, Bigger, Camm, Kleiger, Malliani, Moss, y Schwartz, 1996).

Derivado de lo anterior, el presente estudio se planteó como objetivo describir la influencia del entrenamiento específico en la variación de los intervalos R-R de en la variabilidad de la frecuencia cardíaca de jugadores jóvenes de fútbol utilizando el método dominio de tiempo como indicador fisiológico de los cambios.

Metodología

La selección de la muestra es de tipo no probabilístico intencionado, esto debido a causas relacionadas con las características de la investigación al no aplicarse algún procedimiento mecánico o fórmulas de probabilidad, dependiendo del proceso de toma de decisiones (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Los jugadores de fútbol fueron seleccionados previamente con las mismas características en diferentes factores como la edad, el sexo y lugar o zona de competencia. Con respecto al tiempo del estudio, se estableció longitudinalmente al realizarse 4 evaluaciones de VFC, una al final de un programa de entrenamiento específico de 16 semanas.

El grupo experimental entrenó con un bloque de entrenamiento (ver imagen 1) de 16 semanas, con 3 sesiones por semana, cada sesión de entrenamiento tendrá una duración de 90 min. Compuesto por las capacidades físicas condicionales como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la rapidez; y capacidades físicas cognitivas como la técnica y la táctica. El volumen de la técnica se dividió entre los fundamentos de la técnica de fútbol que lo conforma la conducción de balón, el pase de balón, tiro a la portería/remate y control de balón (FIFA, 2016).

Para medir el peso corporal se utilizó la técnica descrita por la Sociedad Internacional para el Avance de la Kineantropometría (ISAK, 2016) que consistieron en la talla y masa muscular.

Monitoreo de la VFC, a través de una banda polar H10 y el Software Ku-

bious® (versión 2.0 University of Kuopio, Kuopio, Finland). Para estimar el dominio de tiempo VFC se les solicitó a los futbolistas llegar al monitoreo sin haber realizado actividad física vigorosa, entrenamiento o competencia, no haber nadado o bañarse (con agua caliente o fría) y evitar sauna, ya que el ejercicio, el agua caliente y el calor pueden producir deshidratación o hiperemia (aumento del fluido de la sangre). El lugar donde se tomó el registro estuvo completamente aislado de la luz y de ruido del exterior, con un clima agradable para los jugadores y se les aplicó el protocolo en posición sentado. Para empezar el protocolo esperamos a que la frecuencia cardíaca se reestableciera aproximadamente de 3 a 5 minutos después de haber concluido ese lapso de restablecimiento pasamos a iniciar el registro que tuvo una duración de 5 minutos en la misma posición que se les solicitó.

Para el estudio examinó el método dominio de tiempo los cuales son el intervalo RR, la frecuencia cardíaca (HR), la desviación estándar de las medias de los intervalos NN (SDNN), la raíz cuadrada de la media de las diferencias al cuadrado de entre los intervalos NN sucesivos (RMSSD) y el número de diferencias mayores a 50 milisegundos entre los intervalos NN expresado en porcentaje (pNN50).

Imagen 1. Programa de entrenamiento. Programación aplicada con los jóvenes futbolistas

Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
BLOQUE	ADAPTACION							DESARROLLO				MANTENIMIENTO			
FECHA	10/16	12/23	24/30	01/07	08/14	15/21	22/28	29/04	05/11	12/18	19/25	26/01	03/09	10/16	17/23
Mes	SEPTIEMBRE			OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
Ciclo	3.1			2.1				3.1				3.1			
RESISTENCIA	70			100				80				60			
	43.19			61.69				46.35				37.02			
	5	7	10	6	7	4	9	5	7	10	6	5	7	10	6
RAPIDEZ	40			70				85				70			
	2.72			4.75				5.77				4.754716981			
	5	7	10	6	7	4	9	5	7	10	6	5	7	10	6
FUERZA	40			80				90				80			
	667			1333				1500				1000			
	5	7	10	6	7	4	9	5	7	10	6	5	7	10	6
FLEXIBILIDAD	100			100				100				100			
	140.63			140.63				140.63				140.63			
	5	7	10	6	7	4	9	5	7	10	6	5	7	10	6
TECNICO-TACTICO	100			80				80				80			
	482			434				386				386			
	5	7	10	6	7	4	9	5	7	10	6	5	7	10	6
	86.10	120.54	172.19	103.32	151.88	86.78	195.27	88.88	96.43	137.76	82.65	88.88	96.43	137.76	82.65

Estudios estadísticos

Se utilizó el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 21. Para presentar el análisis de los resultados se utilizaron medias descriptivas, media y desviación estándar, así como delta (Δ) para expresar la diferencia entre las mediciones.

Resultados

La población de estudio se conformó por 26 jugadores de fútbol con una edad de

10.31 ±.90, una masa corporal de 38.54 ±8.27kg una talla de 143.53 ±5.33cm y un IMC de 18.64±3.28 kg/m². Como ya se mencionó el grupo seleccionado tuvo las mismas características como la edad, el sexo y lugar o zona de competencia.

Tabla 1. Datos descriptivos de la población de estudio

Variable/Registros	0	1	2	3
Edad	10.19 ± 0.96			
Peso (kg)	39.11 ± 9.02	39.26 ± 9.35	39.39 ± 10.44	39.81 ± 10.26
Talla (cm)	143.7 ± 5.50	143.51 ± 5.59	143.72 ± 5.54	143.87 ± 5.56
IMC (kg./m ²)	18.85 ± 3.54	18.80 ± 3.70	19.18 ± 3.87	19.13 ± 3.97

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados para las variables de dominio de tiempo demuestran una adaptación al ejercicio realizado por los jugadores. Donde, el tiempo entre las ondas R de cada uno de los latidos aumentó durante la pretemporada ($\Delta M = M3\ 807.00 \pm 103.10 - M0 = 797.91 \pm 77.10$) demostrando la adaptación cardiaca al ejercicio recibido. Por su parte, el ritmo cardiaco representado en los latidos por minuto (HR) también logró una mejora ($\Delta M = M3\ 75.50 \pm 9.59 - M0 = 75.50 \pm 7.29$). La raíz cuadrada de la varianza que reflejó la ciclicidad de la variabilidad durante el periodo de tiempo analizado (SDNN) aumentó con respecto a la medición basal ($\Delta M = M391.56 \pm 37.05 - M0 = 78.54 \pm 30.77$) demostrando de igual forma una adaptación a la carga de entrenamiento. Al igual que las anteriores variables del dominio de tiempo, la raíz cuadrada de la media de las diferencias al cuadrado de los intervalos NN sucesivos (RMSSD) incrementó la desviación estándar entre los intervalos NN ($\Delta M = M3103.64 \pm 58.66 - M0 = 83.21 \pm 43.47$). Por último, el porcentaje entre los intervalos NN sucesivos presentó variaciones menores con respecto a sus similares del dominio de tiempo ($\Delta M = M343.40 \pm 20.44 - M0 = 41.92 \pm 20.56$) (tabla 2).

Tabla 2. Resultados de dominio de tiempo

Registro	0	1	2	3
RR	797.91 ± 77.10 ms.	827.05 ± 81.48 ms.	815.05 ± 81.83 ms.	807.00 ± 103.10 ms.
HR	75.50 ± 7.29 lpm.	73.95 ± 7.70 lpm.	74.54 ± 7.79 lpm.	75.50 ± 9.59 lpm.
SDNN	78.54 ± 30.77 ms.	89.48 ± 27.16 ms.	88.03 ± 26.97 ms.	91.56 ± 37.05 ms.
RMSSD	83.21 ± 43.47 ms.	94.98 ± 41.40 ms.	95.11 ± 39.52 ms.	103.64 ± 58.66 ms.
pNN50	41.92 ± 20.56 %	45.68 ± 15.51%	48.06 ± 18.58%	43.40 ± 20.44%

Fuente: Elaboración propia.

Discusión

Los intervalos RR indican el tiempo que existe entre cada uno de los latidos. Las referencias estudiadas explican, al observar una amplia separación de intervalos RR de los complejos QRS, nos indica una adaptación fisiológica cardiaca, en sentido que el gasto cardiaco o (la actividad cardiaca) es menor, situación que beneficia al deportista, pues el corazón suministra una cantidad mayor de sangre a los músculos que están físicamente activos. Al respecto, Naranjo (2015), menciona que es de gran utilidad en su seguimiento a lo largo de la temporada, ya que el equilibrio entre el sistema simpático y parasimpático, en lo que se refiere a la carga de trabajo acumulada podría ser analizada con una simple pieza de información numérica

Por su parte, Thorpe, *et al.*, 2015 explican que la cuantificación diaria de las cargas de entrenamiento a través de la variabilidad de la frecuencia cardiaca posibilita una serie de ventajas para medir la fatiga, el dolor muscular entre otras variables en jugadores de elite durante una temporada competitiva.

Comparando los resultados con el estudio de Naranjo, *et al.*, 2015, no encontramos similitud debido a que dicho estudio monitoreo cada semana los indicadores de tiempo, a diferencia del presente estudio que monitoreó cada 4 semanas; Naranjo, *et al.*, 2015, obtuvo como resultado un promedio de tiempo en un nivel bajo, que quiere decir que hubo una gran mejoría en cuanto al tiempo de duración en los indicadores de dominio de tiempo, en cambio el presente estudio los resultados se encuentran en un nivel moderado, lo que da entender que hubo una mejoría, pero en menor proporción.

En cuanto a las variables del dominio de tiempo SDNN, HR, RMSSD y

pNN50 miden el control simpático y parasimpático. En este caso, en el deporte de fútbol puede presentarse una disminución del control parasimpático esto puede ser debido a las características propias del deporte, donde se requieren diferentes programas de entrenamiento. Una de las características del fútbol, así como de muchos deportes de equipo, es que intervienen componentes aeróbicos y anaeróbicos en el desarrollo del juego (Rankovic, Mutjavidzic, Toskic, Preljevic, Kocic, Nedin-Rankovic y Damjanovic, 2010; Reilly, Bangso y Franks, 2000 en Moreno, Parrado y Capdevila, 2013). Lo cual puede darnos índices de estrés o fatiga en el jugador, provocando lesiones o sobreentrenamiento. De la misma manera, comparando con el estudio de Naranjo, *et al.*, 2015, obtuvimos muy buenos resultados, ya que en el presente estudio también se logro disminuir y restablecer el control parasimpático en menor tiempo, lo cual nos da a entender que el constante monitoreo de la variabilidad de la frecuencia cardiaca ayuda a los procesos de recuperación.

Conclusiones

A partir de los datos obtenidos en el presente trabajo se destaca la utilidad del análisis de la variabilidad de la frecuencia cardíaca como un indicador específico relacionado con la modalidad deportiva en el contexto de los deportes de equipo, en este caso del fútbol. Además, nos ayuda a darnos cuenta si el sujeto está en óptimas condiciones, sobre todo adaptación y como herramienta para el cuidado de lesiones o si el sujeto esta sobreentrenado.

Referencias bibliográficas

- Bagnara, I. (2010).** Adaptaciones cardiovasculares al ejercicio físico: Una revisión de la literatura. Brasil. EFDeportes. <http://www.efdeportes.com/efd148/adaptaciones-cardiovasculares-al-ejercicio-fisico.htm>
- FIFA. (2016).** Los fundamentos técnicos. Suiza. RVA Druck und Medien Recuperado de <https://grassroots.fifa.com/es/para-entrenadores-educadores-de-futbol/elementos-tecnicos-para-la-formacion-en-futbol-base/los-fundamentos-tecnicos/los-fundamentos-tecnicos.html>
- Hernández, S. R., Fernandez, C. C. & Baptista L. P. (2010).** Metodología de la Investigación. Editorial Pablo de la Torre.
- ISAK. (2001).** Estándares Internacionales para la Valoración Antropométrica (1ed.). Australia: Sociedad Internacional para el avance de la Kinantropometría.
- Malik, M., Bigger, J. T., Camm, A. J., Kleiger, R. E., Malliani, A., Moss, A. J., & Schwartz, P.J. (1996).** Heart rate variability: Standards of measurement, physiological interpretation, and clinical use. *European heart journal*, 17(3), 354-381.

- Moreno Sánchez, J., Parrado Romero, E., & Capdevila Ortís, L. (2013). Variabilidad de la frecuencia cardíaca y perfiles psicofisiológicos en deportes de equipo de alto rendimiento. *Revista de psicología del deporte*, 22(2), 0345-352.
- Naranjo, J. (2018) Variabilidad de la frecuencia cardíaca. Fundamentos y aplicación a la actividad física y deporte. Sevilla, España. Fénix editora.
- Naranjo, J., De la Cruz, B., Sarabia, E., De Hoyo, M., & Domínguez-Cobo, S. (2015). Heart rate variability: a follow-up in elite soccer players throughout the season. *International journal of sports medicine*, 94(11), 881-886.
- Peidro, R. M., Brión, G. B., Angelino, A. A., Mauro, S., Guevara, E., González, J. L., ... & Díaz, J. (2004). Hallazgos cardiológicos y de capacidad física en futbolistas argentinos de alto rendimiento. *Rev. Arg. Cardiol*, 72, 263-9.
- Peña, M. A. M. (2013). Síndrome de sobreentrenamiento. *Iatreia*, 26(4-S), 22.
- Recuenco, D.; Juárez, D.; (2017). Variabilidad de la frecuencia cardíaca. Consideraciones para su aplicación en el análisis de la carga y el rendimiento en fútbol. *Journal of Sport and Health Research*. 9(1):1-14.
- Thorpe, R., Strudwick, A., Buchheit, M., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2015). Monitoring fatigue during the in-season competitive phase in elite soccer players. *International Journal of Sports and Performance*, 10,958 - 964. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0004>.
- Wallace, L. K., Slattery, K. M., & Coutts, A. J. (2014). A comparison of methods for quantifying training load: relationships between modelled and actual training responses. *European Journal of Applied Physiology*, 114(1), 11-20.
- Zabala, M. (2008). La frecuencia cardíaca y la regulación del esfuerzo. España: Real Federación Española de Ciclismo. http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20080115190436frecuencia_cardiaca_regulacion_esfuerzo.pdf

Capítulo 4

Cambios individuales en variabilidad de la frecuencia cardíaca, bienestar y fitness cardiorespiratorio en jugadores universitarios de fútbol soccer: caso comparativo

Carlos Artemio Favela Ramírez¹
Joel Alejandro Oloño Meza²
Pedro Julián Flores Moreno³

Resumen

El propósito de este estudio fue investigar la tendencia individual y cambios de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), los valores subjetivos de bienestar y el nivel de fitness cardiorespiratorio durante la pretemporada en dos jugadores de fútbol soccer. Dos jugadores universitarios de fútbol soccer fueron monitoreados durante la pretemporada de cinco semanas. El monitoreo consistió en medidas de VFC matutinas al despertar y de medidas subjetivas de bienestar antes de cada entrenamiento durante cinco semanas. Se aplicó el test de fitness intermitente 30-15 (TFI 30-15) al inicio y al final de la pretemporada para valorar el fitness cardiorespiratorio y comparar los cambios. El jugador 1 presentó mayores fluctuaciones semanales en el coeficiente de variación (CV) en logaritmo natural de la raíz cuadrada de la media al cuadrado de las diferencias de los intervalos R-R normales sucesivos ($\ln rMSSD$) que el jugador 2, ($CV=11\%$ vs $CV=8.4\%$); así como un valor promedio más bajo en el $\ln rMSSD$ semanal (3.74 ± 0.23 ms vs 4.03 ± 0.14 ms). En las medidas subjetivas de bienestar, el jugador 1 presentó una tendencia negativa mayor (caída= -0.66 vs caída= -0.13 por semana). Los cambios en la velocidad final de carrera intermitente del TFI 30-15 fue mayor en el jugador 2 que en el

¹ Instituto Tecnológico de Sonora. Dirección electrónica: carlos.favela@itson.edu.mx

² Instituto Tecnológico de Sonora. Dirección electrónica: joelolono@itson.edu.mx

³ Universidad de Colima. Dirección electrónica: pedrojulian_flores@uacol.mx

jugador 1 (1.5 vs 0.5 km/h). Se concluye que la monitorización de estos indicadores permite individualizar el entrenamiento y prevenir estados de entrenamiento no deseados.

Palabras clave: monitoreo, bienestar, fitness.

Introducción

Las respuestas del organismo a los ejercicios a los que se expone al deportista durante el proceso de entrenamiento son de diferente magnitud en función de la manipulación de los componentes de la carga. Los actores involucrados en la preparación del deportista, son los encargados de dosificar estos estímulos para provocar en ellos la adaptación fisiológica que permita lograr los más altos niveles de rendimiento, al mismo, tiempo tratando de evitar el sobre entrenamiento y el riesgo de lesiones (López, 2017). En deportes de equipo como el fútbol, esto se debe hacer tomando en cuenta las características individuales de cada jugador y no solamente del colectivo (Rabbani, Kargarfard, & Twist, 2018). El principio de la individualidad señala que, un mismo estímulo de entrenamiento puede generar variaciones totalmente diferente en dos atletas (Djaoui, Haddad, Chamari, & Dellal, 2017). Debido a esta variación individual entre los atletas, todas las cargas que se aplican deben ser evaluadas para monitorear adecuadamente la capacidad del cuerpo para adaptarse al estrés funcional. Esto es, sin duda, uno de los grandes problemas que se generan durante el proceso de preparación del deportista; determinar con exactitud la adaptación a las cargas de trabajo y poder así, establecer el estado de forma y salud en cada deportista (Gabbett, 2016).

Uno de los métodos más promisorios para monitorizar la adaptación individual al entrenamiento es la evaluación del sistema nervioso autónomo (SNA) a través de las mediciones de la frecuencia cardíaca (FC), así como el nivel de variabilidad en reposo (Plews, Laursen, Stanley, Kilding, & Buchheit, 2013; Stanley, Peake, & Buchheit, 2013; Buchheit *et al.*, 2008). El análisis de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) es una herramienta adecuada para la mejora del rendimiento, evitando estados de fatiga excesiva y/o sobre entrenamiento y puede auxiliar a orientar en estrategias de planificación de programas para los atletas de una manera más exacta (Plews, Laursen, Stanley, *et al.*, 2013).

Los índices de la VFC alterados crónicamente con tendencias crecientes o decrecientes a lo largo del entrenamiento se han asociado con fatiga y sobre entrenamiento (Le Meur *et al.*, 2013). Por lo tanto, el monitoreo de las respuestas de la VFC durante el entrenamiento es útil para gestionar la fatiga en los atletas (Flatt, Esco, Nakamura, & Plews, 2017). Por otra parte, se ha sugerido que las medidas subjetivas de bienestar y recuperación deberían ser consideradas cuando se

interpretan las tendencias individuales de VFC (Buchheit, 2014; Guillaumes *et al.*, 2018; Plews *et al.*, 2014). Los usos de estas medidas son de gran interés, además de que no son costosas y aportan información sobre la fatiga psicológica y fisiológica experimentada por el deportista.

En los deportes de equipo, las evaluaciones diarias en la mañana pueden resultar útiles, especialmente en períodos de corto a mediano plazo de mayor estrés, así como en la evaluación de cargas debido a gran cantidad de viajes o campamentos de entrenamiento (Fowler, Murray, Farooq, Lumley, & Taylor, 2017; Malone, Hughes, Roe, Collins, & Buchheit, 2017). Se han establecido índices de VFC en el dominio del tiempo, por ejemplo: el logaritmo natural de la raíz cuadrada de la media al cuadrado de las diferencias de los intervalos R-R normales sucesivos (ln rMSSD) para evaluar los cambios diarios en el estado del SNA, ya que son más confiables (Al Haddad, Laursen, Chollet, Ahmaidi, & Buchheit, 2011) y menos afectados por diferentes patrones de respiración comparados con los análisis espectrales (Penttilä *et al.*, 2001; Saboul, Pialoux, & Hautier, 2013). Al evaluar los cambios a largo plazo, se sugiere analizar los promedios semanales de 3 a 4 mediciones por semana para aumentar la validez (Plews *et al.*, 2014) y expresar las fluctuaciones del día a día como el coeficiente de variación (CV) semanal (Flatt & Esco, 2016a). Las medidas durante periodos ultra cortos (60 segundos) han sido validadas para grabar la rMSSD (Nussinovitch *et al.*, 2011; Esco & Flatt, 2014).

El objetivo del presente estudio de caso fue investigar la tendencia individual y cambios de la VFC, los valores subjetivos de bienestar y el nivel de fitness cardiorespiratorio durante la pretemporada en dos jugadores de futbol soccer mediante el enfoque de magnitud basada en inferencias para que los entrenadores realicen decisiones informadas y mejoras durante el proceso de entrenamiento a nivel individual.

Método

Sujetos. Dos jugadores de futbol soccer (edad 19 ± 1.4 años; estatura 179.5 ± 4.2 cm; peso 66.6 ± 5.5 kg) representativos de un equipo selectivo universitario participaron en el estudio. Los jugadores participaron en el proceso universitario de la temporada 2018 – 2019. Ambos participantes firmaron carta de consentimiento informado.

Diseño. La presente investigación es de enfoque cuantitativo de carácter no experimental. Según la recolección de los datos será longitudinal de panel puesto que se tomaron dos o más medidas durante la pretemporada. El alcance de la investigación será de nivel descriptivo, así como también será inferencial ya que se empleará el enfoque de inferencias basadas en magnitudes propuesto por Batterham & Hopkins (2006), ya que permite comparar cambios y tendencias de

manera individual y evaluar la probabilidad de que estos cambios sean verdaderos conociendo el error típico de la prueba de interés y el valor mínimo a partir del que un cambio sustancial ha ocurrido que Hopkins (2004) denomina “Smallest Worthwhile Change” (SWC). Los atletas fueron monitoreados de la primera semana a la quinta semana de la pretemporada 2018, aplicando el test TFI 30-15 en la semana uno y cinco. Durante cada semana de la pretemporada se obtuvieron tres medidas de VFC y cinco medidas psicométricas de bienestar.

Variabilidad de la frecuencia cardíaca. Para el registro de los intervalos R-R se utilizaron monitores Polar Team² (Polar Electro Oy, Kempele, Finland). Los monitores Polar Team² comparten un procesamiento de señal de intervalos entre latidos (IBI) similar con otros modelos de monitores Polar y se han validado con electrocardiograma (ECG) con excelente acuerdo (Schönfelder, Hinterseher, Peter, & Spitzenfeil, 2011; Gisselman, D’Amico, & Smoliga, 2017). Estas mediciones se hicieron inmediatamente al despertar por la mañana en posición sentada y con respiración espontánea. El tiempo de grabación fue durante dos minutos, siendo el primer minuto de estabilización y tomándose el segundo minuto para el análisis posterior ya que las mediciones ultra cortas han demostrado ser válidas y confiables para medir el ln rMSSD (Flatt & Esco, 2016b; Nakamura *et al.*, 2017). Los intervalos R – R fueron exportados para su posterior análisis en el dominio de tiempo a través del Software Kubios HRV 3.2 (Universidad de Kuopio, Kuopio, Finland). Ocasionalmente, se aplicó el nivel de corrección de artefactos de nivel “bajo” en los registros para eliminar algún latido ectópico.

Medidas subjetivas del bienestar. Las medidas subjetivas se determinaron mediante un cuestionario de bienestar, el cual consta de cinco parámetros: fatiga, calidad de sueño, daño muscular general, nivel de estrés y humor. Estos parámetros se califican en una escala de 1 a 5 en donde 1 es la calificación más negativa y 5 la calificación más positiva. El valor de bienestar o de fatiga se presenta en una calificación al sumar todos los parámetros de esta escala que en total es de 25 unidades (McLean *et al.*, 2010). Los jugadores respondieron de manera individual el cuestionario 30 minutos antes de empezar cada entrenamiento.

Fitness cardiorrespiratorio. El TFI 30-15 fue evaluado durante la primera semana de pretemporada, el día lunes y la quinta semana el mismo día a la misma hora. Los jugadores fueron familiarizados previamente con el procedimiento del mismo. Durante la ejecución del test los jugadores deben correr ida y vuelta entre tres líneas separadas por una distancia de 40 m a un ritmo determinado por una señal auditiva. La señal auditiva permite que los jugadores ajusten su velocidad de carrera al llegar en la zona de 3 m ubicada en el medio y en cada extremo de la zona de evaluación. Durante el período de 15 s de recuperación, los jugadores caminan hacia delante, hacia la línea más cercana (ya sea hacia la línea media o hacia las

líneas de los extremos de la zona de evaluación, dependiendo del lugar en el cual ha finalizado la carrera). En esta línea dará comienzo la siguiente etapa. El test se termina cuando los jugadores no pueden mantener la velocidad de carrera solicitada o cuando no pueden conseguir llegar a la zona de 3 m conjuntamente con la señal auditiva consecutivamente en tres ocasiones. La velocidad alcanzada durante la última etapa completada, determina la velocidad intermitente final del test (VIFT).

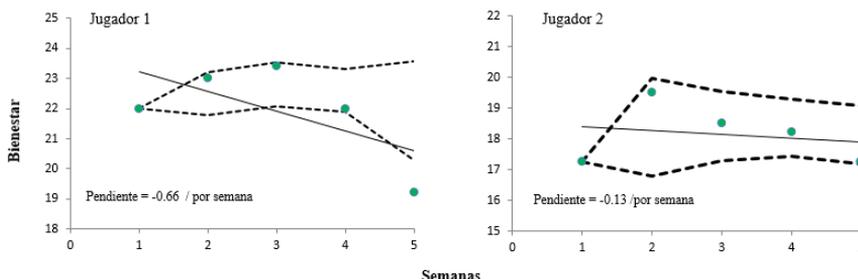
Análisis estadístico

La estadística descriptiva es expresada como medias y desviación estándar (DS) o medias con intervalos de confianza del 90% (IC 90%). Las diferencias estandarizadas o tamaño del efecto (TE) entre los cambios semanales de ln rMSSD de la línea de base fueron determinados usando los límites descritos por Hopkins, Marshall, Batterham, & Hanin (2009) de la siguiente forma: 0-0.2 trivial, 0.2-0.6 pequeño, 0.6-1.2 moderado, 1.2-2.0 grande y >2.0 muy grande. El signo del TE (positivo o negativo) determinó si el efecto era beneficioso o nocivo. Para determinar cuantitativamente las posibilidades de cambios se obtuvo el SWC, y este fue calculado a partir de la DS de la línea de base individual en ln rMSSD de los datos de la primera semana de monitoreo usando el múltiplo de 0.5 del CV (Buchheit, 2018) y de 0.5 km/h para la VIFT del test de fitness intermitente 30-15 (Buchheit, 2008; Čović *et al.*, 2016). Las inferencias basadas en magnitudes fueron usadas para comparar los cambios semanales en ln rMSSD y en la VIFT usando la hoja de cálculo disponible en <http://www.sportsci.org/index.html>. Las posibilidades de cambio cualitativas fueron evaluadas de la siguiente manera: <1% casi seguro que no; 1% a 5% muy poco probable; 5% a 25% poco probable; 25% a 75% posible; 75% a 95% probable; 95% a 99% muy probable; >99% casi seguro (Hopkins *et al.*, 2009). Si la probabilidad de diferencias mayores o menores era > 5%, la diferencia real se evaluó como poco clara. Los valores de las mediciones subjetivas de bienestar fueron convertidos a puntuaciones Z movibles para cada jugador tomando la primera semana como línea de base y categorizadas como “promedio” (puntuación Z dentro de -1.0 a 1.0), “mejor” (puntuación Z > 1.0), “peor” (puntuación Z < -1.0).

Resultados

Los valores de bienestar del jugador 1 presentan una pendiente mayor a la del jugador 2 (-0.66 *vs* -0.13 por semana) y en la semana cinco muestra una puntuación Z “peor”, mientras que el jugador 2 mantiene sus valores en promedio durante las cinco semanas (figura 1). De acuerdo con Flatt, Esco, & Nakamura (2018) esto se puede deber a estrés causado por factores externos al entrenamiento que son necesarios identificar para realizar alguna intervención correctiva.

Figura 1. Niveles de bienestar promedio semanal de 5 semanas de entrenamiento



El promedio de las cinco semanas en el ln rMSSD es menor en el jugador 1 que el jugador 2 (3.74 ± 0.23 ms *vs* 4.03 ± 0.14 ms) respectivamente, esto es indicativo de que el jugador 2 tiene mejor forma física y/o más experiencia en el entrenamiento (Flatt *et al.*, 2017). Sin embargo, en el primer test el jugador 1 presenta una mayor IVFT que el jugador 2 (18.5 km/h *vs* 18.0 km/h). Durante la pretemporada el jugador 2 muestra menor fluctuación de ln rMSSD que el jugador 1 (CV=8.4% *vs* CV=11.0%) (figura 2). Los atletas que se encuentran en mejor forma física tienden a mostrar menor fluctuación en sus valores diarios de VFC, es decir un CV más pequeño. Esto puede ser explicado en parte porque los atletas en mejor forma o mayor estado de entrenamiento han demostrado una reactivación del sistema parasimpático acelerada después de ejercicio intenso en comparación con individuos en menor forma física (Stanley *et al.*, 2013). El CV se relaciona de manera inversa con los parámetros de aptitud física como la velocidad aeróbica máxima, el rendimiento de carrera intermitente y el VO2max en los deportes de equipo (Flatt *et al.*, 2017; Stanley, Peake, & Buchheit, 2013). En la tabla 1 se muestran los estadísticos descriptivos del ln rMSSD y las inferencias basadas en magnitudes.

Tabla 1. Tamaño del efecto (TE), coeficiente de variación (CV) e inferencias de los cambios en la VFC

Indicadores a evaluar	Criterios de Evaluación	Puntuación Asignada por los 43 usuarios	Por ciento por criterio de evaluación
Actualidad científica de la propuesta	Muy novedosa	39	90.69
	Parcialmente novedosa	4	9.30
	Poco novedosa	-	0
Estructuración organizativa y metodológica de cada fase	Muy adecuada	43	100
	Parcialmente adecuada	-	0
	Poco adecuada	-	0

Carácter operativo y funcional.	Muy operativo	38	88.37
	Parcialmente operativo	4	9.30
	Poco operativo	1	2.32
Utilidad Práctica	Muy útil	39	90.69
	Parcialmente útil	4	9.30
	Poco útil	-	-

Fuente: Elaboración propia.

El incremento en la VIFT al final de la pretemporada (figura 3) en el jugador 2 (+1.5 km/h) fue considerado casi seguro (0/2/98), mientras que en el jugador 1 el incremento solo fue de 0.5 km/h considerado cualitativamente el incremento como posible (1/49/50).

Figura 2. Cambios en 1n rMSSD semanal de los jugadores durante la pretemporada.
Franja gris=SWC. CV=coeficiente de variación

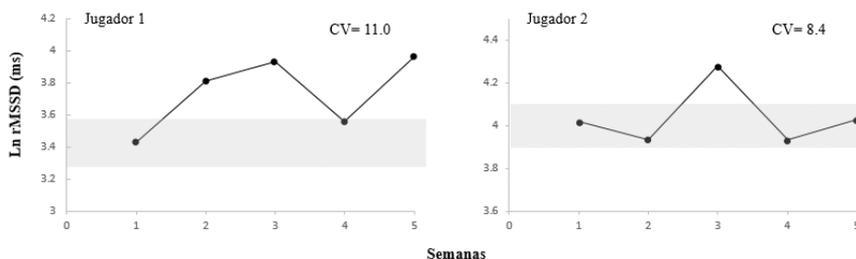
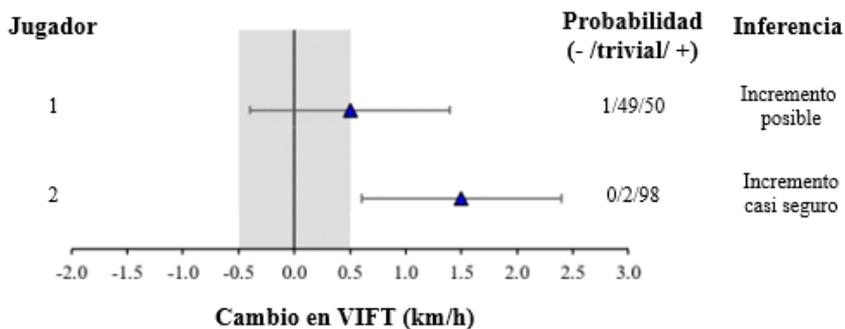


Figura 3. Cambios en la velocidad final de carrera intermitente (VIFT).



Conclusiones

Los presentes resultados confirman la utilidad de las mediciones cardíacas para registrar cambios en el estado de forma durante el proceso de entrenamiento. Es importante tomar en cuenta otros factores externos al entrenamiento que pueden afectar el estado individual del deportista como situaciones de vida estresantes. Se recomienda complementar el sistema de monitoreo con cuestionarios psicométricos periódicos para identificar los tipos de fatiga y sus posibles causas.

El concepto general de utilizar tanto el error típico de medición como un cambio valioso más pequeño y bien definido para evaluar la probabilidad de un cambio sustancial en un atleta a nivel individual es de suma relevancia para la correcta toma de decisiones por parte de entrenadores y preparadores físicos. La interpretación adecuada de las tendencias y cambios intra e interindividual en las medidas cardíacas, test de rendimiento y medidas psicométricas permite tener un control preciso del estado de forma del deportista y del equipo en general. El monitoreo individual sobre las respuestas al entrenamiento y competición es necesario para mantener el balance requerido de homeostasis en cada atleta.

Referencias bibliográficas

- Al Haddad, H., Laursen, P. B., Chollet, D., Ahmaidi, S., & Buchheit, M. (2011). Reliability of resting and postexercise heart rate measures. *International Journal of Sports Medicine*, 32(8), 598–605.
- Batterham, A. M., & Hopkins, W. G. (2006). Making meaningful inferences about magnitudes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1(1), 50–57.
- Buchheit. (2018). Magnitudes matter more than Beetroot Juice. *Sport Performance Science Reports*, VI.
- Buchheit, Martin. (2008). The 30-15 intermittent fitness test: accuracy for individualizing interval training of young intermittent sport players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(2), 365–374.
- Buchheit, Martin. (2014). Monitoring training status with HR measures: do all roads lead to Rome? *Frontiers in Physiology*, 5, 73. <https://doi.org/10.3389/fphys.2014.00073>
- Buchheit, Martin, Millet, G. P., Parisy, A., Pourchez, S., Laursen, P. B., & Ahmaidi, S. (2008). Supramaximal training and postexercise parasympathetic reactivation in adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(2), 362–371.
- Čović, N., Jelešković, E., Alić, H., Rado, I., Kafedžić, E., Sporiš, G., ... Milanović,

- Z. (2016). Reliability, Validity and Usefulness of 30–15 Intermittent Fitness Test in Female Soccer Players. *Frontiers in Physiology*, 7.
- Djaoui, L., Haddad, M., Chamari, K., & Dellal, A. (2017). Monitoring training load and fatigue in soccer players with physiological markers. *Physiology & Behavior*, 181, 86–94.
- Esco, M. R., & Flatt, A. A. (2014). Ultra-Short-Term Heart Rate Variability Indexes at Rest and Post-Exercise in Athletes: Evaluating the Agreement with Accepted Recommendations. *Journal of Sports Science & Medicine*, 13(3), 535–541.
- Flatt, A. A., & Esco, M. R. (2016a). Evaluating Individual Training Adaptation With Smartphone-Derived Heart Rate Variability in a Collegiate Female Soccer Team. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(2), 378–385.
- Flatt, A. A., & Esco, M. R. (2016b). Heart rate variability stabilization in athletes: towards more convenient data acquisition. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 36(5), 331–336.
- Flatt, A. A., Esco, M. R., Nakamura, F. Y., & Plews, D. J. (2017). Interpreting daily heart rate variability changes in collegiate female soccer players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(6), 907–915.
- Fowler, P. M., Murray, A., Farooq, A., Lumley, N., & Taylor, L. (2017). Subjective And Objective Responses To Two Rugby 7's World Series Competitions. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *Br J Sports Med*, 50(5), 273–280.
- Gisselman, A. S., D'Amico, M., & Smoliga, J. M. (2017). Optimizing inter-session reliability of heart rate variability - the effects of artefact correction and breathing type. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Guillaumes, J. M., Pons, T. C., Puntí, D. C., Montull, L., Orriols, G., & Ortís, L. C. (2018). Monitorización psicofisiológica del proceso de recuperación en deportistas de élite de la selección española de esquí de montaña a través de la RMSSD y la percepción subjetiva de la recuperación. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(2), 219–223.
- Hopkins, W.G. (2004). How to Interpret Changes in an Athletic Performance Test. *Sportscience*, 8, 1–7.
- Hopkins, William G., Marshall, S. W., Batterham, A. M., & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(1), 3–13.
- Le Meur, Y., Pichon, A., Schaal, K., Schmitt, L., Louis, J., Gueneron, J., ... Hausswirth, C. (2013). Evidence of parasympathetic hyperactivity in functionally overreached athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*,

45(11), 2061–2071.

- López, A. T. (2017). Propuesta de control de la carga de entrenamiento y la fatiga en equipos sin medios económicos. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 0(417), 55–69. Recuperado de <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/553>
- Malone, S., Hughes, B., Roe, M., Collins, K., & Buchheit, M. (2017). Monitoring player fitness, fatigue status and running performance during an in-season training camp in elite Gaelic football. *Science and Medicine in Football*, 1(3), 229–236.
- McLean, B. D., Coutts, A. J., Kelly, V., McGuigan, M. R., & Cormack, S. J. (2010). Neuromuscular, endocrine, and perceptual fatigue responses during different length between-match microcycles in professional rugby league players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(3), 367–383.
- Nakamura, F. Y., Pereira, L. A., Escó, M. R., Flatt, A. A., Moraes, J. E., Cal Abad, C. C., & Loturco, I. (2017). Intraday and Interday Reliability of Ultra-Short-Term Heart Rate Variability in Rugby Union Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(2), 548–551.
- Nussinovitch, U., Elishkevitz, K. P., Katz, K., Nussinovitch, M., Segev, S., Volovitz, B., & Nussinovitch, N. (2011). Reliability of Ultra-Short ECG Indices for Heart Rate Variability. *Annals of Noninvasive Electrocardiology: The Official Journal of the International Society for Holter and Noninvasive Electrocardiology, Inc*, 16(2), 117–122.
- Penttilä, J., Helminen, A., Jartti, T., Kuusela, T., Huikuri, H. V., Tulppo, M. P., ... Scheinin, H. (2001). Time domain, geometrical and frequency domain analysis of cardiac vagal outflow: effects of various respiratory patterns. *Clinical Physiology (Oxford, England)*, 21(3), 365–376.
- Plews, D. J., Laursen, P. B., Le Meur, Y., Hausswirth, C., Kilding, A. E., & Buchheit, M. (2014). Monitoring training with heart rate-variability: how much compliance is needed for valid assessment? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(5), 783–790.
- Plews, D. J., Laursen, P. B., Stanley, J., Kilding, A. E., & Buchheit, M. (2013). Training adaptation and heart rate variability in elite endurance athletes: opening the door to effective monitoring. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 43(9), 773–781.
- Rabbani, A., Kargarfard, M., & Twist, C. (2018). Fitness Monitoring in Elite Soccer Players: Group *vs* Individual Analyses. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Saboul, D., Pialoux, V., & Hautier, C. (2013). The impact of breathing on HRV measurements: implications for the longitudinal follow-up of athletes. *Euro-*

- pean Journal of Sport Science, 13(5), 534–542.
- Schönfelder, M., Hinterseher, G., Peter, P., & Spitzenpfeil, P. (2011). Scientific Comparison of Different Online Heart Rate Monitoring Systems [Research article].
- Stanley, J., Peake, J. M., & Buchheit, M. (2013). Cardiac parasympathetic reactivation following exercise: implications for training prescription. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 43(12), 1259–1277.

Capítulo 5

Importancia del vínculo actividad física y nutrición en personas que viven con diabetes *mellitus* y sus familiares. Experiencia en un curso taller

Sayra Nataly Muñoz Rodríguez¹
Sergio Alejandro Copado Aguila²
Edtna Elvira Jáuregui Uloa³
Cristina Ascanio Sandoval⁴
Juan Ricardo López Taylor⁵
Juan Antonio Jiménez Alvarado⁶
Marisol Villegas Balcázar⁷

Resumen

Introducción. Aunque están documentados los beneficios que ofrece realizar actividad física, una proporción significativa de la población mundial parece no cumplir con las recomendaciones. Por otra parte, diversos programas de prevención se han esforzado en reducir la incidencia de factores de riesgo que son modificables, promoviendo cambios en la dieta y / o la actividad física. Al desarrollar programas de intervención, es fundamental garantizar que se incluyan componentes y ca-

¹ Dirección electrónica: sayra.mrodriguez@gmail.com

² Dirección electrónica: sergiocopadoaguila_cucs@hotmail.com

³ Dirección electrónica: edtna.jauregui@hotmail.com

⁴ Dirección electrónica: ascaniocriss@gmail.com

⁵ Dirección electrónica: taylor@cucs.udg.mx

⁶ Dirección electrónica: jimalva@hotmail.com

⁷ Dirección electrónica: vibmarisol@yahoo.com.mx

Todos los autores son del Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y al Deporte. Universidad de Guadalajara.

racterísticas asociados con la efectividad; al mismo tiempo en el que se incluye al núcleo familiar para lograr objetivos de salud y retrasar o prevenir la aparición de complicaciones relacionadas a enfermedades no transmisibles, como la diabetes.

Objetivo. Evaluar los pasos realizados, niveles de glucosa y conocimientos sobre actividad física y nutrición después de un curso-taller impartido a niños y adolescentes diagnosticados con diabetes mellitus tipo 1 y sus familiares.

Metodología. Se impartió un curso taller con fundamentos lúdicos, donde se buscó que el individuo realizara una actividad sin que alguien de manera obvia le diera algún incentivo externo (motivación intrínseca); y dinámicas para evaluar conocimientos, aptitudes y actitudes. Asistieron 42 personas, las cuales se dividieron en 3 grupos: padres o tutores, adolescentes y niños. El taller se caracterizó por 6 momentos durante 3 horas; previamente se registró la medición de glucosa y la colocación de un podómetro a los participantes.

Resultados. Del componente de conocimiento, se observó que el grupo de niños acertó el 41.6% en la selección y clasificación de los alimentos con base en el Índice Glucémico; mientras que el grupo de adolescentes acertó el 30%; por otra parte, este grupo acertó el 75.5% en lo relacionado con la intensidad de las actividades físicas. Referente a los pasos realizados, se obtuvo que el 72% de los padres o tutores y el 20% de los niños alcanzaron las recomendaciones mínimas de pasos al día durante el curso; mientras que del grupo de adolescentes ninguno cumplió con la recomendación mínima. Se pudo observar una disminución del 30.4% (mín. 8.7% y máx. 62.8%) de los niveles de glucosa en los participantes que terminaron las dinámicas; ninguno presentó hipoglucemia después de las actividades.

Conclusión. Este taller parecen favorecer la retención de información relacionada con actividad física, no así para aspectos nutricionales. En adolescentes y niños es necesario prolongar las sesiones de actividad física dentro del taller para lograr los pasos recomendados al día, o bien, incluir más actividades con intensidad vigorosa, para que en el mismo tiempo se logre el objetivo.

Las actividades físicas de moderadas a vigorosas dentro de los talleres redujeron la glucosa capilar sin presentar hipoglucemias.

Durante sesiones de actividad física, evaluar la dosis-efecto con indicadores como la medición de la glucemia y el uso de dispositivos electrónicos, permite visualizar los resultados obtenidos en el momento, sin embargo, se sugiere monitorear el progreso de manera habitual para conocer resultados a largo plazo.

Palabras Clave: Actividad física, Nutrición, Diabetes.

Introducción:

La Asociación Americana de Diabetes reconoce que la actividad física en cualquier dominio (recreación, transporte, tareas domésticas y / u ocupacionales) es beneficiosa para la salud, dado que ésta ha mostrado mejorar el control de glucosa en sangre, reducir los factores de riesgo cardiovascular, contribuir a la pérdida de peso y mejorar el bienestar (ADA, 2019; Roden, *et al.*, 2011).

Asimismo, la literatura referente al índice y carga glucémica en individuos con diabetes mellitus es variable, sin embargo, algunos estudios han demostrado que reducir la carga glucémica y una monitorización de la misma es clave para mejorar la respuesta de la glucosa en sangre además de reducir la hemoglobina glucosilada (HbA1C) del 0.2% al 0.5% (ADA, 2019).

Diversos programas de prevención se han esforzado en reducir la incidencia de factores de riesgo que son modificables, promoviendo cambios en la dieta y / o la actividad física (Li, Pursey, Duncan, & Burrows, 2018); sin embargo, existe poca evidencia de la evaluación objetiva de la intervención de actividad física y nutrición que se llevan a cabo en talleres para su manejo (Quirk, Blake, Tennyson, Randell, & Glazebrook, 2014).

Las pautas actuales de actividad física recomiendan que los adultos se involucren en actividades físicas con una intensidad de moderada a vigorosa, con un mínimo de 150 minutos por semana; o caminar 10,000 pasos por día a una cadencia de 100 pasos por minuto; o bien lo equivalente a caminar al menos 3000 pasos en 30 minutos con una intensidad moderada a vigorosa, por lo menos 5 días a la semana (Marshall *et al.*, 2009). Mientras que, la recomendación para niños y adolescentes es de 11,000 pasos por día, con un mínimo de 6,000 pasos al día con una intensidad de moderada a vigorosa (Tudor-Locke *et al.*, 2011).

Aunque están documentados los beneficios que ofrece realizar actividad física, una proporción significativa de la población mundial parece no cumplir con las recomendaciones (Hallal *et al.*, 2012). A pesar de que los niños comprensiblemente son una población más activa, los padres pueden influir a que éstos realicen menor actividad física por temor a hipoglucemias debido a la falta de conocimiento para tratarla (Tully *et al.*, 2018). Por otra parte, para desarrollar programas más eficientes es fundamental que se incluyan componentes como el modelo teórico aplicado, las técnicas o estrategias utilizadas, duración y dosis / respuesta de la intervención (Kyu *et al.*, 2016) al mismo tiempo en que se incluye al núcleo familiar para lograr objetivos de salud y retrasar o prevenir la aparición de complicaciones relacionadas con la diabetes u otras enfermedades (Tully *et al.*, 2018).

Objetivo

Evaluar los pasos realizados, niveles de glucosa sanguínea y conocimientos sobre actividad física y nutrición, después de un curso-taller impartido a niños y adolescentes diagnosticados con diabetes mellitus y sus familiares.

Métodos

Estudio descriptivo de un curso taller impartido en colaboración con un programa de manejo anual establecido en el área de endocrinología pediátrica, en el Hospital Civil Juan I. Menchaca, localizado en Guadalajara, Jalisco, México para niños y adolescentes diagnosticados con diabetes mellitus tipo 1 y sus familiares. El diseño del curso-taller fue con fundamentos lúdicos específicos por grupos de edad (niños, adolescentes y padres o tutores) bajo el sustento de motivación intrínseca (que el individuo realice una actividad por el simple hecho de realizarla sin que alguien de manera obvia le de algún incentivo externo), utilizando dinámicas para evaluar conocimientos, aptitudes y actitudes de los participantes (ver tabla 1).

Asistieron 42 participantes y fueron divididos en 3 grupos de acuerdo con el grupo etario: padres o tutores mayores de 18 años (12 asistentes, 28.6%), en el primer día del curso. El segundo día fue impartido para el grupo de adolescentes de 11 a 18 años (11 asistentes, 26.2%); mientras que el grupo de niños (igual o menores de 10 años) fue evaluado el tercer día de curso (19 asistentes, 45.2%). Solo el 30.9% (5 niños y 8 adolescentes) estaban diagnosticados con diabetes mellitus tipo 1.

La dinámica del taller comenzó con la medición de la glucosa capilar previa a las actividades para los niños y adolescentes diagnosticados con diabetes mellitus (cada uno realizó la toma de glucosa con su glucómetro personal), seguido de la colocación de un podómetro a todos los participantes (Yamax, modelo SW200; Tokio, Japón).

El desarrollo del taller (3 horas) se caracterizó por seis momentos, los cuales estuvieron apoyados con procesos de feedback o retroalimentación de lo aprendido en cada momento: 1) la primera parte tuvo una duración de 40 minutos que consistió en un componente teórico informativo sobre el índice glucémico de los alimentos y su relación con el ejercicio; la importancia de la realización de actividad física diaria y su relación con la cantidad de pasos recomendados al día; y el conocimiento de la intensidad de diferentes tipos de actividades; 2) la segunda parte fue una pausa activa con duración de 10 minutos, diseñada para cada grupo de edad: con juegos para los niños, y con baile en adolescentes y adultos; 3) en la tercera parte se realizaron actividades lúdicas que promovieron la expresión de

los componentes motrices básicos (caminar, correr, saltar, patear, cachar, lanzar) mediante un circuito deportivo con obstáculos, relacionados con el componente teórico informativo previamente otorgado para evaluar el componente de conocimiento en los niños y adolescentes, tuvo una duración aproximada de 40 minutos (ver tabla 1); 4) toma de glucosa casual y receso para alimentación e hidratación; 5) sesión físico deportiva; para los adultos clase de baile, para los adolescentes sesión de básquetbol más clase de Box, y para el grupo de niños un circuito con diferentes juegos y actividades; y 6) la sesión de cierre, que consistió en la aplicación de una encuesta de evaluación del taller, el registro de los pasos realizados de cada uno de los participantes y la toma de glucosa post-taller.

Resultados

Las características generales de los participantes se encuentran en la tabla 2.

Los resultados obtenidos de los componentes a mejorar con el curso taller se ubican en la tabla 1. Del componente de conocimiento, se observó que el grupo de niños optó por solo tomar imágenes de alimentos, de las cuales únicamente acertaron el 41.6% de la selección y clasificación de los alimentos con base en el Índice Glucémico; mientras que el grupo de adolescentes acertó el 30%; por otra parte, este grupo acertó el 75.5% en lo relacionado a la intensidad de las actividades físicas. Este componente no se evaluó en el grupo de adultos.

En los componentes de actitud y participación se encontraron situaciones que no permitieron comenzar al mismo tiempo con las actividades, por ejemplo: niveles elevados o bajos de glucosa capilar con sintomatologías como mareos y náuseas, y hubo quienes no continuaron las actividades por motivos personales o se retiraron antes de concluir.

Del grupo de padre o tutores, 11 de los 12 participantes terminaron las actividades, 8 de ellos (72.7%) alcanzaron la recomendación de al menos 3000 pasos al día en actividades moderadas-vigorosas durante el curso, con un mínimo y máximo de 1495 y 5471 pasos respectivamente.

En el grupo de adolescentes, solo 5 de los 11 completaron las actividades (45.5%), durante la dinámica del curso ninguno de ellos alcanzó la recomendación de al menos 6000 pasos al día en actividades moderadas-vigorosas, registrándose un mínimo de 2730 y un máximo de 5854 pasos.

No obstante, en el grupo de niños, 15 de 19 terminaron las actividades, y solo 3 de ellos (20%), alcanzaron la recomendación de al menos 6,000 pasos al día, con valores mínimos de 2837 y un máximo de 7035 pasos durante las actividades.

Al evaluarse el taller, lo que más predominó fue que el curso les pareció divertido (88.9%), las instalaciones fueron favorables para realizar las actividades (88.9%)

y el gusto por las actividades físicas realizadas (83.3%). Los datos completos de la encuesta de evaluación del curso se encuentran en la tabla 3.

Se pudo observar un promedio de 30.4%, con un mínimo de 8.7% y un máximo 62.8% de disminución de los niveles de glucosa capilar en los participantes que comenzaron a tiempo y que terminaron las dinámicas recreativas, ninguno presentó hipoglucemia después de las actividades (tabla 4).

Los resultados obtenidos de los componentes de conocimiento, aptitudes y actitudes en el taller pueden deberse a que aun cuando el modelo pedagógico fue igual en los grupos estudiados y los modelos didácticos diferentes para cada grupo, el proceso cognitivo de los niños, adolescentes y adultos varía en función de la edad (Piaget, 1981).

Conclusiones

Este taller parece favorecer la retención de información relacionada con actividad física, no así para aspectos nutricionales. Así mismo, pueden ser efectivos para promover la actividad física en padres, moderadamente efectivos para niños y poco efectivos para adolescentes.

En adolescentes y niños es necesario prolongar las sesiones de actividad física dentro del taller para lograr los pasos recomendados al día, o bien, incluir más actividades con intensidad vigorosa, para que en el mismo tiempo se logre el objetivo.

Las actividades físicas de moderadas a vigorosas dentro de este taller redujeron la glucosa capilar sin presentar hipoglucemias.

Durante sesiones de actividad física, evaluar la dosis-efecto con indicadores como la medición de la glucemia y el uso de dispositivos electrónicos, permite visualizar los resultados obtenidos en el momento. Se sugiere monitorear el progreso de manera habitual para conocer resultados a largo plazo.

Referencias bibliográficas

- American Diabetes Association. (2019).** Summary of Revisions: Standards of Medical Care In Diabetes - 2019. *The Journal Of Clinical And Applied Research And Education*, 46-61.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., ... Wells, J. C. (2012).** Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Kyu, H. H., Bachman, V. F., Alexander, L. T., Mumford, J. E., Afshin, A., Estep, K., ... Forouzanfar, M. H. (2016).** Physical activity and risk of breast cancer,

- colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: Systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *BMJ (Online)*, Vol. 354. <https://doi.org/10.1136/bmj.i3857>
- Li, J. T. E., Pursey, K. M., Duncan, M. J., & Burrows, T. (2018).** Addictive eating and its relation to physical activity and sleep behavior. *Nutrients*, 10(10). <https://doi.org/10.3390/nu10101428>
- Marshall, S. J., Levy, S. S., Tudor-Locke, C. E., Kolkhorst, F. W., Wooten, K. M., Ji, M., ... Ainsworth, B. E. (2009).** Translating Physical Activity Recommendations into a Pedometer-Based Step Goal. 3000 Steps in 30 Minutes. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(5), 410–415. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.01.021>
- Piaget, J. (1981).** La teoría de Piaget. *Infancia y Aprendizaje*, 4(sup2), 13–54. <https://doi.org/10.1080/02103702.1981.10821902>
- Quirk, H., Blake, H., Tennyson, R., Randell, T. L., & Glazebrook, C. (2014).** Physical activity interventions in children and young people with Type 1 diabetes mellitus: A systematic review with meta-analysis. *Diabetic Medicine*, 31(10), 1163–1173. <https://doi.org/10.1111/dme.12531>
- Roden, M., Evans, P. H., Hardeman, W., Abraham, C., Sheppard, K. E., Schwarz, P., & Greaves, C. J. (2011).** Systematic review of reviews of intervention components associated with increased effectiveness in dietary and physical activity interventions. *BMC Public Health*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-119>
- Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Brown, W. J., Clemes, S. A., De Cocker, K., Giles-Corti, B., ... Blair, S. N. (2011).** How many steps/day are enough? for adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-79>
- Tully, C., Mackey, E., Aronow, L., Monaghan, M., Henderson, C., Cogen, F., ... Streisand, R. (2018).** Parenting Intervention to Improve Nutrition and Physical Activity for Preschoolers with Type 1 Diabetes: A Feasibility Study. *Journal of Pediatric Health Care*, 32(6), 548–556. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2018.04.019>

Tabla 1. Características de conocimientos, aptitudes y actitudes evaluadas en los niños, adolescentes y padres o tutores participantes en el taller

Componente	Descripción del componente	Actividades realizadas y Descripción de la Actividad	Resultado esperado	Resultado obtenido
Conocimientos y aptitudes	<p>Aplicación de la teoría con la práctica sobre:</p> <p>Índice glucémico.</p> <p>Recomendaciones de actividad física (intensidad).</p> <p>Pasos recomendados al día.</p>	<p>- Plática informativa.</p> <p>Temas impartidos:</p> <p>*Actividad física; Beneficios, Recomendaciones e intensidad.</p> <p>*Nutrición; Clasificación del IG de los alimentos.</p> <p>Recomendaciones generales.</p> <p>- Actividad principal; "Semáforo".</p> <p>Consistió en un circuito con obstáculos, al finalizar el circuito tomaban una imagen que podía ser de alimentos o de actividades físicas que tenían que colocar en el "semáforo".</p> <p>*Alimento: de acuerdo con la clasificación de su IG.</p> <p>Verde: bajo IG.</p> <p>Amarillo: moderado IG.</p> <p>Rojo: alto IG.</p>	<p>-Selección adecuada de los alimentos de acuerdo con el IG.</p> <p>-Clasificación adecuada de actividades físicas según su intensidad.</p>	<p>-Grupo de niños: acertó el 41.6 % en clasificación de alimentos.</p> <p>-Grupo de adolescentes: acertó el 30% en lo relacionado con IG, y el 75.5% en la clasificación de las actividades por intensidad.</p>

		<p>Actividad física: de acuerdo con la intensidad.</p> <p>Verde: actividad física intensa.</p> <p>Amarillo: actividad física moderada.</p> <p>Rojo: actividades sedentarias.</p> <p>Un facilitador se colocó cerca de cada semáforo con una lista de alimentos y/o actividades para calificar como acierto o error la clasificación que elegían.</p>		
Actitudes	Disposición y cooperación durante el curso taller.	Participación durante las dinámicas específicas según el grupo de edad.	<p>-Porcentaje de participación.</p> <p>-Uso adecuado del podómetro.</p>	<p>-Padres o tutores: 11 participantes (91.6%).</p> <p>- Adolescentes: 5 participantes (45.5%).</p> <p>-Niños: 15 participantes (78.9%).</p> <p>-Estimación de pasos durante el curso taller.</p>
IG: Índice Glucémico				

Tabla 2. Características generales de los participantes

	Padres o tutores (n = 12)	Adolescentes (n = 11)	Niños (n = 19)
Sexo	H 40% M 60%	H 45.5 % M 54.5%	H 42.1 % M 57.9%
Edad (años)	42 ± 10*	17 (12 - 18)	8 (3 -10)

H: Hombres, M: Mujeres.

Los datos se presentan en *Promedio y SD; Mediana (mínimo-máximo).

Tabla 3. Encuesta de evaluación del curso-taller

	Muy desacuerdo	Desacuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
Disfruté el curso.	0%	0%	5.6%	13.9%	80.6%
El material didáctico fue adecuado.	0%	0%	11.1%	30.6%	58.3%
Las sesiones fueron claras.	0%	0%	5.6%	33.3%	61.1%
Me ofreció información que no sabía.	8.3%	0%	5.6%	16.7%	66.7%
El curso fue divertido.	0%	5.6%	0%	5.6%	88.9%
Las actividades físicas fueron divertidas.	5.6%	0%	0%	11.1%	83.3%
Las preguntas fueron claras.	0%	2.8%	0%	27.8%	69.4%
Los temas fueron adecuados.	0%	0%	5.6%	30.6%	63.9%
Las instalaciones para hacer actividad física fueron adecuadas.	0%	0%	0%	11.1%	88.9%

Tabla 4. Porcentaje de cambio de glucosa capilar por participante después de realizar actividad física.

Glucosa pre Actividades (mg/dl)	Glucosa post taller (mg/dl)	Diferencia	Porcentaje de cambio
135	118	17	14.4
100	92	8	8.7
125	82	43	52.4
140	86	54	62.8
167	147	20	13.6

Se reportaron únicamente los valores de las personas que completaron las tres horas del curso.

Capítulo 6

Estresores percibidos por árbitros de futbol en la ciudad de Colima: un estudio exploratorio

Sara Lidia Pérez Ruvalcaba¹
Pedro Julián Flores Moreno²
Lenin Tlamatini Barajas Pineda³
Iván Uliánov Jiménez Macías⁴
Ramón Gómez Torres⁵

Resumen

El estrés es una respuesta biológica, psicológica y social presente en el ámbito deportivo, que los árbitros perciben e interpretan, y que en ocasiones se observa que no lo autorregulan; es por ello, que ésta investigación como estudio exploratorio permite orientar la continuación de la evaluación del estrés en árbitros, teniendo como objetivo analizar las fuentes de estrés que presentan 17 árbitros de futbol, de la ciudad de Colima, por lo que se aplicó el cuestionario Fuentes, Síntomas y Estrategias al Afrontamiento al Estrés (FUSIES), instrumento que mide la percepción del estrés, bajo una escala tipo Likert (de 1=nunca y 5=extremo), con alfa de Cronbach de 0.95; los resultados muestran que su nivel de estrés percibido es de 2.4, y los estresores que se encuentran relacionados con el ámbito deportivo son: la figura de autoridad (3.3), llegar tarde (3.2), impuntualidad de otros, ser evaluado, ser regañado, pérdida de algo, peleas-discusión y ejercitarse (2.8); falta de tiempo, desvelarse, ruido excesivo y mucho tráfico (2.7), en la misma escala. Por lo que se

¹ Facultad de Psicología, Universidad de Colima, México. Dirección electrónica: sallypr@uclm.com

² Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Colima, México.

³ Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Colima, México.

⁴ Dirección General de Desarrollo del Personal Académico, Universidad de Colima, México.

⁵ Licenciado en Psicología, Egresado de la Facultad de Psicología de la Universidad de Colima.

concluye que los árbitros hombres se encuentran bajo la presión de estresores que a su vez ellos ejercen en los jugadores-entrenadores. Como estudio exploratorio permitió trazar una línea de investigación, que permitirá en un futuro y con mayor población, comparar el impacto del estrés con las estrategias de afrontamiento que utilizan los árbitros diferenciando por género y tipo de deporte.

Palabras clave: Árbitros, deporte, estresores, fútbol, hombres.

En la práctica del deporte, el rol básico de sus integrantes lo describe Dorado (2012), de la siguiente manera: 1. El jugador cumple las reglas del juego sin discutir al árbitro; 2. el entrenador vela que el equipo juegue limpio y ofrece a su miembros igualdad de oportunidades; 3. el espectador anima a su equipo, respetando a todos los participantes; 4. el periodista cubre el evento con medios de comunicación; y 5. el árbitro no debe olvidar su neutralidad e imparcialidad, por lo que, su labor es de alta dificultad.

De estas figuras implicadas en las prácticas deportivas, el presente trabajo se enfocará en los árbitros hombres; retomándose el Modelo de Campo para su análisis. Modelo que fue planteado por Kantor (1967), y desarrollado desde la psicología interconductual por López y Rives (1985; citados por Rives (2001); ya que, con ello, es factible la identificación del campo de interacciones-decisiones de los árbitros.

En este modelo se resalta que las variables implicadas interactúan entre sí, en una dimensión (campo determinado) en inter-vinculación, como detonantes de una determinada conducta, lo que permite percibir que en el ámbito deportivo se conjugan variables-interrelaciones que detonan no solo la conducta del jugador, entrenador, espectador, periodista, sino también del árbitro.

En este sentido, para cada movimiento del jugador, la conducta refleja su interacción con el jugador-equipo (desde la individualidad y colectividad), en co-existencia con su percepción, interpretación y decisión (Noce, 1999); soportando una mayor carga de estrés en función al tipo de interacción que presente con los diferentes actores.

Por lo que, el árbitro al mostrar ecuanimidad, serenidad le facilita ocultar su estrés, invisible para otros, pero impactante para el mismo a nivel biológico, psicológico y social. Es por ello, que mostrar estrés durante su arbitraje no solo afectará su respuesta psicofisiológica, sino su posicionamiento social y deportivo.

Ocultar o evidenciar el estrés repercutirá en su percepción, interpretación y sus decisiones como árbitro, lo que afectará al resto de los actores del evento deportivo; ya que como lo indican (Louvet, Gaudreau, Menaut, Genty, & Deneuve, 2009), el árbitro es una figura clave y de autoridad en el deporte que permite el desarrollo de una adecuada competición.

El árbitro se encuentra vinculado no solo con el desarrollo, sino también, con el

resultado final de la competición o práctica deportiva donde su intervención debe ser igualitaria para los deportistas y equipos (Díaz, Gutiérrez, Hoyos y Díaz, 2018), cuya función ha sido denostada, castigada y en ocasiones etiquetándoseles como deportistas que no pueden cometer errores, lo que complejiza en gran medida su actividad (Díaz, Gutiérrez, Hoyos y Díaz, 2018), manteniendo su estrés cotidiano.

Soriano, Ramis, Torregrossa y Cruz (2018), establecen que en árbitros, el estrés se relaciona con un menor bienestar, emociones negativas, un menor rendimiento o propiciar el abandono del arbitraje; generándose consecuencias a nivel conductual y psicológico; y éstos autores retoman a Warner *et al.*, (2013), para resaltar que los aspectos que pueden causar su renuncia pueden presentarse tanto en el partido (dificultades para poder entrenar y falta de cohesión en el colectivo), como fuera del mismo (problemas en las interacciones sociales), ya sea antes o después, de los partidos impactan de distinta manera (Jaenes *et al.*, 2012). Una de las preocupaciones mayores en los árbitros es la pérdida de autoridad y les resulta difícil el control de sus emociones, lo que puede dar lugar a conductas agresivas y abuso de autoridad (Buceta, *et al.*, 1999).

Es por lo anterior, que el trabajo exploratorio tiene por objetivo: analizar las fuentes de estrés reportados por árbitros hombres post entrenamiento de fútbol.

Metodología

Instrumento

El instrumento utilizado para el presente estudio fue el cuestionario Fuentes, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento al Estrés (FUSIES) creado en castellano y validado en la Universidad de Colima, con un alfa de Cronbach de .95 para todos sus ítems. Con el análisis de componentes principales con rotación *Quartimax* se diferenciaron tres dimensiones agrupadas de la siguiente manera: 4 escalas para estresores (45 ítems), 3 escalas de síntomas de estrés (60 ítems) y para estrategias de manejo del estrés se incluyeron 30 ítems sin escalas (Pérez, Márquez, García y Solorio, 2006). Las respuestas se indican en una escala tipo Likert graduada de 1 a 5 puntos. Para Estresores se puede responder de 1= nada a 5=extremo, mientras que para Síntomas de estrés y Estrategias para manejar el estrés 1=nunca a 5=siempre. Con el promedio de los bloques de Estresores y Síntomas de estrés se obtiene el nivel de estrés, y con el de Estrategias para manejar el estrés se establece el nivel en que el sujeto amortigua su estrés.

Procedimiento

Se aplicó a los árbitros hombres de fútbol que aceptaron participar de la investigación a través del consentimiento informado, el cuestionario FUSIES, después de

haber ejercido su rol de árbitro en entrenamiento deportivo, de las puntuaciones obtenidas, se obtuvo el nivel de estrés a partir de los Estresores y Síntomas de estrés obteniéndose las puntuaciones en medidas de tendencia central. Acorde al objetivo de este trabajo los puntajes analizados pertenecen al Bloque 1 “Estresores” de dicho instrumento.

Resultados

A continuación, se presentan los puntajes más altos y bajos, reportados por los árbitros participantes de este estudio, con el fin de mostrar sus diferencias, y así facilitar al lector su comparación, considerándose el valor 5 como extremo y el 1 como nada en el Bloque 1 “Estresores”.

En el sub-bloque de Estresores Académico-Laborales, los participantes identifican como fuentes de estrés más elevado (regular), la injusticia de la autoridad con un nivel de 3.3 y llegar con un puntaje de 3.2, siendo los eventos que menos les estresa: llegar temprano, aprender otro idioma y hablar en público (1.9), perteneciente al sub-bloque citado, relaciones con hermanos y estar solo (1.7), del sub-bloque Interpersonales Familiares (ver tabla 1).

Tabla 1. Media de puntuación percibida del nivel de estrés provocado por “Estresores”, en árbitros hombres de futbol pos-entrenamiento

ESTRESORES	Nada	Poco	Regular	Mucho	Extremo
ACADÉMICOS-LABORALES					
Impuntualidad de otros		2.8			
Trabajar en exceso		2.5			
Llegar temprano	1.9				
La rutina		2.4			
Llegar tarde			3.2		
Utilizar computadoras		2.0			
Ser evaluado		2.8			
No tener vacaciones		2.4			
Aprender otro idioma	1.9				

La figura de autoridad		2.0			
Injusticia de autoridades			3.3		
Relación con compañeros		2.0			
Hablar en público	1.9				
Falta de tiempo		2.7			
ESTRESORES INTERPERSONALES-FAMILIARES					
Ser regañado		2.8			
Problemas familiares		2.8			
Pedir permisos		2.0			
No tener dinero		2.8			
Relación con padres		2.1			
Ser criticado		2.2			
Visita de familiares/amigos		2.1			
Ser contradicho		2.0			
Relaciones con hermanos	1.8				
Estar solo	1.8				
Separación de alguien		2.1			
Pérdida de algo		2.8			
Pelear /discutir		2.8			
Relaciones de pareja		2.2			
Ser ignorado		2.2			
ESTRESORES AMBIENTALES					
Aglomeraciones		2.4			
Mucho tráfico		2.7			
Ruido excesivo		2.7			

Frío excesivo	1.8				
Calor excesivo		2.3			
Imprevistos		2.5			
Falta de transporte		2.8			
Lluvia		2.2			
Días nublados		2.0			
Desorden		2.6			
OTROS ESTRESORES					
Peso corporal		2.2			
Desvelarse		2.7			
Estar enfermo		2.8			
Necesitar ejercitarse		2.8			

Elaboración propia, *ex profeso* para el estudio.

Análisis de resultados

El análisis que a continuación se presenta, se realizará solo con aquellos estresores que se encuentren relacionados con el ámbito deportivo.

Como el estresor “Necesitar de ejercitarse” puntuó con 2.88, sobrepasando la media grupal (2.40), permite establecer que los árbitros hombres de este estudio, perciben la necesidad de realizar actividad física, sin embargo, esta necesidad les genera estrés. Lo cual abre algunas posibilidades que posteriormente habrán de investigarse en diferentes contextos: en aquellos árbitros que no realizan deporte; en quienes lo hacen bajo presión generándoles estrés, diferenciándolos de aquellos que lo practican como un amortiguador del estrés.

Ahora bien, al considerar que los árbitros hombres después de percibir e interpretar un evento específico dentro del juego-entrenamiento-competencia, toman decisiones en función al cumplimiento del reglamento del deporte en cuestión; los estresores “ser ignorado” (2.2) percibido como generador de poco de estrés, y el “ser evaluado” y “ser regañado” (2.82) con regular estrés, se encuentran ligados al control o pérdida de éste; puesto que como autoridad aplicarán el reglamento cuando

así lo decidan, pero no les será factible controlar, ni la evaluación, ni la llamada de atención que de ellos se ejerza.

Si el estresor “figura de autoridad” (2.05) genera un nivel de poco estrés, y la “injusticia de la autoridad” (3.35) el nivel de regular, los árbitros hombres de este estudio, al cometer alguna injusticia tienen pleno conocimiento que generarán estrés no solo en los deportistas sino también en los demás actores involucrados, esto es, público, entrenadores, coordinadores, por mencionar algunos de ellos.

Por último, de presentarse al inicio de la competencia los estresores “llegar tarde” (3.23), “impuntualidad” (2.82) y “la falta de tiempo” (2.70), propicia un estado de ánimo que puede potencializar un estrés ante mínimos estímulos, reduciendo la capacidad de manejo de la frustración por parte del árbitro, afectando el rol básico de los integrantes; ya que, “llegar temprano” (1.94) en un nivel de nulo, amortigua y reduce los niveles de estrés. Por tanto, se abre una línea de investigación para correlacionar el estrés de los árbitros y deportistas.

Discusión

Estamos de acuerdo con Domínguez, Olvera, Pérez, Martínez y González (2002), en que la falta de tiempo genera estrés, ya que para los árbitros hombres éste hecho ha sido puntuado en 3.23 que corresponde a mediano nivel de estrés.

En función a los resultados obtenidos donde el promedio de edad fue de 39.9 años, en un rango de 19 a 60 años en población de hombres colimenses con un nivel de estrés percibido de 2.4 en un rango de 1 a 5 donde 1=nunca y 5=extremo, se coincide con Soriano, Ramis, Torregrossa y Cruz, (2018), en cuanto a que la experiencia no juega un papel clave como fuente de autoeficacia arbitral que mitiga el estrés, lo que conlleva a decir que los árbitros más experimentados no necesariamente lo gestionan mejor.

Desde la psicología interconductual, se considera a la percepción como un comportamiento, interacción con el medio, y la interpretación como conducta psicológica más compleja (Ribes, 2001), se puede interpretar que si el árbitro hombre se comporta de manera ecuánime, y para ello, no demuestra el estrés vivido antes, durante y después de los eventos deportivos eso permitirá que el jugador no se contagie de su estrés y de ésta manera el árbitro ejercerá su rol de cuidador del jugador en la cancha; sin embargo, no canalizar el estrés a la larga le impactará negativamente.

Al comparar el nivel de 2.4 de estrés percibido por 17 árbitros Colimenses de éste estudio, cuyo estresor más fuerte fue “injusticia de autoridades” (3.3), con el 2.25 de 341 Bachilleres ante los juegos CONADEMS-2013 sede Colima, para quienes fue la injusticia de la autoridad ($M=3.14 \pm 1.327$), es el seguido estresor

en importancia, después del calor excesivo ($M=3.41 \pm 1.284$); niveles obtenidos con el mismo instrumento (FUSIES), y escala de 1 a 5 (1=nulo y 5=extremo); reportados por Salazar, Pérez y Flores (2017), si ya la figura de autoridad es uno de los estresores a los que se enfrenta un jugador y de ello está consiente el árbitro, se ha normalizado que éste no evidencie el estrés que le causa su rol, es por ello, que habremos de realizar estudios longitudinales del impacto del estrés y estrategias de afrontamiento que practican.

Modelo de cambio en árbitros. <https://recyt.fecyt.es/index.php/ejhm/article/view/56084/33860>

Referencias bibliográficas

- Dorado, A. (2012).** El fomento de la deportividad a través de la educación en valores y el juego limpio. *Revista Andaluza de Documentación sobre el Deporte*, 3, 1-14. Recuperado de <https://www.diba.cat/documents/467020/1973025/fomento+de+la+deportividad.pdf/851de6d4-2c9a-4aed-a72a-3a463944086d>
- Flores, P., Pérez, S., & Salazar, C. (2017).** Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo. *Revista de Psicología del Deporte*. 26(2), 199-208 Recuperado de <https://www.rpd-online.com/article/view/v26-n4-flores-moreno-perez-et-al>
- Ribes, E. (2001).** Acerca del Interconductismo. En Mares, G. y Guevara (Eds.), Y. (2001). *Psicología Interconductual: avances en la investigación básica*. México. UNAM, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Recuperado de <https://sobrelasconductas.wordpress.com/2009/06/29/interconductismo-modelo-y-sistema-psicologico-contemporaneo/>
- Pérez, S., Márquez, C., García, M., & Solorio, C. (2006).** Realidad Virtual y Biofeedback en el manejo del estrés ante el examen general de egreso a la licenciatura (EGEL), Cap. 15. En: Oblitas L. (Comp.). *Psicología de la Salud y enfermedades crónicas*. Argentina, PsicoCom.
- Salazar, C., Pérez, S., & Flores, J. (2017).** Caracterización del estrés en jóvenes mexicanos durante una competición. *Revista Española de Educación física y Deporte*. 416, 35-50 Disponible en <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/521>
- Soriano, G., Ramis, Y., Torregrossa, M., & Cruz, J. (2018).** Fuentes de estrés dentro del partido en árbitros de fútbol. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 132, 22-31. Disponible en <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=6dac4fd6-f39d-40c4-88e7-87c7ac534cbe%40sdc-v-sessmgr03>
- Flores, P., Pérez, S., Salazar, C. Manzano, E., López, C., Barajas, L., & Medina, E.**

- (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 199-208. ISSN# 1132-239X, ISSN# 1988-5636. Recuperado de: <http://www.rpd-online.com/article/view/v26-n4-flores-moreno-perez-et-al>
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003).** Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Sujetividade*, 1, 10-59. ISSN# 1518-6148. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Dominguez, B., Valderrama, P., Olvera, Y., Pérez, S., Martínez, A., & González, M. (2002).** Manual para el Taller Teórico-Práctico de Manejo del Estrés. México: Plaza y Valdez. ISBN 970-722-040-6
- Kantor, J.R. (1967).** *Psicología Interconductual*. México: Trillas, Riera, J. (1985):
- Jaenes, J. C., Bohórquez, M. R., Caracuel, J. C., & López, A. M. (2012). Estado emocional y situaciones de estrés en árbitros de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 17-24.
- Noce, F. (1999).** Análise do estresse psíquico em atletas de voleibol de alto nível: um estudo comparativo entre gêneros (Tesis de Maestría sin publicar). Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, Brasil.
- Buceta, J. M., del Pino, C., Gimeno, F., García-Aranda, J. M., & Ruíz, J. A. (1999).** Necesidades psicológicas de los árbitros de fútbol de alta competición. Recuperado de http://www.palestraweb.com/zona_libre/boletin/carpe-news05/arbit.htm.
- Louvet, B., Gaudreau, P., Menaut, A., Genty, J., & Deneuve, P. (2009).** Revisiting the changing and stable properties of coping utilization using latent class growth analysis: A longitudinal investigation with soccer referees. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 124-135
- Díaz Rodríguez, J., Gutiérrez Fernández, J.N., Hoyos Perote, J. A., & Díaz Ceballos, I. (2018).** ¿Cuáles son los motivos de comienzo y permanencia y las dificultades del arbitraje de los árbitros de bolo-palma? *Psychology Research*, 1(1), 7-22. doi: 10.33000/mlspr.v1i1.11

Capítulo 7

La transición del judo desde una perspectiva sociológica, la transformación del arte marcial a un deporte olímpico

Ángel Humberto González Ortiz¹
Luis Manuel Lara Rodríguez²

Resumen

En el presente trabajo se plantea una breve semblanza histórica del judo y el contexto sociológico en el cual se presenta; desde el cambio de un arte marcial japonesa al deporte olímpico practicado en la actualidad. De la literatura existente nos concentramos en los trabajos de Espartero (2016), Espartero y Villamón (2009), Gómez-Ferrer (2010), principalmente. Este trabajo se divide en dos apartados, en el primero se describe de manera resumida la historia y el contexto en donde se desarrolló el judo así como sus inicios como modelo educativo y el medio en donde se desarrolla, en el segundo apartado se aborda el como es la difusión del judo por el mundo y su introducción como un deporte olímpico, para finalmente concluir señalando la gran influencia que ese deporte ha tenido en el mundo y su perspectiva de cambio a través del tiempo basándose en las necesidades sociales, además de situar algunos de los retos que implica el abordaje de investigación de uno de los autores con una tesis de maestría que busca identificar los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la identificación de metodologías de formación, entrenamiento y preparación para la competencia en escuelas del estado de Chihuahua.

Palabras clave: Judo, sociología, arte marcial, deporte olímpico.

¹ Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Dirección electrónica: al183249@alumnos.uacj.mx

² Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Dirección electrónica: luis.lara@uacj.mx

Introducción

El presente trabajo se elabora basándose en el objetivo de describir el proceso de cambio del arte marcial japonés judo, en su intento como introducción al sistema escolar japonés; y las diversas fases que debe de pasar hasta llegar a consolidarse como un deporte olímpico aún vigente en la actualidad, por tal motivo, se presenta el segundo objetivo el cual es sustentar con los datos referenciados la flexibilidad que ha presentado este deporte; asimismo, se narra como las diferentes circunstancias sociales, políticas y mercantiles propician o impiden el desarrollo de un deporte.

Método

El presente trabajo es de corte documental descriptivo.

El judo y su desarrollo

El judo es un medio formador y con capacidad para el desarrollo de habilidades sociales, cognitivas y psicomotrices. Desde la metodología propuesta en 1882 en Japón por Jigoro Kano, hasta su modelo actual como deporte olímpico.

El judo nace acordemente con la pretensión de su fundador Jigoro Kano, con la decidida vocación de configurarse como un sistema de formación integral de la persona y a través del cual “las personas, individual y colectivamente obtienen su estado espiritual idóneo, mientras que al mismo tiempo mejoran las condiciones de sus cuerpos y aprenden el arte del ataque y la defensa” (Espartero *et al.*, citando a Kano., 2005, p.96).

Espartero y Villamón mencionan que la historia del judo es la historia de la transformación de un arte marcial en un deporte moderno, siendo este un ejemplo casi único de la integración de una disciplina oriental en la cultura deportiva internacional, conllevando a la paradoja en la cual la práctica asiática, concebida como un modelo educativo en su país de origen, se ha remodelado conforme a los parámetros de institucionalización deportiva occidental. El entendimiento del judo en su verdadero sentido requiere el análisis del judo Kodokan desde sus orígenes, porque en él se encuentra la conexión entre el judo clásico y el judo como deporte (2009).

Siguiendo el enfoque de Espartero, durante los cambios de transición del poder político militar a la autoridad imperial en Japón, se tuvieron diferentes corrientes ideológicas como el bushido o el bujutsu, que con el paso del tiempo se adaptaron y fueron sustituidos por el “budō”, el cual era “una forma cultural híbrida, donde el judo es el primer ejemplo de la invención del budō, el judo Kodokan fue un método

de educación integral basado en la adecuación de una práctica corporal tradicional marcial a la mejora y perfeccionamiento de los individuos y por ende, de la vida social, el creador del judo, busco una mezcla del pasado con la actualidad para obtener una formación que beneficiara el progreso, la mejora individual y social” Una formación global, en suma, que viniendo de la más antigua tradición se proyectaba hacia al futuro como una vía de progreso” (Espartero, 2016).

La política de Meiji, consideró a la educación como la clave principal para la formación de una mentalidad colectiva que permitiera al país alcanzar sus objetivos, procediendo a la absorción del conocimiento occidental; hubo que enfrentarse a la difícil tarea de manejar simultáneamente los dos polos culturales de la misma: modernidad y tradición, teniendo siempre de por medio la lealtad al emperador dentro del modelo educativo (Espartero, 2016).

Continuando con Espartero, el contexto político-social mencionado fue el escenario que imperaba cuando Jigoro Kano crea en 1882 el judo Kodokan, su destacada trayectoria como educador a través de los altos cargos que desempeño y su labor para reformar y modernizar el sistema educativo japonés, muestra el estrecho vínculo que guarda su método con la educación, crea el judo como un sistema de educación física que desarrollo un cuerpo sano y vigoroso cultivando la mente y el espíritu a la vez, pues la práctica corporal del judo, solicitará inteligencia, a través del trabajo de memorización y de imitación de lo que se ha visto (2016).

Finalmente, concluyó la idoneidad del judo como método educativo donde Jigoro Kano afirma “Si incluimos el judo como asignatura en el currículo escolar de nuestro país, ello sin duda puede colmar las lagunas del sistema educativo actual y afianzar la formación del carácter de nuestros alumnos”. Esta conferencia no consiguió su finalidad y las tensiones ideológicas del periodo retrasaron la inclusión escolar del judo casi tres décadas, a pesar de la perseverancia de Kano en su iniciativa educativa (Espartero, 2016).

En 1919 Jigoro Kano conoció en Tokio al eminente pedagogo John Dewey, el encuentro propició la oportunidad de intercambiar sus opiniones acerca de la educación y llegaron a la conclusión de que existían ciertos paralelismos entre sus planteamientos, Kano le mostro en su escuela de judo de manera física sus ideas, tras contemplar el método de Kano, Dewey quedaría sumamente impresionado, llegando a afirmar que el mismo, resultaba a ser muy superior al utilizado en Occidente en el ámbito de la educación física, pues aportaba una elevada dimensión espiritual; por lo cual recomendaría expresamente la realización de un estudio al respecto (Espartero y Villamón, 2009).

La presencia del judo en Europa fue anecdótica hasta la llegada de la segunda guerra mundial, donde la defensa personal atrajo a la mayoría de los practicantes, siendo estos pertenecientes a las elites sociales y culturales, a finales de los años

1940 y principios de 1950, se establecieron las bases del judo deportivo competitivo, en esos años se crearon las reglas, la federación internacional de judo y la unión europea de judo, y se comenzaron a celebrar los campeonatos mundiales y europeos (Villamón, Molina y Pablos, 1998).

El gran incremento de practicantes a comienzos de los 70, produjo una falta de profesorado formado, lo que hizo que cualquier practicante que lo deseara y sin ninguna preparación cultural ni profesional, empezara a trabajar como monitor. Esto unido a la imagen deportiva del judo, ya instalado definitivamente en el programa olímpico a partir de Munich-72, siendo fomentado y apoyado en la vertiente competitiva por las instituciones, comenzó a propiciar el abandono y desinterés de los gimnasios por los practicantes adultos, centrando todo su interés en el deporte competitivo, las clases se convirtieron en entrenamientos y los practicantes que no deseaban o no poseían las condiciones para competir pasaron a ser “*sparings*” de los deportistas competitivos (p.257).

Siendo esto una muestra de cómo una vez que el judo fue consolidado como un deporte dentro de Europa, siguió con transformaciones a través del tiempo, hasta que, su mayor importancia recayó en el deporte competitivo, dejando de lado a la población de practicantes que no estuvieran en edad competitiva, alejando al judo en ese tiempo de ser un deporte recreativo y amateur.

Citando a Arnold, Villamón, Molina y Pablos (1998) refieren que en la actualidad las tendencias en educación física justifican el valor educativo del judo basándose en sus propios valores intrínsecos, más que por su instrumentalización social; se puede justificar el valor intrínseco del judo ligado a la formación integral de la persona (cuerpo y mente como unidad del sujeto), durante la práctica del judo se presentan una serie de situaciones en las que las actitudes y decisiones que se toman, son de la misma naturaleza que las actitudes y decisiones que se toman para resolver situaciones de la vida cotidiana.

El judo cuenta con diferentes características de todos los deportes de combate y al ser este uno de los que cuentan con una mayor difusión y con seguidores en el mundo, ha sido objeto de un mayor empeño en la búsqueda y desarrollo del establecimiento de bases pedagógicas. Durante los últimos años, en Europa se ha buscado el desarrollo de la educación física por diferentes medios, unos de los más peculiares han sido los deportes de combate, por las características del desarrollo físico y psicomotor, cognitivo, socio afectivo y ético (Espartero y Gutiérrez, 2004).

Conocer los orígenes del Judo permite no solo conocerlo como el deporte olímpico que es en la actualidad, si no conocerlo a través de diversos procesos políticos y culturales; se desarrolla principalmente como un modelo educativo el cual traspasó las barreras culturales de Japón y del mundo, expandiéndose rápidamente

a través de él; y siempre en la constante búsqueda de mejorar el sistema. La transición que tiene este deporte de un modelo educativo a un deporte de influencia mundial demuestra como un programa bien establecido y desarrollado con el fin de maximizar la enseñanza de algo; en este caso el judo, puede llegar a tener una relevancia a nivel mundial y no solo ser caracterizado por su popularidad, sino por la eficiencia que tiene este sistema, que aún con el paso de los años han sido mínimas, o casi nulas, las modificaciones que se le ha hecho.

Es muy importante remarcar cómo un sistema con la finalidad de mejorar la calidad de la educación física en Japón tuvo una amplia aceptación por los diferentes estudiosos del área de la pedagogía una vez que conocieron dicho sistema, esto se vio reflejado en su rápida popularización a nivel mundial, llegando a estar instalado definitivamente en los juegos olímpicos de Múnich en el año de 1972 (Villamón, Molina y Pablos,1998).

En tal sentido, es importante el enfoque de Gómez-Ferrer, la construcción socio-genética del judo se interpreta a la luz de las aportaciones teóricas que desde la sociología han tratado el deporte moderno, en su forma constitutiva y evolutiva. En este sentido, al margen de los antecedentes históricos de la Antigüedad, el deporte moderno queda delimitado en el marco del desarrollo de la sociedad industrial y participa plenamente de las transformaciones de largo plazo que acompañan al proceso de la modernidad. Como fenómeno social total, el deporte aparece íntimamente unido a otros fenómenos y pautas sociales, y se relaciona y es producto de los cambios sociales que se han producido en el último siglo y medio como consecuencia del desarrollo de la sociedad industrial (2010).

Los Juegos Olímpicos han sido artífices de la enorme difusión que cobró el judo y la internacionalización de su práctica desde su inclusión en el programa olímpico en los años sesenta del pasado siglo. Durante el desarrollo del deporte moderno de corte tradicional al estilo inglés, la forma organizativa hegemónica será el club deportivo, una fórmula asociativa que se expande desde la Inglaterra decimonónica al resto de países (siguiendo el ritmo marcado por la Revolución Industrial) instaurando la cultura del sport, el progreso industrial, la burguesía urbana, deporte moderno y la fundación de clubes deportivos van de la mano, en la primera etapa de expansión del deporte moderno (Gomez-Ferrer, 2010).

Siguiendo con Gómez-Ferrer, este menciona que Japón había hecho su contribución al mundo del deporte moderno alterando el orden clásico de exportación de modelos culturales deportivos del centro occidental a la periferia. El judo consiguió ser el primer deporte olímpico nacido fuera de occidente, Kano el primer miembro no occidental del Comité Olímpico Internacional (COI) y Japón el primer país en albergar unos Juegos Olímpicos fuera de Occidente. Su práctica quedó regulada internacionalmente mediante complejas redes federativas, que siguen la dinámica de la racionalización y burocratización constantes (2010).

Continúa Gómez Ferrer que durante ese camino, la modificación constante y acelerada de las reglamentaciones, los aspectos normativos del deporte y la tendencia competitiva habían influido notablemente en la configuración del desarrollo del judo mediante los procesos de desvinculación de aspectos esenciales de la cultura tradicional del judo y su posterior re-vinculación en la estructura del deporte competitivo de corte occidental, institucionalizado y globalizado (2010).

Se puede dividir en dos fases la transición del judo como un arte marcial y sistema educativo al deporte olímpico hoy conocido. Dentro de la primera fase el desarrollo del judo de Jigoro Kano y su reconocimiento progresivo dentro de los ambientes específicos de las artes marciales y del sistema educativo japonés completaba su destacada infiltración dentro de la sociedad japonesa antes mencionados. Pero, al mismo tiempo, se introduce el jujutsu en las sociedades occidentales como parte del entrenamiento militar y policial y se hizo popular en el campo de las actividades físicas practicadas por los grupos de elite, aunque de un modo muy minoritario (Gomez-Ferrer, 2010).

La segunda fase se desarrolla durante el periodo de entreguerras el método de Kano y sus ideas educativas se extienden fuera de Japón, progresivamente el judo sustituye a la defensa personal que se enseñaba en esos tiempos, comenzaron a fundarse clubes específicos para la práctica del judo, y en 1818, el japonés Gonji Koizumi funda en Londres el Budokwai, asociación que se encargará de desarrollar el judo en Gran Bretaña. Para el año 1927 los clubes afiliados al Budokwai dan buena muestra de los ámbitos y su relación con el componente de clase social en los que se comenzaba a desarrollar el judo. Conforme surgen los primeros clubes, siempre en los principales núcleos poblacionales, se empiezan a desarrollar las primeras competiciones, también a escala internacional, como antecedente de la internacionalización del judo que se llegara a producir hasta la actualidad (Gomez-Ferrer, 2010).

Gómez-Ferrer comenta que muchas de las formas deportivas evolucionaron al margen del deporte olímpico, la gran dimensión mediática de este último no permite olvidar su posición hegemónica en cuanto a gran referente universal a escala planetaria, referente que se ve amplificado por los procesos de mundialización y globalización. Las olimpiadas constituyen hoy en día un espacio simbólico en el que confluyen las más diversas culturas sobre las bases impuestas por un modelo deportivo nacido en los países occidentales (2010).

De tal forma, se puede destacar la transición del judo como un modelo educativo japonés a un deporte olímpico que desde 1972 hasta la fecha sigue en vigencia dentro de los Juegos Olímpicos, denotando la importancia de este deporte en la actualidad, así mismo la influencia que tuvo oriente con este deporte en el mundo es una muestra de cómo las barreras culturales se rompen para conformar lo que hoy en día es uno de los deportes más representativos de diversos países en el mundo,

a pesar de todas las modificaciones que tuvo con el tiempo, se sigue conservando el modelo original.

Aunque dentro del periodo de expansionismo de este deporte en el mundo y viéndose beneficiado por la situación holocaustico que se presentó durante las fechas de su expansión, la transición de arte marcial a un deporte competitivo, es una muestra del cambio de las cosas con base en las necesidades expresadas por el contexto que se presenta, el judo con el tiempo y hasta la actualidad ha tenido la flexibilidad y la adaptación de dejar de ser un medio de defensa personal, o centrarse solamente en el ámbito competitivo, y se ha adaptado a las necesidades actuales de la sociedad al recuperar su esencia formativa la cual beneficia principalmente a los practicantes recreativos y amateurs, sin dejar de lado a las personas que quieran centrarse en el ámbito competitivo o que busquen aprender un medio de defensa personal.

Conclusiones

El judo como disciplina se ha ido adaptando a las condiciones sociales del deporte moderno, a la vez que ha proliferado en diversas manifestaciones desde su metodología e instrucción dentro del ámbito formativo. En el caso mexicano, en general, y en el chihuahuense en particular, es importante conocer si esta adaptación o transición ha encontrado una pauta de formación para los y las practicantes de algún modo similar. Por ejemplo, al taekwondo en cuanto a sus criterios metodológicos en la instrucción y enseñanza, sobre todo cuando se enfoca en la preparación competitiva e incluso de formación integral.

Si reconocemos que la instrucción de una disciplina encuentra eco dentro de la formación educativa, sea esta formal o informal (de acuerdo con las características de cada regulación de federaciones u organizaciones implicadas), podremos pensar que el judo por su condición técnica pudiera convertirse o es, en una de las disciplinas de contacto y difusión de valores por excelencia, por ello, es pertinente articular la identificación de la política, administración y gestión deportiva de los estados nacionales; con impacto en estados y municipios, para ubicar el “estado” del judo en un país como el mexicano y en Chihuahua en lo particular. Aspecto que interesa a uno de los autores de este presente trabajo con el trabajo de investigación en curso “Metodología de la enseñanza y formación de Judo en las escuelas de mayor rendimiento en el estado de Chihuahua. Una propuesta de intervención desde la educación deportiva”.

Referencias bibliográficas

- Espartero, J., & Gutiérrez, C. (2004).** “El judo y las actividades de lucha en el marco de la educación física escolar: una revisión de las propuestas y modelos de su enseñanza”. Facultad de CC de la A.F. y el Deporte de la U. de León, 15. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/267993929_El_judo_y_las_actividades_de_lucha_en_el_marco_de_la_educacion_fisica_escolar_una_revision_de_las_propuestas_y_modelos_de_su_ensenanza
- Espartero, J. (2016).** “El cuerpo concebido por el judo kodokan: un proyecto educativo de progreso truncado por la reacción política”. 1265-1276. Recuperado de <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/viewFile/62769/39754>
- Espartero, J., & Villamón, M. (2009).** “La utopía educativa de Jigoro Kano: el judo kodokan”. Revista de Historia do Esporte, 40. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/28300639_La_utopia_educativa_de_Jigoro_Kano_el_judo_kodokan
- Espartero, J., Gutiérrez, C., & Villamón, M. (2005).** “La aplicación del judo como defensa personal en educación física aproximación a un marco ético”. Educación física y deporte, Universidad de Antioquia, 91-99. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2245306.pdf>
- Gómez, R. (2010).** “La práctica deportiva del judo: análisis sociológico de su implantación y desarrollo en la sociedad valenciana”. Quaderns de ciencies socials, 59. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3409684>
- Villamón, M., Molina, J. P., & Pablos, C. (1998).** “Orientaciones didácticas en el judo”. Educación física e deporte no século XXI: VI Congreso Galego de Educación Física, 255-264. Recuperado de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/9836/CC_40_2_art_20.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Capítulo 8

Jóvenes deportistas en el Estado de México. El fútbol como activismo para la construcción de un espacio femenino

Edith Cortés Romero¹
Daniela Hinojosa Arago²
Janette Cruz Sandoval³
Emmanuel Solórzano Hernández⁴

Resumen

En México han existido pocos proyectos en el fútbol femenino, resulta de interés aproximarnos a las propias jugadoras y protagonistas del tema para comprender el enorme paso que se ha dado en dicha estructura deportiva. De ahí que, la presente propuesta se estructura con dos ejes: la perspectiva de género en el deporte y la experiencia de las mujeres futbolistas en la región del Estado de México. Esta es, una investigación de carácter cualitativo que está en desarrollo y que nos brinda la posibilidad de acercarnos al deporte femenino desde tres escenarios: el fútbol femenino profesional con las Diablas del Toluca, el fútbol Universitario de la UAEM y el fútbol amateur en el activismo comunitario (MULYD), donde se puede conocer la práctica y capacidad de mujeres jóvenes en un deporte como lo es el fútbol⁵.

Palabras clave: género, fútbol femenino, Estado de México.

¹ Universidad Autónoma del Estado de México. Dirección electrónica: ecortesr@uaemex.mx

² Universidad Autónoma Metropolitana. Dirección electrónica: daniela.h.arago@gmail.com

³ Universidad Autónoma del Estado de México. Dirección electrónica: csjane_15@live.com.mx

⁴ Universidad Autónoma del Estado de México. Dirección electrónica: mamels123@gmail.com

⁵ Esta propuesta es parte del Grupo de Investigación Comunicación y Cultura dentro del eje temático del Deporte.

Introducción

Actualmente, en las sociedades occidentales, las mujeres forman parte activa dentro del ámbito económico, educativo y también deportivo, sin embargo, aún existen estereotipos y limitaciones que se le han adjudicado al género femenino a partir del modelo androcéntrico, el cual las limita, las discrimina y violenta. En el tema del deporte, a pesar de la creciente participación de mujeres en dicho escenario, aún existe una desigualdad profunda de oportunidades y espacios deportivos para ellas, puesto que el mayor obstáculo es la carga cultural y la reproducción social de estereotipos de lo aceptado como “propio del género femenino” y lo “propio del género masculino”.

Es en este sentido, que el deporte ofrece la posibilidad de construir universos alternativos a la realidad social y política a través de la hipercodificación de los mitos deportivos, ya que, como bien lo señala el mismo Moragas (1992), los éxitos deportivos se convierten en auténticas demostraciones sociales, o incluso, en reivindicaciones populares utilizados para fortalecer la clase política dirigente o la permanencia de estructuras de poder, como lo vemos en relación al género, que norma y divide a los deportes según los roles “femenino y masculino”, como medios de control del cuerpo y el espacio.

Defendiendo la idea de que el deporte nos ayuda a entender lo social, y que particularmente, el balompié está presente en la vida cotidiana de millones de personas en el mundo; puesto que genera identidad, cohesión y expresión a través de sus referentes simbólicos. Diversos autores han sostenido que, en el fútbol, como en otros deportes de contacto, existen inevitables connotaciones masculinas, por lo que, la práctica deportiva del balón pie ha tenido socialmente doble significado para las mujeres. Es así que consideramos importante repensar la práctica de este deporte bajo una perspectiva femenina, que no se encasille en el estereotipo del fútbol masculino, sino que sea visto desde las particularidades que las conforman como jugadoras, con la aceptación de sus cuerpos e identidades de género y no como una imitación del juego masculino.

La desigualdad de recursos que se emplean para el fútbol femenino en comparación con el masculino (como la falta de profesionalización; falta de salarios y recursos materiales para las jugadoras; escasez de patrocinios o difusión mediática de los partidos; falta de seguro médico, entre otros) se justifica institucionalmente mediante un discurso sobre la falta de rentabilidad de esta categoría, producto de la escasez de jugadoras. Sin embargo, Elsey y Joshua Nadel (2016) sostienen que las mujeres han estado jugando fútbol desde antes de la fundación de CONMEBOL en 1916. Desde la década de los veinte, las mujeres formaban clubes de aficionadas y las secciones femeninas de los clubes organizaban torneos populares. Sin em-

bargo, son estructuras sociales que buscan capitalizar el poder masculino en este deporte, en términos económicos, políticos e institucionales, las que impide que el fútbol femenino logre despuntar como deporte y también como un espectáculo.

En este sentido, el presente texto tiene como objetivo analizar desde la perspectiva teórica de género, la reconfiguración del fútbol como un espacio femenino. El cual se estudiará desde tres escenarios: el fútbol profesional, el fútbol universitario y el fútbol amateur.

Método desde la perspectiva de género en el deporte

La metodología empleada en esta investigación en desarrollo es de carácter cualitativo, a través del uso de técnicas de recolección de datos como: la observación directa, la entrevista e historias de vida. En las cuales se pretende rescatar las experiencias de las deportistas en los espacios público y privado, así como en su vida académica, profesional y personal, rescatando los casos de “Las Diablitas, Toluca F.C.”, “El deporte universitario de UAEMex” y la A.C. “MULYD”.

Las bases teóricas que sustentan este trabajo, son las construidas por Pierre Bourdieu (2000) quien critica las diferencias simbólicas que se han construido históricamente con base en la sexualidad, para mantener el poder y el orden social entre los géneros, lo cual es representado en la asignación desigual de tareas y roles sociales.

La crítica principal que hace Bourdieu (2000) a la estructura social que se da a partir de la división de poderes entre hombres y mujeres, es la eternización de lo concebido como femenino o masculino y su concepción en tanto algo natural, en donde se asimila la violencia simbólica, que se ejerce suave y a menudo invisible, pero que, es producto del orden que han construido la conciencia del ser social. Por lo que, su propuesta va encaminada no sólo a iluminar las mentes de los dominados, sino de generar una transformación radical de las condiciones sociales de reproducción de esas prácticas de violencia simbólica, lo que el autor llama “las estructuras de un mercado de bienes simbólicos”. Necesitamos un proceso de deconstrucción simbólico, en el que el objetivo a seguir sea el de la equidad de género y el reconocimiento de la violencia simbólica como un hecho social, más no natural, y que, por lo tanto, puede transformarse. Rompiendo de esta manera la idea del “eterno femenino”, es decir, del eterno sistema de poder y sumisión.

El caso de Las Diablitas, Toluca F.C.

Bajo la tendencia mundial de participación femenil en el fútbol, en México se ha creado y ha comenzado a desarrollarse el fútbol femenil en el ámbito profesional bajo una liga deportiva que aún en 2016 no existía. Sin embargo, ya había antecede-

dentes a nivel selección. Si bien ha existido una Federación Mexicana de Fútbol (FEMEXFUT) que de acuerdo con los estándares de FIFA (La Fédération Internationale de Football Association) ha venido, en conjunto, apoyando el desarrollo del género femenino en el fútbol internacional con la formación y participación de selecciones femeniles en torneos internacionales; hoy se puede ver un avance en la inclusión no solo a nivel selección, sino ahora a nivel profesional en una liga que comienza a generar muchas expectativas.

Es precisamente el 28 de julio de 2017 que dio inicio la liga mexicana de fútbol femenino profesional, donde se observaron los siguientes resultantes del primer torneo:

Tabla: Liga Mexicana de Fútbol Femenil Profesional

Se conjuntaron 16 equipos representantes de cada equipo de fútbol profesional de la liga mexicana. Los clubes debían tener 21 jugadoras Sub 23, 4 de Sub 17 y 2 de categoría libre. Los cuadros se repartieron en dos grupos, de los cuales sobresalieron América, Pachuca, Tigres, Monterrey y Chivas. Los números:

- 16 equipos en la competencia.
- 406 jugadoras fueron registradas en el torneo.
- 4 directoras Técnicas.
- 12 directores Técnicos.
- 380 goles en fase regular, incluido el olímpico de Tania Morales.
- 154 tarjetas Amarillas.
- 6 tarjetas Rojas.
- 11 estadios abrieron sus puertas para recibir a su equipo femenino.
- 31 años tiene la jugadora más veterana (Dirce Delgado de Toluca).
- 13 años la jugadora más joven (Layla García de Monarcas).
- 32 mil asistentes en La Gran Final, cifra récord del torneo.

Fuente: Periódico ESTO. México, 2017-12-29 | Disponible en línea <https://www.esto.com.mx/324694-la-liga-mx-femenil-de-los-grandes-exitos-del-2017/>

Uno de los objetivos de la Liga Femenil, era que fungiera como un semillero para la Selección, a lo largo del certamen muchas jugadoras se robaron los reflectores gracias a su increíble habilidad futbolística; muestra de ello, fue que cinco jugadoras fueron convocadas por primera vez con el Tricolor (Almaraz, 2017). Con ello se activaba un espacio que a la postre tiene la intención de servir para el desarrollo de nuevos talentos deportivos, laborales y culturales. Los medios de comunicación cubrieron y vieron con buenos ojos la realización de este torneo, así como ligas femeniles de todo el país, donde miles de jovencitas pueden lograr el sueño de jugar profesionalmente.

Con la creación de la liga MX, se esperaba que, al institucionalizarse el fútbol femenino, las condiciones de las jugadoras mejoraran, sin embargo, aún existe la falta de recursos y de inversión para potencializar esta categoría, pues el ingreso inicial que perciben es muy bajo, lo que les impide cambiar de residencia o dedicarse completamente a este deporte.

El mayor reto se me presentó hasta que me integré a las filas del CDT para participar en la Liga MX Femenil, ya que tenía que compartir mi jornada laboral con entrenamientos, puesto que no podía vivir del fútbol por el bajo sueldo que en su momento se tenía. (D. Delgado, comunicación personal, 18 de agosto de 2018).

Hay que mencionar que las condiciones en las que las jugadoras practican este deporte, de forma profesional, aún dista mucho de las condiciones en las que sus compañeros lo practican, ya que, aunque existe un apoyo institucional por parte del Club y de la FIFA, los horarios en los cuales entrenan, la transmisión de los partidos, los cargos en puestos de poder, los salarios (2,500 a 3,000 pesos mensuales) y equipamiento, aún están muy por debajo de los hombres.

Las brechas de desigualdad son económicas, de patrocinios, cobertura televisiva, vestimenta exclusiva para mujer, atención médica (D. Delgado, comunicación personal, 18 de agosto de 2018).

Sin olvidar que las mujeres sólo pueden acceder a estos espacios a partir de los 15 años, lo que les resta tiempo importante en su desarrollo físico como deportistas de alto rendimiento, y que, a pesar de sus años de experiencia y logros, se cataloga para ellas esta actividad como un pasatiempo, más que como una profesión. En el caso particular del Toluca, dentro de la liga MX femenil, observamos jugadoras jóvenes que oscilan entre los 15 y 22. El promedio de edad del equipo femenino del Toluca es de 20.4 años.

FIFA, CONMEBOL, UEFA, CONCACAF, entre otras, han exigido, recientemente, la incorporación de ligas y categorías femeniles en los clubes de primera división. La creación de la liga mexicana de fútbol femenino es el primer paso para la incorporación de las mujeres en este escenario. Las mujeres ya pueden jugar dentro de los equipos de primera división y mostrarse ante algunos medios de comunicación. Sin embargo, las jugadoras argumentan que la desigualdad de género no se resuelve con la mera incorporación de la liga femenil, ya que existen muchos factores en los que se percibe la desigualdad, como: la falta de salarios dignos y suficientes, falta de servicios médicos, la inexistencia de centros de formación femeniles a temprana edad, falta de mujeres en las directivas o la escasa presencia de estas en los MMC.

A pesar de ello, el crecimiento del fútbol femenino es evidente, sin embargo, habría que percibir el interés capitalista, y no necesariamente sobre equidad de género, en el que diversas instituciones están interesadas.

Para empezar el fútbol femenino está creciendo mucho, es un nicho de mercado que podemos explotar muchísimo, yo creo que estamos sembrando las primeras semillas, pero va a ser altamente competitivo. De hecho, técnicamente se han superado muchísimo las mujeres y yo no concuerdo en que haya diferencia, simplemente es cuestión de géneros, pero se juega muy bien al fútbol (A. Arellano, comunicación personal, 2018).

Fútbol Femenil Universitario

En nuestro país el deporte universitario es el que más dificultades encuentra a la hora de establecer diagnósticos y de definir programas de actuación; la razón es sencilla, las universidades carecen de datos elaborados con una metodología unitaria (lo que hace que estemos ante datos insuficientes, poco fiables y, por tanto, no válidos en calidad de indicadores) y existe muy poca experiencia estadística sobre esa materia. Por otra parte, se encuentra el tema de la autonomía universitaria que hace que en cada institución se marquen objetivos, indicadores y se obtengan resultados claramente diferenciados y, en muchos casos, poco conocidos para el resto.

De acuerdo con Abigail Rojas (2014), a pesar de las mejoras que se han venido introduciendo en cuanto a recursos, normativa o apoyo académico, son aún muchas las dificultades que encuentran los estudiantes deportistas de alto nivel para compaginar estas dos actividades, dichas dificultades hay que situarlas en distintos momentos y tramos de la vida de los estudiantes deportistas de alto nivel; sumándose además otros factores como la falta de tiempo o la propia actitud de algunos docentes que no tienen en cuenta las necesidades específicas de estos estudiantes, siendo estas las que interfieren en su desarrollo como deportistas de alto nivel profesionistas que les abran las puertas en el futuro al mercado de trabajo. En ese sentido, el Diario AM Querétaro destaca, en una nota publicada el 30 de abril de 2018, que el nivel competitivo de los atletas universitarios es alto y una muestra fue lo conseguido en la cita pasada en Taipéi 2017, donde la delegación mexicana tuvo la mejor actuación en su historia al conseguir 22 medallas.

Potros de UAEMex es un club deportivo universitario de la ciudad de Toluca en el Estado de México, fundado en 1958, con la finalidad de proveer a la comunidad estudiantil de una preparación física de calidad. Actualmente, cuenta con un complejo deportivo y un estadio universitario que lleva su nombre en honor al maestro y emblema del equipo, Alberto Córdoba Ladrón, conocido como “El Chivo”. Dentro de las actividades deportivas que actualmente ofrece están: fútbol

soccer, fútbol americano, voleibol, voleibol de playa, basquetbol, atletismo, esgrima, tiro con arco, boxeo, artes marciales, entre otros, impartidas en las categorías: infantiles, femeniles, y varoniles.

El equipo del fútbol soccer femenino de la UAEMex, cuenta con aproximadamente 40 jugadoras entre 14 y 24 años, pero la mayoría son estudiantes de nivel superior y medio superior de esta institución y procedentes de Toluca y sus alrededores. Las instalaciones deportivas con las que cuenta la Universidad, en torno al fútbol soccer son: canchas de pasto natural, canchas de pasto sintético, cancha de arena, gimnasio, baños y vestidores. Estos espacios son compartidos con la división masculina, a excepción del estadio universitario, el cual es utilizado con mayor frecuencia por los hombres.

Una de las políticas que la reciente administración de UAEMex decretó en torno al deporte, es que este será considerado como un derecho de la comunidad universitaria, cuyo objetivo será dar acceso generalizado tanto a los alumnos, a los egresados, administrativos y docentes, desde un principio de equidad. Bajo esa nueva ley, el fútbol femenino ha tenido algunos cambios, según la dirección de Actividades Deportivas de UAEMex., hasta el 2014 se contaba solamente con un equipo universitario, tanto de fútbol rápido y fútbol asociación, pero desde el 2015 se creó un proyecto, en el cual se incluye, a través del Centro de Formación, a niñas de 10 a 14 años, para practicar este deporte, con el objetivo de brindarles una formación temprana, al igual que se ha hecho con los varones.

Bajo ese proyecto que ella presenta con la intención de hacer crecer el fútbol aquí en la universidad pues bueno, se le da la oportunidad y grandes resultados porque actualmente ahorita tenemos más de 25 niñas inscritas, cosa que hasta donde yo sé no se tiene cerca dentro de una escuela del deporte o algún club esta calidad de niñas y sobre todo la oportunidad de poder competir en ligas o torneos donde ellas han reflejado el crecimiento y el desarrollo deportivo (M. E. Sánchez, comunicación personal, 18 de octubre de 2016).

Según la directiva de Potros, los deportes en los que la Universidad han tenido mejores resultados son aquellos que se realizan individualmente, como atletismo, box, levantamiento de pesas o tiro con arco, sin embargo, los que han tenido mayor demanda son: fútbol soccer y fútbol americano. Al respecto, la directora María Esther Sánchez Coyote asegura que hay una tendencia del género en la selección de los deportes, por ejemplo, las mujeres se inclinan más por actividades como el voleibol o básquetbol y por último el fútbol soccer, mientras que los hombres se inclinan más por deportes de contacto como el fútbol soccer y el fútbol americano. Los intereses del deporte universitario van enfocados al desarrollo de una educa-

ción deportiva en términos de la adquisición de habilidades competitivas y de la formación bio-psico-social de los estudiantes, pero también que representen a las universidades en eventos deportivos como las Universiadas, lo cual genera prestigio y visibilidad de las instituciones. De ahí que existan grandes inversiones en espacios deportivos y becas deportivas a los y las estudiantes, donde la inversión varía entre deportes y categorías de edad y género.

En la Universidad Autónoma del Estado de México la problemática de la práctica deportiva y su relación con la actividad académica no es muy diferente con el panorama nacional antes presentado, pues como bien señala Rojas (2014), “la práctica deportiva y la relación con las actividades académicas se encuentra presente en la universidad, sin embargo, no en las mejores condiciones y como a los alumnos y alumnas les gustaría”, en donde las mujeres resaltan, como una problemática las diferencias de apoyos por género. Llegando a la conclusión de que existe una dificultad al querer combinar la situación con el deporte en términos de equidad, pues los principales problemas que se presentan son:

- Los horarios de entrenamiento. Algunos intervienen con los horarios de clase.
- La práctica deportiva produce un gasto extra para el/la estudiante.
- El material deportivo no es el adecuado y suficiente.
- No existe apoyo suficiente por parte de la universidad.

Del mismo modo, señala que se requiere reestructurar y diseñar acciones que ayuden al/la estudiante a poder llevar a cabo la práctica deportiva y las actividades académicas.

El fútbol femenino amateur en el activismo comunitario (MULYD)

El fútbol, no solo es un deporte o el escenario mercadológico más importante a nivel mundial. Es un punto de conexión o rechazo entre las masas, así como un tema de agenda pública. A través del fútbol se construyen ídolos, leyendas, identidades y otredades. Por muchos años se le consideró “el deporte del hombre”, sin embargo, como cualquier fenómeno social, este está sufriendo una transformación en la conciencia colectiva, pues pese a las barreras que las mujeres han presentado para poder practicar el fútbol de forma profesional, el tema sobre el fútbol como un espacio meramente masculino está siendo cuestionado por diversas instituciones y por la sociedad misma. Un ejemplo de ello, es la organización civil "Mujeres, Lucha y Derechos para Todas" (MULYD), en la que el deporte, específicamente el fútbol, ha servido como un medio de expresión y lucha por condiciones de mayor equidad y reconocimiento de la identidad étnica y de género, de la comunidad de mujeres

mazahuas del norte del Estado de México.

MULYD es creada en 2009 por mujeres jóvenes originarias de la etnia mazahua de la comunidad de San Felipe del Progreso, quienes, a través de diversas estrategias lúdicas, como el deporte y principalmente el fútbol, defienden y promueven la equidad de género y los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres de la comunidad.

La región en la que se ubica esta organización comunitaria tiene un alto grado de marginación económica y educativa, y cuenta con índices alarmantes sobre violencia de género, por lo que dentro de las estrategias que MULYD ha empleado para mejorar las condiciones de vida de las mujeres de la zona, está el programa “Jugando por mis derechos”, que busca acercarse a las mujeres y poder compartirles información sobre sus derechos humanos, “el proyecto busca que a través del fútbol, niñas y adolescentes reconozcan su cuerpo en movimiento como sinónimo de libertad” (Plan de acción, MULYD, 2010).

El primer torneo de fútbol femenino amateur fue realizado en la comunidad de San Felipe del Progreso, con más de seis mil habitantes, pero donde los campos de fútbol, son considerados como espacios sólo para los hombres. Después de un esfuerzo de negociación de incidencia y persistencia, por parte de las integrantes de MULYD, se logró la participación de más de cien mujeres entre los 11 y 18 años. Realizar estos torneos implicó enfrentarse a construcciones mentales de arraigo patriarcal en poblaciones donde los cargos comunitarios están asumidos en su mayoría por hombres.

Jugando por mis Derechos es un proyecto que está cambiando pensamientos, actitudes, modos de ver el futuro; un proyecto que está cambiando la vida de niñas mazahuas, a partir de la educación, los derechos humanos, el deporte y la identidad cultural (G. García, comunicación personal, 23 de septiembre de 2018).

Este proyecto está enfocado al Objetivo General de Mulyd, que es: Contribuir al ejercicio de los Derechos Sexuales y Reproductivos de las niñas y mujeres mazahuas, a través de metodologías y proyectos de formación y liderazgo, que fortalezcan sus habilidades y capacidades con la finalidad de favorecer su desarrollo, su calidad de vida y la de su comunidad.

Hemos adoptado el deporte como la herramienta y medio de acercamiento con las niñas en las comunidades, así el fútbol, nos permite ser el puente para compartir temas sobre derechos humanos, sexuales y reproductivos y sobre el derecho a vivir libres de violencia y discriminación (G. García, comunicación personal, 23 de septiembre de 2018).

Sin embargo, aunque el deporte ofrece un espacio de fortalecimiento sobre el poder

que las mujeres pueden tener sobre el espacio público y sobre sus propios cuerpos, las líderes del proyecto creen que nada sería viable sin la educación, por ello, es que la organización acerca a las mujeres de la comunidad información y charlas con especialistas sobre educación sexual y derechos humanos, equidad de género y derechos humanos, como la base de todo el proyecto. Hasta el momento, se reconocen como la única organización en la zona norte del Estado de México que promueve y defiende los Derechos Humanos de las mujeres indígenas.

En ese sentido, podemos observar que el fútbol femenino está expandiéndose no solo dentro de las normas e intereses de las empresas, las marcas, las televisoras y la propia FIFA, sino que está siendo un vehículo para poder llevar educación sobre el género en las propias mujeres de comunidades con altos índices de marginación y violencia de género. De esta manera, el fútbol regresa a su estado de deporte y deja a un lado el concepto de negocio e industria.

Conclusiones

Las jugadoras que hemos analizado que pertenecen a un Club profesional, a una Universidad o una Asociación Civil, construyen estilos particulares de significar y representar los problemas que enfrentan desde los espacios de cotidianidad, a través de la representación y práctica futbolística. En ese sentido, podemos ver que las identidades femeninas no son uniformes ni estáticas, las fronteras son laxas y los intercambios entre los diversos actores son múltiples y complejos. Sin duda, hay que tomar en cuenta que los valores e imaginarios sociales que orientaron las acciones de generaciones pasadas dentro de estos grupos sociales, se han difuminado para dar apertura a nuevas representaciones sobre el mundo, lo que da pie a esa reconfiguración de significados y prácticas, como se ve en cada uno de los casos que hemos descrito en esta investigación, en la cual se considera que para llegar a la comprensión del fútbol femenino en búsqueda de equidad, es indispensable efectuar un riguroso ejercicio de interpretación y reinterpretación de los hechos para analizar y comprender cómo es que el deporte se vuelve en un dispositivo que produce género.

Como conclusión preliminar podemos decir que los cambios sociales que se han dado en pro de una equidad de género son producto de una resistencia a las estructuras del poder masculino, a través de movilizaciones en las que cada vez se van integrando más personas que critican ese sistema de desigualdad. En el caso del Estado de México, las jugadoras han resistido a las condiciones dispares en apoyo económico, patrocinios, de asistencia médica o de institucionalización, sin embargo, han logrado tener una respuesta favorable por parte del público, pues, como se menciona anteriormente, el fútbol ha servido para la difusión de los de-

rechos humanos, como se ve en el caso de las mujeres mazahuas; para impulsar la formación universitaria de jóvenes, como se ha visto en las jugadoras de “Potros”; y, en términos profesionales, a posicionarse dentro de los primeros lugares de la tabla general, como se presenta en el caso de las “Diablitas” del Club Toluca.

El problema a resolver es cómo lograr resignificar el género en términos plurales. En ese sentido, la teoría del feminismo de la diferencia sexual contribuye en crear debates que ponen en tela de juicio la construcción y deconstrucción de las identidades femeninas, buscando abrir los espacios sociales en pro de un reconocimiento de lo diferente y dinámico como característica humana, buscando a su vez, una equidad en derechos y libertades.

Referencias bibliográficas

- Aceves, D. (2016).** El deporte universitario en México. 01 de agosto de 2018, de Infocajeme Sitio web: <https://www.infocajeme.com/deportes/2016/04/el-deporte-universitario-en-mexico/>
- Bourdieu, P. (2000).** La dominación masculina, Anagrama, Barcelona.
- Diario El País (2014).** Las finanzas de la FIFA, una ONG que genera ganancias millonarias, documento en línea disponible en: <http://www.elpais.com.uy/economia-y-mercado/finanzas-fifa-ong-gananciasmillonarias.html>. Recuperado el 19 de noviembre de 2014.
- Elsy, B., & Nadel, J. (2016).** “El fútbol sudamericano está ignorando a sus jugadoras”. En Vice Sports. Disponible en: <https://sports.vice.com/latinamerica/article/el-futbol-sudamericano-estaignorando-a-sus-jugadoras>. Recuperado el 14 de agosto de 2016.
- Martín, M. (2006).** “Contribución del feminismo de la diferencia sexual a los análisis de género en el deporte”. Revista Internacional de Sociología. Vol. LXIV, N° 44, mayo-agosto, 111-131, 2006 disponible en: <http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CBw-QFjAA&url=http%3A%2F%2Frevintsociologia.revistas.csic.es%2Findex.php%2Frevintsociologia%2Farticle%2Fdownload%2F30%2F30&ei=HWBuvIn7C4qVN07qgNAO&usq=AFQjCNGAVA3GxNJxRdFuSafev3nPavz-1g&xbvm=bv.80185997,d.eXY> recuperado el 15 de octubre de 2014.
- Moragas, M. (1992).** Los juegos de la comunicación, las múltiples dimensiones comunicativas de los Juegos Olímpicos. Fundesco. Madrid.
- Moragas, M. (1994).** “Deporte y medios de comunicación. Sinergias crecientes”, en Telos, n° 38, Madrid, junio-agosto.
- Pedraza, C. (2014).** “Jugar como nena” en Hernández, E. (comp.) Las que aman el fútbol y otras que no tanto, Editorial Elementum, Ciudad de México.

- REDACCIÓN. (Abril 2018).** Deporte universitario de México, una cantera de atletas de alto nivelario en México. 04 de agosto de 2018, de AM Querétaro
Sitio web: <https://amqueretaro.com/deportes/2018/04/30/deporte-universitario-mexico-una-cantera-atletas-alto-nivel>
- Rilova, E. (2016).** “La Historia de las mujeres en las olimpiadas” en: Revista con la a. Gestión cultural, Género y Feminismo. No. 47. 28 de septiembre de 2016.
- Rojas, A. (2014).** “La práctica deportiva y su relación con las actividades académicas: Caso C.U. UAEM Texcoco”. Universidad Autónoma del Estado de México, Texcoco, México.

Capítulo 9

Estudio etnográfico sobre las relaciones sociales de los jóvenes en un equipo de fútbol

Javier Almazán del Pozo¹
Isela Guadalupe Ramos Carranza²
José Francisco Flores Escobar³

Resumen

El objetivo de esta investigación de corte etnográfico fue mostrar los diferentes tipos de relaciones sociales que se dan dentro de un equipo de fútbol ubicado en el municipio de Villa de Álvarez, Colima, y las desigualdades y jerarquías que hay dentro del mismo. El estudio en un segundo plano, plantea determinar el proceso comunicativo que hubo en el equipo. La muestra se conformó por 15 jóvenes nacidos en el año 2003, se convivió con ellos durante una semana y se realizó entrevista a profundidad a 3 de ellos. Conocer esta información permitió encontrar datos significativos a cerca de las complejidades, dificultades y obstáculos que tienen los jóvenes en su día a día, dentro de un equipo de fútbol. Los resultados mostraron roles muy diferentes entre los jugadores, con jóvenes dominantes y otros dominados, pero, sin embargo, todos compartían el respeto y autoridad a su entrenador.

Palabras clave: Estudio etnográfico, relaciones sociales, fútbol

Introducción

En América Latina, como en ninguna otra parte del mundo, las investigaciones sobre deportes están concentradas, casi con exclusividad, en el acontecer futbolístico. La razón que sustenta dicha preferencia académica posiblemente va de la

¹Universidad de Colima. Dirección electrónica: jalmanzan@uocol.mx

²Universidad de Colima.

³Universidad Autónoma de Nuevo León.

mano con la desmesurada pasión que este juego despierta entre los habitantes de la región (Angelioti, 2010).

El deporte en general y el fútbol en particular, como la práctica social que reúne en el entorno social para determinar las relaciones en las que se están inmersos los jóvenes; practicantes de este deporte.

En México, diversos estudios acerca de las relaciones sociales que se dan entre los jóvenes han destacado la inestabilidad que caracterizan sus interacciones (Rodríguez, 2001; Pérez, 2006).

En este sentido, existen concepciones diversas acerca del deporte y del fútbol sobre todo en nuestro país donde el fútbol aparece como la manifestación popular y deportiva por excelencia. El análisis acerca de cuál es la idea de deporte, de cómo se debe y en concreto cómo se desarrolla esta práctica en este contexto, puede explicar por qué es la elegida, modificada y adaptada por los sujetos que la practican. Cuáles son sus búsquedas, motivaciones, alcances, logros y satisfacciones que derivan de ella. Los tipos y características de vínculos y relaciones que suceden en estos encuentros de fútbol de cierta localidad (Colombo, 2016).

El objetivo de esta investigación es mostrar las relaciones sociales que se perciben en un equipo de fútbol de jóvenes en el municipio de Villa de Álvarez, Colima.

En este sentido, las relaciones sociales deben entenderse la realidad inmaterial de lo interhumano, es decir, aquello que está entre los sujetos agentes. Por tanto, la relación social es la referencia de un sujeto a otro sujeto mediada por la cultura, los estilos de vida, intereses e identidades a la que pertenecen los sujetos en relación.

Método

El método utilizado en esta investigación fue la etnografía, la cual consiste en descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos que son observables. Incorpora lo que los participantes dicen, sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones tal como son expresadas por ellos mismos y no como uno los describe (González y Hernández, 2003).

Se observaron e interpretaron actividades, situaciones que se realizaban los jóvenes durante las sesiones de entrenamientos y partidos de fútbol, todo ello, se capturó en un diario.

Muestra

Los criterios de segmentación para muestra fueron que los participantes tuvieran entre 14 y 29 años y que practicaran algún deporte. Se revisó accesibilidad y permisos para observar e intervención de entrevista en diferentes equipos, sin embargo,

por facilidades otorgadas se seleccionaron quince jóvenes nacidos en el año 2003, del equipo de fútbol del Colegio Anáhuac y su entrenador. El tipo de muestreo utilizado fue intencional, lo que permitió seleccionar a los participantes en función de los intereses de la investigación. El trabajo de campo se dio por finalizado cuando la información recolectada concordaba con las categorías de análisis acordadas.

Instrumentos

Los métodos utilizados para estudiar a este equipo de fútbol han sido directos, esto es, a través del contacto personal, y aplicando la técnica de observación participante (Wolcott, 1995). Se utilizó un guión de observación participante, una guía de entrevista a ciertos jugadores con varias categorías, entre ellas las relaciones sociales que se dan dentro del equipo, sobre la cual se presentaron los resultados.

Procedimiento metodológico

Las distintas técnicas de investigación permitieron obtener información cualitativa sobre los participantes en su entorno. Las variables medidas por el cuestionario fueron: edad y grado de estudios, actividades o pasatiempos, tipos de programas de televisión, juegos o deportes, tipos de música, temas de lectura preferidos y tiempo dedicado a cada uno de ellos; a) actividad o pasatiempo preferido, b) tipo de programa de televisión preferido y c) deporte o juego preferido. Basándose en la observación, se obtuvieron las siguientes fases:

Fase de acercamiento: el martes 20 de noviembre, se acudió a la Unidad Deportiva Gustavo Alberto Vázquez Montes, donde entrenan los equipos de fútbol del colegio Anáhuac y la labor de los investigadores fue la de observar el comportamiento y las actitudes de los diferentes jugadores de la categoría 2003, acabando el entrenamiento se entrevistó a el entrenador y se le explicó la tarea que estaba haciendo y se le preguntó que si era posible seguir visitándoles, después de él, se les preguntó a los jugadores a lo que respondieron que no había problema.

Fase de adaptación: el jueves 22 de noviembre, se asistió nuevamente a la unidad deportiva y esta vez el rol como investigadores fue sólo de observación, pero ya junto al entrenador y asistentes, se apoyó a la realización de algunos ejercicios y al finalizar el entrenamiento se realizó la primera entrevista al capitán.

Fase de seguimiento: el lunes 26 de noviembre, se acudió nuevamente a la unidad deportiva, esta vez la intervención fue completa, se participó en el entrenamiento como un jugador más.

Tabla 1. Observaciones registradas por día

Día 1

- Hace mucho calor.
- El primero en llegar es el entrenador.
- Hay jugadores que los traen sus padres otros vienen solos.
- Hay jugadores que vienen con otros compañeros y otros vienen solos.
- Todos vienen con el uniforme deportivo del colegio.
- Todos traen zapatos de fútbol de marca Nike, Adidas o Pirma.
- El entrenador reúne a todos los jugadores en el centro y habla con ellos.
- Hay un jugador que dialoga mucho en el centro mientras el resto están callados.
- Para controlar el grupo tiene un silbato y al sonido todos atienden.
- Empiezan a correr, hay un grupo de 5 en cabeza, por detrás se pueden ver 4 parejas hablando independientemente cada pareja y al final hay 3 que ni pueden aguantar el ritmo de los demás, uno es el portero por la vestimenta.
- Después de 10 minutos corriendo el nivel de interacción disminuye, debe ser por el cansancio.
- Al acabar de correr van todos a beber agua, hay un garrafón, pero 5 tienen su termo de agua.
- Realizan ejercicios de disparo a puerta, hay muchas risas cuando fallan.
- Cuando no les toca realizar el ejercicio, están hablando entre ellos, parece que gastando bromas.
- El entrenador los vuelve a mandar a tomar agua y la acción es igual que la anterior.
- El entrenador realiza un partido, a unos les pone casacas y a otros no.
- La actitud de los jugadores cambia, ya no hay risas, están todos concentrados, el entrenador grita mucho.

Día 2

- Hace mucho calor otra vez, yo creo que más que el otro día.
- Llega el entrenador primero, me saluda y me explica lo que van a realizar, dice que primero harán un calentamiento para no lesionarse, después hace un ejercicio físico, luego algo de táctica y por último, el partido; dice que siempre es la misma rutina, le pregunto que por qué el día anterior les reunió en el centro y dice que eso siempre lo hace los lunes después del partido, pero que como el lunes fue día festivo no se hizo y por eso lo cambió al martes.
- Se le pregunta a los jugadores sobre el interés que los llevo a pertenecer a ese equipo, comentan que el fin es educativo-recreativo, no competitivo, de normas que tiene el grupo, sino vas a entrenar no juegas, el que llega tarde tampoco juega (por eso todos llegan puntuales el día 1), son 15 jugadores los que tiene en el equipo, dice que llevan casi todos juntos desde primaria, tiene

un capitán, dice que por que es el que más tiempo lleva pero que a parte es el mejor del equipo.

- Se les pregunta cuáles son las problemáticas más frecuentes que se encuentra en los entrenamientos y mencionan que a veces cuando hay entradas fuertes se quieren pelear, que hay 3 líderes que dominan al resto (Sujeto 1, Sujeto 2 y Sujeto 3), que el intenta que no digan malas palabras o que intenten burlarse de algún compañero, pero que a veces es muy flexible, que los insultos más comunes son los homófonos.
- Empiezan a llegar los jugadores, la dinámica es igual que el primer día unos llegan solos, otros acompañados.
- Todos me saludan de mano.
- Nadie llega tarde.
- Empieza el entrenamiento y el trabajo es en circuito en grupo de 4, el entrenador elige quien va con quien, le pregunto que por qué hace eso y dice que para que todos sociabilicen con todos y no haya grupos.
- Hay muchos comentarios que no se escuchaban desde fuera de la cancha como el primer día, constantemente le dicen al entrenador que cuanto queda, que, si ya se va acabar, que ya quieren jugar con el balón.
- Paran a tomar agua. Sujeto 1, uno de los que decía el entrenador moja a 2 compañeros a lo que uno contesta ¡ya párale, no hace gracia!, el entrenador interviene y le dice a Sujeto 1 que si lo vuelve hacer se va del entrenamiento, pero todo queda ahí.
- Empiezan hacer ejercicios de tiro a puerta y se escucha que hacen apuestas para ver quien mete más goles y se apuestan coca- cola. Dice el entrenador que es normal y que siempre lo hacen que es una manera de motivarse.
- Sujeto 1 falla un gol que tenía fácil y Sujeto 2 que es el capitán le dice que su “abuela” tira mejor que él a lo que Sujeto 1 le contesta, cállate joto, esta vez el entrenador no interviene ni dice nada.
- Mientras están en la fila, hablan de una tarea de inglés que es muy difícil, otros compañeros se unen a las conversaciones y se explican cómo hacerla.
- El entrenador vuelve a parar para que tomen agua, esta vez están todos tranquilos, están hablando sobre el cumpleaños de una chica y están diciendo quien va ir y quien no, se observa que los 3 que menciona el entrenador al principio si van a ir junto con 5 más, hay 2 que dicen que a ellos no les invitó.
- El entrenador hace 2 equipos y dice que lo hace pensando en el partido del sábado un equipo son los titulares y el otro los suplentes.
- Empieza el partido y la intensidad es alta, hay muchas expresiones como “no mames” o “pásamela”, “we no ves que estoy solo”, los 3 jugadores que se mencionó antes. El entrenador además tiene mucho peso en el juego, reciben el balón constantemente, el equipo titular gana 4-0.
- Al acabar el entrenamiento le pregunté al Sujeto 1, 2 y 3 que si era posible hacerles una entrevista, y me contestan que sí.

- Dicen que llevan jugando fútbol desde los 4 años. Juegan porque les gusta y a sus padres también. Juegan los 3 juntos. También juegan en otro equipo por estar con sus amigos del salón pero son muy malos, para ellos es un orgullo y una responsabilidad ser los capitanes.
- Cuando se les preguntó por el vocabulario que utilizan entre ellos, contestaron que así se llevan, pero que son muy buenos amigos y que no pasa nada porque es de broma. Comentan que no tienen ningún problema con ningún compañero y que dentro del grupo tampoco, llegan a la instalación juntos porque así les gusta.

Día 3

- Se les pregunta de las actividades alternas que realizan cuando no están en el fútbol, comenta el Sujeto 1 que va a fútbol lunes, martes y jueves, los miércoles tiene inglés en Froggin y que entre semana casi no sale que se la pasa jugando Play Station 4 a un juego que se lleva Fortnite, que solo le dejan salir con sus amigos, viernes y sábados y que suelen ir a Zentralia, plaza San Fernando o a casa de algún amigo. Sujeto 2 dice que el entrena también los miércoles con los Loros y que su rutina es igual que la de Sujeto 1, que les gusta mucho jugar al Fortnite, dicen que no toman alcohol ni drogas.
- El entrenador nos reúne a todos en el centro y empiezan analizar el partido del sábado, que perdieron 5-2 contra Don Bosco, hace hincapié en que no deben recriminarse unos a los otros, que es un juego y que el resultado es lo de menos, a Sujeto 2 no le parece bien y dice que él quiere ganar.
- Sujeto 2 le dice a Sujeto 1 que está harto del entrenador que es muy conformista y que le va decir a sus padres que no quiere ir más, Sujeto 1 le da la razón y le dice que él tampoco que está harto de perder, van penúltimos y que no quieren seguir perdiendo a lo que otro compañero contesta, déjalos profé siempre dicen lo mismo.
- Comienzan a entrenar con balón, estuvieron tirando a gol, parte de los investigadores también participa.
- Empieza el partido, el trato es igual que a los demás compañeros, me tratan como a uno más, el partido no tiene incidentes ni nada importante que anotar.

Reporte etnográfico:

Descripción de la zona: está ubicada Tepamitl 153, Colinas de la Villa, Col. Código Postal 28979, al Norte del Municipio de Villa de Álvarez, el acceso cuesta 4 pesos, tiene 3 canchas de fútbol y una de fútbol rápido, es un lugar abierto donde hace mucho calor.

Descripción de la comunidad: se trata de un equipo de fútbol categoría 2002, integrado por 15 jugadores, todos varones nacidos ese mismo año; hay un entre-

nador, entrenan 3 días a la semana, lunes, martes y jueves, teniendo partidos los sábados. Todos los integrantes del equipo son del Colegio Anáhuac, incluido el entrenador que también es maestro.

Organización: hay un entrenador que es el responsable del equipo y máxima autoridad y dentro del equipo tenemos un capitán, que es el líder dentro del campo y enlace entre entrenador y jugadores.

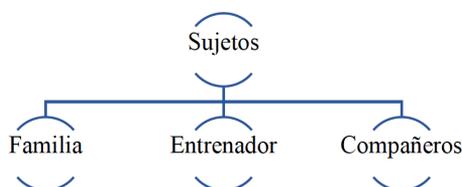
Resultados

Como resultados de esta intervención se encontraron aspectos puntuales en los jugadores. En cuanto a su comportamiento, son obedientes, respetuosos, puntuales y educados con el entrenador; sin embargo, entre ellos ya no había tanta educación ni respeto, utilizaban un lenguaje más vulgar, y las expresiones homófobas constantes.

Sobre las relaciones sociales se identificó que dentro del grupo había 3 grupos, muy marcados y definidos; un líder que era el capitán y que podía influir en las decisiones del resto del grupo. Así mismo, dentro de los 3 grupos había un grupo dominante formado por 3 integrantes, a los cuales se les tenía un respeto o miedo mayor que a los demás. Se consolidaron categorías que profundizan las relaciones sociales de los jóvenes en el fútbol, tales como la amistad, disfrute del deporte, humor, gusto por el ejercicio y descarga emocional. En la figura 1, se observa que las relaciones sociales parten de la familia, los compañeros y el entrenador.

La relación sujeto-familia es importante a la hora de elegir el deporte a practicar. Como se observó en la entrevista, algunos de ellos mencionan que el gusto por el fútbol fue por sus padres. Los datos que arrojó la investigación en la categoría de entrenador-sujeto, muestran jerarquías, respeto, obediencia; mientras que la relación entre compañeros, había tres líderes en el equipo, que influían en las decisiones de los demás, sin embargo, existía un compañerismo y amistad visiblemente cordial a pesar de los insultos y palabras altisonantes.

Figura 1.
Diagrama de relaciones sociales en el fútbol



Conclusiones

Los deportes ofrecen la oportunidad de conocer aspectos sustantivos de la vida de una sociedad, principalmente, porque generan espacios de interacción social, de contacto, de conflicto, de enfrentamiento entre quienes ejercen estas prácticas y entre quienes los observan. El fútbol, como ningún otro deporte, constituye una actividad de gran importancia para las personas en general y representa una de las fuentes de mayores emociones y pasiones para los mexicanos. Sin duda, el observar equipos de fútbol de diversas características sociales, permitirá revisar otro tipo de variables, ya que es este caso, se observó un equipo con un nivel socioeconómico alto, sería interesante observar en estas mismas condiciones y edades, un equipo amateur o un equipo informal.

Referencias bibliográficas

- Angelioti, (2010).** El estudio del fútbol. ¿Un ámbito periférico para la antropología en México? *Revista de Antropología Experimental*. 10 (12). Pág. 122-132.
- Aguirre, A., (1995).** Etnografía. Editorial Boixaren Universitaria.
- Bock, P.,(1977).** Introducción a la moderna Antropología Cultural. México: FCE.
- Bourdieu, P., (1968).** El sentimiento del honor en la sociedad de Cabília. El concepto del honor en la sociedad mediterránea. Ed. Peristiany, J. Barcelona: Editorial Labor.
- Colombo, H., (2016).** Vínculos, relaciones y representaciones sociales desarrolladas entre padres a través de la práctica del fútbol. Tesis. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
- González, J., & Hernández, Z., (2003).** Paradigmas emergentes y métodos de investigación en el Campo de la Orientación.
- Hammersley, M., & Atkinson, P., (1994).** Etnografía. Métodos de investigación. Barcelona: Paidós Básica.
- Pérez-Islas, J., (2006).** Trazos para un mapa de la investigación sobre juventud en América Latina. *Papers*.
- Rodríguez, J., (2001).** Vulnerabilidad y grupos vulnerables: un marco de referencia conceptual mirando a los jóvenes. Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía. Chile.
- Wolcott, H., (1995).** Sobre la intención etnográfica. En H. M. Velasco Maillo, F. J. García Castaño, y A. Díaz de Rada (Eds.): *Lecturas de antropología para educadores: el ámbito de la antropología de la educación y de la etnografía escolar* (pp. 84-134). Madrid: Trotta.

Capítulo 10

Aspectos de socialización deportiva en infantes y adolescentes. Hallazgos desde un campamento de verano y una escuela primaria en Ciudad Juárez

Luis Manuel Lara Rodríguez¹
Tomás Iván Talamantes Rivera
Ricardo Juárez Lozano

Resumen

En esta investigación se buscó conocer los factores y agentes de socialización que motivan a un grupo específico de infantes y adolescentes a realizar actividad física y/o deportiva. Para ello, se toman dos comunidades diferenciadas por su contexto de ubicación al momento de tratamiento de campo, a saber, un campamento de verano y una escuela primaria. El trabajo de campo se realizó dentro de los meses de julio-agosto 2017 (campamento) y en el mes de septiembre de 2017 (escuela primaria). Este trabajo corresponde a un ejercicio mayor, a saber, el proyecto de investigación Socialización deportiva en contextos de vulnerabilidad social en Ciudad Juárez, por lo cual aquí solo se presentan los resultados de una encuesta semiestructurada a tutores de los y las participantes y de aquella dirigida a los infantes y adolescentes de ambos sitios de intervención. A la vez, este trabajo recoge insumo de la tesis “Influencia de padres de familia en la iniciación deportiva en infantes, una aproximación desde un campamento y escuela primaria” (Tomas Talamantes, autor; Luis M. Lara, director).

Palabras clave: Socialización deportiva, campamento de verano, escuela primaria, tutores, infantes-adolescentes.

¹Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Dirección electrónica: luis.lara@uacj.mx

Introducción

El objetivo de este ejercicio es conocer algunos aspectos de la socialización deportiva y de activación física de los y las participantes de dos sitios de intervención multidisciplinar que el Cuerpo Académico Cultura Física, Educación y Sociedad (CA-CFES) de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez realizó durante el 2017.

Se parte desde el reconocimiento habitual de que el deporte es un medio apropiado para formar y/o incentivar en valores de desarrollo personal y social (Crepaz, 2015, p.8), lo cual se apresta con mayor potencial cuando las personas que lo realizan se encuentran en una edad formativa y son receptáculos de entes de socialización principalmente por agentes como la familia, la escuela y organizaciones-instituciones socioeducativas.

Desde la revisión de diversos autores, Simkin y Becerra señalan que la socialización en términos generales puede definirse como el proceso en el cual los individuos incorporan normas, valores, roles, actitudes y creencias, a partir del contexto sociohistórico en el que se encuentran insertos a través de diversos agentes de socialización tales como los medios de comunicación, la familia, los grupos de pares y las instituciones educativas, religiosas y recreacionales entre otros (2013, p.122). En ese sentido, la socialización deportiva encuentra también un efecto crucial en el cual aquellos agentes influyen en la iniciación de las generaciones en el ámbito de la actividad física y el deporte. Por lo cual, es importante conocer cómo es que los agentes de socialización tienen, a su vez, o desde la perspectiva de quienes son socializados, esas experiencias o esa suerte de cultura física internalizada como un valor o bien para el desarrollo individual y social.

Si bien, en todo sector social y desde variadas situaciones el deporte y la activación física es un bien necesario para el desarrollo integral de los individuos lo que, en el mejor de los casos puede aportar en un marco más amplio, el desarrollo social desde estados de bienestar y estilos de vida saludable, Ciudad Juárez por sus condiciones y huellas de violencia e inseguridad pública (Monárrez, 2012) se apresta como un escenario de intervenciones sociales y comunitarias con eje deportivo como búsqueda de una región cohesionada socialmente e instituyente y promotora de valores.

Método

Se diseñó por parte del CA-CFES un cuestionario semiestructurado con el objetivo de conocer la socialización deportiva y de actividad física de adolescentes y jóvenes en Ciudad Juárez, y se aplicó en lo que respecta a este documento, a un

total de 200 participantes de campamento de verano 2017 (MARACAS-UACJ) y 200 estudiantes de primaria (Frontera Nueva). Las edades de los y las participantes del campamento se ubican entre los 10 a 16 años y la de la escuela primaria de 9 a 12 años. Se solicitó el consentimiento de sus padres y docentes, a la vez de involucrar estos mismos en la etapa del trabajo de campo. Del total de padres y madres de familia (o tutores) tanto en el campamento como en la escuela primaria fueron 100 cuestionarios. Por supuesto que el acercamiento fue desde muestras por conveniencia sin ánimo de generalizar en tanto el propósito es la discusión y propuesta desde los hallazgos producidos.

Resultados

A continuación, se muestran los principales hallazgos del trabajo de campo. Conviene reiterar que se realizó un acercamiento tanto a padres y madres de familia (tutores, quienes en el caso del campamento fueron algunos tíos o abuelos quienes dejaban a los participantes en el lugar de actividades), señalando nuevamente que esta actividad es parte de un trabajo mayor en donde no sólo se realizó este tipo de acercamiento, sino que también se incluyó la perspectiva de entrenadores e integrantes de otros equipos como el de nutrición y psicología.

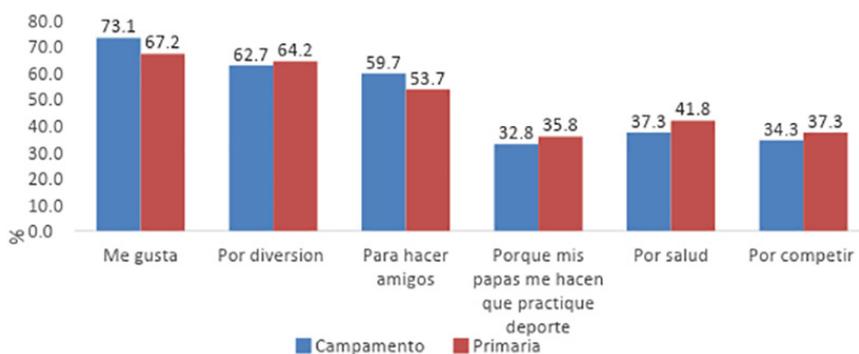
Aun cuando no es un porcentaje elevado, de los participantes del campamento (37%) hay mayor tendencia de práctica deportiva que los infantes de escuela primaria (26.9%), incluso, de la escuela primaria hay un 17.9% quienes señalan que no hacen deporte porque no les gusta (gráfica 1). El deporte mayormente preferido por los infantes de la primaria es el fútbol (37.3%) mientras que para los y las participantes del campamento son otras disciplinas como el karate y la natación (43%). Los infantes del campamento son quienes con mayor frecuencia practican deporte

Gráfica 1. ¿Practicas algún deporte después de la escuela?



(51%, de 3 días a toda la semana) respecto a niños de la primaria quienes solo el 15% lo hacen en ese mismo rango de días. De hecho, 44.8% del estudiantado de primaria señala que no practica deporte ningún día de la semana, mientras que de los del campamento 34% aduce no hacerlo. De quienes practican deporte (tres opciones posibles de respuesta), ubican mayormente por gusto, diversión y para hacer amigos, respectivamente (gráfica 2).

Gráfica 2. ¿Por qué practicas deporte? Menciona 3 razones



El papel de los padres es importante como impulsores de la actividad física y el deporte, a la vez de ser importante mostrarlo por medio de la asistencia a los eventos deportivos de sus hijos.

Aspecto	Campamento	Escuela Primaria
Asistencia de los tutores al evento de sus hijos/as.	Asisten siempre o casi siempre 56.7%. Nunca asisten o casi nunca 13.4%.	Asisten siempre o casi siempre 44.8%. Nunca asisten o casi nunca 16.4%.
Comportamiento en el evento por parte de los tutores.	De bueno a muy bueno, 67.2%.	De bueno a muy bueno, 65.7%.
A los tutores les gusta que sus hijos/as participen y/o sean competitivos.	Siempre o casi siempre, 65.7%.	Siempre o casi siempre, 56.8%.

Los tutores se enfadan si no resultan como esperan las cosas.	Nunca o casi nunca, 83.6%.	Nunca o casi nunca, 77.7%.
Los tutores muestran dedicación en las actividades	De bueno a muy bueno, 56.7%. De malo a muy malo, 16.5%.	De bueno a muy bueno, 44.8%. De malo a muy malo, 36.3%.

Como se puede observar en la tabla anterior, son los tutores del campamento quienes se ven mayormente comprometidos con las actividades de sus hijos respecto a los tutores de la escuela primaria. Ciertamente, no se puede dejar de lado que aquí no es cuestión de comparar sino de describir cómo es la situación del vínculo de los tutores de un evento específico como un campamento con la actividad física y deportiva de infantes y adolescentes de una primaria, lo que de entrada deja en atención que el hecho ya de que tutores dirijan (inscribiendo) a sus hijos a un campamento deportivo muestra cierto interés por ese tipo de actividad respecto a los padres y madres de familia de una primaria quienes no son interpelados desde una situación similar. Conviene señalar que el campamento UACJ es el más económico de la ciudad, el que mejores instalaciones ofrece (Complejo deportivo de la universidad) y con un mayor personal especializado en cada una de las actividades, lo cual ya es un atractivo para tutores.

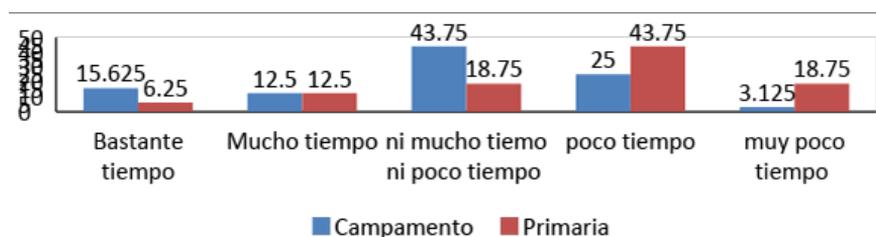
Sin embargo, se puede ponderar (cuantitativa, y cualitativamente si se permite) que tanto unos como otros, tienen tanto porcentajes menores en cuanto ciertos aspectos como el comportamiento y la dedicación; así, en el caso del campamento el que tengan como propósito que sus hijos asistan a un evento de corte deportivo no implica que estén con una tendencia sobresaliente en aspectos de una cultura física óptima, como el que padres y madres de familia de infantes-adolescentes de la escuela primaria suponga dejar de lado otros aspectos que les implica en su entorno de actividades, movilidad respecto a el aprovechamiento de campamentos u otros eventos deportivos. Para ello, se requiere conocer un poco más de la cultura física que estos mismos tutores tienen.

Resultados en aplicación de cuestionarios a tutores

Reiteramos que se tiene en cuenta que el hecho de que padres y madres de familia al ya disponer de recursos, tanto de tiempo como materiales (inscripción, traslados, alimentos), para que sus hijos asistan a un campamento de verano, da cuenta de cierta importancia que le dan al factor de eventos relacionados con el deporte o la actividad física de corte formativo y recreativo. Lo anterior se vio reflejado en esta

consideración sobre los dos procesos de ejecución de un programa de actividades físicas de corte integral. Así, por ejemplo, son los tutores de los y las participantes del campamento quienes mayormente pasan más tiempo con sus hijos cuando estos realizan actividad física o deporte; aun cuando en términos generales ni unos ni otros aducen pasar un tiempo significativo con sus hijos (gráfica 3).

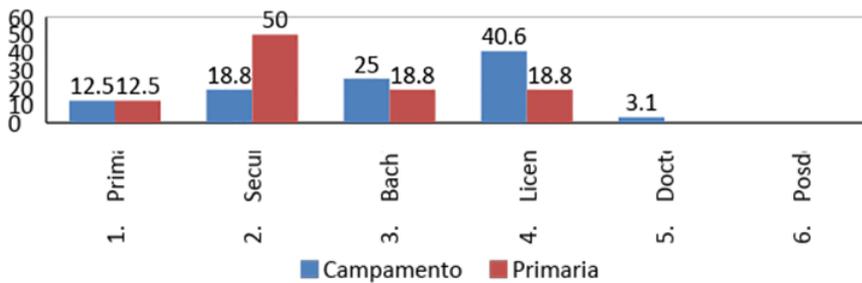
Gráfica 3. Tiempo que pasan los padres con sus hijos cuando realizan actividades físicas y/o deportivas



La cultura física implica también información aprehendida sobre los beneficios de realizar actividades saludables desde la etapa formativa, lo cual nos da cuenta de que los padres de los participantes del campamento tienen un 40.6% del grado de licenciatura concluido, mientras que los padres de participantes de primaria la tendencia mayor es el grado de secundaria con un 50% (gráfica 4).

Pero lo anterior no es suficiente, también cuenta lo que cada padre y madre internaliza en su propia visión y ejecución de la actividad física y el deporte. Así, el 15.6% de los tutores del campamento refieren que realizan actividad física y deporte toda la semana, mientras que el 6.2% de los tutores de la escuela primaria aducen lo mismo; mostrando el extremo, el 53% de los tutores del campamento señalan que realizan actividad física y deporte de esporádico a ninguna ocasión, por su parte el 68.7% de los tutores de escuela primaria refieren lo similar. Conviene señalar que la escuela primaria se ubica en un contexto sociodemográfico y de estatus socioeconómico medio a bajo, en ubicación dentro de la ciudad considerado como dentro de polígono vulnerable socialmente. Mientras que, el estatus socioeconómico de los tutores de campamento es medio, sino mayormente por profesionistas si la totalidad de ellos con un empleo dentro del ramo de servicios o de comercio. Situación que puede implicar también la posibilidad de tiempos libres, lo cual, aunado a la información desde la escolaridad, una decisión de ocio activo con enfoque a la actividad física, aun cuando los porcentajes en el caso del campamento no son de tendencia alta significativa.

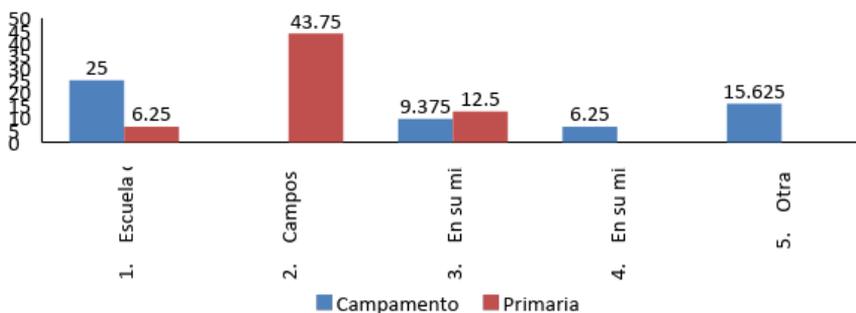
Gráfica 4. Grado escolar de los padres



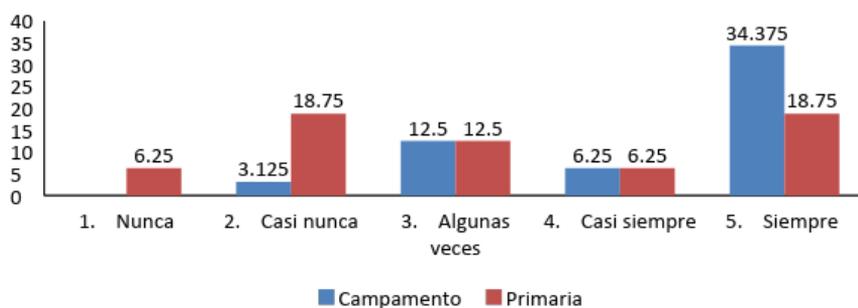
Lo referido se puede apreciar también con lo siguiente que se indagó con los tutores, reconocer en dónde realizan con mayor frecuencia deporte sus hijos. Podemos apreciar como la mayoría de los niños que asistieron al campamento practican alguna actividad deportiva en una escuela particular, mientras que los niños de la primaria lo hacen con más frecuencia los fines de semana en algún equipo de su localidad, debido al sector donde se encuentra ubicada la primaria (gráfica 5).

Por otro lado, se observa (gráfica 6) que los padres de familia encuestados dentro del campamento tienen una mayor asistencia a los entrenamientos de sus hijos en comparación con los padres encuestados en la primaria. Con el mismo porcentaje del 43.7% (de casi siempre a siempre) los tutores del campamento asisten a las competencias de sus hijos, mientras que los tutores de la escuela primaria reflejan una mayor tendencia que los anteriores, con un 50% (de casi siempre, a siempre) (gráfica 7). Este aspecto es significativo pues puede dar cuenta de que el tiempo libre se comporta como un factor para los segundos tutores al poder mantener una mayor cercanía con sus hijos/as en fines de semana que lo que pueden hacer dentro del recorrido e intermedio semanal.

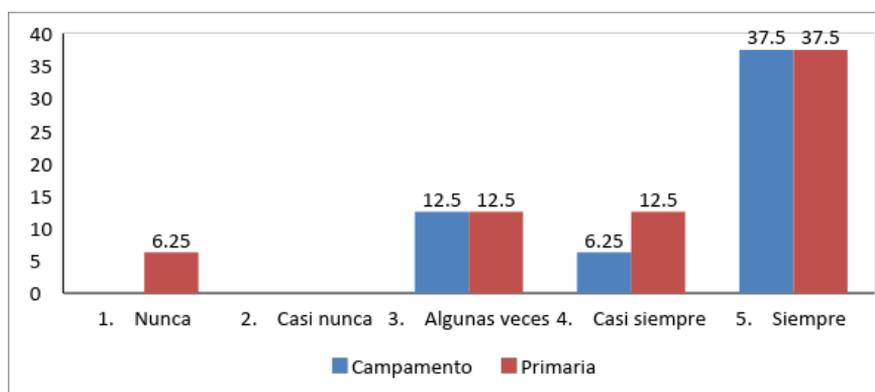
Gráfica 5. ¿Dónde realiza mayormente las prácticas deportivas su hijo?



Gráfica 6. ¿Asiste a los entrenamientos de su hijo?



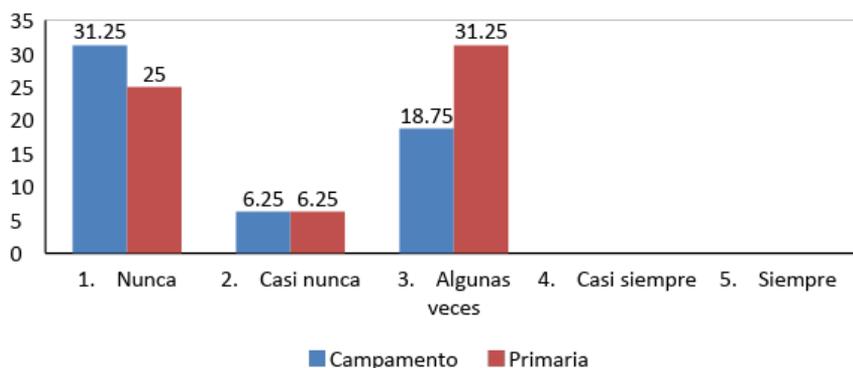
Gráfica 6. ¿Asiste el día de la competición de su hijo?



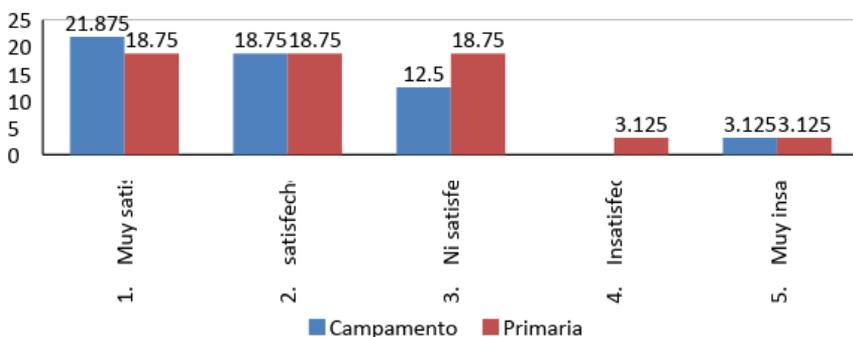
La mentalidad de un padre o madre puede ir más allá de ver disfrutar o realizar actividad recreativa a su hijo, lo cual genera ciertas emociones en ellos lo que de alguna manera llega a impactar en la participación de los infantes-adolescentes. Los padres señalan enfadarse algunas veces (campamento 18.75%, escuela primaria 31.2%) (gráfica 8). Caso contrario, los tutores del campamento se sienten entre satisfechos y muy satisfechos con el desempeño de sus hijos en un 40.5%, por su parte los tutores de la escuela primaria en un 37.4% (gráfica 9). Si bien, el enfado no es una tendencia mayor, tampoco lo es de manera sobresaliente la satisfacción por parte de los tutores. Es “Atención a la salud” el principal motivo que los padres tienen al influenciar a sus hijos en la práctica deportiva, seguido de la “formación

educativa”. La salud y la educación, siendo ejes primordiales del deporte se ubican como constituyentes por si mismos de la dimensión de salud y de la formación, cuando el deporte es una herramienta no el fin ni el medio, para solventar situaciones de salud en su amplia dimensión y para constituirse como recurso didáctico e incluso epistémico-pedagógico, pero, para ello, se requieren no solo del infante, del socializado, sino de los agentes e instituciones de socialización.

Gráfica 8. ¿Se enfada con su hijo/a cuando no compete bien?



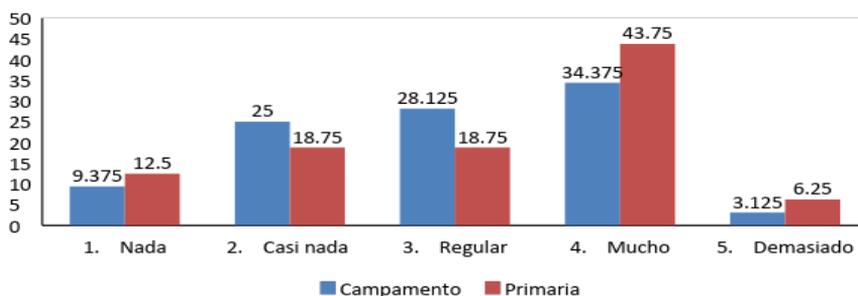
Gráfica 9. ¿Con el desempeño de su hijo en las actividades deportivas, se encuentra...?



La visión y conocimiento de una madre y padre de familia sobre lo que realizan sus hijos es importante, sobre todo cuando ello les conforma información de lo que agrada o no a sus hijos. Los tutores encuestados en la primaria afirman que el 63% de sus hijos realizan alguna actividad deportiva, mientras que los niños que asistieron al campamento de acuerdo con lo dicho por sus padres ocupan un 56%.

Un dato final para resaltar es la consideración de los tutores como aficionados al deporte, un aspecto que muestra que el deporte comporta diferentes variantes, tanto puede implicar tendencia sobre el deporte praxis o sobre el deporte espectáculo, en este caso, son los tutores de la escuela primaria quienes señalan mayor afición (44%), por sobre los tutores del campamento (34%).

Gráfica 10. ¿Cuánto se considera usted aficionado (espectador) a uno o varios deportes?



Conclusiones

De acuerdo con la temprana edad, con estos resultados se puede señalar con cierta reserva que los tutores son el principal motivo por el cual los niños y adolescentes comienzan a temprana edad a practicar actividades deportivas, aunque la principal desventaja sigue siendo el tiempo que pueden dedicarle a sus hijos en sus actividades deportivas ya que concentran más del 50% del tiempo que les dedican semanalmente para estas actividades.

Con los hallazgos aquí mostrados aunado a elementos de índole cualitativa ubicadas desde la charla como de entrevistas a personal de instrucciones como a un grupo de los mismos tutores, se mostraron algunos otros aspectos dentro de la constitución de la socialización deportiva por parte de los tutores a los infantes-adolescentes como que el factor económico es uno de los principales motivos por los cuales los niños no comienzan a temprana edad este tipo de actividades debido a que no todos los padres de familia tienen la posibilidad de pagar algún club

o escuela deportiva para la formación de sus hijos, y la única actividad que realizan es dentro de su misma escuela o los fines de semana en pequeñas asociaciones deportivas que se ven influenciadas por el sector donde viven. Otro factor secundario es la poca relación que los mismos padres de familia tienen con el conocimiento sobre el deporte que en resultados arrojados fue menor al 50%

En los aspectos motivacionales del niño hacia la práctica deportiva, la intervención adecuada de padres y entrenadores es esencial. Si tenemos en cuenta valores como la tolerancia, la integración, la solidaridad, la cooperación, la autonomía, la participación y la igualdad (Gómez Rijo, 2005) el que el deporte sea una herramienta para un tipo de desarrollo social no solo implica a quien decide realizar actividad física o deporte, sino las condiciones necesarias para que ello, se posibilite de la mejor manera.

Se puede apreciar que existen relativas tendencias de mayor reconocimiento del deporte como actividad necesaria para sus hijos en los tutores del campamento que los de la escuela primaria, pero reiteramos que no se desconoce que es una población hasta cierto punto ya socializada en ese sentido, será por su misma familia, por su acceso a información por medio de los grados escolares cursados o de los ambientes laborales, así como de los sectores de vecindad. Sin embargo, ello no es una tendencia fuerte desde cada uno de los tipos de tutores, además que los tutores del campamento son a la vez tutores de otra escuela primaria o secundaria en donde sus trayectorias o pautas de socialización se combinarían con la de otros padres de ese mismo centro escolar que no optaran por un campamento de verano.

Ciudad Juárez es un escenario en donde no solo las huellas de aquella violencia e inseguridad pública exacerbada en el periodo de finales del 2007 al 2012 se muestran como conformantes o resultado de una estructura social debilitada en cuanto al ofrecimiento de oportunidades de la constitución de una cultura física eficaz y eficiente en la ciudad (infraestructura deportiva óptima, programas sociales amplios en cobertura y temporalidad contra la vulnerabilidad social, políticas públicas de corto alcance para solventar los rezagos sociales y de seguridad pública, etcétera), sino que también respira y se mueve, por ello diversas iniciativas de programas de intervención social, de proyectos empresariales, educativos y culturales que toman como eje a la actividad física y el deporte. Sin embargo, es mucho lo que todavía falta por hacer por los diferentes segmentos etarios, pero sobre todo por las generaciones jóvenes, generaciones jóvenes que buscan donde realizar actividad física y deporte de manera segura, supervisada y con aliciente a que el deporte se constituya como un eje de su desarrollo y trayectorias de vida desde el deporte (Lara y Juárez, 2014).

Enfocarnos en lo dicho y hecho por infantes y adolescentes, y en sus tutores, en este caso concentrados en un tiempo y espacio específicos como un campamento

y la comunidad de una escuela primaria muestra aspectos de un marco aún mucho mayor respecto a la socialización deportiva en un contexto social como el de Ciudad Juárez. Como variados especialistas en el enfoque social del deporte reconocen, el deporte es reflejo de un tipo de sociedad, pero lo es también de las microsociedades de aquella, y aún más, de los diversos posicionamientos de sujeto socializado sino de sus diversos agentes de socialización. En este documento, a razón de tiempo, no se contemplan los aspectos de género, de metodologías y empirismos amateur en la instrucción deportiva e incluso la motivación en esta índole, pero lo detallado brevemente aquí consideramos nos muestra que el eje de la constitución de una cultura física de un individuo corre necesariamente por el colectivo más próximo tanto en agentes como en instituciones, en espacios como en programas sociales, en el tipo de cultura no solo de las comunidades y sectores sociales sino también en la política pública del deporte del país. Lo que un infante mueve es no solo aspiraciones o frustraciones permeadas desde su socialización deportiva sino lo que como sociedad les instauramos qué es el deporte, en dichos y hechos.

Referencias bibliográficas

- Crepaz, P., (2015).** Introducción, en Aceti, Ezio; Castelli, Lucia y otros. Desarrollo social a través del deporte, Corporación Andina de Fomento/Universidad Andina Simón Bolívar, Ecuador. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/734/Desarrollo_WEB.pdf
- Gómez R. A., (2005).** La enseñanza y el aprendizaje de los valores en la educación Deportiva. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, vol. 5 (18) pp. 89-99.
- Lara, L. M., & Juárez, R., (2014).** El deporte y la actividad física como estrategia para la transformación social. Una intervención social en Ciudad Juárez, Chihuahua: enfoque sociológico. Chihuahua Hoy. Visiones de su historia, economía y política. Orozco, V (coordinador). Tomo XII. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez/Instituto Chihuahuense de la Cultura/Universidad de Chihuahua, Chihuahua, México. Pp. 421-476.
- Monárrez, J. E., (2012).** Violencia extrema y existencia precaria en Ciudad Juárez, Frontera Norte, vol. 24, núm. 48, julio-diciembre, pp. 191-199
<http://www.scielo.org.mx/pdf/fn/v24n48/v24n48a8.pdf>
- Simkin, H., & Becerra, G., (2013).** El proceso de socialización: Apuntes para su exploración en el campo psicosocial. Ciencia, docencia y tecnología, (47).

Capítulo 11

El salón de clases y las canchas deportivas en escuelas secundarias: espacios donde converge la violencia física, verbal y psicológica

Aideé C. Arellano Ceballos¹

Ciria M. Salazar¹

Alan E. Pérez Barajas¹

Carmen Silvia Peña Vargas¹

Introducción

La violencia se vive en diversos espacios sociales. La escuela, particularmente las aulas y canchas deportivas no son la excepción. El estudio de la violencia escolar es vasto en artículos y proyectos de investigación que abordan la problemática desde diversas latitudes, contextos y niveles educativos. Así, también en diagnósticos que se han promovido por instancias como el Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (INEE)², la Secretaría de Educación Pública (SEP) con la elaboración de manuales en atención a la violencia escolar, 2011 y la promoción de ambientes protectores, 2010 y las diversas convocatorias y demandas de investigación emitidas por el CONACYT.

La importancia de ahondar en el concepto de violencia radica en identificar los factores y detonantes que han convertido el segundo hogar de los jóvenes, la escuela, en un escenario más de la violencia. Hay posturas que consideran a la violencia escolar como el resultado de la violencia social y otras posturas que anclan los comportamientos violentos a una conducta natural que los escolares pueden manifestar en cualquier momento, como algo espontáneo y hasta típico de cierta etapa de la vida, sin que haya una condición previa.

¹ Universidad de Colima, México.

² Organismo en extinción a partir de la entrada en vigor, el 16 de mayo de 2019, del decreto que reformó los artículos 3, 31 y 73 constitucionales.

En el primer sentido, Osorio (2006) considera que la violencia escolar es básicamente el reflejo de la violencia social que persiste fuera de las aulas, convirtiéndose en una especie de justificación de los problemas existentes. En este mismo tenor, Arias (2009) considera que la violencia escolar es precisamente este tipo de maltratos que generalmente son parte de una cultura de violencia que tiene origen en el hogar o en otros contextos donde los jóvenes o niños se desenvuelven.

Desde la segunda perspectiva tenemos posturas como la de Castro (2007), quien asevera que en las escuelas la violencia es de cierta manera sin motivos y razones aparentes, pues muchas veces surge sin que exista un conflicto real. Así, en muchas ocasiones los estudiantes pueden manifestar actos de violencia, sin que estos estén necesariamente consentes, pues culturalmente se han asumido actitudes y prácticas sociales donde se hace uso de un comportamiento “deshonesto, prepotente y oportunista de poder sobre el contrario, sin estar legitimado para ello” (Fernández, 1998, p. 21).

Pero estemos de acuerdo o no con una postura u otra, lo que sí es importante destacar es que las relaciones entre escolares basadas en el hostigamiento y el miedo, enmarcadas en agresiones físicas y psicológicas constantes, además de robos o intimidaciones, no son fenómenos aislados como se considera comúnmente. Además, estas manifestaciones de la violencia escolar son tangibles cuando hay violencia física, abuso sexual, problemas con la indisciplina, maltrato entre compañeros, vandalismo y daños materiales provocados por los estudiantes (Villalobos, 2007).

Como hemos visto, la violencia escolar, principalmente entre compañeros se presenta en formas muy variadas, pero es importante referirlas para poder identificarlas oportunamente y buscar la mejor manera de abordar el problema:

Las agresiones y violencia entre alumnos adquieren distintas formas: Algunas son exteriores o físicas, otras pueden manifestarse más soterradamente y sólo mostrarse de forma verbal. En muchas ocasiones se nutre de presiones y juegos psicológicos que en último término acaban por coaccionar y minar al más débil de la relación. Abarca una amplia gama de conductas que pueden concluir en el maltrato personal entre compañeros, en rechazo social de algún chico o en intimidación psicológica (Fernández, 1998, p. 47).

Debido a las vejaciones de las que son víctimas, los que viven este tipo de experiencias como lo expone Erazo (2010), en algunas ocasiones recurren a la venganza que tiene consecuencias trágicas, pues en algunos casos, los agredidos han llegado a cometer asesinatos al interior de las escuelas o desarrollan tendencias suicidas debido a una severa depresión; la violencia escolar que ejercen los agresores se manifiesta como una consecuencia cuando participan de actividades delictivas, adicciones y muestran una conducta antisocial.

Aunque existen diferentes perspectivas, algunas se han unificado en una línea

de pensamiento que considera que la violencia es una conducta deliberada y claramente influenciada por el ambiente y por factores socioculturales, es decir, en este caso se trata de concepto construido socialmente. En este sentido, entendemos la violencia escolar como “una conducta de persecución y agresión física, psicológica o moral que realiza un alumno o grupo de alumnos sobre otro, con desequilibrio de poder y de manera reiterada” (Fernández y Palomero, 2001, p. 26).

Así, desde esta perspectiva es como entendemos la violencia escolar en el proyecto de investigación del cual se desprende este trabajo, titulado “Ambientes y culturas escolares: un análisis de las estrategias de prevención de la violencia y la promoción de ambientes protectores en la educación básica de la zona occidental”.³ Y de manera particular entendemos la violencia física, verbal y psicológica como (Acevedo y González en Arellano, Salazar y Peña, p. 31):

Violencia física:

...se considera *bullying* de tipo físico actos como patear a otro, morderlo, pellizcarlo, darle puñetazos, empujones, coscorrones o cachetadas, ponerle la zancadilla, meterle bichos en el pupitre con intención de perturbarlo y lanzarle objetos - desde un simple borrador hasta un balón o una silla -, para golpearlo desde lejos.

Violencia verbal:

...apodos o burlas, nos duele por dentro, porque nos están ridiculizando. Ésta es una de las formas más comunes de hacer *bullying*... como nos atacan con palabras parece que no duele, pero las heridas que nos dejan -aunque invisibles- son más difíciles de curar que las físicas. Además, quedan guardadas durante mucho tiempo porque es muy difícil sanarlas.

Violencia psicológica:

La exclusión repetida e intencional hacia una persona.

Para ampliar la definición de violencia verbal y psicológica, desde la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH, 2020) tenemos que la violencia psicológica engloba desde las humillaciones hasta la disminución de la capacidad de una persona para tomar decisiones con respecto a su propia vida; y por esta razón es considerada por algunos autores como al más dañina y grave de todas.

Por su parte, la CNDH (2020) considera a la violencia verbal como la afecta-

³ Apoyado en la convocatoria de la Sub Secretaría de Educación Básica SEP/CONACYT 2012. Dicho proyecto fue aprobado el 13 de noviembre de 2012 y se realizó del 10 de enero de 2013 al 7 de abril de 2016.

ción psíquico-emocional proferida por una o varias personas hacia otra (s). Se trata, de un acto verbal con carácter enunciativo tipificado como intencional, ejecutado a través del lenguaje, con el propósito de ofender, agredir, menospreciar, denigrar o humillar a cualquier persona.

Por otro lado, es importante señalar que a este capítulo le antecede otro trabajo publicado en el libro “El recreo escolar... ¿es sólo para jugar?” (2017), que titulamos “El recreo: el espacio oculto de la violencia escolar”, en el que se identificó que el recreo es un espacio temporal en el que se da “la manifestación y reproducción de la violencia en actividades de juego simbólico y en actividades deportivas” (Arellano, Salazar y Peña, p. 40). Así como que existe un “falso imaginario de las prácticas (que se dan en el espacio) del recreo, pues se pensaría que todas son favorables para el desarrollo humano del adolescente, sin embargo, no es así” (Arellano, Salazar y Peña, p. 40). Y justo en este ejercicio, ubicamos que es el salón de clases y las canchas deportivas los espacios físicos en los que convergen los tres tipos de violencia: física, verbal y psicológica.

El salón de clases es un espacio de construcción de conocimientos en el que se promueve la formación académica, integral y humana de los estudiantes; y, la cancha deportiva es el espacio físico que más visitan a la hora del recreo los escolares, incluso en la asignatura de educación física también hacen uso de ella. Desde una perspectiva sociocultural se espera que los escolares se apropien de este espacio físico para aprender y practicar alguna actividad física, deportiva o de esparcimiento que les permita contribuir a su desarrollo físico, emocional y social. Pero, esto no siempre es así.

En el presente capítulo nos hemos planteado el objetivo de visibilizar el nivel de incidencia que tiene cada tipo de violencia en el salón de clases y en las canchas deportivas. Así como, explicar los escenarios que subyacen a estos espacios en escuelas secundarias de la región occidente de México.

Estrategia metodológica

El estudio⁴ del cual se desprende este trabajo es de carácter descriptivo transversal con enfoque metodológico mixto (Hernández, Fernández y Baptista, 2003), requirió de la perspectiva cuantitativa y cualitativa para analizar las estrategias que se implementan en las escuelas secundarias de la zona occidente (Nayarit, Jalisco, Guanajuato, Aguascalientes y Colima) en atención a la violencia escolar y la pro-

⁴Proyecto “Ambientes y culturas escolares: un análisis de las estrategias de prevención de la violencia y la promoción de ambientes protectores en la educación básica de la zona occidente”, (2012-2016).

moción de ambientes protectores. El proyecto inició a finales de 2012, fue financiado por el CONACYT y, concluyó en abril del 2016.

El presente trabajo, plantea como objetivos visibilizar el nivel de incidencia que tiene cada tipo de violencia –física, verbal y psicológica– en el salón de clases y en las canchas deportivas, y explicar los escenarios que subyacen a estos espacios en escuelas secundarias, esto sustentado en -una parte de- los hallazgos de la encuesta a estudiantes.

La encuesta de acuerdo con López (1998), es la representante por excelencia de las técnicas de análisis social, utilizada para conocer el comportamiento de grupos de interés y tomar decisiones sobre ellos. Algunas de sus características son la comparabilidad, pues ésta permite contrastar y comparar resultados, su utilidad, porque ha demostrado ser útil en gran variedad de campos y aplicaciones, así como su desarrollo tecnológico y eficiencia, debido a que ofrece resultados de manera rápida.

El instrumento para llevar a cabo la encuesta fue un cuestionario. Para Briones (1996), éste “es el componente principal de una encuesta (...), su construcción es más bien la expresión de la experiencia del investigador y de su sentido común” (p. 61). El cuestionario que se aplicó a los escolares buscó obtener información sobre las siguientes dimensiones: las estrategias implementadas para prevenir la violencia escolar; los factores determinantes de un proceso de implementación de estrategias exitosas y; las acciones que son características de los ambientes protectores para combatir la violencia.

El instrumento estuvo compuesto por 13 apartados: datos generales, hogar, relación familiar, apoyo familiar, información, amigos, escuela, violencia escolar, víctimas, manifestaciones agresivas, protección contra la violencia, promoción de ambientes protectores en la escuela y actividades. Las respuestas son de tipo nominal, con diversas modalidades, entre ellas, las cerradas (si, no), multirespuesta y abiertas. Precisamente para este abordaje, se analizaron tres preguntas que ayudaron a representar tres unidades de análisis: existencia de violencia en el centro escolar, violencia física, verbal, psicológica y lugares donde se manifiesta.

Por su parte, se eligió el muestreo no probabilístico por cuotas (Zorrilla, 1999) porque la muestra se obtuvo tomando en cuenta tres tipos de contexto sociodemográfico: urbano, semiurbano y rural. Además, “antes de tomar la muestra, las unidades de la población se distribuyen en estratos en cada uno de los cuales se seleccionan las unidades de la muestra, aplicando la misma fracción de muestreo” (Briones, 1996, p. 58).

La muestra estuvo conformada por 1858 alumnos (921 hombres y 937), 1119 inscritos en el turno matutino y 739 en el vespertino, 1404 están ubicados en escuelas urbanas, 297 semiurbanas y 157 del ámbito rural de los Estados de Colima, Jalisco, Nayarit, Aguascalientes y Guanajuato.

Para la sistematización de la información de la encuesta de escolares se utilizó el software estadístico SPSS Versión 15 y 21, en donde el análisis se realizó a través de la estadística descriptiva (moda y porcentajes) mediante tablas de contingencia con variables genéricas de sexo, edad, turno y tipo de escuela.

Para la elaboración de las tablas se tomaron los valores del total de la subcategoría n= de cruce, con la intención de contabilizar cada subpoblación como un total y no crear sesgo por mayoría de n=. De igual forma, en las variables de respuesta múltiple se optó por volverlas dicotómicas y tomar los valores más representativos o bien, los de respuesta Sí. En el caso, de las respuestas del profesorado por la cantidad de la toma solo se representó la frecuencia por pregunta sin realizar ningún cruce.

Resultados

El salón de clases y las canchas deportivas en escuelas secundarias: espacios donde converge la violencia física, verbal y psicológica.

En el estudio que se realizó “Ambientes y culturas escolares: un análisis de las estrategias de prevención de la violencia y la promoción de ambientes protectores en la educación básica de la zona occidente” se encontró que el 25.5% de los escolares señalan haber sido víctimas de violencia en el centro escolar.

Los estudiantes de 13 años han tenido más experiencias de violencia. De igual forma, son los hombres, los del turno vespertino y de zonas rurales los que más experiencias de violencia tienen. Los estados con mayores casos de violencia son Jalisco y en segundo lugar Colima, (ver tabla 1).

Tabla 1. ¿Has sido víctima de violencia en tu escuela?

Genéricos	Sí		No	
	n=473	%25.5	n=1293	%69.6
Edad				
11 años	1	7.1%	13	92.9%
12 años	65	24.2%	192	71.4%
13 años	151	26.9%	380	67.6%
14 años	100	24.3%	292	70.9%
15 años	60	24.2%	179	72.2%
16 años	5	25.0%	15	75.0%
17 años	1	25.0%	3	75.0%
NC	90	27.4%	219	66.6%
Sexo				
Femenino	204	21.8%	681	72.7%
Masculino	268	29.5%	602	66.2%
NC	1	9.1%	10	90.9%
Turno				
Matutino	268	23.9%	796	71.1%
Vespertino	205	27.7%	497	67.3%
Tipo de escuela				
Urbana	348	24.8%	991	70.6%
Semiurbana	76	25.6%	206	69.4%
Rural	49	31.2%	96	61.1%
Estado				
Colima	101	26.5%	267	70.1%
Jalisco	83	30.0%	171	61.7%
Nayarit	120	23.8%	357	70.8%
Aguascalientes	78	24.7%	229	72.5%
Guanajuato	91	23.9%	269	70.8%

Para dar cuenta de los tipos de violencia que experimentan los estudiantes y los espacios en los que se concretiza los exponemos en el siguiente orden: violencia física y en qué espacios se da, violencia verbal y en qué espacios se practica, y violencia psicológica y en qué espacios se ejerce.

Violencia física y espacios en los que se da

Al cuestionar a los estudiantes qué tipo de comportamientos relacionados con la violencia física se realizan en sus escuelas, el 64.9% señaló que es el pegarle a un compañero, seguido de tirar o empujar y robarle objetos. Los de 16 años y las escuelas suburbanas son los que más perciben golpes a compañeros. Las mujeres indican ver más situaciones de empujones, lo mismo ocurre con el turno matutino. El estado que visibiliza más golpes a los compañeros es Aguascalientes y Guanajuato (ver tabla 2).

Tabla 2. ¿Qué comportamientos se realizan en tu escuela, si hablamos de violencia física?

Genéricos	Pegar a un compañero		Tirar o empujar a un compañero		Escupir a un compañero		Pellizcar		Robarle objetos (cosas)		No existe violencia física	
	n=	%64.9	n=	%51.5	n=	%	n=	%	n=	%	n=	%
	1205		956		199	10.7	326	17.5	452	24.3	255	13.7
Edad												
11 años	6	42.9%	3	21.4%	2	14.3%	4	28.6%	3	21.4%	3	21.4%
12 años	169	62.8%	140	52.0%	24	8.9%	44	16.4%	59	21.9%	44	16.4%
13 años	356	63.3%	285	50.7%	51	9.1%	100	17.8%	129	23.0%	86	15.3%
14 años	286	69.4%	224	54.4%	59	14.3%	74	18.0%	123	29.9%	46	11.2%
15 años	166	66.9%	129	52.0%	26	10.5%	48	19.4%	66	26.6%	32	12.9%
16 años	17	85.0%	15	75.0%	3	15.0%	4	20.0%	4	20.0%	1	5.0%
17 años	1	25.0%	3	75.0%	0	0.0%	1	25.0%	0	0.0%	1	25.0%
NC	204	62.0%	157	47.7%	34	10.3%	51	15.5%	68	20.7%	42	12.8%

Sexo												
Femenino	605	64.6%	519	55.4%	87	9.3%	175	18.7%	259	27.6%	127	13.6%
Masculino	591	64.9%	431	47.4%	111	12.2%	150	16.5%	191	21.0%	127	14.0%
NC	9	81.8%	6	54.5%	1	9.1%	1	9.1%	2	18.2%	1	9.1%
Turno												
Matutino	738	66.0%	623	55.7%	123	11.0%	216	19.3%	316	28.2%	125	11.2%
Vespertino	467	63.2%	333	45.1%	76	10.3%	110	14.9%	136	18.4%	130	17.6%
Tipo de escuela												
Urbana	915	54.2%	734	52.3%	154	11.0%	336	23.9%	254	18.1%	200	14.2%
Semiurbana	182	61.3%	131	44.1%	30	10.1%	70	23.6%	42	14.1%	46	15.5%
Rural	108	68.8%	91	58.0%	15	9.6%	46	29.3%	30	19.1%	9	5.7%
Estado												
Colima	236	61.9%	171	44.9%	45	11.8%	81	21.3%	85	22.3%	72	18.9%
Jalisco	179	64.6%	159	57.4%	32	11.6%	48	17.3%	74	26.7%	29	10.5%
Nayarit	327	64.9%	272	54.0%	43	8.5%	75	14.9%	105	20.8%	64	12.7%
Aguascalientes	211	66.8%	171	54.1%	37	11.7%	58	18.4%	70	22.2%	35	11.1%
Guanajuato	252	66.3%	183	48.2%	42	11.1%	64	16.8%	118	31.1%	55	14.5%

Es el salón de clases el espacio donde principalmente se genera la violencia física, posterior aparece el recreo (espacio temporal) y en tercer lugar se encuentran las canchas deportivas.

Aquí es importante mencionar, que en este trabajo centramos nuestra atención en el salón de clases y en las canchas deportivas,⁵ espacios en los cuales se supone deben promover una socialización adecuada entre los escolares. El salón de clases es un espacio en el que se construye un ambiente de aprendizaje y en las canchas

⁵ En otro trabajo – ya publicado – se analizó el espacio del recreo.

deportivas se practican actividades físicas y deportivas, ambos espacios deben incentivar el respeto, la actitud propositiva y una formación integral. Sin embargo, en el aula el 61.5% de los estudiantes viven algún tipo de violencia física y el 30.4% la experimentan en las canchas deportivas.

Los estudiantes de 16 años son los que más la perciben en ambos espacios, son los hombres los que más se ven envueltos en este tipo de prácticas. En cuanto al turno, es el matutino el que más presenta casos de violencia física en el salón de clases y en el turno vespertino se manifiesta más la violencia física en las canchas

En las secundarias rurales es donde más se practica la violencia física en el salón de clases y en las secundarias urbanas donde más se observa la violencia física en las canchas deportivas. Jalisco es el estado en el que los estudiantes practican más violencia física en el salón de clases y es Aguascalientes el que más incidentes reporta en las canchas deportivas (ver tabla 3).

Tabla 3. ¿En qué lugares se manifiestan estos comportamientos?

Genéricos	Aula/salón		Recreo		Sanitarios		Pasillos		Canchas deportivas	
	n=	%61.5	n=	%54	n=	%12.9	n=	%16.3	n=	%30.4
	1142		1003		240		302		564	
Edad										
11 años	6	42.9%	4	28.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	7.1%
12 años	134	49.8%	161	59.9%	38	14.1%	45	16.7%	77	28.6%
13 años	338	60.1%	306	54.4%	80	14.2%	84	14.9%	170	30.2%
14 años	284	68.9%	212	51.5%	52	12.6%	82	19.9%	142	34.5%
15 años	156	62.9%	127	51.2%	29	11.7%	41	16.5%	77	31.9%
16 años	14	70.0%	13	65.0%	4	20.0%	2	10.0%	8	40.0%
17 años	2	50.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
NC	208	63.2%	180	54.7%	37	11.2%	48	14.6%	89	27.1%
Sexo										
Femenino	599	63.9%	503	53.7%	103	11.0%	149	15.9%	262	28.0%
Masculino	537	59.0%	496	54.5%	137	15.1%	153	16.8%	299	32.9%
NC	6	54.5%	4	36.4%	0	0.0%	0	0.0%	3	27.3%

Turno										
Matutino	695	62.1%	609	54.4%	148	13.2%	187	16.7%	332	29.7%
Vespertino	447	60.5%	394	53.3%	92	12.4%	115	15.6%	232	31.4%
Tipo de escuela										
Urbana	851	60.6%	755	53.8%	185	13.2%	235	16.7%	454	32.3%
Semiurbana	176	59.3%	162	54.5%	40	13.5%	51	17.2%	74	24.9%
Rural	115	73.2%	86	54.8%	15	9.6%	16	10.2%	36	22.9%
Estado										
Colima	235	61.7%	195	51.2%	48	12.6%	70	18.4%	115	30.2%
Jalisco	183	66.1%	156	56.3%	31	11.2%	43	15.5%	77	27.8%
Nayarit	303	60.1%	282	56.0%	61	12.1%	78	15.5%	157	31.2%
Aguascalientes	181	57.3%	179	56.6%	45	14.2%	57	18.0%	102	32.3%
Guanajuato	240	63.2%	191	50.3%	55	14.5%	54	14.2%	113	29.7%

Violencia verbal y en qué espacios se practica

Los comportamientos de violencia verbal mayormente usados entre iguales son poner apodos, dejar en ridículo frente al grupo y los insultos. De 13 a 15 años coinciden en que son los apodos la variante de la violencia verbal más usada.

Las mujeres son las que más insultan, ponen apodos y dejan en ridículo frente a los demás a sus compañeros; y son los escolares del turno matutino los que más insultan y ponen apodos a sus compañeros. Los estudiantes de las comunidades rurales son los que más apodos dicen y ridiculizan frente al grupo. Es en Jalisco donde más apodos ponen y en Aguascalientes se practica más insultar a un compañero (ver tabla 4).

Los estudiantes de las comunidades rurales son los que más apodos dicen y ridiculizan frente al grupo. Es en Jalisco donde más apodos ponen y en Aguascalientes se practica más insultar a un compañero (ver tabla 4).

Tabla 4. ¿Qué comportamientos se practican en cuanto a violencia verbal?

Genéricos	Insultar a un compañero		Ponerle apodos		Ponerlo en ridículo frente al grupo		No existe violencia verbal	
	n=924	%49.7	n=1155	%62.2	n=979	%52.7	n=242	%13
Edad								
11 años	7	50.0%	8	57.1%	5	35.7%	3	21.4%
12 años	138	51.3%	159	59.1%	138	51.3%	39	14.5%
13 años	270	48.0%	354	63.0%	284	50.5%	71	12.6%
14 años	209	50.7%	260	63.1%	225	54.6%	46	11.2%
15 años	126	50.8%	157	63.3%	137	55.2%	30	12.1%
16 años	12	60.0%	12	60.0%	16	80.0%	3	15.0%
17 años	1	25.0%	2	50.0%	2	50.0%	0	0.0%
NC	161	48.9%	203	61.7%	172	52.3%	50	15.2%
Sexo								
Femenino	500	53.4%	581	62.0%	483	51.5%	97	10.4%
Masculino	421	46.3%	566	62.2%	490	53.8%	143	15.7%
NC	3	27.3%	8	72.7%	6	54.5%	2	18.2%
Turno								
Matutino	589	52.6%	698	62.4%	586	52.4%	129	11.5%
Vespertino	335	45.3%	457	61.8%	393	53.2%	113	15.3%
Tipo de escuela								
Urbana	706	50.3%	866	61.7%	725	51.6%	173	12.3%
Semiurbana	135	45.5%	179	60.3%	169	56.9%	50	16.8%
Rural	83	52.9%	110	70.1%	85	54.1%	19	12.1%
Estado								
Colima	182	47.8%	242	63.5%	173	45.4%	57	15.0%
Jalisco	132	47.7%	182	65.7%	163	58.8%	31	11.2%
Nayarit	245	48.6%	317	62.9%	265	52.6%	77	15.3%
Aguascalientes	167	52.8%	188	59.5%	162	51.3%	31	9.8%
Guanajuato	198	52.1%	226	59.5%	216	56.8%	46	12.1%

El espacio donde más se manifiesta la violencia verbal es el salón de clases, le sigue el recreo (espacio temporal) y en tercer lugar está la cancha deportiva.

En el salón de clases son los estudiantes de 16 años los que más practican la violencia verbal; y son las mujeres del turno matutino y del ámbito rural las que más han experimentado este tipo de violencia. El estado con más incidencia es Aguascalientes.

Por su parte, en las canchas deportivas los que la perciben más son los estudiantes de 13 y 16 años, principalmente las mujeres. Es en el turno vespertino donde más se practica la violencia verbal y son las escuelas secundarias urbanas donde más se manifiesta este tipo de violencia. Colima es el estado que tiene las cifras más altas (ver tabla 5).

Tabla 5. ¿En qué lugares se manifiestan estos comportamientos?

Genéricos	Aula/salón		Recreo		Sanitarios		Pasillos		Canchas deportivas	
	n=	%70.7	n=	%52.	n=	%12.9	n=	%17.4	n=	%26.6
	1314		974	4	240		324		495	
Edad										
11 años	7	50.0%	5	35.7%	1	7.1%	0	0.0%	0	0.0%
12 años	165	61.3%	151	56.1%	43	16.0%	43	16.0%	64	23.8%
13 años	401	71.4%	289	51.4%	63	11.2%	99	17.6%	157	27.9%
14 años	310	75.2%	215	52.2%	52	12.6%	72	17.5%	109	26.5%
15 años	178	71.8%	127	51.2%	25	10.1%	41	16.5%	70	28.2%
16 años	17	85.0%	11	55.0%	5	25.0%	5	25.0%	4	20.0%
17 años	2	50.0%	2	50.0%	1	25.0%	1	25.0%	0	0.0%
NC	234	71.1%	174	52.9%	50	15.2%	63	19.1%	91	27.7%
Sexo										
Femenino	702	74.9%	482	51.4%	110	11.7%	158	16.9%	230	24.5%
Masculino	604	66.4%	487	53.5%	129	14.2%	165	18.1%	263	28.9%
NC	8	72.7%	5	45.5%	1	9.1%	1	9.1%	2	18.2%

Turno										
Matutino	804	71.8%	584	52.2%	142	12.7%	195	17.4%	291	26.0%
Vespertino	510	69.0%	390	52.8%	98	13.3%	129	17.5%	204	27.6%
Tipo de escuela										
Urbana	998	71.1%	736	52.4%	180	12.8%	248	17.7%	401	28.6%
Semiurbana	199	67.0%	156	52.5%	46	15.5%	58	19.5%	60	20.2%
Rural	117	74.5%	82	52.2%	14	8.9%	18	11.5%	34	21.7%
Estado										
Colima	264	69.3%	190	49.9%	51	13.4%	69	18.1%	112	29.4%
Jalisco	198	71.5%	150	54.2%	31	11.2%	48	17.3%	69	24.9%
Nayarit	355	70.4%	284	56.3%	55	10.9%	95	18.8%	129	25.6%
Aguascalientes	230	72.8%	163	51.6%	51	16.1%	60	19.0%	86	27.2%
Guanajuato	267	70.3%	187	49.2%	52	13.7%	52	13.7%	99	26.1%

Violencia psicológica y en qué espacios se ejerce

Los comportamientos observados por el estudiantado cuando se aplica la violencia psicológica refieren a ignorar a la persona y en segundo término dejarle de hablar. Los estudiantes de 11 años son los que más visibilizan la práctica de ignorar. No existe diferencia entre sexos, ambos opinan que ignorar y dejar de hablarle al compañero es a lo que más recurren.

En cuanto al turno, los estudiantes que asisten por la mañana a la secundaria acostumbran, como práctica habitual, ignorarse. También los que asisten por la tarde practican más el dejarle de hablar con los compañeros.

Los estudiantes de secundarias rurales son los que más aplican la violencia psicológica, y son los escolares de Jalisco los que más ignoran a sus compañeros (ver tabla 6).

Tabla 6. ¿Qué comportamientos observas respecto a las prácticas de violencia psicológica emocional?

Genéricos	Dejar hablando a un compañero		Ignorarlo		No existe violencia psicológica emocional	
	n=	%26.9	n=	%60.1	n=	%17.8
	499		1116		331	
Edad						
11 años	4	28.6%	11	78.6%	1	7.1%
12 años	64	23.8%	154	57.2%	62	23.0%
13 años	159	28.3%	318	56.6%	100	17.8%
14 años	121	29.4%	260	63.1%	58	14.1%
15 años	62	25.0%	164	66.1%	43	17.3%
16 años	7	35.0%	12	60.0%	2	10.0%
17 años	1	25.0%	2	50.0%	1	25.0%
NC	81	24.6%	195	59.3%	64	19.5%
Sexo						
Femenino	246	26.3%	558	59.6%	174	18.6%
Masculino	249	27.4%	552	60.7%	156	17.1%
NC	4	36.4%	6	54.5%	1	9.1%
Turno						
Matutino	284	25.4%	691	61.8%	190	17.0%
Vespertino	215	29.1%	425	57.5%	141	19.1%

Tipo de escuela						
Urbana	385	27.4%	839	59.8%	259	18.4%
Semiurbana	80	26.9%	174	58.6%	48	16.2%
Rural	34	21.7%	103	65.6%	24	15.3%
Estado						
Colima	115	30.2%	212	55.6%	87	22.8%
Jalisco	94	33.9%	175	63.2%	36	13.0%
Nayarit	126	25.0%	313	62.1%	95	18.8%
Aguascalientes	74	23.4%	193	61.1%	53	16.8%
Guanajuato	90	23.7%	223	58.7%	60	15.8%

Los espacios de las escuelas secundarias donde la violencia psicológica ocurre son en primer lugar, el salón de clases; en segundo lugar, en el espacio del recreo y en tercer lugar, las canchas deportivas.

Los que la perciben más en el aula son los estudiantes de 16 años, las mujeres del turno vespertino y los estudiantes de la zona rural. Asimismo son los estudiantes de Jalisco los que más violentan emocionalmente a sus pares en el aula. Mientras que, en las canchas deportivas son los estudiantes de 13 años, los varones, del turno vespertino, de secundarias semiurbanas los que más perciben la violencia psicológica hacia sus compañeros. Es el estado de Aguascalientes el que presenta mayor incidencia en este tipo de violencia (ver tabla 7).

Tabla 7. ¿En qué lugares se manifiestan estos comportamientos?

Genéricos	Aula/salón		Recreo		Sanitarios		Pasillos		Canchas deportivas	
	n=	%63.5	n=	%47.8	n=	%10	n=	%15.4	n=	%20.2
	1180		88		186		287		376	
Edad										
11 años	8	57.1%	5	35.7%	1	7.1%	0	0.0%	1	7.1%
12 años	139	51.7%	136	50.6%	36	13.4%	46	17.1%	54	20.1%
13 años	362	64.4%	262	46.6%	48	8.5%	76	13.5%	125	22.2%
14 años	281	68.2%	193	46.8%	38	9.2%	68	16.5%	81	19.7%
15 años	163	65.7%	121	48.8%	23	9.3%	50	20.2%	53	21.4%
16 años	16	80.0%	9	45.0%	5	25.0%	4	20.0%	3	15.0%
17 años	2	50.0%	1	25.0%	1	25.0%	1	25.0%	0	0.0%
NC	209	63.5%	161	48.9%	34	10.3%	42	12.8%	59	17.9%
Sexo										
Femenino	610	65.1%	428	45.7%	82	8.8%	141	15.0%	175	18.7%
Masculino	564	62.0%	456	50.1%	104	11.4%	146	16.0%	201	22.1%
NC	6	54.5%	4	36.4%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Turno										
Matutino	705	63.0%	540	48.3%	117	10.5%	180	16.1%	225	20.1%
Vespertino	475	64.3%	348	47.1%	69	9.3%	107	14.5%	151	20.4%
Tipo de escuela										
Urbana	891	63.5%	668	47.6%	143	10.2%	221	15.7%	302	21.5%
Semiurbana	183	61.6%	149	50.2%	33	11.1%	44	14.8%	50	16.8%
Rural	106	67.5%	71	45.2%	10	6.4%	22	14.0%	24	15.3%
Estado										
Colima	239	62.7%	173	45.4%	37	9.7%	61	16.0%	77	20.2%
Jalisco	185	66.8%	140	50.5%	28	10.1%	45	16.2%	55	19.9%
Nayarit	322	63.9%	248	49.2%	44	8.7%	78	15.5%	98	19.4%
Aguascalientes	200	63.3%	151	47.8%	37	11.7%	47	14.9%	71	22.5%
Guanajuato	234	61.6%	176	46.3%	40	10.5%	56	14.7%	75	19.7%

Conclusiones

El presente trabajo nos ha permitido visibilizar el nivel de incidencia que tiene cada tipo de violencia –física, verbal y psicológica– en el salón de clases y en las canchas deportivas, y explicar los escenarios que subyacen a estos espacios en las escuelas secundarias.

La violencia física que más practican los estudiantes de las escuelas secundarias de la región occidente del país es pegarle a un compañero con un 64.9%. En segundo lugar, está la violencia psicológica, donde la acción que más ejercen es la de ignorar al compañero con un 60.1%; y en tercer lugar, está la violencia verbal, la cual ejercen principalmente poniendo en ridículo al compañero frente al grupo con un 52.7%.

Como podemos observar, el salón de clases y las canchas deportivas son espacios físicos en los que más de la mitad de los escolares están viviendo algún tipo de violencia –física, verbal o psicológica–, incluso habrá quienes estén experimentando los tres tipos de violencia, situación que alarma porque parecería que estas prácticas se han normalizado dentro de la escuela y que ni los profesores, ni las autoridades escolares e incluso ni los padres de familia han tomado conciencia de esto, pues se han hecho grandes esfuerzos desde la Secretaría de Educación Pública para erradicar este tipo de prácticas, sin embargo, las cifras muestran que algo no está funcionando.

El estudio también revela la construcción de dos escenarios que subyacen al espacio del salón de clases y las canchas deportivas, uno que fortalece el aprendizaje y la formación integral de los escolares y otro donde convergen la violencia física, verbal y psicológica que limita el desarrollo humano de los adolescentes.

El primer tipo de escenario es el idóneo, y el que la mayoría de nosotros pensamos que es el que caracteriza a las escuelas secundarias, pues debe ser un espacio de aprendizajes, de construcción de conocimientos, de formación integral y de la personalidad, un espacio significativo de formación y de desarrollo de las personas.

El segundo escenario, es un espacio que limita y amedrenta a quienes son víctimas de algún tipo de violencia –física, verbal o psicológica–.

Con este estudio además hemos identificado que en el espacio de las canchas deportivas hay una reproducción de manifestaciones de la violencia en actividades físicas y deportivas, lo cual hace necesario que los profesionales que se desenvuelven en esta área y las autoridades diseñen estrategias que permitan que las actividades físicas y deportivas que se realizan en estos espacios promuevan entre los escolares una actitud propositiva y de respeto hacia el otro, que nos garantice una disminución en la violencia escolar física, verbal y psicológica.

Por otro lado, vemos cómo hay un falso imaginario de las prácticas físicas y

deportivas, pues se pensaría que todas son favorables para el desarrollo humano del adolescente, sin embargo, no es así, pues 3 de cada 10 estudiantes se ven involucrados en algún tipo de violencia escolar en las canchas deportivas.

Referencias bibliográficas

- Acevedo, A. & González, M. (2010).** Alguien me está molestando: bullying. Barcelona, España: B, S.A. pp.11-53.
- Aguilera, M., Muñoz, G. & Orozco, A. (2007).** Disciplina, violencia y consumo de sustancias nocivas a la salud en las primarias y secundarias de México. México: Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación.
- Arias Sandoval, L. (2009).** Una mirada al fenómeno de la violencia escolar en Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 13(1), 41-51. Consultado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/1475>
- Arellano, A., Salazar, C. & Peña, C. (2017).** “El recreo: el espacio oculto de la violencia escolar” en Barajas, L., Del Río, J., Flores, P. Y Gómez, E. (Coords.). “El recreo escolar... ¿es sólo para jugar?”, España: INDE. pp. 25-42.
- Castillo, L. E. (2011).** El acoso escolar. De las causas, origen y manifestaciones a la pregunta por el sentido que le otorgan los actores. *Magis, Revista Internacional de Investigación en Educación*, 4(8) 415-428. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281021722009>
- Cepeda, E., Pacheco, P., García, L. & Piraquive, C. (2008).** Acoso Escolar a Estudiantes de Educación Básica y Media. *Revista de Salud Pública*, 10(4) 517-528. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42210402>
- Comellas, M. (2009).** Una reinterpretación de la violencia en las escuelas. *Revista Diálogo Educativo*, 9(28) 417-439. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=189114443002>
- Comisión Nacional de Derechos Humanos (2020).** Curso de derechos humanos y violencia. Cuaderno de trabajo de la CNDH. Págs. 50-53.
- D'Angelo, L., & Fernández, D. (2011).** Clima, conflictos y violencia en la escuela. Argentina: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).
- Deal, E. (1993).** “The Culture of Schools.” In *Educational Leadership and School Culture*. California: McCutchan Publishing.
- Defensor del pueblo. (Coord.). (2007).** Violencia escolar: el maltrato entre iguales en la educación secundaria obligatoria 1999-2006. Madrid: Defensor del Pueblo.
- Díaz, M., Martínez, R., & Martín, J. (2010).** Estudio estatal sobre la convivencia escolar en la educación secundaria obligatoria. Madrid: Ministerio de educación
- Duarte, J. (2005).** Ambientes de aprendizaje una aproximación conceptual. En

- Revista Iberoamericana de Educación [en línea] Universidad de Antioquia, Colombia, 2005. Consultado el 19 de marzo de 2014. Publicación semestral en file:///C:/Users/20107889/Desktop/524Duarte.PDF
- Erazo, O. (2010).** Reflexiones sobre la violencia escolar. *Revista de Psicología GEPU*, 1 (3), 74 - 86.
- Etxeberria, F. (2001).** Europa y violencia escolar. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (41) 147-165. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27404110>
- Fernández, I. (1998).** Prevención de la violencia escolar y resolución de conflictos. Madrid: Narcea.
- Fundación MAPFRE. (2012).** La seguridad integral en los centros de enseñanza obligatoria de España. Extraído el 4 de abril del 2014 desde <http://www.mapfre.com/ccm/content/documentos/fundacion/prev-ma/cursos/seguridad-centros-ensenanza-obligatoria.pdf>
- Furlan, A. (2005).** Problemas de indisciplina y violencia en la escuela. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, Julio-Septiembre, 631-639.
- García, M. (1992).** “La encuesta” en García Ferrando, Manuel; Ibáñez, Jesús y Alvira, Francisco. *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación.* Ed. Alianza. Madrid, España. Pp. 141-170.
- Geertz, C. (1973).** *The Interpretation of Cultures.* New York: Basic Books.
- Gómez, A. (2013).** Bullying: el poder de la violencia. Una perspectiva cualitativa sobre acosadores y víctimas en escuelas primarias de Colima. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 18(58) 839-870. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14027703008>
- González, R. (2008).** Seguridad escolar. *Inventio, la génesis de la cultura universitaria en Morelos*, (8), 31-38.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2003).** *Metodología de la Investigación.* Ed. Mc Graw Hill, México. P. 705
- López, R. (1992).** “El análisis de los datos de encuesta” en García Ferrando, Manuel; Ibáñez, Jesús y Alvira, Francisco. *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación.* Ed. Alianza. Madrid, España. Pp. 359-382.
- López, H. (1998).** “La metodología de la encuesta” en Galindo Cáceres, Jesús. *Técnicas de Investigación en Sociedad, Cultura y Comunicación.* Ed. Addison Wesley Longman. México. Pp. 33-73.
- Monclús, A., Oliva, J., Sánchez, P., Gonzalo, V., & Barrigüete, L. (2004):** Bases para el análisis y diagnóstico de los conflictos escolares. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Nolasco, A. (2012).** La empatía y su relación con el acoso escolar. *REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 11(22) 35-54. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243125410002>

- Olweus, D. (1998).** Conductas de acoso y amenazas entre escolares. Morata, Madrid.
- Olweus, D. (1993).** «Bullying at school: what we know and what we can do». NY. Blackwell.
- Ortega, R. (2005).** Violencia escolar en Nicaragua. Un estudio descriptivo en escuelas de primaria. *Revista Mexicana de Investigación educativa*, 10 (26), 787-804.
- Osorio, F. (2006).** Violencia en las escuelas: un análisis desde la subjetividad. Buenos Aires: Noveduc.
- Salkind, J. (1998).** *Métodos de Investigación*. Ed. Prentice Hall. México. P. 380.
- Sancho, J., & Hernández, F. (2004).** El clima escolar en los centros de secundaria; más allá de los tópicos. Extraído el 20 de agosto del 2014 desde <https://sede.educacion.gob.es/publivena/detalle.action?cod=1183>
- Sanmartín, J. (2011, septiembre-noviembre).** ¿Cómo clasificar la violencia? *Criminología y justicia*, (1), 22-31.
- Secretaría de Educación Colima** “Los adolescentes de Colima hacia una cultura de la legalidad” Asignatura Estatal Estrategias para que los alumnos enfrenten y superen problemas y situaciones de riesgo. 2010. México: Colima. Recuperado de [file:///C:/Users/20107889/Downloads/COLIMA%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/20107889/Downloads/COLIMA%20(2).pdf)
- Sodré, M. (2001).** *Sociedad, cultura y violencia*. Bogotá: Norma.
- Stolp, S., & Smith C. (1994).** *School Culture and Climate: The Role of the Leader*. OSSC Bulletin. Eugene: Oregon School Study Council.
- Villalobos, G. (2007).** La violencia en la escuela: claro oscuro de una realidad. *Educere*, 11(36) 41-45. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617701006>
- Guía básica de prevención de la violencia en el ámbito escolar (Fernández y Palomero, 2001: 26).

Capítulo 12

La influencia de la familia, los amigos y contexto urbano en los hábitos de actividad física deportiva de jóvenes de una población rural de Michoacán, México

Ciria Salazar¹

Edwin Solís²

José del Río Valdivia³

Mariana Cossío Ponce de León⁴

Osiris Quiñones Domínguez⁵

Resumen

El presente trabajo de tipo descriptivo tiene como objetivo describir la influencia de la familia, amigos y el contexto urbano en los hábitos de actividad física de una población joven de una población rural del Estado de Michoacán. La población es no probabilística por cuotas, participando 50 jóvenes (10 mujeres y 40 varones) de entre 15 y 29 años de la comunidad de Coalcomán. Para el levantamiento de la información se utilizó el cuestionario “Determinantes Sociales para la práctica

¹ Profesora e investigadora de tiempo completo, Universidad de Colima, Facultad de Ciencias de la Educación. Dirección electrónica: ciria6@uacol.mx

² Licenciado en Educación física y deporte, Universidad de Colima. Dirección electrónica: edwin_solis7@hotmail.com

³ Profesor e investigador de tiempo completo, Universidad de Colima, Facultad de Medicina.

⁴ Profesora e investigadora de tiempo completo, Universidad de Colima, Facultad de Medicina. Dirección electrónica: mcossio@uach.mx

⁵ Profesora e investigadora, Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Cultura Física. Dirección electrónica: quinones@uach.mx

de Actividad Física”. Entre los principales hallazgos, se observa que la disminuida presencia de una cultura física en la familia y escasa oferta de programas deportivos alejan a los jóvenes de la práctica física-deportiva; sin embargo, el ánimo entre los pares es alto, lo que mantiene la posibilidad de activar una estrategia acorde a los intereses y necesidades de los jóvenes de la comunidad.

Palabras clave: jóvenes, actividad física, deporte, familia y contexto urbano.

Introducción

Las personas somos determinadas por el otro y los otros, e incluso, somos influidos por los lugares donde crecemos, vivimos, trabajamos, envejecemos, como nos alimentamos, como cuidamos la salud, incluso como nos divertimos (Wilkinson & Marmot, 2003). Desde esta perspectiva, son los jóvenes los que pueden ser influenciados tanto positiva y negativamente por los diferentes ambientes en los que se desenvuelve, generando cambios en su desarrollo cognitivo, moral y relacional (Monreal & Guitart, 2013).

En los últimos 20 años, los estudios sobre juventud evidencian que este grupo social es uno de los más vulnerables, ya que presentan distintas problemáticas como elevadas tasas de migración, ausencia de oportunidades de empleo, baja calidad educativa, niveles de escolaridad inferiores, inexistencia de espacios de recreación (Salazar & Ceballos, 2015), influencia inadecuada de medios masivos de comunicación, incremento de adicciones, aumento de enfermedades de transmisión sexual, sedentarismo, complicación de enfermedades crónico degenerativas, sobrepeso-obesidad (Salazar, Feu & Vizuela, 2013), embarazos juveniles (Lemus, 2005; Reguillo, 2010) y problemáticas sociales como la inseguridad que los expone a diferentes situaciones de riesgo (Arreola & Ceballos, 2016).

Las expectativas sociales que se tienen sobre los jóvenes generan inquietudes juveniles que son expresadas por estos grupos según el contexto social en el que se desenvuelven (Feixa, 1998). De esta forma, los jóvenes reproducirán estilos de vida que el medio les provea. Saraví (2010) menciona que las condiciones urbanas propiciadas por las nuevas formas de convivencia social, ha rediseñado los comportamientos juveniles con nuevas y diferentes formas de autodefinirse (Lemus, 2005), por ello, la necesidad de hacer algo diferente que le motive y lo lleve al encuentro con sentidos corporales más significativos (Aguayo, 2003) y con un alto grado de adrenalina (Cortés y López, 2012), aunque el resto de la sociedad lo vea como pérdida de tiempo y adquisición de estilos de vida nocivos, que generalmente entrará en el sentido de cambio y ruptura propio de las conductas juveniles frente a la tradición. Una actividad cíclica y generacional.

Salazar, Feu, Vizuela Carrisoza & de la Cruz Sánchez (2013) en una inves-

tigación hecha en Colima, se encontraron que los jóvenes tienen mayores posibilidades de hacer deporte si alguno de los integrantes de la familia, padre, madre o hermano hace o practicó deporte; también, la influencia de los pares y parejas, así como, los espacios acondicionados donde se perciba seguridad.

Recientemente un estudio (Liszewska, Scholz, Radtke, Horodyska, Liszewski & Luszczynska, 2018) reveló que el comportamiento de los padres puede tener una influencia considerable en el IMC y la actividad física de los niños que participan en actividades controladas. En este mismo sentido, el modelado que hagan los padres influirá positivamente en niño o joven para ser activo físicamente (Sallis, 2000).

En la Ciudad de México (Lavielle Sotomayor, Pineda Aquino, Jáuregui Jiménez & Castillo Trejo, 2014) encontraron que la actividad física y el sedentarismo está influenciada también por determinantes sociodemográficos, familiares y el impacto a la salud; en su estudio se observa que el principal elemento disociativo tiene que ver con condiciones ambientales de los vecindarios (calles mal iluminadas, con alto índice de criminalidad, entre otros aspectos); se ha reportado que en los países donde no existen lugares adecuados para realizar actividad física, así como altos niveles de violencia urbana contribuye a la alta prevalencia de falta de actividad física y conductas sedentarias, lo cual podría ser el caso de nuestra población estudiada.

En este sentido Gómez, Johnson, Selva & Sallis (2004) ya en sus estudios afirmaban que el crimen violento en el vecindario puede ser una barrera ambiental importante para la actividad física al aire libre para las adolescentes mexicanas-estadounidenses que viven en zonas urbanas.

Ante estos antecedentes bibliográficos y estadísticas sobre la hipoactividad física en jóvenes, el presente trabajo tiene como objetivo describir la influencia de la familia, amigos y el contexto urbano en los hábitos de actividad física de una población joven de una población rural del Estado de Michoacán.

Metodología

El estudio es descriptivo transversal. La población corresponde a una muestra no probabilística por cuotas (Izquierdo, 2015), constituida por 50 jóvenes (10 mujeres y 40 hombres) entre los 15 y 29 años de edad de la comunidad rural de Coalcomán de Vázquez Pallares, población rural e indígena mexicana del estado de Michoacán de Ocampo, México, con sistema de autogobierno de usos y costumbre para normar la vida de la comunidad. Es preciso mencionar que la selección de los informantes consistió en visitar el jardín principal y canchas de uso múltiple de algunas de las colonias de la cabecera municipal.

Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario “Determinantes Sociales para la práctica de Actividad Física” conformado por una serie de preguntas, para la

obtención de la información necesario se contestó de manera autogestiva. El cuestionario con variable de los determinantes sociales y con indicadores de gradiente social fue implementado en Salazar, Feu, Vizueta Carrisoza & de la Cruz Sánchez (2013) y en Andrade-Sánchez, (2018). Está integrado por preguntas de opción múltiple, respuesta abierta y elección mixta.

Es importante mencionar que a la par del levantamiento del instrumento, se optó por realizar un ejercicio de observación, que ayudará a explicar de manera exploratoria, cierta parte de los hechos, usos y costumbres, así como la dinámica cotidiana de la población.

Resultados

Los datos sociodemográficos de los informantes nos indican que la muestra con promedio de edad de 20.4 años en su mayoría hombres, solo el 16% estudia, el 58% trabaja en el campo (aserraderos de madera, ganadería y agricultura) o pequeño comercio (tienda de abarrotes, productos, etc), el 80% vive con su familia (tradicional y conservadoras), el promedio de IMC es de 24.55 que indica una media de normopeso a sobrepeso, a su vez, la percepción del estado físico es de regular a bueno, el 78% no consume tabaco, a diferencia del alcohol el 66% menciona tener un consumo bajo y medio (Ver tabla 1).

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra

Sexo	80% Hombres 20% Mujeres
Edad Promedio	20.4 años
Vive con familia	20% No – 80% Si
Estudiante	84% No - 16% Si
Trabaja	42% No- 58% Si
IMC	24.55
Autopercepción de Estado Físico	40% Regular 38% Bueno 14% Muy bueno 8% Muy malo

Consumo Tabaco	78% No consume 12% Consumo medio 10% Bajo
Consumo Alcohol	22% Medio 42% Bajo 36% No consume

En lo que refiere a la actividad física, práctica deportiva y recreativa la muestra se comporta en correspondencia al IMC presentado, el 70% de los participantes menciona que práctica algún deporte (86% deportes colectivos -fútbol, voleibol y basquetbol -), el 48% se moviliza en la comunidad caminando y usando bicicleta; de igual forma, el 78% de los informantes mencionan asistir frecuentemente por semana a centros deportivos o canchas cercanas⁶ por la tarde después del trabajo, los estudios y responsabilidades en casa; en esa misma proporción, se discute el tiempo con el uso de las tecnologías TICs (uso de internet, redes sociales, etc.) 74% de uso constante; en lo relativo a la autopercepción y relación con la actividad física, el 66% se percibe muy activo y activo, caso contrario en la habilidad motriz, el 48% se percibe en un nivel regular y 30% poco, por tanto, su satisfacción con la AF se ve determinada como satisfactoria en un 54% (Ver tabla 2).

⁶ La población de Coahuila de Zaragoza, cuenta con 1 Unidad Deportiva que incluye: 1 cancha de fútbol soccer, 1 cancha de fútbol 7, 3 canchas de voleibol, 1 espacio recreativo, 1 auditorio de uso múltiple. La comunidad también cuenta con 1 cancha pública, un club recreativo público con alberca semi olímpica, gimnasio, 2 canchas de tenis, 2 de voleibol y de fútbol soccer.

Tabla 2. Características sociodemográficas de la muestra

Deportista	30% No – 70% Si
Tipo de deporte	Futbol 56% Voleibol 14% Basquetbol 6% Natación 2% Ninguna 22%
Movilidad	62% motorizada 48% motora corporal (caminando y bicicleta)
Tiempo Libre	54% Suficiente 34% Escaso 14% Muy escaso
Práctica deportiva Tiempo Libre	42% De vez en cuando 36% Muy a menudo 18% Siempre 4% Nunca
Uso de TICs tiempo libre	60% Muy a menudo 14% 2 o 3 veces por semana 26% Algunas veces y nunca
Autopercepción de AF	10% Muy activo 56% Activo 26% Pasivo 10% Muy pasivo
Autopercepción de habilidad motriz	48% Regular 32% Poco y nada 20% Mucho

Satisfacción con la AF	54% Mucho 30% Regular 16% Poco
Sexo	80% Hombres 20% Mujeres
Edad Promedio	20.4 años
Vive con familia	20% No – 80% Si
Estudiante	84% No - 16% Si
Trabaja	42% No - 58% Si
IMC	24.55
Autopercepción de Estado Físico	40% Regular 38% Bueno 14% Muy bueno 8% Muy malo
Consumo Tabaco	78% No consume 12% Consumo medio 10% Bajo

Al establecer los determinantes o aspectos que influyen en la práctica de la actividad física o deportiva, el gobierno, la familia y los amigos representan un papel importante, como lo vemos en la siguiente descripción (ver tabla 3). Los participantes señalan que la función de promotoría deportiva no se ejecuta con rigurosidad, generando que la participación en programas deportivos sea de 40% y el 44% opine no sentir la motivación o el ánimo del promotor deportivo. La práctica deportiva en pares (amigos) marca una tendencia positiva y sostenida. A diferencia de la familia,

encontramos que la familia da importancia a la práctica deportiva como actividad saludable y de diversión, pero no consideran como un estilo de vida la actividad física. A su vez, existe correspondencia con la determinación físico-deportiva de los hijos hacia la práctica, ya que tanto el padre como la madre nunca fueron activos y tampoco promovieron la ejercitación en familia.

Tabla 3. Influencia para la práctica físico deportiva del sistema gobierno, la familia y los amigos

Participación en programas deportivos	40% Mucho 38% Regular 24% Poco y nada	EF escolar fue o es importante	68% Mucho 20% Regular 2% Poco y nada	Promotores Deportivos te animan	44% No 26% Sí 18% Frecuente 12% Alguna Vez
Amigos activos	54% Regular 24% Mucho 22% Poco	Práctica con amigos	32% sí 30% Frecuente 38% Alguna vez y no	Te Animan	48% sí 20% Frecuente 32% Alguna vez y no
Familia activa	36% No 48% Alguna vez 10% Frecuente 6% Sí	Importancia para la familia	40% Bastante 16% Mucha 34% Algo 10% Ninguna	Te animan	38% Sí 26% Alguna Vez 22% No 14% Frecuente
Padre hizo o hace AF	34% Alguna Vez 26% Frecuente 26% Nunca 14% A Diario	Madre hizo o hace AF	46% Alguna Vez 30% Nunca 16% Frecuente 8% A diario	Tu pareja te anima	52% No/ No tengo 20% Alguna Vez 8% Frecuente 20% Sí

En lo que refiere a la influencia del contexto urbano, el clima de confianza y seguridad que se percibe alrededor de la casa de los participantes y las instalaciones deportivas (ver tabla 4), encontramos que la percepción de 6 de cada 10 es positiva, a su vez, la referencia de personas ejercitándose en su colonia no es habitual, se concentra en espacios con mayor comodidad y resguardo.

Tabla 4. Influencia del contexto urbano para la realización de actividad física y recreativas en tiempo libre

Te sientes seguro donde vives	58% Mucho 20% Regular 22 % Poco y nada
Ves personas haciendo AF en tu colonia	36% Alguna Vez 28% Frecuente 30% Sí 6% No
Autopercepción de seguridad en colonia para la práctica deportiva	58% Seguro 14% No se siente seguro 16% Alguna vez 12% Frecuentemente
Has sufrido violencia en espacios deportivos	80% Nada 12% Poco 6% Regular 2% Mucho
Zonas de recreo, jardines cercanos para AF	70% Sí 30% No

Conclusiones

Los determinantes hacia la práctica de la actividad física de los jóvenes de la comunidad de Coacomán son de carácter cultural, organizacional y seguridad.

En lo relativo al determinante cultural, observamos que la comunidad considera una actividad de recreo a la práctica deportiva, observándose como una acción positiva, de desfogue y orientada al uso del tiempo libre posterior a las responsabilidades laborales y del hogar; la familia normaliza como una actividad propia de la rutina y autoriza su práctica.

En el aspecto organizacional, se observa claramente la falta de promotoría deportiva, no existe una oferta atractiva, innovadora, incluyente, mucho menos de incentivo hacia la práctica deportiva. Por tanto, queda invisibilizada a la mirada de la población, sabe que existe, pero deja de percibir su función y servicios.

En lo referido a seguridad, 4 de 10 no perciben una zona segura, o no se sienten motivadas versus el temor de ser violentadas en los espacios abiertos, recreativos o deportivos; por lo que deciden optar por alguna de las prácticas regulares de los habitantes de la comunidad, como convivir con familia, amigos o vecinas fuera de su domicilio.⁷

En prospectiva, el estudio podría profundizar sobre las dinámicas familiares y comunitarias y su relación con la AF, ello, con el uso de técnicas cualitativas como la observación participante.

En lo que refiere a posibles actuaciones, se recomienda que la municipalidad conozca y reconozca que la población tiene intereses y necesidades muy diferentes al comportamiento tradicional hacia el deporte. Anteriormente, las personas acudían autodeterminadas por la satisfacción generada por el deporte y sus beneficios; en la actualidad, observamos un comportamiento de satisfacción con el uso de dispositivos tecnológicos que promueven la multi comunicación y ello, en un futuro, como ha ocurrido en otras comunidades y entidades terminaría de seguir el modelo tradicional de gestión y promotoría deportiva por dejar las instalaciones y programas deportivos sin adeptos jóvenes.

Finalmente, se establece que los procesos culturales marcan la pauta para nuevos diseños sociales, son cambiantes, y al tratarse de jóvenes, no podrán sostener por mucho tiempo la solidez de prácticas tradicionales, como el uso del tiempo y las practicas recreativas.

⁷ Se acostumbra, poner frente a la puerta de la casa y en zona de banqueta sillas, para sentarse y generar coloquio sobre los temas familiares y sobre la comunidad.

Referencias bibliográficas

- Arreola, L., & Ceballos, A. (2016). Las emociones en la percepción social del riesgo en jóvenes rurales de Colima, México/Emotions in Social Perception of Risk in Rural Youth of Colima, México. *Revista Internacional de Ciencias Sociales*, 5(1), 199-206.
- Gómez, E., Johnson, A., Selva, M., & Sallis, F. (2004). Violent crime and outdoor physical activity among inner-city youth. *Preventive medicine*, 39(5), 876-881.
- Izquierdo, M. (2015). Informantes y muestreo en investigación cualitativa. *Investigaciones Andina*, 17(30), 1148-1150.
- Lavielle, P., Pineda, V., Jáuregui, O., & Castillo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Redalyc*, 161 - 172.
- Lemus, G. (2005). Rap y prácticas de resistencia: una forma de ser joven. Reflexiones preliminares a partir de la interacción con algunas agrupaciones bogotanas. *Tabula Rasa*, enero-diciembre, 253-270.
- Ramírez, F., Muñoz, C., Najjar, A., y Robles, A. (2011). Entre escenarios y calles. *BogoTadeo*. [Revista Virtual]. Número Septiembre. Recuperado: <http://revistas.utadeo.edu.co/index.php/BT/article/view/254>
- Liszewska, N., Scholz, U., Radtke, T., Horodyska, K., Liszewski, M., & Luszczynska, A. (2018). Asociación entre la actividad física de los niños y las prácticas de los padres Mejora de la actividad física de los niños: los efectos moderadores de la puntuación z del IMC de los niños. *Fronteras en psicología*, 8, 2359.
- Salazar, M., Feu, S., Vizuela, M., & de la Cruz Sánchez, E. (2013). Entorno social afectivo y entorno urbano como determinantes del patrón de actividad física de los universitarios de colima. *Revista CCD*, 103 - 112.
- Salazar, M., & Ceballos, A. (2015). El concepto ocio en la vida moderna de Latinoamérica: revisión y apuntes para una ingeniería sociocultural. *Razón y palabra*, (90), 15.
- Salazar C., C.M.; Feu, S.; Vizuela, M., & de la Cruz, E. (2013). IMC y actividad física de los estudiantes de la Universidad de Colima / BMI and physical activity of the colima university students. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 13 (51) pp. 569-584. <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista51/artIMC405.htm>
- Courel, J., Sánchez, J., Gómez, A., Valero, A., & Moreno, A. (2019) El papel moderador de la deportividad y las actitudes violentas sobre la responsabilidad social y personal en los adolescentes. Un enfoque de clasificación de agrupamiento. *PLoS ONE* 14 (2): e0211933. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211933>

- Monreal, G., & Guitart, E. (2013).** Consideraciones educativas de la perspectiva ecológica de Urie Bronferbrenner. Contextos educativos. Revista de educación, (15), 79-92.
- Wilkinson, R., & Marmot, M. (2003).** <http://www.bvsde.paho.org>. Obtenido de <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd90/1008WILdet.pdf>: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd90/1008WILdet.pdf>

Capítulo 13

El espacio ferrocarrilero como detonante para el desarrollo deportivo en Aguascalientes en la primera mitad del siglo XX

Víctor Moreno Ramos¹
Sara Elizabeth Flores Fernández²

Resumen

En los talleres del ferrocarril con su Casa Redonda vieron como el humo de la caldera, la maestranza como la primera escuela técnica de operarios y su sonido del silbato despertaba a los aguascalentenses cada día. La fabricación de la primera locomotora de vapor en México y la llegada de la primera locomotora Diesel, entre otros, a tal grado, que el complejo ferroviario llegó a convertirse en el más grande de Latinoamérica ya que laboraron más de 6 mil trabajadores.

Introducción

El detonante del inicio de las prácticas de diversas disciplinas deportivas; de la organización formal de las actividades físicas y deportivas en clubes, asociaciones y ligas como de béisbol, el fútbol, el rugby, el basquetbol, el tenis, el voleibol, el box, el atletismo, el polo, la natación y la charrería, lo constituyó la instalación en la ciudad de Aguascalientes de los Talleres Generales de Construcción y Reparación de Máquinas y Material Rodante (1897-1903), así como otras industrias como la Gran fundición, la Perla y Jabonera del Centro, todas ellas, con capital estadounidense y alemán.

¹ Universidad Autónoma de Aguascalientes. Dirección electrónica: vmorenor@correo.uaa.mx

² Universidad Autónoma de Aguascalientes. Dirección electrónica: saraelizabethfloresfernandez@hotmail.com

El presente trabajo describe los antecedentes y desarrollo de las actividades deportivas que se practicaron por parte del gremio de los ferrocarrileros y sus instalaciones construidas durante la primera mitad de siglo XX en Aguascalientes.

Palabras clave: Ferrocarril, clubes deportivos, organización.

Materiales y métodos

La metodología utilizada en este trabajo de investigación fue a través de la recuperación de documentos históricos relevantes que dieron cuenta del pasado y que describieron los procesos jurídicos, las prácticas de diversas deportivas que ejercitaron los miembros del gremio de los ferrocarrileros. Además, incluyó la revisión y análisis de escritos hemerográficos y documentos fotográficos, así como la aplicación de entrevistas a actores deportivos del ámbito ferrocarrilero de la entidad, considerados claves.

Impacto en la sociedad aguascalentense

En primer lugar, la ciudad sufrió un impacto cultural muy importante que se trajo en las áreas de la ecología, el cual conformó el estilo de convivencia no sólo de los trabajadores ferrocarrileros, sino gran parte de la población aguascalentense. Por ejemplo, la ecología al oriente de la ciudad se vio transformada con la construcción de la Calzada Arellano, la Colonia Ferronales, los Baños del “Ojocaliente”, “Los Arquitos”, el Parque IV Centenario y Centro Deportivo “Ojocaliente”. (Ovalle, 2006).

En segundo lugar, los terrenos aledaños de los talleres del ferrocarril también fue un foco de atracción para la construcción de escuelas de diversos tipos, niveles y modalidades educativas. Por ejemplo, en nivel básico, tenemos a las Escuela primaria Leandro Valle de principios de siglo XX, la Escuelas Secundaria Gámez Orozco, la Secundaria del Ferrocarril (1959), las Secundarias Generales J. Guadalupe Peralta Gámez, así como el Instituto Mendel (1968). A nivel medio, tenemos la Preparatoria Benito Juárez (1975), el Instituto Mendel (1968), el Centro de Estudios de Bachillerato “Lic. Jesús Reyes Heróles” (1986), el CBTIS 195. Mientras que, a nivel superior, se crearon el Tecnológico de Aguascalientes (1967), la Escuela Normal Superior Federal (1977), Escuela Nacional de Educación Física de Aguascalientes (1977) que luego se convirtió en la Academia de Policía y actualmente es el Instituto Estatal de Seguridad Pública de Aguascalientes (2001). No podemos, olvidar también el CECATI No. 28 (1958), el Centro de Capacitación FFCC hoy Universidad Politécnica de Aguascalientes (2002), el Centro de Artes y Oficios (1979), así como el Centro de la Mujer Ferrocarrilera (1959) (Ovalle, 2006).

En tercer lugar, tanto la llegada del tren de vapor y la instalación de los talleres

del ferrocarril, representó el nacimiento de las actividades deportivas modernas, debido a ello, se fundan los primeros clubes deportivos con gente extranjera quien comenzó a practicar el béisbol, el fútbol, el golf, el tenis, la nación, la equitación, la pesca, la cacería y frontenis, propiciando así la construcción de los primeros espacios deportivos y recreativos de nuestra entidad. Al respecto, destacan la construcción del Club Deportivo de los Ferrocarriles Nacionales de México en 1932 y que posteriormente, se transformó en el Centro Deportivo Ferrocarrilero en el año de 1959. En los llanos del antiguo Parque Obrero se levantaron el Estadio Municipal (1937-1942), el Parque Aguascalientes (parque de Béisbol Alberto Romo Chávez) y el Lienzo Charro (1945-1946).

A principios de siglo XX se construyó el Hipódromo de la Fundición (1909) y a fines de los años sesenta junto al Centro Deportivo Ojocaliente una pista para carreras de caballos. La natación cobró auge con las albercas de los Baños del Ojocaliente (1808), la Puga en los Baños de Los Arquitos (1888-1996), del Instituto Mexicano de la Juventud 1961, la del Centro Deportivo Ferrocarrilero (1959) y la del propio Centro Deportivo Ojocaliente (1976). Otro importante detonante deportivo lo constituyó el nacimiento del Instituto Mexicano de la Juventud (1961) _hoy Instituto Aguascalientes del Deporte_ y la zona deportivo-militar del Décimo Regimiento de Caballería. A esto se añade, el frontón del “Molino San Marcos” (1942) y Parque IV Centenario (1975) y que luego fue transformado en la actual Ciudad Deportiva con su Alberca, Gimnasio y Estadio Olímpico (1998).

En cuarto lugar, en el campo de la cultura y las artes floreció una serie de costumbres y tradiciones orales y literarias que han dado renombre a nuestra patria chica. De tema vasto del ferrocarril brotó la poesía, el canto, el teatro, la danza, la oratoria en el discurso de los políticos y gobernantes a través de las remembranzas de la pluma de Don Antonio Acevedo Escobedo, Mauricio Magdaleno, Heliodoro Martínez, Eduardo J. Correa, Jesús Reyes, Ramón López Velarde, Ángel Hernández, Laura Díaz de León, Estela Esquivel Reyna, Eudoro Fonseca Yerena, Jesús Gómez Serrano, Vicente Ribes Iborra, Carlos Reyes Sahagún, Gabriel Medrano de Luna, Víctor Moreno Ramos, entre muchos más escritores del país y del propio Aguascalientes que han escrito sobre el tema de los ferrocarriles. (Moreno, 2004).

En quinto lugar, en el ámbito económico, los talleres del ferrocarril trajeron un fuerte impulso a la vida comercial en toda la entidad que traspasó a varios estados de la república mexicana por donde pasan las vías del tren, desde la Ciudad de México hasta la frontera con Ciudad Juárez Chihuahua. Asimismo, muchas familias aguascalentenses proceden de los primeros empleados y funcionarios de aquella generación pujante de ferrocarrileros, pues quién no tiene un amigo, familiar o vecino ferrocarrilero.

Los productos agrícolas, ganaderos y avícolas de los aguascalentenses iban y

venían de ciudad en ciudad, de estación en estación de trenes. Cercano a los talleres del ferrocarril se instalaron la fábrica de jabones, las harineras el Titán, La Perla y los Molinos San Marcos, quienes vieron en el ferrocarril la oportunidad para invertir en la producción y comercialización de sus productos hacia otros lugares de México como fueron Chihuahua, Monterrey, Zacatecas, Matehuala, Real de Catorce, San Luís Potosí y el extranjero. Además, se comenzó a utilizar maquinaria agrícola novedosa que incluyó nuevos sistemas de riego, el ensayo de nuevos cultivos y uso semillas mejoradas, todo ello con el objeto de hacer más redituable el trabajo del campo.

Por su parte, la industria minera se reactivó y cobró nuevo auge con la instalación de la Gran Fundición, pues volvieron a ser explotados los ricos yacimientos y metales preciosos de plata y zinc de las minas Asientos y Tepezalá, los cuales se transportaron en ferrocarriles en los troncales de vías construidos de dichos municipios hasta la propia Fundición y otras entidades como San Luís Potosí. Por lo que a través de este intercambio, fue como Aguascalientes se fue dando a conocer en el concierto de los estados de la República Mexicana, inclusive más allá de la frontera norte.

El arribo del deporte moderno en Aguascalientes

La llegada de la primera locomotora de vapor del Ferrocarril Central Mexicano en 1884 y posteriormente, de la instalación de los Talleres Generales de Construcción y Reparación de Máquinas y Material Rodante en 1897 en Aguascalientes, trajo como consecuencia una serie de cambios no sólo en la geografía de la ciudad capital, sino que transformó el estilo de vida de sus habitantes, la vida urbana, la ecología, la educación, la cultura y el deporte. Además, el impacto social y económico favoreció el crecimiento de las diversas actividades de vida humana de la entidad.

Dada las características geográficas que tiene Aguascalientes como son la abundancia de agua, un clima templado y, sobre todo nobleza y la laboriosidad de su gente, durante el Porfiriato fue decidido establecer en Aguascalientes los talleres, los cuales fueron apoyados de manera decidida por el entonces Gobernador del Estado, Rafael Arellano Ruiz Esparza, quien donó más de 84 hectáreas ubicadas al oriente de la ciudad, los cuales pertenecían a la Hacienda de Ojocaliente. Los terrenos los recibió el Sr. Pablo Martínez del Río el 14 de diciembre de 1897 y, para el 8 de septiembre fue concesionada la Compañía del Ferrocarril Central Mexicano para que se construyeran las líneas de vías de México hasta el Paso del Norte. Cabe señalar, que los trabajos de la construcción de los talleres del ferrocarril comenzaron en el año de 1898 y terminaron hasta 1903. Todos estos hechos sirvieron de motivo para el cual se edita este importante testimonio al cumplirse casi una centuria de tan importante acontecimiento. (Moreno, 2004).

A principios de siglo XX el Ferrocarril Central se integró a los famosos Ferrocarriles Nacionales de México, hecho que permitió que los principales puestos directivos, maquinistas, telegrafistas, personal técnico y especializado que eran ocupados por extranjeros, fueran poco a poco sustituidos por personal mexicano altamente calificado. Asimismo, nuestros talleres del ferrocarril en Aguascalientes fueron testigo de acontecimientos nacionales como la Revolución Mexicana y la Soberana Convención de Aguascalientes en 1914. (Vargas, 1989).

En los talleres del ferrocarril con su casa Redonda vieron como el humo de la caldera, la maestranza como la primera escuela técnica de operarios y su sonido del silbato despertaban a los aguascalentenses cada día. Fuimos testigos de la fabricación de la primera locomotora de vapor en México y la llegada de la primer locomotora diesel, entre otros, a tal grado, que el complejo ferroviario llegó a convertirse en el más grande de Latinoamérica ya que en él laboraron más de 6 mil trabajadores.

Resultados

A continuación, se describen algunos aspectos del impacto que tuvo el arribo del tren y la instalación de sus talleres hacia las actividades y prácticas deportiva en Aguascalientes. Tanto la llegada del tren de vapor y la instalación de los talleres del ferrocarril, representó el nacimiento de las actividades deportivas modernas, debido a ello, se fundan los primeros clubes deportivos con gente extranjera quien comenzó a practicar el béisbol, el fútbol, el golf, el tenis, la nación, la equitación, la pesca, la cacería y frontenis, propiciando así la construcción de la primeros espacios deportivos y recreativos de nuestra entidad. Al respecto, destacan la construcción del Club Deportivo de los Ferrocarriles Nacionales de México en 1932 y que posteriormente se transformó en el Centro Deportivo Ferrocarrilero en el año de 1959. En los llanos de oriente de la ciudad y cercano a la estación y talleres del ferrocarril se construyeron Parque Stand Obrero (1923), Club Deportivo Nacionales de México (1932), el Estadio Municipal (1937-1942) _hoy Estadio Victoria_, el Parque de Béisbol Alberto Romo Chávez, el Lienzo Charro (1946) y el Centro Deportivo Ferrocarrilero (1959). (Ovalle, 2006).

A principios de siglo XX se construyó el Hipódromo de la Fundición y a fines de los años sesenta junto al Centro Deportivo Ojocaliente una pista para carrera de caballos. La natación cobró auge con las albercas de los Baños del Ojocaliente, la Puga en los Baños de Los Arquitos (1888-1996), del Instituto Mexicano de la Juventud 1961, la del Centro Deportivo Ferrocarrilero (1962) y la del propio Centro Deportivo Ojocaliente (1976). Otro importante detonante deportivo lo constituyó el nacimiento del Instituto Mexicano de la Juventud (1960) _hoy Instituto

Aguascalentense del Deporte y la zona deportivo-militar del Décimo Regimiento de Caballería. A esto se añade, el frontón del “Molino San Marcos” (1942 y Parque IV Centenario (1975) y que luego fue transformado en la actual Ciudad Deportiva con su Alberca, Gimnasio y Estadio Olímpico (1998).

También, se destaca la influencia deportiva de las empresas como la Gran Fundición que construyó su propio Hipódromo, La Perla, la Jabonera del Centro, la American Smelting, así como diversas compañías harineras que se establecieron muy cerca de los talleres, quienes trajeron entre sus inquietudes, la práctica del deporte europeo y norteamericano, tales como el fútbol, el polo, el boxeo, el béisbol, hipódromo, la práctica de la pesca, el tenis, el ciclismo, entre otros más.

Como prueba de ello, tenemos el Velódromo ubicado en los llanos de la Colonia del Carmen, la presencia del Club Atlético México (1901), los diversos informes sobre el juego de béisbol y fútbol de principios de siglo XX. Al respecto, se tienen algunos ejemplos de oficios de clubes y actividades deportivas del año de 1918 hasta 1938: 1) los clubes, 2) el béisbol, 3) el ciclismo, 4) el fútbol, 5) el polo, 6) el básquetbol, 7) el boxeo, 8) la natación, 9) el tenis, 10) los medios de comunicación y 11) la Dirección de Educación Física. (CONADE, 2000).

Conclusiones

Las acciones y resultados de la política deportiva de tipo público que implementaron las autoridades del estado para el fomento y promoción de las primeras actividades y disciplinas deportivas en Aguascalientes durante el siglo pasado, tenemos que en el ámbito educativo se relaciona con las acciones que se emprendieron en las escuelas adscritas a la Secretaría de Educación Pública y su correspondiente delegación en la entidad, así como lo desarrollado por la Dirección y/o Departamento de Educación Física. Prueba de ello, fueron los planes y programas deportivos, horarios, disciplinas, perfil de los instructores deportivos, maestros y deportistas, métodos y técnicas de enseñanza. Se incluyen la participación de los estudiantes en los desfiles cívico y deportivo del 16 de septiembre y 20 de noviembre respectivamente.

Las políticas deportivas nacionales jugaron un papel preponderante en el crecimiento y desarrollo de las distintas actividades y disciplinas deportivas en nuestra entidad. Así, lo observamos en la injerencia de las fuerzas castrenses en la dirección, organización e implementación de acciones deportivas en los estados, en los desfiles y en las primeras ligas deportivas que surgieron sobre todo en la primera mitad del siglo XX.

Sin embargo, el parte aguas en que la cultura física y el deporte se convirtieron en política de Estado, lo constituyó la creación de la Confederación Deportiva Mexicana en 1933, en la cual cada entidad de la República quedó inmersa a las ac-

ciones y decisiones que el gobierno federal llevara a cabo en esta materia. Prueba de ello, fue la erección del Comité Deportivo del Estado de Aguascalientes en 1933.

A partir de dicho organismo estatal, los gobernadores de la entidad, desde 1933 hasta nuestros días, establecen políticas deportivas para los sectores social, campesino, obrero, estudiantil, militar y partidos políticos, a través de programas estratégicos determinados a nivel federal y que luego aterrizan a nivel estatal y a los municipios, incluyendo a las asociaciones, clubes y ligas deportivas asociadas a la Confederación Deportiva Mexicana y al Consejo Nacional de Cultura Física y Deporte, todo ello se traduce en apoyos y financiamiento, construcción, equipamiento y rehabilitación de infraestructura.

Referencias bibliográficas

- Comisión Nacional del Deporte. (2000).** “100 años de deporte en México”, CONADE, México.
- Moreno, V. (2004).** “El Deporte ráfaga en Aguascalientes y la Cancha Hermanos Carreón, Coordinación de Asesores, Aguascalientes, México.
- Ovalle, L. (2006).** “La primavera y fútbol”, Revista Parteaguas, Instituto Cultural de Aguascalientes, verano 2006, No. 2, Aguascalientes, México.
- Vargas, G. (1989).** “Remembranzas del béisbol de Aguascalientes”, Primera Parte, Edición Particular, Aguascalientes, México.

Capítulo 14

Entrenando al entrenador: Un testimonio de necesidad de cambios en capacitaciones del fútbol

Gilda Moheno Gurza¹
Luis Rodrigo Sánchez López²

Resumen

Actualmente, el mundo transita por cambios vertiginosos, impactando en factores de la actividad humana; traspasando al contexto del Deporte y la Psicología.

El presente capítulo enfatiza la necesidad de una apropiada capacitación de los entrenadores deportivos. El objetivo central se enfoca en identificar un adecuado proceso de preparación teórica-conceptual y psicológica que ofrezca la certidumbre de que es posible alcanzar metas competitivas mediante el desarrollo técnico correcto, considerando el bienestar físico y emocional de los atletas. Un adecuado programa de capacitación brinda oportunidad de actualización a entrenadores con formación universitaria, así como de educación metodológica a quienes carecen de una preparación formal en el fútbol, que es el deporte revisado aquí. Según González (2008) la implementación de la capacitación facilita condiciones favorables en el desempeño laboral efectivo, promoviendo el sentido de responsabilidad social que permea al asumir un compromiso laboral. En este trabajo se presentan los resultados obtenidos en la evaluación de las Fuentes de Respeto al Entrenador (Halliwell, 1994); cuya revisión y reflexión se orienta hacia la automotivación del entrenador, -habilidad psicológica determinante en su desempeño profesional-, así como en el clima organizacional que establece el entrenador al interactuar con la directiva a través de la gestión deportiva y al interior del pentágono deportivo

¹Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Dirección electrónica: gilda.moheno@gmail.com

²Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Dirección electrónica: 200.sanchez.luis@gmail.com

donde se desenvuelve (Dosil, 2008; Aragón, 2006; Gardner & Moore, 2005). Asimismo, se plantea la importancia de la asesoría psicodeportiva, en sintonía con una perspectiva desde la Psicología el Deporte y Organizacional, apoyando la función del entrenador de fútbol, que se encuentra en capacitación como futuro Director Técnico. El análisis reflexivo de habilidades psicológicas coadyuva al desarrollo de competencias profesionales, mediante las cuales el entrenador de fútbol estaría mejor capacitado para afrontar con calidad su desempeño laboral en un equipo deportivo.

La presente temática determina diversos indicadores organizacionales y estrategias psicológicas, contribuyendo a divulgar este escenario profesional.

Palabras clave: capacitación, entrenador de fútbol, psicología del deporte y psicología organizacional.

Abstract

Nowadays, the world is going through changes at all levels, substantially implicating factors which have affected Sports and Psychology at their core.

This paper highlights the need of an appropriate training for sports coaches. Its aim is focused on the identification of an adequate process of theoretical and psychological preparation, that can offer certainty in the possibility of achieving competitive goals through the correct technical development, taking into consideration the physical and emotional well-being of the athletes. An adequate training programme gives educated coaches the opportunity of upgrading knowledge; as well as providing a methodological education to those coaches who lack a formal education in soccer football, which is the sport studied for this article. According to González (2009) the implementation of training helps favourable conditions for an effective work performance, promoting the sense of social responsibility implied when assuming work commitment. In this paper results are shown regarding the evaluation of Sources of Coach Respect (Halliwell, 1994). Its review and afterthought is focused on coaches's selfmotivation, -a psychological skill needed in their professional performance-, as well as the organizational atmosphere the coach establishes in his/her interactions with the club management and within the sport circle in which he/she intervenes (Dosil, 2008; Aragón, 2006; Gardner & Moore, 2005).

Moreover, the importance of sport psychological counselling is assessed, in synergy with the perspective from Organizational Psychology, supporting the coaches's role and his/her performance, during his/her training as future head coach. The reflective analysis of psychological skills helps to develop professional abilities, with which soccer football coaches shall be much better trained to face with excellence his/her work performance within a sports team.

Several organizational indicators and psychological strategies shall be determined to contribute in revealing this article's scenario.

Keywords: *Training, soccer football, coach, sports & organizational psychology.*

Introducción

La excelencia es un arte ganado por el entrenamiento y la habituación.
No actuamos correctamente porque tenemos virtud o excelencia,
las tenemos porque hemos actuado correctamente.
Somos lo que hacemos repetidamente.
La excelencia, por tanto, no es un acto,
sino un hábito.
- *Aristóteles*

Actualmente, el mundo transita por cambios vertiginosos, a través de los cuales se observa cómo van impactando en factores de la actividad humana; mismos que, a su vez, van traspasando al contexto del Deporte y la Psicología. De ahí, que resulta primordial enfatizar la necesidad de proporcionar una apropiada capacitación a los entrenadores deportivos.

El objetivo central de este trabajo se enfoca en presentar un testimonio de la necesidad vigente de identificar un adecuado proceso de preparación teórica-conceptual y psicológica mediante la reflexión y la autocrítica acerca de la capacitación ofertada en programas y su posible actualización. Se pretende a través de dicha reflexión que transitar por la necesaria capacitación ofrezca la certidumbre de que es posible alcanzar metas competitivas mediante el desarrollo técnico correcto, siempre considerando el bienestar físico y emocional de los atletas.

Un adecuado programa de capacitación brinda oportunidad de actualización a entrenadores con formación universitaria, así como de educación metodológica a quienes carecen de una preparación formal en el fútbol, que es el deporte revisado aquí. Según González & Guillén (2008) la implementación de la capacitación facilita condiciones favorables en el desempeño laboral efectivo, promoviendo el sentido de responsabilidad social que permea al asumir un compromiso laboral.

De acuerdo con Gutiérrez (2007) la época actual ha situado la importancia del deporte con base en los factores sociales, económicos, políticos que explican su funcionamiento dentro del fenómeno humano. Es innegable la enorme influencia que el deporte genera en la sociedad actual, con lo que se destinan presupuestos tanto gubernamentales como privados para la construcción de instalaciones deportivas, así como para la aplicación de las nuevas metodologías que hacen la práctica deportiva más sofisticada. A partir de este fenómeno surge la función administrativa de las diversas disciplinas deportivas, constituyendo la gestión del deporte una labor obligatoria por lo que implica como elemento que favorece la salud y el desarrollo del país.

Una de las instancias nacionales para la gestión del deporte a nivel oficial se

ubica en el Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos (SICCED), establecida en 1995, cuyo objetivo se enfocaba a responder a la necesidad de guiarse bajo un modelo de desarrollo deportivo (SEP, 1997) que diera seguimiento a los compromisos determinados dentro del Programa Nacional de Educación Física y Deporte, planteados en el periodo 1995-2000. La necesidad de capacitación se formalizaría al acreditar y certificar los conocimientos, habilidades, destrezas fundamentales en el ámbito laboral de los entrenadores deportivos.

A grandes rasgos, el proceso de la gestión deportiva se genera de forma empírica y hasta cierto grado, natural. Para Méndez (2014) tradicionalmente la gestión deportiva se ha podido desenvolver por intuición y sin contar con el empleo de una sistematización administrativa debido a la complejidad de las variables que no se documentan por parte de los administradores del deporte; por lo tanto, se ha privilegiado la práctica sobre la teoría. A partir de este enfoque Méndez (2014) considera el área del conocimiento acerca de la gestión del deporte como un proceso reciente, en constante evolución y que posee potencial a largo plazo tanto desde el punto de vista profesional como científico.

De acuerdo con Feu, Ibáñez & González, 2010 (citados por Capote, Rodríguez *et al.*, 2017) se necesita respaldar el proceso de formación de los entrenadores deportivos de modo que favorezca las cuatro características deseables en su desempeño laboral, tales como: 1) que sea práctico en sus sesiones de entrenamiento; 2) que tenga capacidad de reflexión acerca de su práctica profesional; 3) que sea capaz de desenvolverse mediante el trabajo colaborativo con sus pares; 4) que el seguimiento y evaluación de su práctica le auxilie para vincular con sus compañeros los conocimientos teórico-prácticos, sus estrategias y rutinas, en bien del aprendizaje de sus deportistas.

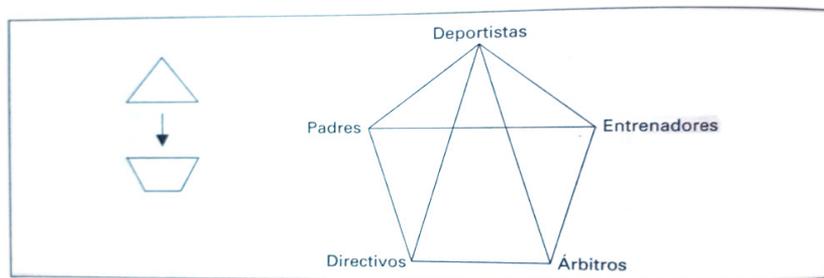
El deporte inculcado por entrenadores deportivos bien capacitados comprende varias etapas de desarrollo. González, García *et al.*, 2009 clasifican el transcurso del proceso correspondiente a la iniciación deportiva dentro de un periodo que abarca desde los 6-7 años de edad hasta los 14-15 años de edad. Este margen suele variar en caso de que el participante cuente con experiencia previa que facilita su desarrollo individual. Además, de que el rango de esas edades en ocasiones muestra que existen periodos sensibles distintos para el aprendizaje deportivo en general. Estos autores también resaltan el hecho de que más allá de la edad, la iniciación deportiva puede realizarse por cualquier persona.

El proceso de enseñanza-aprendizaje que llevan a cabo los entrenadores deportivos se clasifica acorde al nivel a lograr. Blázquez Sánchez (1995, citado por González, García *et al.*, 2009) aporta la siguiente clasificación: a) deporte recreativo: aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar al adversario, únicamente por disfrute o goce; b) deporte educativo:

aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo; c) deporte competitivo: aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse a sí mismo.

Dosil (2004) hace hincapié en la importancia del entrenador deportivo adecuadamente capacitado, ya que, su desempeño laboral incide en la etapa de la iniciación deportiva. En esta etapa, resaltan tres indicadores primordiales que la integran, a saber: el mismo deportista, sus padres y su entrenador. El análisis de la dinámica que surge en la interrelación de dichos indicadores demuestra ser bastante compleja. Además, de ser notoria la relación con dos elementos adicionales, donde también se interviene con los directivos y los árbitros. Es así que este autor trasciende el triángulo inicial hacia lo que ha denominado pentágono de la iniciación deportiva.

Figura 1. El pentágono de la iniciación deportiva



Fuente: tomada de Dosil (2004), p. 300.

Un modelo de entrenamiento al entrenador, como se plantea en este capítulo, es decir, un modelo de capacitación a los Directores Técnicos en Fútbol es deseable que lleve implícita una visión filosófica humanista. Rodríguez, Yagüe y Fraile (2004) enfatizan la importancia de la función de enseñanza por parte del entrenador, cuya relación profesional en su entorno laboral debe partir de la reflexión a la acción, y viceversa.

El máximo organismo rector del fútbol en el mundo, la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) señala la función pedagógica del entrenador de fútbol base. Por lo tanto, la adecuada capacitación de los entrenadores, tal como se visualiza en la Psicología del Deporte y en la Psicología Organizacional, favorece la aplicación de indicadores organizacionales de forma que sea alcanzable la noción de integrar mente-cuerpo en el ámbito deportivo. Es decir, que se precise el enfoque de priorizar al jugador y después el resultado (Aragón, 2006).

Figura 2. Perfil del entrenador educador de fútbol



Fuente: <https://grassroots.fifa.com/es/para-entrenadores-educadores-de-futbol/direccion-tecnica-de-futbol-base/el-entrenador-educador-de-futbol/perfil-del-entrenador-educador-de-futbol.html>

De acuerdo con Blom *et al.*, (2010), dada la fuerte influencia entre la diversión, el disfrute del deportista y su entrenamiento, su participación en el deporte, el desarrollo de sus habilidades, su actuación, motivación y el impacto en su relación interpersonal con el entrenador, se perfila de forma evidente que es necesario mejorar la interacción entre ellos. De ahí que, la capacitación educativa del futuro Director Técnico resulta un método acertado para la mejoría de la relación entrenador-futbolista.

La pertinencia del trabajo multidisciplinario que se efectúa con los integrantes del cuerpo técnico en el fútbol incluye la asesoría psicodeportiva. El psicólogo deportivo provee servicios de Psicología Deportiva efectivos. Gardner y Moore (2005) señalan que quienes ejercen la práctica psicodeportiva requieren conceptualizar las cuestiones y preocupaciones que cada jugador presenta en lo individual, cuyas necesidades psicológicas afectan al grupo también. La comprensión y el abordaje de los distintos casos que atiende implican un proceso complejo de evaluación de las habilidades psicológicas a entrenar en los deportistas, en este caso, futbolistas.

Martín (2008) establece que la intervención psicodeportiva juega un papel fundamental, brinda contención emocional, guía el análisis conductual del jugador, disminuyendo la sobrecarga para el cuerpo técnico, cuyos miembros dejarían de atender las incidencias que competen al especialista en Psicología del Deporte, quien diseña las estrategias para el manejo de situaciones problemáticas, surgidas en el proceso de entrenamiento y/o en las competiciones.

Heredia (2005) plantea la intervención del psicólogo deportivo referente a la potencialización de la motivación apropiada, la cual provee al jugador de los siguientes componentes: a) disminución del riesgo de tomar decisiones inadecuadas; b) aprendizaje para controlar las tensiones que acompañan a la competencia; c) conocimiento de su estado psíquico y sus características de personalidad y trabajar para mejorarlas o potenciarlas; d) enseñanza del calentamiento mental durante el proceso de su preparación deportiva; e) desarrollo de destrezas psicodeportivas básicas y específicas de su posición en la cancha; f) integración de su preparación psicológica a las etapas de planificación de sus entrenamientos deportivos; g) conocimiento de las particularidades psicológico-sociales del equipo.

Los indicadores organizacionales de evaluación aportan una provechosa medición del estado de la capacitación con miras a implementar la actualización pertinente conforme compete al ámbito del psicólogo organizacional. Es recomendable tomar en cuenta los indicadores de eficacia, eficiencia y efectividad con el propósito de incidir en la actualización y la capacitación de los entrenadores. De forma resumida se entiende por eficiencia la capacidad para lograr un fin empleando los mejores medios posibles. El término eficacia se refiere a la capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera; y, en cuanto al concepto de efectividad se refiere a la cuantificación del logro de la meta o la capacidad de lograr el efecto que se desea (MPE, S.A., 2016).

A partir del auge que surgió entre 2004 hasta 2011, los diferentes estudios publicados señalan la pertinencia de la certificación, por lo que esta ponencia plantea el testimonio de la necesidad de actualizar las capacitaciones que se han manejado hasta ahora. A fin de contribuir a que la actuación del entrenador sea adecuada es necesario que transite por una correcta y completa formación, que lo capacite no sólo en la adquisición y actualización de conocimientos teóricos y competencias técnicas, sino que también estimule sus habilidades como educador, motivando a sus futbolistas y transmitiendo un aprendizaje significativo a sus jugadores.

En contrapartida, Zuleta (2005) menciona el riesgo frecuentemente observable en el deporte infantil. El autor recomienda efectuar un análisis de los trabajos llevados a cabo con niños de diferentes deportes. La inadecuada capacitación conlleva el riesgo de aplicar al niño la enseñanza de la ejecución de gestos técnicos no acordes a su edad, al tratar al pequeño deportista como un adulto. Zuleta aboga por

un acercamiento natural a las actividades propias de la etapa en que se encuentre el niño, sin privilegiar los resultados, como generalmente sucede.

Método

De acuerdo con Rodríguez, Yagüe y Fraile (2004) es menester implementar programas que encaminen a los Directores Técnicos de Fútbol a realizar su labor profesional a través de un trabajo de colaboración y de cooperación con sus pares, de manera que se entrene al entrenador, como lo plantea el presente trabajo, para que el Director Técnico adquiera el hábito metodológico de la planificación, la acción, la observación y la reflexión.

La percepción de los atletas de diversos deportes respecto a los factores o fuentes que le inspiran respeto a la figura del entrenador fue sistematizada por el psicólogo deportivo canadiense Wayne Richard Halliwell, quien publicó su trabajo de investigación en el artículo “La motivación en los equipos deportivos” en 1994, donde incluyó una lista de cotejo conteniendo dichos elementos (Sáinz, 2003). Abad (2010) afirma que el objetivo planteado por Halliwell se enfoca en propiciar la reflexión por parte de los entrenadores deportivos al conocer la percepción de los deportistas acerca de su trabajo. Tanto Abad (2010) como Halliwell (1994) consideran que cumplir con las fuentes de respeto hacia el entrenador contribuye a que los entrenadores deportivos impacten favorablemente a sus atletas, para lograr incrementar su umbral de motivación idóneo tanto en los entrenamientos como en las competiciones. El listado de Halliwell es sencillo, de fácil aplicación y de utilidad en cualquier deporte.

Al respecto, Halliwell (1994) enumera una serie de 20 factores o afirmaciones relacionadas con la capacidad del entrenador de ser respetado por sus jugadores, con los cuales puede ser considerado buen entrenador, mismos que se muestran a continuación:

Cuadro 1. Lista de Fuentes de respeto al entrenador

1. Experiencia previa como jugador y éxito.
2. Experiencia previa como entrenador y éxito.
3. Buena apariencia: vestimenta, forma física.
4. Buenos hábitos de vida.
5. Buenos hábitos de trabajo: ajuste a los horarios, eficiencia.
6. Bien organizado: entrenamientos, reuniones, viajes, etc.
7. Buen comunicador: explicar con claridad, saber escuchar.
8. Disponibilidad: tener siempre tiempo para el jugador.

9. Conocimientos: demostrar conocimientos en el terreno, tanto técnicos como tácticos.
10. Habilidad para enseñar: manifiesta capacidad para corregir errores técnicos y tácticos.
11. Alta motivación: intensidad, compromiso, implicación.
12. Positivo: ánimo, entusiasmo, optimismo, elogios y refuerzos positivos.
13. Buen entrenador en la banca: realiza ajustes, analiza y reacciona, hace cambios y variaciones, según la marcha del partido.
14. Buen sentido del humor: ambiente relajado.
15. Buena capacidad de liderazgo: en el vestidor y durante el partido.
16. Buen nivel de autocontrol: control emocional, contagia calma y serenidad.
17. Deseo de mejorar: busca conocimientos, aprende, investiga, se autoevalúa.
18. Honesto y justo con los jugadores: no muestra favoritismo, es “duro pero justo”.
19. Abierto a sugerencias: flexible, escucha las sugerencias de jugadores y ayudantes.
20. Muestra un verdadero interés por los jugadores como individuos: demuestra conocimientos e interés por su vida fuera de la cancha.

Fuente: Abad (2010), pp. 125-126.

Con la finalidad de efectuar un ejercicio reflexivo utilizando la Lista de las Fuentes de Respeto al Entrenador se contó con la participación voluntaria e informada de 25 alumnos inscritos en la Escuela Nacional de Directores Técnicos, campus Ciudad Juárez, quienes cursan el plan de estudios del Sistema Nacional de Capacitación, avalado por la Federación Mexicana de Fútbol.

El instrumento aplicado fue la Lista de Fuentes de Respeto al Entrenador (Halliwell, 1994), el cual consta de 20 afirmaciones. La forma de responderlo se basa en evaluar la ponderación de las fuentes de respeto al entrenador, en 2 tríadas polarizadas como las de menor importancia y las de mayor importancia. Su propósito es efectuar una autoevaluación reflexiva acerca de aquellos componentes que conforman las fuentes del respeto que el entrenador genera en sus deportistas (Sáinz, 2003).

La aplicación psicométrica se efectuó bajo la modalidad autoadministrada colectiva; la mencionada lista es un instrumento psicométrico de tipo lápiz y papel, sin cronometraje. De las 25 personas evaluadas sólo 1 pertenece al sexo femenino; el rango de edades fluctúa entre los 20 y 58 años de edad; ($M= 39$). La contestación de la lista cumplió con el registro de respuesta correcto; excepto por un caso descartado por haber dejado sin responder una de las opciones.

Se clarificó la confidencialidad de los datos personales de los sujetos evaluados; se presentaron las instrucciones sin incidencias. Durante la aplicación del instrumento al ser respondido se contó con una actitud cooperativa y entusiasta por parte de los participantes.

Previamente se obtuvo la autorización institucional, siendo notorio su apoyo e interés hacia los beneficios posteriores al brindar a los alumnos la retroalimentación y posible intervención psicodeportiva conducente, que se derive de los resultados obtenidos.

La aplicación realizada favoreció que los alumnos de la carrera de Director Técnico en Fútbol que participaron tuvieran elementos para compartir con sus pares, así como para poder analizar en cuáles aspectos de su trabajo están respondiendo a las expectativas percibidas por los deportistas.

De igual manera, el énfasis en entrenar psicológicamente esta destreza motivacional, coloca a los entrenadores en una actitud de autoevaluación reflexiva, enfocándoles a la meditación acerca de su desempeño laboral, del trabajo realizado con sus jugadores, y posibilita que establezca el intercambio de impresiones y propuestas con los integrantes de su cuerpo técnico, en el cual se incluye la función del psicólogo(a) deportivo. La obtención del diagnóstico presuntivo provee elementos fundamentales para el cuidado personal en la esfera emocional del Director Técnico, aportando bienestar y mejor autocontrol emocional, necesarios en el rol que desempeña en su quehacer profesional.

Resultados

Cuadro 2. Ponderación de las fuentes de respeto al entrenador

Afirmación	+	-	Afirmación	+	-
1	2	18	10	9	0
2	6	6	11	4	1
3	0	24	12	1	2
4	5	2	13	3	1
5	2	3	14	1	14
6	7	0	15	9	0
7	14	0	16	6	1
8	0	6	17	6	1
9	6	1	18	4	0

Fuente: Elaboración propia.

Las principales fuentes de respeto al entrenador obtenidas en esta autoevaluación se ubicaron en el reconocimiento a la importancia de 1) comunicarse con claridad y el saber escuchar a sus jugadores; 2) a la habilidad de saber enseñar y tener manifiesta capacidad para corregir errores técnicos y tácticos; 3) tener buen liderazgo en el vestidor y durante el partido. Estas tres habilidades psicológicas son fundamentales en el trabajo eficiente, eficaz y efectivo del entrenador bien capacitado.

En referencia a las fuentes consideradas como de menor importancia para generar respeto hacia la figura del entrenador, las respuestas preponderantes se ubican en 1) buena apariencia y forma física; 2) la experiencia previa como jugador y éxito; 3) buen sentido del humor: ambiente relajado. El comentario posterior respecto a este punto se centraba en la posibilidad de perder el control del grupo si se percibía una atmósfera relajada.

A continuación, se muestra el vaciado de las correlaciones obtenidas, cuyo comportamiento es convergente con las ponderaciones manifestadas; cuyo aumento bipolar es directamente proporcional a la conducta ponderada, tanto en el polo afirmativo como en su opuesto.

Cuadro 3. Convergencia de correlaciones acorde a la fuente de respeto seleccionada

experiencia como jugador y éxito	Experiencia previa como entrenador y éxito	3 - Buena apariencia Vestimenta, forma física	4 - Buena habilidad de vida	Trabajo Ajule a los horarios, eficiencia	Entrenar en, reuniones, viajes, etc.	Explicar con claridad, saber escuchar	¿ Tener tiempo para el jugador	¿ en el terreno, familiar, como táctico	para corregir errores técnicos y tácticos	motivación, seriedad, implicación	optimismo, alegría y influencia positivas	variaciones según la marca del partido
1.000	250	148	-365	875	436	167	-388	-212	167	430	560	10
	228	504	873	721	943	426	956	308	426	944	775	82
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	2
250	1.000	-316	-195	960	506	806	415	-833	167	-302	-560	-95
	228	504	351	775	1.900	1.900	536	877	426	142	775	83
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	2
148	-315	1.000	894	-253	-129	148	-342	827	315	-299	-302	-12
	504	125	856	223	545	504	895	896	125	147	332	95
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	2
-365	-195	894	1.000	-183	358	806	-829	-111	806	318	-147	-81
	873	351	856	381	212	969	891	596	969	122	484	84
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	2
875	860	-253	-183	1.000	-184	-960	-184	-354	-301	173	328	-12
	721	775	223	381	378	775	380	882	144	408	512	98
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	2
-436	800	-129	258	-184	1.000	-204	-810	-880	-436	305	-147	21
	943	1.000	548	212	378	328	962	704	943	138	482	26
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	2
167	800	148	808	-960	-204	1.000	-816	-131	-333	-355	-241	-18
	426	1.000	504	969	775	328	838	533	103	881	246	35
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	2
-388	415	-342	-829	-184	-816	-816	1.000	287	-171	283	-147	-24
	896	895	891	380	962	838	964	414	171	484	22	
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	2
-212	-833	827	-111	354	-980	-131	287	1.000	833	800	812	-47
	308	877	896	596	882	704	533	164	877	1.900	955	81
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	2
167	167	315	808	-301	436	-333	-171	833	1.000	-355	880	-18
	426	426	125	969	144	943	103	414	877	881	775	35
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	2
1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000

Fuente: Correlaciones de las respuestas afirmativas y de las opuestas, tomado mediante el paquete estadístico SSPS 24.0.

El vocablo respeto señala uno de los aspectos psicológicos específicos más significativos en el trabajo cotidiano del Director Técnico. Constituye una piedra angular en la relación motivacional del entrenador hacia sus jugadores. Además, el desarrollo de la habilidad psicológica de los entrenadores deportivos para generar el respeto de sus futbolistas hacia su autoridad, les permite cimentar una atmósfera grupal saludable, de conducta deportiva, donde fluya recíprocamente este elemento, es decir, que se genere una relación diádica de respeto mutuo.

Conclusiones

Se propone buscar aspectos facilitadores del trabajo como el respeto mutuo, la potenciación de las habilidades psicológicas, las habilidades de gestión del tiempo personal, en un sentido de equilibrar la persona, para conseguir el máximo rendimiento con más comodidad. De igual manera se recomienda poder establecer una actualización de la capacitación vigente, cuyo modelo es adecuado, pero se ve obstaculizado en su operatividad por la excesiva saturación de las actividades administrativas del Sistema Nacional de Capacitación promovido a partir de 2006.

A nivel nacional la reflexión se focaliza en la insuficiente infraestructura deportiva, tanto para la modalidad recreativa como para la de competición.

La puesta en común de las ponderaciones realizadas llevó a la conclusión testimonial de la necesidad de dictaminar la periódica revisión, a modo de autoevaluación reflexiva, que puntualice los componentes de actualización para capacitar y certificar a los entrenadores deportivos. Se coincide en ese respecto con Rodríguez, Yagüe y Fraile (2004), así como en su señalamiento acerca de la importancia de la obligatoriedad en los programas de capacitación bajo un modelo de formación permanente, que cuente con los recursos viables para su realización.

Referencias bibliográficas

- Abad, M. (2010). La formación del entrenador en el proceso de enseñanza-aprendizaje de jóvenes futbolistas. Universidad de Huelva, España. [Memoria doctoral].
- Aragón, P. (2006). Manual de Psicopedagogía. Sistema Nacional de Capacitación. Federación Mexicana de Fútbol Asociación, A.C. México.
- Blom, C. *et al.*, (2010). The Impact of a Coaching Intervention on the Coach-Athlete Dyad and Athlete Sport Experience. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*. Vol.12, Issue 3, Fall 20120. Retrieved from the Athletic Insight website:<http://athleticinsight.com/Vol12Iss3/Feature.htm>
- Capote, G., Rodríguez, A., Analuiza, E., Cáceres, C., & Rendón, P. (2017). El

- deporte, el entrenamiento deportivo y los entrenadores. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 22, N° 234, Noviembre de 2017. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/>
- Dosil, J. (2004).** *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. McGraw-Hill. Madrid.
- Federación Internacional de Fútbol Asociación. (s.f.).** El entrenador-educador de fútbol. Crédito de imagen. Recuperado de: <https://grassroots.fifa.com/es/para-entrenadores-educadores-de-futbol/direccion-tecnica-de-futbol-base/el-entrenador-educador-de-futbol/introduccion.html>
- Gardner, F., & Moore, Z. (2005).** Using a Case Formulation Approach in Sport Psychology Consulting. *Sport Psychologist* 19(4):430-445. December 2005.
- González, S., García, M., Contreras, R., & Sánchez, D. (2009).** El concepto de iniciación deportiva en la actualidad RETOS. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, núm. 15, enero-junio, 2009, pp. 14-20 Federación Española de Docentes de Educación Física Murcia, España.
- González, T., & Guillén, M. (2008).** Organizational commitment: A Proposal for a wider ethical conceptualization of 'Normative Commitment'. *Journal of Business Ethics* n°78:401-414.
- Gutiérrez, J. (2007).** *Fundamentos de Administración Deportiva*. Medellín, Colombia: Editorial Kinesis.
- Halliwell, W. (1994).** La motivación en los deportes de equipo. *Apuntes: Educación Física y Deportes* (35), 51- 58.
- Heredia, M. (2005).** La Psicología Deportiva y el fútbol. *Revista Digital Universitaria*, 10 de junio 2005. Vol. 6, núm. 6. Dirección de Actividades Deportivas y Recreativas de la Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/psicologia-y-futbol.pdf>
- Martin, L. (2008).** *Psicología del Deporte. Guía práctica del análisis conductual*. 3ª.ed. Pearson Educación, S.A. Madrid.
- Méndez, B. (2014).** Evolución de la gestión del deporte en el territorio español: síntesis Retos. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 2014, n° 26, pp. 134-137.
- Rodríguez, M., Yagüe, J., & Fraile, A. (2004).** Un modelo de formación permanente del entrenador del fútbol. *Apuntes: Educación física y deportes*, N° 75, 2004, págs. 50-54.
- Rubín, A. (s.f.).** *Excelencia. 100 Frases de Aristóteles sobre Política, Educación, Amor y Vida*. Recuperado de: <https://www.lifeder.com/frases-de-aristoteles/> [Crédito de la frase inicial en el presente documento].
- (s.a.). MPE Mercadeo para Emprendedores. (2016).** La diferencia entre ser efectivo y ser eficaz. Recuperado de: <http://mercadeoparaemprendedores.com/blog/la-diferencia-entre-ser-efectivo-y-ser-eficaz-porque-importa/>

- Saínz, N. (2003).** La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. Escuela de Cultura Física. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Puebla.
- Secretaría de Educación Pública. (1997).** Manual para el Entrenador. Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos. México.
- Zuleta, C. (2005).** Manual de Capacitación en Iniciación Deportiva en Tenis de Mesa. Chile: SERVISPORT LTDA.

Acerca de los autores

Adalberto Collazo Macías. Licenciado en Educación en la Especialidad de Educación Física (1992). Ha cursado cuatro diplomados en Educación Avanzada y Actividad Pedagógica (1996), Investigación Científica y Educación Avanzada (1997), Tecnología para la Organización de los Recursos Humanos (1998), y Didáctica del Entrenamiento Deportivo (1999). Es Máster en Ciencias en Educación Avanzada (Mención Entrenamiento Deportivo), y Doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Ostenta la categoría docente de Profesor Titular de la UCCFD “Manuel Fajardo, La Habana, Cuba. E-mail: bertico1968@gmail.com

Mariana Cossío Ponce de León. Profesora de la Universidad Autónoma de Chihuahua. Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Licenciado en Nutrición, Maestra en Ciencias de la Salud con Concentración en Nutrición, Doctora en Educación. E-mail: mcossio@uach.mx

Osiris Quiñones Domínguez. Profesora de la Universidad Autónoma de Chihuahua. Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Licenciado en Psicología, Maestra en Terapia Breve y Maestra en Administración de recursos Humanos, actualmente cursando el Doctorado en Educación. Perfil PRODEP del 2017 a la fecha. E-mail: oquinones@uach.mx

Carlos Raúl Almanza Rodríguez. Profesor de la Universidad Autónoma de Chihuahua. Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Licenciado en Educación Física, Maestro en Ciencias del Deporte. E-mail: calmanza@uach.mx

Javier Guadalupe Rivero Carrasco. Profesor de la Universidad Autónoma de Chihuahua. Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Licenciado en Educación Física, Maestro en Ciencias del Deporte, Doctor en Ciencias Pedagógicas. E-mail: jrivero@uach.mx

Gustavo Álvarez Mendoza. Profesor de la Universidad Autónoma de Chihuahua. Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Licenciado en Educación Física, Maestro en Ciencias del Deporte, Doctor en Investigación Educativa. E-mail: galvarez@uach.mx

Ciria Margarita Salazar Carrillo. Doctora y Maestra en Educación Física y Artística por la Universidad de Extremadura, España; Maestra en Ciencias Sociales por

la Universidad de Colima. Diplomada en alimentación saludable, Metodología de Investigación en Ciencias Sociales y Liderazgo con perspectiva de género. Profesora Investigadora de Tiempo Completo de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima. Integrante del Sistema Nacional de Investigadores. E-mail: ciria6@ucol.mx

Rossana Tamara Medina Valencia. Doctora en Educación Física y Artística por la Universidad de Extremadura (España). Maestra en Recreación y Administración del tiempo libre. Profesora-investigadora de Tiempo Completo de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores. Líneas de investigación: formación del profesorado en educación física y ocio, recreación y tiempo libre. E-mail: rossanamedina@ucol.mx / rossanatomara@hotmail.com

Luis Jaime Orozco Milanez. Nací un 17 de octubre de 1997 y soy originario de la ciudad de Colima, Colima, México. Egresé la licenciatura en la Facultad de Ciencias de la Educación (Universidad de Colima), en el área de Educación Física y Deporte. La investigación cambió mi manera de ver la vida. Siempre busco las respuestas del ¿cómo? y el ¿por qué?, de toda causa y efecto. La curiosidad y la imaginación de un investigador, se basa en tres aspectos importantes; en aportar, proponer y sobre todo descubrir nuevas teorías confirmadas o validadas. Considero que soy una persona abierta a todo tipo de comentario, creo en el trabajo en equipo y sobre todo en el esfuerzo personal, es lo que nos llevará un día al anhelado éxito. E-mail: lorozco2@ucol.mx

Cesar Nahúm Macedo de la Cruz. Nací el 13 de Septiembre de 1997 en Colima, Colima, México, soy egresado de la Universidad de Colima en la Licenciatura de Educación Física y Deporte, este proyecto significa para mí, un logro muy grande, ya que nos hemos esforzado para que haya quedado lo mejor posible, agradezco al maestro Pedro Julian Flores Moreno, por darme la oportunidad de incluirme en este proyecto y también a Jaime Orozco, mi compañero en la facultad, esperemos sea de su agrado y útil para la práctica deportiva. E.mail: cmacedo@ucol.mx

Pedro Julián Flores Moreno. Licenciado en Ciencias del Ejercicio Físico por el Instituto Tecnológico de Sonora. Maestro en Metodología del Entrenamiento Deportivo, por la Universidad Del Valle del Fuerte Sinaloa, Doctorante en Ciencias Médicas por la Universidad de Colima. Profesor e Investigador de Tiempo Completo, en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima. Miembro del CA UCol - 101 Cultura Física. E-mail: pedrojulian_flores@ucol.mx

Carlos Artemio Favela Ramírez. Licenciado en Ciencias del Ejercicio Físico por el Instituto Tecnológico de Sonora (ITSON). Cuenta con la maestría en Innovación para la Calidad de la Educación Física en el Instituto de Formación Docente del Estado de Sonora (IFODES) y es candidato a Doctor en Educación Deportiva y Ciencias del Deporte en la Universidad de Baja California (UBC). Su campo profesional es la teoría y metodología del entrenamiento deportivo especialista en el entrenamiento de las disciplinas de resistencia. Cuenta con 15 años de experiencia como entrenador de natación y 10 años de experiencia como docente universitario. Ha sido ponente y tallerista en diversos eventos nacionales e internacionales. Actualmente es profesor investigador de tiempo completo (PTC) en ITSON. E-mail: carlos.favela@itson.edu.mx

Joel Alejandro Oloño Meza. Maestro en Innovación Para la Calidad de la Educación Física por la Escuela Normal de Educación Física “Profesor Emilio Miramontes Nájera”. Licenciado en Entrenamiento Deportivo por la Universidad Estatal de Sonora. En el campo deportivo, cuenta con experiencia como entrenador de saltos horizontales en la dirección de alto rendimiento de la Comisión del Deporte del Estado de Sonora. Es profesor de tiempo completo desde el año 2017 en el Instituto Tecnológico de Sonora, en la licenciatura en Ciencias del Ejercicio Físico. Como catedrático ha tenido la oportunidad de dirigir tesis de licenciatura, además de publicar en memorias con arbitraje, artículos en revistas arbitradas e indexadas de circulación nacional, así como participar como ponente en congresos nacionales e internacionales. E-mail: pedrojulian_flores@ucol.mx

Sayra Nataly Muñoz Rodríguez. Licenciatura en Nutrición; Colaborador y Asistente de investigación en el Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y al Deporte, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UDG). Técnico Antropometrista Perfil Completo (Nivel 2) Certificado por la International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK). Certificado en Exercise is Medicine por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM). E-mail:

Sergio Alejandro Copado Aguila. Licenciatura en Nutrición; Profesor de asignatura de la Licenciatura en Nutrición; Colaborador del Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y al Deporte, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UDG). Técnico Antropometrista Perfil Completo (Nivel 2) certificado por la International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK). Certificado en Exercise is Medicine por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM).

Edtna Elvira Jáuregui Ulloa. Médico Cirujano, especialista en Pediatría, Doctorado en Salud Pública; Profesor titular “C” de la Universidad de Guadalajara e investigador adjunto en el Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y al Deporte, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS, Universidad de Guadalajara (UDG)). Miembro del Sistema Nacional de Investigadores SNI-I. Certificado en Exercise is medicine por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM).

Cristina Ascanio Sandoval. Licenciada en Cultura Física y Deportes por la Universidad de Guadalajara; Profesor de asignatura de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes; Asistente de investigación en el Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y al Deporte, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara, con beca PROSNI-2018. Project manager del proyecto con apoyo PRODEP “Comparación de dos tipos de intervención para promover la actividad física en la comunidad de la Universidad de Guadalajara: Vamos Leones Negros a Movernos.”

Juan Ricardo López y Taylor. Médico cirujano, Especialista en Medicina del Deporte, Maestro en ciencias Médicas con Orientación a Medicina del Deporte; Profesor titular “C” de la Universidad de Guadalajara y Director del Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y al Deporte; Jefe del departamento de Ciencias del Movimiento Humano, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS-UDG). Miembro del Sistema Nacional de Investigación SNI-I. Asesor Deportivo asignado a la coordinación general de servicios a Universitarios de la UDG. Presidente del consejo consultivo del deporte de la Universidad de Guadalajara. Miembro del salón de la Fama de Jalisco.

Juan Antonio Jiménez Alvarado. Licenciatura en Cultura Física y Deportes; Técnico Académico Titular del Departamento de Ciencias del Movimiento Humano, Educación, Deporte, Recreación y Danza, asignado al Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y al Deporte (ICAAFYD), Universidad de Guadalajara (UDG). Profesor de asignatura de la licenciatura de Cultura Física y Deportes del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS-UDG), Instructor Nivel 3 y Miembro de la International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK). Miembro fundador de la Red Latinoamericana y del Caribe de Cineantropometría y Composición Corporal (REDLAC), Miembro del Colegio Nacional de Nutrición y Ciencias Aplicadas al Deporte (CNNCAD), Miembro de la Red Mexicana para el Combate de la Obesidad (OBESIRED).

Marisol Villegas Balcázar. Licenciatura en Enfermería; Enfermera Especialista en Médico Quirúrgica; Colaboradora del Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y al Deporte, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UDG). Instructor Antropometrista Perfil Completo (Nivel 3) Certificado por la International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK).

Sara Lidia Pérez Ruvalcaba. Maestría en Psicología General Experimental por la Universidad Autónoma de México, de quien recibió Mención Honorífica. Diplomada en Biodescodificación emocional. Profesora Investigadora de Tiempo Completo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Colima, Integrante del Cuerpo Académico CA-UCOL69 “Bienestar humano y Socio-ambiental. Miembro de la Red de Investigación del Colegio Mexicano de Psicología, Coordinadora y fundadora de la Red RVyE3 “Manejo del estrés con realidad virtual en el ámbito educativo. Coordinadora y coautora en: Manual para el taller teórico-práctico de manejo del Estrés (2002); Violencia contra la mujer (2012); Bienestar subjetivo (2015); Estrés en Universitarios (2019).

Dr. Lenin Tlamatini Barajas Pineda. Doctor en Investigación en la Enseñanza y el Aprendizaje de las Ciencias Experimentales, Sociales, Matemáticas y la Educación Física y el Deporte por la Universidad de Extremadura, España. Maestro en Ciencias del Deporte, Alto Rendimiento por la Universidad del Fútbol. Licenciado en Educación Física y Deporte por la Universidad de Colima. Profesor e investigador de Tiempo Completo en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima, Miembro del CA Ucol 101 Cultura Física. Autor de libro: El Recreo Escolar...¿Es Sólo para Jugar?.

Iván Ulianov Jiménez Macías. Pedagogo, Maestro en educación. Diplomado en Psicología existencial y habilidades docentes. Profesor por horas de la Facultad de Enfermería, asesor de la Dirección General de Desarrollo del Personal Académico de la Universidad de Colima, México. Líneas de investigación: estrés académico, formación docente, habilidades socioemocionales y salud mental. Productos académicos: El estrés. Una aproximación teórica como problemática de salud; Estrés en Estudiantes de Licenciatura; ¿Qué quieren los estudiantes universitarios? ¿Perspectivas de las generaciones actuales? y Habilidades socioemocionales y salud mental en profesores de instituciones de educación superior.

Ramón Gómez Torres. Licenciado en Psicología por la Universidad de Colima. Diplomados en: -Gestión del Talento Humano, -Introducción a la psicoterapia in-

fantil y adolescente y -Psicoterapia psicoanalítica. Actualmente es Analista de Reclutamiento y selección en SUARCREM HOLDING S.A de C.V (Grupo Mar, "TUNY"). Fungió como Analista de Recursos Humanos, en el Corporativo CIE, y Factor Humano Colima; y Coordinador de promotoría y logística en el estado de Colima, en Grupo LÚGAR Mazatlán FUE; y co-diseñador, implementador y evaluador del programa "ATREVETE A CAMBIAR", en la Clínica "Un Paso Hacia la Recuperación, del municipio de Colima.

Ángel Humberto González Ortiz (+; 1996-2019). Licenciado en Entrenamiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, maestrante en Investigación Educativa por la misma institución. Diplomado-Educador en Diabetes (UACJ-Asociación Mexicana del Diabetes A.C). Docente a nivel preparatoria en disciplinas deportivas. Judoca, competidor de alto rendimiento en representación universitaria a nivel nacional. Cinta negra de Taekwondo.

Luis Manuel Lara Rodríguez. Doctor en Ciencias Sociales, Sociólogo. Profesor-investigador en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ). Responsable de proyectos federales en intervención social con eje deportivo (2013-2017). Docente de posgrado en la UACJ, en las maestrías en Ciencias Sociales, Estudios Interdisciplinarios de Género, Investigación Educativa Aplicada, y de pregrado en las licenciaturas de Sociología y de Entrenamiento Deportivo. Responsable del Cuerpo Académico Cultura Física, Educación y Sociedad. Ponente y conferencista en eventos nacionales e internacionales (Costa Rica, Uruguay, Argentina, Chile, Colombia, Estados Unidos y España). Áreas de investigación: sociología del deporte, estudios de género, estudios culturales y, estudios sociales de la ciencia y la tecnología.

Edith Cortes Romero. Doctora en Comunicación. Profesora de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UAEMéx. Perfil Prodep 2018 – 2021. Integrante del colectivo H desde 2004. Coordinadora del GT Deporte, Comunicación y Sociedad de la Asociación Mexicana de Investigadores de la Comunicación AMIC. Integrante de la Red de Investigadores sobre Deporte, Cultura Física, Ocio y Recreación. Coordinadora del Seminario Internacional sobre Estudios de Juventud en América Latina. Líneas de investigación: estudios sobre juventud, música, salud, deportes, estudios urbanos. Correo electrónico: ecortes26@hotmail.com

Daniela Hinojosa Arago. Doctorante en Sociología por la Universidad Autónoma Metropolitana. En la línea Sociología Política y estudios de Género. Maestra en Humanidades: Estudios Latinoamericanos y Licenciada en Comunicación Uni-

versidad Autónoma del Estado de México. Miembro de la Red De Investigadores sobre Deporte, Cultura física, Ocio y Recreación, desde el 2007.

Janette Cruz Sandoval, originaria de la ciudad de Toluca, Estado de México; Licenciada en Comunicación por parte de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la universidad Autónoma del Estado de México (UAEMex) y escritora de varios artículos relacionados con el deporte.

Emmanuel Solórzano Hernández. Licenciado en comunicación / Maestro en diseño por la Universidad Autónoma del Estado de México. Maestro en Diseño por la Facultad de Arquitectura y Diseño en la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM) con el trabajo “Diseño de una estrategia de comunicación para reforzar la identidad local de Santa Cruz Cuauhtenco, Zinacantepec, Edo. de México”. Licenciado en Comunicación por la UAEM con el trabajo de investigación “Los videoblogs, canales de representaciones sociales para sus seguidores jóvenes-adolescentes, el caso del Werevertumorro.” Correo electrónico: mamels13@gmail.com, mamel_s@hotmail.com

Javier Almazán del Pozo. Doctorante en Ciencias Sociales. Maestro en Dirección y Organización de Actividades deportivas por la Universidad de Alcalá, Madrid, España. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y deporte. Revisor y evaluador de la revista PRAXIS de la Universidad de Magdalena.

Isela Guadalupe Ramos Carranza. Doctora en Ciencias de la Cultura Física, Maestra en Actividad Física y Deporte con orientación en Gestión Deportiva y Licenciada en Educación Física y Deporte. Profesora Investigadora tiempo completo en la Facultad Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima. Líder del cuerpo académico UCOL- 85 “Educación y Movimiento”. Miembro y tesorera de la Asociación Latinoamericana de Gerencia Deportiva (ALGEDE)

José Francisco Flores Escobar. Doctorante en Ciencias sociales. Líneas de investigación: Educación, educación para la paz, estudios para la paz y cultura de paz. Maestro en Psicología aplicada al área educativa por la Universidad de Colima, México. Licenciado en Psicología por la Universidad de Guadalajara. Docente de las licenciaturas de Psicología y Ciencias de la Educación, de la Universidad Vizcaya de las Américas, Colima, México.

Tomas Iván Talamantes Rivera. Licenciado en Entrenamiento deportivo egresado de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Cuenta con experiencia en Terapia física y rehabilitación, Docencia en educación física y como Entrenador de

fútbol infantil. Colaborador en proyectos de intervención social con eje deportivo desde la metodología MARACAS -2016/2017- (Centros comunitarios, escuelas y campamentos). Jugador de fútbol en las selecciones de Ciudad Juárez (2005-2007), de la tercera División Profesional con el club deportivo Soles de Ciudad Juárez (2007-2010) y del equipo representativo de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (2011-2013).

Ricardo Juárez Lozano. Doctor en Educación Física y Deporte por la Universidad de Lleida, España (2011). Autor de diversas publicaciones en revistas indexadas, libros, capítulos de libros y conferencias en congresos nacionales e internacionales sobre cultura física, educación y sociedad. Profesor de tiempo completo en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Fundador del programa sociocultural MARACAS. Miembro de la Red de Investigadores sobre Deporte, Cultura Física, Ocio y Recreación. Fundador de la empresa consultora SPORTJUAREZ desde 2016. Director General del Deporte y Cultura Física de Juárez. Gobierno Municipal (2016-2017).

Aideé Consuelo Arellano Ceballos. Doctora en Ciencias Sociales por la Universidad de Colima, México. Profesora-Investigadora de Tiempo Completo de la Facultad de Letras y Comunicación de la Universidad de Colima. Líder del Cuerpo Académico UCOL-CA-67 Sociedad, Cultura y Significación. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores, Nivel 1. Áreas de investigación: estudios socioculturales de juventud, consumo cultural, significados culturales, imaginario y representaciones sociales, estudios sociales de periodismo, uso y apropiación de medios y tecnologías de información y comunicación. Correos: aidee_a@hotmail.com y aidee@ucol.mx.

Carmen Silvia Peña Vargas. Maestra en Pedagogía por la Universidad de Colima (UCOL) y Doctora en Educación por el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). Se desempeña como profesora-investigadora de tiempo completo en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima, adscrita a las licenciaturas: Enseñanza de las Matemáticas, Educación Física y Deporte, y forma parte del núcleo básico del programa de Maestría en Intervención Educativa. Integrante del cuerpo académico UCOL-85 educación y movimiento (Consolidado), cuyas líneas de investigación son: Cultura física y deporte y Pedagogía y didáctica de la Cultura Física. Colabora en proyectos de investigación vinculados con el campo educativo y la teoría de las representaciones sociales aplicada a la educación. Es coordinadora del consejo técnico del Comité para la Evaluación de Programas de Pedagogía y Educación (CEPPE). Correos: csilvia@ucol.mx y cspv@hotmail.com

Edwin Justino Solís Abarca, nació 20 de Julio de 1992, curso su educación básica en el Municipio de Coahuayana de Hidalgo, Michoacán, media superior en la Localidad del Cerro de Ortega, Colima y posteriormente curso la Licenciatura en Educación Física y deportes en la Universidad de Colima, se ha desempeñado como entrenador Estatal de las selecciones de Colima y Michoacán de Street Soccer y actualmente se encuentra laborando en las oficinas de la Secretaria de Educación de la Unidad Regional en Coalcomán, Michoacán.

José Encarnación del Río Valdivia. Médico cirujano y partero, Maestro y Doctor en Fisiología, ha sido docente de diferentes materias en la facultad de Medicina y en la facultad de ciencias de la educación de la Universidad de Colima por más de 30 años y en la UNIVA-Colima desde hace 10 años. Ha dirigido más de 30 tesis de Licenciatura, maestría y doctorado y escrito más de 30 productos de investigación, entre artículos, capítulos y libros en el área de Salud y Deporte, nutrición y deportes y fisiología del ejercicio. Miembro de la Comisión Médica de la Federación Internacional del Deporte Universitario (Fisu) y de diferentes comisiones dictaminadoras entre las que destacan la Journal of Sports Science & Medicine y Revista de Ciencias del ejercicio FOD. Investigador Nacional nivel 1. Sistema Nacional de Investigadores (SNI)

Mariana Cossio Ponce de León Profesora de la Universidad Autónoma de Chihuahua. Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Licenciado en Nutrición, Maestra en Ciencias de la Salud con Concentración en Nutrición, Doctora en Educación.

Víctor Moreno Ramos tiene estudios de Licenciatura en Investigación Educativa y la Maestría en Educación. Es profesor e investigador en la Universidad Autónoma de Aguascalientes desde 1986. Miembro fundador de la Alianza de Maestros en México y Aguascalientes. Asesor en Educación y Cultura en la administración estatal del Sr. Felipe González González 1998-2004. Es autor y coautor de diversas obras y articulista de temas de asistencia social, educación y ciencia, salud, fiestas religiosas, educación, historia de la educación, cultura física y deportiva en Aguascalientes. Ha realizado investigaciones sobre “La génesis y evolución histórica de las primeras instituciones educativas en Aguascalientes en la época colonial” (2013); “El origen de las prácticas y disciplinas deportivas en Aguascalientes (2014); e inició el proyecto de investigación “La cultura física y deportiva en las instituciones educativas en Aguascalientes” (2016), los tres en la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

Sara Elizabeth Flores Fernández, tiene estudios de Licenciatura en Historia egresada de la Universidad Autónoma de Aguascalientes (2009), Diplomado del Programa de Formación Docente de Educación Media Superior PROFORDEMS (2012), Certificación en CERTIDEMS (2015), Maestría en Ciencias de la Educación por la Universidad de Estudios Avanzados Campus Aguascalientes (2017). Se ha desarrollado como docente en los niveles Medio Superior y Superior desde el 2009 a la fecha, cuenta con el Ingreso al Servicio Profesional Docente desde el 2014, para el Subsistema de la Dirección General de Bachillerato. Al mismo tiempo ha participado como Apoyo Técnico a la Investigación en los proyectos: “Primeras instituciones educativas en Aguascalientes” de enero del 2010 a diciembre del 2011; “Origen de las prácticas deportivas en Aguascalientes”, de enero del 2013 a diciembre del 2014, “Prácticas deportivas en Aguascalientes en el siglo XX” de enero del 2016 a diciembre del 2017 y “Prácticas deportivas y actividad física en la Universidad Autónoma de Aguascalientes 1973 - 2016” y de enero 2018 a diciembre 2019 con el Mtro. Víctor Moreno Ramos, profesor investigador del Departamento de Educación en la UAA.

Dra. Gilda Moheno Gurza. PTC Docente en los Programas de Licenciatura en Entrenamiento Deportivo y de Licenciatura en Psicología.; Docente en la Escuela Nacional de Directores Técnicos / FeMexFut, sede Ciudad Juárez; Doctorado en Psicología; Especialidad en Técnica Psicoterapéutica y Maestría en Psicoterapia / Licenciatura en Psicología (UAM Xochimilco); Diplomado en Fútbol-Espectáculo Mega Evento Brasil 2014; Diplomado en Introducción al Psicoanálisis Humanista de Erich Fromm.; Miembro de la Red de Investigadores sobre Deporte, Cultura Física, Ocio y Recreación; Miembro de investigadores nacionales de la Red Temática Conducta Saludable con Deporte de Calidad; Líneas de investigación: Psicología del Deporte y la Actividad Física /Abordaje psicodeportivo en alto rendimiento; Autora de 7 capítulos en libros colectivos publicados, relacionados al área.

Lic. Luis Rodrigo Sánchez López. A los 12 años obtuvo beca en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez por su participación en la OMMCH. De los 16 a los 18 años dirigió el grupo de teatro de Ciudad Juárez, OHANA. Graduado de la preparatoria con mención honorífica por alumno destacado en 2014. En 2016 realizó un diplomado en Musicoterapia. Del 2017 a 2018 realizó un intercambio académico a Viña del Mar, Chile. Durante este tiempo, fue invitado por la Gendarmería de Valparaíso, formando parte del programa dirigido a los empleados de la institución. Invitado del congreso de la “Semana IIT” en tres ocasiones, dando los temas de “Psicología de la Ingeniería” y “Mnemotecnia”. Titulado de la UACJ en el programa de Licenciatura en Psicología en 2020.

**Ciencias aplicadas al deporte
para el desarrollo social**

Edición noviembre del 2020

Ciencias Aplicadas al Deporte para el Desarrollo Social es una compilación que recoge investigaciones de académicos, entrenadores y gestores deportivos de Latinoamérica. El libro surge como resultado de la reunión ALGEDE 2019 celebrada en la Universidad de Colima con apoyo del Instituto Colimense y el Deporte del Gobierno del Estado de Colima. Sea Usted bienvenido a este abanico de posibilidades para la investigación y la aplicación del conocimiento en el ámbito deportivo, del movimiento y el hacer del cuerpo, donde todo iniciará al preguntarse qué sigue después de la última página.



ISBN 978-607-437-531-2



9 786074 375312