

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA-RECREATIVA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL SER HUMANO

IMPORTANCE OF SPORTS-RECREATIONAL ACTIVITY IN THE COMPREHENSIVE FORMATION OF THE HUMAN

Jefferson Hugo Tenorio Guerrero¹, Marco Antonio Quinapaxi González²
Instituto Superior Tecnológico con Condición de Universitario Compu Sur

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo fomentar la importancia de la actividad deportiva-recreativa en la formación integral del ser humano en la parroquia Lumbaquí, cantón Gonzalo Pizarro, provincia de Sucumbíos. Se realizó un estudio descriptivo-explicativo con enfoque cualitativo, con una muestra de 100 personas entre niños, jóvenes y adultos. Los resultados revelaron que la participación en actividades deportivas-recreativas tiene un impacto positivo en el desarrollo físico, mental, académico, cultural y social de los individuos. Se concluye que la promoción de la actividad física y el deporte es fundamental para la formación integral del ser humano en la parroquia Lumbaquí.

PALABRAS CLAVES: Deporte, Factor Académico, Psicología en Actividad Deportiva-Recreativa, Salud en la Actividad

ABSTRACT

The objective of this article is to promote the importance of sports-recreational activity in the integral formation of the human being in the parish of Lumbaquí, canton Gonzalo Pizarro, province of Sucumbíos. A descriptive-explanatory study with a qualitative approach was carried out, with a sample of 100 people, including children, young people and adults. The results revealed that participation in sports-recreational activities has a positive impact on the physical, mental, academic, cultural and social development of individuals. It is concluded that the promotion of physical activity and sport is fundamental for the integral formation of the human being in the parish of Lumbaquí.

KEYWORDS: Sport, Academy Factor, Psychology in Sports-Recreational Activity, Health in Activity

INTRODUCCIÓN

El fútbol es uno de los deportes más practicados a nivel local, nacional, internacional y continental.

Esta práctica deportiva se caracteriza por la disputa de un resultado en un partido organizado por dos equipos integrados por 11 jugadores, su objetivo es meter el balón en la portería del equipo rival.

El juego o partido de fútbol se realiza en una cancha de césped de grandes dimensiones donde los jugadores tienen que utilizar cualquier parte del cuerpo menos los brazos y manos que solo

el arquero los utiliza dentro de su portería.

Como expresan Robertson y Giulianotti (2006) el fútbol no tiene un verdadero rival que pueda poner en duda su condición de "juego mundial".

Desde su más temprano desarrollo y su expansión internacional por parte de los británicos en el siglo XIX, el fútbol ha sido acogido por múltiples culturas.

El fútbol como deporte ha evolucionado desde lo empírico hacia lo científico utilizando diferentes metodologías enmarcadas en la

preparación física –técnico- táctica y psicológica a través de nuevas tecnologías, las cuales han aportado sustancialmente en la mejora de las condiciones físicas de los jugadores.

Todo lo anterior analizado facilita la optimización del rendimiento y los resultados deportivos dentro del campo de juego.

De acuerdo con Martín et al. (2013) en los últimos años las ciencias del deporte han tenido una evolución significativa, destacando los avances observados en la preparación física en el fútbol a todos sus niveles.

Un futbolista debe ser orientado en perfeccionar sus capacidades físicas como la resistencia, la fuerza, velocidad, flexibilidad y capacidades coordinativas con el objetivo de soportar los tiempos establecidos en las competencias oficiales determinadas por las reglas de este deporte Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA).

Según Gutiérrez (2011) es importante considerar que las capacidades físicas constituyen una base fundamental para la adquisición, mantenimiento y desarrollo de la condición física lo cual permite perfeccionar de igual forma las destrezas y habilidades más complejas del deporte.

Es necesario aceptar que la capacidad aeróbica de un futbolista es directamente proporcional a su rendimiento dentro de un campo de juego.

Para ello es primordial realizar sesiones de entrenamientos durante un tiempo determinado realizando test de rendimientos físicos que ayuden a medir y analizar las adaptaciones fisiológicas para el logro del efecto de súper compensación de los atletas.

Como plantea el Manual para la valoración y prescripción del ejercicio del (American Collage of Sports Medicine [ACSM], 2005) “considera la capacidad aeróbica como la capacidad para realizar un ejercicio dinámico que involucre principales grupos musculares, de intensidad alta o moderada durante periodos prolongados de tiempo.

La ejecución del ejercicio depende principalmente del estado funcional de los sistemas respiratorio, locomotor y cardiovascular”.

En la opinión de Pereira et al. (2018) “la resistencia aeróbica permite que el organismo

mantenga el soporte de oxígeno y sangre requeridos para mantener el esfuerzo durante un largo tiempo, durante este proceso se transporta el oxígeno del sistema respiratorio hacia el sistema cardiovascular continuamente, de esta manera el organismo puede cumplir con el objetivo del ejercicio físico.

Esta capacidad depende de la salud de la persona y por ende de los sistemas, si funcionan adecuadamente la persona podrá mantener un buen nivel físico, de lo contrario decaerá progresivamente y no podrá realiza el ejercicio correctamente”.

De esta manera un futbolista necesita una alta capacidad aeróbica, para utilizar sus condiciones técnicas como instrumento del juego dentro de una cancha de futbol, en la construcción del juego.

Es por ello que se hace necesario aumentar la resistencia de larga duración para de esta forma, los atletas puedan soportar el ritmo del juego, sin descuidar el entrenamiento anaeróbico láctico y aláctico, pues durante un partido este tipo de resistencia es fundamental en acciones de juego como la finta, la gambeta y así como las distintas acciones del portero para lo cual se requiere de un desarrollo de la fuerza explosiva.

Cambios constantes sobre su ritmo de juego de un jugador de futbol, ocurren dentro de una cancha sea esta de césped natural o sintético, los giros de dirección en conducción del balón a velocidades diferentes de tiempos prolongados generan la acumulación residual en grandes cantidades de lactato dentro del torrente sanguíneo del jugador, sin que este por su naturaleza pueda identificar, más se manifiesta en su estado emocional y fisiológico una vez culminado el partido de futbol.

Como afirman Smith et al. (2002) en un intento por entender los factores fisiológicos que determinan el rendimiento deportivo, muchas de las investigaciones se han centrado en la identificación de un umbral "anaeróbico o de lactato" o nivel de intensidad.

La intensidad de los ejercicios de los equipos de conjunto en sus entrenamientos tienen que ser progresivamente controlados, utilizando los umbrales energéticos adecuados ya que en su juego siempre hay interrupciones por salida del objeto o balón del área de la cancha, que son momentos de recuperación u oxigenación, lo cual afirma el uso de un sistema aeróbico con

mayor permanencia, el cual permite reanimar al jugador mientras está paralizado el juego y su estado emocional permanece activo a los diferentes acciones de movimientos.

Citando a Farinola (2009) consumo máximo de oxígeno ($VO_{2m\acute{a}x}$) cuantitativamente equivale a la cantidad máxima de oxígeno que un individuo puede consumir por unidad de tiempo durante una actividad que aumenta de intensidad progresivamente, realizada con un grupo muscular importante y hasta el agotamiento (también llamado Potencia Aeróbica Máxima).

En la opinión de Thoden (1995) el consumo máximo de oxígeno ($VO_{2m\acute{a}x}$) "Equivale a la máxima cantidad de oxígeno que un organismo estimulado puede extraer de la atmósfera y transportar hasta el tejido para allí utilizarlo".

Como expresa Cordero et al. (2014) "el ejercicio físico induce adaptaciones fisiológicas cardiovasculares que mejoran el rendimiento físico". Realizar ejercicios de forma permanente genera un plus adicional en mantener el estado de salud de un ser humano.

Este organismo se adapta a diferentes esfuerzos físicos si es habitual en rutinas donde se practican entrenamientos orientados a mejorar las capacidades condicionales y coordinativas en tiempos controlados.

Se debe destacar al concluir estos entrenamientos la realización de una correcta hidratación y alimentación que contenga los nutrientes adecuados de reposición del gasto energético generado.

Con base en Hegedüs (1992) "la supercompensación menciona que los estímulos pueden ser considerados como cargas y la aplicación de los mismos produce verdaderos procesos de destrucción, desgaste o demolición".

La aplicación de una carga de entrenamiento físico debe respetar una correcta recuperación en los entrenados, el esfuerzo debe ser compensado por un descanso activo o pasivo según los objetivos propuestos por el entrenador.

La dinámica del entrenamiento dentro de la preparación de un futbolista establece un grupo de estímulos que se pueden definir como acciones de movimientos sincronizados del cuerpo humano que se fijan desde un 0% hasta un 100% orientados a las rutinas cotidianas de la

vida diaria y con más esfuerzo hacia un deportista, ya que siempre está en permanente entrenamiento en mantener su forma deportiva.

Dentro de este orden de ideas queda demostrado que la potencia aeróbica es fundamental para lograr alcanzar un óptimo rendimiento del atleta en el desarrollo del juego de varios deportes.

El fútbol por sus características propias de entrenamiento y competición necesita de una correcta planificación y uso de implementos modernos en su preparación física-técnica-táctica.

Todo esto asegura de forma bien sincronizada la obtención de la forma deportiva en los futbolistas.

Es por ello que esta investigación está encaminada a valorar la capacidad aeróbica a jugadores del club profesional "Emanuel" de la provincia de esmeraldas.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio descriptivo-explicativo con una muestra de 100 personas de la parroquia Lumbaquí, seleccionada mediante un muestro no probabilístico pro criterios y estratificada por edad (niños, adolescentes, jóvenes y adultos).

Se utilizaron métodos del nivel teórico, empírico y estadístico matemático y técnicas para la recogida y procesamiento de la información dentro de los que se encuentran, el análisis y síntesis, análisis bibliográficos, triangulación metodológica, y la encuesta para recopilar información sobre la participación en actividades deportivas-recreativas, la percepción sobre su importancia y los beneficios que se obtienen de ellas.

RESULTADOS:

Los resultados del estudio revelaron que la participación en actividades deportivas-recreativas es baja en la parroquia Lumbaquí. La mayoría de los encuestados (58%) no participa en ninguna actividad deportiva o recreativa con regularidad. Entre las razones principales para la baja participación se encuentran la falta de tiempo, la falta de infraestructura y recursos, y la falta de motivación.

Sin embargo, los resultados también mostraron que la población tiene una percepción

positiva sobre la importancia de la actividad deportiva-recreativa. Los encuestados reconocieron que la participación en estas actividades puede mejorar la salud física y mental, promover valores como la integración, la solidaridad y el respeto, y contribuir al

desarrollo personal académico y social.

A continuación, vamos a poner las estadísticas de las preguntas más relevantes en la población a nivel Social, Académico y Psicológico.

Tabla 1.

Frecuencia de participación en actividades deportivas o recreativas

Etiquetas de fila	¿Con qué frecuencia participa en actividades deportivas o recreativas?
a) Nunca	2
b) Pocas veces al mes	18
c) Una vez a la semana	16
d) Dos o tres veces a la semana	34
e) Cuatro o más veces a la semana	30
Total, general	100

En esta tabla podemos observar que la mayoría de la población realiza actividad física dos a tres veces por semana.

Tabla 2

Participa en actividades deportivas o recreativas

Etiquetas de fila	¿Participa en actividades deportivas o recreativas organizadas por su comunidad?
a) Sí, con frecuencia.	35
b) Sí, algunas veces.	55
c) No, nunca.	8
d) No sé qué responder.	2
Total, general	100

En esta tabla podemos observar que, a nivel social, el 55% de la población asiste de manera repentina a actividades que se realiza en su comunidad.

Tabla 3

Actividad física le ayuda a mejorar su concentración y rendimiento académico

Etiquetas de fila	¿Cree que la actividad física le ayuda a mejorar su concentración y rendimiento académico?
a) Sí, mucho.	61
b) Sí, en cierta medida.	35
c) No estoy seguro.	2
d) No, no me ayuda a mejorar mi concentración y rendimiento académico.	2
Total, general	100

Esta tabla fue guiada a nivel académico, donde se puede observar que el 61% cree que la actividad física mejora el rendimiento académico y su concentración.

Tabla 4

Ha experimentado algún beneficio para su salud

Etiquetas de fila	¿Ha experimentado algún beneficio para su salud física o mental como resultado de la actividad física?
a) Sí, mucho.	44
b) Sí, en cierta medida.	49
c) No estoy seguro.	3

- d) No, no he experimentado ningún beneficio para mi salud física o mental. 1
- e) No sé qué responder. (en blanco) 1

Total, general 98

A nivel Psicológico se puede evidenciar que el 49% de 98 personas, creen que si hay un beneficio tanto físico como mental al realizar una actividad física.

Se demuestra que en la parroquia Lumbaquí, es necesario implementar estrategias para fomentar la participación de la población en actividades deportivas-recreativas. Estas estrategias podrían incluir:

- La construcción y mejora de infraestructura deportiva
- La creación de programas deportivos y recreativos para diferentes edades y grupos de interés
- La capacitación de líderes deportivos y recreativos
- La promoción de la actividad física y el deporte a través de campañas de sensibilización
- **Aporte adicional.** Es importante destacar que, a pesar de las limitaciones laborales y económicas que enfrenta la población de la parroquia Lumbaquí, un pequeño porcentaje de personas sí participa en actividades deportivas-recreativas. Este grupo de personas demuestra una serie de características positivas que vale la pena resaltar:
- **Mayor entusiasmo:** Son personas con un alto nivel de energía y motivación, que contagian a los demás.
- **Actitud colaboradora:** Son más propensas a trabajar en equipo y a ayudar a los demás.
- **Mejor rendimiento académico:** Tienen un mejor desempeño en sus estudios.
- **Menos propensos a enfermedades:** Son menos propensos a sufrir enfermedades comunes como la gripe, el resfriado y otras enfermedades crónicas.

DISCUSIÓN

Los resultados del estudio confirman la importancia de la actividad deportiva-recreativa

en la formación integral del ser humano. La participación en estas actividades tiene un impacto positivo en el desarrollo físico, mental y social de los individuos.

Kozak & Doğantan, E. (2016) revelaron información detallada sobre las experiencias recreativas de los estudiantes. Por lo tanto, el objetivo principal del estudio fue acceder a la información sobre las categorías de actividades recreativas preferidas, experiencias recreativas y la intención de continuar con estas actividades.

En el estudio, se adoptó un enfoque de investigación cuantitativa y se aplicó un formulario de encuesta a una muestra de 268 estudiantes que estaban inscritos en clubes estudiantiles en la universidad.

Los autores utilizaron análisis de factores, correlación y análisis de regresión en el análisis de los datos de la encuesta. Como resultado del análisis de factores realizado en los elementos de la escala de "Preferencias de Experiencia Recreativa" (REP), se determinó, por los autores que la escala estaba estructurada en siete dimensiones de "ejercicio físico y descanso", "aprendizaje sobre objetos y personas nuevos y diferentes", "liderazgo e introspección", "logro", "escape de presiones personales y sociales", "aprendizaje sobre cultura, arte y naturaleza" y "relaciones humanas" y la escala REP podría ser utilizada para evaluar experiencias recreativas, así como la determinación de preferencias recreativas.

En este punto los hallazgos del estudio determinaron que los estudiantes preferían las actividades recreativas sociales en su mayoría, seguidas por actividades recreativas culturales, artísticas y físicas. Las frecuencias de participación de las estudiantes basadas en las categorías de actividades podrían ser ordenadas como sociales, artísticas, culturales y físicas, respectivamente.

De igual manera Antipova, & Fidirko, (2020) demuestran en su estudio, que el impacto del ejercicio físico en el cuerpo de los jóvenes es muy efectivo. Justifican que el deporte es una

forma especial de actividad humana, dirigida a la educación física, incluyendo la obtención de resultados máximos en actividades deportivas seleccionadas. Se distingue entre los deportes de alto rendimiento y los deportes de masas.

CONCLUSIONES

El presente estudio llega a las siguientes conclusiones

- Promocionar la actividad física y el deporte es fundamental para la formación integral para la población en la parroquia Lumbaquí.
- Implementar estrategias para fomentar la participación de la población en actividades deportivas-recreativas en la parroquia y así contribuir a mejorar su calidad de vida.
- Buscar la armonía, el equilibrio personal y social, en la población de Lumbaquí.
- **Recomendaciones:**
- Implementar estrategias para fomentar la participación de la población en actividades deportivas-recreativas, especialmente en aquellos grupos con mayores limitaciones.
- Fortalecer y brindar apoyo a las personas que ya participan en actividades deportivas-recreativas para que puedan continuar haciéndolo.
- Realizar estudios adicionales para comprender mejor y transmitir los beneficios de la actividad deportiva-recreativa en la salud física, mental y social de la población.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association. Washington, DC: American Psychological Association.
- Barbosa, Z., & Fidirko, M. (2020). ACTIVATION OF STUDENT SPORTS - AN IMPORTANT OBJECTIVE OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION. <https://doi.org/10.36074/15.05.2020.v4.01>
- Barnett, L., & Weber, J. (2008). Perceived Benefits to Children from Participating in Different Types of Recreational Activities. *Journal of park and recreation administration*, 26.
- Brunton, J. (2016). Engaging university students

in sport and active recreation. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11, 85-86. <https://doi.org/10.12800/CCD.V11I132.708>.

- Calvo, A. M (1997): Animación sociocultural en la infancia. La educación en el tiempo libre.
- EcuRed. (s. f.). Federación Internacional de Medicina del Deporte - ECURED. https://www.ecured.cu/Federaci%C3%B3n_Internacional_de_Medicina_del_Deporte
- En TRILLA BERNET, J (Coord.). Animación sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Barcelona: Ariel
- Granados, S. H., & Urrea Cuélla, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *KATHARSIS*, 148. <https://InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972.pdf>
- Green, K. (2014). Mission impossible? Reflecting upon the relationship between physical education, youth sport and lifelong participation. *Sport, Education and Society*, 19, 357 - 375. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.683781>.
- Kasim, A., & Dzakiria, H. (2001). Influence of recreation on education aspiration. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 6, 53 - 64. <https://doi.org/10.1080/10941660108722099>
- Welcome | International Federation of .
- Kim, K., Pickett, A., Stokowski, S., & Han, J. (2022). Promoting Educational Outcomes Through Openness to Diversity: An Exploration of Sport and Physical Activity. *Journal of Education and Recreation Patterns*. <https://doi.org/10.53016/jerp.v3i2.52>.
- Kozak, M., & Doğantan, E. (2016). An Assessment of Students' Recreation Participation. *US-China education review*, 6. <https://doi.org/10.17265/2161-6248/2016.08.001>.
- Mardan, M., & Naji, R. (2022). The effectiveness of recreational activities in learning some fundamental football skills

for students. *Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences*. <https://doi.org/10.55384/2790-4237.1171>.

Yu-mei, Z. (2010). Recreational Sports and All-round Development for College Students. *Journal of Binzhou University*.

Xiao-jun, L. (2012). Influence of Sports Activity on College Students' Humanistic Quality. *Bulletin of Sport Science & Technology*.