

EL BOXEO MIXTO COMO ESTRATEGIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE VALORES
Y HABITOS DE VIDA SALUDABLES EN JÓVENES, NIÑAS Y NIÑOS DEL MUNICIPIO
DE GUACARI.

ALEJANDRO TORRES RAMIREZ

UNIVERSIDAD DEL VALLE SEDE PALMIRA
INSTITUTO DE EDUCACION Y PEDAGOGIA
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES

2018

EL BOXEO MIXTO COMO ESTRATEGIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE VALORES
Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES, NIÑAS Y NIÑOS DEL MUNICIPIO
DE GUACARI.

ALEJANDRO TORRES RAMIREZ

Trabajo de grado presentado para obtener el título de
Licenciado en Educación Física y Deportes

DIRECTOR:

LIC. PEDRO JOSE MARTINEZ

UNIVERSIDAD DEL VALLE SEDE PALMIRA
INSTITUTO DE EDUCACION Y PEDAGOGIA
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES

2018

Hoja de Aceptación

Dedicatoria

Este trabajo de grado va dedicado a mi familia, a mi papá Rodrigo Torres Martínez, gracias a sus sabios consejos y acompañamiento. Y a mi madre Elizabeth Ramírez Castro, le debo ese carisma para vivir la vida y aprender a disfrutar cada cosa, momento o experiencia que te da la vida así sea mala o buena.

Agradecimientos

Agradecerle a mi padre, parte de mi carácter lo adquirí de él, gracias a mi madre que me decía “hijo Dios sabe cómo hace las cosas y cuando se te cierra una puerta se te abren tres”. También a mi único hermano David Torres Ramírez que siendo menor que yo me ha brindado grandes conocimientos y gran afecto, inquebrantable hermano que tengo, gracias por tu cariño y sinceridad a la hora de decir las cosas.

Segundo, ha sido un gran periodo de aprendizaje, no solo en lo científico sino también en lo personal. Elaborar este trabajo ha tenido un impacto en mí y por eso quiero agradecer a todas las personas que me pudieron apoyar: Profesora María Elena Rondón porque con su pedagogía y ética me asesoró a la hora de tomar las mejores decisiones. A los profesores que me enseñaron como investigar sobre entrenamiento, sobre alto rendimiento, sobre planificación deportiva que aplicada a la vida mejora todos los aspectos. Estos profesores son Luis Eduardo Guzmán, Wilder Sánchez Peñaranda y Giovanni Granobles.

También quiero dar las gracias al profesional Oliver Viera porque me dejó claro con su talento para expresar el conocimiento, cómo funciona el cuerpo humano, como identificar una falla y cómo hacer para tratarla. Otro profesor al cual agradezco es a Mario Andrés Giraldo, que me enseñó algo que la universidad no hizo, a decirme que debo ser empresario, cuanto debo cobrar por mi trabajo, a ser recursivo y dedicado. Por último, al profesor Pedro José Martínez que además de ser mi asesor es una persona increíble.

Quiero agradecer a mis compañeros de estudio, de bloque, de otras cohortes con las que formé una muy buena amistad, todos los amigos hechos en la Universidad del Valle me han aportado

conocimiento y experiencia para la vida, no solo serán amigos en esta etapa, porque la amistad aún sigue y seguirá por la transparencia con que se brindó.

MUCHAS GRACIAS.

Contenido

Introducción	10
Tema	12
Antecedentes.....	13
Fundamentación y planteamiento del problema	19
Fundamentación del problema	19
Justificación.....	20
Objetivos.....	22
Objetivo general.....	22
Objetivos específicos	22
Estrategia metodológica	23
Estrategias técnicas para la práctica del boxeo enfocadas en los valores	32
Técnicas para la recolección de información	¡Error! Marcador no definido.
Marco de referencia.....	35
Marco contextual	35
Marco legal.....	36
Marco conceptual.....	38
Boxeo Mixto.....	38
Antivalores	40
Hábitos y estilos de vida saludables	45
Análisis de resultados	48
Conclusiones.....	62
Recomendaciones.....	63
Referencias bibliográficas	65
Anexos.....	68

Lista de tablas

Tabla.1: Múltiples causas del comportamiento agresivo (Pelegrin Muñoz, 2002, Pág. 40)	38
Tabla 2: Conductas agresivas según el contexto (Pelegrin Muñoz, 2002, Pág. 41)	38
Tabla No. 3: Percepción sobre la influencia del boxeo en la higiene personal.....	47
Tabla No. 4: Percepción sobre la influencia del boxeo en el control de la ira y la energía negativa...	48

Lista de figuras

Figura No. 1. Decálogo para promover la adquisición de hábitos saludables de vida o actividad física en los alumnos (recuperado de: Pérez López, 2009)	44
Figura No. 2: Importancia de la práctica deportiva.....	46
Figura No. 3: Grafico para determinar la influencia del boxeo.....	46
Figura No. 4: Opiniones sobre la influencia del boxeo en la formación y aprendizaje de valores y hábitos de vida saludables.....	47
Figura No. 5: Percepciones sobre la higiene personal.....	48
Figura No. 6: Opiniones sobre una pelea en un contexto no apropiado.....	49
Figura No. 7: Percepciones de los 18 jóvenes encuestados.....	50
Figura No. 8: Cambios que reflejan los jóvenes a partir de la práctica formativa.....	51
Figura No. 9: Percepción de padres sobre la importancia de la práctica de los jóvenes.....	53
Figuras No. 10 y 11: Percepciones sobre la formación en valores de los jóvenes.....	54
Figura No. 12: Opinión de padres sobre programa de Indervalle en Guacarí.....	55
Figura No. 13: Aceptación de la práctica deportiva por padre de familia.....	55
Figura No. 14: Influencia del boxeo en el aprendizaje de valores y hábitos de vida saludables...	55
Figuras No. 15, 16 y 17: Selección de múltiples respuestas con relación a la formación en valores y la influencia del boxeo.....	57

Resumen

El presente estudio aborda al boxeo mixto como una estrategia para fortalecer la formación en valores de jóvenes, niñas y niños que participan en el programa “*Semilleros Deportivos por la Paz*” de Indervalle en el municipio de Guacarí. Con este trabajo se comienza un proceso investigativo que pretende enfatizar en la formación integral en valores, en la adquisición de hábitos de vida saludables, en la importancia del deporte para la salud física y mental, y en la enseñanza del boxeo, un deporte que busca generar conciencia en el joven y así lograr que éste sea protagonista en la construcción de su propio aprendizaje.

Para ello el quehacer docente se convierte en el recurso humano que es capaz de orientar de manera lúdica y deportiva un proceso de cambio actitudinal más sensible y coherente con lo que pasa en su contexto. Se aplica un método de recolección de información como lo es la encuesta para conocer que influencia tiene el boxeo en niños y jóvenes que lo practican. Esto permite identificar grandes beneficios como la sana ocupación del tiempo libre, la detección de posibles talentos, formación de valores éticos y competencias para la convivencia y la educación.

Por esta razón, es necesario investigar y generar conocimiento acerca del impacto del boxeo como deporte formativo y recreativo en los jóvenes y niños, para que de esta manera se promuevan valores fortaleciendo el autocontrol, equidad, hábitos de vida saludable y relaciones interpersonales positivas.

CONCEPTOS CLAVES: boxeo, formación en valores, hábitos de vida saludables, educación

Introducción

El boxeo es una disciplina deportiva en la cual se trabajan todas las partes del cuerpo, es una actividad ideal para entrenar la resistencia y conseguir músculos fuertes y tonificados adecuados para el crecimiento del cuerpo. El boxeo es mucho más que estar en un ring, es movimiento, agilidad, fuerza, coordinación, disciplina, esquivar, desplazamiento, autocontrol, estrategia y defensa lo cual es factible para ser enseñado a jóvenes en sus procesos de formación, dentro de esta práctica se hacen acuerdos, se miran metas, propósitos colectivos e individuales, los cuales hay que cumplir, lo que implica de cierta forma confrontar que nos conviene y que no nos conviene, ahí se aprende como van definiendo la vida a través de sus acciones pues lo particular de este proyecto es que en cada clase se comparte conocimiento sobre los valores, como determinados comportamientos que nos hacen personas para relacionarnos con los demás, con nuestra comunidad entre ellos el respeto a la vida, el buen vivir, hacia una mejor construcción de ser humano.

Por lo anterior, es necesario generar nuevas propuestas donde los jóvenes se sientan comprendidos e identificados con la práctica del boxeo para que se genere un ámbito propicio en el desarrollo individual y social para aquellos que lo practican, ya que este es un canal de socialización, identidad y valoración.

Este trabajo investigativo tiene énfasis en la Educación Física y el Deporte, se extiende en el campo de aplicación de la educación formal, la preparación física y el entrenamiento deportivo. El proyecto se inscribe en la línea de investigación formativa en el campo de entrenamiento deportivo y preparación física que permite resolver problemas puntuales de la Educación Física y del Entrenamiento Deportivo, además, este estudio se enmarca en la Pedagogía de la Educación y

Actividad Física que determina la relación enseñanza-aprendizaje de los participantes, como reciben la información y como toman decisiones a partir de esta.

El propósito es ofrecer una alternativa de aprovechamiento del tiempo libre y promoción de valores y hábitos de vida saludables al usar como referencia una población de 18 niños y jóvenes (hombres y mujeres) practicantes de boxeo en Guacarí, junto con el acompañamiento de sus padres de familia, como también el apoyo de INDERVALLE en su proyecto social “Semilleros Deportivos Para La Paz”, que propicia una estrategia enfocada hacia la población urbana, así que a partir de una visita a las Instituciones Educativas y después de hacer una socialización con los estudiantes se llenaron unas fichas de inscripción que los niñas y niños interesados firmaron y esta información se sistematizó en una matriz de datos. Esta formación deportiva es ofrecida, sin costo alguno, y dirigida por docentes idóneos que se encargarán de entrenar y formar deportivamente a los nuevos talentos.

El objetivo es fortalecer a los jóvenes que se inclinan hacia este deporte, que promueve aspectos como el autocontrol, buenos hábitos saludables, higiene personal, la disciplina, el respeto, la responsabilidad entre quienes lo practican. Para que sea registrada la influencia que conlleva la práctica de estos ejercicios deportivos y formativos, es importante abordar la concepción del boxeo desde ámbitos investigativos, académicos y científicos que aprueben la importancia del deporte en la cotidianidad de los seres humanos, en sus aspectos individuales, sociales, biológicos y culturales.

Tema

Boxeo y Hábitos de vida saludable.

La implementación de las actividades deportivas (boxeo) como recurso para la construcción de valores en los jóvenes participantes de este estudio.

El fin de este estudio es conocer cómo los integrantes que llevan un tiempo en la práctica de esta disciplina evidencian cambios actitudinales y cómo los padres cuentan con una percepción positiva sobre lo que el boxeo y cómo su aprendizaje conlleva a la integridad de los jóvenes entre 12 y 17 años.

Antecedentes

Al realizar una revisión bibliográfica de proyectos de investigación encaminado a la búsqueda de soluciones de los problemas de falta de valores en los jóvenes y niños deportistas podemos enumerar algunos de mucha importancia para el proceso investigativo:

El primero es un proyecto gestionado por la “*Fundación Aprendiendo Artes y Oficios*” cuyo título es “*Forjar Valores con los Códigos del Boxeo*” publicado el 18 de abril de 2011, en Argentina. Proyecto que consistió en que 31 adolescentes de la villa son motivados a partir de la práctica deportiva para que luego puedan insertarse laboralmente. Este proyecto en el barrio, comenzó por una iniciativa impulsada por la Fundación Aprendiendo Artes y Oficios (FAAO). El objetivo además de fortalecer los valores de los jóvenes a través del deporte, la FAAO busca consolidar un vínculo con ellos a fin de persuadirlos para que se capaciten y consigan una salida laboral, priorizando los sectores de vulnerabilidad social.

Este proyecto le aporta a esta investigación, en la medida que busca fomentar los valores en los jóvenes y que lo vean como un medio para mejorar su ámbito social y personal, ya que el boxeo lejos de ser un deporte agresivo, sirve para canalizar las emociones y la energía en una bolsa. En el box, uno aprende a respetar códigos, horarios y también a su prójimo, dice Leonardo Legras, presidente de la fundación.

Las clases son dictadas por el boxeador profesional Mariano Plotinsky, junto con su alumno Federico Pereyra, todos los martes y jueves. Plotinsky trae todo el equipamiento -bolsas, guantes y vendas- y además les ofrece la posibilidad de ir los fines de semana a su moderno gimnasio en el barrio de Flores. El propósito de la organización es elegir a los jóvenes del taller que demuestren responsabilidad y constancia a lo largo del año para conseguirles una beca de estudio o pasantía a

través de convenios con empresas. Actualmente su propuesta cultural se amplió se dictan además otros talleres a los niños de diferentes disciplinas artísticas.

Otro estudio que sirve para orientar el presente trabajo es “*Sistema de acciones para fortalecer el valor responsabilidad en los ataques y contraataques en los boxeadores de la categoría 15-16 años de la academia provincial de la Habana, (2013)* realizado por el Lic. Alexis Rodríguez, Gerardo Vargas Peraza, René Cortázar Cruz. Es una investigación realizada en la Academia Provincial de Boxeo de La Habana, para observar cómo se fortalece el valor y la responsabilidad en ataques y contraataques en los boxeadores de la categoría 15-16 años, mediante las sesiones de entrenamientos y competencias. La cual parte de las deficiencias constatadas en sus actitudes, normas de conducta, principios y modos de actuación en los combates efectuados durante el campeonato provincial. Se utilizó una muestra representativa atendiendo a la cantidad de atletas de la categoría y las características de los mismos. Para la realización del estudio fue factible la utilización de diferentes métodos de investigación científica, entre los cuales se encuentran los de niveles teóricos y empíricos y en el procesamiento de la información se utilizó el estadístico matemático.

Para evaluar el comportamiento de los indicadores de la responsabilidad en el diagnóstico realizado y la puesta en práctica de las acciones se observaron varios combates durante las competencias. Al analizar los resultados de la investigación se llegó a la conclusión que la aplicación de las acciones prácticas resultó ser efectiva según los porcentajes alcanzados. También sirvió para mostrar que los valores se pueden trabajar en las sesiones de entrenamiento. Este estudio contribuye a este proyecto porque así se puede poner en práctica las estrategias ya aplicadas y hacer otras por medio de un cronograma de actividades de combate donde se implementen los valores en el arte del boxeo.

Un trabajo académico que sirve para encaminar este documento es el “*El Proyecto Maracas Una estrategia de educación integral para niños y jóvenes que transforman la realidad social a través de la actividad física* (2011), Ricardo Juárez Lozano (México)”.

Este proyecto nace de la experiencia y el análisis de la Educación física y las actividades extraescolares, así como la ocupación del tiempo de ocio y del tiempo libre que de manera tradicional se lleva a cabo en México, y en particular en la ciudad de Juárez por lo cual centra su estudio como la actividad física y el deporte actúan como mediadores educativos y son potentes motivadores e impulsores de conocimiento, favoreciendo en los niños y jóvenes su transformación social a través de las actividades físicas, siendo un complemento de la educación básica y parte fundamental en la formación de sus valores como seres humanos integrales, descubriendo nuevos talentos y reparando debilidades.

El presente procedimiento le aporta a este proyecto investigativo con propuestas sobre actividades extra escolares para que los niños, niñas y jóvenes aprovechen su tiempo libre y así no estén en las calles, cuyo propósito es ayudarlos a que no aprendan hábitos negativos para su crecimiento y desarrollo, ya que esta es una sociedad como la nuestra cuya juventud esta vulnerable.

Y por último se encuentra un estudio realizado en Colombia que se denomina “*Propuesta para un plan estratégico del deporte, la recreación y la actividad física en el municipio de la Estrella – Antioquia*” (2010) escrito y emprendido por Andrés Leonardo Colorado Arango

La propuesta se elaboró con base en el análisis de la evolución histórica del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física en el Municipio de La Estrella; fue necesario conocer los inicios y medir el impacto que se genera actualmente en la comunidad para proyectar los lineamientos y su difusión en todo el territorio en (atletismo, fútbol, pesas, patinaje, bicicros y

karate, boxeo). Se convierte en un cronograma para la descentralización de los programas deportivos, recreativos, de educación física y de actividad física, teniendo en cuenta los principios de equidad, respeto y participación comunitaria.

El aporte a este proyecto, es la idea de hacer del boxeo un deporte más competitivo, donde crezca el semillero de boxeadores, ya que es errónea la concepción que tiene la gente sobre el boxeo porque es considerado como violento, dejando de lado que es un deporte que forma y que se enseña el auto-control y el respeto por su contrincante.

Haciendo un rastreo a partir de artículos de prensa, el periodista Javier Dale Becedònix en su escrito ¿Buscas un deporte con valores? Es el boxeo, publicado el 23 de marzo 2016 dice: Sin embargo, a la hora de hablar de valores nadie piensa en el boxeo. "Dos brutos atizándose", se suele pensar. "Sangre, lesiones y brutalidad", se añade. Esta idea sólo surge de un mal análisis. Un mal análisis no culpable, pero un mal análisis, en definitiva. Porque reducimos el boxeo al ring. Y, es más, mucho más. Es una preparación sobrehumana, tanto física como mental, que exige una devoción próxima al sacerdocio. Es autocontrol y estrategia. Sí, estrategia. Es pensamiento out of the box: pocas cosas hay más complejas que educar el instinto para que actúe a voluntad, y no como acto reflejo. Y es paciencia, reducción de todos los procesos al más mínimo detalle. Todo lo que hay detrás es el boxeo como arte. Y sólo nos atrevemos a juzgar lo que vemos -no demasiado- en el ring: el boxeo como espectáculo. Y luego él cita al periodista Quique Peinado en el suplemento Papel, de El Mundo. "[Cristian Morales, campeón de España de peso ligero] Cuenta que el boxeo le ha dado seguridad en él mismo. Y añade, mirando a los ojos y con una convicción estruendosa: «Gracias al boxeo tengo una capacidad de sacrificio increíble. Yo ahora sé qué tengo que hacer para conseguir lo que me proponga en la vida»."

«Tras cada combate soy una persona distinta y mejor de lo que era antes de comenzar a prepararlo. En cada pelea ganas o pierdes no contra tu rival, sino contra la anterior versión de ti mismo. Algunos boxeadores persiguen la fama o la victoria como un perro que corre detrás de un coche, que cuando lo alcanza no sabe qué hacer con él. Y se olvidan de que es el camino hasta la pelea lo que te hace verdaderamente una mejor persona», dice Morales.

El periodista Quinche Peinado apunta: al pugilismo se le ha llamado el Noble Arte, la Dulce Ciencia del Golpeo, el Drama de la Vida en la Carne. Ningún deporte tiene tanta literatura ni tan brillante a sus espaldas. También la escritora Joyce Carol Oates, novelista norteamericana en su ensayo *Del Boxeo, Deporte o tragedia* apunta Mauricio Sáenz en la Revista *Arcadia* (2013), ella dice: la vida es como el boxeo en muchos e incómodos sentidos, pero el boxeo solo se parece al boxeo”, siendo una contradictora anota en el cuadrilátero los hombres no recuerdan su infancia, sino la infancia de la humanidad, no lo considera un deporte. Más nuestra apuesta hacia los jóvenes consideramos el boxeo como un proyecto donde sanamente ocupan su tiempo libre, en una rutina diaria de entrenamiento no solo física sino de conocimiento sobre los valores: autocontrol, equidad, cuidado de la salud, a su vez terminada cada sesión de entrenamiento se les hace énfasis de la importancia de un estilo de vida saludable.

El objetivo es aportar en el proceso de educación de los niños, niñas y jóvenes para que se formen integralmente y respeten las diferencias de género, también a profesores, monitores y a otros estudiantes que los rodean. Una alternativa es utilizar una pedagogía solidaria con los niños, niñas y jóvenes que se les ayuda a superar las diferentes dificultades que se puedan presentar durante la práctica y su cotidianidad, para que se responsabilicen de sus qué haceres como deportistas en formación y aprendan de valores como la resolución de conflictos y la disciplina, dado que este es un deporte de combate y el seguidor se somete a una preparación exigente y

estricta tanto física como mental, y así educar el instinto para que actúe a voluntad, y no como acto reflejo.

El boxeo es una actividad física que ayuda a ponerse en forma, contribuye a prevenir el sobrepeso, mejora la autoestima, enseña a ganar y a perder, incrementa el rendimiento escolar, sirve para hacer buenos amigos, en la asistencia a la práctica cotidiana de entrenamiento se incrementa la formación en valores y desarrolla una actitud dispuesta a promover y utilizar los hábitos de vida saludables.

La aceptación de un deporte de combate como el boxeo ha sido tema de discusión y debate en muchos ámbitos no solo deportivos sino educativos y culturales. Es una necesidad demostrar con la investigación académica y científica la relevancia que ha tenido la práctica del boxeo en su aprendizaje y formación, se busca ampliar el conocimiento y la información que se tienen de esta práctica a nivel formativo en edades tempranas, infantiles y juveniles.

A partir de este rastreo bibliográfico podemos concluir que es pertinente el proyecto presentado pues se destacan en los anteriores los aportes y el desarrollo de valores de manera significativa, en el primero se encuentra que busca fomentar los valores en los jóvenes y que lo vean como un medio para mejorar su ámbito social y personal; en el segundo sirvió para mostrar que los valores se pueden trabajar en las sesiones de entrenamiento. En la tercera investigación se pudo observar que el boxeo es una actividad extra escolar para que los niños, niñas y jóvenes aprovechen su tiempo libre y así no estén en las calles, en cuanto al cuarto proyecto estudiado se pudo comprobar la idea de hacer del boxeo un deporte más competitivo, donde crezca el semillero de boxeadores jóvenes, los anteriores aspectos contribuyen a identificar el planteamiento del problema.

Fundamentación y planteamiento del problema

Fundamentación del problema

En el municipio de Guacarí- Valle del Cauca hay una oportunidad de aprovechamiento del tiempo libre y de aprendizaje con la práctica deportiva del boxeo mixto formativo. La población escogida es un grupo, niños, niñas y jóvenes de 8 A 17 años que hacen parte del *Proyecto Semilleros Deportivos Por La Paz* de INDervalle (Instituto de Deportes, Educación Física y Recreación del Valle del Cauca). La población se divide entre hombres y mujeres sumando 17 personas que asisten a diferentes entrenamientos deportivos.

Es preocupante ver como los hábitos de vida y la falta de formación integral en valores permea el avance educativo de los participantes, los cuales evidencian actitudes como llegar tarde a los encuentros, ser egoístas e irresponsables, falta de respeto con los padres de familia y con los profesores, no cuentan con una higiene adecuada y algunos tiene problemas de sobre peso para su etapa de desarrollo. Transcurrido este proceso de investigación se prevé la necesidad de implementar el boxeo mixto con el fin de determinar y comprender si con esta práctica deportiva se pueden fortalecer los valores en esta población.

El problemas que se hace referencia es la falta de valores, como la responsabilidad ,respeto, la disciplina y la solidaridad, entre otros, por tal motivo EL BOXEO MIXTO, Se convierte en una estrategia donde el niño y el joven aprende con este deporte no solo defensa personal sino valores significativos para su vida y su entorno social, a partir de la observación y descripción de sus acciones, y del análisis de sus habilidades sociales evidentes en sus relaciones y comportamiento; describiendo sus valores, motivaciones, perspectivas y cómo éstos pueden variar en diferentes momentos y circunstancias, logrando así optimizar el planteamiento de propuestas y estrategias pedagógicas.

Otro aspecto a tener en cuenta en el planteamiento del problema, se registra poca información teórica y con argumentos académicos sobre el impacto del boxeo en jóvenes ya que hay pocos estudios que analicen la influencia que tiene este deporte en los partícipes y en los cuales se encuentre una metodología que permita conocer estas percepciones.

La pregunta de investigación derivada del planteamiento del problema que orienta el presente trabajo de grado es:

¿Permite la práctica del boxeo mixto el aprendizaje de hábito de vida saludable y fortalece la formación integral en valores en jóvenes, niños y niñas del municipio de Guacarí?

Justificación

En la actualidad constituye un reto en la enseñanza de la formación deportiva desde las edades tempranas, por la diversidad de representaciones necesarias para lograr el avance de todos los niños con el mismo nivel y calidad. La experiencia de muchos especialistas del deporte y los resultados de diversas investigaciones científicas demuestran que los niños pueden iniciar la práctica de determinados deportes como el boxeo desde los 7 años.

La preparación técnica y la formación en valores son la parte más importante del proceso de desarrollo del deportista, por lo tanto este documento está dirigido a la obtención de dichas técnicas y aprendizajes en la modalidad deportiva seleccionada por el principiante, además se debe tener en cuenta que el dominio de todos los ejercicios fundamentales y formativos acercan al deportista y los entrenadores del deporte un crecimiento en valores, y en hábitos de vida dignos para alcanzar el éxito deportivo e interpersonal.

Es pertinente ahondar en esta clase de investigaciones que se encargan de conocer y caracterizar las percepciones de los agentes del proceso enseñanza aprendizaje en este caso por medio de un deporte como el boxeo. Para esto se cuenta con la opinión de los padres de familia que con su concepción logran construir un imaginario en el niño de a dónde pueden llegar con el deporte y como este funciona para que se enriquezcan física, emocional y cognitivamente.

Para el ámbito académico es necesario que se investigue más sobre el impacto y la influencia que tienen deportes estigmatizados socialmente porque se consideran violentos o de agresión, y de esta manera se logre expandir su práctica y se cree la conciencia de que esta clase de actividades acercan al joven a las situaciones contextuales que lo rodean permitiendo así que se doten de herramientas que les ayuden a solucionar inconvenientes de manera positiva y propositiva en su entorno social.

Objetivos

Objetivo general

Conocer la influencia de la práctica deportiva del boxeo mixto en los jóvenes, niños y niñas del municipio de Guacarì, con relación a la formación en valores y el aprendizaje de hábitos de vida saludables.

Objetivos específicos

- Reconocer la adquisición de valores, hábitos de vida saludable y el cambio de actitud en la práctica deportiva del boxeo mixto.
- Desarrollar un proceso educativo formativo sobre valores por medio de la práctica deportiva del boxeo mixto a jóvenes, niños y niñas de INDERVALLE del municipio de Guacarì.
- Describir la influencia del boxeo mixto en la adquisición de hábitos y rutinas sociales en los jóvenes, niños y niñas de INDERVALLE del municipio de Guacarì.

Estrategia metodológica

Método.

Este estudio es conocer la influencia del Boxeo en los hábitos de vida saludable sobre un proceso pedagógico (Estrategia: fichas de clase con técnicas de entrenamiento, videos y registro fotográfico), en la experimentación práctica diaria (Entrenos) y las visiones y comprensión del proceso vivido en los niños, niñas, jóvenes y padres de familia (Encuestas), llevado a cabo en el programa “Semilleros Deportivos por la Paz” de Intervalle en el municipio de Guacarí, en el esfuerzo permanente de la construcción de valores (auto-control, equidad y cuidado de la salud) de parte del docente.

Por lo tanto, este proceso se indaga a partir de los enfoques cualitativos y cuantitativos lo que constituye para este trabajo una metodología mixta. Teniendo en cuenta la recolección, integración y análisis para lograr una mejor inferencia en los datos, según Hernández (2008), la Metodología Mixta ... “Representa un conjunto de procesos, sistemáticos empíricos y críticos de investigación e implica la recolección y el análisis de datos cualitativos y cuantitativos, así como una integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio”.

De los postulados de la Investigación Cualitativa se retoma, según Taylor y Bogdan (1984) son aquellos estudios que producen y analizan los datos descriptivos, como las palabras escritas o dichas, y el comportamiento observable de las personas, siendo rigurosa por el respeto con el manejo de los datos y por qué busca resolver problemas a través de la conversación, con miras al consenso intersubjetivo, estos autores apuntan además que dentro de la Investigación Cualitativa,

citado por Torres (2009), los rasgos de la investigación cualitativa son: inductiva se vincula con el hallazgo, no tanto con la verificación; es holística debido a que comprende a todos sus participantes; interactiva y reflexiva a causa de un investigador que siente y dialoga con los participantes del estudio; naturalista por contextualizar sus estudios para comprender a las personas; no impone visiones previas en tanto el/la investigador/a está consciente de sus propias visiones; es abierta, no excluye la recolección de datos y el análisis; es humanista, quiere acercarse a las experiencias del grupo estudiado.

Por su parte Vélez, O y Galeano, E (2002) apuntan la lógica presente en los procesos de investigación cualitativa está orientada hacia la comprensión del sentido de la acción y ello supone una postura dialógica y un esfuerzo por construir generalizaciones que permitan entender que existen procesos de apropiación y producción de la realidad social y cultural que son comunes a muchos grupos y personas.

Y la investigación cuantitativa, aquella en la que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables, trata de determinar la fuerza de asociación o correlación entre variables, la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra para hacer inferencia a una población de la cual toda muestra procede, tras el estudio de la asociación o correlación pretende a su vez hacer inferencia causal que explique porque las cosas suceden o no de una forma determinada.

Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos38/investigacion-cualitativa/investigacion-cualitativa2.shtml>. Mendoza Rudy (2006) Perú.

El método cuantitativo se basa en números y estadística, siendo los estudios probabilísticos su manera de analizar cada situación. se suele aplicar en la fase final del proyecto. En este momento tenemos más datos para analizar y los resultados salen más exactos.

Las herramientas que se usan en este tipo de investigación son cuestionarios, encuestas, mediciones y otras técnicas para recoger datos numéricos o siempre medibles. Normalmente, la representación de esta información está reflejada en tablas, por lo tanto, la investigación cuantitativa “trata de determinar la fuerza de asociación o correlación entre variables, la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra para hacer inferencia a una población de la cual toda muestra procede. Tras el estudio de la asociación o correlación pretende, a su vez, hacer inferencia causal que explique por qué las cosas suceden o no de una forma determinada”.

https://www.fisterra.com/mbe/investiga/cuanti_cuali/cuanti_cuali2.pdf.

Pita Fernández, S., Pértegas Díaz, S. Coruña –España. (2002)

Unidad de análisis

La Población beneficiada fueron 18 jóvenes y niños de 8 a 17 años entre mujeres y hombres, de escasos recursos económicos, estrato 1, barrio vulnerable a todo lo relacionado con la violencia y las drogas. También en el proceso nos acompañaron 18 Padres de familia del Municipio de Guacarí.

Este estudio trabajó con dos muestras poblacionales, el primero es el de iniciación que son los que entran al grupo de prueba de la práctica del entreno, de los cuales algunos se quedan y otros se van para no volver. Del mismo modo, se cuenta con el grupo de los competitivos que ya llevan más

tiempo de entreno, tienen técnicas adquiridas a partir de su constancia e indudablemente obtienen un mejor rendimiento.

Siempre se busca que todos los niños tengan acceso, no importa si son de la mañana o de la tarde todos tienen horario y es así:

- De lunes a viernes para los niños que estudian en la tarde entrenan de 9 a 11 am.
- De lunes a viernes para los niños que estudian en la mañana entrenan de 2:30 a 4:30 pm
- Los días martes y jueves en los horarios de la mañana y la tarde de 9 a 11 a.m. y de 2:30 a 4:30 p.m. se trabaja con la población de iniciación y los otros días que quedan es para el grupo competitivo.

Hay un grupo de 6 niños que vienen desde el 01 de julio del 2016 hasta la fecha de hoy. A partir de ahí han entrado niños nuevos que se adaptan rápido y fácil al proceso demostrando una adquisición de saber significativa.

Técnicas para la recolección de información

Los niños y niñas y jóvenes por medio de la encuesta descriptiva, dieron cuenta de sus percepciones quienes son los principales agentes presentes en los días y lugares de entreno, se convierten en testimonio de esas experiencias vividas y representan fuentes de estudio, susceptibles de ser observados. (La encuesta se encuentra en Anexos).

Según González A. Y otros (2009). La encuesta es útil para describir y predecir un fenómeno educativo y también es eficientes para obtener un buen contacto con la realidad a investigar:

- Permite recoger información mediante la formulación de preguntas
- Se logra hacer inferencia sobre la población de origen.

- Pretende hacer estimaciones de las conclusiones a la población referida a partir de los resultados obtenidos de la muestra. El abordaje de los datos Cuantitativos es estadístico, hace demostraciones con los aspectos separados de su todo, a los que se asigna significado numérico y hace inferencias. En la medida que en proyecto se trabajaron graficas estadísticas teniendo en cuenta que la investigación cuantitativa no lleva a una comprensión explicativa y predicativa de la realidad, a los que se asigna significado numérico y hace inferencias de lo sucedido.

Sin olvidar el apoyo de la investigación cualitativa en la que se hacen registros narrativos (fichas de clase con técnicas de entrenamiento) de los fenómenos que son estudiados mediante técnicas como la observación participante, la cual hace posible obtener la información del comportamiento tal como ocurre y porque proporciona información que de otra manera sería imposible de obtener.

La deducción de lo vivido en cada clase con los niños, niñas y jóvenes, permitiendo a su vez la inferencia de los datos partiendo también de los datos sólidos y repetibles de la investigación cuantitativa.

Woods citado por Vélez, O y Galeano E (2002) la observación participante es una estrategia de investigación que permite llegar profundamente a la comprensión y explicación de la realidad en la cual el investigador "participa", de la situación que quiere observar, es decir, penetra en la experiencia de los otros, dentro de un grupo o institución, y pretende convertirse en uno más, analizando sus propias reacciones, intenciones y motivos con los demás. Debe intentar combinar la profunda implicación personal con un cierto distanciamiento (Woods; 1987:50).

En la parte activa del proceso con los niños, niñas y jóvenes se empleó el video, más como una herramienta de trabajo, o podría decirse como un apoyo pedagógico, que sirvió para llegar a las conclusiones del proyecto. Del cual se hace un breve recuento:

“Cuando empecé con el programa el espacio que nos brindó la Secretaria de Deportes, fue un kiosco del polideportivo de Guacarí. Estos niños eran de tan escasos recursos que no fue difícil darme cuenta de lo sorprendidos que estaban a ponerse frente a la cámara, una vez les gustó como se veían ahí y cogieron confianza, ya no se querían apartar del foco de ella, para poder grabar los entrenos y luego poder corregir los errores cometidos y del cual obtuve los siguientes testimonios”:

Aldair Salgado Valencia: uno de los niños que sigue en el programa desde que empezó. Dice: *“He aprendido muchos valores desde que comencé el entreno y me sirve mucho entrenar con el profe. Me enseñó a tratar bien las niñas, se cuidar mi higiene personal y ya como menos.”*

Testimonio de Luna Sánchez. *“Me gusta el boxeo, me gusta pelear, aprendí a cuidarme, mis amigos me tratan bien y me dejan pelear con ellos”.*

Testimonio de Jorge Laso Calero. *“El profesor Alejandro nos enseñó cómo tratar las mujeres, como debemos comportarnos en espacios públicos, en nuestra comunidad y con las mismas personas de nuestro colegio”.*

Testimonio de Daniela Pérez. *“El programa de boxeo me ha parecido muy chévere porque desde que estoy ahí he cambiado mi forma de ser, mi forma de pensar, me han enseñado muchos valores, me han demostrado como ser una mejor persona y pues el boxeo me encanta”.*

Testimonio de Juan José Calero. *“El proyecto me ha parecido muy chévere, me ha gustado porque nos han enseñado valores, como tratar las mujeres, como tratar nuestro cuerpo, alimentarnos a*

no trasnochar, a ser mejor personas. porque como yo empezamos teniendo problemas con los papás y en la calle y el profe nos ha ayudado dándonos valores de responsabilidad respeto y amor. para que los padres nos colaboren más y poder tener una mejor convivencia con toda la gente ”.

Al principio solo contábamos con 5 pares de guantes y la buena actitud y gran imaginación de estos niños para poder hacer de los entrenos un espacio agradable y gustoso. Desde el primer día de entreno se empezaron a trabajar los valores, según el día o circunstancia se podía llegar a recalcar más un valor que se hubiera trabajado. Por ejemplo, de repente se llenaban de rabia y querían en medio del entreno armar una pelea por vengarse de lo que le decía el compañero. Debido a estos casos tan inoportunos, pero muy reales del día a día, me tomaba la delicadeza y el tiempo para no permitir tan fea conducta. Seguidamente los sentaba a dialogar hasta que todos llegáramos al mismo acuerdo de que así no eran las reglas del deporte y que por medio del valor EQUIDAD podíamos querernos y ser tratados todos por igual y como somos.” Se tuvo en cuenta la Fotografía, como un testimonio de lo vivido. (anexo Registro fotográfico.)

Este proyecto “El boxeo mixto como estrategia para el fortalecimiento de valores en jóvenes y hábitos de vida saludable en jóvenes niñas y niños de Indervalle del municipio de Guacarí” comprende que toda actividad desarrollada en el ámbito deportivo juega un papel muy relevante en el aprendizaje de los participantes y por este medio se puede aportar al fortalecimiento de los valores que los jóvenes aprenden en clase y en casa, como se pueden fomentar hábitos y estilos de vida sanos y saludables si conocemos la percepción de los protagonistas que encarnan a diario esta práctica, y por lo tanto pretende demostrar que el boxeo es una estrategia donde el niño y el joven aprenden con este no solo defensa personal sino valores significativos para su vida y su entorno social.

Para la observación y el reconocimiento de las actitudes y las percepciones de los jóvenes practicantes de boxeo y de sus padres, se toma como referencia el lugar de práctica, el municipio donde es realizada, el contexto en que se movilizan tanto niños como adultos fuera y dentro del coliseo de práctica. A continuación, se da un breve repaso de cómo se estructura una sesión donde se les da pautas de socialización, construcción de valores y normas de interacción:

Una clase da inicio a las 2:30 hasta las 4:30 pm, llegan los niños y niñas y jóvenes a saludarse entre los compañeros y contar con alegría que hicieron en el día, el entreno inicia a las 2:45 en punto, cuando ya se le ha dado 15 minutos de espera a los niños para que lleguen al entreno. Luego se llama a lista, se habla del valor que se está trabajando en el mes se les pide ejemplos y luego les doy la explicación. También se da a conocer el objetivo del día y la idea es que cada uno pueda cumplir con lo planteado, arrancamos el entreno teniendo en cuenta el valor.

Se les exige, puntualidad a la hora de llegar al entreno si llega después de los 15 minutos debe tener una excusa justificada, si fue por displicencia del púgil se queda viendo el entreno, hay mujeres y niños en el mismo entreno y se deben tratar por igual sin discriminación y con mucho respeto y tolerancia. Se proponen ejercicios en los que se trabaja con el compañero de la misma estatura no importa género y si el nivel de combate es similar también deben enfrentarse para seguir mejorando como deportistas y personas. Se trabaja la perseverancia al llegar cada día al entreno sin importar lo duro que sea el transcurso al entreno, para dar todo lo que tienen en la práctica de este deporte.

Los horarios y escenarios han cambiado. Se cuenta con tres escenarios deportivos: el Estadio Municipal de Guacarì, el Polideportivo y el Gimnasio: “Mi Mundo”.

Cuando el Estadio está ocupado por algún evento o mantenimiento, se traslada la clase para uno de estos otros espacios.

A partir de la observación y descripción de las acciones, y del análisis de las habilidades sociales evidentes en sus relaciones y comportamientos de las niñas, niños y jóvenes, se describen sus valores, motivaciones, perspectivas y cómo éstos pueden variar en diferentes momentos y circunstancias. Conociendo esta información y organizándola se puede optimizar el planteamiento de propuestas y estrategias pedagógicas para que la población determinada se vea beneficiada y cuente con herramientas educativas para la solución de situaciones cotidianas y complejas.

Estrategias técnicas para la práctica del boxeo enfocadas en los valores

FECHA:		22 Y 24 DE AGOSTO DEL 2017
VALOR:		AUTOCONTROL
OBJETIVO:		
Identificar un comportamiento honesto y cuando no es honesto dentro y fuera del ring de combate. Estimular la resistencia aeróbica mediante circuitos donde se usa la técnica conocida de golpes y la fuerza abdominal. Trabajar la técnica después de la fatiga muscular para mecanizar el gesto del golpe.		
	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	T
INICIAL	Formación y revisión de los útiles de aseo personal como toalla, vendas, protector bucal y que se presente bien bañado. Enunciar los objetivos y contenidos. Charla educativa y análisis críticos del valor del mes. Calentamiento General y específico. Estiramiento. Colocarse el vendaje y sus guantes personales para la clase.	30'
CENTRAL	4 CARRERAS DE VELOCIDAD SUBIENDO LAS ESCALERAS DEL ESTADIO. Esta carrera no debe durar más de 15" subiendo y deben bajar caminando y tiene 1' 30" para recuperarse y volver a salir en el próximo estímulo. Una vez terminado las 4 carreras se les da 3' de descanso para cambiar al siguiente ejercicio. VUELTA A LA CANCHA DE ATLETISMO TROTANDO. Esta vuelta es para ir preparando las fibras para hacer los siguientes ejercicios. GLUCOLISIS ANAEROBICA. Se debe realizar cada 72 horas debido a su intensidad consiste en recorrer la mayor distancia posible de la cancha del estadio en tan solo 1'30" y se debe dar su máximo esfuerzo, luego debe dar una vuelta trotando para recuperarse aeróbicamente por 5' de descanso para el siguiente ejercicio. CIRCUITO DE CARDIO. CI+CD+CD`CI-----1' ABD/FLEX TRONCO-----1' (--) CI+CD-----1' ABD/ARRIBA Y ABAJO PIERNAS-----1' (--) CD+CI-----1' ABD/RODILLA TOCA CODO-----1' LASSO/CONTRA SKIPPING-----3'30" este circuito cuenta con una duración de 9'30" se debe dar durante vueltas al circuito hasta que se haya cumplido un tiempo total de 60' con un descanso entre circuito de 1'. Luego se termina el entreno con trabajo técnico personalizado según su estilo de combate. Trabajo técnico. Jab y recto, que hay que tener en cuenta para una correcta ejecución, como se esquiva y se bloquea. Se debe trabajar sobre la fátiga física haciendo muchas repeticiones en plana, sombra y guanteleta con el fin de mecanizar el ejercicio sin perder la correcta ejecución.	1h 40"
FINAL	Vuelta a la calma estiramiento llamado a lista	20'

FECHA:	12 Y 13 DE SEPTIEMBRE DEL 2017		
VALOR:	EQUIDAD		
OBJETIVO:			
Tratar por igual a todos los niños y niñas durante los entrenos, sin importar la diferencia de género promoviendo y estimulando el valor de la equidad. trabajo de potencia ejecutando un gesto técnico de un golpe. Estimular la resistencia aeróbica mediante trote continuo en la pista de atletismo			
	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		T
INICIAL	Formación y revisión de los útiles de aseo personal como toalla, vendas, protector bucal y que se presente bien bañado. Enunciar los objetivos y contenidos. Charla educativa y análisis críticos del valor del mes. Calentamiento General y específico. Estiramiento.		30'
CENTRAL	4 CARRERAS DE VELOCIDAD RECORRIENDO 15METROS DE Y DE REGRESO. Esta carrera no debe durar más de 15" y tiene 1' 30" para recuperarse y volver a salir en el próximo estímulo. Una vez terminado este ejercicio se le da al deportista 5' de descanso y en este mismo momento debe colocarse las vendas limpias para usar sus guantes personales. TRABAJO DE POTENCIA. Se debe realizar cada 72 horas debido que su alta intensidad va producir mucho lactato en los músculos porque en este ejercicio se debe dar su máximo esfuerzo, debe golpear lo más rápido y lo más fuerte posible. 1 ROUND - 20" Jab y Recto / 10" de Descanso Activo. (sombra) Por 8 Repeticiones. Una vez terminado el round se le da entre 3' Y 8' de descanso hasta que su F.C llegue a 120PPM. 2 ROUND - 20" de GI / 10" de Descanso activo. (sombra) - 20" de GD / 10" de Descanso activo. (sombra) Por 4 Repeticiones. Una vez terminado el round se le da entre 3' Y 8' de descanso hasta que su F.C llegue a 120PPM. 3 ROUND - 20" de CI / 10" de Descanso activo. (sombra) - 20" de CD / 10" de Descanso activo. (sombra) Por 4 Repeticiones. Una vez terminado el round se le da entre 3' Y 8' de descanso hasta que su F.C llegue a 120PPM. BASE AEROBICA DESARROLLADA EN LA PISTA DE ATLETISMO TROTANDO. Se debe trotar 2000metros continuos sin caminar ni correr esta distancia equivale a 5 vueltas en la pista de atletismo. Una vez terminada la sesión se hace énfasis en que no hay porque excluir y tratar diferente a las mujeres solo porque son de otro género, pudiendo ellas lograr el mismo entreno que los niños. Esto promueve el dialogo entre los niños y niñas y ayuda al desarrollo social, sin dejar de lado el valor de la equidad que se trabaja durante todo el mes con ejemplos diarios de los entrenos.		1h 40"
FINAL	Vuelta a la calma estiramiento llamado a lista		20'

FECHA: LUNES 13 DE NOVIEMBRE DEL 2017	
VALOR: CUIDADO DE LA SALUD	
OBJETIVO:	
Revisar sus aperos de entreno, uñas cortas y un buen olor corporal que haga énfasis de que se bañó antes de ir a entrenar, antes y después del entreno. Desarrollo muscular con un circuito de auto cargas. Trabajo específico en la tula por el tiempo de duración de un round.	
	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
INICIAL	Formación y revisión de los útiles de aseo personal como toalla, vendas, protector bucal, uñas cortas y que se presente bien bañado, también se le revisa que lleve una fruta comer en la pausa del entreno. Enunciar los objetivos y contenidos. Charla educativa del valor del mes, sobre los beneficios de mantener una imagen limpia y pulcra, una higiene adecuada, además de lo saludable que es tener un cuerpo sano en un peso ideal con el fin de hacer conciencia en los niños y ellos mismos se enamoren de los beneficios que le brinda este deporte como salud. Calentamiento General y específico. Estiramiento.
CENTRAL	JUEGO PASE 10. Consiste en hacer dos equipos de la misma cantidad de personas, y deben pasarse el balón 10 veces sin que el otro equipo haga contacto con el balón o lo intersecte, si es intersectado se le entrega el balón al equipo que intersecto el balón. El equipo que logre los 10 pases gana el perdedor debe pagar con una penitencia colocada por el equipo ganador. TRABAJO DE FUERZA CON AUTOCARGAS. Vamos a trabajar 45" por 25" de descanso. Esto es una vuelta al circuito. Se le deben dar como mínimo 3 vueltas y máximo 5 en circuito. • Sentadilla libre. Pies al ancho de los hombros. • Abdominales isométricas en Core (plancha). • Dorsal isométrica en Superman. • Fondos (tríceps) • Salto tijera. • Zancadas. • Flexión de brazos. Se le da una pausa al entreno se come la fruta que trae cada niño, luego se deben colocar las vendas y guantes para el siguiente ejercicio. Se va a trabajar 5 rounds de 3'/ 1'30" descanso. Cada round se realizará con una técnica y combinación correspondiente. • Round 1. Ráfaga de J – R – J. • Round 2. () De ganchos al abdomen. • Round 3. Cuartos de giro más combinación de Cruzados y ganchos. • Round 4. GI – CD – CI – GD. • Round 5. En parejas, bloqueo y contra ataco. Luego se pasa a la fase de descanso donde los jóvenes se reúnen a limpiar su sudor corporal, y sus guantes con la toalla limpia que se debe llevar al entreno. Esto evita que el guante coja mal olor y alargue mucho más su vida útil, además de que brinda una higiene adecuada y un agradable olor para el púgil. Una vez terminada la sesión se hace énfasis en los beneficios que trae tener una higiene adecuada además de un estilo de vida saludable, haciendo énfasis en las enfermedades crónicas no trasmisibles que se pueden evitar y el buen reconocimiento que se ganan al ser personas bien aseadas cuidando su apariencia personal.
FINAL	Vuelta a la calma estiramiento llamado a lista

Marco de referencia

Marco contextual

Los inicios de la actividad boxística en Colombia no son muy claros, pues no existe un dato preciso e irrefutable que permita asegurar con absoluta certeza cuándo se inició este deporte en el país. Sin embargo, los datos más confiables permiten trazar su origen a finales del siglo diecinueve, más concretamente en 1874. En el hoy departamento de Bolívar, un pequeño gimnasio donde los trabajadores pudieran ocupar su tiempo libre. (Recuperado de: historia del boxeo en Colombia, pagina web: www.boxeodecolombia.com/)

En la publicación de la web Educación Emocional definen en un arte noble al boxeo, un deporte individual, pero a la vez colectivo (pues cada Escuela de Boxeo es una gran familia), existen unos valores intrínsecos que han conseguido que muchas personas consigan mejorar en su vida personal y social. No es un deporte donde el objetivo sea golpear, existen las esquivas, los desplazamientos, las defensas. Y aquí es donde aparecen unos aprendizajes muy significativos, pues al igual que en el boxeo, en tu vida personal también “esquivas” obstáculos, te “desplazas” en busca de tus sueños y, sobre todo, aprendes a quererte a ti mismo para superar los golpes que recibes. Imagina como cada tarde, desde pequeño, te enseñan a ser mejor... pero no con respecto a nadie, sino contigo mismo. Trabajando, mejorando tu capacidad de auto observación, enseñando a valorarte por tu esfuerzo y no por los resultados que obtienes, es un gran “aprendizaje para la vida” para los niños, niñas y jóvenes que asisten a los entrenos compartiendo ejercicios con otros compañeros más grandes o más pequeños y con las niñas respetando las posibilidades corporales de cada uno, con disciplina teniendo que la base de trabajo es la humildad y el esfuerzo por conquistar sus sueños. Sin embargo, los comentarios negativos han intentado dejar de lado al boxeo.

“El boxeo ha sido una práctica especialmente realizada por los hombres y que por tanto ha contado con una importante cuota de prejuicios de género cuando las mujeres pidieron su lugar en el, sin embargo, con el correr de los tiempos y los diferentes avances y logros alcanzados por la mujer, el boxeo profesional le ha dado un lugar a esta y hoy en día es común y recurrente la práctica a nivel competitivo por parte de las mujeres”.

Información tomada <https://www.definicionabc.com/deporte/boxeo.php>

Marco legal

En este apartado se dará a conocer algo al respecto sobre las leyes constitucionales que establecen la normatividad del deporte en niños, jóvenes, de manera formativa y recreativa.

La Ley 181 de 1995, o Ley del Deporte establece las ocupaciones y directrices del profesor de educación física y también su espacio para accionar. Trata sobre el derecho social y fundamental a la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre Art. 5 que enfatiza en la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y las jornadas extraescolares dedicadas a la educación física. Para este documento es importante tener en cuenta la reglamentación para el profesor o entrenador puede enmarcar en el ámbito legal su quehacer a medida que en la constitución avala que se generen estos espacios de interacción entre profesor y estudiantes o deportistas.

Otro documento que aporta a la construcción legal es el Plan Nacional de Recreación (2013-2019) que considera que la recreación es un derecho tan importante como la salud, la educación y la vivienda, por sus beneficios sobre el desarrollo social, educativo, personal, comunitario y ambiental. En Colombia se percibía la inexistencia de un sector deportivo nacional integrado por la educación física, la recreación y el deporte, como un todo, articulado, estructurado y

cohesionado en las esferas políticas y de planeación nacional. Pero este proyecto dirigido desde INDervalle transforma ese planteamiento y permite que desde el aspecto político se pueda organizar una estructura que coordine el ámbito deportivo y promueva los valores y la convivencia.

Con la expedición del Decreto 1746 en junio de 2003 emanado del Ministerio de Cultura, se modifica la ley del deporte, en el sentido que adscribe al Ministerio de Cultura el Instituto colombiano de Deportes COLDEPORTES, en aras de la racionalización, organización y funcionamiento de la Administración pública, por considerar que “el deporte en sus distintas manifestaciones hace parte de la identidad nacional y de los valores culturales de la nación, en consecuencia hace parte de la cultura nacional”. Por lo tanto, es una responsabilidad fomentar los valores y los hábitos y estilos de vida saludables para mejorar la cultura y las relaciones sociales. COLDEPORTES como organismo rector del Sistema Nacional del Deporte regulada la asociación deportiva por lo tanto en su Artículo 5 (Nov/2013) se entiende que:

- EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE. - Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación sicobiológica.

- LA EDUCACION EXTRAESCOLAR. - Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como

objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones. Sin embargo, apunta Gómez (2016), la clave del trabajo con los niños es previa a este PNTD: los grados de la evolución deportiva, un sistema de certificación global (mediante guantes de colores que actúan como los cinturones en judo) en función de los conocimientos técnico-tácticos y nunca vinculado al contacto (no hay contacto desde los 8 a los 15 años en el programa de grados; la competición comienza a los 16 años). Hay seis grados generales y cuatro específicos y son varias las disciplinas federadas que trabajan conjuntamente en su desarrollo.

Marco Conceptual

Para comprender mejor la importancia de la práctica del boxeo desde un nivel formativo es necesario obtener información precisa sobre su técnica de enseñanza y aprendizaje, la pedagogía empleada y los resultados favorables. Estos pueden ser la adquisición de valores que permitan una mejor convivencia y relaciones interpersonales y de hábitos y estilos de vida saludables que logren transformar la mentalidad del participante en todos sus aspectos para conseguir un equilibrio en su vida y en su crecimiento. Se definirán conceptos como el boxeo mixto, valores éticos, antivalores y hábitos de vida saludables.

Boxeo Mixto

El Boxeo o Box como también se lo denomina popularmente, es un deporte de contacto en el cual se enfrentan dos individuos que lucharán únicamente con sus puños enfundados en unos guantes especiales, con los cuales se golpearán y cuya principal condición será golpear al

contrario por encima de la cintura dentro de un cuadrilátero que se encuentra especialmente diseñado para tal fin.

Este deporte de carácter olímpico consta de breves secuencias de lucha denominadas asaltos o rounds en las cuales los boxeadores luchan entre sí, pero siempre siguiendo el riguroso mandato que impone el reglamento que será aplicado por el árbitro quien sigue de cerca cada uno de los movimientos y los golpes dentro del cuadrilátero junto a los luchadores.

El Boxeo es uno de los deportes de combate más antiguo y eficiente en la historia. Por medio del trabajo combinado de piernas, puños y cadera, permite desarrollar técnicas de defensa personal, así como mejorar la capacidad cardiovascular y la tonificación muscular. Es un deporte que va más allá de los golpes, se necesita del dominio de habilidades y destrezas mentales y, más importantes, ser estratégico para conocer las fortalezas propias y del adversario.

Para Díaz, David (2014) El fin de esta práctica no es la carrera competitiva, es la formación integral de quienes la realicen, el autor divide en planos diferentes el impacto del boxeo, tanto en el plano físico como en el emocional. Según indica en su artículo “*boxeo educativo*” (2014) el boxeo tiene la capacidad de desarrollar condiciones en los jóvenes en el plano físico, ya que por medio de este se fortalecen todas las habilidades condicionales y coordinativas. Las metodologías creativas usadas por los profesores y profesionales a cambio permiten que el practicante sienta placer y mejore cada día en la práctica.

Díaz, David también concluye:

“La vitalidad física y psíquica que adquieren estos niños, junto con el respeto por sus compañeros y su autocontrol, les crea una serenidad para poder resolver otros momentos más difíciles que se presentan en la vida cotidiana. Les hace conscientes de una seguridad superior en sus posibilidades y abordan con naturalidad la colaboración y ayuda a otros compañeros,

creándose en ellos un espíritu de camaradería y equipo muy respetables. En el plano moral, este deporte se muestra como un deporte igualitario e igualador, al cual es fácil acercarse desde cualquier extracto poblacional. Por otro lado, en los últimos años, se ha incrementado la afluencia femenina, convirtiendo el boxeo en un deporte igualador” (recuperado de: <http://educarparacambiar.blogspot.com/2014/12/boxeo-educativo.html>)

Moreno, H (2011) citando a Contreras, Ricardo (2005) destaca que el boxeo mixto es: “la disciplina que hace de un caballero en el ring un hombre en la vida real, en la vida civil. Entréguenos un niño aquí y nosotros le regresamos un hombre. (Pág. 163)

Antivalores

Sabemos que el deporte y la recreación como herramientas educativas y formativas son vitales en la promoción de la autoestima y la superación permanente, generando en la vida de quienes desde muy chicos realizan esta actividad individuos que aprenden a convivir, trabajar en equipo, plantearse metas, y sortear obstáculos que la vida permanentemente pone ante nosotros. Aunque por las dificultades contextuales suelen presentarse una serie de antivalores.

Los antivalores son esos factores del comportamiento que vienen acompañados de una respuesta negativa y una forma inadecuada de reaccionar ante las diferentes formas de conducta que pueda tener una persona. Desde años atrás el comportamiento agresivo en el deporte ha logrado impactar considerablemente, por este motivo es necesario plantear soluciones que lo reduzcan en este contexto y es el deporte ese instrumento educativo necesario para dotar a los niños y adolescentes de comportamientos adecuados y adaptados en el desarrollo de sus interacciones con los iguales, y poder generalizar este comportamiento social a los diversos contextos en los que conviven. (Pelegrin, 2002)

De esta manera, habría que transformar el deporte en un poderoso instrumento educativo para la prevención de comportamientos desadaptados y por medio del establecimiento de programa de prevención e intervención.

La siguiente tabla muestra una lista de actitudes y posibles causas, efectos sobre los jóvenes:

CATEGORÍA GENERAL	FACTORES ESPECÍFICOS
VARIABLES PERSONALES	
Predisposición Fisiológica (a)	Varón, alto arousal, temperamento.
Modelos Cognitivo-afectivo (b)	Atribución de intención hostil; culpabilizar a alguien de algo; bajo nivel de razonamiento moral.
Habilidades Interpersonales (c)	Ausencia de autocontrol, dirigir la ira y alternativas de habilidad prosocial.
VARIABLES AMBIENTALES	
Contexto Cultural (d)	Tradiciones sociales que aumentan/moderan la agresión.
Entorno interpersonal inmediato (e)	Padres/amigos delincuentes, vídeo, películas con personajes violentos.
Entorno físico inmediato (f)	Temperatura, ruido, muchedumbre, tráfico, polución.
Cualidades personales (g)	Autocontrol, Habilidades Sociales y comportamiento prosocial.
Desinhibidores (h)	Alcohol, drogas, modelos agresivos.
Presencia de medios (i)	Pistolas, cuchillos, otras armas.
Presencia de víctimas (j)	Esposa, hijos, ancianos, otros.

Tabla.1: *Múltiples causas del comportamiento agresivo* (Pelegrin Muñoz, 2002, Pág. 40)

Tabla 2: *Conductas agresivas según el contexto* (Pelegrin Muñoz, 2002, Pág. 41)

En la tabla anterior lo que se representa son las posibles causas por las cuales son agresivos y mal educados en aspectos diferentes de sus vidas, estos son algunos de los antivalores morales:

1. Esclavitud
2. Angustia
3. Deshonestidad
4. Arrogancia
5. Odio
6. Guerra
7. Irrespeto

GRUPO	CONSECUENCIA
INTRAPERSONALES	DESAJUSTE SOCIAL
	PROBLEMAS EN LA RESOLUCION DE CONFLICTOS
	COMPORTAMIENTO ANTISOCIAL Y DELICTIVO
	DEPRESION
	MADRES AGRESIVAS E INTROVERTIDAS
	EL TIPO A DE PERSONALIDAD Y LA ENFERMEDAD CORONARIA
	HOMICIDIO
CONTEXTO FAMILIAR	MALTRATO DEL CÓNYUGE
	TRANSMISION INTERGENERACIONAL DE LA AGRESION
	ABUSO INFANTIL
	PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO EN LOS HIJOS
CONTEXTO ESCOLAR	VICTIMAS AGREDIDAS
	AGRESION HACIA LOS PROFESORES
	VICTIMAS AGRESORAS
	COMPORTAMIENTO DISRUPTIVO EN EL AULA
	EL RECHAZO DE LOS COMPANEROS
	FRACASO ESCOLAR
	CONDUCTA BULLYING
CONTEXTO AMBIENTAL	DESEMPLEO
	FORMACIÓN DE BANDAS
	MIEMBROS DE GRUPOS INADAPTADOS

8. Irresponsabilidad
9. Altanería o soberbia
10. Intolerancia social
11. Divisionismo

12. Perjuicio
13. Enemistad
14. Envidia
15. Desigualdad o no correspondencia justa y exacta
16. Injusticia
17. Infidelidad
18. Ignorancia
19. Pereza
20. Suciedad

Por medio de la práctica del boxeo se pretende mejorar cada uno de estos aspectos de la vida de los deportistas para que hagan frente a las diferencias sociales, emocionales y personales que tengan en su diario vivir y así cuenten con las herramientas para solucionarlas, por lo tanto, al ser un deporte lleno de adrenalina se puede a través de programas educativos responsables que el practicante descargue la energía negativa que acumula en su mente y la transforma en productividad y emociones positivas que le permitan responder mejor ante su cotidianidad.

Valores éticos

Los valores son cualidades positivas de las cosas o de las personas. Según sean los valores que uno tiene así serán los proyectos de vida que haga. El proyecto personal, comunitario o de un equipo deportivo está determinado por los valores. Los valores y la educación van íntimamente unidos. De ambos depende el ser y la calidad de la vida. Lo lamentable sería querer educar sin tener una escala de valores como referencia, sin tener una idea clara de la meta a la que deseamos

conducir al educando o sin conocer el entorno y los "signos de los tiempos" que, con visión de futuro, nos está interpelando.

Para Cota, Olmos (2002)

“Los valores se derivan de una elección personal basada en convicciones, opiniones, prejuicios y estándares. Son dinámicas las personas que buscan valores, los prueban y los cambian. Sin embargo, el proceso es lento ya que la tendencia humana es repetir y continuar las formas de vida por todo el tiempo que sea posible”. (Pág. 4)

Por lo tanto, es necesario en los jóvenes promover este tipo de normas y establecerlas en nuestra mente, por ello este conjunto de valores son la guía que nos ayuda a actuar de manera responsable frente a diversas situaciones ya que estructuran el comportamiento del ser humano con la intención de afianzar la importancia de actuar de manera consciente, respetuosa y sin afectar de manera negativa a quienes nos rodean.

Parafraseando a Olmos, C (2002) se puede decir que los valores se proyectan a través de actitudes y acciones ante personas y situaciones específicas, esto significa que son un compromiso en la formación de una persona y su preparación para estar en sociedad, en esta época, se pueden identificar valores aceptados universalmente, en todo tiempo y lugar, porque posibilitan la existencia de una sociedad más justa y democrática.

En definitiva, si se trata de promover una educación integral, que comprenda los aspectos cognoscitivos, afectivos y psicomotores, la formación en valores no puede estar ausente, si el objetivo final es la formación de la personalidad ética. Es necesario fortalecer las distintas actividades vinculadas a la formación ciudadana con vista a la expansión y el fortalecimiento de las actitudes por medio del deporte, como forma de vida, la más adecuada para alcanzar una

sociedad equitativa y solidaria donde la vida digna y la paz sea posible para todos. (Olmos, C; 2002)

Según Negrete (2006), (pág. 1) en la actualidad se ha dejado un poco atrás los conceptos de la moral y los valores que la rodean, pero los valores son a priori, y absolutos, es decir, no sólo son algo por descubrir, sino que tienen una validez universal. Si una persona no acepta un valor, se debe, en todo caso, a una ceguera axiológica pero no a la invalidez o inexistencia del valor. Es necesario educar la mente y aprovechar las oportunidades que se presentan como el deporte para volver a rescatar esos valores éticos y morales que permiten la convivencia en armonía.

Hábitos y estilos de vida saludables

Los Hábitos y estilos de vida saludables se describen como el peso corporal, la actividad física, la buena higiene personal y un ambiente limpio influyen en nuestra salud. Exploran lo que es un peso corporal saludable y como lograrlo a través de la alimentación para obtener un ideal en su balance energético. Analiza la importancia de tener un buen estado físico y de realizar actividad física en forma regular, para mantener el peso corporal adecuado y tener una buena salud.

La tendencia de la población hacia la adquisición de estilos de vida poco saludables es un problema cada vez más preocupante en la actualidad y, en especial, durante la adolescencia. En este sentido es de importancia que deportes y prácticas formativas dispongan al mejoramiento de la condición física y de la salud en los jóvenes y en los deportistas que aprenden a balancear su alimentación, racionar su energía y canalizar sus potenciales en cosas productivas.

Uno de los problemas que está originando una mayor preocupación en la sociedad actual es la tendencia que la población tiene a adquirir estilos de vida poco saludables. Esta realidad adquiere

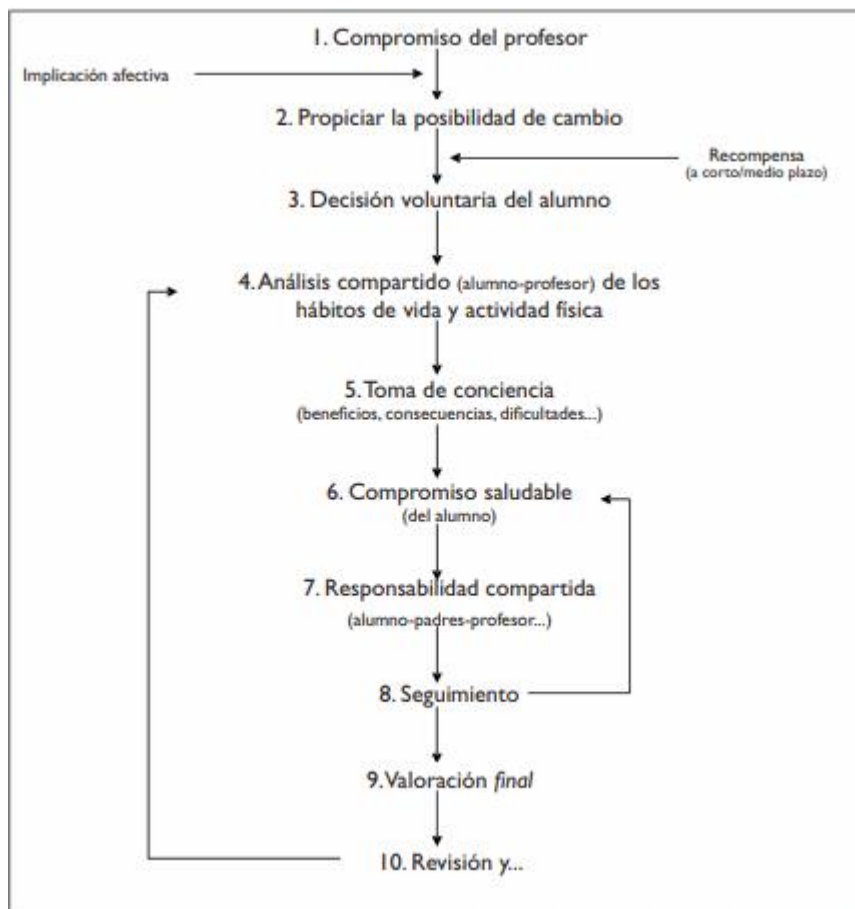
una repercusión especial en la adolescencia, pues a medida que se avanza en dicha etapa se produce un mayor deterioro en este sentido (Rodrigo et ál., 2004).

La Organización Mundial de la Salud señala que seis de los siete factores determinantes para la salud están relacionados con la alimentación y el ejercicio físico (OMS, 2002); también indica que todos ellos son susceptibles de modificarse por medio del entrenamiento deportivo y la actividad física. En este sentido, el ámbito escolar posee un gran potencial al respecto y, por tanto, una enorme responsabilidad. Y en especial, la Educación Física, la cual nunca ha sido tan necesaria como en la actualidad (Hernando, 2006).

Los estilos de vida saludable son una estrategia global que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud. Tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia se generó por una declaración de la Organización Mundial de la Salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo. (UNICEF, 2012. OMS, 2014)

Los hábitos y estilos de vida saludable son determinados por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. Los aspectos que se trabajaron principalmente son los hábitos de alimentación, junto a los de descanso, higiene corporal y dental, realización de actividad física y percepciones y autoconocimiento del cuerpo. A continuación, se presenta un esquema para la adquisición de hábitos saludables. (Fernández, D 2011).

Figura 1. Decálogo para promover la adquisición de hábitos saludables de vida o actividad física en los alumnos



(Fuente: Pérez López, 2009. Pàg: 6).

Con relación al marco conceptual se establece un orden en el proyecto que orienta la contextualización sobre las percepciones e influencia que reciben del boxeo y su práctica formativa, los niños, niñas, jóvenes y padres de familia. Con base al concepto de valores, hábitos saludables, antivalores y la esencia misma del boxeo como deporte, se proyectan las encuestas realizadas a cada agente de la población beneficiada y en esta misma dinámica, se identifican las percepciones positivas o negativas que se generan a raíz de la formación en esta disciplina deportiva.

Análisis de Resultados

Con el fin de describir las percepciones que se tienen del boxeo mixto tanto en niños y jóvenes, como en padres de familia, es necesario realizar un análisis cuantitativo que permita conocer con mayor exactitud que influencia presenta esta práctica formativa en el individuo. En este orden de ideas se procede a documentar el resultado de cada pregunta y organizarlo en un diagrama de flujo para evidenciar los resultados. Se categorizan en preguntas abiertas y preguntas de selección única y múltiple.

El cuestionario comienza con una introducción a los datos personales del encuestado y un acercamiento sobre las percepciones que tiene del boxeo como práctica deportiva y formativa. Coinciden los padres de familia con una concepción básica de que son los valores y los hábitos de vida saludables. Mientras que los más jóvenes presentan una concepción mínima y es casi no fomentada en ellos sobre la comprensión de valores y hábitos de vida.

Seguido a esto se aplica una encuesta con preguntas de única opción de respuesta con algunas de múltiple opción de respuesta, se realiza en medio del proceso formativo. A continuación, las gráficas estadísticas que definen y correlacionan los datos suministrados por los encuestados para así determinar la influencia en los aspectos positivos del boxeo.

La siguiente figura, corresponde a la primera pregunta para la encuesta de los niños y niñas, siendo 18 la población escogida. Se evidencia que la mayor población elige que el boxeo es lo más importante es sus actividades con un total de 9 personas entre 5 niños y 4 niñas. Hay solo 2 personas entre un niño y una niña que determinan que le es indiferente la práctica, mientras que 7 personas dan al boxeo mucha importancia en su cotidianidad.



Figura No. 2: Importancia de la práctica deportiva (Fuente: Propia)

La siguiente pregunta es acerca del aprendizaje de los valores a partir de la práctica del boxeo, destacando como la mayor cantidad de la población define que el deporte es una herramienta que si enseña valores sociales y su utilización.

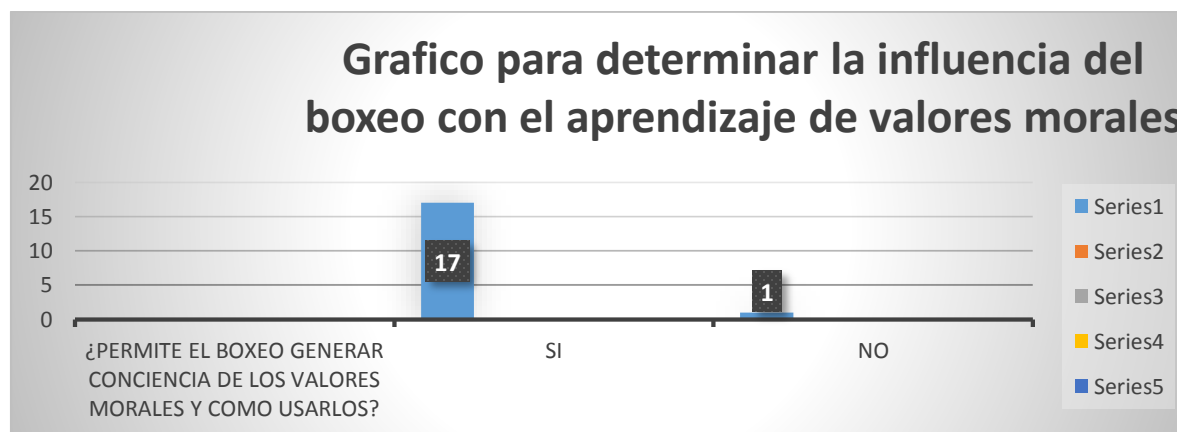


Figura No. 3: Gráfico para determinar la influencia del boxeo (Fuente: Propia)

La cuestión número 3 pretende identificar en los jóvenes si la práctica del boxeo está siendo transmisora de los valores sociales y los hábitos de vida saludables necesarios para una convivencia en armonía.

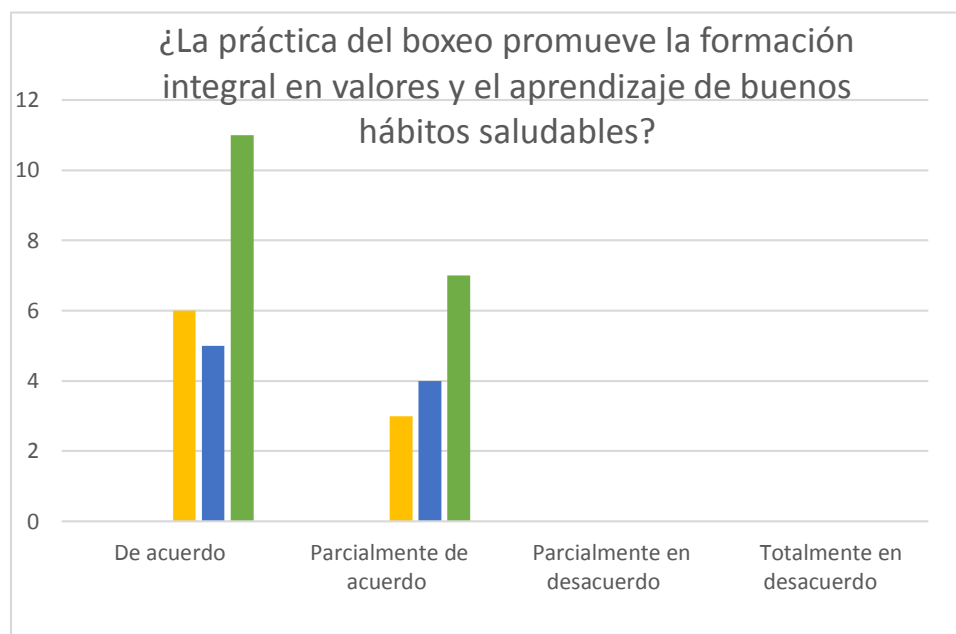


Figura No. 4: opiniones sobre la influencia del boxeo en la formación y aprendizaje de valores y hábitos de vida saludables. (Fuente: Propia)

Para continuar con las preguntas de respuesta única, se sigue con la cuestión número 5, por medio de esta se permite identificar un valor y hábito importante como lo es la higiene personal, y así determinar cómo está impactando la práctica deportiva en el contexto familiar y sobretodo personal. De la población total encuestada se puede concluir que las niñas son más propicias a adquirir higiene personal adecuada en su práctica cotidiana.

1. ¿considera usted, que a partir de esta práctica de boxeo ha mejorado su higiene personal?	Total	Niños	Niñas
Si	14	6	8
No	4	3	1

Tabla No. 3: percepción sobre la influencia del boxeo en la higiene personal.

Con relaciona a las respuestas negativas se puede deducir que son individuos que no han estado completamente dedicados al programa formativo, por lo tanto, no evidencian un cambio de acuerdo al ámbito higiénico, otra razón puede ser que desde sus casas este valor se vea

afectado ya que no hay un acompañamiento en este aspecto y es un valor que se fortalece primero desde la familia.

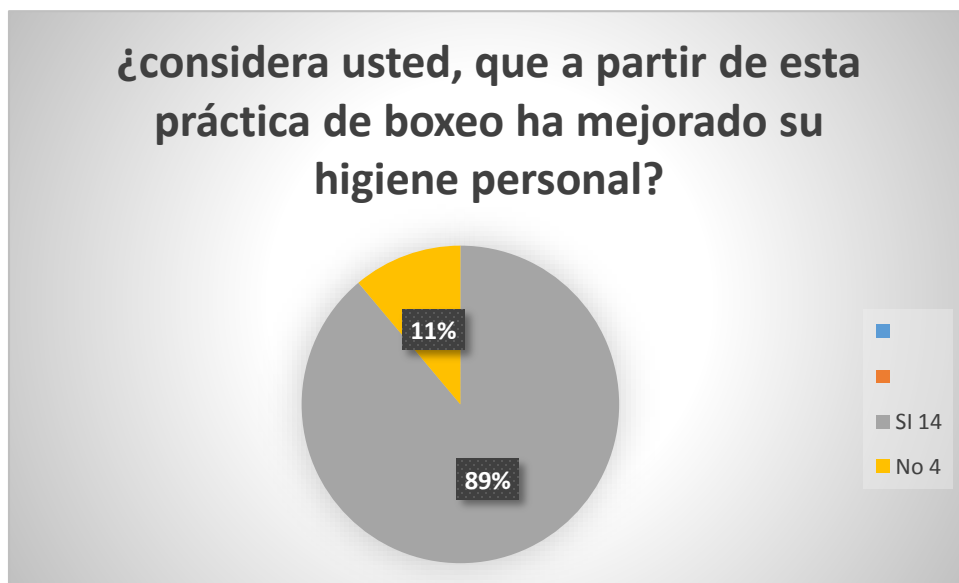


Figura No. 5: Percepciones sobre la higiene personal. (Fuente: Propia)

En la pregunta número seis se cuestiona sobre la energía producida por la práctica deportiva y sus métodos para canalizarla y transformarla en un ejercicio positivo para el desarrollo del ser

¿Ha aprendido por medio del boxeo a controlar los impulsos como la ira, y desahogar la energía negativa?	Niños	Niñas
Si	7	6
No	2	3
Total	9	9

Tabla No. 4: Percepción sobre la influencia del boxeo en el control de la ira y la energía negativa

Es evidente que la práctica logra en los participantes una concepción de que es positivo ejercitarse y aprender normas deportivas ya que permiten que el joven se identifique con las cosas adecuadas que deja el boxeo como lo es el canalizar antivalores como la ira, la agresividad, la violencia, y de esta manera hacer algo propositivo para cambiar esto, comenzando desde los

valores que se aprenden en casa y los hábitos de vida que se adquieren en el crecimiento y desarrollo de cada individuo, viéndose esto permeado por el contexto social y cultural.

En la siguiente grafica se observa como las niñas (de color amarillo) tienden más a rechazar una pelea callejera o a utilizar lo que aprenden en la práctica deportiva innecesariamente en la calle o en un contexto no conveniente. Aspecto que en los niños (de color gris) se refleja más en que ellos si suelen pretender utilizar sus destrezas en contiendas del barrio o situaciones externas a la institucionalidad que ameriten según ellos esta reacción.

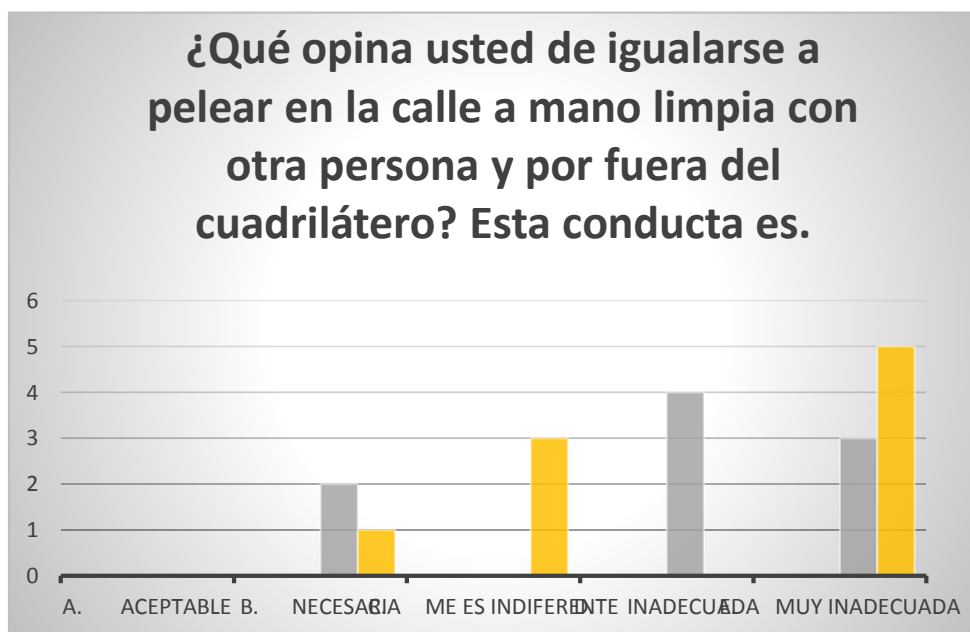


Figura No. 6: opiniones sobre una pelea en un contexto no apropiado. (Fuente: Propia)

Para finalizar con las preguntas de selección única se destacan las percepciones positivas que tienen las personas encuestadas tanto niños como niñas sobre las enseñanzas que deja el boxeo mixto en su etapa formativa. Para resolver hábitos y adquisición de valores como la equidad, la disciplina, la responsabilidad, el respeto, entre otros. Basta con observar en las

respuestas como la gran mayoría contestas con un si me ha servido, si estoy de acuerdo, con una afirmación que el boxeo si deja influencias positivas en ellos desde que iniciaron la práctica.

Actitudes como el sentirse incómodo con personas de género opuesto quedan prácticamente en el pasado ya que es de fácil asimilación la integración en un deporte como el boxeo mixto.

Para finalizar con el análisis de los datos recogidos por medio de la encuesta realizada a 18 jóvenes entre ellos 9 niños y 9 niñas, es necesario comprender las percepciones que ellos generan concibiéndolas a partir de una serie de preguntas abiertas que incentiva al joven a generar sus propios conceptos y conocimientos.



Figura No. 7: Percepciones de los 18 jóvenes encuestados. (Fuente: Propia)

La mayoría consideran que se han visto beneficiados por la práctica por lo tanto ha habido un cambio en la percepción sobre el deporte y se evidencia que las opiniones sobre esta disciplina son positivas.

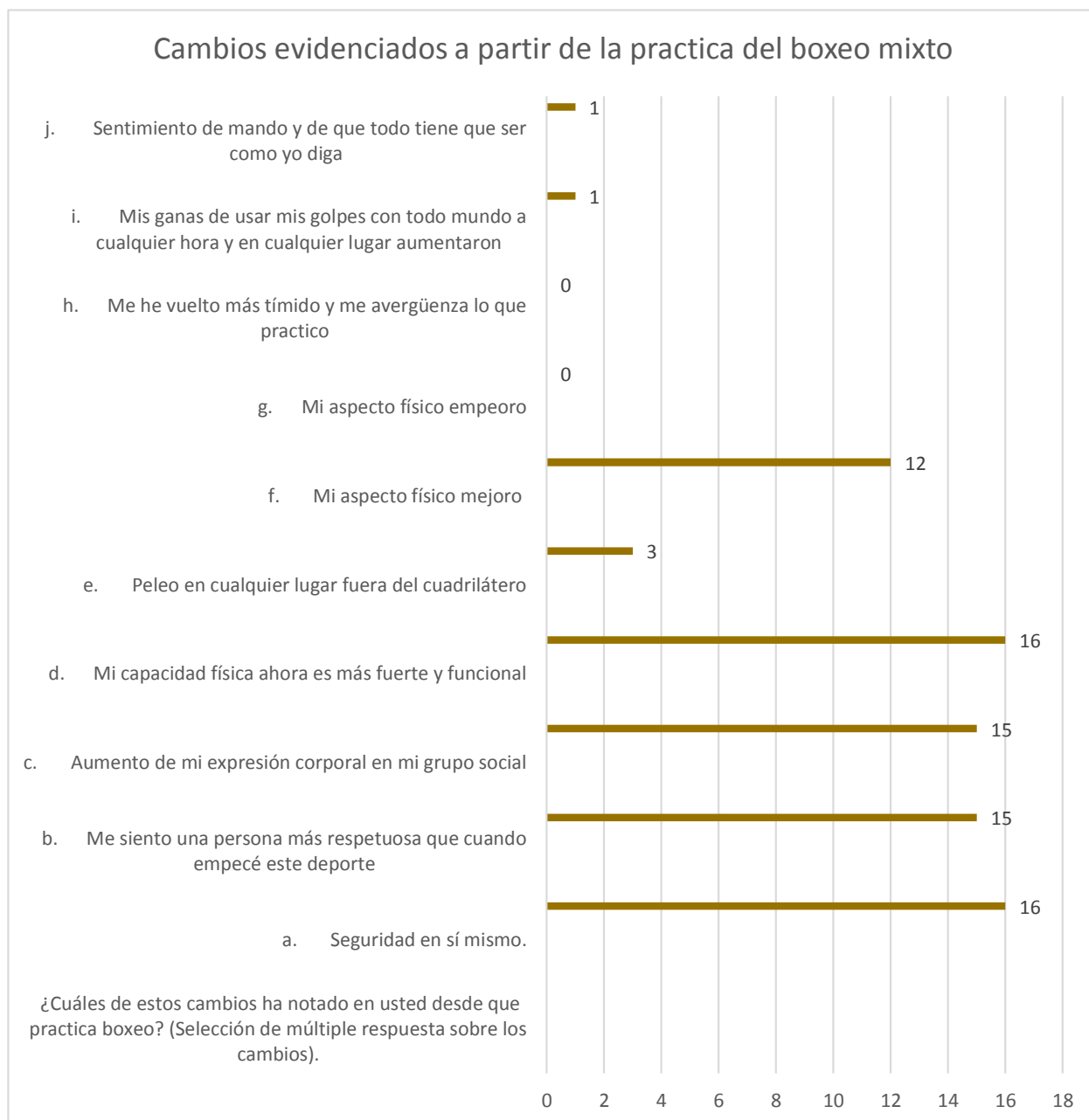


Figura No. 8: cambios que reflejan los jóvenes a partir de la práctica formativa. (Fuente: Propia)

Se aclara que las opciones de estas preguntas son respuesta múltiple, por lo tanto, en la gráfica se evidencia la cantidad de niños que escogieron una misma pregunta, se puede determinar que al igual que los niños, para la parte femenina se tabula de la misma manera, determinando cuantas personas coinciden en las mismas respuestas sobre la práctica formativa y su experiencia.

Se encuestan las 9 niñas y se define en la gráfica cuantas responden los mismos conceptos. En la gráfica se suman los datos de niños y niñas y se genera en ellos un concepto de que es y para qué sirve la práctica del boxeo mixto con relación al aprendizaje de hábitos de vida saludables y su formación integral en valores. Y, por último, se establece la gráfica donde la pregunta orienta la respuesta que define los cambios que han evidenciado los niños en su propia experiencia de práctica. Así se conjetura que la influencia del boxeo en estos participantes ha sido positiva y se encamina como una herramienta de relevancia importante para el desarrollo de esta disciplina y principalmente como estrategia para la educación de los jóvenes y entrenadores.

Los resultados finales demuestran la tendencia hacia los buenos hábitos y hacia el aprendizaje de valores para la formación del individuo, que mediante la práctica constante del boxeo como disciplina deportiva se fortalecen. Por este motivo los padres de familia también cumplen un papel principal en el progreso de sus hijos en calidad de deportistas juveniles que se preparan no solo física sino psicológicamente para afrontar una cotidianidad social llena de retos y de obstáculos para la convivencia adecuada.

Por lo tanto, es necesario contar con las percepciones de los padres que tienen mayor conocimiento sobre la formación en valores y sobre que hábitos saludables permiten a sus hijos desarrollarse con asertividad y carácter crítico. En las próximas graficas se atiende a los resultados de las encuestas realizadas a los padres de familia, en total 18 acudientes.

La primera pregunta es la única que coincide con las realizadas a los niños, donde se indaga por la importancia que dan a la práctica de sus hijos, encontrando que todos los padres están de acuerdo con que se efectuó esta actividad en horarios que le permitan al joven cumplir con sus actividades académicas, familiares y personales.

Las preguntas 3, 4, 5, 6 y 7 son de única selección (si o no) y determinan la capacidad del padre de afirmar o negar que influencia tiene el boxeo en la formación integral de sus hijos y en la enseñanza que obtienen en esta disciplina respecto a los valores, de acuerdo a la observación que ellos tienen de sus comportamientos diarios. Factores como la formación en valores morales, el autocuidado de su hijo, el autocontrol de las emociones, la equidad y los hábitos de vida saludables, son los que se abordan en esas preguntas mencionadas, y los resultados son positivos debido a que se ha comprendido por parte de los padres que el deporte si es una herramienta contundente ante los antivalores y los hábitos negativos.

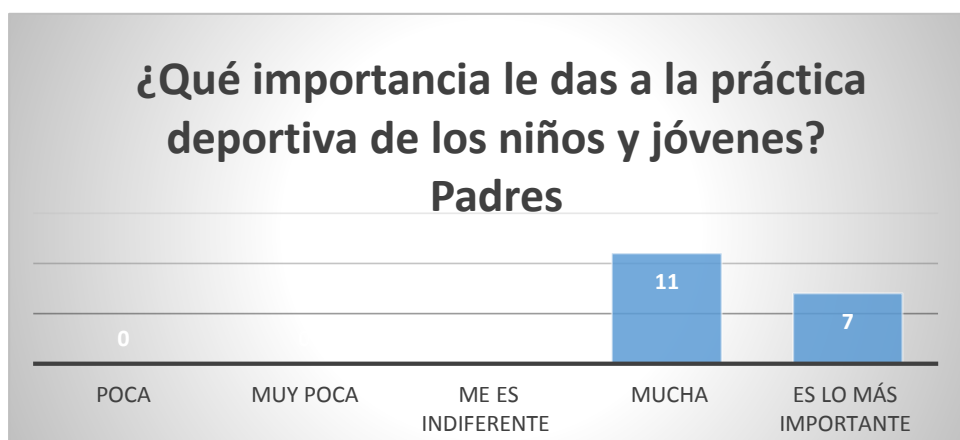
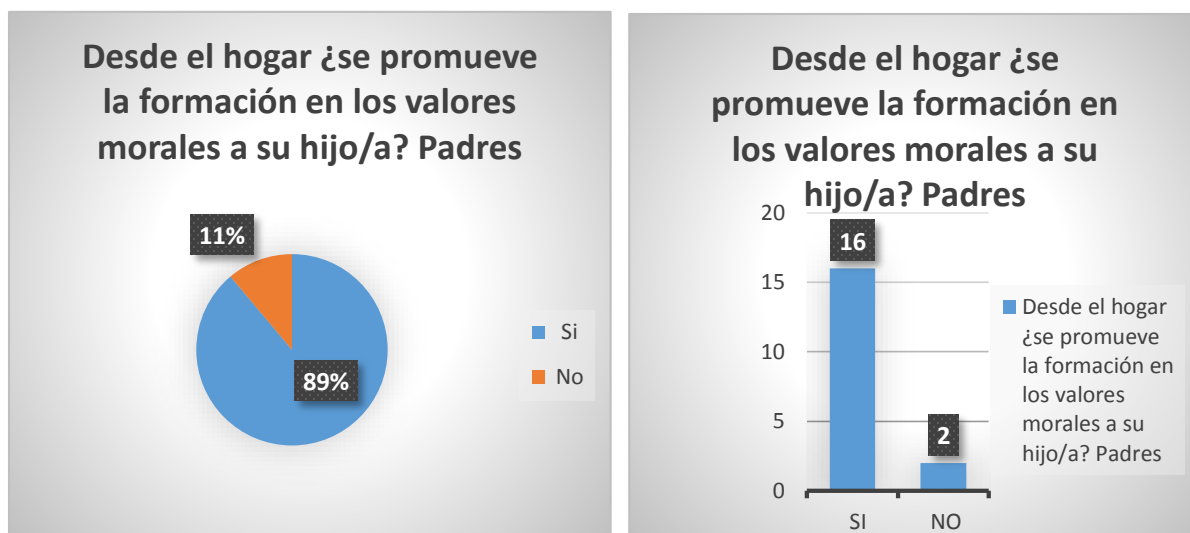


Figura No. 9: percepción de padres sobre la importancia de la práctica de los jóvenes. (Fuente: Propia)



Figuras No. 10 y 11: percepciones sobre la formación en valores de los jóvenes. (Fuente: Propia)

Se define según los resultados de las encuestas sobre las emociones y actitudes que reflejan los jóvenes, que si es el boxeo un deporte que influencia positivamente a los cambios de hábitos y es una oportunidad de reconocer que la disciplina trae consigo los valores y la gratificación.

Las preguntas 10, 11 y 12 cuestionan al padre de familia sobre su conocimiento del programa de Indervalle, como también la concepción del boxeo mixto como generador de conciencia, transmisor de aprendizajes y enseñanzas. Mediante los resultados se evidencia que los padres están a favor de la implementación de esta práctica en un contexto institucional avalado y regulado por la entidad encargada de la educación física a nivel departamental. Es de suma importancia que el acudiente o encargado del desarrollo y acompañamiento en la formación del joven, estén de acuerdo con el boxeo y tengan claro y acepten que esta disciplina trae múltiples beneficios sociales, personales y culturales.



Figura No. 12: opinión de padres sobre programa de Indervalle en Guacarí. (Fuente: Propia)

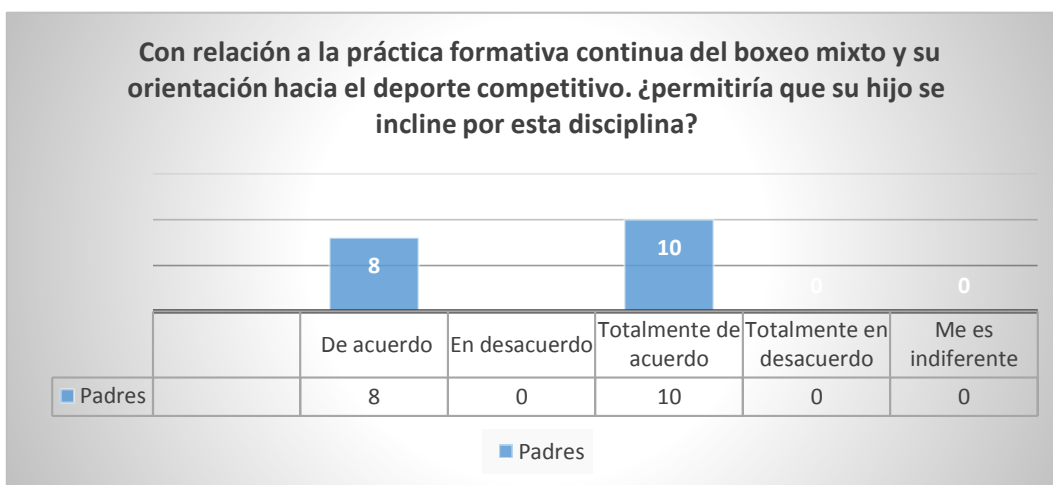


Figura No. 13: Aceptación de la práctica deportiva por padre de familia. (Fuente: Propia)

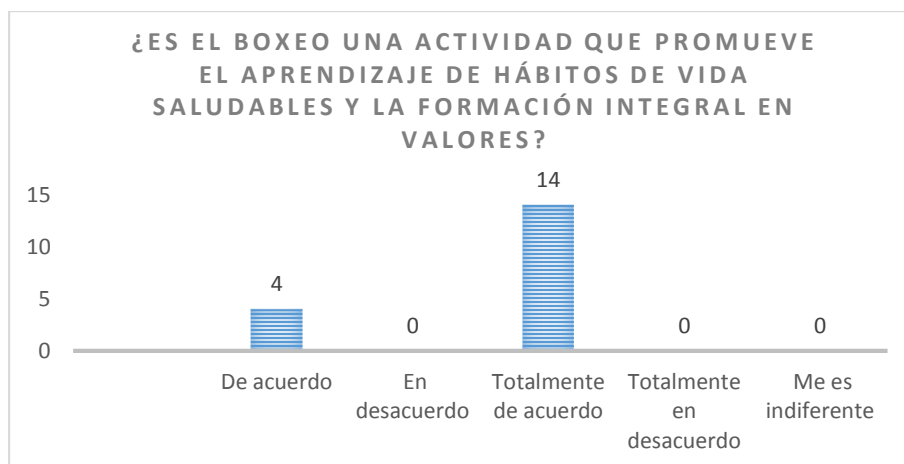
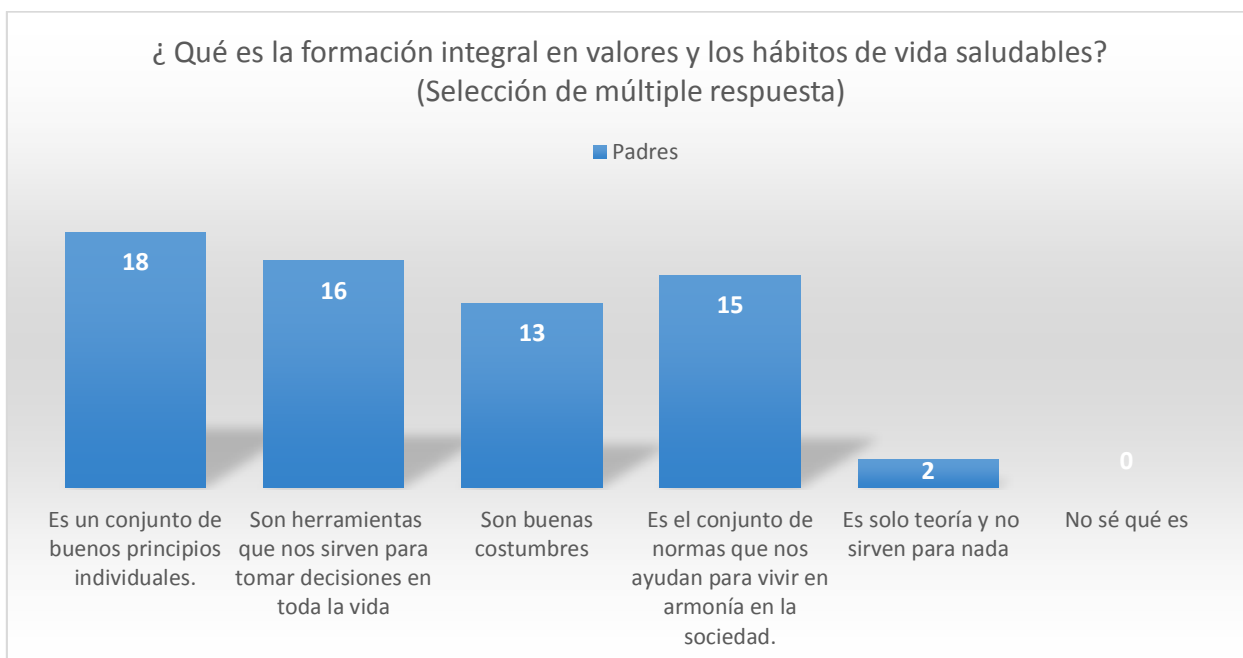
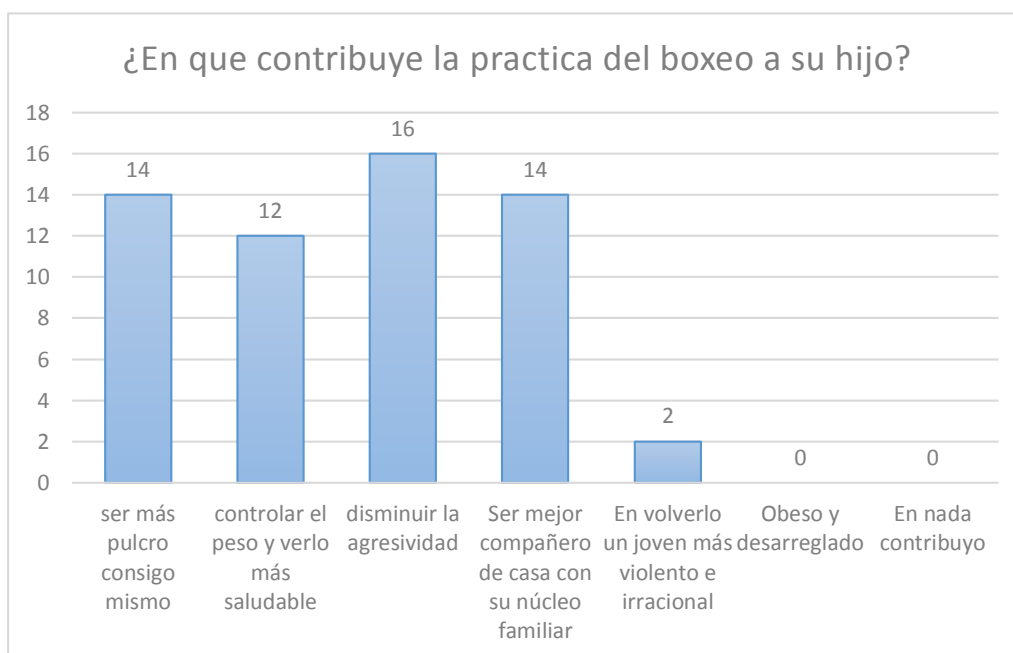
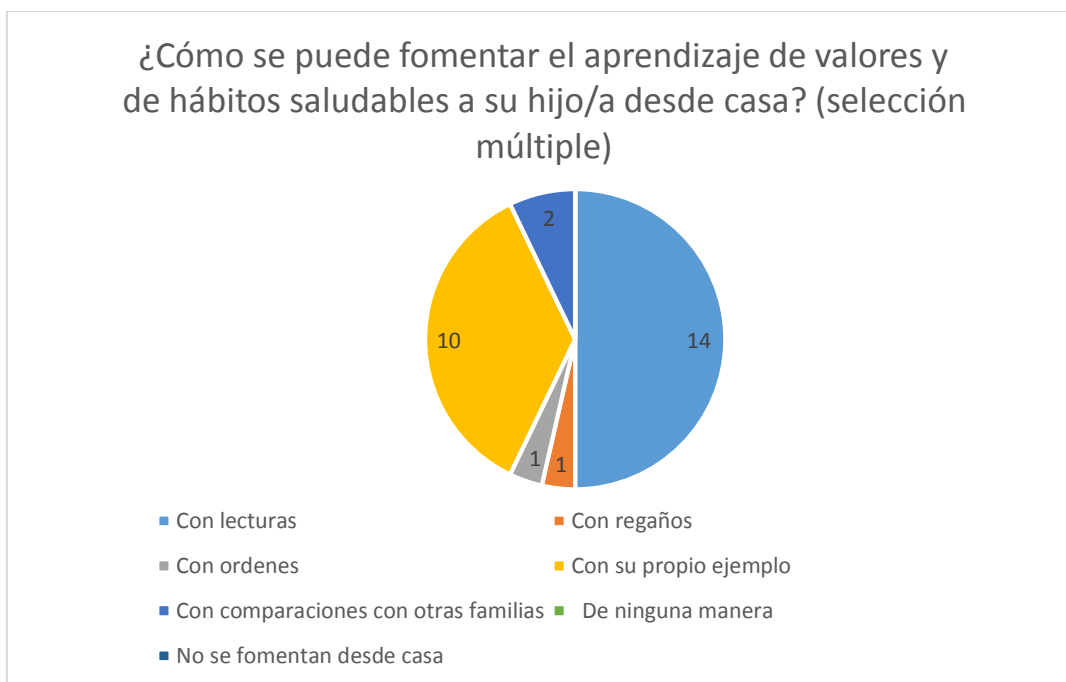


Figura No. 14: Influencia del boxeo en el aprendizaje de valores y hábitos de vida saludables. (Fuente: Propia)

En las preguntas 2, 4 y 9, se encuesta por medio de preguntas con opciones de múltiple respuesta para que el padre pueda elegir diferentes variables que indican el avance, los cambios y las percepciones de estos sobre la práctica del deporte en sus hijos. En estos resultados se clasifican las respuestas iguales en las que coinciden los 18 padres entrevistados, esto quiere decir que la mayoría de los encuestados cree que el boxeo es una práctica cultural, que genera buenos hábitos y fortalece la formación integral en valores.





Figuras No: 15, 16 y 17: Selección de múltiples respuestas con relación a la formación en valores y la influencia del boxeo. (Fuente Propia)

En estos resultados se evidencia la atribución de la práctica del boxeo ya que es positiva para jóvenes y padres, así logra influir en el cambio hacia los hábitos de vida saludables y la formación integral en valores en los jóvenes que día a día encaminan un sendero en el boxeo mixto formativo en Guacarí. Por

medio de los programas educativos que se empleen es que se harán relevantes los datos recogidos, es a través de la pedagogía que se consolida la relación de enseñanza y aprendizaje que se quiere promover desde la práctica del boxeo.

Conclusiones

Finalizada la investigación y al haberse realizado el análisis de la información se concluyó lo siguiente. Desde mi observación diaria en los entrenamientos el Boxeo lo veo desde una perspectiva formativa, está orientado para la diversión cumpliendo unas reglas, en el ámbito social, la actividad deportiva formativa se muestra como un método para introducir sistemas pacíficos de convivencia y adopción de hábitos saludables y por medio del programa educativo de boxeo se realiza un proceso adecuado para fomentar los valores.

Por medio de las encuestas se permitió reconocer que la práctica del boxeo mixto prepara al individuo para que sea un ciudadano independiente, crítico, creativo, responsable y participativo, dispuesto a ejercer sus derechos y deberes como miembro de una sociedad en constante cambio. Según estas respuestas en las encuestas se determina que la formación en el boxeo influye positivamente ya que transmite cultura, pautas de comportamiento y normas sociales de convivencia a las jóvenes generaciones para que éstas las asimilen y así se integren en la sociedad siendo personas útiles y productivas.

Es de gran relevancia la adecuada formación profesional y académica para los entrenadores y monitores encargados de transferir la enseñanza del deporte, porque estos contenidos son componentes que pueden desempeñarse como herramientas para la educación en valores y hábitos necesarios en una sociedad determinada, ya que constituyen un factor decisivo en el mantenimiento del orden social establecido y su transformación positiva.

Para finalizar el proceso investigativo, se destaca que los niños, jóvenes y padres de familia, como la colectividad en general son los principales beneficiarios de estos programas deportivos que promueven la paz y la integración social como factores para la transformación de los problemas cotidianos en oportunidades de crecimiento y desarrollo de la comunidad.

Recomendaciones

La primera sugerencia está dirigida a los estudiantes que se forman como Licenciados en Educación Física y deportes en la Universidad del Valle sede Palmira. Los profesores se han visto sorprendidos por una extendida crisis de valores, lo que ha provocado vandalismos, frustración, problemas de drogadicción, entre otros conflictos, por ello es recomendable que se eduquen para que en su quehacer docente propongan herramientas que contribuyan a la formación en actitudes y valores que forman parte de la moral humana. Por ejemplo, la solidaridad y justicia, respeto a los demás, responsabilidad, estima por el trabajo, derechos fundamentales, paz, defensa del entorno, identidad cultural y otros valores éticos, morales y sociales. Se trata de que el futuro licenciado comprenda que educar en los valores básicos de convivencia y para los hábitos de vida saludables se puede lograr a través del deporte, la educación física es la herramienta principal para que esto pueda llevarse a cabo.

La segunda recomendación que se puede derivar de los resultados en las encuestas realizadas a los padres de familia y a los niños, es para que las personas como monitores deportivos, profesores de educación física, entrenadores, u directivos de una institución que promueva el deporte, atiendan a las necesidades básicas de recreación, formación integral en valores, educación para los hábitos positivos. Esto es deducido ya que la percepción que se tiene del deporte por los agentes encuestados es muy apropiada y acertada porque se conoce la eficacia del deporte como mecanismo para estar más saludable, más feliz, más disciplinado y con la capacidad de convivir en comunidad y aportar para el equilibrio y la paz de todos.

Por último, es pertinente que los coordinadores del instituto de pedagogía y educación de la Universidad del Valle, los docentes, coordinadores de carrera y estudiantes, se involucren y fomenten de manera más asertiva los procesos de investigación que optan por profundizar y

generar conocimientos acerca de cómo funciona y como se puede enseñar el deporte. Desde la investigación y los estudios académicos se debe dar un significado a la educación física y a la recreación como instrumentos para el aprendizaje eficaz, en contextos donde es necesario plantear constantemente nuevas estrategias para la convivencia, el reconocimiento propio del cuerpo y de sus posibilidades para lograr una formación integral en valores y su relevancia para la adquisición de hábitos y estilos de vida saludables para los niños, jóvenes, padres y para la sociedad en general.

Referencias bibliográficas

Carol Oates, J (2013) Deporte o tragedia por Mauricio Sáenz en la Revista Arcadia. Recuperado de: <https://mundodeportivo673.files.wordpress.com/2016/12/del20boxeo20-20joyce20carol20oates>

Coldeportes (2003). Decreto 1746 en junio de 2003. Bogotá, Colombia. Recuperado de: [www.coldeportes.com.co/decreto 1746](http://www.coldeportes.com.co/decreto%201746)

Colorado Arango, A; (2010) Propuesta para un plan estratégico del deporte, la recreación y la actividad física en el Municipio de la Estrella. Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física, Licenciatura en Educación Física- Medellín.

Recuperado de: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/235-plan.pdf>

Cota, Olmos (2002) La importancia de los valores en el desarrollo humano de la organización. Tesis presentada a la Universidad Autónoma de Nuevo León. México. Recuperado de: eprints.uanl.mx/1001/

Dale Becedònix, J (2016) ¿Buscas un deporte con valores? Es el boxeo. Recuperado de: [//es.linkedin.com/pulse/buscas-un-deporte-con-valores-es-el-boxeo-javier-dale-becedóniz](https://es.linkedin.com/pulse/buscas-un-deporte-con-valores-es-el-boxeo-javier-dale-becedóniz)

Díaz, D. (2014) Boxeo Educativo. Recuperado de: <http://educarparacambiar.blogspot.com/>. Madrid, España.

Fundación Aprendiendo Artes y Oficios (2011). Forjar valores con los códigos del boxeo. Buenos aires, Argentina. Recuperado de: <https://www.lanacion.com.ar/1366498-forjar-valores-con-los-codigos-del-boxeo>,

Hernando, M. Á. (2006). Calidad de vida, Educación Física y salud. Revista Española de Pedagogía, 235, 453-464. Madrid, España. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2200912.pdf>

Hernández, R. (2008) Metodología de la investigación, McGraw-Hill, Interamericana, editores S.A de C.V- México.
 Recuperado de: <https://josedominguezblog.files.wordpress.com/2015/06/metodologia-de-la-investigacion-hernandez-sampieri.pdf>

Juárez, R. (2011) El Proyecto Maracas Una estrategia de educación integral para niños y jóvenes que transforman la realidad social a través de la actividad física, (México)”. Universidad de Lleida. Recuperado de:
<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/80751/Trj11de1.pdf?sequence=1>

MEN (1995) Ley 181 del deporte de 1995 y artículos reglamentarios. Recuperado de:
https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

MEN (2013) Plan nacional de recreación 2013 -2019. Bogotá, Colombia. Recuperado de:
<http://www.deceroasiempre.gov.co/Prensa/CDocumentacionDocs/Estrategia-Nacional-Recreacion-Primera-Infancia.pdf>

Moreno, H; (2011) el boxeo como tecnología de la masculinidad. La ventana, núm. 33 / 2011. Guadalajara, México.

OMS (2002). Reporte mundial de la salud 2002. Reduciendo riesgos y promoviendo vida saludable. Ginebra. Recuperado de: www.who.int/whr/2002/es/

Peinado, Q (2016). Así es el boxeador español que noqueará tus prejuicios. Recuperado de:
www.elmundo.es/papel/historias/2016/03/23/56ebfc20268e3e4c318b45ec.html

Pelegrin, A (2001). Conductas agresivas en deportistas: estudio de la influencia de variables sociodemográficas y deportivas. Murcia, España. Recuperado de:

<https://digitum.um.es/jspui/bitstream/.../Conducta%20agresiva%20y%20deporte.pdf>

Pelegrin, A (2002) Conducta agresiva y deporte. Cuadernos de psicología del deporte. Vol. 2 Núm. 1 Murcia, España

Pelegrin, A; Martínez, F (2000) la actividad física y el deporte como factores reguladores de conductas antisociales y delictivas. II congreso iberoamericano de psicología de deporte. Huelva, España.

Pérez López, I. J. (2009). El compromiso saludable: algo más que un recurso en Educación para la Salud; una forma de concebir la Educación Física. Habilidad Motriz, 33, 35-45. Murcia, España.

Rodrigo, M. J., Márquez, M. L., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. Psicothema, 16, 203-210.

Rodríguez, A; Vargas, G; Cortázar, R; (2008) Sistema de acciones para fortalecer el valor responsabilidad en los ataques y contraataques en los boxeadores de la categoría 15-16 años de la academia provincial de la habana Cuba.

Taylor, S.J. Bogdan, R. (1992) Introducción a los métodos cualitativos en investigación. La búsqueda de los significados. Ed. Paidós, España, 1992-Pág-100 -132

Torres E. (2009) Reconfiguración de las prácticas pedagógicas en la enseñanza de las expresiones motrices teatrales, en el área de educación artística de la básica primaria en la escuela popular de arte, en el periodo 1995–2006.Universidad de Antioquia-Medellín.

Vélez, O. y Galeano E. (2002) Investigación Cualitativa. Estado del Arte. Medellín: Universidad de Antioquia.

Anexos

Para la recolección de la información se presenta un modelo de encuesta descriptiva, uno diseñado para niños y jóvenes, y otra para padres de familia, la encuesta se presenta así:

Datos Personales:

Nombre: _____ Edad: _____ Genero: _____

Grado escolar: _____ Con quien vive: _____ Tiempo de práctica del boxeo: _____

Percepciones sobre el tema a desarrollar:

¿Qué crees que es formación en valores?: _____

¿Qué crees que son los hábitos de vida saludables?: _____

1. ¿Qué importancia le das a la práctica del boxeo como deporte?
 - a. Poca
 - b. Muy poca
 - c. Me es indiferente
 - d. Mucha
 - e. Es lo más importante
2. ¿La práctica del boxeo mixto le permite generar conciencia de los valores morales y cómo usarlos?
 - a. Si
 - b. No
3. ¿La práctica del boxeo promueve la formación integral en valores y el aprendizaje de buenos hábitos saludables?
 - a. De acuerdo
 - b. Parcialmente de acuerdo
 - c. Parcialmente en desacuerdo
 - d. Totalmente en desacuerdo
4. Para usted ¿Qué es la formación integral en valores y los hábitos de vida saludables?
(Selección de múltiple respuesta)
 - a. Es un conjunto de buenos principios individuales.

- b. Son herramientas que nos sirven para tomar decisiones en toda la vida
 - c. Son buenas costumbres
 - d. Es el conjunto de normas que nos ayudan para vivir en armonía en la sociedad.
 - e. Es solo teoría y no sirven para nada
 - f. No sé qué es
5. ¿Considera usted, que a partir de esta práctica de boxeo ha mejorado su higiene personal?
- a. Si
 - b. No
6. ¿A través de la práctica deportiva del boxeo ha aprendido a controlar sus impulsos y canalizar las malas energías para desahogarse en los combates del entreno?
- a. Si
 - b. No
7. ¿Qué opina usted de igualarse a pelear en la calle a mano limpia con otra persona y por fuera del cuadrilátero? Esta conducta es.
- a. Aceptable
 - b. Necesaria
 - c. Me es indiferente
 - d. Inadecuada
 - e. Muy inadecuada
8. ¿La equidad es un valor que permite la sana relación con tus compañeros?
- a. Si
 - b. No
9. ¿Dejaría usted de entrenar porque te toca realizar un ejercicio con un/a compañero/a del género opuesto al tuyo?
- a. Si
 - b. No
10. Ha sido usted tratado de forma indiferente y excluido/a del entreno por algunas de estas razones (bajo/a de estatura, muy alto/a de estatura, demasiado gordo/a, demasiado delgado/a o por su color de piel).
- a. Si
 - b. No

11. ¿Cuáles de estos cambios ha notado en usted desde que practica boxeo? (Selección de múltiple respuesta sobre los cambios).
- a. Seguridad en sí mismo.
 - b. Me siento una persona más respetuosa que cuando empecé este deporte
 - c. Aumento de mi expresión corporal en mi grupo social
 - d. Mi capacidad física ahora es más fuerte y funcional
 - e. Peleo en cualquier lugar fuera del cuadrilátero
 - f. Mi aspecto físico mejoro
 - g. Mi aspecto físico empeoro
 - h. Me he vuelto más tímido y me avergüenza lo que practico
 - i. Mis ganas de usar mis golpes con todo mundo a cualquier hora y en cualquier lugar aumentaron
 - j. Sentimiento de mando y de que todo tiene que ser como yo diga
12. ¿Cómo le ha parecido el programa de boxeo de Indervalle con relación al aprendizaje de valores y adquisición de hábitos de vida saludables?
- a. Bueno
 - b. Muy bueno
 - c. Excelente
 - d. Malo
 - e. Muy malo

Y para padres de familia se utilizó el siguiente formato:

Datos personales:

Nombre del acudiente: _____

Nombres del hijo que práctica la disciplina _____

Percepciones sobre el tema a desarrollar:

¿Qué crees que es formación en valores?: _____

¿Qué crees que son los hábitos de vida saludables?: _____

1. ¿Qué importancia le das a la práctica deportiva de los niños y jóvenes?
 - a. Poca
 - b. Muy poca

- c. Me es indiferente
 - d. Mucha
 - e. Es lo más importante
2. Para usted ¿Qué es la formación integral en valores y los hábitos de vida saludables?
(Selección de múltiple respuesta)
- a. Es un conjunto de buenos principios individuales.
 - g. Son herramientas que nos sirven para tomar decisiones en toda la vida
 - h. Son buenas costumbres
 - i. Es el conjunto de normas que nos ayudan para vivir en armonía en la sociedad.
 - j. Es solo teoría y no sirven para nada
 - k. No sé qué es
3. Desde el hogar ¿se promueve la formación en los valores morales a su hijo/a?
- a. Si
 - b. No
4. ¿Cómo se puede fomentar el aprendizaje de valores y de hábitos saludables a su hijo/a desde casa? (selección múltiple)
- a. Con lecturas
 - b. Con regaños
 - c. Con ordenes
 - d. Con su propio ejemplo
 - e. Con comparaciones con otras familias
 - f. De ninguna manera
 - g. No se fomentan desde casa
5. ¿Ha mejorado el autocuidado de su hijo/a en casa y en la escuela a partir de la práctica del boxeo?
- a. Si
 - b. No
6. ¿Le parece que el boxeo ha mejorado el autocontrol de su hijo/a?
- a. Si
 - b. No

7. ¿Desde que su hijo/a practica boxeo ha notado si tiene en cuenta el valor de la equidad a la hora de tomar decisiones en casa?
 - a. Si
 - b. No
8. ¿Desde qué su hijo/a práctica el boxeo considera que es más tranquilo?
 - a. Si
 - b. No
9. ¿En qué le contribuye esta práctica del boxeo a su hijo? (selección múltiple)
 - a. A ser más pulcro consigo mismo
 - b. Controlar su peso y verlo más saludable
 - c. A disminuir la agresividad
 - d. Ser mejor compañero de casa con su núcleo familiar
 - e. En volverlo un joven más violento e irracional
 - f. Obeso y desarreglado
 - g. En nada contribuyo
10. ¿Cómo le ha parecido el programa de boxeo de Indervalle en el municipio?
 - a. Bueno
 - b. Muy bueno
 - c. Excelente
 - d. Malo
 - e. Muy malo
11. Con relación a la práctica formativa continua del boxeo mixto y su orientación hacia el deporte competitivo. ¿permitiría que su hijo se incline por esta disciplina?:
 - a. De acuerdo
 - b. En desacuerdo
 - c. Totalmente de acuerdo
 - d. Totalmente en desacuerdo
 - e. Me es indiferente
12. ¿Es el boxeo una actividad que promueve el aprendizaje de hábitos de vida saludables y la formación integral en valores?
 - a. De acuerdo

- b. En desacuerdo
- c. Totalmente de acuerdo
- d. Totalmente en desacuerdo
- e. Me es indiferente

Registro

fotográfico.



Inicio del proyecto con los 10 niños que viven a las afueras del Polideportivo del Municipio de Guacarí. Son de niños de muy escasos recursos que viven en una zona de conflicto entre barrios, por drogas y territorio. Estos niños conocen todas las malas influencias de este sector debido a que mantienen cerca de ellos exponiéndolos a ser mal influenciados y en el peor de los casos a ser heridos por una bala perdida.





El valor trabajado es el sentido de pertenencia, autocuidado, amor por lo que te gusta, trabajo en equipo y equidad. Como podemos observar es mucha la enseñanza que se puede dar en una clase de boxeo aprendiendo el significado de los valores. Valor propio al ser ellos mismos los que se esforzaron para mejorar el lugar de entreno y crear los materiales de entrenamiento con el fin de hacer más divertido los entrenos y mejorar su rendimiento.



Entrenamiento mixto, hay niños y niñas trabajando en circuito, fortaleciendo el cuerpo, también se puede observar cómo se enfrentan una niña con un niño sin importar la diferencia de género sino la técnica y la habilidad de cada uno, como son muy similares se pueden enfrentar y terminar siendo muy buenos amigos. por lo tanto, pueden trabajar por igual, promoviendo el valor de la equidad.





En estas dos imágenes se puede apreciar la cultura adquirida de una buena higiene personal, donde los niños deben de colocarse un vendaje blanco que debe oler rico, además cuentan con una toalla personal para el aseo del par de guantes que uso durante la práctica evitando así el mal olor en las manos, también se inculca llegar bien bañado al entreno para que al sudar por el constante esfuerzo del entreno no huela mal el niño o la niña.



En esta imagen podemos apreciar lo lindo de este deporte, después de un duro enfrentamiento para Daniela, con el único fin de que mejore su rendimiento en el boxeo se enfrenta en un combate contra un hombre el cual finaliza de una linda manera con un agradable y cálido abrazo lleno de auto-control, equidad, respeto y trabajo en equipo.



En esta imagen de febrero del 2018 Podemos observar que nuestra niña Karen Stefania Obregón sigue con nosotros, ahora preparándose con este grupo que competirá para participar en los juegos Intercolegiados 2018



Contando con el apoyo y acompañamiento de los padres de Familia, quienes asistieron a las reuniones con la psicóloga Yulieth que brinda “El Programa Semilleros Deportivos Para la Paz” con el fin de seguir inculcando los valores desde el hogar para reforzarlos en el entreno con el profesor.