IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO – DEPORTIVAS EN MUJERES DE ONCEAVO GRADO EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS URBANAS OFICIALES DE LA CIUDAD DE PALMIRA VALLE DEL CAUCA COLOMBIA

JOSÉ FABIÁN GUERRERO ESCOBAR

CÓDIGO 1253972

UNIVERSIDAD DEL VALLE

INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

PALMIRA

2016

IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO – DEPORTIVAS EN MUJERES DE ONCEAVO GRADO EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS URBANAS OFICIALES DE LA CIUDAD DE PALMIRA VALLE DEL CAUCA COLOMBIA

JOSÉ FABIÁN GUERRERO ESCOBAR

CÓDIGO 1253972

TRABAJO DE GRADO

PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

DIRECTOR

LIC. ALBERTO LLANOS SOTO

UNIVERSIDAD DEL VALLE

INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

PALMIRA

2016

CONTENIDO

PÁG.

PRESENTACIÓN…….....**.....**8

INTRODUCCIÓN…….. 10

1. TEMA……. 12

2. ANTECEDENTES……. 13

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA……17

3.1. CONTEXTO…….. 17

3.2. DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN…….……18

3.3. JUSTIFICACIÓN……... 19

4. OBJETIVOS……..... 21

5. ESTRATEGIA METODOLÓGICA……22

6. MARCO DE REFERENCIA……...…… 24

6.1 REFERENTE LEGAL……...24

6.2. REFERENTE CONCEPTUAL…….……...… 26

7. ANÁLISIS DE RESULTADOS …….…....**...**50

8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES……68

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS……..……73

ANEXOS……...…79

LISTA DE GRAFICAS

Pág.

Grafica 1. Participación de la mujer en los Juegos Olímpicos desde Atenas 1896 hasta Londres 2012…… 36

Grafico 2. Participación de la mujer colombiana en Juegos Olímpicos, desde México 1968 hasta Pekín 2008……... 38

Grafico 3. Medallero olímpico femenino en Colombia……... 40

Grafico 4. Población estudiantil femenina de onceavo grado…….. 51

Grafico 5. Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira…… 52

Grafico 6. Edad de las alumnas de Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira……..… 53

Grafico 7. Estrato socio – económico de las alumnas de Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira…….. 54

Grafico 8. Interés de las alumnas de las Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira hacia la actividad físico – deportiva…… 56

Grafico 9. Practica de actividad físico - deportiva de las alumnas de las Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira……... 57

Grafico 10. Actividades físico - deportiva que practican las alumnas de las Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira……... 59

Grafico 11. Frecuencia de la practica físico - deportiva en las alumnas de las Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira ……...60

Grafico 12. Intensidad de la practica físico - deportiva en las alumnas de las Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira……... 61

Grafico 13. Días de practica físico - deportiva en las alumnas de las Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira…… 62

Grafico 14. Horario de la practica físico - deportiva en las alumnas de las Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira……... 63

Grafico 15. Motivos de la práctica de actividades físico – deportivas……. 64

Grafico 16. Motivos de la no práctica de actividades físico – deportivas…… 65

Grafico 17. Motivos por los cuales práctica actividades físico – deportivas antes y ahora no 66

AGRADECIMIENTOS

Poder llevar a cabo mi trabajo de grado es quizás el último peldaño que debo superar, para alcanzar la meta de ser un profesional en el área del deporte, la cual dio inicio el 27 de febrero del año 2012; con el pasar de los días, meses y años, tuve la oportunidad de conocer a muchas personas quienes en algún momento me extendieron sus manos y me guiaron en el camino, por tal motivo deseo agradecerles a todos por permitirme cumplir este gran logro en mi vida.

La primera persona a quien le debo infinitas gracias, es a Dios, por estar diariamente a mi lado y otorgarme, salud y sabiduría, por acompañarme en cada paso, en cada caída y sobre todo cada vez que me levantaste y me enseñaste cual era nuevamente la dirección en la cual me debía dirigir, gracia a esto comprendí que siempre has estado a mi lado en cada paso.

Luego se encuentra las dos mujeres que mas amo en mi vida y a quien debo infinitas gracias, la primera es mi madre Esperanza, por su amor, atención y sacrificio, durante todo mi vida y mas que todo en estos últimos años, gracias por estar constantemente pendiente de lo que hacía, por darme tu opinión cada vez que te la pedí, por estar atenta y recordarme cuales eran mis deberes cada vez que la pereza parecía abordarme; la segunda se la debo a mi hermana Vanessa, quien me dio su cariño, su ánimo y siempre se sintió orgullosa de mi, sin su apoyo en el momento mas adecuado, quizás las cosas no serian como lo son hoy en día.

También a todos los docentes de la universidad del Valle, quienes siempre se esforzaron, por dar lo mejor de sí, no solo a mí, sino también a mis compañeros, quiero dedicar un

agradecimiento especial a dos de ellos, primero a la Lic. Angélica Valencia Serna quien siempre tuvo tiempo para escuchar atentamente mis ideas e inquietudes a cerca de todo este gran proceso y segundo al Lic. Alberto Llanos Soto quien desde un principio demostró interés en mi propuesta y se ofreció personalmente a guiarme, pues sus ideas y aportes fueron de gran ayuda para que todo esto sea hoy posible.

No podía olvidar a todos mis compañeros, a los que son de mi promoción y también a los que no, a ustedes gracias por extenderme la mano cada vez que la necesite, por no molestarse cada vez que no pude seguir su ritmo y sobre todo por escuchar y aceptar mi opinión, cada vez que fue necesaria.

Igualmente agradezco a las autoridades educativas, rectores, coordinadores y licenciados quienes me brindaron su tiempo y me guiaron a través de las instalaciones de sus instituciones educativas; permitiéndome interactuar con sus alumnas, a quienes les agradezco su participación, atención y sinceridad, sin ellas esta investigación no se hubiera llevado a cabo.

Por último, era imposible no agradecer a las instalaciones que se convirtieron en mi segundo hogar; la universidad del Valle y el IMDER, gracias a estas, pude conocer y aprender más de cerca el deporte y la situación actual de los jóvenes y adultos que practican y disfrutan de los beneficios de su práctica.

PRESENTACIÓN

La actividad física y el deporte, hacen parte del diario vivir de muchas personas, tanto en niños, jóvenes, adultos y miembros de la tercera edad, a diario solemos escuchar acerca de métodos novedosos de entrenamiento ,dirigidos a cambiar la forma en la cual se practica actividad física ,la cual repercute en la población; debido a que cada vez hay mayor interés en la práctica de dichas actividades, las cuales pueden ser de carácter individual o grupal, muchos de estos lo hacen buscando preservar su salud, mejorar sus capacidades físicas, estar en forma y otros para sentirse mejor diariamente.

Primero se presentará en el siguiente documento una serie de antecedes acerca de diversas investigaciones realizadas, que abordan temas como, la actividad física en adolescentes de distintos grados, instituciones y niveles económicos, la actividad física como método para preservar la salud y cuáles son los motivos por los cuales se vinculan aciertas actividades en vez de otros y la satisfacción que obtienen al participar de las mismas; lo cual permitió conocer el interés de los y las adolescentes por distintas actividades físicas y deportivas.

Luego se encuentra el planteamiento del problema, en el cual se describe el contexto en el cual se desarrolla esta investigación, también la pregunta en la cual se basa este estudio, al igual que si justificación; además cuales son los objetivos tras los cuáles se dirigió la presente investigación.

Mas adelante, se procede a explicar cuál es la estrategia metodológica, en donde se presenta el enfoque, método y la técnica de recolección de la información, mediante la cual se pretende lograr los objetivos de esta investigación, el marco de referencia conceptual y legal, en el cual se toma como eje central a la mujer a través de la historia, al igual que su lucha por la equidad de género y las leyes que abordan sus derechos hoy en día.

Finalmente, se da a conocer el trabajo llevado a cabo tras el análisis de la información recolectada y los resultados que estos arrojan, los cuales permiten generar una serie de conclusiones tras la investigación.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día la práctica de actividades físicas y deportivas es cada vez mas grande y de mayor interés tanto en niños, jóvenes, adultos y miembros de la tercera edad, que cada vez son más conscientes de que la práctica deportiva es vital en el día a día. La actividad física nos trae múltiples beneficios que van desde el estado físico hasta el emocional, pero también su no práctica aumenta los riesgos de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

Con el aumento de la población que se ha interesado por la práctica de actividades físicas y deportivas, también es cada vez más amplio el abanico de diversas actividades que se ofertan como también la integración de nuevos mecanismos de entrenamiento como lo son el trx, crossfit, full body entre otros. Todos estos nacen con el objetivo de presentar nuevas formas de vincularse a actividades físicas y deportivas, distintas de las tradicionales.

Debido a los múltiples beneficios de las actividades físico – deportivas en la prevención de enfermedades, este proyecto busca identificar cuáles son estas actividades que llaman la atención de las jóvenes que se encuentran en las instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira, debido a que en la actualidad la población femenina sigue presentando una menor práctica de éstas frente a la población masculina. Para llevar a cabo este objetivo se realizará una encuesta con la que se pretende recolectar información sobre las actividades de interés, motivos de la práctica o no de actividades físico - deportivas, los días y horas de interés para la práctica de estas entre otros.

Con la información suministrada por las jóvenes que hagan parte de la identificación de estas actividades, se busca tener un punto de partida para así incentivar a través de estas actividades su práctica y convertirla en mecanismos para expandirlas; debido la desigualdad de la práctica de actividades físico – deportivas de mujeres frente a hombres. El énfasis de esta investigación está centrado en la educación física y su campo de aplicación es la educación formal.

1. TEMA

Actividades físico – deportivas.

2. ANTECEDENTES

El primer artículo “Actividad físico - deportiva en escolares adolescentes” Chillón P., Delgado M., Tercedor P., González M. (2002); es un estudio parcial acerca de hábitos alimenticios y nutricionales, con el objetivo de combatir enfermedades ligadas con la alimentación como la obesidad, anorexia, bulimia, dislipemia ente otras, la herramienta mediante la cual buscan frenar el crecimiento de estas, es mediante la práctica de actividad física, que es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que requiere un cierto gasto energético, como define Pérez Samaniego (1999).

El estudio recolecta información a través de una muestra de 206 adolescentes escolares de Madrid y Granada, tanto hombres como mujeres, mediante tres modelos distintos de encuesta en la que se busca identificar cual es la práctica deportiva que llevan a cabo durante el verano, el fin de semana y a diario, en el cual se presenta una lista de deportes que sirven de modelo para identificar cual es el deporte de mayor afinidad además de otras preguntas ,con las cuales se logra identificar que los hombres realizan una mayor práctica deportiva que las mujeres, que el deporte preferido por los hombres es el futbol y para las mujeres el aerobic, baloncesto y danzas, además que la práctica deportiva tiene una mayor intensidad durante el verano y por ultimó pero no menos importante es que 25.9% de los jóvenes manifiestan que no practican ninguna actividad deportiva.

El siguiente documento “Actividad física en adolescentes del colegio Neil Armstrong” Combita, A. Y., (Sin fecha), en el cual se busca conocer las actividades practicadas por los

estudiantes de bachillerato pertenecientes a los grados 8°, 9°, 10° y 11° con edades desde 14 a 18 años tanto hombres como mujeres. En total son 210 estudiantes que componen la muestra, y se distribuyen según el grado cursado.

El desarrollo del trabajo utilizó como herramienta tres cuestionarios distintos, en los cuales se identifica cual es la actividad física que se practica durante el periodo vacacional, durante el fin de semana y a diario, con lo cual se concluye que la actividad física favorita practicada por los hombres es el futbol y por las mujeres el baloncesto y aeróbicos, que los hombres practican más actividad que las mujeres , que los estudiantes practican más actividad física en el periodo vacacional y por último que un 10% de los estudiantes indicaron que no practican ninguna actividad física.

También el artículo llamado "Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte" Garita E. (2006) mencionan que la motivación en la actividad física es una característica psicológica multidimensional, que se ve influenciada tanto por los aspectos internos de la persona y vivencias externas del entorno. El documento nos plantea términos que ayuden a comprender los motivos de la participación de los niños, jóvenes, adultos y mayores en actividades físicas, ejercicios físicos y en los deportes, para así planear adecuadamente el trabajo de acuerdo al proceso que los participantes decidan llevar según sus motivaciones.

Los niños prefieren divertirse, los adolescentes competir, los universitarios aventurarse, los adultos practicar actividad física regular y los adultos mayores obtener beneficios relacionados con la salud; mientras que las mujeres se motivan por la apariencia y aspectos sociales. Las

personas que practican deporte son motivados por la competencia y los que hacen ejercicio, por su imagen corporal.

Ahora, el documento "Actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en adolescentes españoles" (2012); realiza un estudio descriptivo de corte transversal, a 2.859 estudiantes, tanto de centros públicos como privados de Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza. Mediante una encuesta sobre comportamientos, actitudes y valores sobre actividad física y deportiva.

Los resultados arrojaron que tanto hombres como mujeres presentan mayor interés hacia actitudes relacionadas con el proceso (AP) de la actividad físico-deportiva como gratificación, continuidad, adecuación, autonomía y seguridad que hacia actitudes referidas al resultado (AR) como mejora de apariencia, victoria, aumento del rendimiento y obsesión por el ejercicio de dicha práctica; tanto en las AP como en las AR, conforme aumenta la edad se logra percibir una disminución en la práctica de estas actitudes hacia la actividad física-deportiva. En términos generales, las AP son de mayor importancia que las AR en jóvenes hombres adolescentes, con respecto a las mujeres; mediante la obtención de esta información se pretende desarrollar estrategias de promoción de la salud a través de las actitudes de mayor interés y buscando fortalecer las que no lo son.

El articulo "Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes" Quevedo V. J., Quevedo R., Paz M., (2009) busca darnos a conocer la importancia de conocer los intereses de los alumnos (adolescentes) para así poder establecer objetivos que se

puedan establecer en contenidos que llamen la atención de los alumnos, permitiendo así, mayor interés por la las actividades físico-deportivas tanto dentro como fuera de la institución.

Para la consecución de este trabajo se analizaron tres variables relacionadas con la motivación, en una muestra de 293 adolescentes (129 hombres y 164 mujeres) que corresponden a edades entre 12 – 18 años de un centro de enseñanza secundaria ubicado en una zona rural en la comarca de la Sierra al sur de la provincia de Sevilla (Andalucía); como lo son la predisposición hacia la práctica físico deportiva, los Intereses por los contenidos del currículo y la percepción de la competencia motriz. Con tal información los profesionales en educación buscan la asimilación motora mediante los objetivos establecidos y también incentivar la práctica físico-deportiva en su tiempo libre. De acuerdo a los resultados obtenidos de la práctica deportiva durante el tiempo libre, el 34% no práctica ninguna actividad físico-deportiva, principalmente por no disponer de tiempo para ello (22% de los sujetos que no hacen ejercicio físico-deportivo).Del 56% de los sujetos que realizan ejercicio deportivo, el 42% lo hacen por su propia cuenta y la actividad predominante es el fútbol (45%), seguida de deportes de raqueta (21%).

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

3.1. CONTEXTO

Palmira se encuentra localizada en la región sur del departamento del Valle del Cauca, Colombia. De acuerdo al último censo realizado en Colombia en el año 2005 y la información suministrada por la alcaldía de gobierno de Palmira, esta cuenta con una población de 283.431 habitantes. En la actualidad se calcula que cuenta con una población aproximada de 350.000 habitantes; esta a su vez está compuesta por los corregimientos de Rozo, La Torre, La Acequia, Matapalo, Obando, La Herradura, Palmaseca, Coronado, Zamorano, La Dolores, Guanabanal, Caucaseco, Juanchito, Bolo San Isidro, Bolo Italia, Bolo Alizal, Amaime, Boyacá, La Pampa, Tablones, Tienda Nueva, Guayabal, Barrancas, La Zapata, Aguaclara, Ayacucho, Combia, Toche, Potrerillo, Caluce y Tenjo.

Durante los últimos años y bajo la anterior gobernación de la ciudad de Palmira y con el fomento de actividades físicas a cargo del IMDER, muchos más jóvenes tanto hombres como mujeres se han involucrado en la práctica de actividades físicas y deportivas, como las que son llevados a cabo los días domingos en los 4 puntos cardinales de la villa de las palmas en los distintos sectores de la ciclo vía.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) 2014 “Los niveles de inactividad física han aumentado en todo el mundo. A nivel mundial, aproximadamente el 31% de los adultos de 15 años y más no se mantenían suficientemente activos en 2008 (un 28% de los

hombres y un 34% de mujeres). En los países de ingresos altos, el 41% de los hombres y el 48% de las mujeres no tenían un nivel suficiente de actividad física, en comparación con el 18% de los hombres y el 21% de las mujeres en los países de ingresos bajos".

Con esto queda claro que la participación de la mujer en actividades físicas sigue siendo evidentemente menor, comparado con el de los hombres. Con base a esto pretendo identificar cuáles son las actividades físico – deportivas de mayor interés en la población femenina que hace parte de las instituciones educativas oficiales de la ciudad de Palmira, por consecuente el énfasis de esta investigación está centrado en la educación física y su campo de aplicación es la educación formal.

3.2. DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN

Diariamente en nuestra sociedad y en todo el país se escucha a cerca de logros deportivos ,los cuales abordan los medios de comunicación tanto en internet , radio y medios periódicos, generalmente escuchamos acerca del deporte internacional y de los logros de los colombianos triunfando en el extranjero, pero generalmente estos son "Hombres" hoy en día vivimos en pleno siglo XXI y aun se le da mayor relevancia diaria al género masculino, sin importar si los logros son de mayor relevancia, tomemos como punto de partida lo siguiente "Uno de los pocos estudios sobre género, deporte y medios de comunicación que se han hecho en Catalunya confirma que las mujeres deportistas prácticamente no aparecen en televisión.

La promotora del proyecto y doctora en Ciencias de la Información, Nati Ramajo, constata que “del total de la información deportiva en TV3 y Canal 33, sólo un 2,6% es protagonizada por mujeres, frente un 93,5% que lo protagonizan hombres”. Este 2,6% de presencia, además, corresponde a las franjas horarias de menos audiencia: madrugada, mañana y mediodía, con completa exclusión del prime time de la noche y la parrilla de los fines de semana.”, es tan solo una muestra de lo evidente, ante esto busco identificar los deportes de mayor importancia para las jóvenes que quieran participar en el medio deportivo, ya sea de manera recreativa o competitiva, pero para esto lo primero es identificar cuáles son los deportes preferenciales para ellas y cuáles son los motivos que las llevan a la búsqueda de actividades físico- deportivas, **¿**Cuáles son las actividades físico – deportivas de las estudiantes de undécimo grado de las instituciones urbanas oficiales de Palmira**?**

3.3. JUSTIFICACIÓN

Este proyecto busca identificar cuáles son las actividades físico - deportivas de mayor interés para las jóvenes de hoy en día, también datos motivacionales y culturales que permitan conocer cuáles son los motivos de la práctica o no de actividad física; buscando así aumentar la actividad física a través de los resultados obtenidos. Esta investigación permite conocer datos de actuales, mediante los cuales se pueden dirigir clubes, escuelas de formación deportiva, proyectos de uso adecuado del tiempo libre, como cursos o campamentos de vacaciones en distintas modalidades deportivas. También incentiva a la masificación de la mujer en el campo del deporte de alto rendimiento ,generando así que cada vez se han más las mujeres que aparezcan a diario en las primeras planas de los medios de comunicación; compartiendo con su país sus logros como los

actualmente obtenidos en las justas de Rio 2016 con Ingrit valencia bronce en boxeo, Caterine Ibargüen oro en atletismo en la modalidad de triple salto, Mariana Pajón oro en ciclismo BMX y Yuri Alvear plata en judo y muchas otras más mujeres que quizás no hayamos escuchado mencionar, debido a la poca importancia social y económica que se le brida a quienes pueden ser en un futuro cercano deportistas de elite.

4. OBJETIVOS

GENERAL

* Identificar las actividades físico – deportivas en mujeres de onceavo grado en las instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira Valle del Cauca Colombia

ESPECÍFICOS

* Identificar las actividades físico – deportivas de mayor relevancia en las mujeres de onceavo grado de las instituciones educativas.

* Identificar cuáles son los motivos de la práctica de actividades físico - deportivas de mayor relevancia en las mujeres de onceavo grado de las instituciones educativas.

*Aplicar una encuesta, mediante la cual se recolectará la información de las instituciones educativa.

5. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Para el desarrollo de este proyecto de investigación se llevará a cabo el uso del enfoque cuantitativo debido a que este me permite la recolección de información y datos, la medición numérica y su posterior análisis para así responder al problema propuesto, utilizando como método de recolección de información una parte de la encuesta que hace parte del trabajo titulado "Motivos de la practica fisico-deportiva en la región de Murcia" de Hellín P. , Moreno J. A. , y Rodríguez P. L. (2004), este cuestionario recibe el nombre de ,"Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad físico-deportiva" (C.A.M.P.A.F.D.), además de contar con una serie de ajustes para obtener información adicional; esté contara con una página de carácter informativo al igual que preguntas de carácter demográfico, como una serie de preguntas abiertas y cerradas, que permitan cumplir los objetivos propuestos por la investigación.

Esta investigación contempla las 19 instituciones urbanas oficiales de la ciudad de Palmira que son: I.E. Alfonso López Pumarejo, I.E. Antonio Lizarazo, I.E. Cárdenas Centro, I.E. Cárdenas Mirriñao, I.E. Del Valle, I.E. Domingo Irurita, I.E. Harold Eder, I.E. Umberto Raffo Rivera, I.E. Jorge Eliecer Gaitan, I.E. Juan Pablo II, I.E. La Milagrosa, I.E. María Antonia Penagos, I.E. Mercedes Abrego, I.E. Nuestra Señora del palmar, I.E. Paulo vi, I.E. Sagrada Familia, I.E. San Vicente, I.E. Santa Barbará y I.E. Teresa calderón de Lasso, de las cuales se tomaran por cada institución educativa como muestra a las estudiantes que se encuentren en onceavo grado, que pertenecen tanto a la jornada de la mañana como de la tarde.

De las cuales se contó con la participación de la I.E. San Vicente, I.E. Nuestra Señora del Palmar, I.E. Sagrada Familia, I.E. Del Valle y la I.E. Cárdenas Centro, en las cuales se llevo a cabo con la autorización de los distintos entes directivos de las instituciones; Rector(a) Coordinadores(as) y Licenciados(as), 527 encuestas que fueron tomadas como muestra (41%) de las 1280 alumnas que conforman la población de las instituciones educativas urbanas oficiales.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD / TIEMPO (MESES)	1	2	3	4	5	6	7	8
Revisión conceptual y metodológica	X	X	X	X	X	X	X	X
Acercamiento a la población	X	X						
Diseño de la encuesta	X	X						
Aplicación de la encuesta			X	X				
Análisis de los datos					X	X		
Elaboración del informe final	X	X	X	X	X	X	X	X

6. MARCO DE REFERENCIA

6.1 REFERENTE LEGAL

De acuerdo a la Constitución política de 1991 Art. 52 modificado por el artículo 1 del Acto Legislativo No. 2 de 2000, deja claro que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social.

La ley general de educación y la ley del deporte han dejado claro la importancia del deporte en el desarrollo personal del ser humano de acuerdo a los siguientes puntos: Ley 115 de Febrero 8 de 1994 (Ley de la educación) articulo 5 numeral 12 en donde nos dice que la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre, son fines de la educación; al igual que el articulo 14 literal B donde menciona que el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo; hacen parte de la enseñanza obligatoria. En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal en los niveles de la educación preescolar, básica y media.

Ley 181 de Enero 18 de 1995 (Ley del deporte) por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Al igual que el decreto 1860 de 1994, por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 115 de 1994, en los aspectos pedagógicos y organizativos generales, cómo el articulo 46 literal D, en el cual se especifica que los establecimientos educativos deben contar con la infraestructura escolar adecuada y espacios suficientes para el desarrollo de los programas de educación física y deportes, así como los implementos de uso común para las practicas.

También, los lineamientos curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte, emitidos por el Ministerio de Educación Nacional, resalta su constante transformación de acuerdo con las exigencias que la sociedad hace a la educación, las orientaciones de la Ley 115 y sus normas reglamentarias.

Con todo lo anteriormente mencionado se deja claro que la actividad física y el deporte son necesarios para el desarrollo integral de todo ser humano y con la identificación de estas actividades se busca incentivar la participación de las jóvenes en actividades de su interés.

6.2. REFERENTE CONCEPTUAL

La práctica de actividad física y deporte es cada vez mayor y diversa, hoy en día se ofrecen actividades a las cuales ya estamos acostumbrados como también a aquellas que han nacido de la unión de varias, con el objetivo de buscar la innovación; según la Organización Mundial de la Salud (OMS) 2004 la actividad física es "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas" también nos dice que la intensidad de las diferentes formas de actividad física varía según las personas. Para que beneficie a la salud cardio respiratoria, toda actividad debería realizarse en periodos de al menos 10 minutos. La OMS recomienda:

Para niños y adolescentes: 60 minutos diarios de actividad moderada o intensa y para adultos (18+): 150 minutos semanales de actividad moderada.

Si bien, ya se tiene clara la idea de actividad física, es importante hacer lo mismo con el deporte y para ello podemos apoyarnos en la Ley 181 de Enero 18 de 1995 (Ley del deporte); quien nos dice que "es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales". Además la presente ley, también orienta como se desarrolla el deporte en:

- Deporte formativo: Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

- Deporte social comunitario: Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

- Deporte universitario: Es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior. Tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas por la Ley 30 de 1992. Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior.

- Deporte asociado: Es el desarrollo por un conjunto de entidades de carácter privado organizadas jerárquicamente con el fin de desarrollar actividades y programas de deporte competitivo de orden municipal, departamental, nacional e internacional que tengan como objeto el alto rendimiento de los deportistas afiliados a ellas.

- Deporte competitivo: Es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado.

- Deporte de alto rendimiento: Es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos.

- Deporte aficionado: Es aquel que no admite pago o indemnización alguna a favor de los jugadores o competidores distinto del monto de los gastos efectivos ocasionados durante el ejercicio de la actividad deportiva correspondiente.

- Deporte profesional: Es el que admite como competidores a personas naturales bajo remuneración, de conformidad con las normas de la respectiva federación internacional.

Evolución histórica de la mujer

Teniendo en cuenta lo anterior, Díez García, A., (2006), en su trabajo "Evolución histórica y social de la presencia de la mujer en la práctica física y el deporte" cita diferentes épocas de la historia de la mujer como eje central de su investigación, por lo cual es momento de viajar a través de la historia y sus principales épocas resaltando su lucha, cualidades e ideas que permitieron que más mujeres se alzaran ante la desigualdad y el machismo presente desde los orígenes de la civilización.

Damos inicio por la Prehistoria hasta la Edad Media; en la prehistoria existe igualdad entre hombres y mujeres, debido a que ambos sexos salían en busca de alimento para su supervivenvia; pero a medida que avanza el tiempo y con el nacer de herramientas, la mujer comenzó a optar por la crianza de animales y a la recolección de alimento dejando así a los hombres de encargarse del trabajo pesado.

Civilizaciones como la Egipcia, mesoamericanas y la antigua sociedad China, destacan el valor de la mujer en la sociedad; Egipto demostraba culto a la estético, el cuidado y la independencia de la mujer egipcia, algunas de estas cualidades se dieron debido a material arqueológico encontrado donde las mujeres realizando ejercicios acrobáticos que hacían parte de danzas; la cultura china mediante la danza "Kexigela" ,que era una coreografía guerrera que la mujer acompañaba mediante cantos y danza, y bien las civilizaciones mesoamericanas realizaban prácticas de juego de pelota "Ullamaliztli", carreras exclusivas de mujeres conocida como "Arihueta" y también participan de la práctica de la lucha Tarahumara la cual era entre mujeres o mixta.

Ahora pasando por Grecia y Roma, si bien la primera durante su periodo arcaico se encontró que la mujer gozaba de cierta libertad por la práctica de ciertas actividades como danza, carreras, lucha y toreo, pero durante el periodo clásico, la mujer ha de educarse en el gineceo o habitación especial para las mujeres del hogar, lo cual conlleva a su asilamiento y deterioró de sus actividades, tanto era así que las mujeres atenienses eran excluidas de los juegos olímpicos y su desobediencia conllevaba a la muerte. Ahora bien, Roma aprendía y se adaptaba según sus

conquistas , pero no concediendo libertad completa a sus mujeres, aunque se conoce que estas podían asistir a ciertos eventos, nadar ,correr y participar de la lucha como los gladiadores.

La edad media nuevamente dificulta las cosas para la mujer, con el rechazo hacia las práctica de ejercicio físico debido al control del cristianismos con lo cual desaparecerían ejercicios y espectáculos atléticos y dirigiendo la atención a otro tipo de actividades las cuales serian orientadas por las distintas clases sociales; debido a que la mujer de clase baja participaba de ferias y fiesta religiosas ,donde asistían mujeres acróbatas y existían diversas danzas y juegos populares, a diferencia de la nobleza femenina de la época que practicaba la caza, el patinaje sobre hielo, el tenis, carreras y lucha de forma legal.

Damos lugar a hora al periodo comprendido entre el Renacimiento y el Siglo XVIII, con el renacimiento y el pensamiento humanista. La mujer no tenía participación en grandes actividades debido a que esta se encontraba enfrascada en labores del hogar; durante estas periodo social seguía habiendo diferencia de práctica de actividades en base a la condición social debido a que la mujer de clase baja participaba de juegos populares mientras que las mujeres de clase alta practicaban la danza en su esplendor.

Durante el periodo comprendido entre el siglo XVII al XVIII,se dieron diversos cambios a nivel político, social, económico y educativo, el cual comienza a dar importancia a la educación corporal, también debido al control de la nobleza se generó el ideal de la mujer “sofisticada y delicada” y sus prácticas yacían en la danza de salón; cerca del final del siglo los estereotipos marcan diferencias mucho más grandes entre hombres y mujeres, con base diferentes estudios

científicos de la época considerándolas inferiores a los hombres, estableciendo así que estas debían de llevar una vida utilizando corsé, excluidas de la multitudinaria sociedad encontrándose en sus hogares bajo la idea de que debían de ser sumisas y modestas.

Con la llegada del Siglo XIX al Siglo XX, nació una mayor atención a la mujer con la aparición de las escuelas de gimnasia, las cuales eran de carácter rítmico, expresivo y educativo; las ideas novedosas del sueco Ling Pehr quien se centro en la idea de la postura y la salud como medio para combatir enfermedades, ante esto, un grupo de mujeres Suecas decide aplicar lo que Ling desarrollaba al género femenino de la siguiente forma la; “Elin Falk, Elli Björksten y Maja Carlquist, pertenecientes a lo que se ha denominado como la gimnasia neosueca (o tendencia pedagógica), que reaccionan frente a la gimnasia de Ling que se desarrollaba en la época. Elin Falk se centra en la gimnasia femenina aportando mayor naturalidad a los movimientos y el ritmo. De Elli Björksten se dice que antes de ella las mujeres realizaban una gimnasia para hombres débiles, y posteriormente y tras su aportación se entró en el terreno de los movimientos específicamente femeninos. Elli Björksten "Incorporó el ritmo y la música ejecutándolos movimientos con plasticidad y elegancia, y contribuyó no sólo a la belleza y ejecución de la gimnasia, sino que introdujo una expresión de alegría y de belleza hasta entonces desconocida, mediante el empleo de toques, posiciones de dedos en anillos, etc. " Maja Carlquist fundó su escuela para muchachas "Sofía" en Estocolmo y define su gimnasia como la de Ling con la mínima tensión diferenciando tres líneas de actuación: gimnasia formativa con los grupos experimentales, gimnasia de exhibición con su grupo de selección y gimnasia de moción higiénico - recreativa para amas de casa”.

Tras el interés de esta generación por la salud, el cuerpo y la mujer, otro grupo de autores comienzan a intervenir y a mejorar lo que se estaba desarrollando como un movimiento"Dentro de este grupo de autores, destacar la gimnasia natural de George Hebert, que también propone un trabajo tanto para niños como para niñas, por considerar su método adaptable a las posibilidades de cada uno de ellos. A Bess Mensendieck que publica en 1906 su libro sobre "La educación corporal de las mujeres" donde exigía "el autocontrol del cuerpo desnudo", frente al espejo, y las contracciones musculares como producto de la concentración, a Hedwig Kallmeyer que en 1909 en su Instituto de Cultura Expresiva y Corporal enseña como forma de educación física para la mujer el sistema de Delsarte con los objetivos de : un desarrollo armónico del cuerpo femenino, educación de la belleza del movimiento, y educación simultanea del cuerpo como instrumento. Y a las autoras, Isadora Duncan, Margaret Wygman o Ellen Key que aportan nuevas ideas al concepto de gimnasia femenina". Con estos grandes aportes por la participación de la mujer en distintas actividades físicas, el siglo XX nos dio a entender que pronto la mujer tendría un lugar como tal en la práctica deportiva.

Historia de la mujer en los juegos olímpicos

La participación de la mujer presenta un avance importante a partir del siglo XX donde se dio paso a la búsqueda de la participación deportiva, el padre de los juegos olímpicos modernos fue el barón Pierre de Coubertin quien nació en París, Francia, el 1 de enero de 1863, quien sería el hombre encargado de restaurar los juegos olímpicos, proveniente de linaje militar. Este hombre tomo la decisión de dedicarse a la pedagogía, y su interés se centraba en el deporte dirigido a los jóvenes, tras sus viajes a Estados Unidos e Inglaterra, solo confirmó su ideal del deporte para la

juventud, tras no lograr conquistar Francia con sus ideales buscó en la reunión deportiva en París de 1892 dar inicio a la restauración de los juegos olímpicos, pero diversos situaciones hicieron que estos solo se materializaran si no hasta el 6 de abril de 1896, que serian conocidos como los juegos olímpicos de la era moderna, los cuales serian un evento de carácter multideportivo y de carácter internacional, tras esto surgiría el interés de las mujeres en participar en estos, y así fue; debido a que en los juegos olímpicos de Paris de 1900 participarían las mujeres por primera vez, aunque el creador Pierre Coubertin argumentaba que "la presencia de la mujer en un estadio resultaba antiestética, poco interesante e incorrecta", limitando su participación solo al tenis y el golf, donde la tenista Charlotte Cooper se convertirá en la primera campeona olímpica.

Luis Contecha el 24 de agosto del 2000 presenta un informe titulado "Mujer y olimpismo", en donde se destacan algunas mujeres, que hicieron historia y entre ellas la francesa Alice Melliat, la voz del feminismo y precursora de la participación activa de la mujer, quien practicaba la disciplina deportiva del remo y debido al poco reconocimiento que tenían las mujeres en los juegos olímpicos, Alice Melliat toma la decisión de fundar en 1917 la Federación de Sociedades Femeninas de Francia (FFSF). En 1921 en Mónaco organiza la Olimpiada Femenina con la participación de cinco países: Gran Bretaña, suiza, Italia, Noruega, y Francia. El 31 de octubre de 1921 con el apoyo de Estados Unidos, Gran Bretaña, Italia, Checoslovaquia y Francia, se organiza la Federación Internacional Deportiva Femenina (FSFI).

En 1922 aproximadamente 300 mujeres de siete países, asisten a la segunda Olimpiada Femenina y así cada cuatro años hasta 1934 en Londres donde el programa incluyó 15 pruebas de atletismo y atletas procedentes de 19 países.

La FSFI, al ver que la Federación Internacional de Atletismo (IAAF), no les escuchaba en el sentido de incluir pruebas femeninas en los Mundiales de Atletismo, organiza los primeros Juegos Mundiales Femeninos en el estadio Pershing de París el 20 de abril de 1922. Gotemburgo, Suecia, en 1926 es sede de la segunda JJ.OO. femenino, evento que empezó a ser visto y seguido por los organizadores y dirigentes de los juegos Olímpicos y la IAAF y pretenden acabar la organización incluyendo los 100M y 800M, el salto de altura, el lanzamiento de disco y los relevos de 4x1000M, en los Juegos Olímpicos de 1928 en Ámsterdam y firmando un protocolo de acuerdo con la IAAF.

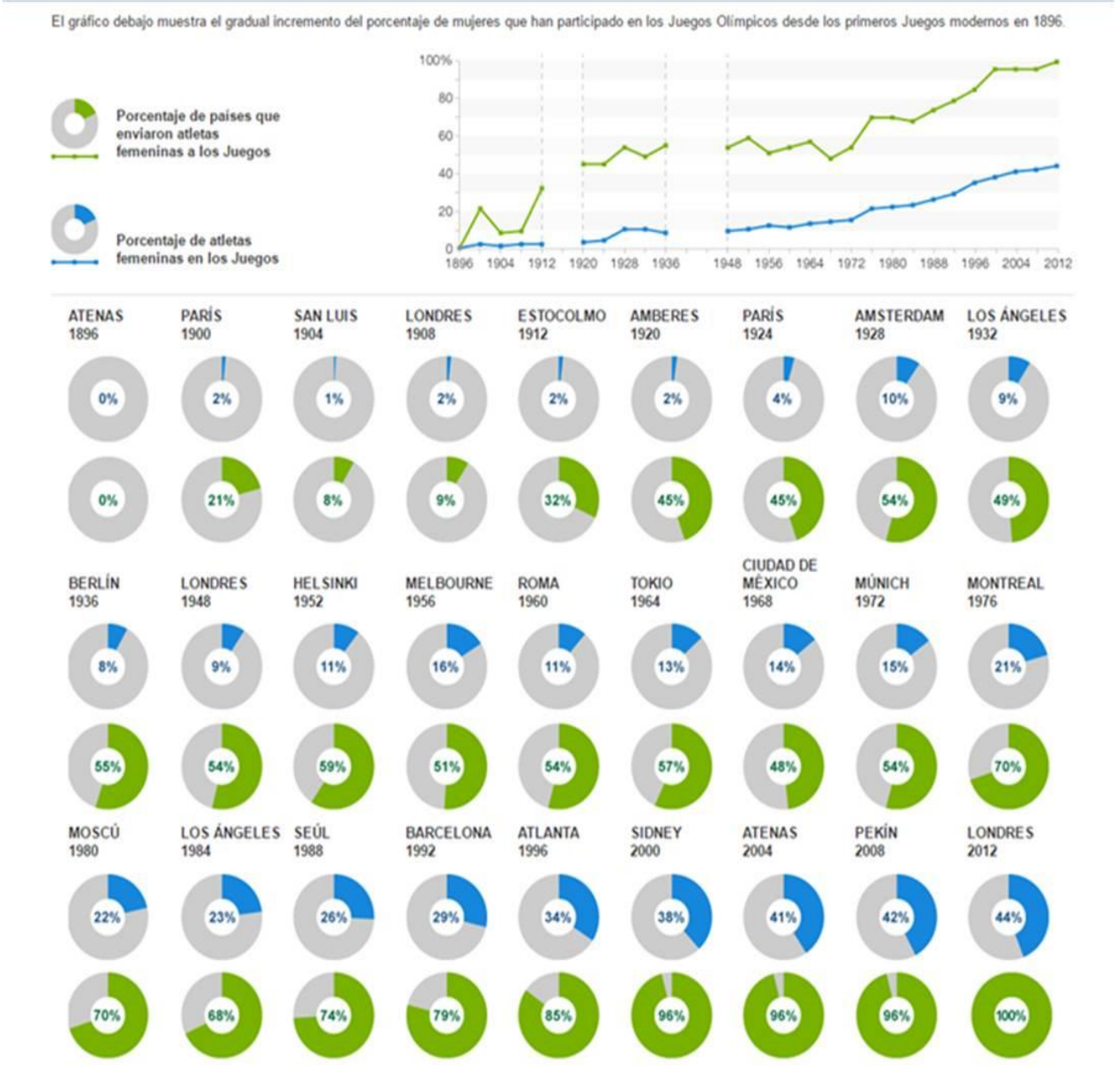
Alice Melliat, no contenta con la poca atención en los Olímpicos del 28 y el 32 a su movimiento mundial, decide realizar en 1930 y 1934 los Juegos Mundiales Femeninos en Praga Checoslovaquia y Londres respectivamente.

La FSFI se disolvió en 1938, pues las pruebas femeninas poco a poco se fueron incluyendo en los Juegos Olímpicos y el atletismo femenino definitivamente irrumpe triunfalmente en el programa de la IAAF.

Estados Unidos con 1.183 participantes, es el país que más mujeres ha llevado a los Juegos Olímpicos de Verano desde 1900 hasta 1998, seguido de Gran Bretaña con 835, la dos Alemanias con 744, Canadá 668, Unión Soviética/federación de Rusia 634, Australia 515, Japón 499, Francia 483, Países Bajos 460, Italia 384. A Juegos Olímpicos de Invierno estados Unidos 309, Canadá 221 Alemania 186.

Tras esto, la mujer ha continuado su camino en la participación olímpica de una forma considerable, el 22 de julio de 2012 la BBC La British Broadcasting Corporation (Corporación Británica de Radiodifusión),a través de BBC mundo, el cual es periódico online que ofrece noticias en español hispanoamericano, emitió un informativo titulado "Londres 2012: la lucha de las mujeres en los olímpicos", y en la cual se destaca algunos hechos importantes de la mujer como: Paris 1900, durante los primeros juegos olímpicos modernos participan 11 mujeres y entre ellas Charlotte Cooper quien ganó el torneo de tenis convirtiéndola en la primera mujer en obtener una medalla olímpica, Berlín 1936 aparece la primera participación de afroamericanas en representación de Estados Unidos, Louise Stokes y Tidye Pickett, lo cual traería consigo que en Londres 1948 la afroamericana Alice Coachman sería la primera afroamericana en ganar una medalla de oro en representación de Estados Unidos, Los Ángeles 1984 Nawal El Moutawakel atleta marroquí sería la primera musulmana de nacionalidad Africana en ser campeona olímpica en los 400 metros vallas, y entre los más importantes hasta el momento a tener en consideración es Londres 2012 en donde Arabia Saudita, Brunei y Qatar ,países musulmanes por primera vez permitieron la participación de mujeres en las grandes justas olímpicas como muestra de respeto por la equidad de género. Además el Comité Olímpico Internacional (COI),Amenaza con impedir la participación a los países que no cumplan con los requisitos de igualdad de género, estos tan solo son algunos hechos importantes a considerar entre otros, además de eso, se presenta un graficó porcentual de la participación de la mujer en los Juegos Olímpicos de 1896 hasta Londres 2012,(Grafica 1).

Grafica 1. Participación de la mujer en los Juegos Olímpicos desde Atenas 1896 hasta Londres 2012.



Fuente: Getty Images, AP, The British Horse Society.

Con lo cual se logro evidenciar que hoy en día todos los países que participan en los juegos olímpicos, han enviado mujeres en representación ante estas justas y que tras la participación en Londres 2012 estas conformaban el 44% de los atletas.

Historia de la mujer colombiana en los juegos olímpicos

La participación de Colombia en los juegos olímpicos acorde al trabajo de Lucumí Balanta, Y., (2002) llamado "Aportes de la mujer en la transformación de los estereotipos socio-culturales del deporte colombiano", nos aclara que inicia en Los Ángeles, 1932, con el atleta Jorge Perry Villate. Por lo cual cabe destacar algunos hechos importantes, entre ellos que Colombia obtuvo sus primeras medallas olímpicas en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972 en Tiro deportivo con Helmut Bellingrodt (Plata), Boxeo, 57 - 60 kg, con Alfonso Pérez (Bronce), Boxeo, 54 - 57 kg, con Clemente Rojas (Bronce), También que la nadadora Olga Lucía de Angulo quien participó en los Juegos Olímpicos de México 1968, ha sido la deportista colombiana más joven en representar a Colombia teniendo la edad de 12 años, por lo cual se le concedió una placa como homenaje por ser la deportista más joven en participar en esas justas, celebradas en aquel año.

Pero si bien la historia de la mujer no ha estado alejada de realdad del resto del mundo en cuanto a su participación en el deporte de alto rendimiento; debido a que las primeras mujeres en representar a Colombia fueron en México, 1968, con las nadadoras Carmen Gómez, Olga Lucía de Angulo y Martha Manzano, quien sería el primer aporte de Colombia con el género femenino, a partir de este momento la participación de las mujeres aumento de 3 a 22 deportistas,(Grafico 2).citando los datos desde México 1968 hasta Pekín 2008.

Grafico 2. Participación de la mujer colombiana en Juegos Olímpicos, desde México 1968 hasta Pekín 2008.

Continuación cuadro 1.

N° PARTICIPACIÓN	OLIMPIADA	DEPORTE	PARTICIPANTES
7	Atenas 2004	Atletismo	Melissa Murillo Rivas, Felipa Alicia Palacios Hinestroza, Digna Luz Murillo Rivas, Norma González Camilde, Zuleima Aramendiz Mejía, Katherine Ibargüen, Sandra Patricia Zapata Portela, Darlenis Obregón Mulato.
		Ciclismo	María Luisa Calle Williams.
		Esgrima	Ángela María Espinosa Toro.
		Judo	Lisset Johana Orozco.
		Levantamiento de pesas	Mabel Mosquera Mena Ubaldina Valoyes Cuesta, Ángela Medina.
		Natación carreras	Paola Duguet Durán.
		Taekwondo	Gladys Alicia Mora Romero.
		Tenis campo	Fabiola Zuluaga Amado.
		Tiro	Amanda Mondol Cuellar.
		Triatlón	Fiorella D´Croz Brusatin.
8	Beijing 2008	Arquería	Ana María Rendón Martínez, Natalia Sánchez Echeverri.
		Atletismo	Bertha Oliva Sánchez, Eli Johana Moreno, Darlenis Obregón Mulato, Rosibel García Mena, Yomara Hinestroza Murillo, Sandra Patricia Zapata Portela, Zuleima Aramendiz Mejía.
		Ciclismo de pista	María Luisa Calle Williams.
		Gimnasia	Natalia Sánchez Cárdenas.
		Levantamiento de pesas	Leidy Yesenia Solis Arboleda, Mercedes Isabel Pérez Tigreros, Tulia Ángela Medina Alcalde, Ubaldina Valoyes Cuesta.
		Lucha	Jacqueline Rentería Castillo.
		Natación carreras	Erika Layn Steward, Carolina Colorado Henao.
		Clavados	Diana Isabel Pineda Zuleta
		Taekwondo	Gladys Alicia Mora Romero, Doris Esmid Patiño Marín.
		Tenis de mesa	Paula Andrea Medina.

Cuadro 1. Participación de la mujer colombiana en Juegos Olímpicos, desde México 1968 hasta Beijing 2008.

N° PARTICIPACIÓN	OLIMPIADA	DEPORTE	PARTICIPANTES
1	México 1968	Natación	Olga Lucía de Angulo, Carmen Gómez, Martha Manzano.
2	Munich 1972	Atletismo	Juana Mosquera, Elsy Rivas.
3	Los Ángeles 1984	Tiro	Alejandra Hoyos, Gloria López, Elvira Carrasquilla.
4	Barcelona 1992	Atletismo	Amparo Caicedo, Norfalia Carabalí, Olga Escalante, Isabel Urrutia, Ximena Retrepo.
		Tiro	María V. Echavarría.
5	Atlanta 1996	Atletismo	Mirtha Broock Forbes, Sandra Borrero, Patricia Rodríguez Orejuela, Felipa Alicia Palacios Hinestroza, Ximena Restrepo Gaviria, Zuleima Aramendiz Mejía.
		Ciclismo contra reloj	Maritza Corredor.
		Natación	Isabel Cristina Ceballos Rojas.
6	Sydney 2000	Atletismo	Digna Luz Murillo Rivas, Felipa Alicia Palacios Hinestroza, Mirtha Brock Forbes, Ximena Restrepo Gaviria, Yanet Lucumí Balanta, Norma González Camilde, Sabina Moya Rivas, Iglandini González Pardo.
		Ciclismo	Maria Luisa Calle Williams
		Ciclo-montañismo	Marina Delgadillo Ruíz
		Clavados	Diana Isabel Pineda Zuleta
		Esgrima	Ángela María Espinosa Toro
		Natación	Isabel Cristina Ceballos Rojas
		Levantamiento de pesas	Carmenza Delgado Castillo, María Isabel Urrutia Ocoró.

Fuente: Lucumí Balanta, Y., (2002) Aportes de la mujer en la transformación de los estereotipos socio-culturales del deporte colombiano.

Pero esté numeró a seguido en aumento debido a que en el diario "El Colombiano" bajo el título de "Colombia inscribió 104 atletas a Londres 2012" publicado el 04 de julio de del mismo año enmarcando esta noticia bajo el lema de (histórico),de estos 104 deportistas que Colombia inscribió a Londres 2012,58 de estos deportistas eran mujeres superando en número por primera vez a los hombres quienes fueron 46; luego 4 años después el Comité Olímpico Colombiano compartiría quien sería la nomina colombiana en Rio 2016 el 27 de Julio del mismo año, en el cual manifestaba lo siguiente; "A continuación publicamos la nómina de los 147 clasificados por Colombia a los Juegos Olímpicos Río 2016, de los cuales 72 son mujeres y 75 hombres, quienes participarán en 19 deportes y 24 disciplinas, cifra que supera los 104 atletas clasificados en Londres 2012", con o cual se reduciría nuevamente la brecha de cantidad en cuanto a hombres respecto a mujeres.

Ahora es momento de dejar a un lado las estadísticas a pasar a conocer los reconocimientos olímpicos de estas mujeres desde su primera participación hasta los últimos juegos celebrados en Rio 2016; demos inicio con un dato de curiosidad, que pocas personas quizás saben pero desde la primera vez en que una mujer colombiana ha sido la abandera por Colombia Sídney 2000 con la pesista (Halterofilia) María Isabel Urrutia quien daría a Colombia su primera presea dorada en la categoría de 69 – 75 KG, en los siguientes certámenes olímpicos nuevamente han sido ellas quienes han sido las abanderadas como: Carmenza Delgado (Halterofilia) Atenas 2004, María Luisa Calle (Ciclismo) Pekín 2008, Mariana Pajón (BMX) Londres 2012 quien le otorgaría la

segunda medalla dorada a la delegación colombiana y Yuri Alvear (Judo) Rio 2016 quien obtendría una presea de plata en la categoría de 70 KG superando la medalla de bronce obtenida en Londres 2012 en la misma categoría.

Colombia desde su primer participación en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles, 1932, con el atleta Jorge Perry Villate,a mantenido una constante evolución deportiva tanto a nivel participativo, medallero olímpico y participación femenina, es por tal motivo que se presenta a continuación el medallero olímpico obtenido por las mujeres desde su primera presea hasta Rio 2016,(Grafico 3).

Grafico 3. Medallero olímpico femenino en Colombia.

DEPORTISTA	DISCIPLINA	EDICIÓN	MEDALLA
Ximena Restrepo Gaviria	Atletismo	Barcelona 1992	Bronce
María Isabel Urrutia Ocoró	Halterofilia	Sídney 2000	Oro
Mabel Mosquera Mena	Halterofilia	Atenas 2004	Bronce
María Luisa Calle Williams	Ciclismo	Atenas 2004	Bronce
Jacqueline Rentería Castillo	Lucha	Pekín 2008	Bronce
Mariana Pajón	BMX	Londres 2012	Oro
Jackeline Rentería Castillo	Lucha	Londres 2012	Bronce
Yuri Alvear	Judo	Londres 2012	Bronce
Caterine Ibargüen	Atletismo	Londres 2012	Plata
Ingrit Valencia	Boxeo	Rio 2016	Bronce
Caterine Ibargüen	Atletismo	Rio 2016	Oro
Mariana Pajón	BMX	Rio 2016	Oro
Yuri Alvear	Judo	Rio 2016	Plata

Fuente: Elaboración propia.

Con esto queda en evidencia la importancia de la mujer en el deporte olímpico colombiano debido a que 21 deportistas colombianos han conquistado 27 medallas en Juegos Olímpicos, de los cuales 13 han sido obtenidas por 9 mujeres y 14 por 11 hombres.

Estereotipos de la mujer en el deporte

Los estereotipos según la Real Academia Española (RAE) se define como "Imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable", lo cual quiere decir que se basa en ideas, creencias o expectativas que tiene la sociedad de cómo deben ser las cosas, según el ámbito en el cual se encuentre, el cual no permite cambio o idea contraria a lo ya declarado; bien dicho esto la mujer a través de la historia ha sido concebida bajo el título de "el sexo débil", esto debido a cientos de años, diversas culturas y distintos ideales interpuestos al género femenino en base a un pensamiento machista de quienes en gran medida han tenido el poder con el paso del tiempo.

Lucumí (2006), retoman los autores anteriores y mencionan que "la mitología griega asociaba a los dioses con cualidades masculinas, como la fuerza, el vigor y la actividad, mientras que a las diosas, las caracterizaban con rasgos de belleza, de sensualidad y de pasividad. Por tal motivo, las mujeres eran tratadas como porcelanas y desempeñaban un rol de "adorno" pasivo en el deporte, puesto que su fragilidad le impedía desarrollar actividades en las que las capacidades físicas, como la fuerza, la velocidad o la resistencia tenían que ser desarrolladas única y exclusivamente por el hombre –el "sexo fuerte"–, en tanto que la mujer debía conservar su condición de feminidad otorgada por la sociedad";conceptos como este fueron uno de los

máximos precursores para que diversas generaciones ,que generaron la idea de que la mujer en la sociedad solo debían cumplir funciones de "madre y esposa" e incluso que sus cuerpos no les pertenecían debido a que al ser las únicas con la capacidad de generar vida, ellas vendrían siendo un objeto que todo hombre debía tener.

Debido a diversas creencias y mitos culturales anteriores, ha generado que la mujer no se logre vincular por completo al deporte, como lo menciona Lucumí (2002), citando las palabras de Gallo et al. (2002) "a) la actividad deportiva-atlética masculiniza a las mujeres. b) La práctica deportiva es peligrosa para la salud de las mujeres. c) Las mujeres no están interesadas en el deporte y cuando lo hacen no lo ejecutan bien como para ser tomadas en serio"; estas ideas han sido concebidas desde el comienzo de los juegos olímpicos, hasta su restauración, conocidos como los juegos olímpicos modernos de 1896 bajo la voz del barón Pierre de Coubertin.

Daremos inicio con las ideas de que "la actividad deportiva-atlética masculiniza a las mujeres" o que "la práctica deportiva es peligrosa para la salud de las mujeres"; retomando el ideal griego que influencia fuertemente en las futuras generaciones afirmando a los dioses con cualidades masculinas, como la fuerza, el vigor y la actividad; asumimos que bajo esto se cree que la masculinización, se basa en el desarrollo muscular y formas de actuar, como muestra de fuerza y vigor, debido a la práctica de actividades físicas y deportivas, por la mujer al igual que el hombre, aumentando su capacidad muscular ante lo cual Gallo (1995) en su documento titulado "Cambios fisiológicos en la mujer deportista" afirma que la inclusión del entrenamiento con pesas al programa de acondicionamiento físico ha sido reciente en el deporte femenino, y su efectividad ha demostrado que la mujer puede desarrollar fuerza muscular que había sido

subestimada. Las diferencias encontradas entre los sexos se deben principalmente al efecto anabolizante de la testosterona. Aunque la fuerza también es proporcional al área de sección transversal del músculo, lo cual hace que la fuerza en las mujeres sea dos tercios de la del hombre; cuando los valores se relacionan con el peso libre de grasa, las diferencias pueden disminuir en un 20%. Los efectos del entrenamiento de fuerza son similares en hombres y en mujeres, es decir, que pueden producir hipertrofia y mayor potencia muscular. Por lo cual se asume que es un proceso normal ante la práctica de actividad física y deporte, ante lo cual anteriormente no se entendía y se conocía como "masculinización".

Hoy en día se entiende que hay muchos más beneficios como algunos de los siguientes de vital importancia expuestos por Sánchez (1996) en su obra "La actividad física orientada hacia la salud":

Efectos fisiológicos: Aumento general de la capacidad funcional de órganos y sistemas; mejora de la capacidad cardio-respiratoria; aumento de la fuerza muscular y de la estructura y función de los ligamentos y articulaciones; aumento de la resistencia al esfuerzo; aumento de la actividad metabólica con repercusión beneficiosa sobre aspectos nutricionales y en contra de la obesidad; incide sobre el proceso de osificación ósea y contrarresta la osteoporosis; puede normalizar la tolerancia a la glucosa; mejora generalizada del funcionamiento del sistema nervioso; favorece el crecimiento físico y el desarrollo de los grandes sistemas del organismo.

Efectos mentales: Reducción del estrés y de los estados de ansiedad; mejora de la autoestima y del auto concepto; reduce los estados depresivos; equilibra el sistema emocional; mejora la actividad mental.

Efectos psico-sociales: Facilita el contacto con el entorno social y las relaciones interpersonales; favorece la aceptación de normas sociales; contribuye a la formación del carácter dentro de un marco de valores y actitudes tales como el autocontrol, la voluntad, la disciplina, la honradez, la superación personal, la participación y la sociabilidad; proporciona un recurso importante para la ocupación del tiempo de ocio; genera hábitos de vida saludables que previenen sobre el alcohol, el tabaco y las drogas; ayuda a la adopción de un estilo de vida acorde con las pautas de conducta propias de la sociedad de nuestro tiempo.

Ahora “las mujeres no están interesadas en el deporte y cuando lo hacen no lo ejecutan bien como para ser tomadas en serio”, esta justificación no es válida, debido a la información presentada anteriormente en el presente documento, en el cual se demuestra la entera participación de la mujer por la igualdad e integración al deporte, como los logros obtenidos en el deporte de alto rendimiento por las mujeres a nivel mundial y a nivel nacional en las justas olímpicas desde que estas comenzaron su participación. Pero en cuanto al índice de práctica de actividad física o deportiva por parte de la mujer sigue siendo menor respecto al hombre, un ejemplo de esto lo demuestra el boletín informativo # 8 del observatorio de culturas que se llevó a cabo en Bogotá en el 2010 llamado “actividad física y sedentarismo en Bogotá”, en el cual se expone que hay una tendencia hacia el sedentarismo en un 62.51% por parte de mayores de 13 años respecto al 37.49 sin tendencia a este; también lo hace en base al género en el cual las

mujeres con tendencia al sedentarismo son el 64.36% y el 35.64 sin tendencia a esta, la fuente de este informe fue obtenida de la Encuesta Bienal de Culturas 2009, la cual se ha venido realizando cada dos años desde 2001, y en 2009 se aplicó a más de 13.000 residentes de las áreas urbanas de Bogotá.

También Flor Millán publicó en el diario el tiempo el 5 de abril de 2012, el informe titulado "En nuestro país, los hombres son más deportistas que las mujeres", el cual expone los resultados que arrojo el Sensor Yanbal de la Mujer Colombiana 2012, la encuesta adelantada por Napoleón Franco entre el 4 y el 12 de febrero en Bogotá, Cali, Medellín y Barranquilla a 1.200 a personas de 18 a 60 años de edad y estratos socio-económicos del 2 al 6, quien reveló las cifras de la actividad física en Colombia. Las cuales se exponen a continuación:

Los hombres practican más deporte y se ejercitan con mayor regularidad (10 días al mes frente a 7,6 de las mujeres). Ellas, a su vez, muestran poca inclinación a realizar actividad física en equipo y se preocupan más por tener el peso ideal, aunque este interés estético disminuye cuanto más alto es el nivel educativo (de 50% en la primaria desciende al 37% en la universidad). Así lo revela el Sensor Yanbal de la Mujer Colombiana 2012.

Las mujeres encuestadas en Bogotá, Cali, Medellín y Barranquilla demuestran poca tolerancia por el deporte en grupo ya que, el 67% prefiere actividades solitarias como caminar o trotar, y en el caso de ellos solamente el 43% muestra preferencia por estas. Lo más claro en los hombres es que el 21% hace deporte en equipo comparado con el escaso 3% de ellas. Tras esto Mónica Santa María, investigadora del Sensor afirma "Eso explica en parte por qué nosotras somos tan

indiferentes a seguir el desempeño de equipos en eventos deportivos nacionales e internacionales y la apatía frente a certámenes como los Juegos Olímpicos y mundiales de fútbol". Flor Millán menciona, que también influye la formación recibida desde el colegio, "que el trabajo en equipo no esté tan enfatizado en nuestro sistema educativo -dice la investigadora- y que en las mujeres, con el paso de los años, su condición de toderas, al convertirse en madres, trabajadoras y amas de casa, le resta flexibilidad a su horario personal".

Ante esto Luis Felipe Daza, director médico del Bodytech, uno de los clubes deportivos con mayor afluencia, difiere ya que según él "en las clases grupales participan por igual ambos géneros, con algún incremento del público femenino", algo que concuerda con la encuesta según la cual ejercitarse en el gimnasio registra el 16% en las mujeres y el 15% en los hombres.

Otro indicador importante del estudio es que el 44% de las mujeres no practica ningún tipo de ejercicio en comparación con los hombres, cuya proporción es del 18%. No solamente ellas tienen menor regularidad, sino que admiten que nunca hacen ningún tipo de actividad física.

Mónica Santa María expone su preocupación al tener en cuenta que la comunidad médica reconoce que practicar deporte disminuye el riesgo de aparición de enfermedades crónicas no contagiosas. "Apenas el 13% de las mujeres hace deporte 2 - 3 veces por semana comparado con el 22% de los hombres".

Equidad de género en Colombia

Ya se ha mencionado anteriormente, la lucha de la mujer por la igualdad, también el trato que recibió la mujer desde el periodo prehistórico, donde quizás es el único momento donde hombre y mujer fueron iguales, se entendió que con el paso del tiempo y la evolución social ,los hombres asumieron el total control de la vida de las mujeres, aislándolas a ser una pieza mas del hogar, conocidas como objetos pertenecientes a hombres dominantes, impidiendo demostrar sus capacidades y cualidades.

Si bien en el ámbito deportivo en Colombia la lucha por la equidad deportiva podríamos decir que inicio en México, 1968, con las nadadoras Carmen Gómez, Olga Lucía de Angulo y Martha Manzano, debido a que fueron y serán las primeras mujeres en representar a Colombia en unas justas olímpicas, que en Barcelona 1992 Ximena Restrepo se convertiría en la primera medallista olímpica de Colombia en el Atletismo de 400M planos obteniendo medalla de bronce, la cual sería la única que consiguió Colombia durante los juegos celebrados en aquel año, que en Sídney 2000 una mujer le dio a Colombia la primera medalla de oro olímpica y la 7 para el país en su historia, además se convertiría en la primera mujer en ser la abanderada en los juegos olímpicos; entre otros.

El diario el tiempo el 8 de marzo de 1996, publicó un compendio de hechos históricos de la mujer de carácter anónimo llamado “Logros femeninos a través de la historia”, de los cuales se destacan algunos de vital importancia sin menospreciar otros, que han contribuido en la lucha de la igualdad de género. La norteamericana Elizabeth Cadí Stanton en 1.848, constituyó la primera

manifestación pública, en pro de reclamar el derecho al voto, al igual que igualdad salarial, custodia de los hijos y la participación testimonial en la corte, mas adelante en 1975, la Organización de las Naciones Unidas, declaró el ocho de marzo como el día internacional de la mujer, bajo la consigna igualdad, desarrollo y paz.

En Colombia se destacan los siguientes hechos: 1930, Georgina Fletcher y Cleotilde García lograron el proyecto de ley sobre las capitulaciones matrimoniales, en l932, bajo el gobierno del presidente Enrique Olaya Herrera, la ley 28 otorgó el manejo a la mujer de sus propios bienes, luego en 1933 se expidió el decreto 1972 que da plena participación a la educación universitaria, este fue concedido a doña Ofelia Uribe y Cleotilde García y en 1.954 se marcó la historia femenina en pro de la igualdad cuando se le concedió el derecho al voto, mediante el acto legislativo número 3, en el gobierno de Gustavo Rojas Pinilla.

A partir de aquí el ascenso de la mujer ha sido notorio cada vez más, al igual que los distintos grupos que se han conformado como la Asociación Colombiana de Mujer y Deporte, la Alta Consejería para la Equidad de la Mujer (ACPEM), CAFAM, Asomujer y deporte. Entre estos cabe resaltar lo que se menciona en el documento titulado "Documento aporte a la construcción de la política pública de equidad de género para las mujeres –sector de mujer y actividad física, recreación y deporte" liderad por la ACPEM en donde se cita "Una de las iniciativas más importantes del actual gobierno es la formulación e implementación de "una Política Pública Nacional de Equidad de Género para las mujeres. "Esta política pública será construida de manera participativa bajo la coordinación de la Alta Consejería para la Equidad de la Mujer (ACPEM), la cual será fortalecida institucional y presupuestalmente para el cumplimiento

efectivo de sus responsabilidades y funciones", según lo establece el artículo 177 del Plan Nacional De Desarrollo 2010-2014 "Prosperidad Para Todos".

En el presente documento todos los temas están relacionados con el deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre; en el cual se manifiestan las principales dificultades a las cuales se ven enfrentadas, estos están separados en los siguientes ejes:

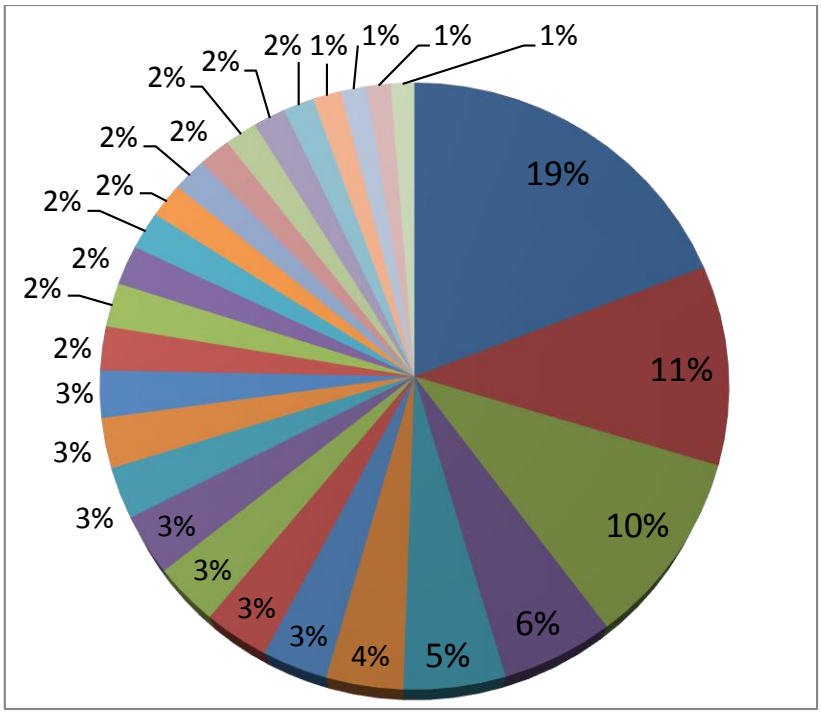
Autonomía económica e igualdad en la esfera laboral; transformación cultural y comunicación para la igualdad de oportunidades y la equidad; educación con calidad y no sexista y acceso de las mujeres a las nuevas Tics; derecho de las mujeres a una vida libre de violencias; gestión pública y desarrollo institucional y salud integral y derechos sexuales y reproductivos. Ante los distintos problemas presentados en el documento, algunas de las propuestas abarcan, análisis económico, salarial y estímulos económicos, campañas de capacitación y sensibilización, programas de participación ciudadana y socialización de leyes y derechos de la mujer mediante estas. También vinculación de las instituciones educativas, mediante proyectos de sensibilización y actividades extracurriculares, entre otras.

7. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Ahora se presenta la descripción y análisis de los resultados, los cuales se obtienen a través de la investigación acerca de las actividades físico – deportivas en mujeres de onceavo grado en las instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira, al igual que los motivos que las impulsan a la práctica o no de estas.

La población que se tuvo en cuenta fueron las instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira, para establecer la muestra se contó con la colaboración del señor Gilberto Ospina Gonzales, técnico administrativo de la Secretaria de Educación de Palmira, quien me suministro datos estadísticos precisos y confiables a través del Sistema Integrado de Matrícula (SIMAT), que apoya al proceso de matrícula estudiantil y las tareas correspondientes en las diferentes Secretarías de Educación departamentales, distritales y municipales. Mediante la cual se pudo conocer que actualmente se encuentran registrados 2.206 estudiantes en onceavo grado de los cuales 1.280 alumnos son mujeres y se encuentran distribuidas de la siguiente forma, (Grafico 4).

Grafico 4. Población estudiantil femenina de onceavo grado.

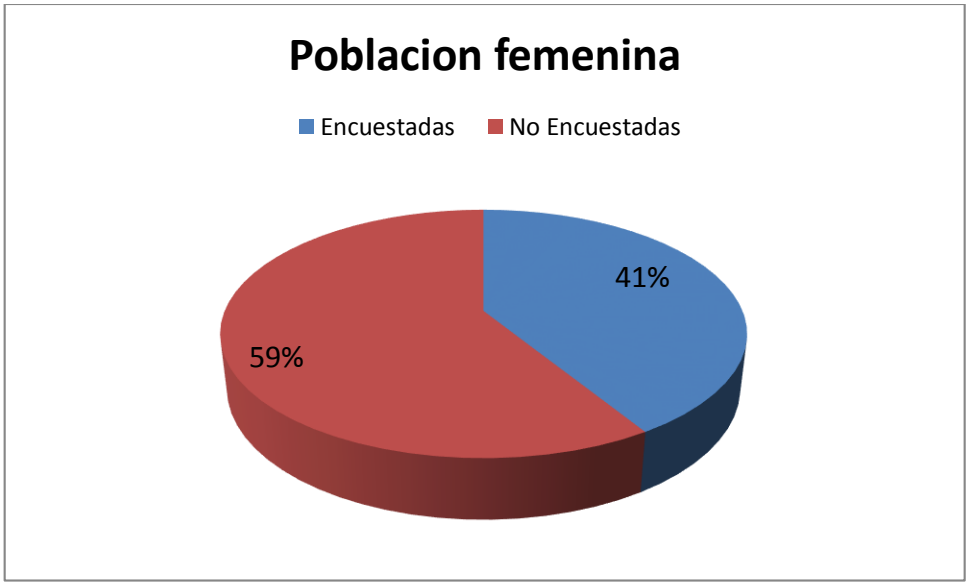


Fuente: Elaboración propia.

I.E. San Vicente (19%), I.E. Nuestra Señora del Palmar (11%), I.E. Sagrada Familia (10%), I.E. Del Valle (6%), I.E. Cárdenas Mirriñao (5%), I.E. La Milagrosa (4%), I.E. Cárdenas Centro (3%), I.E. De Rozo (3%), I.E. Jorge Eliecer Gaitán (3%), I.E. María Antonia Penagos (3%), I.E. Juan Pablo II (3%), I.E. Mercedes Abrego (3%), I.E. Antonio Lizarazo (3%), I.E. Mon Señor José Manuel Salcedo (2%), I.E. Teresa Calderón de Lasso (2%), I.E. Domingo Irurita (2%), I.E. Humberto Raffo Rivera (2%), I.E. Alfonso López Pumarejo (2%), I.E. Francisco Miranda (2%), I.E. Harold Eder (2%), I.E. Sebastián de Belalcazar (2%), I.E. Semilla de la Esperanza (2%), I.E. Sagrada Familia – Potrerillo (2%), I.E. Santa Barbará (1%), I.E. Paulo VI (1%), I.E. De Tablones (1%) y la I.E. José Asunción Silva (1%).

De esta población se conto con la participación de la I.E. San Vicente (19%), I.E. Nuestra Señora del Palmar (11%), I.E. Sagrada Familia (10%), I.E. Del Valle (6%) y la I.E. Cárdenas Centro (3%), que conforman entre ellas el 49% de las instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira, en las cuales se llevó a cabo con la autorización de los distintos entes directivos de las instituciones; Rector(a) Coordinadores(as) y Licenciados(as) 527 encuestas que fueron tomadas como muestra de las 1280 alumnas que conforman la población de las instituciones educativas urbanas oficial, (Grafico 5).

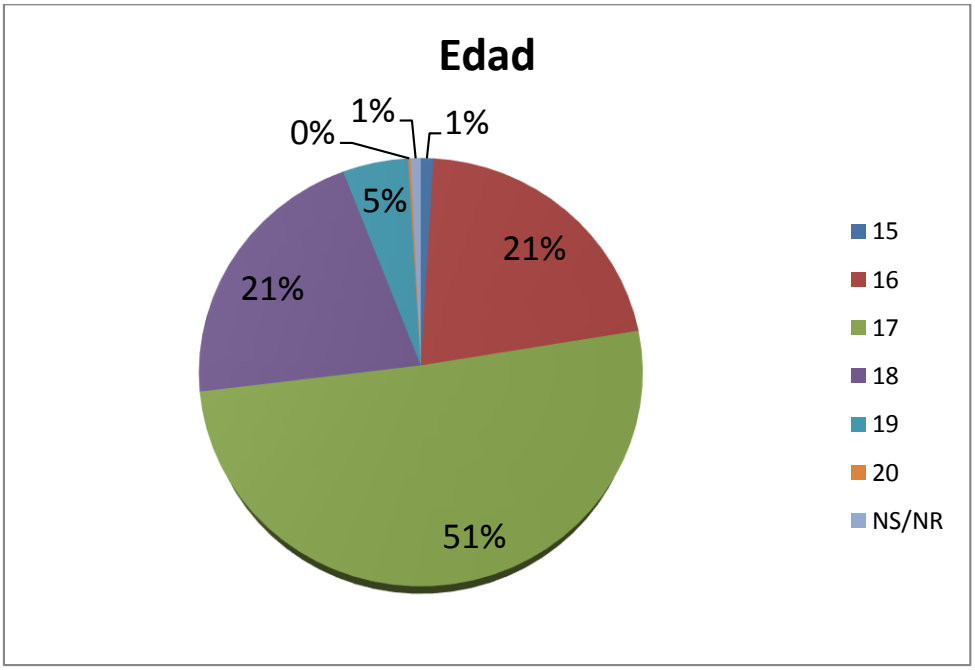
Grafico 5. Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira.



Fuente: Elaboración propia.

Conociendo que las 527 alumnas de las 5 instituciones educativas participantes conforman el 41% de la muestra de la población, se pudo conocer el rango de edad de las estudiantes de onceavo grado que oscila entre los 15 y 20 años, (Grafico 6).

Grafico 6. Edad de las alumnas de Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira.



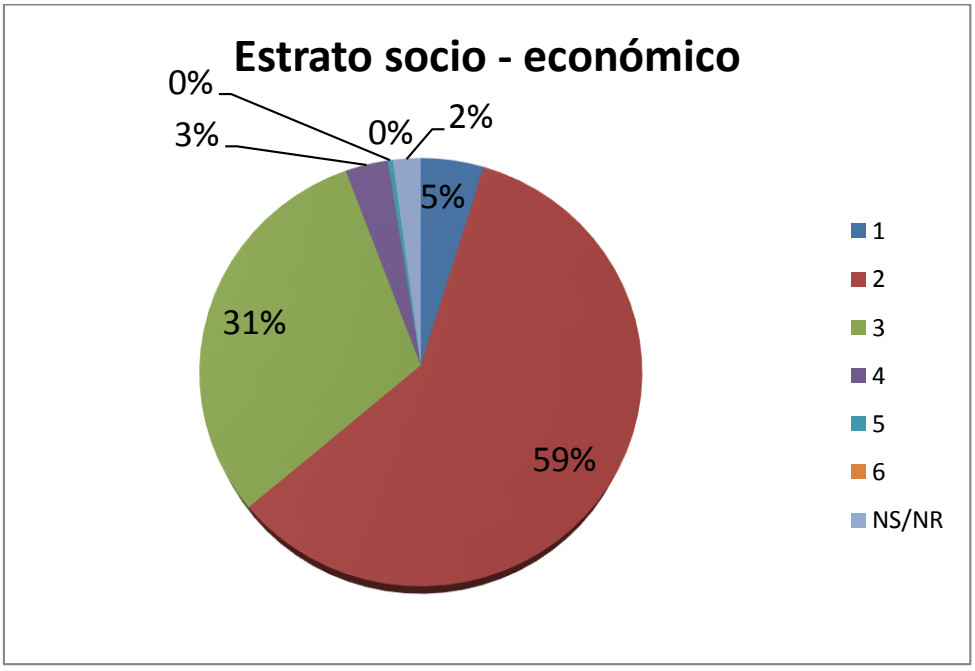
Fuente: Elaboración propia.

De las cuales solo el 1% que son 5 alumnas tienen 15 años de edad y tan solo 1 tiene 20 años; a partir de esto se puede observar claramente que el 51% de las alumnas que conforman la muestra tienen 17 años de edad, las cuales se encuentran distribuidas 112 en la I.E. San Vicente,

54 en la I.E. Nuestra Señora del Palmar, 58 en la I.E. Sagrada Familia, 19 en la I.E. Del Valle y 24 en la I.E. Cárdenas Centro, teniendo así un total de 267 alumnas con 17 años de edad.

Palmira cuenta actualmente con una población aproximada de 350.000 habitantes; compuesta por los corregimientos de Rozo, La Torre, La Acequia, Matapalo, Obando, La Herradura, Palmaseca, Coronado, Zamorano, La Dolores, Guanabanal, Caucaseco, Juanchito, Bolo San Isidro, Bolo Italia, Bolo Alizal, Amaime, Boyacá, La Pampa, Tablones, Tienda Nueva, Guayabal, Barrancas, La Zapata, Aguaclara, Ayacucho, Combia, Toche, Potrerillo, Caluce y Tenjo; de acuerdo al lugar de residencia se estableció cual es el estrato socio – económico, (Grafico 7).

Grafico 7. Estrato socio – económico de las alumnas de Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira.



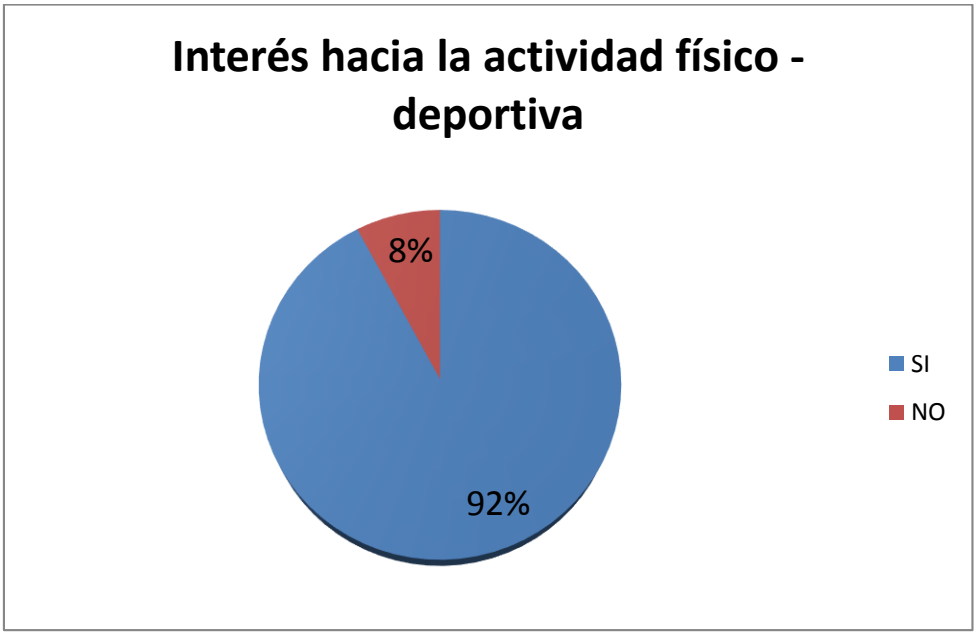
Fuente: Elaboración propia.

Según el sector en el cual viven las alumnas, se pudo establecer que 311 alumnas que son el 59% pertenecen al estrato 2 y 161 alumnas que son el 31% pertenecen al estrato 3, evidenciando así que el 90% de la muestra pertenece a la clase media.

Como se menciona anteriormente, de las 1.280 alumnas que conforman la población de las instituciones educativas urbanas oficiales se realizó a 527 alumnas la encuesta, la cual cuenta con 1 pagina informativa que cuenta con el nombre del trabajo de grado, una breve descripción de lo que es actividad física de acuerdo a la OMS y deporte según la Ley 181 de 1.995 al igual que una serie de ejemplos de cada una para así mejorar la interpretación de la encuesta, también 4 puntos distintos de recolección de información; el primero es información de rutina como nombre de la institución educativa, nombre de la alumna, edad ,barrio y estrato socio – económico, el segundo busca diferenciar las alumnas que practican actividad físico – deportiva de las que no y de las que antes realizaban y hoy en día la abandonaron, el cual es de vital importancia en el cuestionario 4 en el cual se presenta distintos motivos para la práctica, para la no practica de esta o el abandono de la actividad física – deportiva, y por último el cuestionario 3 hace énfasis en las alumnas que manifestaron si realizar actividad física actualmente ,en la cual se establece la frecuencia, intensidad, días y horario de la práctica de la actividad físico – deportiva.

Al inicio del cuestionario 2, el punto 2.1. Pregunta textualmente lo siguiente, "lo practiqué o no ¿Le interesa la actividad física?" lo cual arrojó que 486 alumnas manifestaron que si les interesa y 41 alumnas que no les interesa, (Grafico 8).

Grafico 8. Interés de las alumnas de las Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira hacia la actividad físico - deportiva.



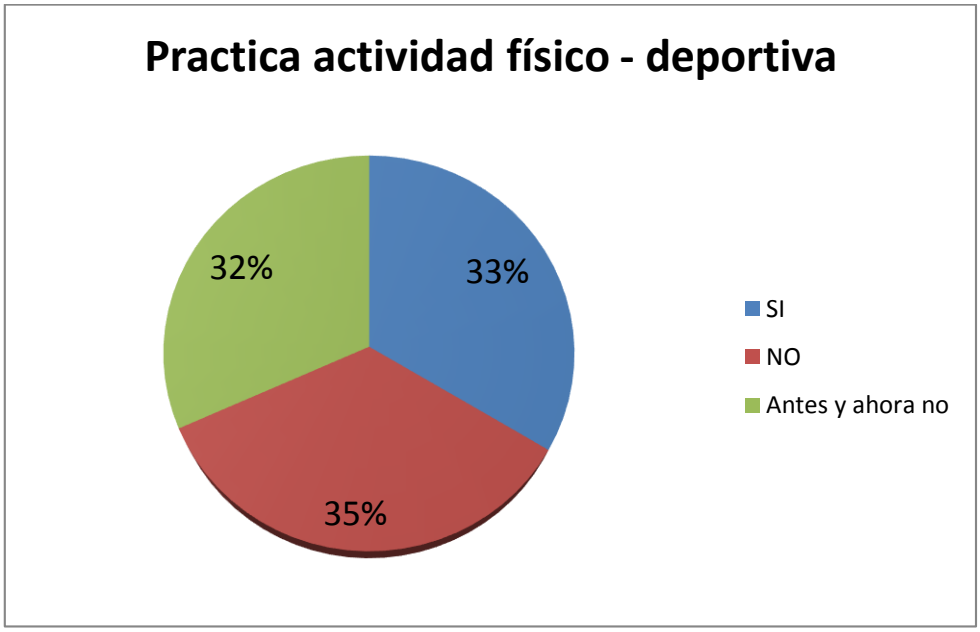
Fuente: Elaboración propia.

Esta se realizo con el objetivó de conocer, independientemente de si practica o no practica, actividad físico – deportiva tener un conocimiento previo de la situación actual.

El cuestionario 2, como ya se mencionó anteriormente busca diferenciar las alumnas que practican actividad físico – deportiva de las que no y de las que antes realizaban y hoy en día la

abandonaron, el punto 2.2 pregunta "¿Practica actividad física o deporte?", una vez las jóvenes manifestaron que si realizaban actividad físico – deportiva, escribieron cual o cuales, llenaron el formulario 3 y 4, que resulta de vital importancia para la presente investigación, (Grafico 9).

Grafico 9. Practica de actividad físico - deportiva de las alumnas de las Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira.



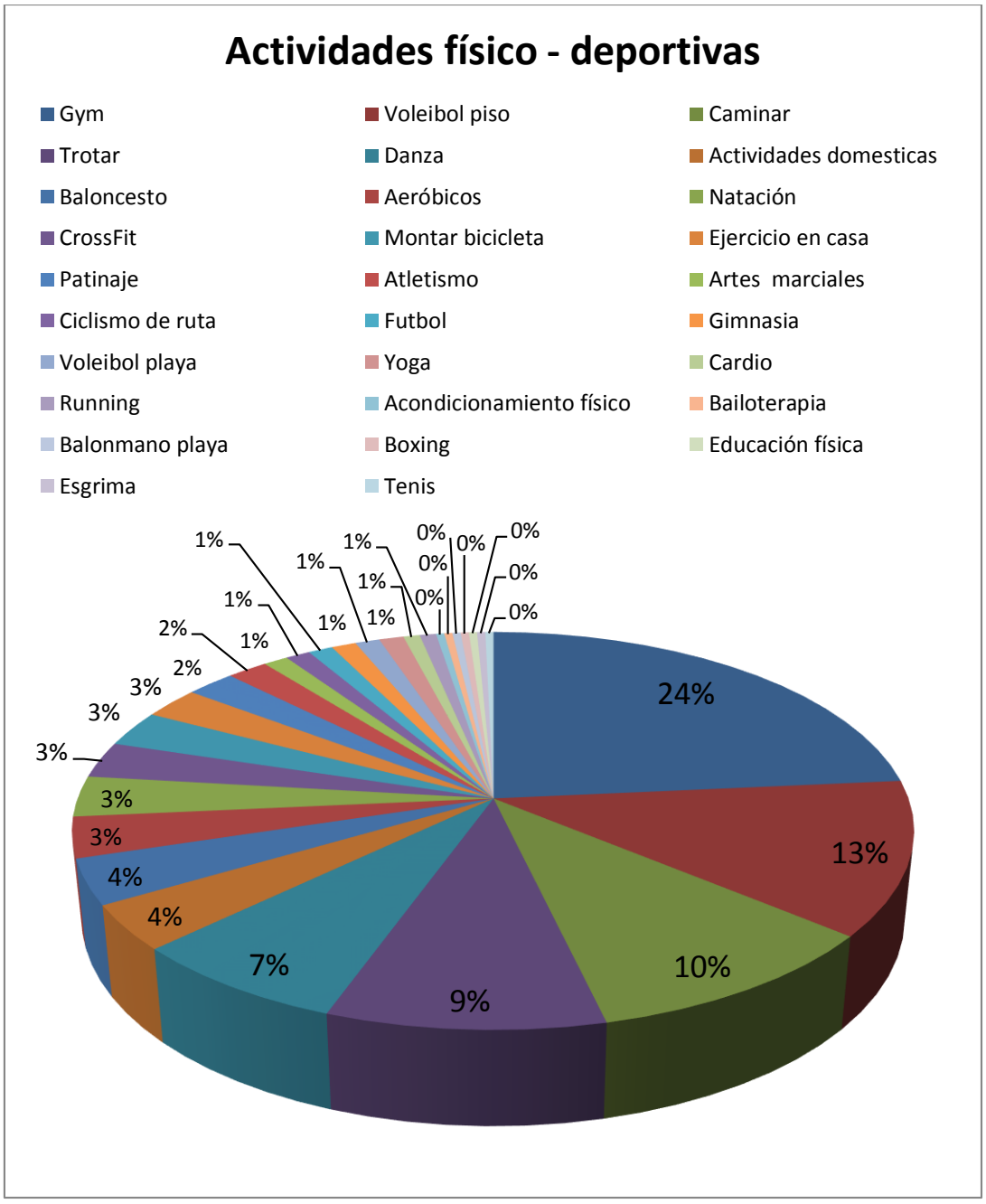
Fuente: Elaboración propia.

Según la presente, si practican actualmente 177 alumnas que conforman el 33%, no practican 183 que conforman el 35% y 167 que antes practicaban y ahora no que conforman el 32% restante; según esto podemos entender que actualmente de la muestra conformada por 527 alumnas de 5 instituciones solo el 33% practica actividad físico – deportiva hoy en día y el 67% restante no practica actividad físico – deportiva en este momento, lo cual sigue demostrando el

bajo nivel de interés por la practica físico deportiva que es evidente en las jóvenes entre los 15 y 20 años de edad.

A partir de los resultados obtenidos hasta el momento, las 177 alumnas que conforman el 33% que si practican actividad física –deportiva actualmente, son el eje central de la investigación, en el cual ellas plasmaron cuál o cuáles son las actividades físico – deportivas que a ellas les interesa, (Grafico 10).

Grafico 10. Actividades físico - deportiva que practican las alumnas de las Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira.



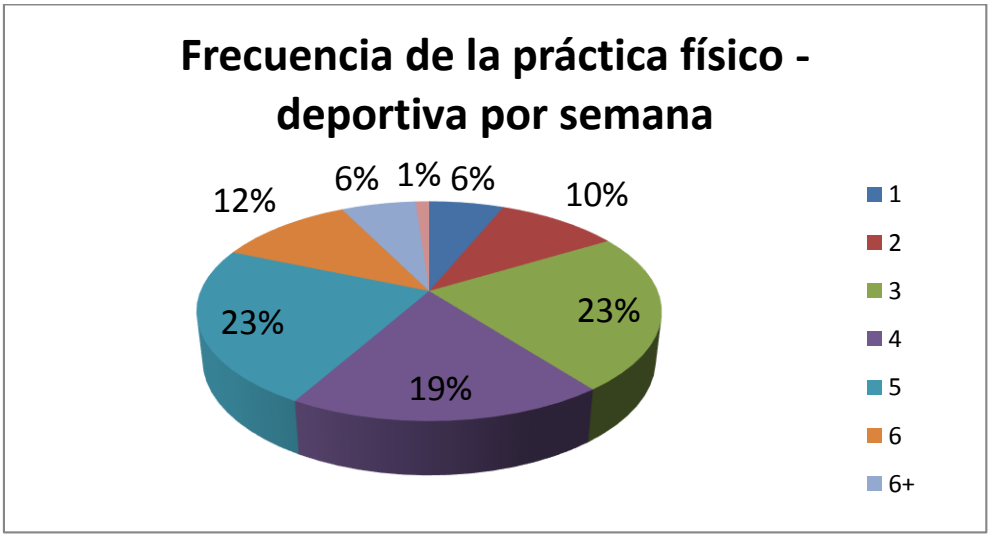
Fuente: Elaboración propia.

Las principales actividades físico – deportivas de mayor interés en las alumnas de onceavo grado son: Ir al Gym 64 jóvenes que conforman el 24%, practicar Voleibol piso 34 jóvenes que

conforman el 13%, caminar 28 jóvenes que conforman el 10%, trotar 25 jóvenes que conforman el 9% y realizar danza 20 jóvenes que conforman el 7%; demostrando así que no existe relación alguna entre las actividades históricamente desarrolladas por las mujeres

Ahora la frecuencia con la cual las jóvenes realizan actividad físico – deportiva, se estableció en un rango de 1 a 6, y si lo consideran más de 6 veces, en las cuales las mujeres explican cuantas sesiones de su actividad de preferencia realizan por semana, en don se encontró que el 19% las realizan 4 veces por semana, 23% las realizan 3 veces por semana y otro 23% 5 veces por semana; estas conforman el 65%, que son 115 alumnas de las 177 que manifestaron su interés en la práctica de actividad físico – deportiva, (Grafico 11).

Grafico 11. Frecuencia de la practica físico - deportiva en las alumnas de las Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira.

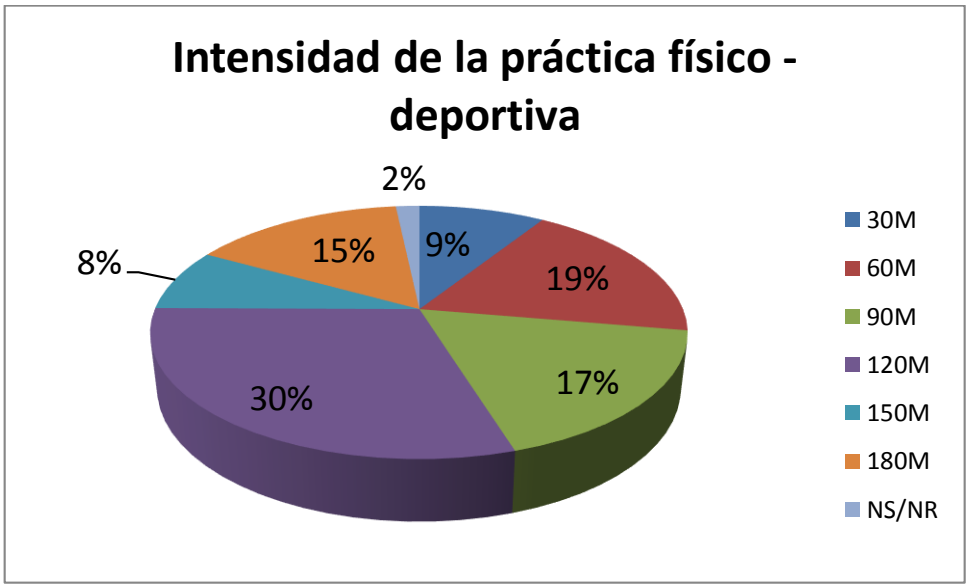


Fuente: Elaboración propia.

El resto de las jóvenes manifestó que 11 la realizan 1 veces por semana es decir 6%,18 2 veces por semana 10%,20 6 veces por semana 11% y mas de 6 veces por semana tan solo 11 jóvenes que son el 6% restante.

Con los resultados anteriores también se estableció cuánto tiempo le dedican a la práctica actividad físico-deportivo a la semana la cual se estableció en un rango de media hora hasta 3 horas, (Grafico 12).

Grafico 12. Intensidad de la practica físico - deportiva en las alumnas de las Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira.

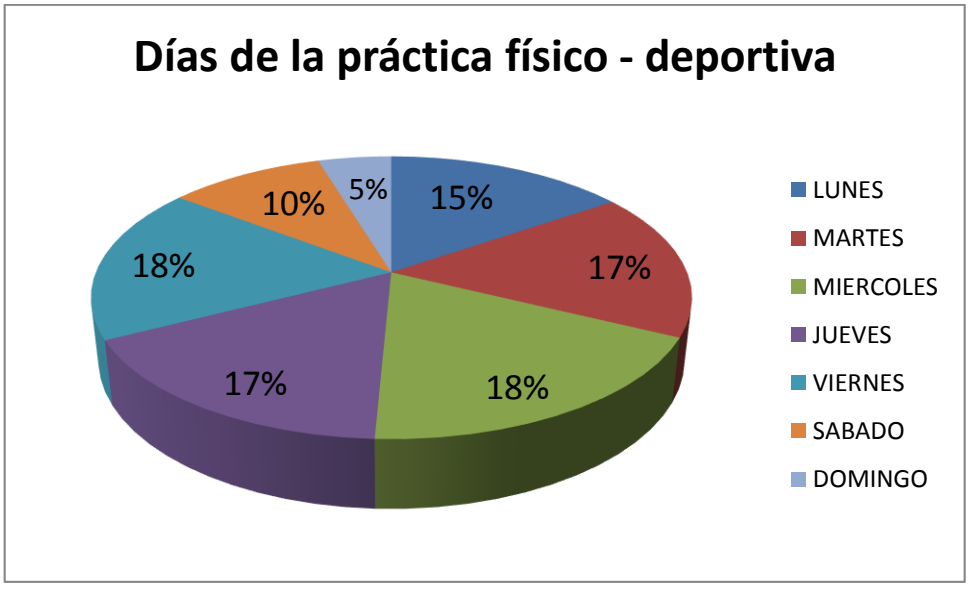


Fuente: Elaboración propia.

Según los resultados el 76% de las mujeres que son 133, manifestaron que practican actividad físico – deportiva de su interés entre 1 a 2 horas, de acuerdo a sus intereses.

Ahora bien de acuerdo a los resultados obtenidos entre la frecuencia y la intensidad, se pudo conocer que las jóvenes tienen mayor interés por realizar actividad físico – deportiva, los días lunes a viernes, los días lunes 105 jóvenes que son el 15%, los días martes 115 jóvenes que son el 17%, los días miércoles 126 jóvenes que son el 18%, los días jueves 114 jóvenes que son 17% y el día viernes 122 jóvenes que son el 18%;los fines de semana conforman el 15% ,que son 100 jóvenes que deciden realizar sus actividades los días sábado y domingo, (Grafico 13).

Grafico 13. Días de practica físico - deportiva en las alumnas de las Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira.



Fuente: Elaboración propia.

EL horario de práctica de actividad físico-deportiva, se tiende a realizar el 43% en la noche, el 36% en la tarde y el 21% restante en la mañana, (Grafico 14).

Grafico 14. Horario de la practica físico - deportiva en las alumnas de las Instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira.

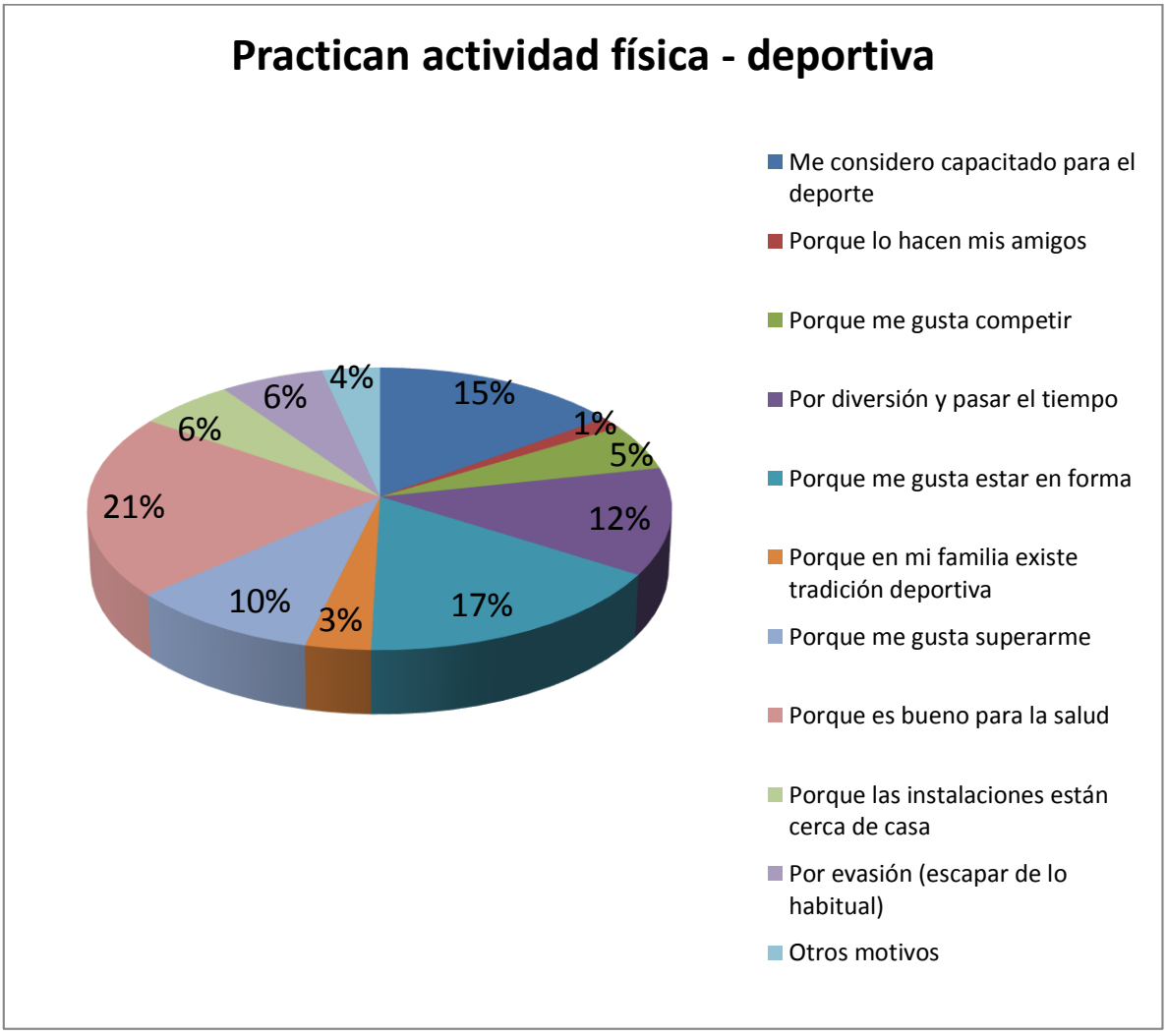


Fuente: Elaboración propia.

Anteriormente se menciona que de las 1.280 alumnas que conforman la población de las instituciones educativas urbanas oficiales, 527 encuestas que fueron tomadas como muestra significativa en esta investigación, también que de estas, si practican actualmente 177 alumnas que conforman el 33%, no practican 183 que conforman el 35% y 167 que antes practicaban y ahora no que conforman el 32% restante ,además se dejó claro que es de vital importancia el cuestionario 4 en el cual se presenta distintos motivos para la práctica físico - deportiva, la no

práctica físico - deportiva y el motivos por los cuales antes pudo realizar actividad físico – deportiva y ahora no lo hace, lo cual podría ser considerado como abandonar la práctica físico – deportiva, en base a esto, se obtuvieron los siguientes resultados, (Grafico 15).

Grafico 15. Motivos de la práctica de actividades físico – deportivas.



Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a la información obtenida existen 3 principales motivos por los cuales las jóvenes practican actividad físico - deportiva, como que es bueno para la salud el 21%, porque les gusta estar en forma el 17% y por qué se consideran capacitadas para el deporte el 15%; entre las jóvenes que manifestaron otros motivos se encuentran que lo hacen porque se sienten bien, porque les gusta el deporte que practican ,para estar y verse indas, como medio de terapia, tener, porque les gusta aprender cosas nuevas, para distraerse y liberar energía ,para relajarse, para evitar el estrés y algunas simplemente caminan para llegar a su institución educativa.

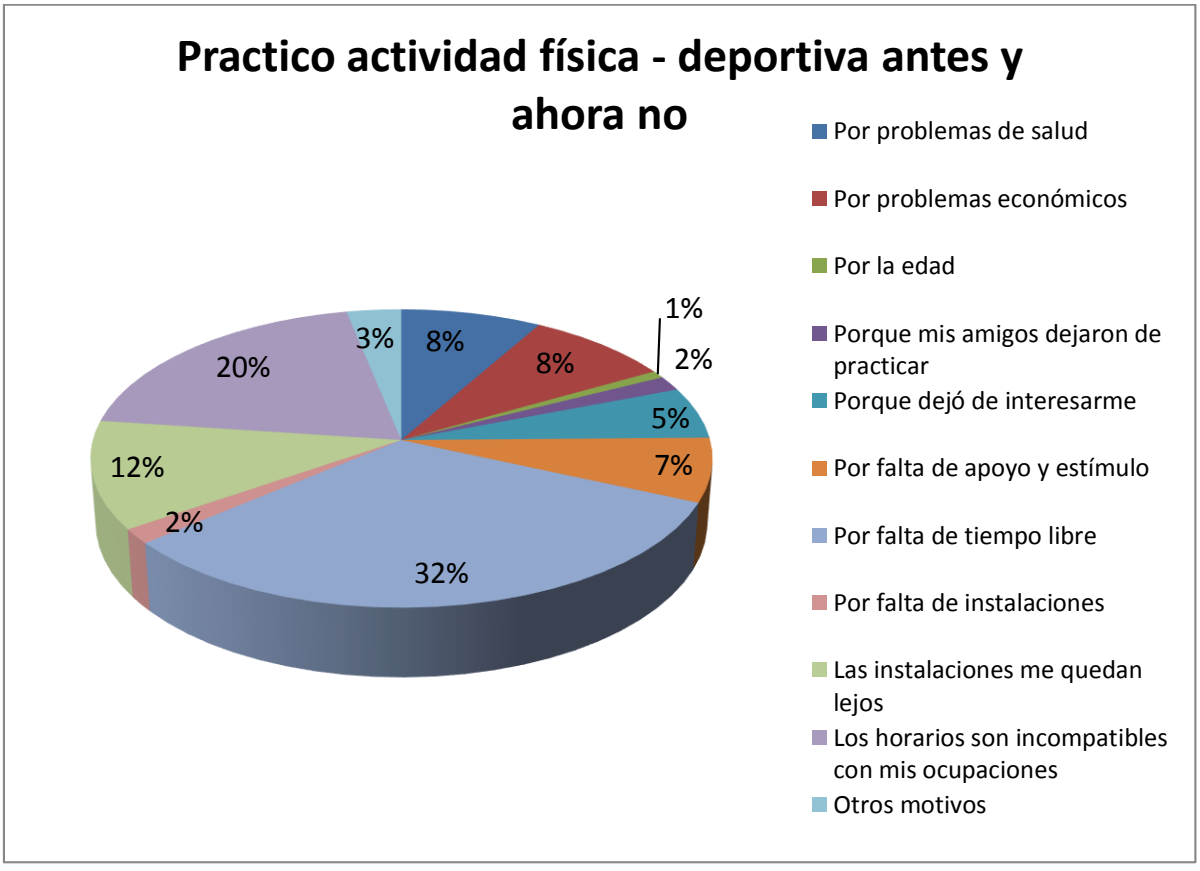
Grafico 16. Motivos de la no práctica de actividades físico – deportivas.



Fuente: Elaboración propia.

En contraste existen 4 principales motivos por los cuales las jóvenes no practican actividad físico - deportiva, como cansancio (estudio, trabajo,…) el 21%, por pereza y desgana el 18%, por que no disponen de tiempo libre el 13% y por falta de medios económicos el 10%; entre las 8 jóvenes que conforman el 1% que marcaron otros motivos, solo una de ellas manifestó que no saca tiempo para la actividad física – deportiva por qué no lo tiene.

Grafico 17. Motivos por los cuales práctica actividades físico – deportivas antes y ahora no.



Fuente: Elaboración propia

Por último se menciona los 3 principales motivos por los cuales práctico actividades físico – deportivas antes y ahora no la realiza, como la falta de tiempo libre que es el 32%, por que los horarios de los programas que se ofertan son incompatibles con sus ocupaciones personales siendo el 20% y por que las instalaciones les quedan lejos un 12%, estas jóvenes también mencionaron algunos motivos como diferencias con el personal directivo, por el tiempo que demanda decimo y onceavo grado, porque se vio en la obligación de cambiar de jornada escolar y una única joven, debido a que quedo embarazada.

8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La presente investigación se dedicó a identificar las actividades físico – deportivas en mujeres de onceavo grado en las instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira Valle del Cauca Colombia, buscando conocer cuáles son las actividades de mayor importancia para las jóvenes, al igual que los motivos personales por los cuales toman aquella decisión, también aquellas que no practican y quienes abandonaron la práctica de la actividad física – deportiva.

Las 27 instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira cuenta actualmente 1280 alumnas en onceavo grado; las instituciones San Vicente, Nuestra Señora del Palmar, Sagrada Familia, del Valle y Cárdenas Centro, conforman el 49% de las instituciones educativas urbanas oficiales de la ciudad de Palmira, en las cuales se llevo a cabo 527 encuestas siendo así estas él 41 % de la muestra.

Las 527 alumnas de las 5 instituciones educativas participantes conforman el 41% de la muestra poblacional, las cuales tienen un rango de edad que se encuentra entre los 15 y 20 años, de las cuales el 51% de la muestra que son 267 alumnas tienen tiene 17 años de edad y tan solo 1 alumna tiene 20 años la cual es una estudiante de la I. E. Nuestra Señora del Palmar, tanto las jóvenes que tienen 16 y 18 años cada una conforman el 21% respectivamente; de estas según su lugar de residencia se estableció que el estrato socio – económico que prima entre las estudiantes de onceavo grado es el estrato 2 debido a que 311 alumnas conforman el 59% de la muestra

seguido por el estrato 3 por 161 alumnas que conforman el 31%, entendiendo a si que el 90% de las jóvenes de undécimo grado pertenecen a la clase media.

Actualmente, Colombia depende de la participación de la mujer en los juegos olímpicos para obtener resultados notorios en la tabla de medalleria, ya que desde su primera participación, tan solo 21 deportistas colombianos han conquistado 27 medallas en Juegos Olímpicos, de los cuales 13 han sido obtenidas por 9 mujeres y 14 por 11 hombres, con lo cual queda claro la importancia de la mujer en el deporte olímpico colombiano.

Las jóvenes de undécimo grado, manifiestan encontrarse interesadas en las actividades físico – deportivas, debido a que de toda la muestra 486 mujeres que conforman el 92% demostraron su interés, independientemente si practican o no actividades físico – deportivas; esto se vincula a que constantemente los sistemas educativos buscan la promoción y preservación de la salud y la higiene, mediante jornadas educativas, conferencias y diversas actividades; que deben ser llevadas a cabalidad pues así lo exige ley 115 o ley de la educación, debido a que son fines de la educación y para ello se trabaja de la mano de la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Las practica física –deportiva de mayor interés en las jóvenes es ir al Gym ,ya que de 177 jóvenes 64 lo practican conformando el 24% ,este lo hacen debido a factores como costumbre, amplia oferta de establecimientos ,precios moderados y sobre todo horarios diversos y asequibles

al público, ya que cada quien lo elige de acuerdo a sus intereses personales; practicar Voleibol sigue siendo un deporte de alta demanda por parte de la población femenina, esto debido a que por motivos de estereotipos siempre se le ha conoció como un deporte femenil, a pesar de no serlo, además su popularidad se difunde en gran medida por las instituciones femeninas como un medio de actividad física de trabajo en equipo y que representa poco riesgo para las jóvenes.

La frecuencia con la cual las jóvenes realizan actividad físico – deportiva, se encuentra de 3 a 5 veces por semana, en don se halló que el 19% las realizan 4 veces por semana, 23% las realizan 3 veces por semana y otro 23% 5 veces por semana; conformando el 65%, que son 115 alumnas de las 177 que manifestaron su interés en la práctica de actividad físico – deportiva, declarando que le dedican entre 1 a 2 horas.

Las jóvenes tienen interés por realizar actividad físico – deportiva, cualquier día de la semana pero siendo los días lunes el 15%, los miércoles el 18% y el viernes el 18%; los días de mayor apogeo, esto se debe a que muchos de los clubes ,escuelas de formación deportiva e instituciones establecen esos días entre la semana para llevar a cabo sus actividades; con lo cual se evidencia que los fines de semana solo el 15%, de las jóvenes deciden realizar sus actividades los días sábado y domingo.

El horario favorito de las jóvenes para la práctica de sus actividades es la noche siendo esta el 43% seguido por la tarde con el 36%; estos se puede deber al alto índice de participación de las mujeres en actividades como asistir al Gym, además cabe resaltar que debido al proceso que

adelanta el Ministerio de Educación Nacional de la implementación de la Jornada Única, muchas instituciones educativas han optado por establecer los grados undécimo en la jornada de la mañana, con lo cual se podría asumir que las jóvenes disponen de mayor tiempo, para realizar dichas actividades de su interés ,según su tiempo libre.

Los motivos por los cuales las jóvenes practican o no actividad física, o se han visto obligadas a abandonar la práctica de esta son diversas, de las 527 alumnas de las instituciones educativas urbanas oficiales de undécimo grado que fueron encuestas durante la presente investigación, tan solo 177 alumnas si practican actualmente algún tipo de actividad física - deportiva conformando así el 33%, no practican 183 que conforman el 35% y 167 que antes practicaban y ahora no que conforman el 32% restante. En base a esto existen 3 motivos principales por los cuales las jóvenes practican actividad físico - deportiva, como que es bueno para la salud el 21%, porque les gusta estar en forma el 17% y por qué se consideran capacitadas para el deporte el 15%; manifestando también otros motivos como hacerlo porque se sienten bien, porque les gusta el deporte que practican ,para estar y verse indas, como medio de terapia, porque les gusta aprender cosas nuevas, para distraerse y liberar energía ,para relajarse, para evitar el estrés y algunas simplemente debido a que deben caminar para llegar a clases.

En contraste existen 4 principales motivos por los cuales las jóvenes no practican actividad físico - deportiva, como cansancio (estudio, trabajo,…) el 21%, por pereza y desgana el 18%, por que no disponen de tiempo libre el 13% y por falta de medios económicos el 10%; lo cual se ve reflejado en el estrato socio – económico al cual pertenecen en gran medida las jóvenes; entre las

jóvenes que manifestaron otros motivos en la encuesta, solo una de ellas manifestó que no saca tiempo para la actividad física – deportiva por qué no lo tiene.

Por último, los principales motivos por los cuales algunas jóvenes practicaron actividades físico – deportivas antes y ahora no la realizan, se encuentran la falta de tiempo libre que es el 32%, los horarios de los programas que se ofertan son incompatibles con sus ocupaciones personales siendo el 20% y por que las instalaciones les quedan lejos un 12%, estas jóvenes también mencionaron algunos motivos para tomar su decisión como tener diferencias con el personal directivo, por el tiempo que demanda decimo y onceavo grado, porque se vio en la obligación de cambiar de jornada escolar y una joven debido a que quedo embarazada.

Finalmente como recomendación, es importante que los entes directivos de las instituciones tanto rectores, coordinadores y licenciados, sigan incentivando la práctica de la actividad física – deportiva independientemente de cuál sea, además de tomarse el tiempo suficiente para acercarse a las entidades deportivas como el IMDER , para conocer y establecer convenios que permitan el benefició de de los estudiante y las instituciones educativas, generando un mayor índice del uso adecuado del tiempo libre.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcaldía de Palmira. (2012). Conozca a Palmira. Información general.
Recuperado de http://www.palmira.gov.co/informacion-general

Alfaro E., (2008) Mujeres jóvenes en el siglo XXI, 83,119-141.
Recuperado de http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ83-09.pdf

Chillón Garzón, P., Delgado Fernández, M., Tercedor Sánchez, P., González Gross, M. (2002).Actividad físico - deportiva en escolares adolescentes. Unirioja.

Colombia inscribió 104 atletas a Londres 2012. (04 de julio de 2012).El colombiano.
Recuperado de http://www.elcolombiano.com/historico/juegos_olimpicos_colombia_inscribio_104_atletas_a_londres_2012-PVEC_188689

Combita, A. Y. (Sin fecha). Actividad física en adolescentes del colegio Neil Armstrong. Investigamos.
Recuperado de http://www.investigamos.co/estadistica/docs/1.014.260.691.pdf

Comité olímpico colombiano. (2016). Nómina de Colombia en Río 2016.
Recuperado de http://www.coc.org.co/all-news/nomina-de-colombia-y-programacion-en-rio-2016/

Contecha Carrillo, L. F., (2000) Mujer y olimpismo.

Recuperado de http://www.efdeportes.com/efd24/mujerol.htm

Coubertin, padre de los Juegos Olímpicos modernos. (31 de diciembre de 2012). La vanguardia.

Recuperado de http://www.lavanguardia.com/hemeroteca/20120902/54342487207/pierre-de-coubertin-juegos-olimpicos-75-aniversario.html

Díez García, A., (2006). Evolución histórica y social de la presencia de la mujer en la práctica física y el deporte.

Recuperado de http://www.efdeportes.com/efd99/mujer.htm

Documento política pública mujer y deporte 2012 (2012) Asomujer y deporte

Recuperado de http://www.asomujerydeporte.org/phocadownload/documento%20politica%20publica%20%20mujer%20y%20deporte%202012.pdf

FRANCO, N., (2012) Sensor Yanbal de la Mujer Colombiana 2012

Recuperado de https://sites.google.com/site/mrpblogs/home/encuestas/sensor-yanbal-de-la-mujer-colombiana

Gallo Cadavid, L. E., Castro Carvajal, J. A., Monsalve Tamayo, O. L., Ochoa Patiño, V., (2002) Mujer y deporte en Medellín y su área metropolitana.

Recuperado de http://www.efdeportes.com/efd52/mujer.htm

Gallo Flórez, R., (1995) Educación física y deporte, 17,103-109.
Recuperado de
http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/viewFile/4588/4032

Garita Azofeifa, E. (2006).Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud.
Recuperado de http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/318

Hellín P., Moreno J. A., Rodríguez P. L. (2004) Motivos de la practica físico-deportiva en la región de Murcia. Cuadernos de psicología del deporté, 1 y 2, 4,101-116.

Logros femeninos a través de la historia (8 de marzo de 1996).El tiempo.
Recuperado de http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-337966

Londres 2012: la lucha de las mujeres en los olímpicos. (22 de julio de 2012). BBC.
Recuperado de
http://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/07/120718_juegos_olimpicos_londres_2012_genero_sexo_mujeres.shtml

Lucumí Balanta, Y., (2002) Aportes de la mujer en la transformación de los estereotipos socio-culturales del deporte colombiano. SciELO (scientific electronic library online).

Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v15s1/v15s1a05.pdf

Martínez Baena, C. C., Chillón, P., Matillas, M. M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Rodríguez, G. V., Casajús, J. A., Álvarez Granda, L., Romero Cerezo, C., Tercedor, P., Delgado Fernández, M. (2012). Actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en adolescentes españoles. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación.

Recuperado de http://www.retos.org/

Mercedes Salcedo, M. (1993) Participación femenina en el deporte, Araba, España, Emakunde.

Recuperado de http://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/pub_informes/es_emakunde/adjuntos/interna.01.participacion.femenina.deporte.cas.pdf

Millán M., F. N., (5 de abril de 2012). En nuestro país, los hombres son más deportistas que las mujeres. El tiempo.

Recuperado de http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-11507364

Organización mundial de la salud. (2014). Centro de prensa. Actividad física. 384.

Recuperado de http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/

Pérez Samaniego, V. M. (1999). El cambio de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud: una investigación con estudiantes de magisterio especialistas en educación física. Tesis Doctoral, Universidad de Valencia.

Quevedo Blasco, V. J., Quevedo Blasco, R., Paz Bermúdez, M. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. Revista de Investigación en Educación.

Recuperado de http://reined.webs.uvigo.es/ojs/index.php/reined/

República de Colombia (1994). Decreto 1860 de Agosto 3 de 1994.

Recuperado de http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-86240_archivo_pdf.pdf

República de Colombia (1994). Ley 115 de Febrero 8 de 1994.

Recuperado de http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

República de Colombia (1995). Ley Nacional del Deporte 181 de 1995.

Recuperado de http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

República de Colombia. Lineamientos curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte.

Recuperado de http://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf

Sánchez, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca Nueva.

Recuperado de http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ83-09.pdf

Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte (2010) Boletín informativo del Observatorio de Culturas, Actividad física y sedentarismo en Bogotá, 8.

Recuperado de http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/observatorio/documentos/analisis/Actividad+fisica-N8_web.pdf

IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO – DEPORTIVAS EN MUJERES DE ONCEAVO GRADO EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS URBANAS OFICIALES DE LA CIUDAD DE PALMIRA VALLE DEL CAUCA COLOMBIA

La actividad física es **"**cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas**" (**OMS**).**

El deporte **"**es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales**"** Ley 181 18**/**01**/**1995**.**

Actividades físicas	**Deportes**
Actividades domesticas	Ajedrez
Aeróbicos	Artes marciales
Caminar	Atletismo
CrossFit	Baloncesto
Danza	Balonmano piso o playa
Gym	Boxeo
Montar bicicleta	Ciclismo de ruta, pista, montaña o BMX
Parkour	Futbol, micro fútbol, futbol sala o futbol playa
Running	Gimnasia
Trotar	Halterofilia
Yoga	Natación
	Patinaje
	Rugby
	Tenis de campo o de mesa
	Ultímate frisbee
	Voleibol piso o playa

IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO – DEPORTIVAS EN MUJERES DE ONCEAVO GRADO EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS URBANAS OFICIALES DE LA CIUDAD DE PALMIRA VALLE DEL CAUCA COLOMBIA
CUESTIONARIO 1(INFORMACIÓN BÁSICA)
1.1. Institución
1.2. Nombre
1.3. Edad
1.4. Barrio
1.5. Estrato
CUESTIONARIO 2 (PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS)
Si responde **SI**, continúe al cuestionario **# 3** y luego al cuestionario **# 4.1.** (Motivos de la práctica fisco-deportiva).
Si responde **NO**, continúe a él cuestionario **# 4.2.** (Motivos de la práctica fisco-deportiva).
Si **practico** y ahora no lo hace, continúe a él cuestionario **# 4.3.** (Motivos de la práctica fisco-deportiva).
2.1. Lo practique o no ¿le interesa la actividad física?
-Si **( )** -No **( )**
2.2. ¿Practica actividad física o deporte?
-Si **( )** ¿cuál/es? **:**
-No **( )**
-Practico actividad fisca o deporte antes y ahora no lo realiza **( )**
CUESTIONARIO 3 (HORARIO DE PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS)
3.1. ¿Cuántas veces practica actividad físico-deportivo a la semana?
1 **( )** 2 **( )** 3 **( )** 4 **( )** 5 **( )** 6 **( )** 6 o + **( )**
3.2. ¿Cuánto tiempo practica actividad físico-deportivo por cada sesión a la semana?
30 min **( )** 60 min **( )** 90 min **( )** 120 min **( )** 150 min **( )** 180 min **( )**
3.3. ¿Qué días de la semana practica actividad físico-deportivo a la semana?
Lunes **( )** Martes **( )** Miércoles **( )** Jueves **( )** Viernes **( )** Sábado **( )** Domingo **( )**
3.4. ¿Cuál es el horario de práctica de actividad físico-deportivo a la semana?
Mañana **( )** Tarde **( )** Noche **( )**

CUESTIONARIO 4 (MOTIVOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS)	
4.1. Solo **SI** practica actividad físico-deportiva, seleccione los motivos por los cuales realiza dicha practica	
Me considero capacitado para el deporte	**( )**
Porque lo hacen mis amigos	**( )**
Porque me gusta competir	**( )**
Por diversión y pasar el tiempo	**( )**
Porque me gusta estar en forma	**( )**
Porque en mi familia existe tradición deportiva	**( )**
Porque me gusta superarme	**( )**
Porque es bueno para la salud	**( )**
Porque las instalaciones están cerca de casa	**( )**
Por evasión (escapar de lo habitual)	**( )**
Otros motivos**:**	**( )**
4.2. Solo si **NO** practica actividad físico-deportiva, seleccione los motivos por los cuales realiza dicha practica	
El deporte nunca se me dio bien	**( )**
Mis amigos no practican	**( )**
Por falta de medios económicos	**( )**
Por pereza y desgana	**( )**
Por cansancio (estudio, trabajo,…)	**( )**
Por falta de apoyo y estímulo familiar	**( )**
Por la edad	**( )**
Por motivos de salud	**( )**
Las instalaciones me quedan lejos	**( )**
Por falta de instalaciones adecuadas	**( )**
No dispongo de tiempo libre	**( )**
Los horarios de los programas que se ofertan son incompatibles con mis ocupaciones	**( )**
Otros motivos:	**( )**
4.3. Solo **SI** practico antes actividad físico-deportiva y ahora no lo hace	
Por problemas de salud	**( )**
Por problemas económicos	**( )**
Por la edad	**( )**
Porque mis amigos dejaron de practicar	**( )**
Porque dejó de interesarme	**( )**
Por falta de apoyo y estímulo	**( )**
Por falta de tiempo libre	**( )**
Por falta de instalaciones	**( )**
Las instalaciones me quedan lejos	**( )**
Los horarios de los programas que se ofertan son incompatibles con mis ocupaciones	**( )**
Otros motivos:	**( )**