



MEMORIA EN EXTENSO DEL ENCUENTRO INTERNACIONAL DE ORGANISMOS EXPERTOS EN CULTURA FÍSICA



Universidad de Colima del 7 al 9 de Mayo de 2014.



DIRECTORIO

M. EN A. JOSÉ EDUARDO HERNÁNDEZ NAVA
RECTOR DE LA UNIVERSIDAD DE COLIMA
DRA. MARTHA ALICIA MAGAÑA ECHEVERRÍA
COORDINADORA GENERAL DE DOCENCIA
DR. CARLOS EDUARDO MONROY GALINDO
DIRECTOR DE PREGRADO Y POSGRADO
MTRA. ROSARIO DE LOURDES SALAZAR SILVA
DIRECTORA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
DR. CARLOS RAMIREZ VUELVAS
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE LETRAS Y COMUNICACIÓN

COMITÉ ORGANIZADOR
CIRIA MARGARITA SALAZAR C.
RED DE INVESTIGADORES SOBRE DEPORTE, CULTURA FISICA, OCIO Y
RECREACIÓN

ROSSANA TAMARA MEDINA VALENCIA
FIEP COLIMA

ARTURO GUERRO SOTO
CONSEJO MEXICANO DE EDUCACION FISICA

RICARDO PERALTA ANTIGA
CENTRO INTERDISCIPLINARIO DE INVESTIGACIONES DEL OCIO

COMITÉ CIENTÍFICO
ROSA MARCELA VILLANUEVA MAGAÑA
CARMEN SILVIA PEÑA VARGAS
MARTHA PATRICIA PEREZ LÓPEZ
SAMUEL MARTINEZ LÓPEZ

COMITÉ CIENTIFICO INTERNACIONAL
ESPERANZA OSORIO CORREA (COLOMBIA)
ROSSANA GOMEZ CAMPOS (CHILE)
MARCO COSSIO BOLAÑOS (PERU)
MIGUEL DE ARRUDA (BRASIL)
DAVID QUINTIAN (COLOMBIA)
SANTIAGO CALERO (CUBA)
LUPE AGUILAR (MEXICO)
JESUS GALINDO CACERES (MEXICO)
SAMUEL MARTINEZ LOPEZ (MEXICO)
PEDRO REYNAGA ESTRADA (MEXICO)



EDITORES
EMILIO GERZAIN MANZO LOZANO
GUILLERMO TORRES LOPEZ
MIGUEL ANGEL LARA HIDALGO
JALIL DEL CARMEN

COMPILADORES
CIRIA MARGARITA SALAZAR C.
ROSSANA TAMARA MEDINA VALENCIA
ARTURO GUERRERO SOTO
RICARDO PERALTA ANTIGA
JULIO ALEJANDRO GÓMEZ FIGUEROA
EMILIO GERZAIN MANZO LOZANO

ISBN: 978-607-00-79-4
7, 8 Y 9 de mayo de 2014
Colima, Col., Mexico.



LAS PRÁCTICAS FÍSICO DEPORTIVAS EN ESCOLARES DE NIVEL PRIMARIA: CASO CIUDAD DE COLIMA.

Jesús Emmanuel Elizondo García, Christian Martín Ramos Valdovinos, Manuel Alejandro Chávez Valencia y Ciria Margarita Salazar.

Universidad de Colima.

Resumen.

La presente investigación arroja datos concretos acerca de los hábitos físicos deportivos que tienen los escolares de nivel primaria en el municipio de Colima. Dicha investigación es de carácter descriptivo, para la cual un cuestionario “Hábitos físico deportivos de los habitantes” fue aplicado a 380 escolares de 5to y 6to grado de las escuelas Eliodoro Silva Palacios, Gregorio Torres Quintero y José María Morelos. Los resultados obtenidos de dicho instrumento, muestran que el 33.4% (127 escolares) practican un deporte, el 22.6%. (86 escolares) practican varios deportes, el 11.6% (44 escolares) no realizan ningún deporte extraescolar y el 32.4% (123 escolares) dejaron de practicarlo.

Palabras claves: Hábitos, deporte, escolares.

Abstract

This research shows specific data about physical sport habits among students from primary school in the city of Colima. This research is descriptive, in which a questionnaire called “physical sport habits” was applied to 380 students from 5th and 6th grade from Eliodoro Silva Palacios, Gregorio Torres Quintero and José María Morelos schools. The results obtained show that 33.4% (127 students) practice sports, 22.6% (86 students) practice several sports, 11.6% (44 students) they do not practice any sport and 32.4% (123 students) stopped practicing.

Key words: Habits, sport, school.

INTRODUCCION:

Anteriormente se podía apreciar una mayor realización de actividades tanto físicas como deportivas por parte de los niños. Actualmente el desarrollo de las tecnologías ha tenido una evolución muy acelerada que día con día se va mejorando, favoreciendo a que tengamos un estilo de vida muy cómodo.

Todas estas comodidades han hecho que en lugar de favorecer nuestro estilo de vida lo agraven de cierta manera ya que en la mayoría de los casos favorece a la inactividad o al estilo de vida sedentario que día a día se hace más frecuente tanto en adultos como en los niños, lo que los hace más propensos a padecer obesidad y por consiguiente desarrollar enfermedades cardiovasculares que esta conlleva etc.

Este alto volumen de uso ha sido llamado un factor que contribuye a la obesidad infantil (Crespo, 2001; Gortmaker, 1996, Robinson, 1999 en: National Assotiation for Sport and Physical Educación, 2009).

El estilo de vida sedentario por parte de los niños comienza con el alto consumo televisivo en conjunto con la robotización e informatización del juego, el cual tradicionalmente se ha practicado tradicionalmente al aire libre y de forma dinámica (Tercedor, 1998; Casimiro, 1999).

En la actualidad, los niños que ingresan al primer grado se estima que gastan un promedio de 51 minutos por día jugando juegos de video y 14 minutos por día el uso de ordenadores, además de 172 minutos cada día viendo la televisión. (Hersey y Jordan, 2007 en: National Assotiation for Sport and Physical Educación, 2009)

La OMS indica que entre las edades de 5 a 17 años es necesario realizar una práctica física a nivel moderada-intensa durante 60 minutos, tres o más días a la semana para poder obtener los beneficios a la salud.

Otros de los beneficios en los niños y niñas que estos obtienen al realizar alguna práctica deportiva durante la fase escolar son: aumento del desempeño académico, mejora de la responsabilidad, reduce alteraciones del comportamiento, mejora la relación con los padres, disminuye delincuencia además de mantener la condición física y favorecer la adopción de hábitos saludables a lo largo de la vida (Kemper, De Vente, Van Mechelen, & Twisk 2001; McMurray, Harrell, Bangdiwala, & Hu, 2003; Rodríguez-Hernández, Feu, Martínez-Santos, & de la Cruz-Sánchez 2011; Telama, Yang, Laakso, & Viikari, 1997).

Aunque los niños realicen actividad física dentro de la escuela, se ha demostrado que no es suficiente para promover beneficios saludables óptimos (Simons-Morton, Hara, & Parcel, 1987). Esto es debido a que no dedican el tiempo suficiente en las clases de educación física a practicar actividad física.

Algunos autores consideran que la predicción de modelos activos en el estilo de vida adulto pudiera hacerse a través de la participación deportiva durante la niñez y adolescencia, (Van Reusel, Renson, Lefevre, Beunen, Simons, Claessens, Lysens, Vanden Eynde y Maes, 1990; Telama, Yang, & Laakso, 1996). Normalmente se piensa que los hábitos de actividad física se transfieren automáticamente de la niñez y de la adolescencia a la madurez (Blair, 1995).

Mas por otra parte, es más probable que la inactividad física persista a la actividad, pues los jóvenes sedentarios tienen una gran probabilidad de seguir siendo poco activos en su tiempo libre durante la edad adulta (Raitakari y cols., 1994; Telama, Leskinen, & Yang, 1996). Este hallazgo también era confirmado en un estudio longitudinal belga (Van Reusel y cols., 1990).

Estas edades son las más adecuadas para comenzar los procesos de intervención significativos para la creación de hábitos de vida saludables en sus edades posteriores, porque es cuando comienzan los primeros contactos sociales, que pueden favorecer el inicio de determinadas conductas relacionadas con la salud (Delgado, Sánchez & Pablos, 1994). Además de que según (Kelder, Chery, Perry, & Klepp, 1994), algunos hábitos de vida quedan consolidados con bastante firmeza antes de los 11 años, por tanto los alumnos de quinto y sexto año son los candidatos idóneos.

Los determinantes de un estilo de vida activo son diversos, y actualmente existen evidencias de que la práctica de actividad física no sólo está condicionada por factores personales, como la motivación por la misma, la percepción de competencia, el deseo de cuidar la propia salud o mejorar la imagen física, sino que también existen factores sociales y ambientales que condicionan la adopción de un estilo de vida activo (Sallis y Owen, 1999).

Como uno de los principales determinantes sociales y de mayor influencia para la realización o práctica deportiva es la familia, (Ornelas, Perreira, & Ayala 2007; Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000).

Además de otros factores como las influencias del entorno afectivo próximo, la configuración del contexto urbano y la percepción que tienen las personas de su entorno de residencia se asocian con el patrón de actividad física habitual que desarrollan: la distancia a los lugares de prácticas deportivas, iluminación, aceras para caminar, seguridad, etc. (Sallis y Owen, 1999).



Con todo esto tanto los determinantes sociales, las influencias del entorno, la configuración del contexto urbano y la percepción que tienen las personas de su residencia forman parte fundamental para la creación de hábitos deportivos en los niños y niñas.

Sustento teórico

Agentes socializadores influyentes en la práctica deportiva

Los principales determinantes sociales y de mayor influencia para la realización de alguna práctica deportiva es la familia, la influencia de los padres ha sido descrita como uno de los principales mecanismos que determinan la práctica de actividad física en los niños y jóvenes (Ornelas, Perreira, & Ayala 2007; Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000).

Los amigos constituyen otro pilar importante en la socialización del individuo relativa a la práctica de actividad física durante el tiempo libre (Jiménez, Pérez, y García, 1999). Marín y Olivares (2009) han descrito que la principal motivación que los adolescentes de educación secundaria obligatoria encuentran para practicar actividad física durante su tiempo libre es compartir la misma con los amigos. Así mismo, en los adultos se observa este mismo fenómeno.

Teoría de la imitación.

Según la teoría de la imitación (Torre, 1998) menciona que los niños y niñas no hacen lo que las personas mayores les dicen que hagan si no que imitan las conductas y acciones que observan por parte de los adultos. Dicho esto si los niños tienen el primer ejemplo de sus padres al practicar alguna actividad física o deportiva ellos tendrán interés por practicarla.

Influencia del contexto urbano

Las influencias del entorno afectivo próximo, la configuración del contexto urbano y la percepción que tienen las personas de su entorno de residencia se asocian con el patrón de actividad física habitual que desarrollan: la distancia a los lugares de prácticas deportivas, iluminación, aceras para caminar, seguridad, etc. (Sallis y Owen 1999; Salazar, 2013).

Diseño metodológico:

La investigación que se realiza es de tipo cuantitativo y a su vez es descriptiva (Supo, 2011) pues se determinó el porcentaje de la población infantil que realiza una práctica física o deportiva, además se conoció si la actividad física que realizan es benéfica para su salud mediante los parámetros establecidos por la OMS (leve, moderada o intensa).

La población son los niños y niñas que cursan el nivel de primaria de los grados de 5° y 6°, en la zona urbana del municipio de Colima con el deporte.

El método a usar en la actual investigación es el empírico. Según Hernández Sampieri (2010) el método empírico, se aproxima al conocimiento del objeto mediante su conocimiento directo y el uso de la experiencia, entre ellos encontramos la observación y la experimentación.

El instrumento a utilizar para medir los hábitos físicos o deportivos de los niños y niñas en el municipio de Colima, es un cuestionario que consta de 20 preguntas antes usado por la Empresa Pública de Deporte en la comunidad de Andalucía España en el año del 2007. Por medio del cual se identifican tres posibles variables de escolares en relación a la práctica deportiva: Escolares con incidencia deportiva; escolares con incidencia deportiva nula y escolares que practicaban anteriormente más ya no lo hacen.

Por su nivel cognitivo la encuesta se aplicó a los niños y niñas de nivel primarias que cursan los

grados de 5° y 6° exclusivamente. Se aplicó el cuestionario de manera grupal, revisando y contestando las preguntas en conjunto con la persona responsable de aplicar el cuestionario para en caso de que surjan dudas, poder atenderlas y que se conteste de la mejor manera la encuesta.

Resultados

En los resultados de la práctica deportiva en los escolares de 5to y 6to grado del municipio de Colima, arrojaron que de los 380 encuestados 127 que representan el 33.4% practican un deporte, los que practican varios que son 86 representan el 22.6%. Quienes no realizan ningún deporte extraescolar fueron 44 representando el 11.6% y los que dejaron de practicarlo son 123 que representan el 32.4%. El 65.9% de los niños son activos, ya que a comparación de las niñas realizan menos práctica deportiva arrojando un 46.7%.

Los niños que no practican deporte fueron 34.1% en cuanto a las niñas el 53.3% por lo tanto prevalece la práctica deportiva por parte los niños que de las niñas. (Ver tabla 1)

En cuanto a la edad los niños de 10 y 11 años tienen una mayor práctica deportiva en comparación de 12 a 13 años.

Por parte de los grupos los niños de 5to tienen mayor participación en varios deportes (31.3%) que los de 6to (13.2%) pero a diferencia de estos los niños de 6to tienen mayor participación en la práctica de un deporte (39.0%) a los de 5to (28.3%) (Ver tabla 1).

Tabla 1. Análisis de práctica deportiva por sexo, edad y año escolar

Categoría	Práctica 1		Práctica varios		No. práctica		Antes practicaba	
Generales	127	33.4%	86	22.6%	44	11.6%	123	32.4%
Sexo								
Mujer	55	28.2%	36	18.5%	32	16.4%	72	36.9%
Hombre	72	38.9%	50	27%	12	6.5%	51	27.6%
Edad								
10	33	29.5%	30	26.8%	9	8.0%	40	35.7%
11	57	33.9%	40	23.8%	18	10.7%	53	31.5%
12	35	36.8%	15	15.8%	16	16.8%	29	30.5%
13	2	40.0%	1	20.0%	1	20.0%	1	20.0%
Grupo								
5to	56	28.3%	62	31.3%	18	9.1%	62	31.3%
6to	71	39.0%	24	13.2%	26	14.3%	61	33.5%

En los niveles de frecuencia con los que escolares realizan la práctica deportiva encontramos que el 39.7% practica 3 o más veces por semana, 12.6% practica 2 veces por semana, 1.6% 1 vez por semana y .5% practica con menos frecuencia. (Ver tabla 2).

Tabla 2 Frecuencia con la que practica deporte

	3 veces por semana o mas	2 veces por semana	1 vez por semana	Con menos frecuencia	Solo en vacaciones	No aplica
Niños	151	48	6	2	5	167
porcentaje	39.7%	12.6%	1.6%	.5%	1.3%	43.9%



En cuanto a los deportes más practicados están el fútbol (20.5%), el atletismo (14.5%), baloncesto (9.7%) balonmano (5.8%), la práctica deportiva extraescolar dependerá mucho la influencia del profesor de educación física, en cuanto a los deportes vistos en clase con mayor relevancia. Siendo los deportes en conjunto los más practicados.

Tabla 3. Análisis de deportes mas practicados

Deporte	Practica	No practica	No aplica
Atletismo	55 14.5%	168 44.2%	167 43.3%
Baloncesto	37 9.7%	176 46.3%	167 43.9%
Balonmano	22 5.8%	191 50.3%	167 43.9%
Beisbol	13 3.4%	200 52.6%	167 43.3%
Bolos	2 .5%	211 55.5%	167 43.3%
Carrera Pie	11 2.9%	202 53.2%	167 43.3%
Ciclismo	21 5.5%	192 50.5%	167 43.3%
Frontón	2 1.3%	208 54.7%	167 43.3%
Fútbol	78 20.5%	135 35.5%	167 43.3%
Fútbol de sala	11 2.9%	202 53.2%	167 43.3%
Gimnasia	12 3.2%	201 52.9%	167 43.3%
Golf	3 .8%	210 55.3%	167 43.3%
Halterofilia	0 0%	213 56.1%	167 43.3%
Judo	0 0%	213 56.1%	167 43.3%
Karate	12 3.2%	201 52.9%	167 43.3%
Lucha	6 1.6%	207 54.5%	167 43.3%
Natación	26 6.8%	187 49.2%	167 43.3%
Squash	1 .3%	212 55.8%	167 43.3%
Taekwondo	10 2.6%	203 53.4%	167 43.3%
Tenis	2 .5%	211 55.5%	167 43.3%
Tenis de mesa	0 0%	213 56.1%	167 43.3%
Triatlón	2 .5%	211 55.5%	167 43.3%
Voleibol	23 6.1%	189 49.7%	167 43.3%
Otros	27 7.1%	186 48.9%	167 43.3%

En lo relativo a la variable de uso del tiempo libre, los escolares prefieren las actividades familiares (78.2%) en primer término, en segundo momento, escuchar música (70%) en tercer lugar, ver la televisión (61.3%), uso de internet (57.9%) y estar con los amigos (50%) en cuanto a la práctica deportiva, el 36.6% de los estudiantes deciden practicar deporte en tiempo libre y verlo 24.7% (Ver Tabla 4).

Tabla 4. Análisis de uso del tiempo libre en escolares de primaria.

Actividad	Prácticamente todos los días	2 o 3 Veces por semana	1 vez por semana o fin de semana	En Vacaciones	Con menos frecuencia	Nunca
Estoy con mi familia	297 78.2%	21 5.5%	26 6.8%	17 4.5%	15 3.9%	4 1.1%
Voy a bailar	25 6.6%	31 8.2%	21 5.5%	25 6.6%	61 16.1%	216 56.8%
Voy al cine	18 4.7%	22 5.8%	128 33.7%	47 12.4%	116 30.5%	49 12.9%
Voy al teatro	21 5.5%	13 3.4%	24 6.3%	31 8.2%	127 33.4%	164 43.2%
Hago deporte	139 36.6%	86 22.6%	23 6.1%	24 6.3%	59 15.5%	49 12.9%
Veo deporte	94 24.7%	55 14.5%	60 15.8%	15 3.9%	71 18.7%	85 22.4%
No hago nada en especial	51 13.4%	25 6.6%	27 7.1%	23 6.1%	71 18.7%	183 48.2%
Estoy con los amigos	190 50%	41 10.8%	40 10.5%	20 5.3%	39 10.3%	50 13.2%
Voy de excursión	18 4.7%	19 5.0%	36 9.5%	40 10.5%	105 27.6%	162 42.6%
Veo la tele	223 61.3%	57 15.0%	25 6.6%	9 2.4%	40 10.5%	16 4.2%
Leo Libros o revistas	119 31.3%	76 20.0%	36 9.5%	21 5.5%	59 15.5%	69 18.2%
Escucho la radio	138 36.3%	39 10.3%	33 8.7%	12 3.2%	69 18.2%	89 23.4%
Escucho música	266 70.0%	46 12.1%	15 3.9%	7 1.8%	30 7.9%	16 4.2%
Toco un instrumento musical	42 11.1%	22 5.8%	28 7.4%	21 7.4%	78 20.5%	189 49.7%
Asisto actos culturales	26 6.8%	19 5.0%	25 6.6%	18 4.7%	118 31.1%	174 45.8%
Asisto a conciertos	21 5.5%	11 2.9%	6 1.6%	17 4.5%	85 22.4%	240 63.2%
Juegos videojuegos	142 37.4%	50 13.2%	40 10.5%	20 5.3%	61 16.1%	67 17.5%
Uso de internet	220 57.9%	61 16.1%	33 8.7%	7 1.8%	33 8.7%	26 6.8%
Tareas domesticas	194 51.1%	60 15.8%	42 11.1%	14 3.7%	41 10.8%	29 7.6%
Viajar	49 12.9%	22 5.8%	27 7.1%	149 39.2%	74 19.5%	59 15.5%
Caminar o pasear	143 37.6%	87 22.9%	58 15.3%	31 8.2%	35 9.2%	26 6.8%



La influencia y afición por la práctica deportiva referida por los padres y madres a los escolares de primaria de la ciudad de Colima, está más orientada a la motivación que a la práctica. Los informantes revelaron que los padres que se activan físicamente son el 37.1% y las madres el 41.3%, en lo relativo a la motivación el 88.4% de los escolares señalan ser motivados por sus progenitores para practicar deporte (Ver Tabla 5).

Tabla 5. Análisis de incidencia en la práctica físico deportiva de los padres y madres.

	Si		No	
¿Realiza actividad física o deporte tu papá?	141	37.1%	239	62.9%
¿Realiza actividad física o deporte tu mamá?	157	41.3%	223	58.7%
¿Tus padres te motivan para que practiques algún deporte?	336	88.4%	44	11.6%

Dentro de los motivos más frecuentes para no realizar ninguna práctica deportiva sobresalen: el no tener tiempo (8.7%), no tener instalaciones deportivas cercanas (2.6%) y salgo muy cansado de la escuela (2.4%). (Ver tabla 6)

Tabla 6. Razones por la que no practica deporte

	Si		No		No aplica	
No me gusta	7	1.8%	40	10.5%	333	87.6%
Por salud	0	0%	47	12.4%	333	87.6%
No me enseñaron en la escuela	0	0%	47	12.4%	333	87.6%
No le veo utilidad	2	.5%	45	11.8%	333	87.6%
No tengo tiempo	33	8.7%	14	3.7%	333	87.6%
No hay instalaciones deportivas cerca	10	2.6%	37	9.7%	333	87.6%
No hay instalaciones adecuadas	4	1.1%	42	11.1%	333	87.6%
Salgo muy cansado de la escuela	9	2.4%	37	9.7%	333	87.6%
Por flojera	8	2.1%	38	10%	333	87.6%



Los motivos del abandono de la práctica deportiva son diversos, las razones con mayor incidencia en los escolares de Colima son: salgo cansado de la escuela (10%), los estudios exigen demasiado (7.1%) y por no tener instalaciones deportivas cercanas (5%). (Ver tabla 7)

Tabla 7. Motivos de abandonos de la práctica deportiva

Tabla 7. Motivos de abandonos de la práctica deportiva

	Si		No		No Aplica	
No tenía instalaciones deportivas adecuadas	5	1.3%	116	30.5%	259	68.2%
No tengo instalaciones deportivas cercanas	19	5.0%	102	26.8%	259	68.2%
Por lesiones	18	4.7%	103	27.1%	259	68.2%
Por salud	15	3.9%	106	27.9%	259	68.2%
Se enfado con el entrenador	17	4.5%	104	27.4%	259	68.2%
Tus papas no te dejan hacer deporte	4	1.1%	117	30.8%	259	68.2%
Los estudios exigen demasiado	27	7.1%	94	24.7%	259	68.2%
Salgo cansado de la escuela	38	10%	83	21.8%	259	68.2%
Por flojera	16	4.2%	105	27.6%	259	68.2%
Dejo de gustarte el deporte	14	3.7%	107	28.2%	259	68.2%
No verle la utilidad al deporte	2	.5%	119	31.3%	259	68.2%
Mis amigos no hacen deporte	2	.5%	119	31.3%	259	68.2%
Falta de motivación familiar	7	1.8%	114	30%	259	68.2%
Falta de dinero	11	2.9%	110	28.9%	259	68.2%
Por obligaciones familiares	16	4.2%	105	27.6%	259	68.2%



Conclusiones

- 1.- Del 100% de los escolares encuestados determinamos que el 56% tienen participación en la práctica deportiva mientras que los que no practican representan un 44%, con referencia al género en la práctica deportiva en los escolares podemos concluir que los niños tienen mayor incidencia en esta que las niñas. Mientras que por edad los niños de 10 y 11 años presentan mayor participación en varias disciplinas deportivas mientras que los de 12 y 13 años prevalece la tendencia a la participación en un solo deporte.
- 2.- En cuanto a la frecuencia de la participación deportiva por parte de los escolares encontramos que, solamente el 39.7% del total cumplen con los parámetros establecidos por la OMS, de practicar 3 o más veces por semana. Mientras que el 16% practica con menos frecuencia y el 43.9% no practica ninguno. Por lo cual concluimos que sobresale la poca o nula participación deportiva por parte de estos.
- 3.- En los deportes con mayor incidencia de participación, prevalecen los deportes básicos y de conjunto que son: fútbol con mayor demanda, en segundo término el atletismo, en tercer puesto basquetbol seguido del hándbol. La práctica deportiva extraescolar dependerá mucho la influencia del profesor de educación física, en cuanto a los deportes vistos en clase con mayor relevancia.
- 4.- Respecto a la tendencia al uso del tiempo libre concluimos que los escolares presentan mayor frecuencia realizando actividades familiares, mas sin embargo las 3 tendencias siguientes que predominan son actividades pasivas (Escuchar música, ver televisión y estar en internet), siendo esto un factor que puede contribuir a un estado sedentario.
- 5.-Respecto al fomento deportivo concluimos que el aliento de los padres hacia sus hijos a practicar actividades deportivas no es el único factor que determina la práctica del infante.
- 6.- Los motivos para no practicar una actividad deportiva o de dejar de practicarla son similares , por lo cual concluimos en: los motivos más frecuentes para que se presente esta conducta por parte de los escolares son dos, el primero que es el factor escuela, se puede relacionar a que se les exige demasiado dentro de la institución y por esto no tienen tiempo de practicar algún deporte o también salen muy cansados de esta. El segundo factor es la lejanía de las instalaciones deportivas de su hogar por lo que se complica el traslado hacia las mismas.

Bibliografía.

- Biddle, S. S. (1998). *Young and active? Young people and health enhancing physical activity: evidence and implications*. London: London: health education authority.
- Blair, S. (1995). "Exercise prescription for health".
- Boreham, C. A. (1997). *Physical activity, sports participation, and risk factors in adolescents*. Medicine and science in sports and exercise.
- Casimiro, A. (1999). "Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, al finalizar los estudios de educación primaria y de educación secundaria obligatoria". Universidad de Granada: tesis doctoral.



- Castillo, I. B. (s.f.). *PATRONES DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES*. Universidad de Valencia.
- Crocker, P. B. (1997). *Measuring general levels of physical activity: preliminary evidence for the physical activity questionnaire for older children*. Medicine and Science in sport and exercise.
- Delgado, E., & Pablos, M. L. (1994). *Programa de prevención de drogodependencias (tabaco y alcohol) al finalizar la educación primaria*. Consejería de Asuntos Sociales, Sevilla Junta de Andalucía.
- Educación, N. A. (2009). *Appropriate Use of Instructional Technology in Physical Education*. Estados Unidos de Norte America : Reston.
- Educación, N. A. (2009). *Appropriate Use of Instructional Technology in Physical Education*. Estados Unidos de Norte America : Reston.
- Jiménez, R. P. (1999). |Evaluación de la actividad física en población juvenil de Mallorca. *Revista de Psicología del Deporte*.
- Juarez, b. (1996). *quiero coger. tangamandapio: sesenta y nueve*.
- Kelder, S. H., Chery, M., Perry, L., & Klepp, K. I. (1994). "Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors". *American Journal of Public Health* .
- Kemper, H. C. (2001). *Adolescent motor skill and performance: Is physical activity in adolescence related to adult physical fitness?* *American Journal of Human Biology*.
- Marín, F. J. (2009). *Motivaciones hacia la práctica física deportiva y su entorno social en el alumnado de secundaria de un centro público y un centro privado de Granada*. Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación.
- McMurray, R. G. (2003). *Tracking of physical activity and aerobic power from childhood through adolescence*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.
- Mcpherson, B. C. (1989). *The social significance of sport* .
- Mendoza, R. S. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid .
- Ornelas, I. J. (2007). *Parental influences on adolescent physical activity: a longitudinal study*. *international Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Parcel, G., Simons-Morton, B., Hara, N., Baranowski, T., Kolbe, L. . ., & Bee, D. (1987). "School promotion of healthful diet and exercise behavior: An integration of organizational change and social learning theory interventions". *Journal of School Health*.
- Pate, R. L. (1994). *Descriptive epidemiology of physical activity in adolescent* . *Pediatric Exercise Science*.
- Piéron, M. y. (1991). *Livre blanc sur la condition physique des jeunes en Belgique*, Bruxelles.
- Raitakari, O., Porkka, K., & Taimela, S. T. (1994). "Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults".
- Rodríguez-Hernández, A. F.-S.-S. (2011). *Prevalencia y distribución de la inactividad física y el exceso de peso en la población española en edad escolar*. *Revista de Ciencias del Deporte*.
- Ross, J., Dotson, C. O., Gilbert, G., & Katz, S. (1985). *What are kids doing in school physical education?* *Journal of Physical Education*.



Sallis, J. F. (1993). Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents. Critical reviews in food science and nutrition.

Sallis, J. F. (1999). Physical activity and behavioral medicine. Thousand Oaks: Sage.

Sallis, J. F. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. Medicine and Science in Sports and Exercise.

Simons-Morton, B. G., Hara, N. M., & Parcel, G. S. (1987). Children and fitness: A public health perspective.

Telama, R., & Leskinen, E. y. (1996). "Stability of habitual physical activity and sport participation. A longitudinal tracking study".

Telama, R., Yang, X., & Laakso, L. y. (1996). Physical activity in childhood and adolescence as predictors of physical activity in young adulthood.

Tercedor, P. (1998). Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de 10 años de edad. Universidad de Granada : Tesis doctoral.

Torre, E. (1998). "La actividad física deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de Enseñanzas Medias". Universidad de Granada : Tesis doctoral.

Van Reusel, B., Renson, R., Lefevre, J., Beunen, G., Simons, J., Claessens, A., y otros. (1990). "Sportdeelname. Is jong geleerd ook oud gedaan?".



EFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN ADULTOS MAYORES EN EL CONTROL DE LA DIABETES MELLITUS -2.

Thalena Abin Gómez y Carlos José Rodríguez Chávez. Departamento Educación Física de la Escuela

Latinoamericana de Medicina, La Habana, Cuba.

Resumen.

Se aplicó el programa de Cultura Física Terapéutica a 30 adultos mayores jubilados del C.M # 2 del Policlínico Jorge Luis Ramírez del municipio Playa entre 65-70 años en el control de la Diabetes Mellitus-2, con el objetivo de demostrar los efectos favorables de realizar ejercicios físicos de forma sistemática en el control de esta enfermedad, donde se comparó con un grupo de 10 jubilados de la misma área de salud que no realizaban ejercicios físicos. Se tuvieron controladas variables como dieta, forma de ejercicios físicos, medicamentos como dosis de insulina, cifras de triglicéridos y colesterol tipo de obesidad mediante el trabajo conjunto médico de la familia y Lic. Cultura Física. Se demostró un control en la glucemia de los 30 pacientes que fueron sometidos al programa de ejercicios físicos de forma sistemática, estos niveles no se elevaban de manera regular sino más bien muy esporádicas en comparación a los 10 que no fueron sometidos a dicho programa y no realizaban ningún tipo de ejercicios, los niveles se elevaban de manera regular. Se realizaron pruebas de capacidades físicas mediante un diagnóstico realizado antes y después de aplicar el programa demostrándose un aumento de las pruebas de rendimiento motor.

Palabras claves: Programa de Cultura Física terapéutica, Diabetes Mellitus-2, adultos mayores jubilados

Abstract

A program of therapeutic physical culture was applied to 30 retired older people of C.M 2 at Jorge Luis Ramirez Polyclinic in Playa Municipality for the control of Diabetes Mellitus-2, with the objective of demonstrating the favorable influence of doing physical exercises systematically for controlling this disease. They were compared to a group of 10 retired people from the same health area that did not do physical exercises. Certain variables such as diet, types of exercises, medications like insulin doses, triglyceride and cholesterol figures, obesity type, were controlled by means of the family doctor and the Physical Culture. B.A's collaborative work. It was shown a control of glucemia in the 30 patients undergoing the program systematically, the levels of glucemia did not rise regularly but rather very sporadically in comparison with the 10 people who were not applied the program and did not do any types of exercises, levels got higher regularly. Tests of physical capacities were made, through a diagnosis, before and after applying the program, being demonstrated an increase of motive performance tests.

Key Words: Program of Physical Culture, Diabetes Mellitus, Retired people

Introducción

El papel positivo del ejercicio sobre la diabetes se conoce desde hace muchos años, actualmente se recomienda la práctica deportiva regular a las personas diabéticas porque junto con la propuesta