

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA – CIEP´s –
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“COMO HA INFLUIDO LA TERAPIA OCUPACIONAL Y RECREATIVA DESDE
AERÓBICOS QUE SE IMPARTEN EN EL PARQUE LA DEMOCRACIA CON
LA POBLACIÓN BENEFICIADA”**

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

POR

SUSY TAMARA PAZ CASTILLO

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
TERAPISTA OCUPACIONAL Y RECREATIVA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
TÉCNICA UNIVERSITARIA**

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2012

The background of the document features a large, faint watermark of the official seal of the University of San Carlos of Guatemala. The seal is circular and contains the Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEM ALIENSIS INTER" around its perimeter. The central emblem depicts a seated figure, likely a saint or scholar, flanked by two lions and two castles. Below the central figure is a knight on horseback. The text of the document is overlaid on this seal.

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA
DIRECTOR INTERINO

LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE
SECRETARIO INTERINO

JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico

CIEPs

Reg. 207-2007

DIR. 1917-2012

De orden de Impresión Final de Investigación

10 de octubre de 2012

Estudiante

Susy Tamara Paz Castillo

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiante:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN UN MIL NOVECIENTOS SEIS GUION DOS MIL DOCE (1906-2012), que literalmente dice:

"UN MIL NOVECIENTOS SEIS: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"COMO HA INFLUIDO LA TERAPIA OCUPACIONAL Y RECREATIVA DESDE AERÓBICOS QUE SE IMPARTEN EN EL PARQUE LA DEMOCRACIA CON LA POBLACIÓN BENEFICIADA,"** de la carrera de: Terapia Ocupacional y Recreativa, realizado por:

Susy Tamara Paz Castillo

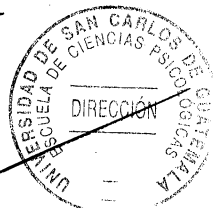
CARNÉ No. 1999-24561

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por Licenciado Manuel Antonio Tol Gutiérrez y revisado por Licenciado Marco Antonio García Enríquez. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO



/gaby



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



FIRMA:

HORA: 14:45

Registro:

207

CIEPs

REG:

REG:

1694-2012

207-2007

207-2007

INFORME FINAL

Guatemala, 04 de octubre 2012

SEÑORES

CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Marco Antonio García Enríquez ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

"COMO HA INFLUIDO LA TERAPIA OCUPACIONAL Y RECREATIVA DESDE AERÓBICOS QUE SE IMPARTEN EN EL PARQUE LA DEMOCRACIA CON LA POBLACIÓN BENEFICIADA."

ESTUDIANTE:

Susy Tamara Paz Castillo

CARNÉ No.

1999-24561

CARRERA: Terapia Ocupacional y Recreativa

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 03 de octubre 2012 y se recibieron documentos originales completos el 03 de octubre 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Marco Antonio García Enríquez

COORDINADOR

Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. "Mayra Gutiérrez"



c.c archivo

Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs. 1695-2012

REG: 207-2007

REG: 207-2007

Guatemala, 04 de octubre 2012

Licenciado Marco Antonio García Enríquez,
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.-"Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado García:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**"COMO HA INFLUIDO LA TERAPIA OCUPACIONAL Y RECREATIVA
DESDE AERÓBICOS QUE SE IMPARTEN EN EL PARQUE LA DEMOCRACIA
CON LA POBLACIÓN BENEFICIADA."**

ESTUDIANTE:
Susy Tamara Paz Castillo

CARNÉ No.
1999-24561

CARRERA: Terapia Ocupacional y Recreativa

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 27 de septiembre 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Licenciado ~~Marco Antonio García Enríquez~~
DOCENTE REVISOR

Arelis./archivo

Guatemala, 30 de Agosto de 2012

Licenciado
Marco Antonio García Enríquez
Coordinadora Centro de Investigaciones en
Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”
CUM

Estimado Licenciado García:

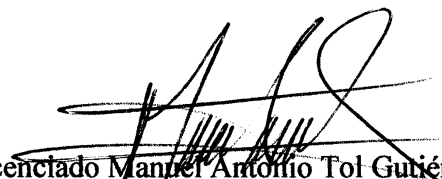
Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la ASESORÍA de contenido del Informe Final de investigación titulado “Como ha influido la Terapia Ocupacional y Recreativa desde los aeróbicos que se imparten en el Parque La Democracia, con la población beneficiada” realizado por la estudiante SUSY TAMARA PAZ CASTILLO CARNÉ 199924561.

El trabajo fue realizado a partir DEL 1 DE JUNIO DE 2011 HASTA EL 30 DE AGOSTO 2012.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciado Manuel Antonio Tol Gutiérrez
Psicólogo

Terapeuta Ocupacional y Recreativo

Colegiado No. 02222

Asesor de contenido



Ministerio de
Cultura y Deportes

DELEGACION DE RECURSOS HUMANOS

Nueva Guatemala de la Asunción

31 de agosto de 2012

Oficio DRRHHVDR-2469-2012

Licenciado

Marco Antonio García Enríquez

Coordinador del Centro de Investigación en Psicología

-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

Escuela de Ciencias Psicológicas

Universidad de San Carlos de Guatemala

Su Despacho

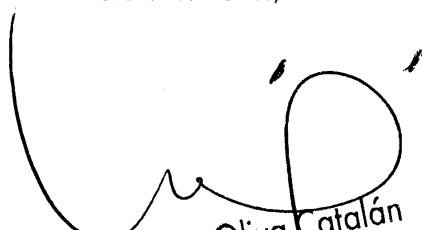
Estimado Licenciado García:

Por este medio me dirijo a usted, con el objeto de informarle que la estudiante **SUSY TAMARA PAZ CASTILLO**, quien se identifica con carne universitario numero **1999-24561**, realizo observaciones participativas, entrevistas a instructores, voluntarios y participantes que asisten a clases de aeróbicos impartidas en el Centro Deportivo y Recreativo Parque la Democracia, como parte del trabajo de investigación titulado **"COMO HA INFLUIDO LA TERAPIA OCUPACIONAL Y RECREATIVA A TRAVÉS DE LOS AERÓBICOS QUE SE IMPARTEN EN EL PARQUE LA DEMOCRACIA"**, por el periodo comprendido del 21 de mayo al 29 de junio del presente año, en un horario de 6:00 a 9:00 horas.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo de usted,

Deferentemente,


Luis Felipe Oliva Catalán
Subdelegado de Recursos Humanos
Dirección General del Deporte y la Recreación
Ministerio de Cultura y Deportes

c.c. file
SG/ifo

VICEMINISTERIO DEL DEPORTE Y LA RECREACION

DIRECCIÓN GENERAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

6ª. Calle y 6ª. Avenida zona 1 Palacio Nacional de la Cultura Telefax: 2251-0818 Extensión
1701, 1737, 1738, 1761, 2205

PADRINOS DE GRADUACIÓN

MARCO ANTONIO GARCÍA ENRÍQUEZ

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 5950

EMMA ISABEL ESTRADA GALINDO

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

TERAPISTA OCUPACIONAL Y RECREATIVA

COLEGIADO 3295

Agradecimientos

A Dios

Por ser mi creador, quien me ha llenado de bendiciones, de aprendizajes, experiencias y sobre todo de felicidad en todo este tiempo, a ti que con tu infinito amor me has acompañado a lo largo de estas carreras universitarias y me has dado paz en la tormenta; me has provisto de todo lo necesario para salir adelante, dándome la sabiduría y entendimiento para poder alcanzar este triunfo. Gracias Dios por no permitirme claudicar y porque todo lo que tengo, lo que puedo y lo que recibo han sido regalos como éste que solo tú me has sabido dar. Gracias Padre por mostrarme día a día que con humildad, paciencia y sabiduría todo es posible.

A mis padres:

Que siempre me han dado su apoyo incondicional y a quienes debo este triunfo profesional, por todo su trabajo y dedicación para darme una formación académica y sobretodo humanista y espiritual. De ellos es este triunfo y para ellos es todo mi agradecimiento, sobre todo por ser un excelente ejemplo de vida a seguir. Mamá gracias por darme la vida y por todo tu apoyo en los momentos más difíciles, cuando nadie me vio, cuando nadie me amo fue ahí cuando siempre estuviste tú.

A mis hermanos/as:

Martis, Titty, Canche, Guicho y Lin, por ser parte importante de mi vida y representar la unidad familiar, por estar siempre a lo largo de mi vida compartiendo momentos de felicidad y aquellos en los que me han motivado a no desfallecer, quienes con su amor me han brindado su apoyo y comprensión incondicional.

A Marvin René (+)

Siempre vivirás en nuestros corazones.

A mis hijitos Andy y Susan:

Por su tierna compañía e inagotable apoyo y comprensión durante los años que le dedique a los trabajos de tesis. Gracias por compartir mi vida y mis logros, a ellos que siempre tuvieron una palabra de aliento en los momentos difíciles y que han sido incentivos de mi vida, este logro también es suyo, los amo hijos!!!

A mi nietecita Brianny:

Por existir, regalo que Dios ha mandado a nuestras vidas para bendecirnos, cuando llega el nacimiento de este nuevo ser, es señal de que hay nueva esperanza para continuar adelante.

A mis sobrinos/as:

Sophie, Gaby, Huguini, Rene, Ricky, Pao y Pamy mil gracias por brindar amor y felicidad a nuestro hogar, queridos sobrinos/as gracias por ser tan especiales, ingeniosos, creativos, inteligentes, con grandes habilidades y por todo ese potencial que hay en cada uno de ustedes, segura estoy que llegarán muy alto.

A mi cuñada Sonia:

Por su aprecio, apoyo y a quien de igual manera le guardo mucho cariño y estima, por ser una persona digna de admiración como mujer, madre y profesional.

A mis cuñados:

A quienes admiro y aprecio mucho.

A mi querida amiga Gaby:

Por su predisposición permanente e incondicional en aclarar mis dudas y por sus substanciales sugerencias durante la redacción de la tesis y sobre todo por su valiosa amistad. Cuenta siempre conmigo, te quiero, admiro y aprecio mucho!

A mi compañero y amigo Manuel Tol:

Por el tiempo dedicado a este trabajo y por todo lo que me ha enseñado en este proyecto de tesis: espero sea el primero de muchos triunfos que podamos compartir.

A todos y cada uno de mis profesores,

Les agradezco la confianza apoyo y dedicación de tiempo, por haber compartido conmigo sus conocimientos y sobre todo su amistad, por entregar parte de su vida para nuestro desarrollo.

A la Escuela de Ciencias Psicológicas

Por recibirnos como a sus hijos y vernos crecer como personas y como profesionales; a nuestro director Doctor César Augusto Lambour Lizama, por brindarnos su amistad y confianza para desarrollar este trabajo de tesis.

Principalmente mi agradecimiento esta dirigido hacia el distinguido Coordinador del Centro de Investigación Lic. Marco Antonio García Enríquez, mi revisor de tesis, por toda la paciencia y su valioso tiempo, conocimientos que me sirvieron de gran ayuda. Gracias por todo el apoyo, considero que usted fue mi mejor elección, porque es un gran ejemplo a seguir y deseo contar siempre con su sabiduría y amistad, lo aprecio y le guardo mucha gratitud Padrino.

ÍNDICE

Resumen.....	1
Prólogo.....	2

CAPÍTULO I

Introducción.....	4
1.1. Planteamiento del Problema.....	7
1.2. Marco Teórico.....	9
1.2.1 Historia de la Terapia Ocupacional y Recreativa.....	9
1.2.2 Funciones Generales de la T.O. y R.....	12
1.2.2.1 Objetivos Físicos de la T.O. y R.....	12
1.2.2.2 Objetivos Psíquicos de la T.O. y R.....	12
1.2.2.3 Objetivos Sociales de la T.O.y R.....	13
1.2.2.4 Objetivos Económicos de la T.O.y R.....	13
1.2.3 Las actividades de la T. O. y R.....	13
1.2.3.1 Actividades Recreativas o Sociales.....	14
1.2.3.2 Recreación activa.....	17
1.2.3.3 Técnicas de la T.O. y R.....	19
1.3 Generalidades del Ministerio de Cultura y Deportes.....	20
1.3.1 Antecedentes.....	21
1.3.2 Naturaleza.....	21
1.3.3 Fundamento Legal.....	21
1.3.4 Misión.....	21
1.3.5 Visión.....	21
1.3.6 Competencia.....	22
1.3.7 Áreas Sustantivas.....	22
1.4 La Motivación.....	23

1.4.1	Motivación y Conducta.....	24
1.4.2	El Ciclo Motivacional.....	25
1.5	Actiivdad Física.....	30
1.5.1	Beneficios de la Actividad Física.....	31
1.6	Salud y Ejercicio Físico.....	32

CAPÍTULO II

2	Técnicas e instrumentos.....	36
2.1	Técnicas.....	36
2.1.2	Selección de la Población.....	36
2.1.3	Técnicas de Recolección de datos.....	36
2.2	Instrumentos.....	37

CAPÍTULO III

3.1	Presentación, análisis e interpretación de resultados.....	39
3.1.1	Características del lugar.....	39
3.1.2	Características de la población.....	40
3.2	Gráficas de datos obtenidos según aplicación de cuestionario actividad física....	42
3.3	Análisis cualitativo de los resultados.....	48

CAPÍTULO IV

4	Conclusiones y recomendaciones.....	50
4.1	Conclusiones.....	51
4.2	Recomendaciones.....	53
	Bibliografía.....	54

ANEXOS

a)	Glosario.....	57
b)	Entrevista a instructores/as y voluntarias.....	63
c)	Entrevista abierta a participantes.....	64

d) Cuestionario Internacional de Actividad Física	65
e) Diario de Campo PNI.....	66
f) Inventario de Actividad Física Habitual (IAFHA) adaptado.....	68

RESUMEN

Título: “Como ha influido la Terapia Ocupacional y Recreativa desde los aeróbicos que se imparten en el Parque La Democracia, con la población beneficiada”
Autora: Susy Tamara Paz Castillo.

En la actualidad la sociedad guatemalteca evidencia una insuficiente práctica de actividades físicas que contribuyan a mejorar los niveles de condición física-salud; un ejemplo de lo anterior es el caso de las féminas, quienes por las diversas actividades a las que suelen dedicarse dentro y fuera del hogar, tienden a limitarse los espacios para realizar actividades deportivas y/o recreativas.

Estas circunstancias conducen a una situación en la que predomina la inactividad y como consecuencia de ella, una serie de patologías y alteraciones derivadas de esta hipocinesia: obesidad, atrofia ósea y muscular, aterosclerosis, alteraciones degenerativas cardiovasculares y del aparato locomotor, broncopatías crónicas, afecciones psíquicas, aumento del consumo de medicamentos, tabaco, alcohol y otras drogas, entre otras.

Lograr que las féminas se incorporen a la práctica sistemática de actividad física planificadas es un desafío para cualquier profesional de Terapia Ocupacional y Recreativa, dada la importancia que tiene la mujer dentro del ceno familiar; cuya manifestación le permite tener un gran peso desde el punto de vista social como la guía de la célula fundamental de nuestra sociedad.

En esta investigación se promovió uno de los programas de ejercicios físicos a través de las clases de aeróbicos, dirigido por Áreas Sustantivas bajo la Dirección del Ministerio de Cultura y Deporte con el fin de contribuir a mejorar la condición física-salud de las participantes que asisten al Parque La Democracia. Se utilizó una muestra de 26 amas de casa seleccionadas de forma intencional y no probabilísticas.

Los instrumentos utilizados fueron: observaciones participativas, entrevistas semiestructuradas, aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física, los que fueron aplicados a las instructoras, voluntarias y participantes del programa. Las informantes claves emitieron criterios favorables y todos los valores de los indicadores de la condición física-salud mejoraron, evidenciando la efectividad del mismo, para una mejor comprensión los datos son plasmados en tablas y gráficos, arribando a las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

"El cuerpo sano es el hospedaje del alma; el cuerpo enfermo, es su prisión".

Francis Bacon

PRÓLOGO

En la actualidad, gracias a los programas del Ministerio de Cultura y Deporte a través de Áreas Sustantivas como las clases de aeróbicos que se imparten en El Parque La Democracia, la sociedad guatemalteca se ha permitido ver con mayor aceptación el concepto de la actividad físico-deportiva como un fenómeno de gran valor desde el punto de vista de la salud y calidad de vida. Conocer todos aquellos fenómenos que modifican esta realidad es algo fundamental en el presente trabajo de investigación el que busca demostrar la influencia de la Terapia Ocupacional y Recreativa por medio de estos programas.

Para el trabajo de investigación se estableció una aproximación a lateralidad de la actividad física ofreciendo una perspectiva global y centrando el interés en el concepto de “vida activa” de la mujer guatemalteca, donde se incluye la propia actividad físico-deportiva a través de la gimnasia rítmica como opción de práctica de las participantes, incorporando la actividad física realizada durante el tiempo libre y tiempo de ocio.

El trabajo de investigación tuvo diversas posibilidades o prospectivas de investigación las que ayudaron a comprender en mayor medida el fenómeno de la actividad física en esta franja de edad tan compleja desde el punto de vista psicosocial. En primer lugar, es preciso considerar que los factores de influencia en los niveles de actividad física habitual son muy variados y operan de forma diversa en mujeres que solo se dedican a las actividades dentro del hogar, así como a las que sumado a ello, tienen un trabajo remunerado, circunstancia que exige un abordaje de la investigación mediante la combinación de técnicas cuantitativas y cualitativas.

Así mismo, es preciso analizar por separado la influencia de los diferentes factores en cada una de las subescalas o ejes constructores de práctica que se han determinado en la investigación, ya que se considera que pueden operar de forma distinta en cada uno de ellos. Gracias a un análisis de este tipo, como profesional en terapia ocupacional y recreativa da la posibilidad de programar actividades que mantengan los hábitos de práctica física, en unos casos, y que en otros induzcan a practicar o a retomar la práctica de dichas actividades. Así mismo, se pudo instar a diferentes agentes e instituciones a orientar sus actuaciones en pro de aumentar dichos niveles de práctica global.

Otro de los aspectos relevantes que se derivan de esta investigación es conseguir correlacionar los valores de la escala con indicadores de salud física, psíquica y social de las féminas que conformaron la muestra, así como con escalas de estilos de vida saludables; de esta forma se logró afianzar el valor de la escala de actividad física habitual de las participantes a través de (IAFHA) modificado, consiguiendo validez externa de la misma.

Esta línea de investigación abre una perspectiva de análisis más global de la concepción de la actividad física, de tal forma que no queda circunscrita únicamente al fenómeno del deporte, sino que se hace extensiva a la vida cotidiana de las féminas guatemaltecas.

INTRODUCCIÓN

La mujer en Guatemala constituye el 51% de la población total, sin embargo ha estado excluida históricamente de los beneficios del desarrollo. Es hasta hoy que se empiezan abrir las brechas, en educación, salud, empleo, y participación política. Las féminas están más incorporadas en la actualidad al mercado final del trabajo, al deporte y en los espacios de toma de decisiones. La condición de desventaja de las guatemaltecas expresada en los diferentes ámbitos sociales ha tenido un impacto directo en el proceso de desarrollo integral del país. En Guatemala existe la Política Nacional de Promoción y Desarrollo de las Mujeres y el Plan de Equidad de Oportunidades 2001-2006, los que se consensuaron con participación de las diferentes organizaciones de mujeres, lo que da legitimidad como instrumento de país.

A partir de todo estos esfuerzos la mujer desarrolla el mismo interés por los deportes que el hombre, al igual que en otras tantas actividades y profesiones, sin embargo, aún no lo practican tanto como sus congéneres masculinos, según resultados de la presente investigación, a pesar de que el Ministerio de Cultura y Deportes a través del Programa Mujer de la Dirección General del Deporte y la Recreación, brinda a las féminas diferentes espacios a su alcance, con la finalidad de que practiquen actividad física, sin dejar por un lado la recreación, poniendo a su disposición en diversos centros entre ellos el Centro Deportivo y Recreativo Parque la Democracia área en donde se ofrece a los ciudadanos clases de tae bo, aeróbicos y baile, contribuyendo así al fomento del deporte y la recreación dentro del Programa Mujer.

El trabajo de campo se realizó con participantes del programa de aeróbicos del sector adulto, comprendidas en las edades de 18 a 58 años de edad, que provienen de las diferentes colonias que rodean las Instalaciones del Parque, con el propósito de promover el deporte para todos y de alentar a la población guatemalteca a la práctica de la actividad física en beneficio de la salud.

Uno de los objetivos principales de esta investigación fue asesorar, diseñar y evaluar procedimientos metodológicos para la ejecución del programa, trabajo que fue apoyado por la integración de áreas sustantivas, facilitando infraestructura, el departamento de apoyo técnico y administrativo, junto con los promotores deportivos, quienes se dedican a la práctica deportiva como medio del desarrollo integral. La atención dentro de las clases la componen actividades aeróbicas, gimnasia rítmica, baile y tae bo, entre otros, con el fin de disminuir la tensión de la población beneficiada.

Algunas de las participantes coincidieron con que cada día son menos las áreas verdes en la capital, en donde adultos, jóvenes y niños poco a poco ven reducidos sus espacios para realizar cualquier actividad física, de manera que se evidenció la urgencia de promover y divulgar sobre los servicios que se ofrecen de manera gratuita como en este Centro, donde toda persona que lo desee, puede hacerse participe de estas actividades físicas y disfrutar de un día de campo, de un paseo en bicicleta o a practicar el deporte que desee. No hay ninguna limitante, salvo cumplir con el reglamento del parque.

Por tanto si se cree que en Guatemala ya no hay donde divertirse sanamente o donde practicar el deporte que desee, especialmente en familia, está equivocado, pues la investigación llevada a cabo en este lugar fundamenta la oportunidad para iniciarse, incorporarse, reanudar o incrementar el ejercicio físico en la vida cotidiana, como terapeuta ocupacional y recreativa y/o profesionales de la salud, es necesario fomentar entre los guatemaltecos el deporte, para así cambiar su rutina diaria y sumergirse en la actividad física para mejorar su calidad de vida.

La investigación fue enfocada a promover programas que se dediquen a generar espacios de interacción deportiva y recreativa, incluyendo actividades de organización y animación social y a ser profesionales que promuevan el deporte para todos y todas, dando a conocer la importancia de que niñas, jóvenes, adultas y personas de la tercera edad se unan para hacer deporte de forma individual o grupal, ya que la actividad física

brinda muchos beneficios a la salud y debe ser parte de la rutina diaria. La investigación buscó estimular la práctica diaria del deporte y del ejercicio para mejorar la calidad de vida, lo que repercute indiscutiblemente en la mejora de la salud física y mental, lo que es un derecho para todos los vecinos de las diferentes zonas de la ciudad capital y en general de toda la sociedad, por lo que esta investigación busca realizar un efecto multiplicador hacia las regiones del interior del país, coadyuvando a la mejora de la salud integral de las personas.

Miriam Yolanda García Gómez es instructora de aeróbicos desde hace 11 años y durante su trayectoria en el Ministerio de Cultura y Deportes, imparte clases en tres categorías: principiantes, intermedio y avanzados. *“Algunas clases se modifican para que puedan participar personas con problemas de salud como por ejemplo: hipertensión o asma, además se atiende también una rutina especial para mujeres embarazadas, con el fin de coadyuvar a su bienestar”* manifestó la instructora.

1.1 Planteamiento del problema

En la actualidad es evidente la carencia de actividad física como disciplina en la rutina diaria de las personas, lo cual incide negativamente en el ser humano tal como lo señala Burgueño Pons. JC. (2011) *“El estilo de vida sedentario que esta actitud genera, constituye, por sí solo, un factor de riesgo para la salud, pues se ha podido demostrar, que favorece la aparición de enfermedades como las cardiovasculares, determinados tipos de cáncer, la osteoporosis, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, las hiperlipidemias, la obesidad, y el exceso de estrés y favorecen los procesos degenerativos propios del envejecimiento muchas veces asociados a hábitos alimentarios inadecuados que también conspiran en detrimento de la salud”*.

Determinando así a una de las principales causas que se le atribuye a este tipo de enfermedades el sedentarismo que Machado Díaz M. (1998) define como *“la no realización de actividad física durante menos de 15 minutos y menos de tres veces por semana durante el último trimestre”*, estilo de vida que se da con mayor frecuencia en la vida moderna, la sociedad guatemalteca no ha sido la excepción del bombardeo del consumismo altamente tecnificado en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos.

A pesar de los programas que el Ministerio de Cultura y Deportes con el objetivo de promover el deporte y la recreación ofrecen diferentes servicios de forma gratuita a la población guatemalteca en distinto horarios, y que actualmente cuenta con algunos centros y parques recreativos seguros, limpios, accesibles y con áreas para la práctica del deporte, la actividad física y recreativa, cumpliendo así la Dirección del Deporte y la Recreación el propósito de fomentar la práctica deportiva a todas las mujeres que se dedican a actividades domésticas y/o a las que también cumplen con jornadas de trabajo formal e informal. Dentro de sus programas incluye uno dirigido a todas ellas, el Programa Mujer en donde se imparten clases de aeróbicos, tae bo y baile en centros

permanentes, a pesar de esto existen muchas mujeres que aún no se han beneficiado de este programa por razones de tiempo, otras porque los lugares en donde estos se imparten quedan inaccesibles al lugar donde residen, en otros casos por la falta de conocimiento de la existencia de los mismos, falta de motivación o la falta de hábito a la realización actividades físicas.

Por medio del presente trabajo de investigación se pretendió promover los programas de apoyo que redujeran las barreras sociales y financieras al acceso y a la práctica del deporte, adaptándose al contexto y a los recursos disponibles, tal y como lo ofrece el Ministerio de Cultura y Deporte a través de los Programas de Áreas Sustantivas, así mismo sugerir estrategias que permitieran dar a conocer los beneficios reflejados en el mejoramiento de la salud mental de las participantes, como el incremento de la motivación para realizar este tipo de actividades, de las cuales se espera que sus inversiones se logren aplicar en suficiente escala y así contribuir de manera significativa a reducir la carga de enfermedades crónicas físicas y psicológicas. Logrando la salud integral de las personas que se hagan partícipes en estos programas.

Por tanto la Terapia Ocupacional y Recreativa se ocupa, no sólo del restablecimiento de la función orgánica, sino también enfoca su atención en el estado mental de los individuos, quienes por todas las ocupaciones a las que se dedican suelen presentar una serie de problemas a nivel emocional como estrés, ansiedad, depresión, apatía, agresividad, melancolía, inquietud, entre otras.

1.2 Marco Teórico

1.2.1 Historia de la terapia ocupacional y recreativa

La Terapia Ocupacional¹ crece con el propio desarrollo de la historia del hombre, puesto que la ocupación ha tenido un papel central en la existencia humana. La salud y la ocupación están directamente relacionadas, porque la pérdida de la salud disminuye la capacidad para realizar ocupaciones, según Reed & Sanderson (1998).

El uso terapéutico de la actividad y del movimiento ha sido apreciado desde el inicio de las civilizaciones más primitivas. Desde 2600 a. C. en China se pensaba que la enfermedad era generada por la inactividad orgánica y se utilizaba el entrenamiento físico, mediante una serie de ejercicios gimnásticos –similares a los que hoy se conocen como Tai-Chi, para promover la salud e incluso, según sus creencias, para asegurar la inmortalidad.

Se han encontrado documentos que demuestran como alrededor del 2000 a. C. los egipcios alzaron templos donde las personas afectadas de “melancolía” acudían en gran número para aliviar su enfermedad y en los cuales, los juegos y actividades recreativas eran la nota característica.

La medicina griega de la época clásica, entre los años 600 y 200 (a. de J.C.), recomendó la práctica de diversas actividades con fines terapéuticos. Se atribuye a Esculapio el tratamiento del “delirio” con canciones, música y representaciones cómicas Drake Baden (1699). Por su parte, Pitágoras, Tales de Mileto y Orfeo utilizaron la música como remedio a ciertas enfermedades Esculapio en la Grecia clásica, funda el hospital de la ciudad de Pérgamo en el año 600)a. C.), aquí se trataba de aliviar el delirium con el empleo de canciones, música, literatura y farsas. Hipócrates, quien

¹ Se utilizará las iniciales T.O. y R. para designar a la Terapia Ocupacional y Recreativa en adelante.

resaltaba la relación cuerpo-mente, recomendaba la lucha libre, la lectura y el trabajo para mantener y mejorar el estado de la salud de los individuos.

Para aliviar las “mentes trastornadas”, Cornelio Celso (14-37 d. C.) recomendaba la música, la conversación, la lectura, el ejercicio hasta la fatiga, los viajes y hasta un cambio de escena; para el mantenimiento de la salud, sus recomendaciones se dirigían hacia la navegación, el manejo de armas, los juegos de pelota, los saltos, la carrera y los paseos. Para los problemas de estómago aconsejaba realizar lecturas en voz alta, así como otras actividades para diferentes dolencias. Lo también curioso es sostenía que las ocupaciones deberían ajustarse al temperamento de cada persona. Séneca (55 a. C. l 39 d. C.) aludía al trabajo como remedio de cualquier clase de agitación mental.

Más adelante, Galeno (131-201 d. C.), tomando ejemplo de los clásicos, defendía el tratamiento mediante la ocupación, señalando que *“el empleo es la mejor medicina natural y es esencial para la felicidad humana”*.

Durante la Edad Media apenas se desarrolla la idea del uso de la ocupación con fines terapéuticos y hay que esperar hasta el Renacimiento. El Islam se convirtió en el heredero de la ciencia médica griega y romana, aunque en menor medida conservó los primeros esbozos de interés por la ocupación como terapia.

Dentro de sus máximos exponentes del saber se encuentra Avicena (980-1037), médico árabe de la época, considerado como el Galeno de islam, autor del Canon de medicina, citado por Coulter en el Physical Therapy (Nueva York, 1932), quien escribió *“Existe un ejercicio adecuado para cada órgano (...) Ejercitando adecuadamente el cuerpo mediante el movimiento y el trabajo no serían necesarios médicos ni remedios”*.

En esta idea MacDonald E.M. (1979), señala que *“es posible que la terapéutica mediante la ocupación se remonte más allá de las primeras manifestaciones escritas,*

algunas de las primeras referencias a su utilización aparecen ya en el periodo de la magia (antes del año 660 a.C.). El reconocimiento de la utilidad y necesidad de la ocupación para el mantenimiento de la salud, fue suscrito así mismo en lo referente al campo psicológico.

La T.O. y R. empezó a desarrollarse como profesión a partir de la Primera Guerra Mundial (1914-1918), período en el cual cobra auge la Fisioterapia como tal. No es sino hasta en la Segunda Guerra Mundial (1939-1945) que la T.O y R. se afianza sólidamente en sus conceptos de tratamiento. Progresó rápidamente en los países de habla inglesa, después del reconocimiento de la necesidad de rehabilitar no solamente a los pacientes del orden civil, sino también al soldado discapacitado, tanto física como mentalmente.

Willard, Helen (1973)² señala que *“en 1952 se fundó la Federación Mundial de Terapistas Ocupacionales, esta organización ha contribuido extraordinariamente en el desarrollo de los programas educativos, al exponer patrones mínimos exigibles para la formación de los terapeutas ocupacionales de todo el mundo”*

La T.O. y R. se puede definir como *“el arte y la ciencia de dirigir la respuesta del hombre a la actividad seleccionada para favorecer y mantener la salud, para prevenir la incapacidad, para valorar la conducta y para tratar o adiestrar a los pacientes con disfuncionalismo físico o psicosocial”*.³

Otra definición es la siguiente la T.O. y R. *“es una profesión de la salud que previene, mantiene y restaura el estado físico, mental y social del individuo que ha sufrido alguna disfunción. Se utilizan actividades con propósito para ayudar al individuo a adaptarse y funcionar efectivamente en su entorno físico y social. Promueve la máxima*

² Willard, Helen S. y Clare S. Spackman. *Terapéutica Ocupacional*. Editorial JIMS, Barcelona, España, (1973). P. 1

³ American Occupational Therapy Association.

independencia en todas las tareas de ejecución, esto es, en la actividades de la vida diaria, trabajo y tiempo libre”⁴

En estas ideas Mac Donald. E.M. (1979) señala que la T.O. y R. “*es un tratamiento rehabilitativo prescrito por el médico, llevado a cabo por los terapeutas ocupacionales graduados, que utiliza como medio de tratamiento técnicas activas para alcanzar una respuesta en la preparación del retorno de los individuos a su hogar y a la sociedad, es decir a la vida productiva*”.

La T.O. y R. busca entonces, recuperar y desarrollar la competencia del individuo en los aspectos:

- Físicos
- Psíquicos
- Sociales
- Económicos

1.2.2 Funciones generales de la Terapia Ocupacional

A continuación se detallan los objetivos y fines de la Terapia Ocupacional:

1.2.2.1 Objetivos físicos de la T.O. y R.

- Aumento de la fuerza y del volumen muscular
- Aumento de la amplitud del movimiento articular
- Mejoría de la coordinación
- Mejoría de la velocidad
- Favorecer la relajación muscular

1.2.2.2 Objetivos psíquicos de la T.O. y R.

- Estimular el interés en el ejercicio ejecutado

⁴ Colegio Universitario de Humacao de la Universidad de Puerto Rico.

- Estimular el interés en las cosas que lo rodean
- Estimular la atención
- Actuar como sedante disminuyendo la tensión emocional
- Disminuir las tendencias destructivas
- Dar oportunidad para la propia iniciativa
- Conservar o desarrollar la capacidad y el hábito del trabajo
- Crear nuevos intereses y horizontes para el trabajo

1.2.2.3 Objetivos sociales de la T.O. y R.

- Aumentar la sociabilidad
- Desarrollar la responsabilidad de grupo y cooperación
- Elevar la moral del paciente y la confianza en sí mismo
- Desarrollar el control de sí mismo.

1.2.2.4 Objetivo económico de la T.O. y R.

- Reintegrarlo a la vida productiva.

Son estos los objetivos de la T.O. y R. que se aplican en los campos de la comunicación, las relaciones personales, el trabajo y la capacidad para desempeñarlo, el goce de las diversiones, y en consecuencia, un lugar apropiado en su vida y su comunidad.

1.2.3 Las actividades de la Terapia Ocupacional y Recreativa

Si la T.O. y R. se pueden definir como el arte de dirigir la participación del individuo en tareas seleccionadas para reforzar, acrecentar y facilitar el aprendizaje de las habilidades y funciones, previniendo la incapacidad y el ocio, para lograr en el ser humano, una mejor adaptación y productividad, con el fin de conservar la buena salud,

tanto física como mental, puede desarrollarse en actividades como las que se mencionan a continuación:

- Terapias de recreo
- Actividades culturales
- Actividades de cocina
- Gimnoterapia
- Actividades de baile
- Actividades de arreglo personal
- Actividades Lúdicas (rallys, juegos de salón, competencia)
- Terapias Expresivas (Tai-chi, pintura)

Dentro de las técnicas activas de la T.O. y R. existen algunas actividades de claro contenido propositivo entre las que se pueden mencionar están:

1.2.3.1 Actividades Recreativas o Sociales

Siguiendo las aportaciones de Sosa Monzón, Elsa, (1985) la recreación puede ser definida como *“cualquier actividad en la que el hombre se ocupa voluntariamente en sus horas libres o de ocio, que provocan en él un solaz esparcimiento, descanso, y en general, una satisfacción directa que lo ayude al desarrollo integral de su personalidad. Es una necesidad en cualquier época y edad. Su principal objetivo o fin es el descanso y la distracción, ya que por medio de esta el individuo sale de la rutina disminuyendo su depresión y opresión”*.⁵

La recreación busca hacer al ser humano feliz rompiendo con la rutina y los factores opresivos y depresivos. Si las necesidades del ser humano de recrearse no son satisfechas, se crea frustración que genera agresividad, conflicto y disgregación en el

⁵ Sosa Monzón, Elsa. Mónica Arroyave. “La Terapia Ocupacional y Recreativa y sus Técnicas de Trabajo”. P. 37.

núcleo familiar, social y laboral. Así mismo la recreación le enseña al hombre a ser responsable a tener un espíritu alegre y joven, viviendo de una forma mejor. También establece una relación, mutua con el medio ambiente, mejorando su carácter y sus relaciones interpersonales.

La recreación es tan antigua como el ser humano mismo. Las tribus primitivas luchaban contra la naturaleza, pero al mismo tiempo conocieron las artes, la alfarería, el dibujo, usaron adornos, tatuajes y pintaban las cavernas, además hay aspectos recreativos en sus ceremonias, los cuales en la actualidad aún se practican. La recreación natural es aquella transmitida de generación a generación, a través de patrones de crianza y toda actividad a las que se dedican la cultura a donde se pertenece. Actividades que reproducirán en la vida adulta y a su vez servirán como herramientas para la superación de sus necesidades. Todo este aprendizaje se cree que empezó como una recreación, aprendían también los ritos, las danzas, el uso de las armas y del lenguaje.

En una gran urbe se cambia constantemente de grupos, lo que da relaciones superficiales, casi nunca se profundiza en ellas, hay transitoriedad porque se cambia de ambiente constantemente, esto promueve el anonimato, ya que al ser humano le da temor darse a conocer. El ser humano tiende a mantener una distancia crítica, no se acerca mucho a una persona que no conoce y un medio que ayuda para lograr estos espacios son actividades recreativas como un proceso educativo social, no formal, que trata de que el individuo pase de un estado de menor satisfacción a un estado de mayor satisfacción en forma libre, responsable y creadora, utilizando al máximo el tiempo que le queda libre de citas obligaciones según lo cita Jiménez, Luis (1999), el tiempo "*libre de trabajo*" es el concepto que da origen a la recreación.

Así mismo, la recreación es un proceso educativo social, porque se adquiere nuevos conocimientos, normas de conducta social para la recreación y vida en sociedad. El individuo vive en sociedad, en grupo, se le hace indispensable relacionarse con otros

individuos. También se denomina no formal, porque se lleva a cabo en el tiempo libre y en cualquier parte, llevando al individuo de un menor a un mayor estado de satisfacción, ya que la vida es una cadena de necesidades que es necesario satisfacer, para lo cual el individuo debe actuar, incluyendo dentro de sus actividades, la recreación.

La recreación es libre y responsable porque le permite al individuo actuar libremente y aceptar las consecuencias de sus decisiones. Es creadora, porque utiliza la imaginación para cambiar en una forma más original los elementos de su experiencia diaria. Utiliza el tiempo libre al máximo, ejecutando cada acción que planifica, no se arrepiente de ella y busca repetirla. También se dice que es racional porque es un medio para la satisfacción. En ocasiones, la elección de la recreación no da el fruto esperado, pero no por eso deja de ser racional, porque el hombre para actuar en recreación hace juicio de valores y escoge lo que más le satisface.

La recreación enriquece la actividad social en donde el hombre forma parte de la sociedad y siempre actúa como miembro de ella. A través de ella se sale de la rutina, produciendo bienestar general. Teniendo en cuenta las aportaciones de Meléndez Mayorga, Floridalma (1981), *“la recreación contribuye a la adaptación social en la cual el hombre establece vínculo con otras personas, integrándose a grupos hasta llegar a identificarse con ellos”*.

Sosa Monzón, Elisa (1999) define que *“la recreación puede proporcionar estímulo y gozo de una liberación de tensiones sociales y laborales. Puede ofrecer la oportunidad de conocer las capacidades que tiene una persona que aún no ha descubierto. En determinado momento, una actividad que se empieza en recreación se puede convertir en ocupación y no solo dará satisfacción, sino que algunas veces una entrada económica”*⁶

⁶Sosa Monzón, Elisa y Mónica Arroyave. “La Terapia Ocupacional y Recreativa y sus técnicas de trabajo”. P.39.

La recreación como medida terapéutica debe prescribirse cuando el individuo es capaz de atender sus actividades cotidianas y laborales, porque es entonces cuando se plantea la necesidad de su diversión, sin embargo, también puede llevarse paralelamente a los otros tratamientos, pues muchas veces, la recreación provoca que las personas sin darse cuenta utilicen el área afectada.

Por todo esto es que a través de la recreación, que es una actividad en la cual la persona se dedica a una de forma voluntaria en su tiempo libre, estas actividades pueden ser artísticas, deportivas y sociales, logrando la relajación del individuo donde sea que éste se encuentre, equilibrando la vida del mismo en una forma agradable, rompiendo con la rutina de su diario vivir. Por tanto las terapias recreativas son las actividades sociales y de recreo las cuales tienen un fin terapéutico.

1.2.3.2 Recreación activa

Se denomina a la recreación activa como a *“toda aquella actividad en la cual las personas actúan libremente y lo hacen en una forma participativa y como la palabra lo dice en forma activa”*⁷. Dependiendo del lugar donde estas se ejecutan se dividen en:

a) Actividades en el interior

Son actividades que se realizan en lugares cerrados, se debe dar a conocer que las actividades deportivas y lúdicas que se realizan al aire libre también pueden ser adaptadas para realizarse en lugar cerrado, como la natación, el baloncesto, el volley ball, el baile, canto, pintura y otras dinámicas de grupo.

Las actividades al interior pueden practicarse durante todo el año, no importando las condiciones atmosféricas que prevalezcan. El boliche es una actividad bajo techo y que se puede jugar con personas de cualquier edad y en cualquier condición física o

⁷ E.M. Mcdonal, Terapia Ocupacional En La Rehabilitación, Editorial Salvat, Segunda Edición, España (1979) actuales págs. 10,11,12,13, capítulo 1.

mental. Dentro de este rubro, se puede clasificar todos los juegos conocidos como de salón.

b) Actividades al aire libre

Las actividades al aire libre, como su nombre lo indica, se dan en campo abierto, puede ser de mucho beneficio si la población con que se trabaja se encuentra en un lugar cerrado. En este lugar se pueden realizar actividades deportivas y lúdicas. A través de estas también se busca hacer más contactos sociales fáciles e informales con los participantes

c) Recreación pasiva

Es la actividad donde el individuo se recrea siendo solamente un espectador, no toma parte en este tipo de actividades. Estas pueden ser el cine, partido deportivo, teatro, el circo, entre otras.

Los programas recreacionales deben planificar los distintos periodos de tiempo libre. Teniendo en cuenta este tipo de consideración, la población que asiste a las clases de aeróbicos y a otras disciplinas tendría mayor accesibilidad por lo tanto estos espacios de recreación contribuirán a satisfacer primero las necesidades básicas de las participantes, de esta manera no habría excusa para no gozar de ella, por tanto ya no se refiere a esta como un lujo sino una alternativa, pues existe la participación política, la social y el voluntariado.

1.2.4 Técnicas de la terapia ocupacional y recreativa

Es la forma en cómo cada uno organiza sus actividades, existen varios tipos de actividades o terapias colectivas entre las cuales se pueden mencionar:

a) Socio terapia:

Es la terapia de recreo y reacciones sociales de forma creativa, en donde su objetivo primordial es la reinserción social del individuo por medio de actividades como ludoterapia, baile, cine, teatro, entre otras.

b) Terapia lúdica

Es la terapéutica del juego. Es una actividad que se desarrolla participando tanto a nivel del pensamiento, de la fantasía como de la realidad. Es una forma de aprendizaje, de tomar contacto con la realidad, a la vez que sirve de liberación de energías reprimidas que no serían toleradas a un nivel de realidad. Se aprende jugando a cooperar y establecer relación con los demás hacia un fin común, a la vez que se aprende a expresar agresividad. Se puede decir que a través del juego es un aprendizaje a vivir en la sociedad realizado de una forma gratificante.

c) Gimnoterapia

Constituye una actividad terapéutica de gran valor. La actividad física y la sensación de bienestar que la acompaña, constituyen un elemento sensorial útil, para llegar a un mejor control y conocimiento de sí mismo. El fin de esta terapia no es solo alcanzar una manifestación deportiva, sino de llegar poco a poco a lograr a través una serie de ejercicios, coordinación, flexibilidad y relajación, un grado de homeostasis, por tanto constituye una preparación previa a emprender cualquier tipo de actividades a las que cada una de las participantes se dedique.

Estas actividades pueden realizarse diariamente o mínimo tres veces por semana, el inicio a ellas debe ser gradual dependiendo de la edad, resistencia y otros factores necesarios de identificar en cada una de ellas, también es necesario tomar en cuenta las limitaciones físicas del grupo de trabajo, se pueden realizar actividades como lo son aeróbicos, gimnasia rítmica, de expresión corporal, entre otros.

1.3 Generalidades del Ministerio de Cultura y Deportes⁸

1.3.1 Antecedentes

El Ministerio de Cultura y Deportes de Guatemala fue creado en enero de 1986, según el Decreto Ley Número 25-86. Este contempla dos viceministerios: uno encargado de la Cultura y de las Artes, y otro, del Deporte y la Recreación. En el año de 1995 queda sin efecto la gestión de la Dirección General dedicada a la atención del deporte en este Ministerio. En 1997, para continuar con los planes, programas y proyectos que quedaron sin efecto, gracias al Acuerdo Ministerial Número 96-97, de fecha 10 de abril de ese mismo año, y dentro del marco de modernización del estado, se nombra al Viceministro de Cultura y Deportes, encargado del deporte y la recreación.

El Ministerio de Cultura y Deportes concibe el deporte y la recreación como manifestaciones culturales que contribuyen al desarrollo integral de los ciudadanos. Por ello, a través del segundo Viceministerio de Cultura y Deportes y la Dirección General del Deporte y la Recreación, se impulsan programas de atención al deporte no federado y no escolar, así como la actividad física y la recreación.

El segundo Viceministerio de Cultura y Deportes desarrolla políticas de Estado que responden a los Acuerdos de Paz y son conocidas por los actores del sector, la población y su personal. Dichas políticas contribuyen a fortalecer la identidad nacional, reconociendo su carácter multiétnico, pluricultural y multilingüe, mediante mecanismos

⁸ Ministerio de Cultura y Deportes de Guatemala.

de descentralización, promoviendo la participación ciudadana en la gestión cultural, deportiva y recreativa.

1.3.2 Naturaleza

El Ministerio de Cultura y Deportes es el órgano administrativo político, en la estructura del Estado, encargado de hacer cumplir el régimen jurídico, relativo al desarrollo de las culturas, las artes, la recreación y el deporte no federado ni escolar del país, así como la protección, conservación y promoción del patrimonio cultural y natural de la nación, con la participación activa de la población.

1.3.3 Fundamento legal

“El fundamento legal del Ministerio de Cultura y Deportes es:

- Ley del Organismo Ejecutivo, Decreto 114-97 artículo 27 literales I y M.
- Reglamento Orgánico Interno del Ministerio de Cultura y Deportes, artículo 7 literales C y E.

1.3.4 Misión

“Fortalecer y promover la identidad guatemalteca mediante la protección, conservación, promoción y divulgación de los valores y manifestaciones culturales de los pueblos y comunidades que conforman la nación guatemalteca, articulando la multiculturalidad y la interculturalidad”.

1.3.5 Visión

“Ser una institución integralmente modernizada, transparente, eficiente y eficaz, orientada a satisfacer las necesidades de la sociedad en materia cultural, recreativa y deportiva”.

1.3.6 Competencia

Al Ministerio de Cultura y Deportes le corresponde atender lo relativo al régimen jurídico aplicable a la conservación y desarrollo de la cultura guatemalteca y al cuidado de la autenticidad de sus diversas manifestaciones. También le compete la protección de los monumentos nacionales y de los edificios, instituciones y áreas de interés histórico o cultural y el impulso de la recreación y del deporte no federado ni escolar, así como dar cumplimiento a sus políticas culturales y deportivas definidas.

La Dirección General del Deporte y la Recreación es el órgano encargado de generar propuestas y acciones institucionales orientadas a la implementación de políticas culturales y deportivas nacionales. Asimismo es el responsable de planificar, programar, dirigir, ejecutar y evaluar todas las actividades que en materia administrativa, deportiva y recreativa realicen las dependencias que la integran, aplicando estrategias y mecanismos de desconcentración y descentralización, para propiciar que las actividades deportivas y recreativas formen parte del desarrollo humano sostenible.

Dentro de sus asignaciones, le corresponde desarrollar programas y proyectos deportivos y recreativos cuyos componentes se ubiquen dentro de un marco de reconocimiento y respeto a la diversidad cultural, de equidad étnica y de género, fomentando la interculturalidad y convivencia pacífica.

Para alcanzar sus objetivos y funciones, la Dirección General del Deporte y la Recreación se integra con una subdirección y ésta a su vez se integra con la Coordinación de Áreas Sustantivas, Coordinación de Infraestructura Deportiva y la Coordinación Técnica, Administrativa y Financiera.

1.3.7 Áreas Sustantivas

Las áreas sustantivas la integran dos grandes grupos de programas. Los primeros son 7 programas llamados Sustantivos, de los cuales 4 son de atención específica para la

población dividida en grupos etarios: niñez y juventud; adulto; adulto mayor y reinserción social; en tanto que los otros tres son de atención generalizada: eventos especiales de participación general, los centros deportivos de acceso público y los promotores departamentales y municipales.

El otro grupo de programas lo constituyen los llamados de apoyo, ya que como su nombre lo indica, buscan apoyar la función de los programas sustantivos mediante el que hacer propio de cada uno de estos programas:

- Medicina de la actividad física
- Formación y capacitación
- Monitoreo y evaluación
- Investigación y documentación.

Entre los programas que impulsa el Segundo Viceministerio de Cultura y Deportes se tienen los siguientes: programa de niñez, programa de juventud, programa de adulto (sector laboral), programa de adulto mayor y programa de reinserción social.

La Dirección General del Deporte y la Recreación trabaja para dotar de infraestructura deportiva polifuncional a las diferentes comunidades del país, integrando y realizando acciones orientadas a brindar mantenimiento, readecuación y construcción de espacios físicos deportivo-recreativos en el ámbito del deporte no federado y no escolar, de acuerdo a las prioridades establecidas en los planes y programas del Segundo Viceministerio de Cultura y Deportes. La programación de la infraestructura se realiza por demanda comunitaria y bajo ciertos requisitos mínimos, los cuales son establecidos según políticas de trabajo de este departamento.

1.4 La Motivación

La motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo. Hoy en día es un elemento importante

para lograr la participación en la actividad física, por lo que se requiere conocerlo, y más que ello, dominarlo, sólo así profesionales en salud estaremos en condiciones de formar una cultura que sepa utilizar en forma creativa su tiempo libre.

El ser humano tiene la necesidad de satisfacer necesidades las cuales tienen implícita una motivación, por ejemplo el hambre, evidentemente se tiene una motivación, puesto que éste provoca la conducta que consiste en ir a buscar alimento y, además, la mantiene; es decir, cuanto más hambre tengamos, más directamente nos encaminaremos al satisfactor adecuado. Si se tiene hambre se va al alimento, es decir, la motivación dirige para satisfacer la necesidad.

La motivación también es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre aquellas alternativas que se presentan en una determinada situación. En efecto, la motivación está relacionada con el impulso, porque éste provee eficacia al esfuerzo colectivo orientado a conseguir los objetivos que cada individuo predetermine, empujando al individuo a la búsqueda continua de mejores situaciones con la finalidad de alcanzar sus objetivos.

El impulso más intenso es la supervivencia en estado puro cuando se lucha por la vida, seguido por las motivaciones que derivan de la satisfacción de las necesidades primarias y secundarias (hambre, sed, abrigo, sexo, seguridad, protección, entre otros.).

1.4.1 Motivación y conducta

Con el objeto de explicar la relación motivación-conducta, es importante partir de algunas posiciones teóricas que presuponen la existencia de ciertas leyes o principios basados en la acumulación de observaciones empíricas. Según Idalberto Chiavenato (2011) existen tres premisas que explican la naturaleza de la conducta humana. Estas son:

- a) El comportamiento es causado. Es decir, existe una causa interna o externa que origina el comportamiento humano, producto de la influencia de la herencia y del medio ambiente.
- b) El comportamiento es motivado. Los impulsos, deseos, necesidades o tendencias, son los motivos del comportamiento.
- c) El comportamiento está orientado hacia objetivos. Existe una finalidad en todo comportamiento humano, dado que hay una causa que lo genera. La conducta siempre está dirigida hacia algún objetivo.

1.4.2 El ciclo motivacional

Si enfocamos la motivación como un proceso para satisfacer necesidades, surge lo que se denomina el ciclo motivacional este consta de varias etapas las cuales se describen de la siguiente manera:

CICLO MOTIVACIONAL	
Homeostasis	Es decir, en cierto momento el organismo humano permanece en estado de equilibrio.
Estímulo	Es cuando aparece un estímulo y genera una necesidad.
Necesidad	Esta necesidad (insatisfecha aún), provoca un estado de tensión.
Estado de tensión	La tensión produce un impulso que da lugar a un comportamiento o acción.
Comportamiento	El comportamiento, al activarse, se dirige a satisfacer dicha necesidad. Alcanza el objetivo satisfactoriamente.

Sin embargo, para abordar el concepto básico, cabe señalar que cuando una necesidad no es satisfecha dentro de un tiempo razonable, puede llevar a ciertas reacciones como las siguientes:

- a) Desorganización del comportamiento (conducta ilógica y sin explicación aparente).
- b) Agresividad (física, verbal, entre otros.)
- c) Reacciones emocionales (ansiedad, aflicción, nerviosismo y otras manifestaciones como insomnio, problemas circulatorios y digestivos, entre otros.)
- d) Alienación, apatía y desinterés.

Lo que se evidencia con más frecuencia en nuestra sociedad es que, cuando las rutas que conducen al objetivo que persiguen de los individuos están bloqueadas, ellos normalmente “se rinden”, la moral decae, se reúnen con sus amigos para quejarse y, en algunos casos, se pierde el autocontrol siendo reflejado en conductas autodestructivas, en otras conductas agresivas hacia las personas que les rodean, sin importar el ámbito en que se encuentre, repercutiendo negativamente en el entorno.

Por tanto, la Terapia Ocupacional y Recreativa como disciplina de la salud se revaloriza dentro de la sociedad. Su contribución puede llegar a ser determinante en la creación de hábitos positivos de salud, centrados fundamentalmente en la práctica regular de actividad físico-recreativa.

En este sentido, Rodriguez, Pedro Luis (2006) haciendo referencia a la Teoría de las necesidades de Maslow, Abraham (1975), como elemento esencial para la consecución de calidad de vida, señala que desde la actividad física quedan cubiertas de la siguiente manera:

Necesidades fisiológicas	Es un punto claro en las conclusiones de la mayoría de investigaciones que la actividad física contribuye a la regulación funcional del organismo.
Necesidades de seguridad	Cubiertas desde el punto de vista de la contribución del ejercicio físico al orden y la aceptación de las reglas dentro de un sistema social establecido.

Necesidad de pertenencia	El carácter social de la práctica deportiva reafirma la necesidad de pertenencia a un determinado colectivo social, al cual debemos ofrecernos para ser o no aceptados.
Necesidades de estima	La práctica físico-deportiva contribuye al conocimiento corporal, generando vivencias positivas que contribuyen a desarrollar la autoestima
Necesidades de autorrealización	Con la práctica física se incide en el desarrollo de la sensibilidad, apreciación de la belleza, justicia que se incorporan al bagaje personal del sujeto.

Para Paredes, J. (2001) la motivación *“Constituye un medio modificador e inductor de la conducta, siendo un proceso insistente, suave y dramático que cultiva una conducta desprovista de temor y afirma la confianza en sí mismo”*.

La diversidad de elementos constituyentes de este concepto le hace difícil de ser definido. Generelo, E. (1996), citando textualmente a Setién, J.L. (1996) define calidad de vida como *“el grado en que se satisfacen las necesidades humanas. En los ámbitos geográficos y en las áreas concretas donde las necesidades queden más satisfechas, la calidad de vida será mejor; tal sociedad o tales áreas estarán más desarrolladas. En el caso contrario, la sociedad o el aspecto concreto estará menos desarrollada y la calidad de vida será peor”*.

Racionero, L. (1986), establece una jerarquía de necesidades, organizando los indicadores de calidad de vida en cuatro campos:

Seguridad personal	Hace referencia a la cobertura de las necesidades biológicas del cuerpo que garanticen la integridad corporal y la ausencia de enfermedades, así como lo referido a indicadores de tipo económico que satisfagan las necesidades de protección, seguridad y salud.
Ambiente físico	Referidos a las condiciones medioambientales que se desarrollen en el entorno vital: eliminación de la polución, ruidos, coestión y contaminaciones diversas que puedan afectar directamente a los seres vivos.
Ambiente social	Características de los grupos sociales y entorno de amistades que nos rodean y que poseen una influencia directa en nuestros hábitos y comportamientos.
Ambiente psíquico	Incluye indicadores sobre la necesidad de autorrealización o libertad para el pleno desarrollo de talentos y capacidades de la persona, que garantice el desenvolvimiento correcto en el contexto social.

La concepción global e integradora de salud como estado de bienestar físico, psíquico y social encuentra un paralelismo directo con el término calidad de vida, siendo coincidentes en muchos aspectos, sin llegar a ser sinónimos. No podemos concebir calidad de vida en ausencia del concepto salud y el propósito de la investigación se ha centrado en promover estilos de vida que conduzcan hacia el logro de la misma.

Se puede señalar que los estilos de vida están constituidos por la adquisición de diversos hábitos que, por otro lado, pueden ser saludables o no saludables. Los hábitos de salud y los hábitos de vida están íntimamente unidos, de manera que sería más apropiado

hablar de hábitos saludables de vida. Coreil, J. Lewin, (1992), asocian los conceptos de hábitos saludables de vida, con el concepto de calidad de vida. Dawson (1994), considera que se debe dar un paso más allá del modelo salud-enfermedad y utilizar indicadores de un concepto de salud integral bio-psico-social, lo que permite dentro de un entorno educativo, intervenir en la generación de hábitos y conductas dirigidas a la creación de estilos de vida saludables.

Entre los hábitos que se consideran más favorables para la salud, Shephard, R. J. (1984). contempla los de una alimentación correcta, una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas. Así mismo se señalan como hábitos de salud en edades escolares el de una alimentación equilibrada, una práctica del ejercicio físico frecuente, descansos y esfuerzos adecuados, las posturas escolares y la higiene personal.

Estos hábitos de vida saludables que conducen a estilos de vida positivos tendrán como finalidad incrementar los años de vida bajo unas adecuadas condiciones de calidad de vida. Según Sánchez, Bañuelos. (1996) surge el *“concepto de calidad de los años vividos, es decir, no considerar solamente el total de años de que vivimos, sino los años durante los cuales una persona es autónoma, está libre de enfermedades crónicas y puede disfrutar de la vida”*.

No hay duda que una práctica de actividad física realizada de acuerdo con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas está encuadrada dentro de los modelos o estilos saludables de vida Gutiérrez, M. (2000). Por otro lado, es importante destacar que existen investigaciones cuyas conclusiones señalan que la práctica de actividad física establece relaciones significativas con otros hábitos saludables dentro del continuum de estilos de vida saludables. Casimiro, A.J. (1999) encuentra una asociación directa entre el hábito de práctica física, buenos índices de condición física, adecuados hábitos de higiene corporal y alimentación equilibrada.

No obstante, hay investigaciones que asocian ciertos hábitos no saludables a otra serie de variables, fundamentalmente socioeconómicas, no encontrando relaciones con la práctica de ejercicio físico Segura, J. (1999).

Según Mota, J. (1999) existe poca evidencia de que el estatus socioeconómico esté relacionado con la actividad física de los adolescentes, para reforzar esta idea hacen referencia a otros estudios que corroboran esta afirmación entre ellos está el de Taylor, W.C. (1999). En general en los hábitos de actividad física, se diferencia de manera significativa que los chicos tienen mayores índices de práctica de actividad física y son más activos que las chicas en la adolescencia.

Según González, A. (1999), en esta línea de ideas hay que destacar que la práctica de actividad física es un hábito muy saludable, y que existen indicios de que puede llegar a ser en algunos casos un generador en sí de otros hábitos saludables, por tanto, será preciso aumentar su promoción, sobre todo en el ámbito escolar, donde se consolidan muchos de los hábitos existentes en la edad adulta. No obstante, aunque el hábito de hacer ejercicio se ha instalado de forma clara en la sociedad, la mayoría de los trabajos de sondeo sobre los niveles de práctica físico-deportiva en la población constatan que, a medida que aumenta la edad, se produce una disminución muy significativa, siendo más evidente en las mujeres.

1.5 Actividad física:

La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico, por lo que se recomienda empezar este tipo de actividades acompañados de un profesional en la disciplina.

1.5.1 Beneficios de la actividad física:

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, entre otras.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

A nivel orgánico	Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
A nivel cardíaco	Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
A nivel pulmonar	Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón)
A nivel metabólico	Disminuye la producción de ácido láctico la concentración de triglicéridos y LDL (colesterol malo), ayuda a

	disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.
A nivel de la sangre	Reduce la coagulabilidad de la sangre.
A nivel neuro-endocrino	Disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).
A nivel del sistema nervioso	Mejora los reflejos y la coordinación.
A nivel osteomuscular	Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.
A nivel psíquico	Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

1.6 Salud y ejercicio físico

La salud puede ser considerada desde varios puntos de vista. Marcos Becerro (1989) señala la existencia de los diferentes tipos de salud:

Salud física	Relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales.
Salud mental	Relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto
Salud individual	Estado de salud física o mental de un individuo concreto
Salud colectiva	Consideraciones de salud en una colectividad o grupo social importante
Salud ambiental	Estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana.

Estrechamente unido a la salud y con una relación causa-efecto directa nos encontramos con el concepto de estilo de vida, que se presenta al igual que la salud, como un término subjetivo que aglutina diferentes aspectos. Según el Glosario de promoción de la salud de la Junta de Andalucía (1986) *“el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetos a modificaciones”*.

“...De igual modo que no existe un estado ideal de salud, no hay tampoco estilos de vida prescritos como óptimos para todo el mundo. La cultura, los ingresos, la vida familiar, la edad, la capacidad física, las tradiciones, y el ambiente del trabajo y del hogar hacen que algunos modos y condiciones de vida sean más atractivos, factibles y apropiados”.

Henderson, C. (1980) definen los estilos de vida como *“el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona”*. En la misma línea argumental, Mendoza, R. (1995) señala que el estilo de vida puede definirse como *“el conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o*

grupo”. En ambas definiciones aparece el concepto de conducta o comportamiento y los hábitos frecuentes en la vida de las personas, siendo el deseo de tener salud una de las aspiraciones y deseos más demandados por el ser humano, tal y como revelan los resultados de grandes encuestas sociológicas efectuadas.

Los diferentes estilos de vida y todas las variables que los conforman generan un continuum que abarca desde estilos de vida muy saludables a estilos de vida nada saludables. La adopción de estos estilos de vida dará como resultado la consecución de una buena o mala calidad de vida.

El ejercicio físico y la calidad de vida estuvieron asociados a la salud de las personas desde tiempos remotos. Los deportistas de la antigua civilización griega, por ejemplo, ocupaban un lugar destacada dentro de la sociedad y se llegaron a endiosar sus hazañas atléticas. A lo largo de la historia se fue relacionando la longevidad de ciertas poblaciones del planeta con estilos de vida activos y adecuada alimentación.

Los individuos que llevan un estilo de vida más activo se “sienten mejor” y producen en su cuerpo una resistencia superior ante las distintas agresiones que la vida y el paso de los años provocan. Los adultos que conservan una vida activa llegan a edades mayores con mayor predisposición al trabajo y menor dependencia de aquellos que los rodean. Por tanto las razones para hacer ejercicio o cualquier tipo de actividad física de forma regular han demostrado que puede dar una vida más larga y una mejoría en la salud ayudando a prevenir las enfermedades del corazón y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, le da más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión.

Existen muchos tipos de ejercicio físico entre ellos están el ejercicio que aumenta los latidos de su corazón y mueve grupos de músculos grandes son los mejores, estos se les denomina cardiovasculares. Se debe escoger la actividad que más guste y se debe

empezar lentamente y aumentar gradualmente hasta que se haya tomado el hábito. El caminar es muy popular y no requiere ningún equipo en especial. Otros ejercicios que se pueden realizar son la natación, ciclismo, maratón y bailar.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas:

2.1.2 Selección de la población:

- Se trabajó con las participantes que asisten a las clases de aeróbicos que se imparten en El Parque “La Democracia” ubicado en la 28 av. 14-62 colonia Ciudad de Plata, zona 7, Guatemala.

2.1.3 Técnicas de recolección de datos:

- Se trabajó con la población mencionada durante tres semanas, tres horas a la semana, en horario matutino.
- Se realizó una primera entrevista a las y los instructores, cuyo objetivo es conocer y analizar su percepción acerca del tema. Esta entrevista se efectuó de forma individual, tuvo una duración de 15 minutos cada una. (Anexo 1)
- Así mismo se realizó una entrevista a las participantes de las clases de aeróbicos con el objetivo de conocer su percepción sobre los beneficios que obtienen y los retos que deben vencer para una participación constante en el programa. (Anexo 2)
- Se administró a las participantes el Cuestionario Internacional de Actividad Física con el objetivo de conocer el grado de importancia que se le da a la realización de dichas actividades en la vida diaria. Tuvo una duración de 15 minutos y se realizó de forma individual. (Anexo 3)

- Se realizaron observaciones en donde se evaluaron aspectos positivos, interesantes y negativos durante su participación. Dicha evaluación tuvo una duración aproximada de 1 hora. En los respectivos horarios de clase. (Anexo 4)
- Se realizó el procesamiento de la información obtenida en las entrevistas realizadas y el Cuestionario.
- Se correlacionaron los resultados cualitativos de los instrumentos administrados a cada participante y los datos obtenidos por medio de la sistematización de la observación directa, esto con el objetivo de contrastar la información cualitativa y cuantitativa sobre su participación.
- Se trabajó en las conclusiones, recomendaciones en función a los intereses y motivaciones que determinan dicha práctica. De este modo, se sugirieron medidas para prevenir el abandono de la práctica físico-deportiva que entidades como el Ministerio de Cultura y Deporte promueve.

2.2 Instrumentos:

Los instrumentos que se utilizaron dentro de la investigación, se describen a continuación:

- Una entrevista abierta (Anexo 1 y 2): para la ejecución de esta técnica de recolección de datos, se hicieron preguntas abiertas que permitieran que tanto los instructores como las participantes que se entrevistaron pudiesen expresar de una mejor manera su opinión y así proporcionar a la investigadora, una mayor cantidad de información.
- El Cuestionarios Internacional de Actividad Física (IPAQ, por sus siglas en inglés) su propósito es proveer instrumentos comunes que pueden ser usados para obtener

datos internacionalmente comparables relacionados con actividad física relacionada con salud. (Anexo 3)

- Diario de Campo el cual se elaboró a través de las observaciones (Anexo 4): dicha evaluación fue compilada por la autora de la investigación, en base a las observaciones de aspectos Positivos, Negativos e Interesantes, aspectos por medio de los cuales se obtuvo la información requerida para conocer el nivel de beneficios y limitaciones que se presenten durante las clases de aeróbicos.
- Inventario de Actividad Física Habitual (IAFHA) Adaptado, es un cuestionario que permite la valoración de la actividad física. El inventario original desarrollado por Baecke y cols. (1982) está compuesto por 16 ítems estructurados en tres momentos o bloques para el estudio de la actividad física habitual: (1) la actividad física habitual durante el tiempo de trabajo, (2) la actividad física habitual en la realización de algún deporte (considerando la posibilidad de realizar hasta dos deportes distintos), y (3) la actividad física habitual durante el tiempo libre y de ocio. Cada uno de estos tres bloques está valorado con una serie de ítems de autopercepción, en los cuales, se pide al sujeto que manifieste su propia valoración de la actividad física que realiza habitualmente durante esos tres momentos de su vida cotidiana. (Anexo 5)

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población

3.1.1 Características del lugar

Se trabajó en el Centro Deportivo y Recreativo Parque “La Democracia” ubicado en la 28 av. 14-62 colonia Ciudad de Plata, zona 7, Guatemala, ubicada en la colonia Ciudad de Plata, zona 7 capitalina, a pocos metros del Anillo Periférico. Área semi boscosa de 98 manzanas de terreno, ofrece a los ciudadanos el poco aire “puro” que queda en la capital. En este lugar donde se imparten las clases de aeróbicos en horarios de lunes a viernes de 6:00 a 9:00 am. Pero no sólo eso. En ese lugar los guatemaltecos tienen a su disposición, completamente gratis, clases de aeróbicos, atletismo, baloncesto, béisbol, judo y taichí, así mismo sin ningún costo, pueden ser atendidos en sus clínicas médica y dental.

En cuanto a su infraestructura, tiene a la disposición de todos, un estadio de fútbol, un diamante de béisbol, una pista de tartán para atletismo, un salón polideportivo, parques infantiles, patinódromo, dos canchas de voleibol, dos de baloncesto, cinco de papifútbol, catorce de fútbol y parqueo para más de 500 vehículos.

“Todos los servicios son gratuitos. Cualquier persona que lo desee puede venir a disfrutar de un día de campo, de un paseo en bicicleta o a practicar el deporte que desee. No hay ninguna limitante, salvo cumplir con el reglamento del parque”, comentó Francisco López Contreras, administrador del mismo.

El Parque cuenta con 70 agentes de seguridad que vigilan las 24 horas, pero especialmente de 05:30 a 17:00, horario en que está abierto al público en general. Además de seguridad, se brinda mantenimiento y limpieza en las diferentes áreas como lo son:

canchas de fútbol, pista de atletismo, polideportivo, estadio, parqueos, áreas verdes, sendero y área ecológica.

El Ministerio de Cultura y Deportes a través del Programa Mujer de la Dirección General del Deporte y la Recreación, brinda a las féminas diferentes espacios a su alcance, con la finalidad de que practiquen actividad física, sin dejar por un lado la recreación. Es por ello que ha puesto a disposición en diversos Centros Deportivos permanentes como Gerona, Campo Marte, Campos del Roosevelt y Parque la Democracia, clases de tae bo, aeróbicos y baile, entre otros de forma gratuita para las mujeres que son amas de casa, mujeres que se dedican al trabajo remunerado, jubiladas, profesionales y a todas aquellas que deseen incorporarse a las actividades que ofrecen el programa Mujer dirigido por Áreas Sustantivas con el propósito de fomentar la práctica deportiva y busca fomentar el deporte en los ciudadanos

3.1.2 Características de la población

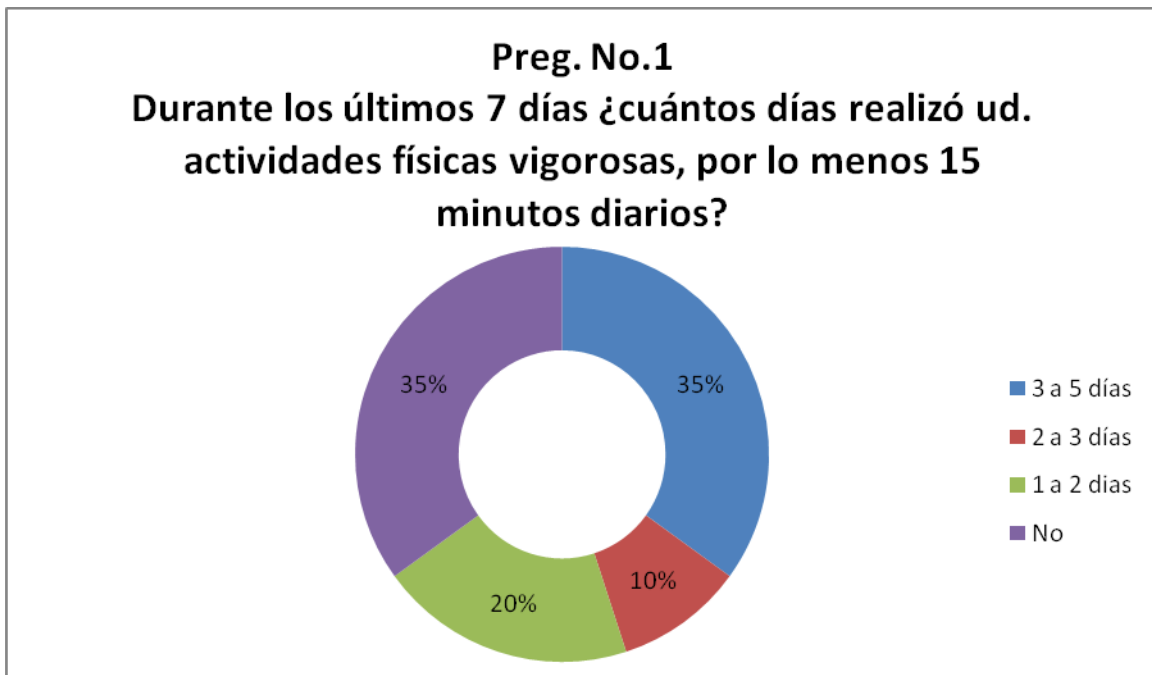
El trabajo de campo se efectuó con mujeres de edades comprendidas entre los 18 a 56 años de edad, solteras, casadas, amas de casa, madres solteras, divorciadas, viudas, jubiladas, profesionales, provenientes de las colonias aledañas al Parque La Democracia, Colonia Ciudad de Plata, Kaminal Juyu, Bethania, Amparo, Amparo I, II, Sakerty, La Isla, Cuatro de Febrero, Verbena, Castillo Lara, Quinta Samayoa, Landivar, entre otras, estas ubicadas en la zona 7 de la Ciudad Capital, día a día se hacen partícipes de las clases de aeróbicos en los horarios de 6:00 a 9:00 a.m. algunas según refieren en sus entrevistas han asistido desde la iniciación del programa dentro de este Centro, otras asisten a algún otro programa de los que en el lugar se imparten.

El nivel socioeconómico de la población que tomada como muestra es de niveles diversos, por lo mismo el 30% de las participantes han asistido a centros deportivos, gimnasios, club, a desarrollar actividades físicas y un 70% no había tenido la oportunidad

de involucrarse en este tipo de actividades por falta de recursos económicos, la minoría de este último refiere que también existe un factor que es más importante que los recursos: la falta de motivación, lo cual se evidenció dentro de los diferentes grupos de asistentes, en el lugar no solo se limitan a realizar las actividades físicas sino han creado lazos de amistad, propician momentos de convivencia antes, después y fuera del horario y lugar donde se reúnen, se han solidarizado tanto que en los momentos que por fuerza mayor suele ausentarse el o la instructora asignada a ese lugar y horario, hay varias voluntarias quienes se han capacitado por sí mismas y están en condiciones de llevar la rutina de la clase de aeróbicos de manera profesional, desde el inicio con su espacio de calentamiento, hasta el final con su tiempo de estiramiento y otras que le agregan al finalizar la clase ese toque de baile, lo que motiva a las participantes a continuar con su participación dentro de los programas.

Las participantes se muestran muy agradecidas por la oportunidad que el Ministerio de Cultura y Deporte les brinda a través de estos espacios de los que se han beneficiado a nivel físico y psicológico, otras manifestaron la oportunidad de recibir sus clases de aeróbicos desde muy temprano lo que permite presentarse a sus labores dentro del horario establecido, otras agradecen la facilidad de recibir estas clases sin costo alguno, muchas refieren que de no ser así no tendrían la posibilidad de costearse un gimnasio al cual asistir para participar en programas como estos.

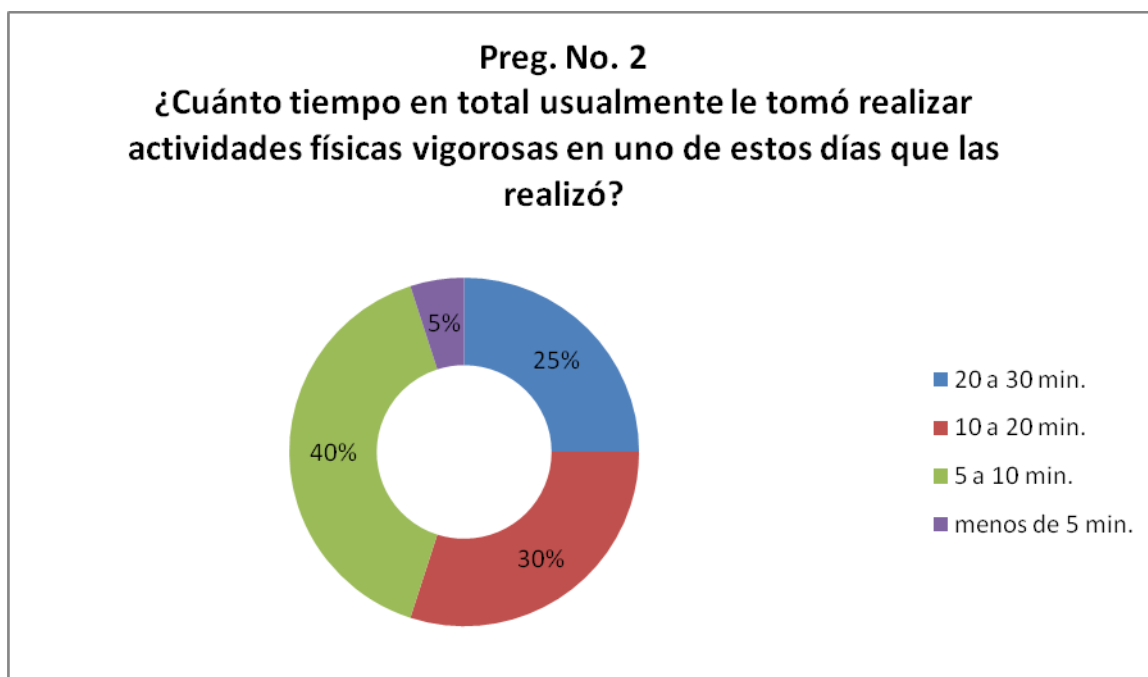
3.2 Gráficas de los resultados de los datos obtenidos según la Aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física



FUENTE: Datos obtenidos según la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física, a las participantes del Programa de Aeróbicos que se realiza en el Parque La Democracia, avalado por el Ministerio de Cultura y Deportes, en el año 2012.

La gráfica No. 1, referente a la pregunta No. 1 del Cuestionario Internacional de Actividad Física evidencia que el 35% de la población tomada como muestra realizó de 3 a 5 días actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, hacer aeróbicos o pedalear rápido en bicicleta; por otro lado el 10% de la población respondió que realizó actividades vigorosas de 2 a 3 días en la semana; un 20% refiere que realizó dichas actividades de 1 a 2 días a la semana y un 35% refiere que no realizó actividad alguna de ese tipo en la semana.

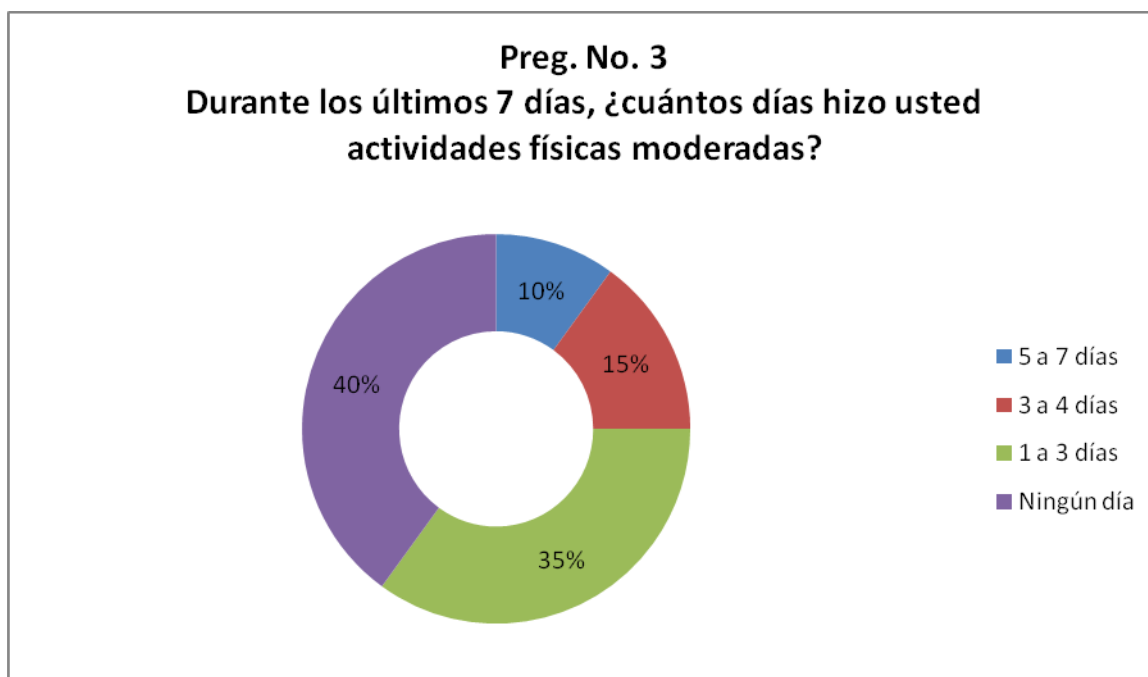
**Gráficas de los resultados de los datos obtenidos según la
Aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física**



FUENTE: Datos obtenidos según la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física, a las participantes del Programa de Aeróbicos que se realiza en el Parque La Democracia, avalado por el Ministerio de Cultura y Deportes, en el año 2012.

La gráfica No. 2, referente a la pregunta No. 2 del Cuestionario Internacional de Actividad Física evidencia que el 25% de la población tomada como muestra realizó de 20 a 30 minutos actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, hacer aeróbicos o pedalear rápido en bicicleta, en un día; por otro lado el 30% de la población respondió que realizó actividades vigorosas de 10 a 20 minutos en un día; un 40% refiere que realizó dichas actividades de 5 a 10 minutos, y un 5% refiere que realizó dichas actividades durante menos de 5 minutos.

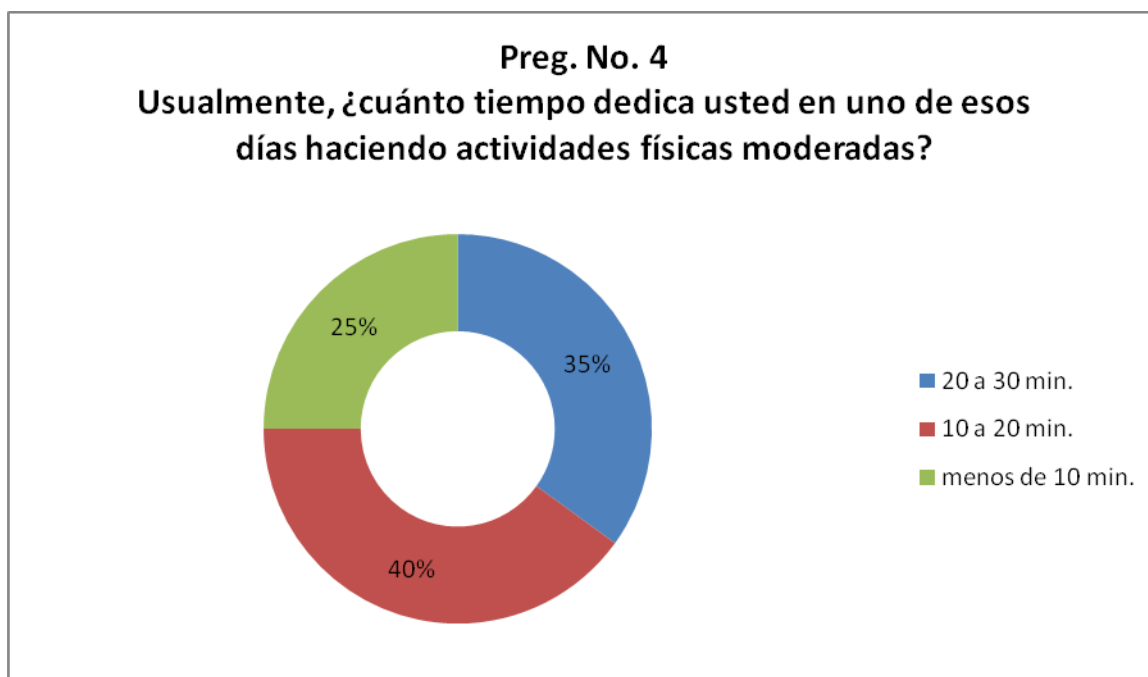
**Gráficas de los resultados de los datos obtenidos según la
Aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física**



FUENTE: Datos obtenidos según la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física, a las participantes del Programa de Aeróbicos que se realiza en el Parque La Democracia, avalado por el Ministerio de Cultura y Deportes, en el año 2012.

La gráfica No. 3, referente a la pregunta No. 3 del Cuestionario Internacional de Actividad Física sobre cuántos días a la semana realizó actividades físicas moderadas como: cargar objetos livianos, pedalear bicicleta a paso regular o jugar tenis, no incluyendo caminatas, evidencia que el 10% de la población tomada como muestra realizó estas actividades de 5 a 7 días; por otro lado un 15% de la población respondió que realizó actividades físicas moderadas de 3 a 4 días; un 35% refiere que realizó dichas actividades de 1 a 3 días; mientras que un 40% refiere que no incluyó dichas actividades durante la semana.

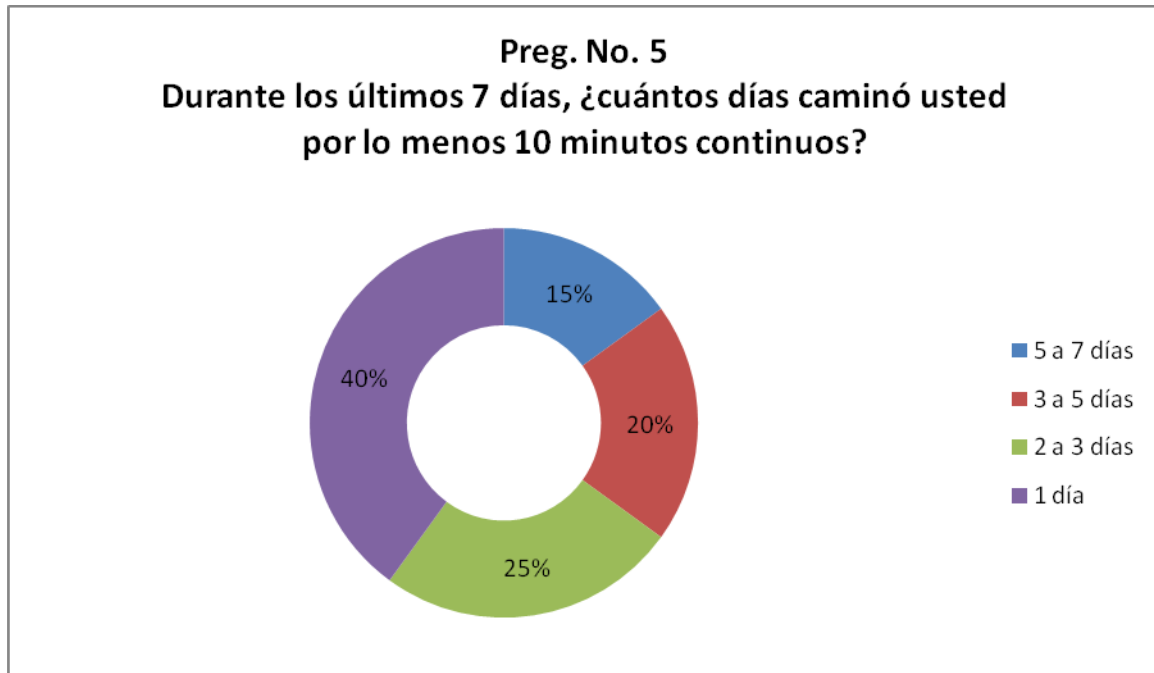
**Gráficas de los resultados de los datos obtenidos según la
Aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física**



FUENTE: Datos obtenidos según la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física, a las participantes del Programa de Aeróbicos que se realiza en el Parque La Democracia, avalado por el Ministerio de Cultura y Deportes, en el año 2012.

La gráfica No. 4, referente a la pregunta No. 4 del Cuestionario Internacional de Actividad Física sobre cuánto tiempo dedicó a la realización de actividades físicas moderadas como: cargar objetos livianos, pedalear bicicleta a paso regular o jugar tenis (no incluyendo caminatas) en un día; evidencia que el 35% de la población tomada como muestra realizó estas actividades de 20 a 30 minutos al día; por otro lado un 40% de la población respondió que realizó actividades físicas moderadas de 10 a 20 minutos al día; mientras que un 25% refiere que realizó dichas actividades en menos de 10 minutos en un día.

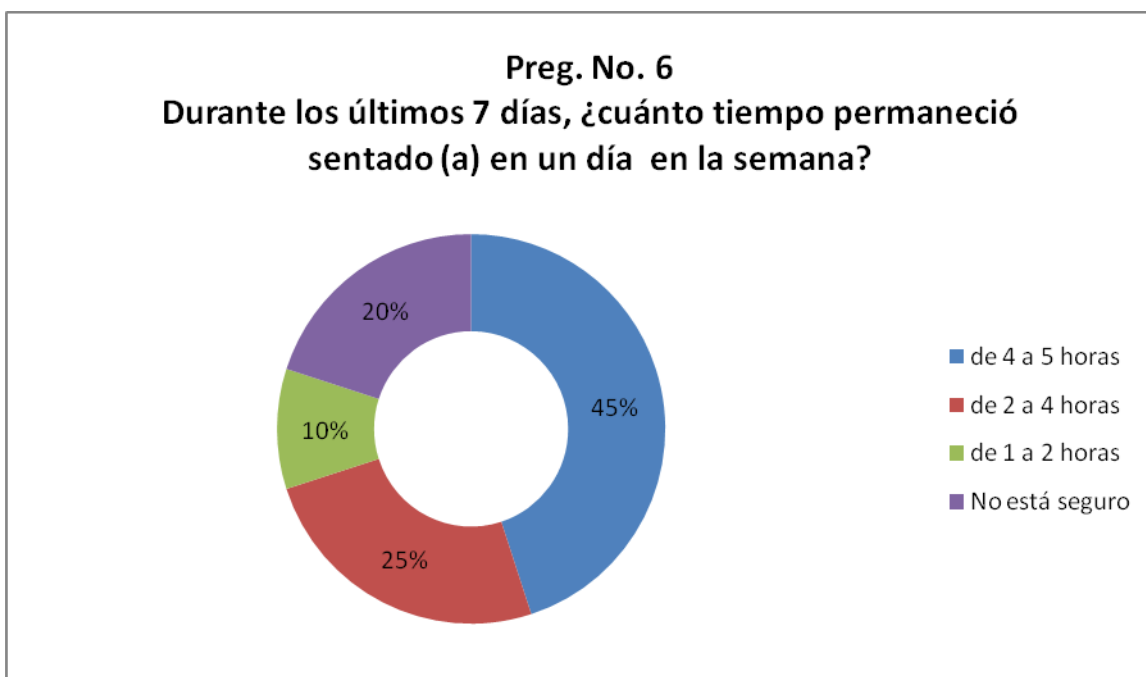
**Gráficas de los resultados de los datos obtenidos según la
Aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física**



FUENTE: Datos obtenidos según la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física, a las participantes del Programa de Aeróbicos que se realiza en el Parque La Democracia, avalado por el Ministerio de Cultura y Deportes, en el año 2012.

La gráfica No. 5, referente a la pregunta No. 5 del Cuestionario Internacional de Actividad Física sobre cuántos días dedicó a la realización caminata por lo menos 10 minutos continuos; evidencia que el 15% de la población tomada como muestra realizó estas actividad de 5 a 7 días; por otro lado un 20% de la población respondió que realizó de 3 a 5 días; mientras que un 25% refiere que realizó caminata continua de 2 a 3 días a la semana y un 40% refiere que realizó 10 minutos de caminata continua un día a la semana.

**Gráficas de los resultados de los datos obtenidos según la
Aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física**



FUENTE: Datos obtenidos según la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física, a las participantes del Programa de Aeróbicos que se realiza en el Parque La Democracia, avalado por el Ministerio de Cultura y Deportes, en el año 2012.

La gráfica No. 6, referente a la pregunta No. 6 del Cuestionario Internacional de Actividad Física sobre ¿cuánto tiempo permaneció sentada durante un día en la semana? evidencia que el 45% de la población tomada como muestra se mantuvo sentada en un lapso de 4 a 5 horas; por otro lado un 25% de la población respondió que permaneció sentada un lapso de 2 a 4 horas al día; mientras que un 10% refiere que lo hizo de 1 a 2 horas al día; y por último 20% menciona que no está seguro de cuánto tiempo permaneció sentada al día.

3.3 Análisis cualitativo

Este trabajo se realizó con mujeres guatemaltecas que asisten al Centro Deportivo y Recreativo Parque La Democracia, lugar donde se imparten clases de aeróbicos en horarios de 6:00 a 9:00 am. El análisis de la investigación se ha centrado muy especialmente en cuál ha sido la motivación dentro de las asistentes para hacerse partícipes a este tipo de actividades diariamente a este lugar, a partir de los puntos de vista de los y las instructoras y de las practicas de las féminas durante las clases de aeróbicos.

De esta manera, a partir de las entrevistas semi estructuradas que se realizaron durante el proceso a las participantes de las clases de aeróbicos, como desarrollo de esta metodología se aplicaron métodos empíricos descritos en la introducción cuyo resultado permitieron profundizar en el problema científico planteado. La realización de estas entrevistas ha proporcionado una valiosa información para captar las opiniones, actitudes y expectativas de las participantes y de los profesionales del Programa Mujer.

En la entrevista realizada, se pudo determinar que las participantes están muy motivadas con este tipo de actividades y que realmente les gusta la práctica del deporte, sienten determinada insatisfacción porque no han podido practicar algunos de éstos con anterioridad y cuando por razón de fuerza mayor se tienen que ausentar a sus clases. El 75% de ellas refieren que es primera vez que participan en actividades de esta índole con anterioridad no habían tenido oportunidad para hacerlo. Así mismo se han observado y analizado los diferentes comportamientos, actitudes, usos corporales, movimientos, utilización de espacio, empleo del tiempo, de acuerdo a la edad de las participantes.

También se realizaron entrevistas a instructores/as y voluntarias que imparten las clases de aeróbicos en el lugar, las entrevistadas refirieron que las féminas han venido participan con mucho entusiasmo y que son muy persistentes, “es admirable que sin tener ningún compromiso ante la institución pero sí con ellas mismas, es muy grande el reto

que cada una se ha impuesto para lograr con disciplina alcanzar sus objetivos, algunos de salud, otras por estética y otras porque prefieren aprovechar su tiempo de ocio en “actividades tan saludables como estas”; esto según expresan y se ha podido constatar por sus características físicas y sus potencialidades, pero nunca habían desarrollado esta modalidad por no venir a los programas y no tener la suficiente preparación técnica para desarrollarlo, así como ausencias de orientaciones metodológicas para que les facilite este trabajo.

Así mismo, se aplicó a las participantes el cuestionario IAFHA para determinar los intereses, aptitudes frecuencia con que la muestra practica actividad física, de igual manera, en las actividades que se realizan dentro de las clases permitió hacer observaciones por medio de las que se evaluó: coordinación, amplitud en abducción, aducción, entre otras. Esta técnica consistió en un enlace sencillo de algunos ejercicios que incluyó movimientos de brazos con 4 de piernas en momentos de calentamiento y en el tiempo de estiramiento. Con este diagnóstico se constató que el desarrollo de la coordinación no es el mejor, pues presentan dificultades al ejecutar los ejercicios con movimientos combinados, en un 80% de las participantes, se considera que son evidenciados por su reciente incorporación al programa y se espera que a través de la práctica, su desempeño mejore.

La observación aplicada a las clases de gimnasia aeróbica dentro del polideportivo permitió determinar que las condiciones físicas de las féminas en un 95% son favorables para la práctica de cualquier modalidad deportiva, debido a que tiene suficiente desarrollo de sus capacidades físicas y habilidades motrices en correspondencia con su edad cronológica y la enseñanza recibida durante su participación dentro de este programa.

Se constató además que la relación entre los miembros del grupo es buena, existen líderes dentro de la clase quienes han colaborado como voluntarias en momento de ausencia de algún instructor/a titular y que el elemento que mayor incidencia negativa

presenta es la falta de tiempo para incentivar su participación, para dar indicaciones y así mejorar su resistencia y realización de cada uno de los movimientos dentro de la rutina de aeróbicos, es la comunicación entre instructor/a y participante, independientemente que se logra un nivel satisfactorio a través del logro de las metas auto establecidos por las participantes.

Se utilizan medios y métodos acordes a las actividades planificadas y hay una buena motivación en el desarrollo de la clase.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

1. El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.
2. Practicar cualquier actividad física regular, produce una mejoría en las funciones orgánicas, generando una sensación de bienestar psíquico y permite tener una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Desarrolla un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.
3. La correcta utilización de los métodos y técnicas de investigación permitieron determinar las necesidades, preferencias, gustos e intereses recreativos de las féminas que conformaron la muestra, así como conocer el entorno social comunitario y problemas medulares a consecuencia del sedentarismo en el momento de ausentarse a los programas que promueven actividad física recreativa.

4. El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.
5. Los resultados obtenidos en la presente investigación permiten afirmar que desde el punto de vista teórico-práctico la aplicación de estas actividades físicas recreativas bien concebidas constituye una alternativa científica para lograr incrementar la participación consiente de las féminas en la edad adulta cualquiera que sea esta, en las actividades recreativas que se les ofertan.
6. Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.
7. El cumplimiento de los indicadores propuestos a en cada etapa, así como los resultados de la encuesta realizada a las participantes, el nivel participación en cada actividad y la aparición de nuevas necesidades recreativas, permitieron conocer el incremento de manera sustancial de la participación de las féminas que se hacen partícipes a las actividades físicas recreativas ofertadas en el Centro Deportivo y Recreativo Parque La Democracia.
8. Las actividades físicas recreativas se elaboraron atendiendo gustos y preferencias, teniendo en cuenta lo tradicional y los intereses institucionales con acciones que unieron el trabajo de los diferentes factores que debían tomarse en cuenta en el desarrollo de mismo, con orientaciones metodológicas que garantizaran el incremento de la participación en lo programado, despertando el interés por las actividades físicas recreativas.

4.2 Recomendaciones:

1. Al Ministerio de Cultura y Deporte: promover y divulgar la actividad física dirigido a mujeres guatemaltecas utilizando los recursos, las estrategias y las pautas que se necesitan para informar a los adultos acerca de la importancia de la actividad física regular, teniendo como base las directrices actuales de actividad física, buscando formas de promover la actividad física entre mujeres adolescentes y adultas, a través de videos y materiales impresos. La promoción debe destacar estrategias específicas que las escuelas, familias y comunidades pueden utilizar para apoyar la actividad física en la población femenina.
2. Continuar la realización de estudios que posibiliten la implementación de estas actividades a mujeres comprendidas en edades diferentes a la investigada enriqueciéndose con los resultados obtenidos.
3. Continuar la presente línea de investigación en la zona urbana llevándola a las áreas rurales enfatizando en el desarrollo de trabajos encaminados a afrontar las necesidades físicas recreativas de la población que habita en dicha zona.
4. Realizar estudios del programa para otro tipo de población, niños/as, adolescentes, mujeres embarazadas, adulto mayor entre otros, con los ajustes adecuados y la utilización de las vías más aconsejables.
5. Las familias pueden limitar el tiempo que pasan frente a las pantalla de aparatos electrónicos (es decir, el tiempo viendo televisión, jugando videojuegos o usando la computadora). Los padres pueden dar un buen ejemplo de actividad física llevando un estilo de vida activo y haciendo que el tiempo con la familia incluya actividades físicas.

Bibliografía

- Aierdi, P. (1994). Estratificación social y estilos de vida. En Kaiero (ed.). Valores y estilos de vida de nuestras sociedades en transformación. Bilbao. Universidad de Deusto.
- Aisiker (2002). La globalidad del fenómeno del ocio y el fenómeno asociativo: el rol de aisiker ante la transformación del perfil de los profesionales del ocio. En www.ocio.deusto.es/formación/. Bilbao.
- Almond (1992). El ejercicio físico y la salud en la escuela. En J. Devís y C. Peiró (Eds.). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados* (pp. 47-55). Barcelona: Inde.
- American Occupational Therapy Association.
- Buñuel, A. (1992 a). Deporte y calidad de vida: aspectos sociológicos de las actividades físico-deportivas de las mujeres en España. *Revista Sistema*, 110-111. 105-114. Busser, J. A.; Hyams, A. L. y Carruthers,
- E.M. Mcdonal, Terapia Ocupacional En La Rehabilitación, Editorial Salvat, Segunda Edición, España (1979) actuales págs. 10,11,12,13, capítulo 1.
- Dr. Heliodoro Ruiz García. La Terapia Ocupacional y La Laborterapia en las Enfermedades Mentales, capítulos I y II, pags. 19-58. Año 1972 Garay Lillo “Stress en el Post jubilado” Primer Congreso Colombiano, 1983. Pág.23
- H. Woltereck, La Vejez la Segunda mitad de la Vida. Edit. Fondo de Cultura Económico, México 1990, Pág.39.
- Idalberto Chiavenato (2011). Evolución del pensamiento administrativo en la educación.
- Jack H. Wilmore, David L. Costill. (1998) Fisiología del esfuerzo y del deporte. Submitted by Estuardo Torres on June 15, 2010 – 3:21 PM11 Comments.
- Luis Rodolfo Jiménez S. Guatemala, (1999). Terapia Ocupacional y Recreativa.

- Mc Donald, E. M. Terapéutica Ocupacional en Rehabilitación, Segunda Edición. Editorial Salvat. Barcelona, España. 1979.
- M.V. Tellez, El año internacional de la Vejez, Ojalá no sea otro más, Edit. El Espectador, Mexico90, pág. 18.
- Sosa Monzón, Elsa y Mónica Arroyave. La Terapia Ocupacional y Recreativa y sus Técnicas de Trabajo.
- Willard, Helen. S. y Clare S. Spackman. Terapéutica Ocupacional. Editorial JIMS, Barcelona, España. 1973.

ANEXOS

GLOSARIO

1. ACCIÓN MOTRIZ:

Movimiento de tipo voluntario, consciente, intencional y que obedece a lograr fines determinados por el contexto, actividades y juegos que se despliegan en la sesión de educación física, en la iniciación deportiva y del deporte educativo.

2. ACTITUD POSTURAL:

Posición que adopta el cuerpo.

3. COMPETENCIAS:

Es el conjunto de capacidades que incluyen conocimientos, actitudes, habilidades y destrezas que una persona logra mediante procesos de aprendizaje y que se manifiesta en su desempeño, en situaciones y contextos diversos. Busca integrar los aprendizajes y utilizarlos en la vida cotidiana.

4. COORDINACIÓN MOTRIZ:

Es la posibilidad de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos en los que interviene la actividad de determinados segmentos, órganos o grupos musculares y la inhibición de otras partes del cuerpo. (Mélich, 1994)

5. CORPOREIDAD:

La corporeidad se concibe como tener conciencia de sí mismo, de la propia realidad corporal; la concebimos como la expresión de la existencia humana que se manifiesta mediante una amplia gama de gestos, posturas, mímicas, vivencias, deseos, motivaciones, aficiones y sus propias praxias que expresan su sentir.

6. DEPORTE:

El deporte es juego, ejercicio físico y competición y puede tener una doble orientación hacia el deporte-praxis y hacia el deporte-espectáculo. Orientado hacia el espectáculo el deporte es contacto social, política, profesión, trabajo, rendimiento y ocio pasivo. Cuando se orienta hacia la praxis es ocio activo, higiene-salud, desarrollo biológico, esparcimiento, educación, relación social y superación personal o ajena. Cada disciplina deportiva posee un reglamento propio y esta regida por una institución social reconocida (institucionalizado).

7. DISPONIBILIDAD CORPORAL:

Es la disposición personal para la acción, en la interacción con los otros y con el medio. Consiste en la construcción progresiva por parte de los alumnos de los conceptos, procedimientos y actitudes inherentes al empleo inteligente y emocional del cuerpo y sus capacidades. (Gómez Raúl H., 2002)

8. CULTURA DE PAZ:

Es concebir el mundo en que vivimos, se caracteriza por el respeto a la vida y a la dignidad de cada persona, el rechazo a la violencia en todas sus formas, la defensa de un conjunto de valores como la libertad, el respeto en el dialogo y el rechazo a otros como la injusticia, la intolerancia o el racismo.

9. ENTIDAD CORPORAL:

Es la noción que se tiene de uno mismo. Noción que contiene el conocimiento y estima de las propias posibilidades corporales y la toma de conciencia de sí mismos al reconocer que existen muchas y distintas maneras de ser.

10. ENTRENO:

Tiempo acumulado de entrenamiento físico de una persona.

11. ESTRATEGIA:

Plan o programa de acción o procedimiento de actuación para organizar de forma económica y eficaz sus conocimientos y acciones para conseguir un objetivo dado. Es un proceso que involucra la experiencia, recolección, análisis, asimilación, investigación y la evaluación de información.

12. ESQUEMA CORPORAL:

Representación que cada uno tiene de su cuerpo y de cada una de sus partes, se adquiere con la experiencia. La percepción es elemento fundamental en la elaboración del esquema corporal.

13. EQUIDAD DE GENERO:

Es el disfrute equilibrado de hombres y mujeres de los bienes socialmente valiosos, de las oportunidades, de los recursos y recompensas. El propósito no es que mujeres y hombres sean iguales, sino que, sus oportunidades en la vida sean y permanezcan iguales.

14. EVALUACIÓN:

La evaluación es una valoración que se emite sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje, una vez recogidos una serie de datos, en relación con los objetivos educativos que se pretenden alcanzar. La evaluación implica al propio proceso y no se trata de un juicio terminal del mismo, sino que las actividades de evaluación están incluidas dentro de las propias actividades de enseñanza-aprendizaje, (Diseño Curricular Base del MEC, 1989).

15. EXPRESAR:

Consiste en exteriorizar, por medio de actitudes, gestos, palabras, etcétera, lo que se siente o piensa sin la intención específica de ser escuchado y comprendido.

16. EXPRESION CORPORAL:

Es una disciplina que trabaja con el lenguaje del cuerpo, que es el movimiento. La Expresión Corporal revaloriza el cuerpo que somos, permitiendo que se haga presente, se exprese y se comunique. La Expresión Corporal propone que cada persona recupere el placer del movimiento y encuentre su propio lenguaje para moverse y crear en un clima de libertad, que constituye un reto y promueve la superación de estereotipos y la formación integral de la persona. Se refiere al movimiento con el propósito de favorecer los procesos de aprendizaje, estructurar el esquema corporal, construir una apropiada imagen de sí mismo, mejorar la comunicación y desarrollar la creatividad.

17. FLEXIBILIDAD:

Es la posibilidad de abordar un mismo problema o situación planteada de diferentes maneras. Las categorías que se manejan como respuestas deben ser por tanto diferentes y no se limitan a un solo punto de vista o modo de resolver una situación. Este contenido aporta un conocimiento opuesto a lo que sería la rigidez, lo monótono o lo receptivo.

18. FLUIDEZ:

Es la posibilidad de generar muchas producciones en un tiempo limitado. Se refiere a un rasgo de cantidad y de velocidad de respuestas que debe surgir con gran dinamismo.

19. GÉNERO:

Es el conjunto de creencias, prescripciones y atribuciones que se construyen socialmente tomando a la diferencia sexual como base. Por definición, es una construcción histórica: lo que se considera propio de cada sexo cambia de época en época. (Lamas, 2007)

20. HABILIDADES MOTRICES:

Se entiende como el grado de competencia de un sujeto en concreto frente a una tarea determinada. Correr, saltar, lanzar, son habilidades motrices básicas porque:

1. Son comunes a todos los individuos;
2. filogenéticamente han permitido la supervivencia del ser humano;
3. son el fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no).

Dentro de la habilidades motrices básicas se encuentran: de locomoción, no-locomoción y de proyección-recepción. (Ruiz Pérez, 1994). Las habilidades motrices, son el resultado de la participación de diferentes tipos de conocimientos representados en la memoria y adquiridos en la práctica.

21. INICIACIÓN DEPORTIVA:

Proceso que no ha de entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se inicia y los fines a conseguir, permite que este adquiera progresivamente una mayor competencia motriz. El proceso de iniciación debe de hacerse de forma paulatina, acorde a las posibilidades y necesidades de los individuos, con prácticas simplificadas a partir del manejo de una gran variedad de objetos y/o implementos de diversas características que no necesariamente deben tener relación directa con algún deporte en específico y la aplicación de estos fundamentos en situaciones similares a las de los deportes. Una buena iniciación se caracteriza por la máxima inclusión y participación.

22. SALUD:

El estado completo de bienestar físico, mental y social; no es solamente la ausencia de afecciones y/o de enfermedades.

23. SEDENTARISMO:

Estado de una persona que realiza menos de tres veces por semana "actividad física" (gasto inferior a 2000 calorías en entrenamiento alternado semanal).

24. TOMA DE CONCIENCIA:

Proceso reflexivo por el cual la persona puede darse cuenta, percatarse, percibirse y reconocerse a sí mismo, a los demás, o/y al entorno, tanto estática como dinámicamente. Se realiza al centrar la atención en las sensaciones exteroceptivas, interoceptivas y propioceptivas. (Exp. Corp.)

25. TONO MUSCULAR:

Podemos definirlo como la tensión ligera a la que se halla sometido todo músculo en estado de reposo y que acompaña también a cualquier actividad postural ó cinética.



Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas.

Proyecto de investigación: Como ha influido la Terapia Ocupacional y Recreativa desde los aeróbicos que se imparten en el Parque La Democracia, con la población beneficiada.

Investigadora: Susy Tamara Paz Castillo

ENTREVISTA A INSTRUCTORES(AS) Y VOLUNTARIAS

Que imparten las clases de aeróbicos.

(Anexo 1)

Nombre_____ Edad_____

- ¿El Ministerio de Cultura y Deporte ha promovido espacios deportivos en pro de la mujer Guatemalteca, que sean accesibles?

- ¿Usted considera que la práctica de actividades físicas y recreativas, debe estar dentro de la vida cotidiana de las mujeres?

- ¿Cuál es el parámetro de tiempo que una mujer participa dentro de las actividades deportivas en las que usted es instructor?

- ¿Cuáles son las causas más comunes por las cuales las participantes desertan de las prácticas deportivas?

- ¿Cuándo las participantes desertan de las prácticas deportivas, se les da algún tipo de seguimiento para motivarlas a que regresen?



Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas.

Proyecto de investigación: Como ha influido la Terapia Ocupacional y Recreativa desde los aeróbicos que se imparten en el Parque La Democracia, con la población beneficiada.

Investigadora: Susy Tamara Paz Castillo

ENTREVISTA ABIERTA A PARTICIPANTES

(Anexo 2)

Nombre_____Edad_____

- ¿Qué beneficios ha obtenido al participar de las clases de aeróbicos?

- ¿Hace cuánto tiempo participa en las clases de aeróbicos?

- ¿Cuáles son las razones que le impiden asistir a las clases de aeróbicos?

- ¿Recibe apoyo de su familia para poder participar en este tipo de actividades?

(Anexo 3)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que las personas realizan como parte de su vida diaria.

Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los **últimos 7 días**. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte. Piense acerca de todas aquellas actividades **vigorosas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Actividades **vigorosas** son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense *solamente* en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas **vigorosas** como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?
_____ **días por semana**

Ninguna actividad física vigorosa *Pase a la pregunta 3*

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas **vigorosas** en uno de esos días que las realizó?
_____ **horas por día**
_____ **minutos por día**
No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense *solamente* en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **moderadas** tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis?
No incluya caminatas.
_____ **días por semana**

Ninguna actividad física moderada *Pase a la pregunta 5*

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **moderadas**?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los **últimos 7 días**. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

_____ **días por semana**

No caminó *Pase a la pregunta 7*

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días **caminando**?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció **sentado(a)** en la semana en los **últimos 7 días**. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

7. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuánto tiempo permaneció **sentado(a)** en un **día en la semana**?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro(a)

¡Muchas gracias por su participación!

(Anexo 4)



Sistematización de información a través de la estrategia del PNI (Positivo, Negativo e Interesante), por medio de la cual se podrán plantear el mayor número posible de ideas acerca de la **observación participativa** que se llevo a cabo en las clases de aeróbicos que se imparten en el Parque “La Democracia”, destacando los aspectos positivos, los negativos y aquellos que en particular son de interés como Terapeuta Ocupacional y Recreativa.

Fecha	Positivo	Negativo	Interesante
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

(Anexo 5)
Inventario de Actividad Física Habitual (IAFHA) Adaptado:
Puntuación y valoración

Actividad Física

1. ¿Prácticas algún deporte habitualmente (en un club, en un gimnasio, etc.):
Si ____ No ____

Sólo si has respondido SÍ, contesta a las preguntas 2, 3, y 4.

2. ¿De qué deporte se trata?:
-

3. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas?:

1 a 2 días () 3 días () 4 días () 5 o más ()

4. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?:

30 minutos () De 30 minutos a 1 hora () De 1 a 2 horas ()
Más de 2 horas ()

5. ¿Practicas algún otro deporte habitualmente (en un club, en un gimnasio, etc.):

Si ____ No ____

Sólo si has respondido SÍ, contesta a las preguntas 6, 7, y 8.

6. ¿De qué deporte se trata? :
-

7. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas?:

1 a 2 días () 3 días () 4 días () 5 o más ()

8. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?:

9. En casa suelo realizar gimnasia o ejercicio físico:

Nunca () Rara vez () A veces () Con frecuencia () Siempre ()

Actividad durante el tiempo libre

10. En mi tiempo libre estoy sentado viendo TV o con el ordenador o con los videojuegos, etc.?

Siempre () Con frecuencia () A veces () Rara vez () Nunca ()

11. En mis horas de tiempo libre paseo en bicicleta:

Siempre () Con frecuencia () A veces () Rara vez () Nunca ()

12. En mis horas de tiempo libre hago algún deporte o ejercicio físico sólo o con amigos:

Nunca () Rara vez () A veces () Con frecuencia () Siempre ()

13. Comparando con mujeres de mi edad, pienso que la actividad física que realizo en el tiempo libre es

Mucha menos ~ () Menos ~ () Igual ~ () Más ~ () Mucha más ~ ()