



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ  
EXTENSIÓN CHONE

FACULTAD EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MENCIÓN EDUCACION FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

## TRABAJO DE TITULACIÓN

### TÍTULO:

“EL FÚTBOL SALA COMO DEPORTE PARA INCENTIVAR LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN  
PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS”

### AUTORES

GABRIEL NEPTALY ZAMBRANO ROSADO  
JOHN FABRICIO ZAMBRANO ZAMBRANO

### TUTORA

LIC. AURORA BARREIRO VERA.

CHONE-MANABÍ- ECUADOR

2017

## **CERTIFICACIÓN DEL TUTOR**

Lic. Aurora Barreiro Vera, Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Extensión Chone, en calidad de tutora.

### **CERTIFICO**

Que he dirigido y revisado el tema, el título del Trabajo de Titulación presentado en este proyecto por Gabriel Neptaly Zambrano Rosado y John Fabricio Zambrano Zambrano, egresados de la carrera de Ciencias de la Educación especialidad Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Extensión Chone, previo la obtención del título de Lic. En Ciencias de la Educación Mención Educación Física, Deporte y Recreación.

Cuyo tema y título se detalla a continuación:

#### **TEMA**

“El fútbol sala como deporte para incentivar la actividad física y mejorar la calidad de vida”

#### **TITULO**

“El fútbol sala como deporte para incentivar la actividad física y mejorar la calidad de vida en personas mayores de 50 años”

El mismo que considero debe ser revisado por su respectiva aprobación, para los requisitos legales y además por la importancia del tema y título.

**Lic. Aurora Barreiro Vera**  
**TUTORA**

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

Los pensamientos ideas, opiniones, interpretaciones, conclusiones y recomendaciones así como la información obtenida en este Trabajo de Titulación, modalidad proyecto de investigación, son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

Para constancia de nuestras afirmaciones, firmamos en unidad de acto y criterio.

Chone, diciembre del 2017

---

**Gabriel Neptaly Zambrano Rosado**  
**C.I. 131349261-1**

---

**John Fabricio Zambrano Zambrano**  
**C.I. 131451702-8**



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ  
EXTENSIÓN CHONE**

ESCUELA DE EDUCACION FÍSICA, DEPORTE Y RECREACION

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el informe de investigación, sobre el tema: “EL FUTBOL SALA COMO DEPORTE PARA INCENTIVAR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA”, elaborado por los egresados Gabriel Neptaly Zambrano Rosado y John Fabricio Zambrano Zambrano de la Carrera de Educación Física, Deporte y Recreación.

Chone, diciembre del 2017

---

Ing. Odilón Schnabel Delgado.  
**DECANO**

---

Lic. Aurora Barreiro Vera  
**TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

---

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

---

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

---

**SECRETARIA**

## **DEDICATORIA**

Primeramente esta tesis se la quiero dedicar a Dios porque siempre ha estado ahí en los momentos buenos y los momentos difíciles, segundo a mi madre porque es la que siempre está conmigo aconsejándome y motivándome en situaciones complejas para que no me dejara vencer, guiándome por el camino correcto y tercero a mi esposa e hijo que son el motor de mi vida, ellos son la razón por quien quiero ser alguien en la vida para brindarles un futuro mejor porque se lo merecen y por último a mis hermanos, amigos, familiares que siempre han estado apoyándome moralmente diciéndome que ya faltaba poco y que en la vida todo lo que uno se propone lo logra y una vez más gracias a todos espero nunca me desamparen y a ti mi madre Dios te cuide siempre Fátima Rosado Bermúdez, te amo gracias.

**Gabriel Neptaly**

## **DEDICATORIA**

Esta tesis se la dedico a mi Dios quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las actividades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento. Para mis padres por su apoyo, consejo, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles y por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar, otra persona que fue y es fundamental en todo este proceso es el Lic. Freddy Mendoza porque gracias a él también he logrado obtener este título. Gracias.

**John Fabricio**

## **AGRADECIMIENTO**

Queremos agradecer a Dios por la vida y salud que nos ha proporcionado hasta ahora, además a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí extensión Chone por habernos dado la oportunidad de especializarnos en su noble y prestigiosa institución, también a los docentes que con esmero y dedicación nos transmitieron sus enseñanzas que nos han permitido ponerlas en práctica en nuestra vida, queremos agradecer infinitamente a nuestra tutora la Lic, Aurora Barreiro Vera por brindarnos el apoyo y la guía en nuestro trabajo de Titulación de manera desinteresada siempre ha estado presta para recibirnos y direccionarnos a la excelencia y por último agradecemos a nuestros lectores que nos ayudaron a la corrección de nuestro trabajo.

**Gabriel y John**

## SÍNTESIS

La práctica deportiva como actividad que posibilita alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros, les permitirá a las personas sostener relaciones armónicas con su entorno natural y social. Esto exige la formación de actitudes y modos de actuar que otorguen sentido a las prácticas de la actividad física, técnicas, los saberes y hábitos de actividad motriz a través del deporte como el fútbol sala, al hacer énfasis en acciones preventivas y participativas que fomenten la cooperación y la solidaridad de los participantes. Este trabajo investigativo está direccionado a los padres de familia de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro”, del cantón Chone. Se ha tomado de referencia investigaciones sobre esta disciplina deportiva, el entrenamiento de la técnica, la táctica y su incidencia en la actividad física. Los instrumentos de evaluación como fue la encuesta permite determinar el grado de aceptación de las personas mayores a las cuales está dirigida la propuesta sobre la práctica del fútbol sala. Se utilizará la modalidad básica de la investigación documental y de campo. Esta disciplina está presente en todos los ámbitos sociales, por lo que este modelo de entrenamiento contribuirá al fortalecimiento de la actividad física deportiva en los padres de familia de esta institución y de la comunidad que se educa en ella, lo que les permitirá una participación efectiva en eventos de igual naturaleza, tanto a nivel provincial como nacional,

**PALABRAS CLAVES:** Fútbol Sala, Actividad física, Deporte

**ABSTRACT ABSTRACT**

The sport practice as an activity that makes it possible to achieve better living conditions through the care of their health and a corporal ethic based on the understanding of themselves and their interaction with the others, will allow the people to sustain harmonious relations with their surroundings natural and social. This requires the formation of attitudes and ways of acting that give meaning to the practices of physical activity, techniques, knowledge and habits of motor activity, by emphasizing preventive and participatory actions that foster cooperation and solidarity. This research work is directed to the parents of the Educational Unit "Oswaldo Castro", Chone canton. Research has been taken of this sport discipline, the training of technique, tactics and its incidence in physical activity. Evaluation instruments such as the survey allows determining the degree of acceptance of older people to which the proposal on the practice of futbol is addressed. The basic modality of documentary and field research will be used. This discipline is present in all social spheres, so this training model will contribute to the strengthening of sports physical activity in the parents of this institution and the community that is educated in it, which will allow them an effective participation in events of the same nature, both at the provincial and national levels.

**KEYWORDS:** Football, Physical activity, Sport.

PORTADA.....	i
CERTIFICACION DEL TUTOR.....	ii
DECLARACION DE AUTORIA.....	iii
APROBACION DEL TRABAJO DE TITULACION.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
SINTESIS.....	vii
ABSTRAC.....	viii
INDICE GENERAL.....	ix
INDICE DE TABLAS.....	x
INDICE DE FIGURAS.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	1
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>9</b>
1.Futbol Sala.....	9
1.1. Pedagogia deportiva.....	9
1.1.1. El Reglamento: Aspectos generales .....	13
1.1.2. Fundamentos del futbol sala .....	14
1.1.3. La técnica individual del futbol sala .....	15
1.1.4. Reglas del futbol sala .....	19
1.2. Actividad física .....	27
1.2.1. Importancia de la actividad física en la calidad de vida en personas mayores ....	31
1.2.2. Pautas mejorar la calidad de vida de las personas a través del deporte .....	33
1.2.3. Como mejorar la actividad física a través del deporte .....	36
1.2.4. Componentes de calidad de vida en los adultos mayores .....	38
1.2.5. El deporte y sus beneficios en la salud física y mental .....	41
1.2.6. Calidad de vida en funcion de una buena planificacion.....	45

<b>CAPÍTULO II</b> .....	47
2. Diagnostico o estudio de campo .....	47
2.1. Encuesta aplicada a los padres de familia .....	47
2.2. Análisis de la entrevista dirigida a los docentes y directivo .....	57
2.3. Comprobación de la hipótesis .....	58
<b>CAPÍTULO III</b> .....	59
3. Propuesta.....	59
3.1. Título de la propuesta.....	59
3.2. Antecedentes de la propuesta .....	59
3.3. Justificación .....	60
3.4. Objetivos.....	61
3.4.1. Objetivo general.....	61
3.4.2. Objetivo específico.....	61
3.5. Fundamentación del fútbol sala.....	61
3.5.1. La Conducción.....	61
3.5.2. El pase.....	62
3.5.3. Ataque.....	62
3.5.4. Defensa.....	62
3.6. Desarrollo de la propuesta .....	63
4. Conclusiones.....	64
5. Recomendaciones.....	65
6. Referencias Bibliograficas.....	66

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA # 1: Encuesta a estudiantes.....	47
TABLA # 2: Encuesta a estudiantes.....	48
TABLA # 3: Encuesta a estduiantes.....	49
TABLA # 4: Encuesta a estudiantes.....	50
TABLA # 5: Encuesta a estudiantes.....	51
TABLA # 6: Encuesta a estudiantes.....	52
TABLA # 7: Encuesta a estudiantes.....	53
TABLA # 8: Encuesta a estudiantes.....	54
TABLA # 9: Encuesta a estudiantes.....	55
TABLA # 10: Encuesta a estudiantes.....	56

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO # 1: Encuesta a docentes.....	47
GRÁFICO # 2: Encuesta a docentes.....	48
GRÁFICO # 3: Encuesta a docentes.....	49
GRÁFICO # 4: Encuesta a docentes.....	50
GRÁFICO # 5: Encuesta a docentes.....	51
GRÁFICO # 6: Encuesta a docentes.....	52
GRÁFICO # 7: Encuesta a docentes.....	53
GRÁFICO # 8: Encuesta a docentes.....	54
GRÁFICO # 9: Encuesta a docentes.....	55
GRÁFICO # 10: Encuesta a docentes.....	56

## INTRODUCCIÓN

El fútbol sala es un deporte de equipo que toma reglas de otras disciplinas deportivas como el fútbol su base, el balonmano, el baloncesto e incluso el waterpolo. Se juega entre dos equipos de cinco jugadores, incluyendo al portero. La pelota es más pequeña y pesada que el balón de fútbol, lo que hace posible una mayor precisión y vistosidad en el manejo. El pequeño tamaño de la cancha de juego; longitud entre 25 m y 42 m, anchura entre 15 m y 25 m, también contribuye a que los jugadores perfeccionen sus habilidades. (Velasco y Lorente; 2003)

El fútbol sala es un deporte que nace en los años 30 a partir de la fusión de una serie de reglas de deportes colectivos ya constituidos como son el baloncesto, balonmano, fútbol y waterpolo. En España no es hasta los años 70 cuando se instaura como verdadero deporte reglado. Hoy considerada una de las primeras potencias mundiales. En este deporte pueden participar todo tipo de personas, da igual la experiencia en el mismo.

Se puede afirmar que el fútbol sala es una actividad de carácter aeróbico con frecuencia cardíaca en valores próximos a los del umbral anaeróbico, con fases muy frecuentes de alta intensidad en las que se realizan acciones explosivas y sprints que provocan una cierta acumulación de lactato, convirtiéndose en una actividad dinámica y variable. En cuanto al trabajo de la resistencia, la intensidad y el tiempo, son los factores más importantes, ya que determinan las vías metabólicas a través de la cual obtenemos la energía. La actividad física en cuestión determina si la fuente de energía es producida aeróbica o anaeróbicamente.

Según Heckman y McKelvie (2014), En la actualidad el ejercicio físico es el principal factor protector de enfermedades asociadas con la edad, los niveles de actividad física en personas mayores de edad son inferiores a los del resto de grupos poblacionales. Los cambios producidos a lo largo de la vida en la función cardiovascular no se deben enteramente a la edad, sino también a la inactividad física.

La práctica del ejercicio físico regular es una de las principales estrategias para envejecer de forma más saludable y mejorar la calidad de vida relacionada con la salud

de las personas mayores. El envejecimiento activo puede llevar a las personas a incrementar su esperanza de vida y a disminuir los índices de morbilidad a lo largo de los años. Esto se debe a los efectos beneficiosos que tiene la actividad física sobre variables biológicas y psicológicas del ser y que se materializan de forma muy evidente en personas de avanzada edad.

Para Hunter (2013), La funcionalidad física y la calidad de vida de las personas mayores están afectadas por reducciones de fuerzas, lo que conlleva a su vez un estilo de vida menos activo. Es indispensable contar con un programa de ejercicios físicos donde se desarrolle la fuerza muscular para reducir la dificultad del mayor para realizar las tareas cotidianas, reduciendo el tejido graso y promueve la participación voluntaria y espontánea en otras expresiones de actividad física.

La actividad física en las personas mayores aparte de ser un tratamiento para el fortalecimiento muscular contribuye de forma progresiva la función cognitiva, los principales efectos se encontraron en la función motora y en la atención ante estímulos sonoros. Los beneficios del ejercicio físico sobre la ansiedad, depresión e irritabilidad son especialmente elevados en aquellas personas que parten de niveles elevados de ansiedad y depresión.

Los ejercicios que ocasionan mayores mejoras son carrera, natación, ciclismo o caminar ya sea de baja o moderada intensidad. Los deportes han cambiado mucho con el paso de los años en cuanto a velocidad del juego, la intensidad y su globalización, aunque el cambio más radical es la manera en la que cada persona lo percibe a medida que va creciendo. Dentro de los deportes más destacados está la competición del fútbol sala considerada como una actividad intermitente de alta intensidad, con un patrón de juego diferente entre las posiciones y se caracteriza por acciones de corta duración y alta intensidad, como carreras de velocidad, saltos y disputas por la pelota, pero también acciones de baja intensidad, como caminar.

El fútbol sala, satisface la necesidad de movimiento y la necesidad de juego, estimulando el instinto de juego que caracteriza al ser humano. Aporta beneficios fisiológicos, en los sistemas cardiovasculares, músculo-esquelético y metabólicos.

Aporta beneficios psicológicos, disminución de tensión, de síntomas de angustia, de síntomas depresivos y mejora los patrones del sueño. Aporta beneficios en el plano social, como deporte colectivo, favorece el asociacionismo, haciendo que la persona aprenda a relacionarse con su entorno.

La actividad deportiva contribuye al desarrollo del niño, la puesta a punto de su organismo y la mejora en la coordinación de movimientos. Las vivencias emocionales y cognitivas del deporte fomentan su inteligencia, desarrollando la facultad de observación, creatividad, capacidad de coordinación, sentido del equilibrio, el espacio y el tiempo, así como la actuación lógica.

En el fútbol sala, como deporte de equipo, se da un proceso organizado de cooperación, realizado por la coordinación de las acciones de los jugadores de un equipo desarrolladas en condiciones de enfrentamiento con los adversarios, quiénes a su vez coordinan acciones con el fin de romper la comunicación-coordinación del otro equipo, intentando conseguir el objetivo del juego.

La enseñanza de un deporte tiene dos puntos de referencia, uno que sería la enseñanza en las sesiones y otro el de la competición. La competición sería el aspecto clave para que los alumnos comprendieran ese deporte, ya que sin ella no entenderían el deporte colectivo, sino aspectos que se dan en ese deporte de manera aislada. Así que, hay que entender este aspecto, no como una competición reglada federativa, sino que todas las sesiones deben terminar con un partido o competición similar a la de fútbol sala. (Cárdenas; 2006)

El objetivo no es que el jugador mejore ciertos medios que se utilizan en el juego para ganar el partido, sino que conozcan y asimilen este deporte dentro de una competición. Se toma como referencia a la competición para la enseñanza del deporte colectivo, pero no siendo la única actividad propuesta dentro de las sesiones.

Un individuo está iniciado en un deporte cuando, tras un proceso de aprendizaje cognitivo, adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de un deporte, de manera tal que, además de conocer sus reglas y

comportamientos estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones. (Gutiérrez; 2003)

La actividad física debe contemplar, en los deportes que lo requieran, la enseñanza de los aspectos técnicos tácticos colectivos complejos. Éstos son el conjunto de acciones coordinadas entre los componentes de un equipo tanto en ataque como en defensa para lograr el objetivo, conseguir puntos a través del gol, del enceste, etc. Además, cada jugador individualmente desarrolla unas funciones y unas acciones medios técnicos individuales durante el partido y a veces necesita de otro compañero uno o dos para realizar una acción determinada medios técnicos - tácticos colectivos básicos.

El deporte en sí mismo no es educativo, pero puede ser un medio para educar. El deporte no se convierte en educativo por el mero hecho de practicarlo, sino que los profesores deberán convertirlo en una acción óptima a través de una buena dirección, pues será entonces cuando tenga un alto poder socializador y aportará valores a los alumnos. (Real Academia Española; 2014)

Los juegos cooperativos en la actualidad son considerados como uno de los medios más efectivos e importantes en la actividad física para la educación en valores de las personas permite relacionarse en forma conjunta. Las actividades cooperativas son las que se realizan de manera colectiva y no competitiva, en las que no hay oposición entre los participantes, buscando todos los mismos objetivos, independientemente del rol que desempeñen.

Actualmente las actividades físicas deben abordar los deportes desde una posición moderada, aceptando los beneficios que aporta el mismo tanto a nivel físico, intelectual y en el caso que nos ocupa más aun en las personas mayores, de transmisión de valores personales y sociales, pero sin olvidarse de que ciertamente desde los medios de comunicación se advierten valores competitivos y juego sucio, debiendo procurar entonces colaborar en el desarrollo armónico y potenciar los valores de los alumnos. (Blázquez, 2010).

El juego debe buscar diversas modalidades según la complejidad de las normas que lo regulan, el grado de implicación que exija a los participantes y las capacidades que pretende desarrollar. En el juego intervienen componentes fundamentales de dominio y organización espacio-temporal, contribuye a la adquisición de conceptos y estrategias relacionadas con estas dos nociones básicas.

A través del juego pueden practicar cientos de veces los comportamientos y tareas para convertirse en adultos y este proceso es fundamental en todos los niveles de la educación. Cuando las personas juegan, se crea un sentimiento de tolerancia hacia las diferencias personales, pues podrán ver con más claridad que todos son iguales y comparten experiencias comunes. (García; 2010).

El juego en cuanto a procedimiento puede referirse a dos ámbitos, la salud y el desarrollo corporal. Con el juego dentro de la salud se pueden desarrollar hábitos de higiene y mejorar la condición física. Dentro del conocimiento y desarrollo corporal, el juego se puede usar para desarrollar las capacidades perceptivas, las habilidades y todos los movimientos de expresión corporal y gestual.

“El juego encubre en estas edades una forma de aprendizaje espontáneo que supone para el desarrollo de las capacidades motrices un elemento dinamizador básico, constituyendo por ello una opción pedagógica que caracteriza el enfoque metodológico de la educación física en esta etapa como fundamentalmente lúdico” (Cárdenas; 2006)

La práctica de la actividad física debe facilitar el desarrollo del propio cuerpo y el de diferentes posibilidades de movimiento, sentando así las bases para el desarrollo y evolución de la competencia motriz en fases posteriores. La actividad física es un elemento favorecedor de la salud y la calidad de vida. Se valorarán los efectos positivos que la actividad física tiene sobre la salud y la calidad de vida.

Uno de los factores más importantes que contribuyen a la disminución de la fuerza muscular es la disminución en el número y el tamaño de las fibras musculares. La pérdida de fuerza también se relaciona con la disminución en la velocidad de propagación de la señal que transmiten los nervios motores a los músculos para que se

contraigan y produzcan tensión, y con la disminución en el número de nervios motores activos. (Reglamento General 2012. Real Federación Española de Fútbol.)

A través del análisis y aportaciones de los autores se presenta el diseño metodológico donde se expone el problema de la investigación que es: ¿Escasa motivación para la realización de actividades físicas en personas mayores?

El objeto de la investigación está dirigido al Deporte y la salud.

El campo de acción es la actividad física.

La hipótesis planteada: El futbol sala como deporte ayuda a estimular y motivar la actividad física en personas mayores de 50 años.

El objetivo general esta direccionado a: Establecer el futbol sala como deporte para incentivar la actividad física en personas mayores de 50 años

Para dar solución al problema a partir de la hipótesis planteada se formularon las siguientes tareas científicas:

- Analizar el estado del arte sobre el deporte y la actividad física en las personas mayores.
- Identificar las actividades físicas que realizan a diario las personas mayores.
- Presentar un plan de actividades físicas que permitan motivar a las personas mayores a realizar deportes.

El presente trabajo de investigación está estructurado por tres capítulos los mismos que se presentan de la siguiente manera:

En el **CAPÍTULO I**, se encuentra el estado del arte donde se detallan los contenidos que comprenden las variables, como son el futbol sala y la actividad física. Haciendo hincapié en el futbol sala como una disciplina que requiere de mucha habilidad para su ejecución y que su práctica no debe ser limitada por edades ni condiciones físicas, esta disciplina deportiva requiere de mucho dominio del balón en cuanto a los pases y para entrar al área de meta, puede ejecutarse en distintos contextos sin tomar en cuenta las edades. La práctica de este deporte conlleva a la segunda variable como es la actividad física y la calidad de vida que se obtiene a través de la práctica de este deporte.

El deporte implica salud, trabajo en equipo, relaciones sociales, integración, motivación, además es un aliado de la cooperación. Ayuda a conocerse, unir fuerzas, fortalecer la paz y mejorar la autoestima. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas

En el **CAPÍTULO II**, está el diagnóstico del estudio de campo donde se estipula el proceso que se manejó para alcanzar los objetivos planteados entre ellos están los tipos de investigación los cuales fueron de campo ya que se acudió hasta donde se subsistan los hechos, bibliográfico debido a que se utilizó de referencias aportaciones de libros, revistas y web gráfica porque se utilizó para consultar la contextualización de las variables en referencia y el marco teórico.

Los niveles de investigación empleados fueron la exploratoria ya que se analizó el estado del arte sobre las actividades físicas que realizan los padres de familia, contextualización, marco teórico y la hipótesis; la descriptiva para la hipótesis, la justificación y las conclusiones también para indagar el problema, además para la contextualización, marco de contenidos y la hipótesis; la descriptiva para la hipótesis, la justificación y las conclusiones.

Los métodos utilizados fueron: Inductivo-Deductivo estos métodos fueron empleados para analizar el estado del arte sobre el deporte y la actividad física de los padres de familia de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro”. Analítico–Sintético para diagnosticar el nivel de aceptación sobre el fútbol sala como disciplina deportiva.

Las técnicas utilizadas para la recolección de la información fueron: La encuesta la cual está dirigida a los padres de familia de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro” del Cantón Chone y la entrevista para los docentes de cultura física de dicha institución. La población está constituida por 50 padres de familia que corresponden al segundo y tercero de bachillerato y 6 docentes encargados del área de cultura física de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro”

En el **CAPÍTULO III**, se presenta la propuesta la cual se presenta debido a que la institución no ha obtenido logros en la disciplina mencionada por razón de que no se la práctica, se ideó este programa de enseñanza de la técnica del Fútbol Sala que permita mejorar la salud y emplear el tiempo en actividades físicas para una mejor calidad de vida., a través del cual se plantea esta técnica “Futbol sala caminando” para la enseñanza a los docentes y padres de familia para que sean portadores de la información y práctica deportiva que se llevara a cabo con este programa de enseñanza del futbol sala.

Los beneficiarios directos de esta propuesta deportiva son los padres de familia de segundo y tercero bachillerato, quienes están motivados de participar de esta propuesta la misma que los involucra de manera directa en las actividades deportivas con sus hijos, se les va a dar la oportunidad de participar en los campeonatos de Fútbol Sala que se realicen en la Institución Educativa.

La propuesta tiene por objetivo presentar un programa de enseñanza de la técnica del “Futbol sala caminando” para mejorar el rendimiento deportivo de los padres de familia de segundo y tercero bachillerato de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro”, del cantón Chone. Este tipo de fútbol, ofrece una oportunidad para que se reencuentren con un deporte al cual han estado vinculados desde niños, pero que sienten que ya no están en capacidad de hacerlo a un nivel competitivo.

## CAPÍTULO I

### 1. ESTADO DEL ARTE

#### 1.1. Fútbol Sala

El fútbol sala es un deporte similar al fútbol. Se juega con dos equipos de cinco jugadores cada uno. Su nombre es la abreviatura de fútbol de salón. Esta modalidad del fútbol es muy popular en toda América del Sur, principalmente en Brasil, Argentina y Uruguay, aunque de igual manera se juega en los demás países. El fútbol es quizás el deporte más popular a nivel mundial en la actualidad. Es importante no sólo a nivel deportivo, como juego y pasatiempo, sino también a nivel social, ya que une a grupos sociales, a clubes o incluso a naciones. (Velasco y Lorente, 2003)

El fútbol es hoy en día uno de los deportes que más dinero genera debido a la popularidad que posee en regiones como Europa, Latinoamérica, Asia y últimamente también Estados Unidos. Así, el campeonato mundial de fútbol como muchos otros torneos internacionales y locales significan un importante movimiento de capitales que son puestos por multinacionales, particulares u organizaciones de todo tipo.

El fútbol es un deporte relativamente simple que se basa en el marcar goles al equipo contrario. Los equipos se forman por diez jugadores y un arquero, aquel responsable de evitar que se anoten puntos en contra de su propio equipo. Los partidos de fútbol duran 90 minutos con un intervalo de 15 minutos que divide a los tiempos en dos períodos de 45 minutos cada uno.

El Fútbol sala brinda posibilidades de improvisación y de desarrollo de habilidades motoras al practicante, proporcionándole ampliar su agilidad mental en la toma de decisiones ya que es mucho más rápido que otros deportes pues se juega en un espacio reducido, donde el continuo cambio de posición, postura y movilidad hace del practicante una persona que va ganando en capacidades físico mentales, pues dominar un balón con las extremidades más torpes del organismo y a su vez dar respuesta a un compañero de equipo y contrarrestar las intervenciones del contrario hace que el

jugador asuma responsabilidades ante el colectivo que lo llevan a lograr una compenetración de solidaridad y colectivismo para el logro de un objetivo común.

Se puede afirmar que el fútbol sala es una actividad de carácter aeróbico con frecuencia cardíaca en valores próximos a los del umbral anaeróbico, con fases muy frecuentes de alta intensidad en las que se realizan acciones explosivas y sprints que provocan una cierta acumulación de lactato, convirtiéndose en una actividad dinámica y variable. En cuanto al trabajo de la resistencia, la intensidad y el tiempo, son los factores más importantes, ya que determinan las vías metabólicas a través de la cual obtenemos la energía. La actividad física en cuestión determina si la fuente de energía es producida aeróbica o anaeróbicamente.

Según establece Blázquez (2010), la enseñanza del fútbol sala requiere utilizar una metodología activa, flexible, participativa, integradora y natural, que permita a los estudiantes sentirse partícipe de su propio aprendizaje. Durante ese proceso habrá una gran diversidad de alumnos con pensamientos diferentes, es ahí donde el docente tiene que adaptarse a las características de los mismos, por lo tanto, se debe individualizar el aprendizaje tanto como se pueda, teniendo en cuenta el estilo de enseñanza ideal para cada situación y dotando a los alumnos de una fluida comunicación con éstos a la hora de llevar a cabo la intervención antes, durante y después de la sesión, utilizando las estrategias oportunas para comunicar a los alumnos por el canal o vía de información adecuada en cada momento.

Mediante la acotación del autor, la disciplina del fútbol sala no debe ser enseñada de manera convencional sino aplicar una estrategia que permita involucrar de manera flexible al estudiante para que sea el quien construya su propio concepto sobre este deporte y después lo pueda aplicar de manera eficaz es así que se evalúa la estrategia aplicada si ha sido favorable o no.

Los jugadores se organizarán según el tipo de grupo que requiera cada actividad y la elección de los componentes se realizarán de forma heterogénea. No obstante, el fútbol sala es un deporte en el que algunos alumnos pueden tener un nivel mucho más

desarrollado, por lo tanto, es indispensable buscar un equilibrio en las actividades de cooperación-oposición, para que no pierdan el interés de los alumnos.

García (1010), acota que El fútbol sala es un deporte para jugadores con habilidad técnica, a los que les gusta imponer su dominio sobre el balón. El fútbol sala nació en Uruguay en 1030, a raíz de que quedo campeón mundial de futbol desde hay un gran interés por practicar este deporte y las escuelas uruguayas de aquel entonces no disponían de espacios suficientes para crear campos de fútbol.

Según lo que manifiesta el autor el fútbol sala es una disciplina que requiere de mucha habilidad para su ejecución, es decir que la actividad física debe ser indispensable debido a que requiere de mucho dominio del balón en cuanto a los pases y para entrar al área de meta, además se debe contar con espacios físicos amplios.

El fútbol sala en la actualidad, es uno de los deportes más empleados en la sociedad sin distinción de edades, es un deporte de masas, pero debido a las limitaciones de espacio en las instituciones educativas se opta por practicar el fútbol sala, ya que el espacio es menor. Muchos niños practican este deporte desde edades muy tempranas, en las escuelas es escasa la motivación en esta disciplina en el área de cultura física, por cuanto no rige en la malla curricular como un eje que debe ser alcanzado, sin embargo hay estudiantes que han podido afianzar anteriormente las habilidades motrices básicas y específicas, de manera que pueden estar preparados para practicar este deporte.

Según establece Blázquez (2010), La enseñanza del fútbol sala requiere utilizar una metodología activa, flexible, participativa, integradora y natural, que permita a los estudiantes sentirse partícipe de su propio aprendizaje. Durante ese proceso habrá una gran diversidad de alumnos con pensamientos diferentes, es ahí donde el docente tiene que adaptarse a las características de los mismos, por lo tanto, se debe individualizar el aprendizaje tanto como se pueda, teniendo en cuenta el estilo de enseñanza ideal para cada situación y dotando a los alumnos de una fluida comunicación con éstos a la hora de llevar a cabo la intervención antes, durante y después de la sesión, utilizando las estrategias oportunas para comunicar a los alumnos por el canal o vía de información adecuada en cada momento.

Mediante la acotación del autor, la disciplina del fútbol sala no debe ser enseñada de manera convencional sino aplicar una estrategia que permita involucrar de manera flexible al estudiante para que sea el quien construya su propio concepto sobre este deporte y después lo pueda aplicar de manera eficaz es así que se evalúa la estrategia aplicada si ha sido favorable o no.

El alumnado se organizará según el tipo de grupo que requiera cada actividad y la elección de los componentes se realizará de forma heterogénea. No obstante, el fútbol sala es un deporte en el que algunos alumnos pueden tener un nivel mucho más desarrollado que el de sus compañeros, por lo tanto, es indispensable buscar un equilibrio en las actividades de cooperación-oposición, para que no pierdan el interés de los alumnos.

Según Gómez (2010), el fútbol sala, satisface la necesidad de movimiento, cuando un niño da una patada a una pelota y corre detrás de ella, satisface su necesidad natural de movimiento corriendo, saltando y chutando. Satisface la necesidad de juego, estimulando el instinto de juego que caracteriza al ser humano. Aporta beneficios fisiológicos, en los sistemas cardiovasculares, músculo-esquelético y metabólicos. Aporta beneficios psicológicos, disminución de tensión, de síntomas de angustia, de síntomas depresivos y mejora los patrones del sueño. Aporta beneficios en el plano social, como deporte colectivo, favorece el asociacionismo, haciendo que la persona aprenda a relacionarse con su entorno.

La actividad deportiva contribuye al desarrollo del niño, la puesta a punto de su organismo y la mejora en la coordinación de movimientos. Las vivencias emocionales y cognitivas del deporte fomentan su inteligencia, desarrollando la facultad de observación, creatividad, capacidad de coordinación, sentido del equilibrio, el espacio y el tiempo, así como la actuación lógica.

Además ayuda a superar complejos y es socializante al fomentar las relaciones con los demás. En el deporte infantil que pretende que el mayor número posible de niños desarrolle de manera armónica sus capacidades físicas y psicomotoras, tomando en

cuenta la edad del estudiante la práctica del deporte tendrá una orientación más hacia el juego y la formación de las capacidades de base o el aprendizaje de técnicas deportivas.

### **1.1.1. El Reglamento: Aspectos generales.**

Según el reglamento de fútbol sala el campo debe ser rectangular entre 38 y 42 metros de largo y entre 18 y 25 metros de ancho. El área de penalti debe estar paralela a 3 metros de la línea de fondo y las líneas que lo unen a la línea de fondo deben ser curvas. Resulta conveniente repasar algunas de las reglas que hacen de esta una especialidad particular, diferenciándola del tradicional fútbol. A continuación, algunas cuestiones reglamentarias que deben tener en cuenta al inicio de la competencia.

- Campo de juego: El fútbol sala se practica en una pista de 40 m por 20 m de ancha, utilizando el área de portería de balonmano (a 6 m de la portería).
- Duración del partido: El partido se divide en dos partes de 25 minutos y un descanso de diez, lo dirigen dos árbitros y un juez de mesa. Se pueden solicitar un tiempo muerto de 1 minuto en cada periodo del partido.
- Los jugadores: Juegan 5 jugadores por cada equipo, pudiendo haber 7 más en el banquillo, y está permitido hacer todos los cambios que se quiera.
- El balón: Es de cuero o de un material similar con cámara de aire. Su circunferencia oscila entre 53-56 cm. Su peso varía entre 450 y 500 gramos.
- Puntuación: Cada vez que la pelota rebasa totalmente la línea de fondo, entre los palos de la portería, el equipo que ha lanzado se anota un tanto en el marcador.
- Inicio del partido: Los dos equipos se colocan cada uno en sus respectivos campos. Se saca por sorteo, situando el balón en el centro, mediante un pase hacia delante a un jugador del propio equipo. Los jugadores del equipo contrario no pueden entrar en el círculo central hasta realizar el saque.

### 1.1.2. Fundamentos del fútbol sala

Según Jimenez, (2014), presenta los siguientes fundamentos del fútbol sala como son:

- El Pase: Es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo; y según su dirección, variarán en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal.
- Conducción o dribling: Es un gesto básico e imprescindible para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro. Es necesario controlar la superficie de contacto con el balón, la suavidad del toque, la presión y el equilibrio de todo el cuerpo para conseguir la máxima eficacia.
- El Regate: Se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón. El regate se puede realizar sin finta previa, con un cambio de ritmo brusco para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar, o bien, con finta previa, en el que el jugador que está en posesión del balón realiza el regate en función de la reacción que previamente tiene en la defensa.
- Tiro a portería: Se refiere a la acción de golpear el balón con cualquiera de las superficies de contacto permitida, en dirección al arco y con la finalidad de marcar un gol.
- Se puede tirar de diferentes formas: Punta: Se usa para tirar con la máxima potencia o para hacer vaselinas. Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya, de esta manera el tiro no irá tan rápido que cuando tiras de punta. Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie. Tacón: Se usa para sorprender al portero. Se debe de tirar a distancias próximas, porque si tiras de una distancia lejana es difícil llegar. Cabeza: Se realiza generalmente cuando el balón se aproxima a una altura en la cual un contacto con el pie o pierna no es posible.
- La Recepción: Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas

condiciones una acción posterior. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico.

- La recepción en semiparada, para conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial; la recepción de amortiguamiento, para controlar balones aéreos con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega la pelota. El control del balón puede ser al ras de suelo, o bien con la cara interna de la bota, o con la planta del pie, con la punta hacia arriba y encajando la pelota entre la planta y el suelo. En los balones altos, se debe conseguir llevar el balón al suelo con posibilidades de ser jugado adecuadamente.
- Las Fintas: Sirven para engañar a los adversarios, son estrategias que posee cada jugador para llevar o apoderarse del balón cuando el jugador contrario intenta quitarle el balón también suelen llamarse pases o de conducción. Habitualmente lo suelen utilizar las defensas.
- El drible o regate: Es la acción de evitar la entrada de un adversario y mantener la posesión de la pelota. Existen varios tipos de drible o regate como el de protección (acción de interponer el cuerpo entre la pelota y el oponente), el recorte (cambiar la pelota de una pierna a otra amagando el pase o tiro a puerta), el rastrillo (cambio de dirección de la pelota con la planta del pie), la bicicleta (pasar los pies alternadamente por encima de la pelota en movimiento o posición) entre otros.

### **1.1.3. La técnica individual del fútbol sala**

Se puede decir que el fútbol sala se establece como deporte autónomo, diferente, donde priman unos factores que forman su propia idiosincrasia: la rapidez, la espectacularidad, la intensidad, el dominio técnico del balón y el desarrollo de unas condiciones físicas, técnicas, tácticas, estratégicas, sociológicas y psicológicas condicionadas por las particularidades del juego. La técnica es el aspecto más importante en el jugador de fútbol sala, porque de ella dependen el resto de las esferas, ya sea física, táctica, psicológica.

Por lo tanto, se puede decir que es imprescindible para que se pueda evolucionar como jugador. El jugador debe ir adquiriendo aprendizajes tácticos que dependen de las nociones técnicas que tenga ya aprendidas y si no las tiene bien asimiladas aparecerá un estancamiento en el proceso de aprendizaje. La técnica se trabaja desde las primeras etapas, el trabajo se fundamenta en los gestos técnicos principales y el dominio del balón para ir desarrollando habilidades cada vez más complejas en función de objetivos tácticos y estratégicos.

- El control: Como su propia palabra indica, es hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior. Hay ver diferentes tipos de control; Parada es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones. También está la Semi-parada que es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente realizándose con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, etc., del pecho y de la cabeza. La realización de esta técnica supone una gran ventaja debido principalmente a su velocidad, siendo al mismo tiempo muy dificultosa por la precisión técnica que se debe adquirir para una correcta realización.
  - Amortiguamiento: es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas las superficies de contacto y se podría definir como "el principio de la reducción de la velocidad del balón".
  - Controles orientados: su finalidad es controlar y orientar el mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar. Dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada en un solo contacto.
- La conducción: Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Mediante la conducción, se progresa con el balón en

los pies de un lado a otro de terreno del juego. Una buena ejecución técnica permite conducir el esférico sin mermar la velocidad de desplazamiento, y además tener un buen campo visual para poder adoptar la mejor solución posible y en cualquier momento, pasar, chutar, o driblar.

- La finta: Ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir, o distraer al adversario de la verdadera acción que se pretende hacer. Como premisa fundamental, debe existir engaño (finta), pero con la facultad y finalidad de decidir la posesión del balón, estando con la pelota o sin ella. Las acciones podrán realizarse de diferentes formas:
  - Fintas realizadas antes de recibir el balón en beneficio propio.
  - Fintas después de recibir el balón en beneficio propio.
- El regate: Se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón. Se puede realizar sin finta previa, con un cambio de ritmo brusco, para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar, o bien, con finta previa, en el que el jugador que está en posesión del balón realiza el regate en función de la reacción que previamente tiene en la defensa. Se pueden diferenciar dos tipos de regates:
  - Simple: Será aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa.
  - Compuesto: Se hace uso de la finta engaño para, posteriormente, desbordar al adversario.
- El tiro: Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede tirar de diferentes formas:
  - Punta: Se usa para chutar con la máxima potencia o para hacer vaselinas.
  - Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya, así el tiro no irá tan rápido que cuando chutas de punta.
  - Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie.
  - Tacón: Se usa para sorprender al portero. Se debe de tirar a distancias próximas, porque si tiras de una distancia lejana no llegas.

- **Entrada:** Es la acción físico-técnica defensiva que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de interceptar e impedir de este modo que progrese en el terreno o bien sea dueño del juego. La Premisa fundamental para que realicemos la entrada es que el balón lo tiene que tener el contrario, pudiendo realizar dicha acción con relación al poseedor: De frente y lateral. Las acciones deben ser realizadas, fundamentalmente, cuando el poseedor del balón pierde por un momento su control. En las acciones laterales, el jugador suele tirarse al suelo deslizándose, como último recurso, para conseguir la interceptación.
- **Pase:** Se puede decir que es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo y según su dirección: en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal. Por lo tanto se pueden diferenciar diferentes tipos de pases como son:
  - El pase entre líneas que consiste en colocar con suavidad y precisión un servicio entre dos o más adversarios.
  - Puede ser también denominado pase filtrado. Pase al espacio. Consiste en entregar el servicio de acuerdo a la predicción del movimiento del receptor, es decir que el futbolista que va a recibir el pase se mueve sin balón a un espacio vacío y el emisor solo lo tiene que entregar ahí.
  - Pase-asistencia que es cuando el jugador se enfila para marcar el gol y prefiere pasar a un compañero mejor colocado, pero mientras tanto él ya logró la desatención del rival.
- **La recepción:** Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico.
- La recepción en semiparada, se utiliza para conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial. La recepción de amortiguamiento se utiliza para controlar balones

aéreos, con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega la pelota.

- El control del balón puede ser al ras de suelo, o bien con la cara interna de la bota, o con la planta del pie, con la punta hacia arriba y encajando la pelota entre la planta y el suelo. En los balones altos, se debe conseguir llevar el balón al suelo con posibilidades de ser jugado adecuadamente.

#### **1.1.4. Reglas del fútbol sala**

Regla 1.- La superficie de juego: La cancha o terreno de juego será de superficie rectangular. Los lados del rectángulo más largos se denominan líneas de banda y los lados menores líneas de fondo. Longitud: Entre 38 y 42 m y Anchura: Entre 18 y 25 m. Se recomienda que haya un área de seguridad que debe rodear los límites exteriores del terreno de juego. En los partidos Internacionales los márgenes de seguridad deberán ser como mínimo de 1 metro desde la línea de banda y 2 metros en las líneas de fondo. (Luque y Taemor, 2010)

Todas las líneas forman parte de la zona que delimitan. Las líneas deberán tener una anchura de 8 centímetros, y el color de sus trazos debe ser tal, que permita una clara diferenciación del resto de las líneas existentes, así como del color del terreno de juego. Las líneas laterales o de banda se unirán en su parte central por medio de una línea recta, perpendicular a las mismas, denominada línea central.

En cuanto a la estructuración se establece en el centro de la cancha, será trazado un círculo de 3 metros de radio, denominado círculo central. A una distancia de 10 metros del centro de cada una de las porterías y paralelas a las líneas de fondo, se marcarán sendas líneas de 10 centímetros de longitud, que se llamarán líneas de doble penalti, y desde las que se ejecutaran tales castigos.

El espacio comprendido entre las primeras líneas, a ambos lados, por la parte exterior y a una distancia de 5 metros de la línea del centro del campo, estará libre de obstáculos y será donde se ubique la mesa de cronometradores. El espacio situado desde cada una de estas líneas hasta el final de cada uno de los banquillos será la zona utilizada por los

entrenadores para dar instrucciones de los jugadores en los tiempos muertos. Las canchas de juego dispondrán obligatoriamente, en sitio central e inaccesible a los espectadores, de una mesa y sillas donde puedan ejercer funciones el anotador cronometrador y el representante de la entidad organizadora si la hubiere.

Deberá existir en condiciones de perfecta visibilidad para el juez de mesa, jugadores y público en general, un marcador cronometrador donde constará el tiempo que resta para la conclusión del encuentro y donde se vayan anotando los goles válidos a medida que se originen y las faltas acumulativas. Se deberá hacer una marca en el exterior de la superficie de juego, a 5 m. del cuadrante de esquina, y perpendicular a la línea de meta para señalar la distancia que deberá observarse en la ejecución de un saque de esquina. La anchura de la marca será de 8 cm.

Regla 2.- El balón: Los balones que se utilicen serán de los modelos homologados o autorizados por la Federación correspondiente. El club organizador deberá tener como mínimo 2 balones dispuestos para la celebración del encuentro, los cuales deberán ser presentados a los árbitros en su vestuario para su control, siendo éstos responsables de los mismos hasta su devolución al equipo a la finalización del encuentro. Será de cuero u otro material adecuado. Tendrá una circunferencia entre 62 y 64 centímetros. Tendrá un peso de entre 400 y 440 gramos al comienzo del partido.

Si el balón revienta o se daña durante un partido: se interrumpirá el juego y se reanudará el juego por medio de bote neutral, ejecutado con el nuevo balón y en el lugar donde se dañó el primero, excepto si se produce dentro del área que se efectuara fuera en el lugar más próximo. Si el balón revienta o se daña en un momento en que no está en juego (saque inicial, saque de meta, saque de esquina, tiro libre, tiro penalti o saque de banda), el partido, se reanudará conforme a las Reglas. El balón no podrá reemplazarse durante el partido sin la autorización del árbitro, aunque los capitanes respectivos de los equipos podrán proponer la sustitución de un balón defectuoso, resolviendo el árbitro al respecto.

Regla 3.- Número de jugadores: Cada equipo se compone de doce jugadores que podrán ser inscritos en el acta del encuentro. Antes del inicio del partido sólo se entregarán a

los árbitros las licencias de aquellos jugadores y técnicos que se encontraran presentes, pudiéndose incorporar el resto, hasta un máximo de 12 jugadores, y siete miembros del cuerpo técnico durante el transcurso de la primera mitad del encuentro, debiendo para ello entregar la licencia al anotador- cronometrador o a los árbitros. Con el inicio del descanso, es decir, en el momento en que el árbitro señale el final de la primera mitad del encuentro, se cerrará el acta a efectos de inscripción de jugadores y miembros del cuerpo técnico, no pudiendo hacerlo ninguna persona más.

Sólo podrán estar en el terreno de juego, como máximo, 5 jugadores por equipo, de los cuales obligatoriamente uno será el portero. No se permitirá el comienzo de un encuentro sin que ambos equipos, tengan como mínimo 5 jugadores. A tal efecto existirá un tiempo de espera de cortesía, el cual será de 10 minutos contados a partir de la hora señalada para el comienzo del encuentro. Si después de transcurrido este tiempo, uno de los equipos o ambos, no reuniera el mínimo de 4 jugadores para iniciar el encuentro, los árbitros tomarán la decisión de suspender el partido.

Si un equipo, por cualquier circunstancia de las contempladas en las presentes reglas quedase reducido durante un encuentro a menos de 3 en el terreno de juego, los árbitros tomarán la decisión de suspender el partido. A uno de los jugadores de cada equipo será confiada la función de capitán. Para poder comenzar un partido cada uno de los equipos deberá presentar en la pista de juego y en disposición de actuar en el mismo, un número de 5 jugadores.

Regla 4.- Equipación de los jugadores: Los jugadores no utilizarán ningún equipamiento ni llevarán ningún objeto que sea peligroso para ellos mismos o los demás jugadores incluido cualquier tipo de joyas y que así sea considerado por el árbitro para la práctica de este deporte. Se usarán obligatoriamente camisetas con los números en la espalda del 1 al 20 ambos inclusive, y estos tendrán una longitud comprendida entre 15 y 20 centímetros. Será también obligatorio el contraste entre el número y la camiseta.

El número de dorsal deberá figurar también en la parte delantera del equipamiento en la camiseta o en el pantalón, aunque de menor tamaño. Los jugadores deberán presentarse en la superficie de juego debidamente equipado, con las medias subidas y las camisetas

por dentro del pantalón, pudiendo ser retirados temporalmente si ocurre lo contrario. El árbitro ordenará al jugador infractor abandonar la superficie de juego para que ponga su equipamiento en orden o lo complete con la pieza faltante.

Regla 5.- Los árbitros: Se designará un árbitro para dirigir cada encuentro. En determinadas categorías, y según dictamine antes del inicio de cada competición la Comisión Técnica de Competición, podrá establecer que los encuentros sean dirigidos por dos árbitros. Sus competencias, y el ejercicio de sus poderes comenzarán en el momento en el que accedan al recinto deportivo donde se va a celebrar el encuentro, finalizando en el momento que hacen entrega del acta en el organismo a que estuviesen vinculados. Las decisiones de los árbitros sobre hechos relacionados con el juego son definitivas, en tanto se refiere al resultado del partido. Durante el partido, su facultad de sancionar se extenderá a las infracciones cometidas durante la suspensión temporal del partido y cuando el balón no esté en juego.

Regla 6.- El segundo árbitro: Se colocará al lado de los banquillos teniendo el mismo poder para sancionar que el primer árbitro. El segundo árbitro ayudará al primer árbitro a dirigir el juego conforme a las Reglas de Juego. Además el segundo árbitro: Tendrá poder discrecional para interrumpir el juego cuando se violen las Reglas. Se encargará de controlar si las sustituciones han sido efectuadas correctamente. Si el primer árbitro y el segundo árbitro señalan simultáneamente una falta y hay desacuerdo en cuanto a que equipo favorece la decisión, prevalecerá la decisión del primer árbitro.

El primer árbitro y el segundo árbitro tienen derecho a imponer una amonestación o una expulsión, pero si existe un desacuerdo entre ellos, prevalecerá la decisión del primer árbitro. En partidos internacionales es obligatoria la presencia de un segundo árbitro. En caso de una intervención indebida del segundo árbitro, el primer árbitro prescindirá de sus servicios, tomará las disposiciones necesarias para que sea sustituido y notificará el hecho al organismo correspondiente.

Regla 7.- El cronometrador y el tercer árbitro: Se designará un anotador-cronometrador, que se ubicarán en el exterior de la superficie de juego a la altura de la línea de medio campo y en el mismo lado que la zona de sustituciones. Sus funciones son anotar en el

acta del encuentro el número de camiseta y el nombre y apellidos de los jugadores participantes, las faltas acumulativas, los goles conseguidos legalmente. Llevará un registro de las interrupciones del juego y las razones de las mismas.

Anotará los números de los jugadores que marcaron los goles, los números y nombres de los jugadores que hayan sido amonestados, descalificados o expulsados. Medir el tiempo de juego por medio de un cronómetro. Controlará que el partido tenga la duración estipulada en la regla. Controlará el comportamiento de las personas sentadas en los banquillos, y comunicará a los árbitros cualquier conducta impropia.

Regla 8.- Duración de un partido: El tiempo de duración de un partido es de 40 minutos cronometrados, divididos en dos tiempos iguales de 20 minutos cada uno, con un descanso de 10 minutos entre periodos. Antes del inicio de cada temporada, la Comisión Técnica de Competición, podrá determinar la duración de los encuentros de categorías Base y de aquellas otras que establezca, en función de las necesidades de cada competición y las prioridades correspondientes. Los partidos se considerarán finalizados en el momento que suene la bocina del marcador electrónico, independientemente del silbato del árbitro o en su defecto el silbato del cronometrador.

Los equipos tienen derecho a solicitar un minuto de tiempo muerto en cada uno de los períodos. Se deberán respetar las siguientes disposiciones: Para solicitar dichos tiempos, los capitanes en cancha se dirigirán al árbitro, mientras que los entrenadores y delegados lo harán al anotador cronometrador. El minuto de tiempo muerto se concederá únicamente cuando el equipo solicitante esté en posesión del balón. El cronometrador avisará de la solicitud de tiempo muerto cuando el balón esté fuera de juego, utilizando un silbato o una señal acústica diferente de las usadas por los árbitros.

El intervalo entre los dos períodos no durará más de 10 minutos. Las normas reguladoras de cada competición podrán fijar la duración del mismo. El partido se considerará finalizado en el momento que suene la bocina del pabellón, independientemente del silbato del árbitro. En caso de no haber anotador cronometrador, será el árbitro el que indique el final del partido.

Regla 9.- El inicio y la reanudación del juego: Los capitanes o en su caso los porteros, y el/los árbitros se situarán en la cancha, procediéndose a lanzar una moneda, el equipo que gane el sorteo decidirá la dirección en la que atacará durante el primer tiempo del partido. El otro equipo efectuará el saque de salida para iniciar el partido. El equipo ganador del sorteo ejecutará el saque de salida para iniciar el segundo periodo. En el segundo periodo del partido, los equipos cambiarán de mitad de campo y atacarán en la dirección opuesta. A una señal acústica de los árbitros, el juego comenzará con un tiro a balón parado, es decir, con un puntapié al balón, colocado éste en el centro del terreno, y efectuándolo en dirección al campo contrario.

Todos los jugadores deberán estar situados en su propia mitad del terreno de juego. Los jugadores del equipo contrario a aquél que efectúe el saque deberán estar como mínimo a una distancia de 3 metros del balón, hasta que éste haya sido puesto en juego. No se considerará el balón en juego hasta que éste haya recorrido una distancia igual a su circunferencia hacia campo contrario. El ejecutor del saque no podrá tocar el balón por segunda vez antes que sea tocado por otro jugador. Después de que un equipo marque un gol, el equipo contrario efectuará el saque de salida.

En caso de infracción se repetirá el saque de salida, excepto si el jugador que hizo el saque volvió a jugar el balón antes de haber sido tocado o jugado por otro jugador estando este en juego. El bote neutral es una forma de reanudar el juego después de una interrupción temporal, siempre que el balón esté en juego y no haya sobrepasado las líneas de banda ni las de meta a causa de cualquier incidente no mencionado en las reglas de juego.

El árbitro dejará caer el balón en el lugar donde se hallaba cuando se interrumpió el juego, excepto si el balón se encontraba en el interior del área, en cuyo caso se dejará caer el balón en la parte exterior del área, en el punto más cercano al lugar donde se encontraba el balón cuando se detuvo el juego. Se considerará el balón en juego, desde que el balón toque en el suelo.

Si el balón puesto en juego de esta manera traspasa una línea de banda o de meta antes de haber sido tocado por un jugador, el árbitro repetirá el bote neutral. Ningún jugador

podrá jugar el balón antes de que éste haya tocado el suelo. Si no fuera así, el árbitro repetirá el saque. Un tiro libre directo o indirecto concedido al equipo defensor dentro de su área se ejecutará desde cualquier punto de esta. Un tiro libre indirecto concedido al equipo atacante dentro del área contraria, se ejecutará desde la línea del área en el punto más cercano a la infracción.

Regla 10.- El gol marcado: Se marcará un gol válido si el balón traspasa totalmente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño sin que haya sido llevado, lanzado o golpeado intencionadamente con la mano o el brazo por cualquier jugador del equipo atacante, incluido el portero y siempre que el equipo anotador no haya infringido previamente las reglas de juego. Cuando durante el partido, por cualquier circunstancia, la portería fuese movida y dicho desplazamiento coincidiese con el momento en que se realiza un tiro hacia la misma, los árbitros podrán conceder gol si el balón hubiese traspasado la línea de meta entre los postes y el travesaño, de haberse encontrado la portería en su posición normal.

El equipo que haya marcado el mayor número de goles válidos durante un partido será el ganador. Si ambos equipos marcan el mismo número de goles o no marcan ninguno, el partido terminará en empate. Los reglamentos de una competición podrán estipular una prórroga u otro procedimiento para determinar el ganador de un partido en caso de empate.

Regla 11.- Faltas e infracciones: Se concederá un tiro libre directo al equipo adversario si un jugador comete una de las siguientes faltas de una manera que el árbitro juzgue imprudente, temeraria o con el uso de fuerza excesiva: Dar o intentar dar una patada a un adversario. Poner una zancadilla a un contrario, hacerlo caer o intentarlo, sea por medio de la pierna o agachándose delante o detrás de él. Saltar o tirarse sobre un adversario. Cargar violentamente o de forma peligrosa a un adversario.

Si se comete una de estas faltas, el árbitro concederá un tiro libre indirecto a favor del equipo adversario, que será lanzado en el lugar donde se cometió la falta, salvo en el caso que se cometiera la infracción dentro del área de penalti, en cuyo caso se ejecutará en la línea del área de penalti, en el punto más cercano al lugar donde se cometió la

falta. El árbitro pronunciará la amonestación correspondiente, siempre que no se haya cometido una infracción más grave a las reglas de Juego.

Si el juego se interrumpe a causa de la expulsión de un jugador que ha cometido una de las faltas indicadas en los números 6 y 7; sin que se haya producido ninguna otra infracción a las reglas de juego, el juego se reanudará con un tiro libre indirecto concedido al equipo adversario en el lugar donde se cometió la infracción, salvo cuando la falta se haya cometido dentro del área de penalti, en cuyo caso se ejecutará en la línea del área de penalti, en el punto más cercano al lugar donde se cometió la falta. Un jugador expulsado no podrá volver a jugar, ni podrá sentarse en el banquillo de sustitutos.

Regla 12.- Tiros libres: El árbitro ya no levanta el brazo en vertical para señalar una falta, salvo que señale un libre indirecto. Tampoco señala una falta acumulativa con el dedo hacia arriba. El árbitro señala la dirección del tiro libre directo con el brazo extendido y paralelo al suelo. El árbitro levanta el brazo completamente vertical para señalar un tiro libre indirecto. Este gesto arbitral lo realizan los dos árbitros, cuando el encuentro requiera de dos árbitros.

Regla 13.- Faltas acumuladas: En el resumen del partido se registrarán las primeras cinco faltas acumuladas por cada equipo y cada periodo. En las cinco primeras faltas acumuladas por cada equipo en cada periodo: Una barrera de jugadores del equipo contrario podrá defender los tiros libres. Los adversarios deberán encontrarse al menos a 5 metros del balón. Se podrá anotar un gol directamente de un tiro libre de este tipo.

A partir de la sexta falta acumulada por cada equipo en cada periodo: Los jugadores del equipo defensor no podrán formar barrera para defender los tiros libres. El ejecutor del tiro estará debidamente identificado. El guardameta permanecerá en su área de penalti a una distancia como mínimo de cinco metros del balón. Los jugadores permanecerán en la superficie de juego, detrás de una línea imaginaria alineada con el balón, paralela a la línea de meta y fuera del área de penalti, a una distancia de cinco metros del balón y no podrán obstaculizar al jugador que ejecuta el tiro libre. Ningún jugador podrá cruzar dicha línea imaginaria hasta que el balón sea pateado y entre en movimiento.

Regla 14.- El tiro de penalti: Se concederá un tiro de penalti contra el equipo que comete una de las faltas sancionables que se han establecido en el reglamento con un tiro libre directo dentro de su propia área de penalti mientras el balón está en juego. El balón Se colocará en el punto de penalti. El ejecutor del tiro de penalti deberá ser debidamente identificado por el árbitro.

El guardameta defensor deberá permanecer sobre su propia línea de meta, pudiendo desplazarse a través de ella movimiento lateral hasta que el balón esté en juego. Cuando se ejecuta un tiro de penalti durante el curso normal del partido o durante una prolongación del primer o segundo período, se concederá un gol si el balón, antes de pasar entre los postes y bajo el travesaño: Toca uno o ambos postes, o el travesaño, o al guardameta.

Si un jugador del equipo defensor infringe esta Regla del Juego: o si no se marca un gol, se ejecutará nuevamente el tiro. O Si se marca un gol, éste será válido y en ambos. Se le mostrará tarjeta amarilla al infractor y falta acumulativa al equipo. Se concederá un saque de banda a favor del equipo contrario, que se lanzará desde el lugar más próximo a donde se cometió la falta.

## **1.2. Actividad física**

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. (Organización Mundial de la Salud, 2010)

La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10 % durante 48 horas

después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

Según los registros de la OMS la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial. También es la causa principalmente de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. (2014; Organización Mundial de la Salud)

Los niveles adecuados de actividad física en el adulto generan los siguientes beneficios:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y colon, depresión y caídas.
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Es un determinante clave del gasto energético, y por lo tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Es importante diferenciar que la actividad física no es lo mismo que ejercicio. El ejercicio es una variedad de la actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo que está relacionado a la mejora o el mantenimiento de una o más de los componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimientos corporales y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, tareas domésticas y actividades recreativas.

Es importante saber que el aumento de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Para el adulto mayor en esta etapa es una actividad muy importante para mantenerse activo en todo lo funcional de su cuerpo. Le permite relacionarse con otros individuos y aumentar su actividad cerebral. Aparte de que le da una gran posibilidad de mantenerse activo todo el día y sentirse en armonía con su propio cuerpo, también tiene menos riesgo de problemas cardíacos.

Para los adultos mayores de 65 años para adelante, se sugiere que la actividad física sea una actividad recreativa o de ocio, desplazamiento por ejemplo paseos caminando o en bicicleta, actividades ocupacionales esto es cuando todavía mantiene su actividad laboral, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar todas las patologías relacionadas con la inactividad física se sugiere:

- Los adultos de 65 años en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades física moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividades física vigorosa aeróbica durante minutos o también una actividad física moderada y vigorosa.
- Se recomienda que se practique las sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- Este grupo etario se recomienda dedicar para beneficios de los mismos:
- Dedique 300 minutos semanales a la actividad física moderada.
- 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa o con combinación equivalente a actividad moderada y vigorosa.
- Para aquellos adultos que tienen movilidad reducida se recomienda para mejorar su movilidad e impedir caídas, de 3 días a la semana como mínimo de actividad.
- Para aquellos adultos que no pueden realizar actividades físicas por su estado de salud no lo permite, recomendamos que dentro de sus posibilidades realice con los brazos, los pies ejercicio. Que se utilice la lectura como forma de recreación y espacio verdes. El mantener en actividad cerebral es muy importante para mantener su calidad de vida y prevenir complicaciones mayores en su estado de salud.
- Es importante que usted como paciente y/o familiar consulte con su médico previamente para estipular los ejercicios sugeridos y así poder trabajar en conjunto para planificar las actividades físicas semanales.

La actividad física debe de ser moderada y constante para que realmente se obtengan efectos benéficos para la salud y se logre la prevención de enfermedades. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a aliviar el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión, reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, así como

algunos tipos de cáncer, en específico el de colon y mama, y es una manera de prevenir enfermedades musculares y la osteoporosis.

Las acciones motoras contribuyen a un mejor control de peso e influyen positivamente en la cantidad y calidad de lo que consumimos. Se ha visto que cuando se realiza actividad física de manera habitual se mejora notablemente la autoestima, lo cual se ha demostrado se asocia a una dieta más sana, en la que se toman mejores decisiones alimentarias y se evita el consumo de alimentos con un alto contenido de grasas y azúcares. En pocas palabras, el ejercicio puede reducir los deseos de comer este tipo de alimentos poco sanos y ricos en calorías.

Existe una relación entre el nivel de actividad física y la esperanza de vida, de modo que las personas que son físicamente más activas suelen vivir más que aquellas que llevan una vida más sedentaria o con menos actividad. Incorporar a la vida cotidiana algunas actividades sencillas como caminar lo más posible, subir escaleras en lugar de utilizar el elevador, andar en bici, bailar o iniciar un programa de ejercicio hará que se sientan mejor y regenerará de forma notable la salud. (2014; Organización Mundial de la Salud)

Las personas inactivas deben comenzar realizando pequeñas cantidades de actividad física, e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Los adultos inactivos, ancianos o con limitaciones impuestas por su enfermedad obtendrán beneficios adicionales al aumentar su actividad. La inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial, y está aumentando en todo el mundo, tanto en los países de ingresos elevados como en los de ingresos bajos y medianos. Si hay un entorno favorable, el aumento de la actividad física es beneficioso para la salud en todos los grupos de edad.

Existen diversos ejercicios que contribuyen en las actividades deportivas para las personas de edades avanzadas como son:

**Ejercicio aeróbico:** Tres días a las semanas alternos, durante 45 minutos, o 20-30 minutos entre 5 y 7 días a la semana. El ejercicio aeróbico debe realizarse a una intensidad moderada (recuerda controlar las pulsaciones para que no se eleven por

encima de lo recomendado). Puedes salir a andar a un ritmo moderado continuo y por terreno llano; pedalear en una elíptica o en una bicicleta; nadar; o realizar algún deporte como el pádel o el tenis.

Ejercicio anaeróbico o de fuerza: Lo recomendable es realizarlos 2-3 veces en semana, dividiendo la rutina en ejercicios para el tren superior, centrados en los grandes grupos musculares (espalda, hombros y pecho), por medio de movimientos de tirón y empuje. Tanto los ejercicios del tren superior como los del tren inferior se pueden realizar con máquinas de polea con algo de peso que conlleve una pequeña resistencia, sin que ésta resulte incómoda, así como con bandas elásticas o pequeñas mancuernas; los ejercicios con el peso corporal (tipo flexiones, zancadas, sentadillas, etcétera) suponen un esfuerzo mayor y solo se recomiendan a quienes ya están habituados al ejercicio. De cada ejercicio se pueden realizar de 15 a 20 repeticiones.

Ejercicios de flexibilidad: En este grupo se incluye la danza, el yoga, o los ejercicios en el agua a baja intensidad, que ayuden a estirar los músculos sin sentir dolor. Se pueden realizar tres veces a la semana, realizando ejercicios que impliquen un estiramiento de entre 15 y 30 segundos, con una respiración normal. Quienes tengan problemas de flexibilidad pueden ayudarse con una toalla o una cuerda, sin llegar nunca a forzar ni a realizar una hiperextensión ni rebotes.

Ejercicios de equilibrio: Deben incluirse en todas las rutinas de las personas mayores. Entre ellos se encuentran el levantarse y sentarse de una silla sin utilizar los brazos, andar de puntillas, con los talones, mantenerse de pie con un solo apoyo, etcétera. Quienes no puedan hacerlo, pueden ayudarse de una silla, de un compañero, o de la pared. Con estos ejercicios se adquiere destreza poco a poco, aportando seguridad a la persona al realizar cualquier actividad de su día a día.

### **1.2.1. Importancia de la actividad física en la calidad de vida en personas mayores**

Cada vez son más las evidencias científicas que relacionan un adecuado estilo de vida con la mejora en la calidad de la misma. Los programas de actividad física deben incorporarse a las tareas diarias de cualquier persona pero muy especialmente a la

población de mayores. Incorporando actividades de carácter multidimensional que procuren mejoras en capacidades fisiológicas, emocionales y psicológicas. El ejercicio físico tiene un efecto sobre los sistemas retrasando la involución de éstos de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

Múltiples estudios han demostrado los numerosos beneficios de los ejercicios aeróbicos, en la prevención y complicaciones de las enfermedades coronarias, a través del control de la presión arterial, de la obesidad y la diabetes en la prevención de la osteoporosis y en la prevención de la depresión en el adulto mayor. La actividad física en el adulto mayor puede ser considerada también como actividad recreativa que este grupo en particular de personas podría realizar con el fin de lograr otros objetivos (no fisiológicos) como por ejemplo: liberación de tensiones emocionales, reafirmación personal e interacción social.

Es necesario facilitar que estas personas, sean a la vez autónomas y puedan vivir de manera satisfactoria. Las personas mayores tienden al sedentarismo, excusándose en los dolores que frecuentemente padecen. Por lo tanto se debe fomentar todo lo contrario, es decir, una vida activa que reduzca los riesgos de patologías asociadas a la edad fomentando así como el ejercicio físico pudiendo conllevar a un aumento de la capacidad funcional para el mantenimiento del equilibrio, tanto dinámico como estático.

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz. La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz.

La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar. Entre los factores que aceleran el envejecimiento están: alimentación

excesiva, stress, hipertensión, tabaquismo y alcoholismo, obesidad, soledad, poca participación socio laboral, sedentarismo y poca actividad física.

Los beneficios de la actividad física son:

- Facilita la actividad articular y previene la osteoporosis y fracturas óseas.
- Se incrementa la absorción de calcio y potasio.
- Aumenta la actividad enzimática oxidativa con la consiguiente mejora de utilización del oxígeno y metabolismo aeróbico de grasas y glucosa.
- Reduce niveles plasmáticos de colesterol y triglicéridos y mejora los índices colesterol/HDL en sangre.
- Aumenta la tolerancia al esfuerzo por aumento de los umbrales aeróbico y anaeróbico.
- Aumenta el volumen sistólico. Aumenta el volumen de sangre como el plasma y glóbulos rojos.
- Aumenta el volumen máximo y mejora el sistema respiratorio por mejora de la capacidad vital, aprovechamiento de la oferta de oxígeno e incremento de la ventilación, difusión y transporte de oxígeno.
- Controla y reduce la tensión arterial en reposo y durante el esfuerzo.
- Favorece el equilibrio neurovegetativo, psicofísico y la actividad psicointelectual. Mejora el aspecto estético.
- Estimula el optimismo, la vitalidad y la voluntad, es decir, favoreciendo la superación del tabaquismo y otros hábitos y adicciones insanas. Contribuye a la integración social, mejora calidad y disfrute de la vida

### **1.2.2. Pautas mejorar la calidad de vida de las personas a través del deporte**

Un nivel adecuado de actividad física regular reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas, mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Todas las personas mayores de dos años deben acumular por lo menos 30 minutos de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, preferiblemente todos los días de la semana. Beneficios adicionales se observarán si se realiza más tiempo de actividad física con mayor intensidad. Se deben realizar además actividades de resistencia por lo menos dos veces por semana usando grupos musculares grandes (brazos, tronco, piernas, hombros), de ocho a diez ejercicios y en una o dos series de ocho a doce repeticiones.

Los sujetos con enfermedad coronaria, diabetes u otras enfermedades crónicas deben ser evaluados previamente al inicio de un programa de entrenamiento por un médico del deporte. De la misma forma, se recomienda evaluación para pacientes hombres sedentarios mayores de 40 años, mujeres mayores de 50 años y sujetos con factores de riesgo para enfermedades crónicas.

La evidencia es suficientemente fuerte en cuanto a:

- Los adultos que duran menos tiempo sentados durante el día, tienen menor riesgo de muerte especialmente por enfermedades cardiovascular.
- A pesar del tiempo total que una persona permanece sentada, las interrupciones con movimiento pueden ayudar a disminuir los factores de riesgo para desarrollo de enfermedad coronaria o diabetes.
- Los estudios muestran que pequeñas interrupciones con intensidad física leve pararse para caminar, ofrece beneficios significativos y debe ser estimulada en los sitios de trabajo.
- Se recomienda levantarse del puesto de trabajo 2 minutos cada media hora o por lo menos 2 a 4 minutos cada hora.

Se recomienda realizar una evaluación médica previa al inicio de la práctica del ejercicio para determinar factores de riesgo que pueden generar lesiones. Es especialmente recomendable para sujetos mayores de 40 años y que no sean activos de forma regular. El ejercicio regular evita las lesiones al mantener una buena condición física. Se recomienda aumentar la intensidad de forma progresiva al iniciar un programa de entrenamiento o luego de una suspensión prolongada del entrenamiento.

Use un equipo apropiado y con la ropa adecuada, evite insolarse y protéjase del frío. Proteja su piel de la radiación, hidrátase adecuadamente con agua antes, durante y después del ejercicio; evite entrenar si esta con fatiga muscular o dolor; no se ejercite si ha estado bebiendo alcohol o si ha tomado drogas alucinógenas; caliente antes de iniciar un ejercicio para relajar los músculos, aumentar el flujo sanguíneo y preparar su cuerpo para el ejercicio.

Con ejercicios aeróbicos adecuados, aunque estos se empiezan a la edad de 60 años, se puede incrementar de uno a dos años la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades. Se ha encontrado que las dos tercera parte de las personas con más de 60 años practican de manera irregular alguna actividad física o son totalmente sedentarios. Por causa de la inactividad aparecen los riesgos de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la depresión.

En programas de ejercicios supervisados para la tercera edad, los factores de riesgos de lesiones, dolores, accidentes y hasta muerte se encontraron a una intensidad más alta de 85% de la frecuencia cardíaca máxima; de hecho, el ejercicio excesivamente intenso o prolongado puede conducir a una fatiga extrema, un cansancio y una convalecencia que retarda los beneficios del ejercicio. Un adulto mayor es diferente y tiene mayor limitación físico-médico que un participante de edad mediana, por esto la intensidad del programa es menor mientras la frecuencia y duración se incrementan.

Existen cuatro tipos de ejercicios que son importantes en los adultos mayores:

- Actividades de resistencia: como caminar, nadar o andar en bicicleta, que desarrollan resistencia y mejoran la salud del corazón y el sistema circulatorio.
- Ejercicios de fortalecimiento: desarrollan tejido muscular y reducen la pérdida muscular relacionada con la edad.
- Ejercicios para estirar los músculos: para mantener el cuerpo ágil y flexible.
- Ejercicios de equilibrio: para reducir las posibilidades de sufrir una caída.

El tipo de entrenamiento debe evitar las actividades de alto impacto, además debe permitir progresiones más graduales y mantener una intensidad de un 40% hasta un

85% de la frecuencia cardiaca máxima. Es también importante incluir en el programa un entrenamiento de mantenimiento de la tonicidad y resistencia de los grandes grupos de musculares.

### **1.2.3. Como mejorar la actividad física a través del deporte**

Desde la actividad física se debe promover el envejecimiento activo entendido este como: “el proceso de optimización de oportunidades para mejorar la salud, la participación y la seguridad con el objetivo de mejorar el bienestar y la calidad de vida según se envejece” (Fernández-Ballesteros, R. 2007).

Algunos beneficios del envejecimiento activo que nos pueden sintetizar la importancia que tiene un programa de actividad física aplicada de forma regular son los siguientes:

- Las personas mayores que tienen hábitos saludables muestran cuatro veces menos dependencia que aquellos que no los tienen.
- Además, en aquellas personas mayores con hábitos saludables, si finalmente aparece la dependencia, ésta se pospone.
- El ejercicio físico regular reduce la mortalidad en un 30% y es un factor protector del deterioro cognitivo.
- El ejercicio físico tiene efectos positivos sobre la presión arterial.
- El ejercicio físico no solo tienen efectos sobre estas enfermedades y trastornos sino que produce beneficios sobre la función inmune, resulta ser un factor protector de la función pulmonar e incrementa la capacidad vital.

La práctica regular de ejercicio físico además de producir estas mejoras a nivel de físico y del organismo contribuye, entre otras cosas:

- A mejorar la integración del esquema corporal del mayor.
- A favorecer su capacidad de autocuidado.
- A conservar más ágiles y atentos los sentidos
- A facilitar las relaciones intergeneracionales al aumentar la cantidad y diversidad de los contactos sociales.
- A incrementar su participación social.

- Mejorando tanto el ánimo como el humor.

El ejercicio físico regular desarrollado por la persona mayor contribuye a mejorar tanto su bienestar físico, entendido este como la dimensión más individual o personal de la calidad de vida; como a favorecer su integración social bienestar social a través de su contribución más que notable a la mejora de la relación con su entorno social. En este último apartado entrarían a formar parte aquellos elementos más psicosociales de la práctica deportiva, es decir, los que inciden directa o indirectamente en la relación del individuo con su entorno.

Las recomendaciones básicas para la prescripción del ejercicio considerando tipo, intensidad, duración, frecuencia y progresión son las siguientes:

- Tipo de actividad: Cualquier actividad que requiera la participación de grandes grupos musculares, que pueda ser mantenida durante un periodo de tiempo más o menos prolongado, y de naturaleza rítmica y aeróbica. Algunos ejemplos son caminar o marchar, trotar, correr a paso lento, nadar, bicicleta estacionaria, o participar en diferentes juegos o deportes adaptados a su edad.
- Intensidad del ejercicio: Actividad física equivalente a 40-60% del consumo máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub> máx.), o a 40- 60% de la frecuencia cardiaca máxima. Cabe mencionar que un ejercicio de menor intensidad puede producir importantes beneficios para la salud, e incluso significar un incremento de la condición física en algunos individuos (por ejemplo, las personas sedentarias o en baja forma física).
- Duración del ejercicio: De 5 a 30 minutos de actividad aeróbica continua o intermitente. En personas sedentarias, sesiones múltiples y de corta duración 5-10 minutos, aproximadamente.
- Ritmo de progresión: En la mayoría de los casos el efecto de –la mejoría de la condición física permite que los individuos incrementen la cantidad de trabajo total por sesión. Los efectos más significativos pueden observarse durante las primeras 6 a 8 semanas del programa. La prescripción de ejercicio puede ajustarse a la vez que

se produce el efecto de acondicionamiento físico, y el ajuste dependerá de las características de cada persona y de los resultados de una prueba de esfuerzo y del rendimiento durante las sesiones de ejercicio.

Todas las personas experimentan la necesidad de tener relaciones de apoyo en las que sentirse aceptados y valorados por parte de los demás. La actividad deportiva fomenta el compañerismo entre las personas mayores que desarrollan ese sentimiento de pertenencia al grupo en el que llevan a cabo sus prácticas deportivas. Esta necesidad se acrecienta a medida que se envejece, ya que la red de apoyo se ve notablemente disminuida.

En cada ejercicio, asegúrese de concentrarse en su respiración-no contenga la respiración, ya que esto puede causar mareo. También enfóquese en su core mientras hace cada ejercicio. Sería prudente que involucrara su abdomen para involucra los músculos core. Una vez más, al principio empiece con el primer ejercicio y sólo proceda con el siguiente cuando haya podido realizar cómodamente el anterior.

#### **1.2.4. Componentes de calidad de vida en los adultos mayores**

Calidad de vida es un concepto que hace alusión a varios niveles de generalización pasando por sociedad, comunidades, vida es complejo y contando con definiciones desde sociología, ciencias políticas, medicina, estudios del desarrollo, etc.

Hay muchos tipos de condiciones de vida:

- Condiciones económicas
- Condiciones sociales
- Condiciones políticas
- Condiciones de salud
- Condiciones naturales

La calidad de vida se evalúa analizando cinco áreas diferentes. Bienestar físico con conceptos como la salud, seguridad física, bienestar material haciendo alusión a ingresos, pertenencias, vivienda, transporte, etc., bienestar social relaciones personales,

amistades, familia, comunidad, desarrollo productividad, contribución, educación y bienestar emocional autoestima, mentalidad, inteligencia emocional, religión, espiritualidad.

La salud es un estado de equilibrio, con determinado grado de componente subjetivo, entre lo biológico y lo psíquico con el medio ambiente social, cultural y natural. Así, pues, la salud no significa simplemente ausencia de enfermedad, es un estado biocultural de equilibrio relativo y función normal mantenidos dentro de contextos temporales, sociales, culturales y ecológicos específicos. No es difícil llegar a la conclusión que el criterio utilizado por la OMS para definir la salud no se ajusta a los ancianos. Los cambios que acompañan el proceso de envejecimiento conllevan, en una buena parte de ellos, determinadas deficiencias funcionales en órganos del cuerpo que conducen a la disminución funcional del organismo como un todo.

Llegar a adulto mayor no es una enfermedad, a pesar de que un irrefutable número de adultos mayores presenta discapacidades debido a la presencia de procesos crónicos ocasionados por el envejecimiento. Existe un gran número de enfermedades relacionadas con la adultez que son arrastradas.

El envejecimiento de un país es consecuencia de su progreso, la vejez puede ser una etapa de la vida tan positiva como cualquier otra, llena de satisfacciones y calidad de vida y no debe establecerse ningún tipo de discriminación hacia las personas por razón de su edad. Aunque la edad constituye un elemento importante, se considera insuficiente como criterio aislado para evaluar, cuantificar y definir las necesidades de una persona mayor enferma.

Para alcanzar una longevidad satisfactoria, debe lograrse un envejecimiento saludable, condición que comienza mucho antes de los 60 años. Esta, solo puede obtenerse al desarrollar desde edades tempranas hábitos, estilos de vida saludables y con la prevención temprana de algunas enfermedades y discapacidades. El anciano necesita mejorar su salud, requiere atención integral, cuidados y solidaridad entre las personas para vivir mucho tiempo con calidad, mediante la adopción de estilos de vida saludables y el estricto control de enfermedades que puedan afectarla. Por otra parte es necesario

mejorar su situación económica y asistencia social, fomentar su desarrollo personal e integración social, el uso adecuado y creativo del tiempo libre y la recreación.

La calidad de vida comprende factores tanto subjetivos como objetivos. Entre los factores subjetivos se encuentra la percepción de cada individuo de su bienestar a nivel físico, psicológico y social. En los factores objetivos, por su parte, estarían el bienestar material, la salud y una relación armoniosa con el ambiente físico y la comunidad. Como tal, muchos aspectos afectan la calidad de vida de una persona, desde las condiciones económicas, sociales, políticas y ambientales, hasta la salud física, el estado psicológico y la armonía de sus relaciones personales y con la comunidad.

Entre sentido, podríamos analizar la calidad de vida considerando cinco grandes áreas:

- Bienestar físico, asociado a la salud y la seguridad física de las personas;
- Bienestar material, que incluiría nivel de ingresos, poder adquisitivo, acceso a vivienda y transporte, entre otras cosas;
- Bienestar social, vinculado a la armonía en las relaciones personales como las amistades, la familia y la comunidad;
- Bienestar emocional, que comprende desde la autoestima de la persona, hasta su mentalidad, sus creencias y su inteligencia emocional;
- Desarrollo, relacionado con el acceso a la educación y las posibilidades de contribuir y ser productivos en el campo laboral.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) la calidad de vida implicaría la percepción que una persona tiene de su situación de vida en relación con su contexto (cultura, sistema de valores), sus objetivos, aspiraciones y preocupaciones. La calidad de vida es una categoría multidimensional, presupone el reconocimiento de las dimensiones materiales, culturales, psicológicas y espirituales del hombre, combate el concepto de hombre unidimensional y uniforme y obliga a desplegar mucha creatividad para aprender la diversidad humana.

El concepto de la calidad de vida ha sido asumido por distintas disciplinas de estudio, como la economía, la medicina o las ciencias sociales. Para su análisis y medición se

han elaborado distintos instrumentos, como índices, encuestas, cuestionarios o escalas para determinar la calidad de vida de una comunidad, ciudad, país o región.

Acercarse a los procesos desde una forma holística permite mayor comprensión de esta madeja de factores mutuamente influyentes; por ello el concepto de Calidad de Vida depende en gran parte de la concepción propia de mundo que tiene el sujeto en particular: la interpretación y valoración que le da a lo que tiene, vive y espera.

Si bien se ha planteado calidad de vida desde una evaluación mediada por una multiplicidad de factores, no podemos obviar las características personales, el estado que se adiciona al resto de los factores antes mencionados complejizando más aun este proceso, desde aquí recatamos la subjetividad, esta forma de concebir el mundo tan particular como humanos existen en la Tierra, que a la vez está mediada por el proceso de socialización y la cultura en la cual se desenvuelve y lo regula.

#### **1.2.5. El deporte y sus beneficios en la salud física y mental**

Los beneficios de tener una Actividad Física periódica son altamente superiores respecto a una vida más bien relajada, en la que no ejercitamos nuestro cuerpo y en cambio pasamos mucho tiempo en inactividad, por lo que una de las prácticas recurrentes y recomendables es justamente la elección de un Deporte para practicar, y teniendo la constancia de disfrutarlo varias veces al mes.

Los beneficios que trae el Deporte en la Salud están relacionados justamente a la ejercitación, pudiendo no solo contar con Entrenamientos relativos a la práctica del mismo, sino también a simplemente la práctica del Deporte de Recreación, simplemente por diversión y disfrutándolo con amigos, en familia o bien practicándolo en algún Club o Federación en particular.

En contraposición a una vida ligada al deporte y la actividad física periódica tenemos al Sedentarismo Físico, siendo considerado como la carencia de actividad física de variada intensidad, siendo esta costumbre la responsable de una Vulnerabilidad en la Salud,

impidiendo al cuerpo a ofrecer una respuesta favorable ante una variada cantidad de trastornos, sobre todo en lo que respecta a Enfermedades Cardiovasculares.

La práctica del deporte ayuda a disminuir una gran cantidad de enfermedades tales como Infartos de Miocardio, además de lograr una reducción del peso corporal, siendo justamente una de las formas de prevenir la Obesidad, además de beneficiar al cuerpo con una mayor movilidad articular, sumado a incrementar las capacidades de reacción de nuestro cuerpo y poder mejorar las habilidades corporales.

Además, el deporte ayuda a la salud en lo que respecta a nuestro día a día, contribuyendo a eliminar la sensación de cansancio que podemos sufrir si no lo practicamos frecuentemente, además de eliminar la sensación de malestar que puede aquejar a quienes tienen una vida sedentaria, sumado además a eliminar la baja autoestima que suele aparecer en aquellas personas que se encuentran disconformes con su propia imagen corporal.

Se suele relacionar a la práctica y los valores del deporte como una forma de poder inculcar el cumplimiento de las reglas, el juego limpio, la nobleza que tiene realizar una competencia deportiva y demás valores educativos que ayudan a no solo mejorar la calidad de vida, sino inclusive a mejorar el futuro de quienes practican un deporte, garantizando una buena salud y una conciencia sobre los cuidados personales.

En el ámbito individual el deporte nos conduce a llevar vidas más saludables y, en términos de nuestra vida en comunidad, es una herramienta para el cambio social. La importancia del deporte en la salud mental se relaciona con la prevención y el tratamiento de los desequilibrios psicológicos.

La práctica deportiva previene patologías físicas debido a la activación del sistema inmunológico y enfermedades degenerativas como el alzhéimer, ya que influye en una mejor concentración. En el tratamiento de enfermedades, el deporte permite equilibrar las sustancias cuyo desajuste ha generado la enfermedad, actuando de forma similar a un fármaco.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad; en la interacción de cuerpo con el espacio y el tiempo a través de movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Beneficios del deporte sobre la salud física y mental de los individuos:

- Sobre el corazón: Disminuye la frecuencia cardíaca de reposo y cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su creatividad y manteniéndolo sano y vigoroso.
- Sobre el tabaquismo: Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.
- Sobre el metabolismo: Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.

Al hablar de deporte, es necesario no olvidar la diferencia que marcara la diferencia de la competición. En él se incluyen normas y reglas donde se observan varias prácticas que de una u otra forma no se toman en cuenta en el ejercicio físico, tales como el uso del equipamiento y prendas específicas. Los estereotipos, las corrientes creadas desde los medios de comunicación, o el simple hecho de no saber diferenciar bien el deporte de la actividad física, hacen que se cometa errores o tomar el camino equivocado al elegir lo que va a producir más beneficios para la salud.

El futbolista, el jugador de baloncesto o el nadador tienen que seguir unas pautas para conseguir sus metas: correr más rápido, mover más peso, bajar sus marcas y todo esto hacerlo en el menor tiempo posible y no necesariamente de forma saludable. Por lo tanto, aquí ya hay una gran diferencia: el deporte lleva implícito la mejora del rendimiento para alcanzar un objetivo en el menor tiempo posible, y por el contrario la actividad física o la mejora de la salud se plantea en un largo espacio de tiempo.

En el camino hacia el éxito, el deportista tiene que trabajar en rangos que estén lo más cercanos al máximo, es decir, tiene que moverse en el terreno del mayor esfuerzo, mayor precisión, concentración, en el de una dieta estricta lo que les va a llevar a un mayor desgaste físico y mental. El deporte, además, impone unas reglas a las cuales hay que adaptarse sin importar mucho cuales son los factores de riesgo. Por ejemplo, en el fútbol la intensidad cardiovascular la marcará la velocidad del balón o del contrario que hay que superar.

Se flexionaran, rotaran o extenderán articulaciones en ángulos no convenientes para la salud. En el deporte, la persona que lo practica tiene que adecuarse a él, por el contrario cuando hablamos de actividad física el objetivo pasa por programar, dosificar y adecuar en entrenamiento a las características, necesidades y objetivos de cada persona. En este punto la prescripción del ejercicio y el control de las variables que lo condicionan deben de estar debidamente programadas para conseguir alcanzar los objetivos. Debe realizarse de acuerdo a la edad, sexo, necesidad a corto y a largo plazo, nivel de condición física, disponibilidad temporal y escenario donde se realizara el entrenamiento.

Si se entiende la actividad física como una herramienta capaz de mejorar la salud en los seres humanos se expresa también, que para que el organismo responda a los estímulos que se provoca tendrá que ser dosificado al ritmo biológico que cada sistema tiene para experimentar mejoras significativas, pudiendo ser éste cardiovascular, óseo, muscular o metabólico. El deporte es la actividad física especializada, de carácter competitivo, que requiere entrenamiento físico y está reglamentado.

Se puede incluir, entrenar en un equipo de futbol y jugar semanalmente; correr varias veces por semana y prepararse para un maratón, ser parte del equipo de gimnasia de la escuela o practicar natación de manera cotidiana. Es entonces, que el deporte se considera una disciplina con grandes beneficios a la salud. Un objetivo sencillo y alcanzable es realizar 30 minutos de actividad física moderada durante la mayor parte de la semana, y de ser posible, todos los días. El deporte posee una cualidad que lo hace poco aconsejable en una primera etapa del que se inicia o retoma un plan de actividad física.

El deporte impone reglas a las cuales debes adaptarte sin importar mucho cuál es su historia médica, cuáles son sus factores de riesgo y qué grado de habilidades biomecánicas posee. El ejercicio, tiene la cualidad de que se puede programar, dosificar y adecuarse a sus características, necesidades y objetivos, es decir, el individuo no se adapta al ejercicio, es éste el que se adecúa a él cuándo está seriamente planificado.

Entonces el deporte no siempre resulta como un sinónimo de salud y el ejercicio no debidamente programado tampoco. El ejercicio al igual que un fármaco, debe estar prescrito de acuerdo a sus síntomas, edad, sexo, necesidad a corto y a largo plazo y al nivel de condición en que se encuentra. No debe estar dosificado de acuerdo al horario del gimnasio o al que le permita su trabajo o tiempo libre, sino más bien al ritmo biológico que cada sistema tiene para experimentar mejorías significativas, pudiendo ser éste el cardiovascular, el óseo, el muscular, el metabólico. (Saavedra C. Avances del conocimiento. Edit. Antártida. Pág. 60. 1997)

Cada uno de estos sistemas para que puedan mejorar en función y estructura, poseen métodos diferentes, dosis distintas, intensidades y volúmenes específicos de ejercicios y lo que es más importante periodos de descanso entre cada sesión de entrenamiento también totalmente diferentes.

#### **1.2.6. Calidad de vida en función de una buena planificación**

La calidad de vida no es prioridad estatal, los únicos capaces de lograr los cambios que ayuden a mejorar la calidad de vida la actitud y predisposición que tenga cada uno por querer actuar. Es en base a esa necesidad de cambiar que se menciona que la productividad personal, el minimalismo, la educación financiera y social son el camino al cambio real. En el marco de dicha necesidad, se enlista ciertos aspectos susceptibles de inspirar el cambio:

- Preparación constante. Aprender, leer, investigar, probar, experimentar, son pasos necesarios para darle un sentido a nuestra vida, generar conocimientos nos brinda la posibilidad de mejorar. Educarnos a nosotros mismos es la vía para desarrollarnos mejor.

- Modificar hábitos. Insisto en el punto porque creo que es la clave para mejorar nuestra calidad de vida, incorporar hábitos saludables beneficia nuestra salud, incorporar hábitos productivos beneficia nuestro desarrollo diario personal, incorporar hábitos minimalistas nos permite enfocarnos en lo importante. Las cosas son así, calidad de vida es igual a mejores hábitos.
- Empezar por uno mismo. ¿De qué sirve señalar aquellos problemas que existen si no se hace nada al respecto por cambiar hábitos no saludables? Hay cosas que no podemos cambiar, pero al menos nosotros si podemos hacer que muchas sucedan en nuestro beneficio y el de los demás si empezamos a generar los cambios que se tornen ejemplares para los demás.
- Organizar nuestra vida. Si realmente queremos una mejor calidad de vida, debemos organizar todos los ámbitos que la componen, ordenar nuestras pertenencias, tener lo necesario, disminuir nuestro hábitos de consumo, eliminar deudas, enfocarse en lo importante; aprender a vivir dentro de nuestras posibilidades, pero siempre con la mentalidad de desarrollarnos y crecer, nunca estancarse ni conformarse.
- Generar un plan a futuro. No pierdas nunca el enfoque, el rumbo de tu vida, evalúa lo que quieres de una forma realista y segura, impulsa la paciencia como uno de los motores para lograr grandes cosas, planea y persevera, actúa de tal forma que tus metas se conviertan en realidades; genera los cambios necesarios para alcanzarlas y ve paso a paso.
- Gestiona el equilibrio. El equilibrio es la base fundamental para lograr una mejor calidad de vida. Busca que todos los elementos que constituyen tu existencia obtengan el mismo porcentaje de tu atención, de tu interés, nada es más o menos importante, de aquí la importancia de la productividad, generas un sistema de control personal que te permite satisfacer todas las “obligaciones” de tu vida de una forma eficaz, haciendo un balance real entre todos los espacios que la constituyen.

## CAPÍTULO II

### 2. DIAGNOSTICO O ESTUDIO DE CAMPO

#### 2.1. Encuesta aplicada a los padres de familia de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro”

Pregunta 1.- ¿Usted con qué frecuencia realiza actividades físicas?

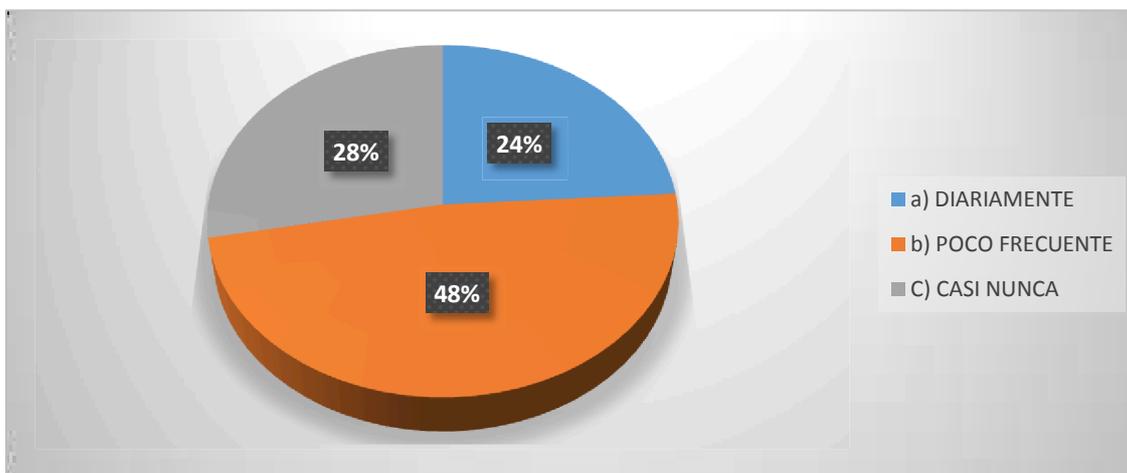
Tabla # 1:

Nº	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a)	DIARIAMENTE	12	24%
b)	POCO FRECUENTE	24	48%
C)	CASI NUNCA	14	28%
	<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Fuente: Padres de familia de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro”

Autores: Gabriel Neptaly Zambrano Rosado y John Fabricio Zambrano Zambrano

Gráfico Nª 1



#### Análisis e interpretación

Los encuestados a través de la pregunta han respondido con el 48% que la frecuencia con la que ellos realizan actividades físicas es POCO FRECUENTE, el 28% CASI NUNCA, mientras que el 24% diariamente.

Mediante los resultados se diagnostica que la mayoría de la población encuestada no realiza con frecuencia actividades físicas, debido a este factor se plantea el trabajo investigativo para el análisis y presentación de una técnica deportiva.

**Pregunta 2.- ¿Cree usted, que el fútbol sala es un deporte que solo debe practicarse en edades juveniles?**

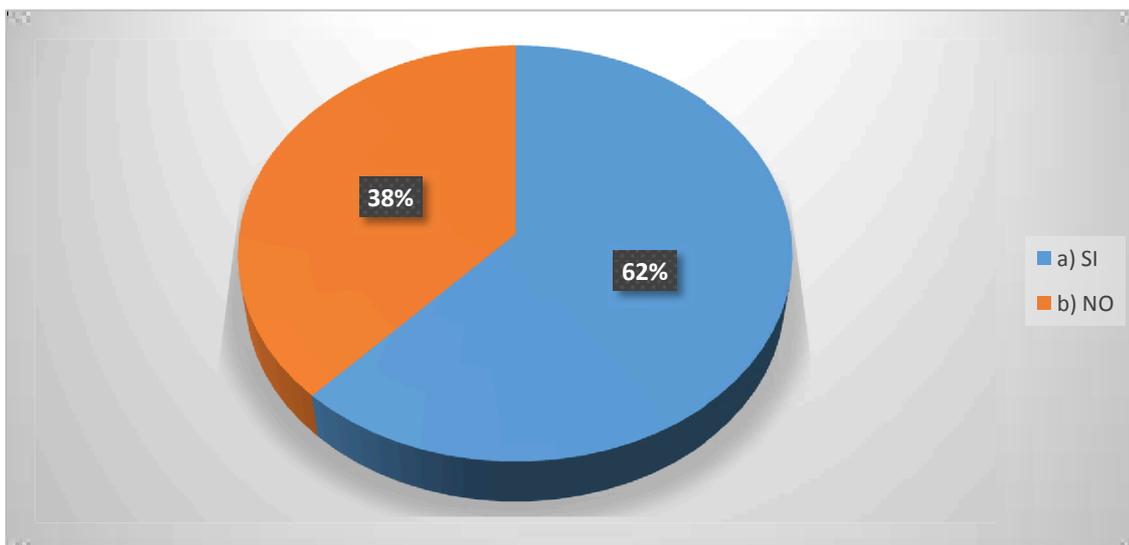
**Tabla # 2**

Nº	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a)	SI	31	62%
b)	NO	19	38%
	<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Padres de familia de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro”

**Autores:** Gabriel Neptaly Zambrano Rosado y John Fabricio Zambrano Zambrano

**Gráfico Nª 2**



### **Análisis e interpretación**

Mediante la pregunta planteada se evidencia que el 62% de los padres de familia han manifestado que el fútbol sala es un deporte que solo debe practicarse en edades juveniles, mientras que el 38% han manifestado que no es necesario la edad.

Estos datos permiten determinar el pensamiento que tienen los padres de familia en cuanto al aprendizaje del futbol sala ya que ellos consideran que esta disciplina solo debe ser practicada en edades juveniles, desconociendo que también ellos pueden practicar este deporte que con el pasar de los años ha ido trascendiendo barreras, siendo esta un disciplina para cualquier edad, por lo tanto no debe ser impedimento para que las personas mayores la practiquen como un deporte rutinario ya que contribuye a una mejor calidad de vida.

**Pregunta 3.- ¿Considera usted que caminar diariamente ayuda a la salud más que practicar actividades deportivas?**

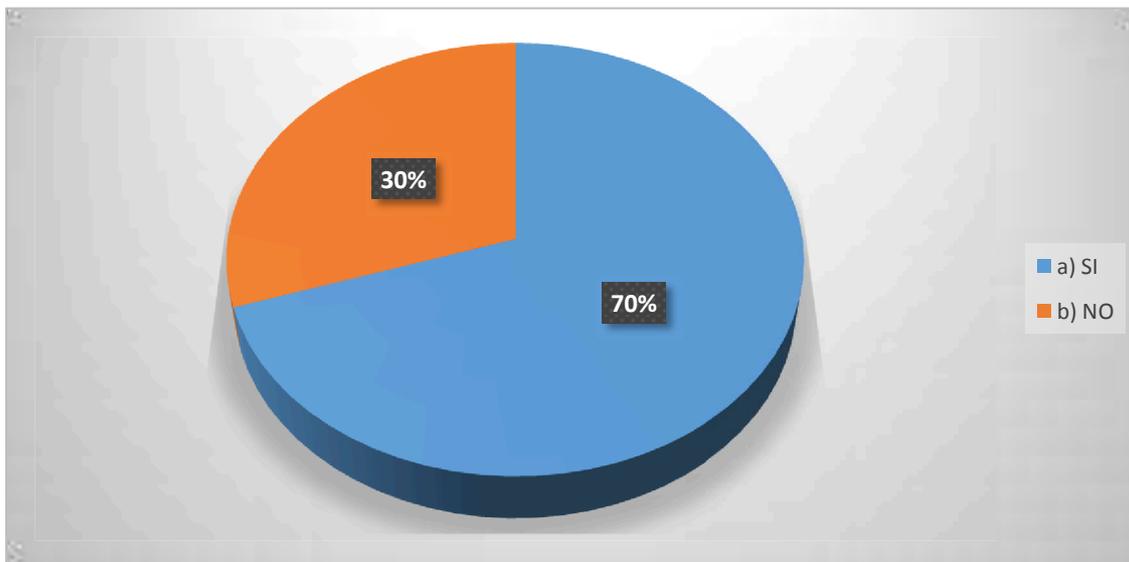
**Tabla # 3:**

Nº	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a)	SI	35	70%
b)	NO	15	30%
	<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Padres de familia de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro”

**Autores:** Gabriel Neptaly Zambrano Rosado y John Fabricio Zambrano Zambrano

**Gráfico N° 3**



### **Análisis e interpretación**

Según manifiestan los padres de familia encuestados el 70% han manifestado que caminar diariamente ayuda a la salud más que practicar actividades deportivas, mientras que el 30% restante acotaron que las actividades físicas contiene más beneficios.

Mediante los resultados se evidencia que los encuestados consideran que la caminata ayuda más al metabolismo que la práctica de la actividad deportiva, según las investigaciones toda actividad física ayuda a mejorar la salud en las personas, sin embargo hay aspectos que deben ser considerados en este caso como el tipo de disciplina que se va a practicar ya que a cierta edad el ritmo de vida baja y es muy complejo realizar actividades que requieran de velocidades.

**Pregunta 4.- ¿Estima usted, que la inactividad física es un factor de riesgo de mortalidad mundial?**

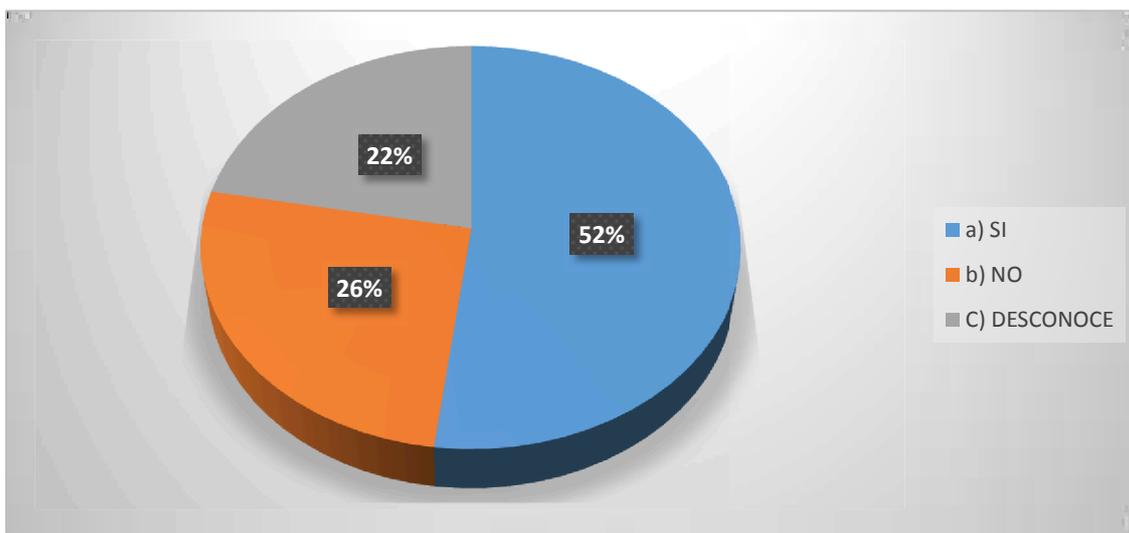
**Tabla # 4:**

Nº	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a)	SI	26	52%
b)	NO	13	26%
C)	DESCONOCE	11	22%
	TOTAL	50	100%

**Fuente:** Padres de familia de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro”

**Autores:** Gabriel Neptaly Zambrano Rosado y John Fabricio Zambrano Zambrano

**Gráfico Nª 4**



### **Análisis e interpretación**

Se diagnostica mediante la pregunta planteada que el 52% de los encuestados consideran que la inactividad física si es factor de riesgo de mortalidad mundial, mientras tanto el 26% han manifestado que no y por último el 22% estimaron que desconocen.

A través de los resultados se comprueba que los encuestados coinciden con los resultados de la investigación donde están de acuerdo que la escasa inactividad física ocasiona mortalidad en las personas y sobre todo con mayor énfasis en edades avanzadas, por lo tanto es necesario presentar una técnica que ayude a motivar a los padres de familia de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro” a realizar actividades físicas para mejorar la salud.

**Pregunta 5.- ¿Cree usted, que las diversas enfermedades que acarrear con la edad, son a causa de la escasa actividad física?**

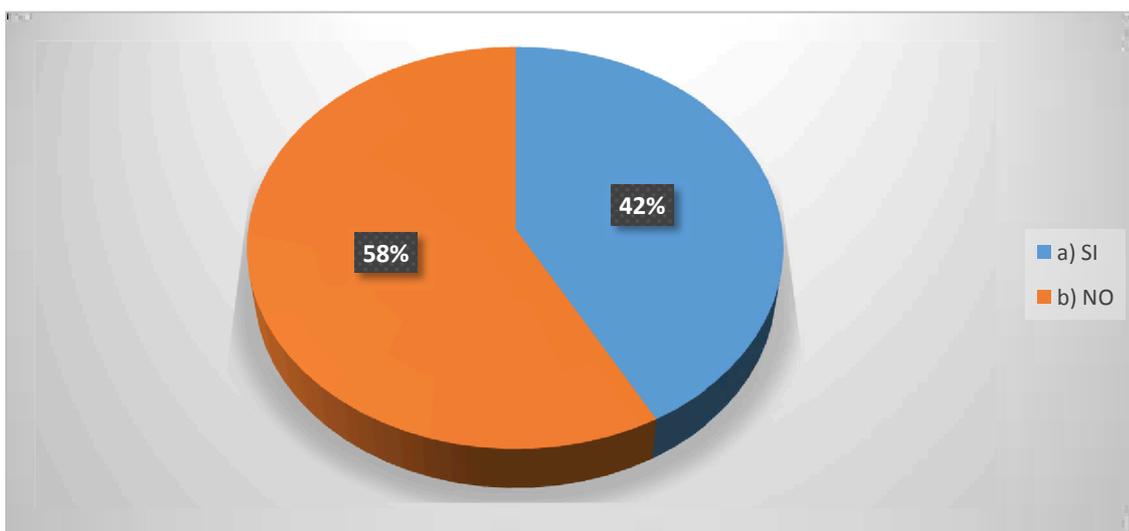
**Tabla # 5:**

Nº	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a)	SI	21	42%
b)	NO	29	58%
	TOTAL	50	100%

**Fuente:** Padres de familia de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro”

**Autores:** Gabriel Neptaly Zambrano Rosado y John Fabricio Zambrano Zambrano

**Gráfico Nª 5**



### **Análisis e interpretación**

La pregunta # 5 arroja los siguientes resultados como son el 58% de los encuestados han manifestado que las diversas enfermedades que acarrear con la edad no son provocadas por la escasa actividad física, mientras que el 42% estimaron que la falta de actividad física si afecta la salud de las personas.

Mediante los resultados se analiza que los encuestados consideran que el hecho de no hacer ejercicio en la edad adulta o alguna actividad física no quiere decir que se acarrear las enfermedades, por tal motivo ellos mencionan que las enfermedades vienen por el mal cuidado que han tenido desde la juventud y por no haberse tratado a tiempo debido a esto ahora poseen diversas molestias.

**Pregunta 6.- ¿En su juventud participo de campeonatos de futbol sala?**

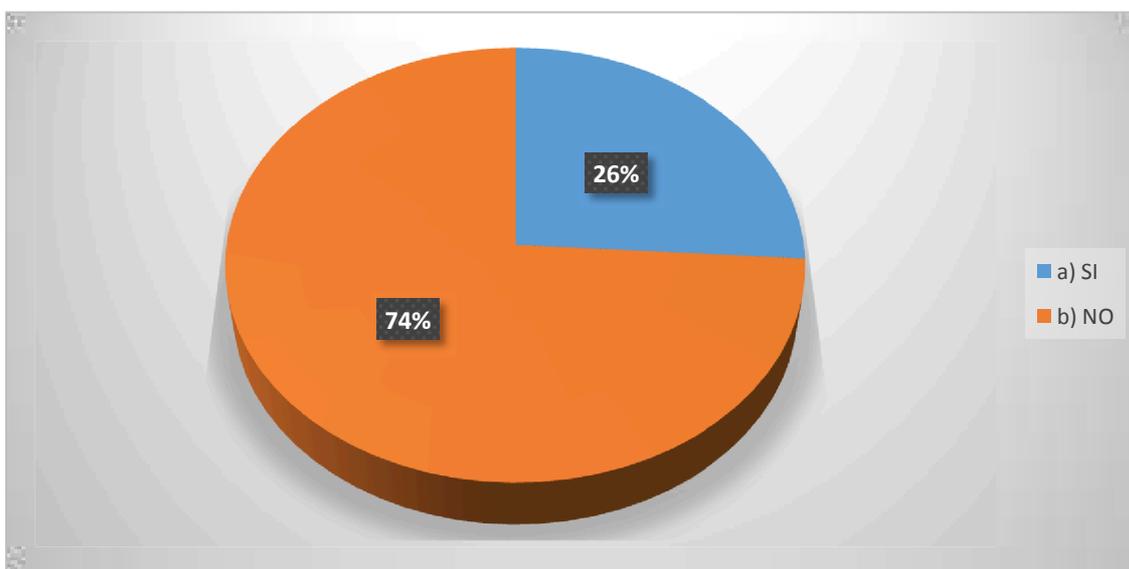
**Tabla # 6**

Nº	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a)	SI	13	26%
b)	NO	37	74%
	<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Padres de familia de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro”

**Autores:** Gabriel Neptaly Zambrano Rosado y John Fabricio Zambrano Zambrano

**Gráfico Nª 6**



**Análisis e interpretación**

Se obtiene con el 74% que los padres de familia encuestados han considerado que en su juventud no han participado de algún campeonato de futbol sala, mientras que el 26% estimaron que sí.

Se observa que la mayoría de los padres no han participados de campeonatos de futbol sala durante su juventud, siendo esta una oportunidad para presentar la técnica de la enseñanza de esta disciplina con el fin de demostrarles que la edad no es impedimento para realizar cualquier tipo de ejercicio físico siempre y cuando se tome la debida precaución en cuantos a los movimientos que no sean muy rústicos ni complejos, además esta es una disciplina que no necesariamente debe ser a ritmo acelerado por lo tanto debe ser empleada.

**Pregunta 7.- ¿Considera usted que el futbol sala es un deporte de mayor relevancia dentro de todas las disciplinas?**

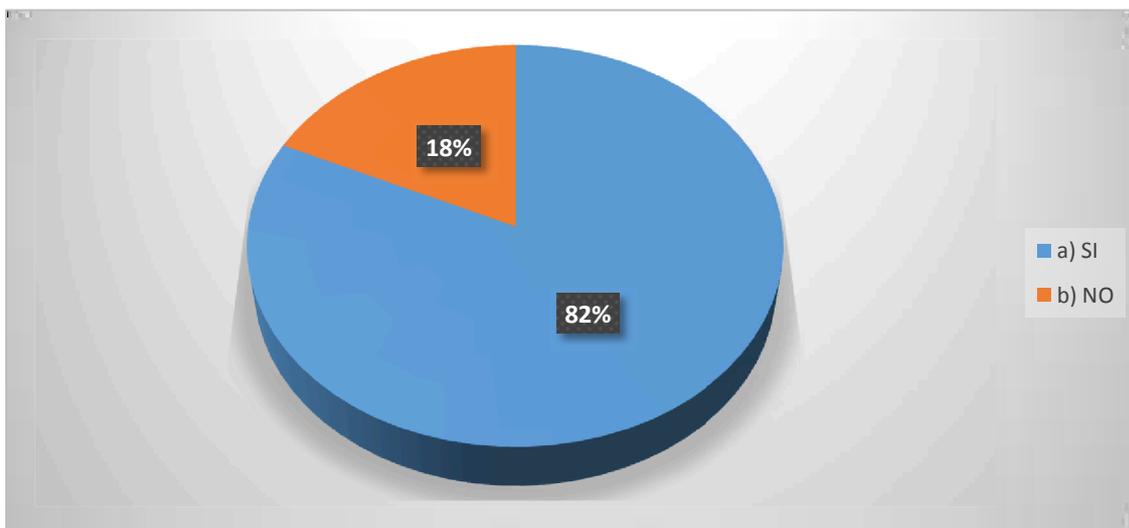
**Tabla # 7**

Nº	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a)	SI	41	82%
b)	NO	9	18%
	<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Padres de familia de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro”

**Autores:** Gabriel Neptaly Zambrano Rosado y John Fa0bricio Zambrano Zambrano

**Gráfico Nª 7**



### **Análisis e interpretación**

Con lo expuesto en la pregunta se determina con el 82% que los encuestados han estipulado que el futbol sala es una de las disciplinas con mayor relevancia dentro del campo deportivo, mientras que el 18% estiman que no es una disciplina de relevancia.

Mediante los resultados obtenidos se evidencia la aportación de los padres al manifestar que el futbol sala si es una disciplina que destaca dentro de las otras, evidenciando así la aceptación y predisponían de ellos al reconocer esta disciplina como una actividad deportiva, la cual les permite desarrollar habilidades motoras y relacionarse conjuntamente con compañeros de su misma edad.

**Pregunta 8.- ¿Estaría dispuesto a participar de una propuesta sobre la práctica del fútbol sala?**

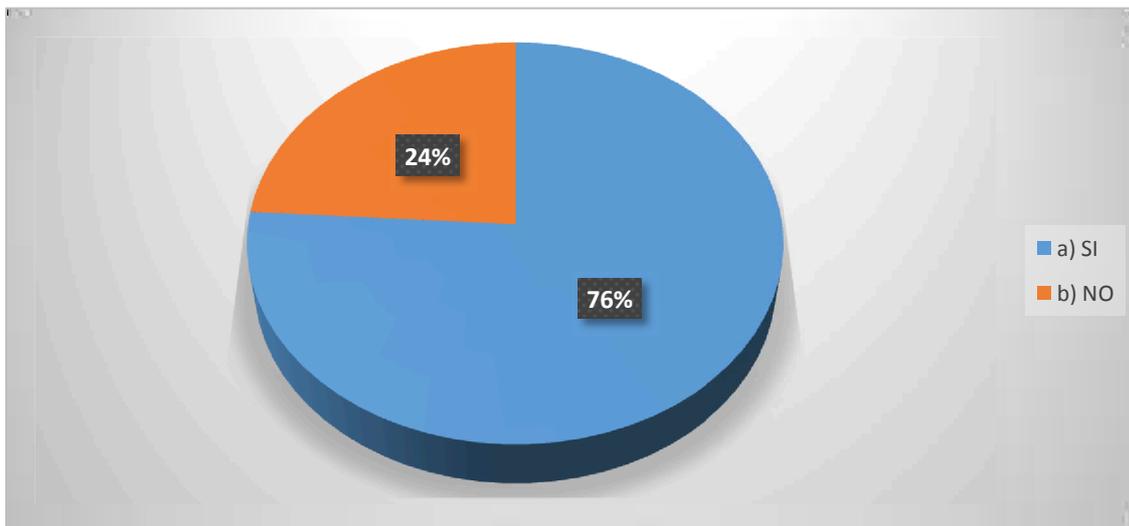
**Tabla # 8:**

Nº	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a)	SI	38	76%
b)	NO	12	24%
	<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Padres de familia de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro”

**Autores:** Gabriel Neptaly Zambrano Rosado y John Fabricio Zambrano Zambrano

**Gráfico N° 8**



**Análisis e interpretación**

La pregunta planteada arroja que el 76% de los padres de familia encuestados han manifestado que si están dispuestos a participar de una propuesta sobre la práctica del fútbol sala, por otra parte el 24% restante han expuesto que no.

Mediante esta pregunta se constata la aceptación de los padres de familia en cuanto a la aplicación de la propuesta sobre la práctica del fútbol sala, por tanto es de vital importancia tomar en consideración el tipo de técnica que se va a establecer para esta actividad ya que la edad que poseen les impide un poco realizar ritmos y carreras aceleradas por tal motivo se implementara una estrategia que no demande mucha actividad física para evitar el desgaste precoz.

**Pregunta 9.- ¿Considera que es necesario mantener un buen estado físico para practicar el fútbol sala?**

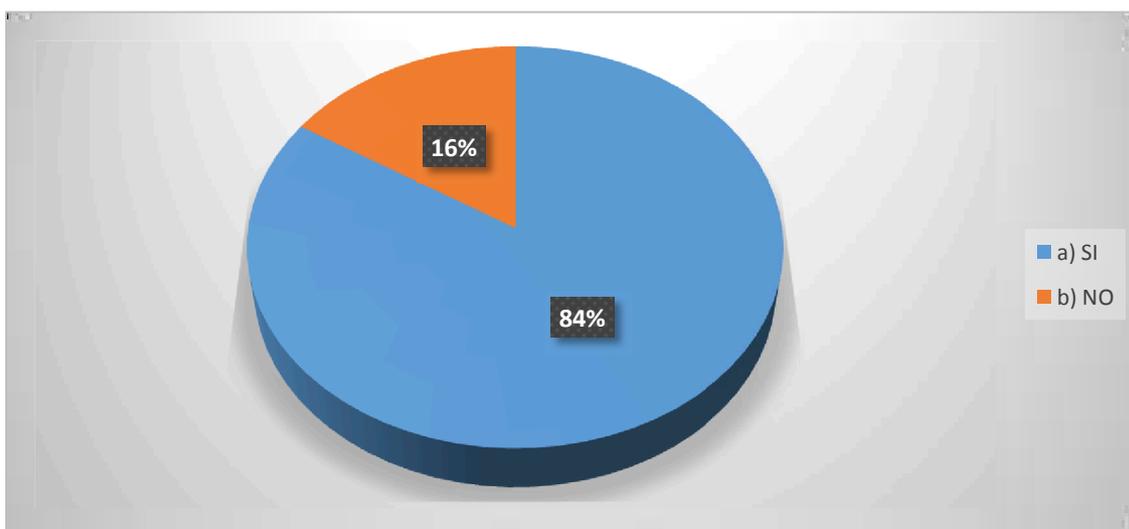
**Tabla # 9:**

Nº	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a)	SI	42	84%
b)	NO	8	16%
	TOTAL	50	100%

**Fuente:** Padres de familia de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro”

**Autores:** Gabriel Neptaly Zambrano Rosado y John Fabricio Zambrano Zambrano

**Gráfico Nª 9**



### **Análisis e interpretación**

Mediante la encuesta se obtuvo que el 84% de los padres de familia encuestados han considerado que para practicar el fútbol sala se necesita tener un buen estado físico, mientras que el 16% mencionaron que no es necesario estar vitalmente saludable.

Según lo que acotaron los padres de familia es necesario tener un buen estado físico para practicar la disciplina del fútbol sala, debido a las investigaciones hechas se determina que no es necesario que las personas gocen de buen estado físico para que puedan desempeñarse en una actividad deportiva, solo se debe tener en cuenta si tiene algún tipo de discapacidad que le impida caminar de forma acelerada o mantenerse en equilibrio.

**Pregunta 10.- ¿Le gustaría formar parte de un campeonato de futbol sala pero sin ritmo acelerado?**

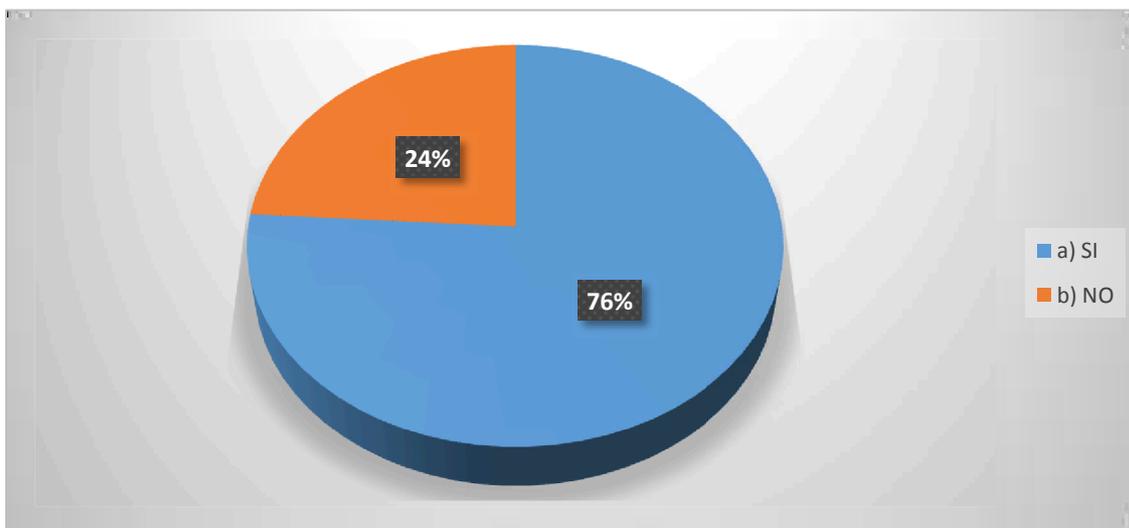
**Tabla # 10:**

N°	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a)	SI	38	76%
b)	NO	12	24%
	TOTAL	50	100%

**Fuente:** Padres de familia de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro”

**Autores:** Gabriel Neptaly Zambrano Rosado y John Fabricio Zambrano Zambrano

**Gráfico N° 10**



### **Análisis e interpretación**

Mediante la aplicación de la técnica como fue la encuesta se determina que el 76% de los encuestados si les gustaría formar parte de un campeonato de futbol sala pero sin ritmo acelerado, mientras que el 24% de los encuestados restante no.

A través de la técnica se pudo observar que los padres de familia se sienten motivados en participar de campeonatos, es muy importante visualizar como ellos a pesar de la edad y de las molestias de salud que poseen se sienten útiles para integrar un grupo de futbol sala, es muy satisfactorio contar con la predisponían de ellos para realizar la propuesta que se va a plantear.

## **2.2. Análisis de la entrevista dirigida a los docentes y directivo**

### 1.- ¿Usted ha practicado y conoce los reglamentos del futbol sala?

Si he practicado esta disciplina, no las conozco todas pero las básicas si como el pase, el número de jugadores que debe tener cada equipo, el tiempo, etc.

### 2.- ¿Qué actividades emplea usted para la enseñanza del área de cultura física?

Las actividades que realizo están basadas en el currículo establecido por el Ministerio de Educación, ejercicios básicos y conceptualizaciones básicas de los tipos de ejercicios.

### 3.- ¿Cree usted que es necesario la enseñanza de la disciplina del futbol sala en sus estudiantes?

Considero que si es importante, ya que de esta manera los estudiantes estarán motivados por participar de los contenidos del área, ya que es un deporte muy reconocido y practicado a nivel mundial.

### 4.- ¿Qué beneficios considera usted que aportan los deportes y la actividad física en las personas?

Los deportes son un caudal de beneficios, ayuda a prevenir enfermedades, a mantener un estado físico saludable, además previene problemas cardiacos y más aún ayuda a estar activamente.

### 5.- ¿Según su apreciación, que edades debe practicarse el futbol sala?

El futbol sala es un deporte que no mide edades, ni sexo contribuye a que las personas mantengan un orden disciplinario, respetando normas y reglas. Considero que sería útil enseñar desde edades tempranas.

### **2.3. Comprobación de la hipótesis**

Después de haber aplicado los instrumentos de evaluación como la encuesta a los estudiantes y la entrevista a los docentes se procedió a tabular y analizar los resultados obtenidos, luego comparado con los objetivos planteados se ha podido comprobar que la hipótesis planteada “EL FUTBOL SALA COMO DEPORTE AYUDA A ESTIMULAR Y MOTIVAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS”, es VERDADERA, de acuerdo a los siguientes resultados:

El Fútbol Sala aún no es tan practicado en la institución por lo que se debe incentivar a los estudiantes y conjuntamente a los padres de familia a la práctica. Esto se visualizó en la pregunta #1 donde el 48% respondieron que poco frecuente realizan actividades físicas; además en la pregunta #4 el 52% consideran que la inactividad física es un factor de riesgo de la mortalidad mundial, en la pregunta #8 el 76% han manifestado que están dispuestos a participar de una propuesta sobre la práctica del futbol sala. Mediante los resultados se analiza la importancia de presentar una propuesta que involucre a los padres de familia en actividades deportivas dentro de la institución con el fin de mejorar la calidad de vida y motivarlos a realizar actividades físicas.

En la pregunta #9 el 84% de los padres de familia mencionan que es necesario mantener un buen estado físico para practicar el futbol sala, mediante lo expuesto se analiza la necesidad de implementar un plan estratégico con actividades dinámicas que aporten a la actividad física para una mejor calidad de vida. En la pregunta #10 el 76% de los si están dispuestos a formar parte de un campeonato de futbol sala no con ritmo acelerado, es provechoso contar con la mayoría de la aceptación para que su ejecución sea favorable y permita que en años posteriores se puedan formar buenos deportistas de competencias.

Los docentes de cultura Física se encuentran motivados por la ejecución del proyecto en la institución, porque da realce a la misma; con la práctica del Fútbol Sala la selección de la unidad Educativa “Oswaldo Castro”, va a tener la capacidad de rendir ante sus oponentes en la cancha y por otro lado la gestión de este programa deportivo aporta a la calidad de vida de esta población estudiantil.

## CAPÍTULO III

### 3. PROPUESTA

#### 3.1. Título

Técnica de enseñanza “Fútbol sala caminando” para promover la actividad física de los padres de familia de segundo y tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro”, del Cantón Chone.

#### 3.2. Antecedentes de la propuesta

El Fútbol Sala se ha convertido en una disciplina muy practicada a nivel mundial desde hace varios años, existiendo ya campeonatos internacionales disputados en algunos países reconocidos futbolísticamente y por otros ámbitos sociales; en nuestro país la disciplina de Fútbol Sala ha ido aumentando año a año convirtiéndose ahora en la cúspide de los últimos tiempos, en la actualidad ya se juega esta disciplina en los campeonatos interescolares y colegiales que realiza la Federación Deportiva Estudiantil del Ecuador, a través de las distintas Federaciones Deportivas Estudiantiles Provinciales, pero nunca antes se ha tomado la participación de los padres de familia.

Debido a que la institución no ha obtenido logros en la disciplina mencionada por razón de que no se la práctica, se ha propuesto implementar esta técnica de enseñanza “Fútbol sala caminando”, con el fin de promover la actividad física de los padres de familia de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro” se realizaron los distintos test físicos para tener conocimiento sobre las actividades físicas que practican los padres de familia, de esta forma conocer las falencias de cada jugador y poder así luego trabajar en ellos.

La popularidad del deporte está aumentando rápidamente. El juego está diseñado para motivar a personas de avanzada edad a que regresen al deporte sin presión ni demasiadas exigencias, evitando que sufran infartos u otra consecuencia de gravedad. Al fomentar la actividad física entre las personas mayores, el fútbol caminando influye positivamente en su salud y vitalidad.

### **3.3. Justificación**

En un reciente estudio publicado por científicos de la Universidad de Cambridge concluyó que la falta de ejercicio puede ser tan mortal como la obesidad en las personas, de tal modo que exige un gran esfuerzo físico, más allá de que se haga caminando. A partir de allí se trata del que mejor se posicione, la táctica y pensar en la jugada siguiente antes de que ocurra.

La técnica que muestran los jugadores en el fútbol caminando ha causado tal impresión por su efectividad que hay clubs que están incorporando sesiones de esta versión de fútbol en los entrenamientos de sus equipos juveniles y las academias. Pero el fútbol caminando trasciende de estos sistemas, de tácticas o estrategias. Lo que está en juego es la vida de muchas personas que vuelven a vibrar con un deporte que les sigue dando la satisfacción del gol.

El deporte une naciones y por medio él es que la institución debe optar por proyectos que beneficien a los estudiantes, docentes y padres de familia, , por este motivo es de vital importancia que se incorpore la técnica del “Fútbol Sala Caminando, ya que como deporte mejora las relaciones personales entre compañeros y a través de esta disciplina deportiva trabajen bajo un solo objetivo, que será el de ganar reconocimiento propio como deportista y el reconocimiento a la institución que los está preparando para servir a la sociedad.

Los beneficiarios directos de esta propuesta deportiva son los padres de familia de segundo y tercero bachillerato, quienes están motivados de participar de esta propuesta la misma que los involucra de manera directa en las actividades deportivas con sus hijos, se les va a dar la oportunidad de participar en los campeonatos de Fútbol Sala que se realicen en la Institución Educativa. Este tipo de fútbol, ofrece una oportunidad para que se reencuentren con un deporte al cual han estado vinculados desde niños, pero que sienten que ya no están en capacidad de hacerlo a un nivel competitivo.

### **3.4. Objetivos**

#### **3.4.1. Objetivo general**

Presentar un programa de enseñanza de la técnica del “Fútbol sala caminando” para mejorar el rendimiento deportivo de los padres de familia de segundo y tercero bachillerato de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro”, del cantón Chone.

#### **3.4.2. Objetivo específico**

- Planificar las técnicas que se van a emplear con los padres para la enseñanza del fútbol sala para motivarlos a realizar actividades físicas más frecuentes.
- Establecer en la institución el hábito de la práctica del Fútbol Sala como medio de recreación para que más jóvenes en los próximos años integren la selección.
- Involucrar a toda la comunidad educativa a la práctica de actividades deportivas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes, docentes y padres de familia.

### **3.5. Fundamentación del fútbol sala**

#### **3.5.1. La Conducción**

“Es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él”. (Varelovich, 2013)

La conducción con interiores del pie debe ser la primera a inculcar en la iniciación. Aunque es una conducción más lenta que las demás, para el jugador aprendiz resulta ser la más sencilla al ser una superficie de contacto relativamente grande. Para realizarla, se girará levemente la cadera cada vez que golpeemos suavemente el balón para que así podamos llevar el balón en línea recta. Esta superficie de contacto apenas se utiliza para una conducción, es lenta y muy difícil de conseguir llevar el balón en línea recta.

### **3.5.2. El pase**

El pase es el principio del juego colectivo; es la acción técnica que hace del fútbol un deporte de equipo y evita que sea una repetición de individualidades. Para la ejecución correcta de un pase en el momento preciso y al compañero adecuado, son tanto o más importantes los movimientos de los compañeros que los del jugador que lleva el balón.

De los movimientos de los jugadores sin balón depende el tipo de pase a realizar. Los tipos principales de pases suelen clasificarse en función de la parte del pie utilizada para ejecutarlos: el interior del pie, el empeine interior y el empeine exterior.

### **3.5.3. Ataque**

Según Marañón, (2006) plantea las acciones de ataque del juego como: Regates, pases, conducciones, controles, chuts, fintas, desplazamientos, cambios de dirección, etc. Aplicación de la técnica en función del puesto específico aprender a jugar en zonas dominantes de cada uno. Trabajos con sistemas de ataques variados. Dominio del ataque personal. Trabajos de los puestos específicos. Dominio del ataque rápido: transición y contraataque.

Desplazamientos específicos con y sin balón paralela, diagonal, va pase y va, pase y viene, dualidad y rotaciones dominio del juego entre líneas y desmarque del ala contraria progresión del juego. Dominio del trabajo sin balón, aprender a cortar por delante en apoyo en apoyo y por detrás.

### **3.5.4. Defensa**

Según Rodríguez, (2010), plantea, en cuanto a la táctica defensiva en el Fútbol Sala, Juego colectivo básico, dominio de los sistemas defensivos tipos de marcaje y altura de la cancha. Despajes, barreras, interpretación, carga, ataje, tacle, entrada, acoso presión al balón, trabajos específicos de los diferentes tipos de repliegues. Ayuda, coberturas, permutas y temporización, cambio de oponente, vigilancias, presión al balón y defensa

de las líneas de pase. Defensa individual y zonal, defensa combinada de líneas de pase. Trabajo específico del portero. Trabajo de la inferioridad 5 x 4.

### **3.6. Desarrollo de la propuesta**

Los entrenamientos del fútbol sala se llevarán a cabo en horarios de la mañana, es decir a las 11:00 a 12:30 de martes a viernes. Los lunes, dentro de cada quince días se darán clases teóricas de Fútbol Sala utilizando como material de apoyo pizarra acrílica y proyección de videos. Así también se muestra un cronograma de entrenamiento. Las clases tendrán una duración de una hora con treinta minutos, todo debidamente planificado para no tener contratiempos ni clases repetidas y de esa manera motivar a los estudiantes.

Se tomarán en cuenta las siguientes variables dentro de la planificación, las mismas que tienen como fin llevar un control de las actividades a realizar en tiempo regulado, tomando en consideración la intensidad del trabajo, las formas organizativas, las indicaciones metodológicas y los medio a utilizar.

Los estudiantes participantes en el programa de la enseñanza de la técnica del Fútbol Sala para el mejoramiento del rendimiento deportivo de los estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Gonzalo Abad Grijalva”, tienen la posibilidad de mejorar sus capacidades físicas mediante el entrenamiento, con el fin de contribuir con el mejoramiento de la técnica.

Se recomienda involucrarse más en la disciplina del Fútbol Sala por parte de los profesionales en el área deportiva que trabajan de manera independiente, de igual manera a entidades deportivas públicas como la Federación Deportiva del Cantón Chone, siendo esta la encargada de levantar el deporte en todas sus áreas y en cuanto a los estudiantes de las unidades educativas inmersos en el fútbol convencional, también deben tomar muy en cuenta esta disciplina del Fútbol Sala, ya que es la base para la mejora de la técnica y rapidez del pensamiento en la cancha.

#### **4. CONCLUSIONES**

- El deporte como actividad física fomenta a que las personas que la practiquen manejen un estado de vida más saludable, los padres de familia de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro” no poseen un nivel de actividades físicas lo que se pudo constatar en la técnica de la encuesta.
- Los padres de familia de segundo y tercer bachillerato de la Unidad Educativa “Oswaldo Castro” no realizan actividades físicas y dentro de la institución tampoco se fomenta la participación de los padres en actividades escolares.
- Se concluye que los padres de familia y los docentes si están de acuerdo en que la institución presente un plan sobre técnicas de enseñanza sobre el fútbol sala con el fin de mejorar la calidad de vida.

## **5. RECOMENDACIONES**

- Es necesario promover la disciplina del futbol sala como una actividad física primordial dentro del currículo de cultura física de la unidad educativa “Gonzalo Abad Grijalva” para que sea practicado diariamente a manera de recreación de esta forma no lo tomaran como un deporte rígido.
- Se recomienda que la institución educativa conjuntamente con los docentes de cultura física tomen acciones para crear actividades deportivas donde se motiven e involucren a los padres de familia a practicar disciplinas deportivas que les permitan trabajar en cooperación con sus hijos.
- Es de vital importancia diseñar una técnica de enseñanza sobre la disciplina del futbol sala que conlleve a la práctica continua y esmerada de actividades deportivas con apoyo de los docentes para mejorar la calidad de vida de todos sus habitantes.

## 6. Referencias bibliográficas

- AISENSTEIN, Ángela (2002). La enseñanza del deporte en la escuela. Editorial Miño y Dávila.
- BLÁZQUEZ, D. (2010). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE.
- CÁRDENAS, D. (2006). El proceso de formación táctica colectiva desde una perspectiva constructiva. Revista digital EFDeporte.com, Nº 94
- HECKMAN y MCKELVIE (2014). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE.
- HUNTER (2013). Educación física en educación primaria I. Murcia: DM.
- GARCÍA, J.V. (2010). Educación física en educación primaria I. Murcia:
- GUTIÉRREZ, M. (2003). Manual sobre valores en educación física y deporte. Barcelona: PAIDÓS.
- JIMÉNEZ Reyes Víctor (2014), Fútbol sala: de la iniciación al alto rendimiento. Paidotribo México
- LUQUE F y Taemor JF (2010) técnica individual del futbol sala. Madrid. Tutor.
- MARTÍNEZ, Gerardo Roberto (2012), Principales factores que influyen para mejorar la calidad de vida. Argentina.
- PÉREZ Samaniego, V. y Devis Devis, J. (2003). El envejecimiento y sus problemas. El ejercicio como solución de algunos de ellos, pruebas científicas.
- Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española (2014). «fútbol». Diccionario de la lengua española (23.<sup>a</sup> edición). Madrid:
- Reglas de Juego del Fútbol 2012/2013, FIFA.
- Reglamento General 2012. Real Federación Española de Fútbol.
- SERRA Majem, Lluís (2006). Actividad física y salud: Estudio enkid. Elsevier, España. p. 2. ISBN 8445817205.
- SÁNCHEZ, Y. (2002). Fundamentos de Fútbol Sala. Madrid: Paidotribo.
- SICILIA, A. Delgado, M. (2002) Educación Física y estilos de enseñanza. Inde. Barcelona.
- SOSA C. (2005) Herramientas para el entrenamiento psicológico deportivo. B. A. Argentina, 125p

- VELASCO J y Lorente JA (2003) futbol entrenamiento de base en futbol sala. Barcelona. Paidotribo.

### **REVISTAS**

- Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 6 (22) pp. 62-74. junio 2006 - ISSN: 1577-0354.
- Condición Física y Salud: un modelo didáctico de sesión para personas mayores. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 9 (34) pp. 140-157. junio 2009 - ISSN: 1577-0354
- Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19) pp.222-237 diciembre 2005 - ISSN: 1577-0354. Moreno González, A. (2005).
- La técnica individual en fútbol sala. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 151. <http://www.efdeportes.com/efd151/la-tecnica-individual-en-futbol-sala.htm>
- Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española (2014). «fútbol». Diccionario de la lengua española (23.<sup>a</sup> edición). Madrid: Espasa. ISBN 978-84-670-4189-7

## ANEXO # 1



### UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ EXTENSIÓN CHONE

#### ENCUESTA PARA ESTUDIANTES

**OBJETIVO:** Establecer el fútbol sala como deporte para incentivar la actividad física en personas mayores de 50 años.

**INSTRUCCIONES:** Mucho agradeceré se sirva responder con sinceridad marcando una x dentro del paréntesis de la alternativa de su elección.

#### DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar y fecha:.....
- 1.2. Ubicación:..... Rural (    )    Urbana (    )
- 1.3. Parroquia:.....

#### CUESTIONARIO

1. **¿Usted con qué frecuencia realiza actividades físicas?**
  - a) Diariamente
  - b) Poco frecuente
  - c) Casi nunca
  
2. **¿Cree usted, que el fútbol sala es un deporte que solo debe practicarse en edades juveniles?**
  - a) Si
  - b) No
  
3. **¿Considera usted que caminar diariamente ayuda a la salud más que practicar actividades deportivas?**
  - a) Si
  - b) No
  
4. **¿Estima usted, que la inactividad física es un factor de riesgo de mortalidad mundial?**
  - a) Si
  - b) No
  - c) Desconoce

5. **¿Cree usted, que las diversas enfermedades que acarrearán con la edad, son a causa de la escasa actividad física?**
- a) Si
  - b) No
6. **¿En su juventud participo de campeonatos de fútbol sala?**
- a) Si
  - b) No
7. **¿Considera usted que el fútbol sala es un deporte de mayor relevancia dentro de todas las disciplinas?**
- a) Si
  - b) No
8. **¿Estaría dispuesto a participar de una propuesta sobre la práctica del fútbol sala?**
- a) Si
  - b) No
9. **¿Considera que es necesario mantener un buen estado físico para practicar el fútbol sala?**
- a) Si
  - b) No
10. **¿Le gustaría formar parte de un campeonato de fútbol sala pero sin ritmo acelerado?**
- a) Si
  - b) No

**GRACIAS POR SU COLABORACION...**

**ANEXO # 2**



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ**

**EXTENSIÓN CHONE**

**ENTREVISTA PARA DOCENTES**

**OBJETIVO:** Establecer el futbol sala como deporte para incentivar la actividad física en personas mayores de 50 años.

**Datos informativos del entrevistado:**

**Nombre:** .....

**Edad:** ..... **Sexo:** .....

**CUESTIONARIO DE PREGUNTAS:**

**1. ¿Usted ha practicado y conoce los reglamentos del futbol sala?**

.....  
.....

**2. ¿Qué actividades emplea usted para la enseñanza del área de cultura física?**

.....  
.....

**3. ¿Cree usted que es necesario la enseñanza de la disciplina del futbol sala en sus estudiantes?**

.....  
.....

**4. ¿Qué beneficios considera usted que aportan los deportes y la actividad física en las personas?**

.....  
.....

**5. ¿Según su apreciación, que edades debe practicarse el futbol sala?**

.....  
.....

**GRACIAS POR SU COLABORACION...**

### ANEXO # 3

## PRÁCTICA DEL FUTBOL SALA

