

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR

Maestro Roger Armando Arias Alvarado

VICE-RECTOR ACADEMICO

Dr. Manuel de Jesús Joya Abrego

VECE-RECTOR ADMINISTRATIVO

Ing. Nelson Bernabé Granados

SECRETARIA GENERAL

Lic. Cristóbal Hernán Ríos Benítez

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO

MsD. José Vicente Cuchillas Melara

VICE-DECANO

MsTI. Edgar Nicolás Ayala

SECRETARIO GENERAL

Mtro. Héctor Daniel Carballo Díaz

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

MsD. Oscar Wuilman Herrera Ramos

COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADO

Dr. Renato Arturo Mendoza Noyola

DOCENTE DIRECTOR

Ms. ED. GD. Jose Wilfredo Sibrian Galvez

AGRADECIMIENTO

Con toda la humildad que de mi corazón puede emanar quiero dar gracias a Dios, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

Con respeto y admiración a mi madre

María Hilda Martínez Gil por estar con migo cuando más los necesité les agradezco el cariño y su comprensión, lo cual me ha ayudado a salir adelante buscando siempre el mejor camino, especialmente por su ayuda su valentía y coraje ante la vida por ser el mejor ejemplo que puedo tener y ser la mejor madre del mundo. Te amo mamá.

A todos mis maestros, gracias por su tiempo, por su apoyo así como por los conocimientos que me transmitieron en el desarrollo de mi formación académica, en especial al Licenciado **Wilfredo Sibrian, Santos Lucero**, por haber guiado el desarrollo de este trabajo y llegar a la culminación del mismo, gracias por su colaboración, paciencia, apoyo y amistad que me brindaron.

Susana Elizabeth Martínez

Agradezco a dios por haberme dado vida hasta este momento y poder así llegar a la meta.

Agradezco a mi familia: mi mamá, mi hermano y hermana, a mi cuñada, a mi cuñado.

Agradezco a mis amigos que durante estos años me estuvieron apoyando y ayudando de alguna manera para realizar tan ansiado objetivo.

Agradecida con mi amiga y colega Lic. Himelda Alvares ejemplo a seguir en la docencia y deportivamente tanto que aprender, una gran persona gracias por el apoyo y por enseñarme a darme cuenta lo que realmente es para mí; educación física, deporte y recreación.

Gracias a ti por tu apoyo y paciencia forever!!.

Gracias infinitas a mi papa (el mejor del mundo), por su apoyo incondicional, por estar ahí siempre para mí, por tener siempre una palabra positiva para mí, por apoyarme en esto del deporte que me apasiona tanto como a el... Gracias por siempre ser mi héroe sin capa. TE

AMO!! Salvador Roberto Soriano.

Karen Patricia Soriano Valladares

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	i
1.0 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	6
1.1 SITUACION PROBLEMÁTICA	6
1.1.1 Actividad físico-deportiva en las mujeres.....	6
1.1.2 Barreras socio-culturales	9
TEMA.....	10
1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA	10
1.3 JUSTIFICACION	10
1.4 ALCANCES Y DELIMITACIONES	13
1.4.1 ALCANCES	13
1.4.2 DELIMITACIONES.....	13
1.4.2.1 Espacial.....	13
1.4.2.2 Temporal.....	13
1.4.2.3 Social.....	13
1.5 OBJETIVOS.....	14
1.5.1 OBJETIVO GENERAL.....	14
1.5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	14
1.6 HIPOTESIS.....	14
1.6.1 HIPOTESIS GENERAL.....	14
1.6.2 HIPÓTESIS NULA.....	15
1.6.3 HIPOTESIS ESPECÍFICA	15
1.7 OPERATIVIZACIÓN DE LAS VARIABLES	16
1.7.1 VARIABLE INDEPENDIENTE	16
1.7.2 VARIABLE DEPENDIENTE.....	16
1.8 INDICADORES DE TRABAJO	16
CAPITULO II.....	21
MARCO TEORICO	21
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION	22
2.1.1 ANTECEDENTES HISTORICOS.....	22

2.1.1.2 Los Juegos Olímpicos	22
2.1.1.3 Los Primeros Juegos	23
2.1.1.4 Historia de los Juegos Olímpicos	23
2.1.1.5 Los Juegos Olímpicos Modernos	25
2.1.1.6 Las Mujeres en los Juegos Olímpicos	26
2.1.1.7 Contexto Histórico de la Mujer en el Deporte	27
2.1.2 ANTECEDENTES HISTORICOS DE LA MUJER EN EL DEPORTE OLIMPICO DE EL SALVADOR.....	30
2.1.2.1 La participación de la mujer en la práctica física-deportiva Universitaria	33
2.1.3 La participación de la mujer universitaria en la actividad física-deportiva en El Salvador. .	39
2.1.3.1 Actividad Física sin Barreras.....	41
2.1.3.2 UPES incentiva actividad física	42
2.1.3.2 Mujeres Universitarias en Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad Educación Física Deporte y Recreacion de la Universidad de El Salvador.....	43
2.1.3.3 Mujeres Universitarias en Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad Educación Física Deporte y Recreacion de la Universidad Pedagógica de El Salvador	44
2.1.3.4 Mujeres Universitarias en Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad Educación Física Deporte y Recreacion en Instituto Especializado de Educación Superior el Espíritu Santo	45
2.2 FUNDAMENTOS TEORICOS.....	45
2.2.1 TIPOS DE TEST DE VALORACION DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS	45
2.2.2 Características básicas de las capacidades físicas condicionales	45
2.2.2.1 Condición Física y Condicionamiento Físico	46
2.2.3 tipos de test físicos	47
2.2.4 clasificación de los test	48
2.2.4.1 test de resistencia	49
2.2.4.2 La fuerza.....	53
2.2.4.3 La velocidad.....	57
2.2.4.4 La flexibilidad	58
2.2.5 Adaptación de la mujer al ejercicio físico	64
2.3 DEFINICION DE TERMINOS BASICOS	65
CAPITULO III	71
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	71
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	71

3.2 POBLACION	71
3.3 MUESTRA	72
3.4 METODO, TECNICAS E INSTRUMENTO DE INVESTIGACION	73
3.4.1 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	73
3.4.1 METODO ESTADISTICO.....	73
3.4.2 METODO DE INVESTIGACION.....	75
3.4.3 TECNICA.....	76
3.4.4 INSTRUMENTOS	76
3.6 METODOLOGÍA DE PROCEDIMIENTO	78
CAPITULO IV	81
ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	81
4.1 ORGANIZACIÓN Y CLASIFICACION DE LOS DATOS	81
4.2 RESULTADO DE LA ENCUESTA.....	82
4.3 METODO ESTADISTICO Q DE KENDALL.....	109
4.4 PRUEBA DE LA DIFERENCIA DE DOS PROPORCIONES POBLACIONALES	111
4.5 VALIDACIÓN DE HIPOTESIS	115
CAPITULO V.....	118
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	118
5.1 CONCLUSION	¡Error! Marcador no definido.
5.2 RECOMENDACIONES	120
BIBLIOGRAFIA	121
ANEXOS	124

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se llevó a cabo, con el propósito de conocer de manera más amplia cuál es la aptitud física deportiva de las mujeres estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica de El Salvador y el Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo. Esta investigación consta de cinco capítulos, cada uno se sintetiza de la siguiente manera:

Capítulo I, trata sobre la situación problemática donde la mujer no tiene participación en el área física deportiva ya que ha sido considerado como un espacio tradicionalmente masculino.

La mujer ha sido excluida de las diferentes actividades sociales, culturales, políticas y deportivas, continuando con el enunciado del problema, justificación donde se da a conocer la importancia de esta investigación, sus razones y cuáles son sus beneficios, sus alcances, delimitaciones, objetivos generales y específicos donde se expresa con claridad y dan a conocer que se pretende de la investigación, hipótesis generales y específicas y sus indicadores de trabajo.

Capítulo II, comprende el marco teórico donde encontramos los antecedentes de la investigación, los fundamentos teóricos de la investigación, sus antecedentes históricos donde la participación de la mujer no era permitida en los primeros juegos olímpicos ya que era considerada para cuidar a sus hijos, la casa y al esposo; y a lo largo de los años se ha ido incorporando lentamente en las actividades físico deportivas en las que ha demostrado su

grandiosa capacidad y habilidad brindando valiosos aportes en beneficio del deporte, concluye con la definición de términos básicos.

Capítulo III, presenta la metodología de la investigación, donde se establece que es de tipo comparativo, se realiza con la población femenina de tres instituciones de nivel superior de El Salvador, se llevó a cabo la muestra de la población, el método a seguir es el hipotético deductivo, método estadístico de la Diferencia de dos proporciones (test) y Q de Kendall (encuesta), la técnica empleada para la recolección de datos es la encuesta y el test.

Capítulo IV, Comprende la organización y clasificación de todos los resultados obtenidos durante el desarrollo de la investigación, hasta al análisis de cada pregunta que es representada con su respectivo gráfico.

Capítulo V, contiene las respectivas conclusiones y recomendaciones expuestas por el equipo de trabajo de investigación observando la necesidad de la mujer por mantener una aptitud física deportiva que sea de beneficio para una mejor calidad de vida.

En este documento se encuentra un área destinada a los anexos de esta investigación, dentro de la investigación del primer anexo encontramos el cronograma de actividades con sus respectivas fechas desde la elección del tema, hasta la presentación del trabajo final, como segundo anexo el modelo de la encuesta, el tercer anexo es el modelo del test físico que se realizó para la colección de datos, el cuarto anexo son los diferentes mapas de las instituciones que se visitaron y el quinto anexo son las fotografías de las estudiantes que participaron en la investigación

CAPITULO I

1.0 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 SITUACION PROBLEMÁTICA

1.1.1 Actividad físico-deportiva en las mujeres.

La actividad física desde sus inicios ha sido considerado un espacio tradicionalmente masculino, esto se ve reflejado desde los primeros juegos olímpicos (Antigua Grecia) pues a la mujer no se le era permitido participar ni como espectadora, menos como atleta durante mucho tiempo en diferentes ámbitos deportivos los hombres han destacado individual y colectivamente; con el paso del tiempo, las mujeres poco a poco han logrado mayor participación en la práctica de actividad física, siguiendo tendencias, persiguiendo objetivos, mediante la implementación de diversos tipos de planes, estrategias y metodologías en las cuales la mujer ha evolucionado en la práctica de actividad física a nivel mundial.

Partimos que el concepto de actividad física es: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético.

La existencia de estereotipos, prejuicios y falsas concepciones que han mantenido a la mujer alejada de la práctica física y deportiva a lo largo del tiempo tiene en gran parte sus orígenes en la misma sociedad que creó las mismas formas de juego deportivos.

El resurgir de las ciudades, la mejora de las comunicaciones y el comercio propician unas nuevas condiciones de vida que llevan al renacer de los valores de la antigüedad clásica, entre ellos la reivindicación de los ejercicios corporales como medio para preservar el estado físico y la salud.

El cambio se hizo evidente y real, a pesar de la presencia de la mujer en un estadio resultaba antiestética, poco interesante e incorrecta.

El origen de la introducción de ejercicios físicos para las mujeres debido a la importancia de la educación física como rasgo educativo libre de enseñanza y signo de renovación pedagógica.

La actividad física recomendada para las mujeres evitaba todo ejercicio que conllevara choques, golpes, sacudidas y lucha.

“La experiencia prueba que todo lo que el hombre ejecuta de duro, como trabajo o ejercicio, es igualmente ejecutado algún día, con la estupefacción general, por una persona del sexo femenino... Son los prejuicios los que nos hacen considerar a la mujer como un ser aparte, físicamente inferior a su compañero (hombre). Es la educación la que crea diferencias de aptitudes físicas, las cuales se acentúan con la edad hasta ser irremediables”.

Todo ello en lucha contra ideas atrasadas que defendían la quietud y afirmaban que la Educación Física daba un aspecto masculino a la mujer.

Las mujeres tienen el mismo límite de capacidad de ejecución que los hombres, por lo que tienen que alcanzarlos en el deporte.

No obstante, el objetivo en estos momentos es que la mujer alcance su máxima aptitud físico deportivo. En la actualidad la mujer es aceptada en la sociedad.

Podemos decir que la participación y el acceso de las mujeres en la actividad física y en el deporte han sido tardíos y ha estado lleno de dificultades. Ellas han tenido que ir superando barreras creadas por estereotipos sociales y culturales, han tenido que luchar contra ideas del tipo: la mujer es inferior a los hombres en las actividades deportivas, posee menor capacidad física, su cuerpo se masculiniza con la práctica de ejercicio, no muestra gran interés hacia la práctica deportiva, existen algunos deportes apropiados para ellas y otros no.

Se han ido venciendo obstáculos porque según el origen, el deporte y la actividad física ha sido creado para hombres es por eso que la participación de las mujeres aun en la actualidad es menor que la de los hombres en la realización de actividad física.

En definitiva, la mujer ha ido logrando su importante papel en los juegos, brindando excepcionales espectáculos y logrando la admiración y expectación del mundo siendo así como supera las falsas concepciones ante la sociedad demostrando que la mujer es fuerte en cuanto al deporte que practique, venciendo así los límites de mostrando a todo el mundo. (Rubio, 2006)

En El Salvador, las mujeres han ido rompiendo los esquemas en la participación deportiva debido a los ya mencionados estereotipos, sin embargo, han destacado en el deporte venciendo un sinnúmero de barreras.

1.1.2 Barreras socio-culturales

Las barreras biológicas, estas tienden a marcar que las mujeres están para el cuidado de los hijos y el cuidado doméstico, en el ámbito educativo y cultural, un primer ordenamiento jerárquico social sitúa a los hombres en el ápex del mundo, mientras coloca a las mujeres en condición subordinada, sin embargo, como recae casi invariablemente en las mujeres limita su rango de elección y sus oportunidades de emprender otras actividades que podrían ser más satisfactorias.

En el deporte la adscripción social de las actividades físicas a lo masculino, los tópicos sexistas en relación con el deporte.

Superar todas las barreras sociológicas y psicológicas que impiden que las mujeres practiquen algún deporte son algunas de ellas: las limitaciones económicas, de tiempo y dificultad para combinar la practica con los roles familiares y sociales, la ideología y religión, la relación que existe entre deporte femenino y masculinidad, la diferencia en el reconocimiento social y económico de la mujer deportista en relación con los hombres, la práctica deportiva en ningún sentido es dañina para la salud de la mujer, las diferencias anatómicas y fisiológicas entre hombre y mujer evidentemente existen, con el uso de algunas formas exageradas de deporte de competición, la falta de motivación y hábitos para la práctica de actividad física y la ingesta de esteroides, anabolizantes, hormonas, se puede favorecer a la masculinización y la práctica deportiva mal desarrollada es perjudicial para la mujer.

TEMA

Estudio comparativo de la aptitud físico deportiva en mujeres estudiantes de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador, la Universidad Pedagógica e Instituto Especializado de Educación Superior el Espíritu Santo, durante el año 2018.

1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA

¿Cuál es la aptitud físico deportiva en mujeres estudiantes de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador, La Universidad Pedagógica e Instituto Especializado de Educación Superior el Espirito Santo, durante el año 2018?

1.3 JUSTIFICACION

El deporte siempre ha sido un ámbito tradicionalmente masculino tanto en la práctica como en la gestión deportiva.

La práctica de actividades físico deportivas ha sido, y sigue siendo una de las constantes del comportamiento humano sin distinción de edad, género, clase social.

Las mujeres han descubierto en el deporte una nueva forma de cultura y vida, rompiendo las barreras que le impedían su práctica en libertad. Ese fue el primer paso tras el cual las mujeres necesitaron poder decidir no sólo el tipo de deporte querían practicar, también surgió la necesidad de decidir sobre el propio deporte, el cómo, donde, cuando, cuanto y en qué condiciones. Dicha capacidad de decisión resultó ser un enfrentamiento

directo con el mundo masculino, acostumbrado a manejar las situaciones a su antojo, y todo empezó a cambiar.

Todos estos fenómenos se han ido superando poco a poco, aunque hoy en día la mujer continúa luchando por ganarse un lugar digno en el deporte en general.

En El Salvador la aptitud físico deportiva de las mujeres es muy poca, la mayor parte de mujeres estudiantes no le dedican tiempo al deporte debido a sus múltiples roles, por lo que es necesario hacer estudios completos que tomen conciencia de tal importancia y de esta manera poder recabar datos que nos indiquen el porcentaje de participación femenina dentro del deporte y actividades a fines.

Es preocupante que a nivel nacional la participación de la mujer en el deporte es muy poca tomando en cuenta que en la población salvadoreña hay muchas más mujeres que hombres. Uno de los propósitos de esta investigación fue crear un documento el cual refleje datos importantes, acerca de la aptitud físico deportiva de las mujeres, recopilando la información de las estudiantes de dichas instituciones con el fin de poder crear en las mujeres en general una motivación hacia la aptitud físico deportiva en El Salvador.

1.3.1 LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS

Ha sido, y sigue siendo una de las constantes del comportamiento humano sin distinción de edad, género, clase social.

Las mujeres han descubierto en el deporte una nueva forma de cultura y vida, rompiendo las barreras que le impedían su práctica en libertad. Ese fue el primer paso tras

el cual las mujeres necesitaron poder decidir no sólo el tipo de deporte querían practicar, también surgió la necesidad de decidir sobre el propio deporte, el cómo, donde, cuando, cuanto y en qué condiciones. Dicha capacidad de decisión resultó ser un enfrentamiento directo con el mundo masculino, acostumbrado a manejar las situaciones a su antojo, y todo empezó a cambiar.

Todos estos fenómenos se han ido superando poco a poco, aunque hoy en día la mujer continúa luchando por ganarse un lugar digno en el deporte en general.

1.3.2 EN EL SALVADOR LA APTITUD FÍSICO DEPORTIVA DE LAS MUJERES

Es muy poca, la mayor parte de mujeres estudiantes no le dedican tiempo al deporte debido a sus múltiples roles, por lo que es necesario hacer estudios completos que tomen conciencia de tal importancia y de esta manera poder recabar datos que nos indiquen el porcentaje de participación femenina dentro del deporte y actividades a fines.

Es preocupante que a nivel nacional la participación de la mujer en el deporte es muy poca tomando en cuenta que en la población salvadoreña hay muchas más mujeres que hombres. Uno de los propósitos de esta investigación fue crear un documento el cual refleje datos importantes, acerca de la aptitud físico deportiva de las mujeres, recopilando la información de las estudiantes de dichas instituciones con el fin de poder crear en las mujeres en general una motivación hacia la aptitud físico deportiva en El Salvador.

1.4 ALCANCES Y DELIMITACIONES

1.4.1 ALCANCES

Determinación del nivel de aptitud física-deportiva que tienen las mujeres estudiantes de licenciatura en ciencias de la educación especialidad, educación física, deporte y recreación de dichas instituciones.

1.4.2 DELIMITACIONES

1.4.2.1 Espacial.

La investigación se llevará a cabo en las tres instituciones que tienen la carrera en ciencias de la educación, especialidad educación física y deporte en El Salvador, las cuales dos de dichas instituciones están ubicadas en el departamento de san salvador (Universidad de El Salvador y Universidad pedagógica) y (el instituto especializado de educación superior El Espíritu Santo) que se encuentra ubicado en el departamento de La Libertad.

1.4.2.2 Temporal.

Esta investigación se llevará a cabo a partir del mes de febrero, finalizando en el mes de octubre de 2018.

1.4.2.3 Social.

Como objeto de estudio tenemos al sector femenino, de Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica e Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 OBJETIVO GENERAL

Analizar la aptitud física deportiva en las mujeres estudiantes de la carrera licenciatura en ciencias de la educación especialidad educación física deporte y recreación de la Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica y el Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo son las adecuadas para estudiar la carrera.

1.5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

Determinar cómo se califica la aptitud físico deportivo de la mujer en la carrera Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad Educación física Deporte y Recreación en las instituciones de nivel superior.

Analizar cómo se califica el desempeño físico deportivo de la mujer estudiante de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador, La Universidad Pedagógica e Instituto Especializado de Educación Superior el Espíritu Santo

Determinar si las mujeres tienen características físicas apropiadas para cursar la carrera de cada institución de nivel superior a través de la encuesta y un test práctico para la recolección de datos.

1.6 HIPOTESIS

1.6.1 HIPOTESIS GENERAL

La aptitud física deportiva en mujeres estudiantes de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación de la

Universidad de El Salvador, La Universidad Pedagógica e Instituto Especializado de Educación Superior el Espíritu Santo, incide en el rendimiento académico y tienen un buen desempeño físico deportivo para cursar esta carrera.

1.6.2 HIPÓTESIS NULA

La aptitud física deportiva en mujeres estudiantes de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador, La Universidad Pedagógica e Instituto Especializado de Educación Superior el Espíritu Santo, no incide en el rendimiento académico y no tienen un buen desempeño físico deportivo para cursar esta carrera.

1.6.3 HIPOTESIS ESPECÍFICA

H° La aptitud físico deportiva incide en el rendimiento académico de las mujeres estudiantes de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador, La Universidad Pedagógica e Instituto Especializado de Educación Superior el Espíritu Santo.

H1 Las mujeres estudiantes de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador, La Universidad Pedagógica e Instituto Especializado de Educación Superior el Espíritu Santo, tienen un buen desempeño físico deportivo para cursar esta carrera.

1.7 OPERATIVIZACIÓN DE LAS VARIABLES

1.7.1 VARIABLE INDEPENDIENTE

La aptitud físico deportiva

1.7.2 VARIABLE DEPENDIENTE

El desempeño físico deportivo.

Rendimiento académico

1.8 INDICADORES DE TRABAJO

El colectivo seleccionado es el sector femenino de las diferentes instituciones de nivel superior, tales como: la Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica y el Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo, de las cuales se hará este estudio sobre la aptitud física-deportiva.

- Instituciones de nivel superior.
- Calificación de la aptitud física-deportiva.
- Rendimiento académico.
- Características físicas
- Características deportivas

Enunciado del problema	Objetivos	Hipótesis	Indicadores de variables	Indicadores de trabajo
<p>¿Cuál es la aptitud físico deportiva en mujeres estudiantes de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador, La Universidad Pedagógica e Instituto Especializado de Educación Superior el Espíritu Santo, durante el año 2018?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Analizar la aptitud física deportiva en las mujeres estudiantes de la carrera licenciatura en ciencias de la educación especialidad educación física deporte y recreación de la Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica y el Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo son las adecuadas para estudiar la</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL La aptitud física deportiva en mujeres estudiantes de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador, La Universidad Pedagógica e Instituto Especializado de Educación Superior el Espirito Santo, incide en el</p>	<p>La aptitud físico deportiva El desempeño físico deportivo. Rendimiento académico</p>	<p>El colectivo seleccionado es el sector femenino de las diferentes instituciones de nivel superior, tales como: la Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica y el Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo, de las cuales se hará</p>

	<p>carrera.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> <p>Determinar cómo se califica la aptitud física deportiva de la mujer en la carrera Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad Educación física Deporte y Recreación en las instituciones de nivel superior.</p> <p>Analizar cómo se califica el desempeño de la mujer</p>	<p>rendimiento académico y tienen un buen desempeño físico deportivo para cursar esta carrera.</p> <p>HIPOTESIS ESPECÍFICA</p> <p>H° La aptitud físico deportiva incide en el rendimiento académico de las mujeres estudiantes de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador, La Universidad</p>		<p>este estudio sobre la aptitud física-deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instituciones de nivel superior. - Calificación de la aptitud física-deportiva. - Rendimiento académico. - Característica
--	---	---	--	---

	<p>estudiante de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador, La Universidad Pedagógica e Instituto Especializado de Educación Superior el Espíritu Santo</p> <p>Determinar si las mujeres tienen características físicas apropiadas para cursar la</p>	<p>Pedagógica e Instituto Especializado de Educación Superior el Espíritu Santo.</p> <p>H1 Las mujeres estudiantes de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador, La Universidad Pedagógica e Instituto Especializado de Educación Superior el</p>		<p>s físicas</p> <p>- Características deportivas</p>
--	--	--	--	--

	<p>carrera de cada institución de nivel superior a través de la encuesta y un test práctico para la recolección de datos.</p>	<p>Espirito Santo, tienen un buen desempeño físico deportivo para cursar esta carrera.</p>		
--	---	--	--	--

Tabla 1: correlación

CAPITULO II

MARCO TEORICO

Después de indagar en diferentes universidades e instituciones deportivas a nivel nacional, no existe información científica relacionada al tema, por lo tanto, se encontró información científica internacional.

El objetivo de la investigación es analizar la aptitud física deportiva en las mujeres estudiantes de la carrera licenciatura en ciencias de la educación especialidad educación física deporte y recreación de la Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica y el Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo son las adecuadas para estudiar la carrera.

Como referencia de investigación de Cecilia Rubio de Carrión. Licenciada del departamento de actividad física y deporte, apoyada por. Dr. Luis Millán González moreno y José Javier Mundina Gómez será sobre la actividad físico-deportiva de la mujer y el consumo de actividad físico deportiva la diferencia entre la práctica de actividad física deportiva, reflejan que los primeros análisis de la práctica físico deportiva en la mujer se han preocupado por el conocimiento del proceso de incorporación de la mujer en las actividades físico deportivas (Rubio, 2006)

También la referencia de investigación de Ana Pavón Lores. Licenciada en Educación Física, Unidad de Investigación en Educación física y Deportes, apoyada por Dr. Juan Moreno Psicólogo de la Universidad de Murcia, Dr. Melchor Gutiérrez, Psicólogo; Prof. De la Universidad de Valencia. El objetivo de su trabajo consistió en analizar los motivos de participación en actividades físico-deportivas, con muestra representativa de la

Universidad de Murcia, Valencia y Almería. En función de género y edad de los universitarios participantes, obteniendo como resultado diferencia en los motivos de práctica, físico-deportiva, cuando compararon el nivel de actividad física encontraron diferencias, en general la mujer se ha incorporado más tarde a la actividad físico-deportiva y, cuando lo ha hecho, ha sido limitada su participación. En su investigación las mujeres atribuyen al fracaso por falta de capacidad, la disminución de la participación de la mujer es elevada y porque se produce al inicio de la franja de edad de entre, 18 a 25 años; siendo esta disminución más notoria a nivel de practicantes femenino. (Lores, 2004)

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

A nivel nacional luego de revisar las bibliotecas de Instituto Nacional de los Deportes (INDES), Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica, no se encontró información científica relacionada al tema, por lo tanto, se encontró información científica internacional.

2.1.1 ANTECEDENTES HISTORICOS

2.1.1.2 Los Juegos Olímpicos

Las competencias de la antigua Grecia comenzaron hace 2.800 años, en el 776 a.C. Los primeros Juegos eran muy distintos a los conocemos ahora, pero el espíritu olímpico se mantiene. Quienes llegaban a ver los Juegos a la Antigua Olimpia debían llevar un animal, que luego sería sacrificado para honrar al dios Zeus. Pero los tiempos cambiaron, ahora la cita olímpica regresa a Atenas y los espectadores simplemente pueden adquirir las entradas cómodamente por Internet.

2.1.1.3 Los Primeros Juegos

En esa época no había deportes por equipos ni premios para los segundos puestos, las mujeres no estaban autorizadas para presenciar las competencias o para participar de ellas, los hombres competían desnudos y las infracciones se castigaban con azotes.

Muchos llegaban de colonias griegas que eran en principio rivales, pero que compartían una religión, una lengua y el entusiasmo por el deporte. No se vendían entradas y muchos espectadores dormían a la intemperie, a pesar de que miembros oficiales de las delegaciones levantaban carpas y casetas. Las ceremonias religiosas, como los sacrificios, la música, la actuación teatral, discursos de reconocidos filósofos, recitales poéticos, desfiles, banquetes y celebraciones de victoria eran también cosa de todos los días en aquella época. "Los antiguos Juegos eran diferentes a los modernos. Había muchos menos deportes y solamente podían competir hombres que hablaran griego, en vez de atletas de todos los países".

2.1.1.4 Historia de los Juegos Olímpicos

La historia de las competencias deportivas masivas, se remonta varios siglos atrás, donde los principales ejemplos los encontramos en la antigua Grecia.

Los Juegos Olímpicos nacieron en el 776 a.C., y durante cerca de tres mil años fueron el marco de competencias en las que participaban atletas de todas partes de Grecia y en las cuales siempre reinaba la paz, pues, aunque existiera guerra en el momento que se

efectuaban los juegos, se imponía una tregua entre los contendientes para no interferir en la realización de la olimpiada.

En sus primeros años, esta justa fue realizada mediante una sola competencia: una carrera de aproximadamente 190m en las inmediaciones de la ciudad. Pero con el paso del tiempo, los antiguos griegos decidieron añadir más disciplinas, como las carreras de distancia, la lucha y el pentatlón (en éste se combinaban el salto de longitud, el lanzamiento de jabalina y disco, así como carreras de velocidad y lucha).

En aquellos antiguos juegos participaban solamente hombres libres que hablaran griego, y las mujeres, tenían estrictamente prohibido intervenir. A tal grado existía la restricción, que aquellas que atrevieran a contravenir esta disposición podían ser castigadas incluso con la muerte si se les descubría en los juegos. Sin embargo, había competencias de carrera para mujeres, las más famosas eran las que se llevaban a cabo en el estadio Olímpico en honor de la diosa Hera.

Curiosamente no se entregaban medallas; solamente se colocaba en la cabeza del ganador una guirnalda hecha con hojas de olivo.

A su regreso, los victoriosos recibían una bienvenida de héroes, con un desfile por las calles.

Uno de los espectáculos más célebres de los juegos fueron las carreras de cuadrigas, es decir, carrozas tiradas por cuatro caballos. Hay noticias de competencias en las que participaban hasta 40 carros. Tenían que dar lo más rápido posible doce vueltas a la pista que medía aproximadamente 1250m, sin importar las enormes cantidades de polvo que levantarán, o las caídas y vuelcos que sufrieran. Incluso había cocheros, llamados aurigas, que perdieron la vida dentro de estas peligrosas competencias. Pero el más violento de los

espectáculos deportivos en aquellas olimpiadas era indudablemente el pancracio. Esta era una lucha casi a muerte entre dos atletas, que combinaba el boxeo y la lucha libre. En este evento se permitía todo excepto romper dedos, sacar ojos y morder.

La última olimpiada de la antigüedad, con una larga lista de campeones, nombres y proezas, fue la del año 394, ya en la era cristiana. Prohibidos por el emperador romano Teodosio I, por considerarlos un espectáculo pagano, condenó a la antorcha olímpica a mantenerse apagada durante muchos años.⁵

No obstante, 1503 años después, gracias al esfuerzo de un idealista francés, Pierre Barón de Coubertin y un grupo de soñadores, una vez más los juegos serían celebrados.

2.1.1.5 Los Juegos Olímpicos Modernos

El fundador de los Juegos Olímpicos de la era moderna fue Pierre Barón de Coubertin, nacido en el seno de una familia aristocrática, siempre estuvo interesado en la educación y creía que el deporte tenía el poder de beneficiar a la humanidad y alentar la paz entre las naciones del mundo. A los 31 años anunció su deseo de revivir los Juegos Olímpicos, pero nadie creyó en él, Coubertin no se desilusionó y fundó el 23 de junio de 1894 el Comité Olímpico Internacional. Dos años más tarde, se llevaron a cabo los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna en la ciudad de Atenas, Grecia.

La Llama Olímpica es el símbolo más venerado de los Juegos y la idea fue adoptada de los Juegos Antiguos, donde la llama sagrada permanecía encendida en el altar de Zeus durante la competencia. En los Juegos de Ámsterdam de 1928 hubo por primera vez un pebetero permanente para la llama olímpica. Desde el año 1936, la llama es encendida en

Grecia y transportada haciendo relevos de la antorcha hasta la sede de los Juegos. Esto simboliza la unión entre los juegos de la antigüedad y los juegos modernos.

2.1.1.6 Las Mujeres en los Juegos Olímpicos

Las primeras mujeres que compitieron en un acontecimiento olímpico fueron las francesas Filleaul Brohy y Marie Ohnier que lo hicieron en el deporte de Croquet en los juegos olímpicos de Paris 1900. (Solo participaron siete mujeres de un total de 1,066 deportistas)

La tenista Charlotte Cooper de Gran Bretaña fue la primera mujer gano un campeonato, en tenis individual en 1900. En Londres 1908 y California 1932 también hubo presencia femenina, pero fue en Ámsterdam, en 1928 donde finalmente tuvieron lugar los verdaderos comienzos olímpicos de las mujeres con cerca de 300 deportistas casi 10% del total y sobre todo con su participación en el deporte rey Atletismo, algunas de ellas fueron Betty Robinson, Lina Radke.

El crecimiento comenzó en 1976 con un 20% de mujeres en los juegos ya para 1988 se consiguió un 25% y en Atlanta se obtuvo un 35%. Los juegos de Sídney del 2000 marcaron un gran paso hacia la igualdad entre las mujeres y los hombres en los juegos olímpicos, tras los progresos ya realizados. En los juegos de verano de 2004 en Atenas la cuna de los juegos olímpicos, 4329 mujeres un 47% de la totalidad de los atletas compitieron y establecieron un récord de participación femenina en las olimpiadas, en los juegos de Beijing 2008 la participación de la mujer incremento en sus porcentajes con ello queda claro que la mujer día con día se abre paso en su camino por mejorar y ser mucho más competitiva.

No es por tanto una sorpresa que el gran avance en la participación femenina se realice en estas últimas dos décadas, donde se ha pasado de un 28'8% de mujeres deportistas

en Barcelona 92 hasta los 44´2% de los más recientes JJOO en Londres. Como se puede ver, en más de un siglo de historia, el Movimiento Olímpico se ha ido adaptando a los cambios sociales. Así, se ha pasado de construir un olimpismo excluyente y antagónico para las mujeres a otro olimpismo que busca ser la punta de lanza del deporte en la igualdad de participación de hombres y mujeres.

No se pueden negar los logros numéricos de la participación, pero ¿son el 50% de mujeres participando en los Juegos Olímpicos en un 50% de eventos una meta suficiente? En 1996 se estipuló que para el año 2005 el 20% de los cargos decisorios en los cuerpos deportivos olímpicos estuviera en manos de mujeres, pero hoy día, solo 11 están como presidentas de algún CON (Comité Olímpico Nacional), solo hay un 17´6% en los comités ejecutivos. Esta lentitud en la introducción de mujeres en cargos de poder dificulta aún más que los debates en el deporte trasciendan lo numérico, y no se centren por ejemplo en cuestionar, que quienes hacen deporte solo tienen como única referencia al héroe olímpico cubertiniano. (Mendez, 2014)

2.1.1.7 Contexto Histórico de la Mujer en el Deporte

La existencia de estereotipos, prejuicios y falsas concepciones que han mantenido a la mujer alejada de la práctica física y deportiva a lo largo del tiempo tiene en gran parte sus orígenes en la misma sociedad que creó las mismas formas de juego deportivos: la antigua Grecia. Entre los griegos, las mujeres no accedían a la palestra, lugar donde se ejercía la educación que incluía la educación del cuerpo, durante mucho tiempo no se le dio la oportunidad a la mujer de realizar actividad física, se impartía solo para hombre, quitándole la oportunidad de fortalecer su cuerpo por considerarle inferior al hombre.

Históricamente a nivel nacional e internacional las mujeres han tenido dificultades para participar de una manera plena en los diferentes ámbitos de la sociedad. Sin embargo, con el paso del tiempo y con el trabajo conjunto que ha venido realizando algunos organismos nacionales e internacionales, se han abierto oportunidades para que las mujeres puedan participar en los deportes en condiciones de igualdad y equidad con los hombres.

En el proceso socializador tradicional, la mujer ha desarrollado habilidades que pertenecen al ámbito privado. Su trabajo está circunscrito a lo doméstico: aun cuando logran desarrollo profesional y obtienen trabajo remunerado fuera de la casa, las labores domésticas se le siguen adjudicando casi exclusivamente. Debido a ello, se les dificulta ocupar tiempo para su recreación y otras actividades que contribuyan a su salud mental y física. La mayoría de las mujeres han estado limitadas en su desarrollo por la falta de experiencia dentro de su entorno físico externo, provocado por patrones socioculturales, lo que las lleva a la dependencia y baja autoestima.

Durante muchos años, la cultura occidental se ha mantenido en el principio que las mujeres son diferentes, inferiores y dependientes de los hombres. Dicho principio se encuentra sustentado en el plano sexista (que considera a las mujeres de naturaleza débil y pasiva y mira a los hombres como de naturaleza fuerte y agresiva), que ha condicionado a través de la historia la conducta, los roles y las actitudes de los hombres y mujeres que ha creado a la vez estereotipos que determinan las funciones sociales y los quehaceres cotidianos.

De la época moderna, es conocida la oposición radical de Pierre de Coubertin a la participación femenina: “Las mujeres en el deporte solo tienen una función: la de coronar al

vencedor”. Durante las primeras décadas en las que hizo su aparición y se desarrolló el deporte olímpico moderno fundado por Pierre de Coubertin, surgieron muchas objeciones a la práctica deportiva de la mujer. Aunque se trataba de argumentos sin base científica (como “que los deportes masculinizan a las mujeres”, etc.) estos dificultaron su masiva incorporación.

Deportes como la halterofilia, el pentatlón moderno y el waterpolo dieron por primera vez su oportunidad a las mujeres.

La lucha por romper barreras tradicionales de la mujer no ha sido nada fácil, sin embargo, hay avances positivos en su desarrollo en todo el mundo, las mujeres hacen funciones y se desarrolla como cualquier hombre en la sociedad.

El 19 de abril de 1967, Katherine Switzer forjó el destino de las mujeres corredoras en Estados Unidos y el resto del mundo.

Se inscribió para correr la legendaria maratón de la ciudad de Boston, Estados Unidos. Un hecho sin precedentes en una época en la que los hombres creían que las mujeres no eran capaces de correr más de una milla y media (2,4 kilómetros).

Durante la carrera, Switzer fue fotografiada como la gran curiosidad, perseguida para evitar que siguiera adelante y, finalmente, descalificada cuando cruzó la meta.

Pero la experiencia, la convenció de que no hay nada que no se pueda lograr en la vida.

2.1.2 ANTECEDENTES HISTORICOS DE LA MUJER EN EL DEPORTE OLIMPICO DE EL SALVADOR

La primera aparición de El Salvador en Juegos Olímpicos se llevó a cabo en 1968, cuando la ciudad de México acogió a todos los atletas para disputar la justa deportiva más importante del planeta. Además ha sido la edición con más salvadoreños en competencia, fueron 48 atletas en 7 deportes, Atletismo 8, Natación 12, Ciclismo 4, Tiro 6, Levantamiento de pesas 2, Remo 3 y Fútbol 13.

La primera participación registrada en el año 1946 en donde nuestra atleta Salvadoreña Graciela Villa originaria de Santa Ana participa en los V juegos Centroamericanos y del Caribe celebrado en Barranquilla Colombia en la prueba de atletismo 400 ms, siendo la primera mujer en obtener medalla de oro en esta competencia.

Campeona Nacional en 400 ms. Libres de 1940-1947, en campeonatos internacionales en Panamá y Guatemala, gano las pruebas de 100, 200 y 400 metros. Libres durante varios años. La piscina pedagógica del Estadio Nacional Jorge “Mágico” González lleva el nombre de Graciela Villa.

Ana Mercedes Campos, originaria de Sonsonate, gano medalla de oro en los Juegos Centroamericanos y el Caribe realizado en México, en 1954, en la modalidad jabalina, al establecer la marca de 38.82 metros; prueba de campo perteneciente al deporte de atletismo. Durante su carrera logro mantenerse como la reina de los lanzamientos por más de quince años. Después de su retiro de las pistas continuó trabajando por el deporte salvadoreño como maestra de educación física hasta su tardía jubilación. Como reconocimiento a sus logros el estadio de futbol de Sonsonate lleva su nombre.

Fue condecorada en el 2012 por la Asamblea Legislativa como Hija Meritísima de El Salvador y falleció el 31 de julio de 2013.

Krisia Lorena García Representante de El Salvador en los Juegos Olímpicos de los Ángeles (USA) 1984 y Seúl (Corea) en 1988. En 1984 ganó la carrera de 10 Km. En la carrera Internacional de Guaraní, en Puerto Rico, y en 1998 gano medalla de bronce en la maratón de los juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe de Maracaibo, Venezuela. Fue medalla de oro en los juegos Deportivos Centroamericanos de Guatemala 2001 y gano la carrera internacional de la prensa de Honduras, en San Pedro Sula.

Actualmente se desempeña en la vice-presidencia del Instituto Nacional de los Deportes (INDES) 2015-2018.

Eva María Dimas es una de las atletas más destacadas del deporte salvadoreño, entre sus triunfos se encuentran: cinco medallas de oro en los V Juegos Centroamericanos de San Salvador (El Salvador) en 1994, seis medallas de oro en San Pedro Sula (Honduras) en 1997. En 1998 obtiene una plata y bronce en los Juegos Centroamericanos y del Caribe, Maracaibo (Venezuela), ese mismo año obtiene un bronce en el Campeonato Mundial Universitario, Tel Aviv, Israel.

En el año 2001 obtiene tres medallas de oro en los VII Juegos Centroamericanos, Guatemala.

En el 2006 se ubicó octava en el ranking mundial, mejor posición mundial conseguida hasta la fecha. Ese mismo año logra tres medallas de oro en el Torneo Internacional, realizado en Caguas, Puerto Rico.

Su último logro lo obtuvo en los XV Juegos Panamericanos de Rio de Janeiro (Brasil 2007), donde gana medalla de bronce en la categoría de 75 kg.

Luisa Maida, tiradora cuscatleca ha llevado hasta lo más alto la bandera azul y blanco en diferentes competencias.

Los Juegos Panamericanos de Rio en 2007 permitieron alcanzar medalla de plata y bronce en los eventos de pistola 10 metros y 25 metros.

Además, en los Juegos Olímpicos de Beijín en 2008 entro en la final de pistola 25 metros quedando en octava posición.

Maureen Kaila Vergara, Ciclista, es la segunda mujer salvadoreña en lograr medalla de oro en los Centroamericanos y del Caribe. Represento al país en dos Juegos Olímpicos. Atlanta (USA 1996), en donde obtuvo el quinto lugar en la prueba por puntos, y también represento a El Salvador en los Juegos Olímpicos de Sídney (Australia 2000).

Cristina López Gana la medalla de oro en la Copa Panamericana de marcha en Perú. En el Circuito Mundial de Marcha (20 km) 2005 en la Coruña, España gano oro. Medallista de oro en los Juegos Centroamericanos y del Caribe, Cartagena de Indias (Colombia 2005). Su último logro lo realizo en las XV Juegos Panamericanos de Rio de Janeiro 2007, donde gano medalla de oro en los 20 km. Marcha.

Es la primera atleta salvadoreña en lograr medalla de oro en los Juegos Panamericanos.

Evelin García, originaria de Santa Ana, es en el ciclismo femenino una de las más destacadas, al ganar competencias nacionales e internacionales.

Tuvo su primera participación en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, donde se posicionó en el lugar 33. Además, participó en los Juegos Olímpicos de Beijing en el 2008. Se hizo acreedora de una medalla de plata en los Juegos Panamericanos de Guadalajara 2011 y bronce en Toronto 2015.

Estas atletas han llevado a El Salvador a grandes latitudes y han dejado claro los valores que identifican a la mujer salvadoreña.

2.1.2.1 La participación de la mujer en la práctica física-deportiva Universitaria

Actualmente, la práctica de actividad física-deportiva en las universidades es una realidad dentro del panorama de la organización y planificación deportiva. El conjunto de universidades disponen de instalaciones y servicios deportivos propios, ofrecen la posibilidad de participar en variedad de actividades físico-deportivas a su alumnado, organizan competiciones a distintos niveles y destinan miles de euros al fomento y desarrollo de la práctica deportiva interna y su infraestructura.

El denominado deporte universitario, que entendemos como toda aquella práctica físico-deportiva realizada dentro del ámbito universitario, está orientado hacia la consecución de éxitos a nivel competitivo, pero también hacia la divulgación de hábitos saludables, hacia la organización de grandes eventos, hacia el entretenimiento y hacia cualquier otra faceta del deporte, siempre dentro de la universidad. La práctica no es obligatoria, ni se incluye en los departamentos de investigación o docencia (excepto en los estudios propios de materias deportiva).

Por el contrario, es una actividad opcional, un servicio complementario que ayuda a la interacción social y a la integración, que enriquece al estudiante y que por tanto se puede

considerar parte de su formación. Pero este fenómeno ha sufrido una evolución progresiva hasta llegar al grado de desarrollo actual. Las prácticas deportivas a través de la organización de competiciones que servían para determinar los participantes de los Juegos Universitarios Nacionales, de elevado nivel técnico.

La competición interna o la práctica de cualquier otro tipo de actividad físico-deportiva dentro del ámbito de cada universidad era escasa, si bien el currículum universitario incluía la asignatura de Educación Física con actividades tales como carrera, trepa, saltos y lanzamientos. La oferta de actividades deportivas para las mujeres era menor y consistía en gimnasia educativa, rítmica y bailes populares más un deporte a elegir entre baloncesto, balonmano, hockey y tenis.

A escala nacional el primer estudio sobre mujer universitaria y deporte. Centrado en la oferta y la demanda deportiva, este estudio analiza la práctica interna, es decir, dentro de la universidad, tanto en el ámbito genérico como en las competiciones de ámbito masculino y femenino. Además realiza un análisis comparativo con la participación en el deporte escolar y federado, encontrando que en todos estos campos la práctica deportiva femenina es claramente inferior a la masculina, a pesar del evidente aumento acontecido en la última década.

La diferencia entre la práctica de actividad física y deportiva entre el hombre y la mujer en la universidad es excesiva y negativa, aunque es menor que la existente en el deporte regulado por las federaciones. A pesar de las campañas, seminarios y estudios de los últimos años, se avanza muy poco. El abandono de la práctica deportiva de la mujer se produce antes de la llegada a la universidad.

En efecto, en todos los estudios efectuados sobre la práctica escolar se evidencia la permanencia de la diferencia en la participación de mujer y hombre desde la escuela primaria. Por ejemplo, la práctica de la mujer desde los 15 a los 26 años es un 30% inferior a la del hombre.

La oferta de las universidades no satisface plenamente las necesidades de práctica femeninas, pues conserva aspectos de competición tradicionalmente masculinos y se aleja de elementos relacionales, estéticos de salud y expresión, más cercanos al interés de la universitaria.

La oferta deportiva que realiza la universidad debe tener en cuenta la realidad social en la que se enmarca, estando vinculada necesariamente a la misma. Esto implica el estudio de un sector de población determinado, los universitarios, sus conductas y sus actitudes hacia el deporte.

En general el deporte ocupa una parte importante del tiempo libre de los jóvenes que acceden a la universidad o la ha ocupado hasta periodos muy próximos temporalmente. No obstante, la joven universitaria en la mayoría de los casos hace ya años que abandonó la práctica deportiva.

Durante la etapa universitaria, aquellos que se inician como adolescentes van adquiriendo una progresiva independencia, dado el alejamiento de la unidad familiar y la toma de decisiones de trascendencia para la vida posterior.

El universitario se transforma en adulto, adquiriendo unos hábitos de conducta que difícilmente modificará en el futuro.

Es por tanto ésta una edad en la cual resulta complicado estudiar las conductas, actitudes y motivaciones, pues los estudiantes se encuentran en una fase un tanto maleable, pero al mismo tiempo, es un momento en el cual una adecuada oferta deportiva así como la concienciación sobre los beneficios del ejercicio físico sobre la salud física y psicológica puede determinar la adquisición de un hábito de práctica que se mantendrá durante la vida adulta.

Se supone por tanto una pieza clave hacia el cambio del concepto de deporte universitario, destacando además como la primera llamada de atención hacia la necesidad de atender a los intereses particularmente femeninos, con el objeto de conseguir un aumento de los niveles de práctica deportiva de la mujer, no solo eventualmente, durante la vida universitaria, sino con la proyección concreta de creación de un hábito saludable y perdurable en el tiempo. Sin embargo, llegados a este punto, resulta inevitable preguntarse por la realidad particular de las universidades.

Principalmente sobre mujer universitaria y deporte desarrollado por escala nacional cuyas conclusiones ya han sido expuestas. Los antecedentes y el estado actual del fenómeno de la práctica de actividad físico– deportiva femenina en la universidad, por tanto, constatan la realidad de unos niveles de participación significativamente menores que los niveles masculinos. Es más, se ha comprobado el hecho de que aunque la población universitaria curse unos estudios vinculados a la actividad física, como los estudiantes de especialidad educación física, también se detecta un hábito de práctica femenina de carácter ocasional y esporádico, confirmando el escaso compromiso de las jóvenes universitarias con el ejercicio físico.

Los hombres practican deporte fuera del horario escolar, son miembros de algún club deportivo y compiten con mayor frecuencia que las mujeres, el porqué de una menor implicación de las mujeres con la actividad física debe buscarse en diferentes ámbitos, aunque estudios recientes apoyan la premisa de que la condición femenina supone un diferente y peculiar tipo de relación con el ejercicio físico, Han ido accediendo al deporte, lejos de reproducir comportamientos masculinos, lo han ido modelando según otros parámetros, permitiéndonos hablar de dos formas diferentes de relacionarse se demuestran cómo aún siguen vigentes, en muy diferentes grupos de edad, una serie de estereotipos en referencia a la práctica de actividades físico-deportivas vinculados al sexo de las personas, que en definitiva suponen una discriminación para las mujeres.

En cualquier caso, las inquietudes deben orientarse hacia las actitudes, los motivos y las creencias por los que se produce esta relación de las mujeres con el ejercicio físico.

Hasta hace treinta años, la investigación sobre el deporte ha estado tradicionalmente dominada por las ciencias naturales, especialmente la medicina, la fisiología y la biomecánica. Sólo a partir de entonces se ha empezado a dar importancia a la investigación procedente de las ciencias del comportamiento, pero los trabajos se han centrado en el deporte masculino.

Examinó el androcentrismo en la psicología deportiva, encontrando que el 38% de los artículos del *Journal of Sport Psychology*, desde 1979 hablaban únicamente del hombre. En muchos casos los estudios no estaban diferenciados por sexos, y solamente un 17% de los mismos hablaban en particular de la mujer.

Los primeros análisis de la práctica físico-deportiva femenina en el contexto

Internacional se han preocupado por el conocimiento del proceso de incorporación de la mujer española a la actividad física y al deporte

Es de suma importancia analizar las características propias de la conducta de consumo de actividad físico-deportiva de la mujer universitaria y determinar la edad media del abandono de la práctica de actividad físico-deportiva de las jóvenes universitarias y su perpetuidad. Describir las creencias, las actitudes y los estilos de vida de las estudiantes en relación con la práctica de actividad físico-deportiva y determinar las diferencias existentes entre las estudiantes que practican y las que no practican actividad físico-deportiva, analizar si las experiencias de práctica de actividad físico-deportiva durante la infancia y la adolescencia influyen sobre las creencias, las actitudes y los estilos de vida de las universitarias.

En la sociedad occidental, las mujeres desarrollan el mismo interés que los hombres por el deporte. En el último medio siglo, las mujeres se han acercado de manera significativa a la actividad deportiva, al igual que lo han hecho en los campos sociales ocupados tradicionalmente por los hombres. Hombres y mujeres somos distintos biológicamente, en lo demás deberíamos compartir plena igualdad.

El éxito del deporte de hoy en día está, en gran medida, en manos de la televisión, es cierto que la televisión aún no trata por igual el deporte masculino y el femenino, y es esta una de las razones por las que las competiciones protagonizadas por mujeres no tienen el grado de seguimiento que las desempeñadas por hombres. A pesar de ello, la diferencia de audiencias entre el deporte masculino y el femenino se va estrechando de año en año y ya hay algunas deportistas que tienen más tirón mediático que la mayoría de sus compañeros de especialidad deportiva.

Y hablando de deporte femenino y universidad, otro aspecto que ha variado sustancialmente en los últimos 50 años es el acceso de la mujer a la Universidad.

Hoy en día hay más mujeres que hombres estudiando en las universidades españolas, aproximadamente un 55%-45%, y salvo en las áreas de ingenierías y arquitectura, donde sigue habiendo más varones, en el resto de especialidades ya hay más féminas. (Vicuña, 2017)

2.1.3 La participación de la mujer universitaria en la actividad física-deportiva en El Salvador.

El deporte universitario en una sociedad como la nuestra, hay que reconocer que la práctica del deporte afronta diferentes obstáculos, particularmente entre los jóvenes, el deporte compite con otras actividades de ocio sedentarias, como el ocio digital o el ocio nocturno.

Ante esta realidad, el ambiente universitario es propicio para neutralizar este tipo de limitaciones a través de la adopción de unos principios relacionados con los fines de la Universidad, contenidos en el Art.3 de la Ley Orgánica de la UES, literales: «d) propender con sentido social-humanístico, a la formación integral del estudiante», y «e) contribuir al fortalecimiento de la identidad nacional y al desarrollo de una cultura propia, al servicio de la paz y de la libertad». Los principios relacionados corresponden, ni más ni menos, con los del mundo del olimpismo que tienen como objetivo contribuir a la construcción de un mundo mejor y más pacífico; educar a la juventud a través del deporte; practicarlo sin

discriminaciones de ninguna clase y dentro del espíritu, que exige comprensión mutua, sentimiento de fraternidad, solidaridad y juego limpio.

El derecho del deporte La concepción y la práctica del deporte en la Universidad de El Salvador pueden converger con los fines institucionales si se adoptan y aplican algunas normas del Derecho del Deporte, armonizadas con la normativa universitaria. Si el derecho del deporte se califica dentro de los derechos de tercera generación y constituye una obligación del Estado de promover la actividad física y el acto del ciudadano de exigir actitudes positivas del estado en este sentido, la UES, como institución pública educativa, debe aplicar el derecho del deporte para garantizar la calidad en la función formativa a través del deporte, la cultura física y la recreación. (Antillon, 2017)

La mujer y el deporte, acceso y principio de igualdad en la práctica deportiva de la UES (Universidad de El Salvador) se reproduce la discriminación en la participación de la mujer en el deporte nacional, no obstante que representa el 53 o/o de la población estudiantil.

Hay que recordar que después de la Segunda Guerra Mundial el atletismo femenino tiene gran auge, pero las feministas consideraban que la lucha no estaba terminada ya que no podían tomar parte de todas las modalidades. El principio de igualdad de las mujeres en el acceso de la práctica deportiva podría considerarse inserto en numerosas declaraciones y convenciones internacionales. En la UES, el lugar que ocupe la mujer en el deporte debe ser igual a la del hombre.

2.1.3.1 Actividad Física sin Barreras

Más de ciento cincuenta personas participaron en la conmemoración del día mundial de la actividad física denominada “Actividad Física sin Barreras” en el campus de la Universidad Pedagógica de El Salvador. El objetivo de esta celebración mostrar la indignación en contra del sedentarismo en la vida de cada persona, reflexionar sobre los beneficios de la actividad física, promover un estilo de vida activo y difundir los beneficios de practicar por lo menos 30 minutos de actividad física diaria.

En el 2002, durante la asamblea mundial de la salud – OMS, decide que el día mundial de la salud tendrá como tema la promoción de la actividad física. Debido al impacto Internacional que tuvo este hecho, la OMS decidió mantenerlo como un evento permanente y a partir de entonces, el 6 de abril se convirtió en el día mundial de la actividad física.

En el salvador, se celebra el día mundial de la Actividad Física de una forma muy activa y diversas con la realización de varias actividades públicas e institucionales durante todo el mes de abril, iniciando con una Aerobiada que se desarrolló en el Gimnasio Universitario. Esta Aerobiada logro a reunir a decenas de personas que se ejercitaron y bailaron con un solo propósito: mantener en buen estado su salud e instar a otros a unirse a esta causa.

Diversas organizaciones e instituciones están involucradas en esta actividad como son: la Red de Actividad Física de El Salvador (RAFES), INDES, Universidad Pedagógica de El Salvador, Universidad Evangélica de El Salvador, Hospital General de ISSS, Unidad

Médica Atlacatl del ISSS, Hospital Roma del ISSS, Ciclistas Urbanos, Ciclistas SV, Active Runners, entre otros.

Según los expertos de OMS, la actividad física regular reduce el riesgo de muerte prematura y por enfermedades cardíacas o accidente cerebrovascular (que representa un tercio del total de mortalidad), reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo II o cáncer de colon hasta en un 50%, contribuye a reducir y prevenir la hipertensión (que afecta a un quinto de la población adulta del mundo), contribuye a prevenir y a reducir la osteoporosis, reduciendo así el riesgo de fractura de cadera en la mujer hasta en un 50% entre otros muchos más beneficios.

2.1.3.2 UPES incentiva actividad física

Centenares de universitarios participaron en los aeróbicos en la conmemoración del día mundial de la Actividad Física.

Un derroche de energía y dinamismo se manifestó en el gimnasio, Gudelia Castro de la Universidad Pedagógica de El Salvador (UPES), en el marco de la conmemoración del día mundial de la actividad física, donde centenares de jóvenes participaron en el baile y los ejercicios aeróbicos.

Los instructores que guiaron los ejercicios informaron que la actividad física y la práctica de deportes proporcionan muchos beneficios, por ejemplo, a mejorar el funcionamiento de los aparatos respiratorios y circulatorios y el sistema óseo. Además, con el baile también se obtiene los beneficios de la actividad física aeróbica, que favorece también la salud psicológica y emocional.

Se enseñó a los estudiantes a medir el ritmo cardíaco durante la jornada rítmica. Posterior al evento los jóvenes pusieron en práctica lo aprendido en clases.

En 2002, la Organización Mundial de la Salud (OMS) mediante una resolución instó a celebrar el 6 de abril de cada año como el día mundial de la Actividad Física, con el objetivo de promoverla para conseguir buena salud y bienestar.

Promover el ejercicio es parte de la atención integral de las personas con factores de riesgo por el sistema de salud, principalmente sobre peso y obesidad.

2.1.3.2 Mujeres Universitarias en Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador

En 1997 y 1998 a iniciativa de Licenciada Margarita Méndez Oporto se funda la Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física Deporte y Recreación en la Universidad de El Salvador.

La práctica de ejercicios físicos ni investigaciones científicas son un límite para las mujeres en esta área de estudios superiores y cada día se demuestra que las mujeres son capaces de lograr lo que ella misma se propone, en lo que esta se funda hombres y mujeres cursan dicha carrera de educación superior. Cursando materias prácticas y teóricas.

En el 2005 se inicia con una celebración denominado “festival de educación física” en el cual es la oportunidad para mujeres y hombres a demostrar lo aprendido y demostrar

sus habilidades, pues el festival es organizado por estudiantes que cursan el quinto año de la licenciatura para demostrar a los demás estudiantes que también es una carrera de suma importancia en la sociedad, realizando torneos de diferentes deportes, talleres y ponencias de medicina, nutrición, administración deportiva entre otras. Siendo así desde entonces se celebra hasta hoy la llamada "feria de logros académicos y deportivos UES".

La carrera Educación Física, Deporte y Recreación, inicio la séptima feria de logros académicos con ponencias y actividades deportivas en el complejo deportivo de la UES.

En horas de la mañana del día viernes nueve se realizaron encuentros deportivos de futbol playa donde se destaca la participación de equipos del sexo femenino, quienes demostraron su capacidad deportiva en esa rama.

En la cual también participan otras universidades que también poseen la carrera de licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación.

2.1.3.3 Mujeres Universitarias en Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad Pedagógica de El Salvador

La Universidad Pedagógica de El salvador "Dr. Luis Alfonso Aparicio" se suma a las instituciones de educación superior

2.1.3.4 Mujeres Universitarias en Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad Educación Física Deporte y Recreación en Instituto Especializado de Educación Superior el Espíritu Santo

En el 2009 se autoriza al instituto especializado de educación superior el espíritu santo para impartir las Maestrías en Evaluación Educativa y en Administración de la Educación Física, Deporte y Recreación. Además de la Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación

www.academica.humanidades.ues.edu.sv

2.2 FUNDAMENTOS TEORICOS

2.2.1 TIPOS DE TEST DE VALORACION DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS

2.2.2 Características básicas de las capacidades físicas condicionales

Las capacidades físicas condicionales son aquellas que dependen de los procesos energéticos que determina el organismo. Es decir, están determinadas por la cantidad y la calidad de los diferentes sustratos que posibilitan el metabolismo y la contracción muscular: ATP, sustratos, glucosa, grasas. Las capacidades físicas condicionales, ya referidas anteriormente, son cuatro: Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

2.2.2.1 Condición Física y Condicionamiento Físico

La condición física es la suma de todas las cualidades motrices que repercuten sobre el rendimiento del individuo. De la condición física dependerá el tener una mayor habilidad para realizar un trabajo diario efectivo, con el menor gasto energético posible y sin causar fatiga ni lesiones. Condicionamiento físico es el entrenamiento sistemático de las cualidades físicas con el objetivo de aumentar el rendimiento, mantenerlo o disminuirlo.

Toda habilidad para desarrollarse con éxito necesita un soporte físico que esté formado por las que llamamos cualidades físicas... podemos pensar que ese desarrollo será la base, los cimientos, para sobre ellos (construir) cualquier tipo de habilidad.

Al desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas, se llamara acondicionamiento físico, y el resultado obtenido será el grado de condición física.

El grado de condición física se obtiene por medio de la realización de las pruebas físicas correspondientes para medir el desarrollo de las cualidades físicas.

2.2.2.2 factores determinantes de la condición física

Hay una serie de factores que determinan el nivel de condición física de un individuo y el estado de forma en que se encuentra.

Estos dependen básicamente de tres componentes: “el anatómico, fisiológico y motor. Los principales factores que determinan el nivel de condición física son los siguientes:

La determinación genética de los diferentes sistemas y aparatos del cuerpo humano.

El desarrollo equilibrado conforme a la edad, en el proceso niño-adolescente-adulto-anciano.

El nivel de colaboración entre el sistema nervioso central, el periférico y la musculatura.

Las características psíquicas que determinan la personalidad, como por ejemplo, la fuerza de voluntad, la confianza en sí mismo, la motivación, la vitalidad, etc.

Los hábitos y la relación establecida con el entorno.

El momento del inicio del entrenamiento.

La tipología corporal (asténico, pícnico o atlético).

Mediante un conjunto de ejercicios, técnicas y estrategias concretas establecidas de forma programada, se conseguirá mejorar las capacidades físicas. Este proceso recibe el nombre de preparación física o entrenamiento, y se desarrolla siempre de forma programada, progresiva y lenta.

2.2.3 tipos de test físicos

La primera consideración que debemos hacer es la distinción entre:

TEST DE VALORACION DE LA APTITUD FISICA: son aquellos test encaminados simplemente a medir la aptitud de los atletas para realizar ejercicios físicos.

Suelen utilizar sistemas de medición simples dado que no están importantes ajustar las valoraciones como si se realizaran a otros grupos de practicantes.

Los test de valoración de la aptitud física interesan a nivel de educación física y de iniciación deportiva ayudan a controlar, evaluar y dosificar adecuadamente el proceso de la preparación física deportiva. Por lo tanto, ningún profesional, en actividad.

2.2.4 clasificación de los test

En el deporte se refiere a evaluaciones que buscan valorar el estado físico de uno o un grupo de deportistas. Los mismos correlacionados a las exigencias fisiológicas de la disciplina a practicar.

Los test se clasifican en dos grupos:

Grupo A: directos e indirectos

Grupo B: de laboratorio y de campo

Directos: este grupo de test ofrece resultados e información confiable ya que proviene de costosos aparatos tecnológicos los cuales requieren solo manipulación de un operador que domine el funcionamiento.

Indirectos: son test que arrojan información por medio del uso de cálculos matemáticos

De laboratorio: son los que se controlan todas las variables a medir, en su mayoría, por medio de tecnología, lo cual permite la reproducción del test en condiciones estándar en cualquier lugar y así realizar aportes muy importantes de carácter investigativo sobre lo que se quiere medir.

De campo: es el que busca evaluar al sujeto en condiciones de entrenamiento o de competencia, con las exigencias físicas mentales y condiciones propias del deporte.

2.2.4.1 test de resistencia

Es la capacidad o aptitud que permite realizar y mantener un esfuerzo muscular activo durante el mayor tiempo posible.

El grado de participación muscular determina dos tipos de resistencia: **resistencia general:** que dependerá del sistema cardiovascular, la eficiencia del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio “venas, arterias y capilares”. Y, **resistencia muscular:** cuando solo participa una musculatura en específico en el movimiento requerido.

La forma de captación y elaboración de energía determina otros dos tipos de resistencia: **resistencia aeróbica:** Es la capacidad del organismo para mantener un esfuerzo durante el cual la obtención de la energía se produce con la presencia de oxígeno, y sin una deuda de este; y, **resistencia anaeróbica:** es la capacidad del organismo para mantener un esfuerzo durante el cual la energía obtenida se produce sin oxígeno, en este caso si hay deuda de oxígeno a nivel muscular. A su vez la resistencia anaeróbica puede ser de dos tipos: **resistencia anaeróbica a láctica:** de intensidad máxima y realizada durante 15 o 20 segundos.

E este caso no se produce concentración de ácido láctico; y, resistencia anaeróbica láctica: se produce en los esfuerzos de intensidad 85% y el 90% de nuestras posibilidades, entre los 20 segundos y el minuto y medio de duración. (Blazquez, 1990)

Métodos para desarrollar la resistencia: Para mejorar la resistencia se tienen diferentes métodos que permitirán, en cada caso, adaptar el organismo al esfuerzo y mejorar el nivel. Es importante tener en cuenta que, en primer lugar hay que mejorar la resistencia general, y posteriormente, seguir con un trabajo más específico, siempre teniendo en cuenta los principios de adaptación del organismo al esfuerzo y las pautas establecidas en el entrenamiento.

Carrera continúa: método utilizado para la mejora de la resistencia aeróbica, y se desarrolla de forma continua sin interrupciones, y a un ritmo suave, con el objetivo de aumentar la eficiencia en la absorción de oxígeno y el incremento de la metabolización de grasas. La intensidad del esfuerzo es constante, manteniendo las pulsaciones alrededor de 150 pul/min. Se suele aplicar al inicio de toda actividad, en la fase de calentamiento.

Fartlek: su traducción sería (jugar a la zancada). Se realiza mediante constante cambios de ritmo y distancias, variando la intensidad de las zancadas, su frecuencia y el entorno de trabajo donde se realiza. Tiene como finalidad el aumento de las capacidades aeróbicas y anaeróbicas, según su intensidad de trabajo. Se puede incidir sobre la capacidad aeróbica, trabajando de 10 a 12 km, intercalando periodos de mayor intensidad, 200 a 1000 pts. O también sobre la capacidad anaeróbica con menos kilómetros y periodos de mayor intensidad, de 200 a 600 pts:

Entrenamiento total: es la suma de la carrera continua, el fartlek y los ejercicios gimnásticos: habilidades motrices básicas, lanzamientos, giros, saltos. Se desarrollan por medio natural, alternándose diferentes terrenos, distancias, ritmos e intensidades. Su objetivo es la mejora de la condición física general, y se aplica en las primeras fases del entrenamiento. El entrenamiento total ha generado muchos métodos y aplicaciones secundarios.

Sistemas y métodos fraccionarios: en estos sistemas el método se fracciona, y se introducen pautas de recuperación entre carga y cargase desarrollan con repeticiones de un determinado esfuerzo, entre las cuales hay una pausa de descanso. Esta puede ser total o parcial, según la capacidad a trabajar y los objetivos planteados.

Intervalo-training: “entrenamiento de intervalos” su finalidad es crear deuda láctica. Y que esta se compense aumentando la eficiencia cardiovascular y las capacidades aeróbicas y anaeróbicas. Durante el entrenamiento no deben sobrepasarse las 181 pul/min, rebajándose hasta 120/130 pul/min. Durante la pausa activa.

Resistencia Aeróbica (prueba del escalón modificado). La determinación del máximo consumo de oxígeno nos da a conocer una manera indirecta y bastante aproximada de la capacidad de producción energética.

Se registra la frecuencia cardiaca durante la prueba del escalón modificada.

El sujeto debe subir y bajar en cuatro tiempos de seis minutos continuos un escalón de 4cm, obteniendo cuatro resultados que se medirán el nivel de cada sujeto en la tabla de evaluación, según sus resultados se diagnosticara si es buena o mala su capacidad de resistencia aeróbica.

Abdominales en 1 minuto. Se anotara el número de abdominales que el ejecutante pueda realizar en 1 minuto.

La abdominal cuenta con cada toque de espalda en el piso manos cruzadas a la altura del pecho. Se les brinda a poyo sujetando ambos pies.

Flexión de tronco. Se registra en una hoja la distancia que alcanzo el ejecutante, tomando como base la marca cero. Cuando los dedos tocan por encima del cero se anotara la cifra en números negativos; ejemplo (-4cm) cuando los dedos tocan por debajo del cero, se anotara la cifra en números positivos; ejemplo (+7cm).

El movimiento debe ser suave cuidando la espalda, sin flexionar las rodillas y sin calentamiento previo.

El individuo se coloca de pie al borde de un banco, realiza una flexión de tronco al frente llevando los dedos de las manos lo más bajo que sea posible en relación con la punta de los pies.

Velocidad. Se anotara en segundos y decimas de segundos el tiempo que el ejecutante tarde en correr 30 metros lisos a la máxima velocidad que le sea posible.

Sobre una superficie plana y sin obstáculos, de 70 m de longitud por 6 de ancho como dimensiones adecuadas, se establecen las marcas límites.

2.2.4.2 La fuerza

Es la capacidad para vencer una determinada resistencia con independencia del tiempo empleado para realizarlo. Esta cualidad viene determinada por la capacidad del musculo para crear una tensión intramuscular. La fuerza es la capacidad con más margen para ser mejorada mediante un entrenamiento adecuado.

Tipos de fuerza: existen dos grandes tipos de fuerza: la fuerza dinámica, mediante la cual se produce el movimiento tras la contracción muscular, y provoca una variación en la longitud inicial del musculo. Y la fuerza estática o asimétrica, que es aquella en que la resistencia que pretendemos vencer es insalvable, y no producimos movimiento alguno.

Otra clasificación de los tipos de fuerza es: fuerza máxima: es la capacidad para obtener el máximo de fuerza posible; fuerza rápida o explosiva: es la capacidad para vencer resistencia mediante una velocidad de contracción alta. Dependerá de la fuerza máxima, de la velocidad de contracción y de la coordinación intramuscular; y, fuerza resistencia: es la capacidad para mantener la fuerza durante un periodo largo de tiempo.

Métodos para mejorar la fuerza: se clasifican en función del tipo de contracción muscular y se basan en los principios muy importantes para su desarrollo: la alternancia entre secciones de trabajo y la progresión en la aplicación de la carga, teniendo en cuenta las cargas

que se utilizaran, el número de series planteadas, el requerimiento energético de los ejercicios, el número de repeticiones y las pausas de descanso.

Entrenamiento dinámico positivo: es el más frecuente dentro de la práctica deportiva, y se basa en la superación de una resistencia desplazándola en un espacio determinado, mediante un movimiento. Se rige por la fórmula:

$$\text{Trabajo} = \text{fuerza (kilos)} \times \text{espacio (metros)}$$

Con este método se puede entrenar toda la cadena muscular que interviene en el gesto, y se mejoran la fuerza y la coordinación neuromuscular. Es ideal en deportes de fuerza con movimientos rápidos y técnicos asociados.

Entrenamiento dinámico negativo: se desarrolla mediante contracciones excéntricas, que permiten una carga más elevada, y se produce un aumento neto de la fuerza muscular incluso en individuos entrenados. Esta forma permite trabajar con cargas superiores en un 40% a la fuerza máxima isométrica. Provoca un gasto energético menor que en el método positivo, y es aplicado a menudo en las técnicas de rehabilitación.

Entrenamiento dinámico mixto: es la combinación de métodos de trabajo positivo y negativo. Se clasifican en dos tipos: entrenamiento isométrico y polimetría.

Entrenamiento estático o isométrico: se produce un aumento de la tensión muscular, pero no hay desplazamiento. Estas tensiones deben de realizarse durante unas ocho o diez segundos. Son de fácil ejecución, y provocan una rápida mejora de la fuerza, aunque la

coordinación del movimiento muscular no se tiene en cuenta. Es un sistema que no produce mejoras a nivel de la irrigación sanguínea de la musculatura. (Povillary.G, 1989)

Fuerza en las mujeres: Hace años, la mayoría de las mujeres adoptaba un sedentarismo completo hasta llegar a la pubertad, obligado en gran medida por la presión social existente.

Aquellas mujeres que si practicaban deporte, apenas realizaban entrenamientos de fuerza o directamente ni introducían en sus rutinas este tipo de entrenamientos, sólo porque no era considerado femenino, y convirtiéndolo así, en una actividad predominantemente masculina.

Hoy en día todavía sigue viva esta concepción, debido a una falta de información y ciertos conceptos erróneos que mantiene a las mujeres alejadas del entrenamiento de fuerza y esto es, un grave error.

Tradicionalmente siempre se ha pensado que la mejora de la fuerza vía hipertrofia en la mujer era bastante limitada, pero posteriormente y con nuevas investigaciones se ha podido observar que siempre que los entrenamientos de fuerza sean similares en cuanto a volumen, intensidad relativa y frecuencia, las mujeres presentarán unas adaptaciones similares (en porcentaje a los valores iniciales) al entrenamiento de fuerza que el colectivo masculino, incluyendo una ganancia similar en cuanto a hipertrofia muscular se refiere.

Ciertas evidencias científicas muestran que esta ganancia de fuerza en las mujeres se puede llegar a estabilizar tras un período de entre 3 a 5 meses de entrenamiento y no progresar tanto como en los hombres.

Algunas mujeres desarrollan más fuerza que otras mujeres por el nivel de testosterona, ese el principal motivo. Aquellas mujeres que presentan unos niveles de testosterona más elevados lograrán un mayor potencial para el desarrollo de la fuerza y de la potencia que otras mujeres.

Beneficios del entrenamiento de fuerza en mujeres: La mayoría de personas piensa que las adaptaciones de las mujeres al entrenamiento de fuerza son menores para ellas, pero hoy en día, las evidencias científicas nos indican que el entrenamiento de fuerza es igual de beneficioso tanto para los hombres como para las mujeres e incluso más para las mujeres, los beneficios a nivel óseo con un entrenamiento de fuerza adecuado para prevenir la aparición de enfermedades como la osteoporosis.

Si la mujer realiza un adecuado entrenamiento de fuerza su masa corporal magra mejora la densidad mineral ósea y se obtienen un mejor contenido mineral óseo, logrando prevenir la osteoporosis y asegurarse el evitar fracturas.

Obtiene más resistencia en los tejidos conectivos, ligamentos, tendones y cartílagos se verían notablemente reforzados.

El entrenamiento de fuerza en mujeres brindaría esta mejora, logrando una mayor estabilidad e integridad articular, previniendo por tanto la aparición de lesiones

El entrenamiento de fuerza en mujeres incrementará la fuerza funcional y se mejorará el rendimiento físico obteniendo por tanto, una mejor salud y calidad de vida.

El nivel de porcentaje graso es menor, con el entrenamiento de fuerza incrementa la masa magra corporal y disminuye notablemente el porcentaje graso, esto conlleva una menor grasa corporal no funcional y una mayor proporción de masa magra corporal, lo cual provee fuerza funcional.

También mejora la autoestima y salud mental, las mujeres que realizan entrenamiento de fuerza tienen mayores niveles de autoestima. Por ello, este tipo de entrenamiento parece reportar al colectivo femenino un sentido de potencia personal.

2.2.4.3 La velocidad

No es más que el espacio recorrido por un móvil en la unidad del tiempo.

En el ámbito de la educación física, la velocidad es la capacidad que permite desarrollar una respuesta motriz en el mínimo del tiempo posible.

Se distingue tres tipos de velocidad: velocidad de reacción: en función del tiempo en el que el individuo es capaz de reaccionar ante un estímulo en concreto, por ejemplo, en la salida de una carrera de 100 metros; velocidad gestual o acíclica: es la capacidad de realizar un gesto aislado en el mínimo tiempo, por ejemplo la rapidez al chutar un balón; y, velocidad cíclica o traslación: cuando hay un desplazamiento de todo el cuerpo, mediante la repetición encadenada de gestos cíclicos. Consta de tres fases, una inicial, de aceleración; una segunda de velocidad máxima, y una final de disminución de la velocidad.

Métodos para mejorar la velocidad: el entrenamiento de la velocidad cíclica se puede realizar mediante la repetición de series cortas de 50 a 100 metros, con recuperación total entre serie y serie. Dicha pausa se produce de una forma activa, para mantener la musculatura tonificada, y es imprescindible que durante las series no aparezca el cansancio ni la fatiga, debido a que el trabajo no será específico de velocidad.

Para mejorar la velocidad de reacción hay varios métodos de trabajo: **método de reacciones simples o repeticiones**, respondiendo siempre de la misma forma ante un estímulo; **método parcial o analítico**, descomponiendo el movimiento global y trabajando las diferentes partes por separados; **método sensorial**, intentando percibir el tiempo necesario para responder a un estímulo; y, **método de reacciones complejas**, con objetivos de adquirir un amplio repertorio de movimientos para responder de diferente forma a diversos estímulos.

2.2.4.4 La flexibilidad

Es el acercamiento de segmentos óseos para formar cadenas biocinéticas.

La flexibilidad es el arco de movimiento (desplazamiento angular) que el sujeto es capaz de obtener en sus articulaciones, capacidad de realizar movimientos con la máxima amplitud articular, por sí mismo o mediante una fuerza externa. Se produce gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los músculos y ligamentos que intervienen directamente con su elongación.

Los factores que limitan la flexibilidad pueden ser físicos, óseos, ligamentosos o músculo cansado o agarrotado tiene mermadas sus facultades elásticas.

La flexibilidad, es la capacidad física que permite el máximo recorrido de las articulaciones. La flexibilidad máxima se observa en los recién nacidos y se va perdiendo con el tiempo si no se entrena, sobre todo si se realizan ejercicios de fuerza y no se compensan con ejercicios de flexibilidad.

La flexibilidad depende de la movilidad articular, que es la capacidad de las articulaciones para realizar movimientos con gran amplitud y de la elasticidad muscular, que es la capacidad de los músculos para estirarse y volver a su situación inicial después de un movimiento o ejercicio.

Los ejercicios de flexibilidad, comúnmente llamados estiramientos, son muy importantes en la fase de calentamiento y de vuelta a la calma, antes y después respectivamente, del entrenamiento o de la competición.

Las mujeres tienen más flexibilidad que los hombres. Las articulaciones de las mujeres son más laxas y permiten mayor movimiento. Además, las mujeres tienen menos tono muscular que contribuye aún más a su flexibilidad.

Las mujeres son más flexibles por cuestiones genéticas, y a continuación explicamos el por qué:

Los estrógenos que segregan las mujeres es la causa principal de por qué son más flexibles. Estos son los responsables de que el cuerpo y las articulaciones puedan flexionarse con mayor facilidad.

Son las hormonas femeninas responsables, entre otras cosas, del crecimiento y desarrollo de los senos o el ciclo menstrual.

Otro de los principales motivos es porque las mujeres tienen mayor retención de líquidos, lo que ofrece a los tejidos conectivos menor densidad y, por tanto, mayor flexibilidad de los tendones y cartílagos, también se relaciona con la flexibilidad la masa muscular, que por norma general las mujeres, al tener menor masa muscular, las articulaciones se encuentran más relajadas y con menor tono muscular, lo que hace que sean más flexibles.

Y por último, otro de los factores es el mayor porcentaje de grasa, esto hace que las articulaciones sean más laxas y por tanto, sean más flexibles.

Métodos para mejorar la flexibilidad: en los métodos activos se realizan de forma voluntaria, sin la ayuda de fuerzas externas.

En los métodos pasivos, los ejercicios se realizan de forma pasiva, con la ayuda de una fuerza exterior llegando a una posición inalcanzable por uno mismo.

En los métodos cinéticos utilizan la inercia del cuerpo en movimiento y también la ayuda de aparatos.

Los objetivos de la flexibilidad son:

Mantener lo más elevado posible la movilidad estructural

Fortalecer la capsula articular de los ligamentos y los tendones.

Facilitar la lubricación de las fibras musculares contra las vainas aponeuróticas.

La flexibilidad es un componente importante del desarrollo la entendemos como el rango de movimiento de una articulación Mathews, D.K., demostró que no hay correlación entre la longitud de las extremidades y el grado de flexibilidad, debemos entender que el mecanismo del trabajo articular debe considerarse en cualquier dirección en el espacio, dependiendo del tipo de juntura ósea, lo que establece una primera consideración fundamental: a mayor flexibilidad, menor estabilidad de la unión articular.

En general se puede hablar de dos tipos de flexibilidad, estática: “rango de movimiento alrededor de una articulación” y dinámica: “representa la resistencia u posición de una articulación al movimiento”.

El stretching: es una técnica basada en estiramientos lentos, cuidadosos y progresivos. Se suelen realizar de la siguiente forma: **tención máxima contra un obstáculo** durante 10 a 30 segundos. Relajación de 2 a 3 segundos. **Estiramiento lento** del musculo de 10 a 30 segundos. **Estiramiento pasivo forzado** por el compañero durante 10 segundos. **Movimiento resistido** en contra de la fuerza exterior, mediante fuerza isométrica. **Relajación de la musculatura**, estando en la misma posición forzada.

Elongación pasiva máxima por parte del compañero durante 3 a 4 segundos. Para mejorar la flexibilidad se utilizaran ejercicios que requieran el máximo recorrido articular, realizando un calentamiento o previo de forma intensa, para prevenir lesiones y aumentar la temperatura muscular. El trabajo de flexibilidad deberá aplicarse, si es posible, a diario, ya que es una cualidad que se pierde fácilmente con la inactividad. Asimismo, se debe evitar el dolor muy pronunciado en los ejercicios que se proponen, ya que es posible provocar lesiones importantes por lo tanto es importante conocer el funcionamiento de las articulaciones y como se manifiesta su movilidad.

Tipos de articulaciones: **sinartrosis:** son articulaciones rígidas, sin movilidad, como las que unen a los huesos del cráneo. Estas articulaciones se mantienen unidas por el crecimiento del hueso, o por un cartílago fibroso resistente.

Sínfisis: son aquellas que presentan movilidad escasa. Estas articulaciones son móviles debido a que se mantienen unidas por un cartílago elástico.

Diartrrosis: articulaciones móviles como las que unen los huesos de las extremidades con el tronco (hombro y cadera). Las articulaciones móviles tienen una capa externa de cartílago fibroso y están rodeadas por ligamentos resistentes que se sujetan a los huesos. Los extremos óseos de las articulaciones móviles están cubiertos por cartílagos lisos y lubricados por un fluido espeso denominado líquido sinovial producido por la membrana sinovial. Cuando se hincha estas membranas se produce la llamada bursitis, que es un trastorno muy doloroso.

Artrodia: los huesos de la articulación tienen superficie planas solo realizan pequeños movimientos de deslizamiento.

TrocLEAR: una superficie articular tiene forma cilíndrica y la otra cóncava que se adapta completamente. Movimiento en una dirección, eje transversal, movimiento de flexión y extensión.

Cóndilo: una superficie articula es convexa en dos direcciones y la otra cóncava en las dos direcciones. Tiene dos ejes de movimiento: eje transversal (flexión y extensión) y eje sagital (abducción- separar del cuerpo y aducción-acercar al cuerpo).

Selar: tiene los mismos ejes de movimiento que el cóndilo. Es cóncavo en un sentido convexo en el otro, la otra superficie articular al revés.

Trocoide: una superficie cilíndrica y la otra cóncava.

Enartrosis: un hueso tiene forma esférica y la otra cavidad que se le adapta. Tiene tres ejes de movimiento. El movimiento suma de todos los derivados de los tres ejes se llama circunducción.

Movilidad articular: para valorar la movilidad articular y los elementos que integran la articulación, se hará de forma pasiva. Se valora movimiento frutos de los grados de libertad activos: son movimientos amplios, angulares, se pueden medir y dependen del tipo de articulación. Movimiento plano eje, flexión-extensión sagital transversal, abducción y aducción frontal sagital, rotación interna, rotación externa, transversal frontal. Movimiento fruto de los grados de libertad pasiva: son movimientos pequeños, no son angulares, no son medibles, son movimientos condicionados por la

forma de las superficies articulares. Son movimientos de deslizamiento, de tracción y de rotación. Sirven para ganar movilidad articular y se utilizan en terapia manual. No se pueden hacer de forma activa, siempre de forma pasiva. Cuando se valora de forma pasiva se tiene que situar los músculos antagonistas al movimiento que vamos hacer en una posición de acortamiento. Solo en los músculos que sobrepasan varias articulaciones. La amplitud de los movimientos dependen de la edad, sexo, morfología de las persona, entrenamiento, existencia o no de patologías, temperatura ambiente, hora del día, estado psíquico.

Hay que saber la movilidad normal del movimiento y comparar con el lado sano.

Resultado del examen de movilidad, se encuentran dos límites: 1-fisiológico: el ángulo máximo que realizamos de manera activa. 2-anatómico: el ángulo máximo que realizamos de manera pasiva.

Siempre el límite anatómico tiene que ser mayor que el fisiológico y se sobrepasa el límite anatómico puede haber alguna lesión.

2.2.5 Adaptación de la mujer al ejercicio físico

A pesar de la escasez de estudios en este terreno, es una evidencia que la respuesta al ejercicio físico deportivo en la mujer tiene características diferentes respecto al hombre. Las causas son la tardía incorporación de la mujer a la práctica físico deportiva y su escasa participación respecto a la actividad físico deportiva.

Aunque existen factores biológicos que limitan su potencia (masa muscular, talla, etc.), resulta innegable que las mujeres están mejorando su condición física en una

progresión mucho mayor que los hombres. Aun así, se aprecian diferencias morfológicas, respiratorias, de termorregulación y de cualidades motoras entre ambos sexos.

En cuanto a las peculiaridades cardiovasculares de la mujer, se encuentran las más importantes; las limitaciones vienen derivadas de factores anatómicos, ya que sus vísceras son más pequeñas, al tener menor desarrollo de la caja torácica y un corazón más pequeño, la mujer cuenta con menor cantidad de sangre y volumen sistólico (cantidad de sangre que expulsa el corazón cuando se contrae para demandar oxígeno), y su frecuencia cardíaca (pulsación del corazón por minuto) es mayor, lo que redonda en un menor gasto cardíaco.

El menor tamaño del corazón se debe a la suma de varios factores: menor superficie corporal y masa magra, repercusión de las hormonas sexuales (estrógenos) sobre el crecimiento del corazón y diferente respuesta de la tensión arterial durante el ejercicio.

La mujer presenta menor concentración de hemoglobina en sangre (15% menos) y del número de hematíes, lo que equivale a una menor capacidad de transporte del oxígeno sanguíneo.

2.3 DEFINICION DE TERMINOS BASICOS

Adscripción: atribución que se hace de algo a alguien; adscripción de las labores domésticas a la mujer.

Ápex: terminación o ápice de un órgano; Ápex cardíaco, pulmonar.

Artrodia: los huesos de la articulación tienen superficie planas solo realizan pequeños movimientos de deslizamiento.

Atleta: deportista que posee, producto de un trabajo sistemático, una capacidad física, fuerza, agilidad o resistencia superior a la media y en consecuencia; es apto para actividades físicas, especialmente para las competitivas.

Autoestima: aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo.

Carreras de cuadrigas: eran uno de los deportes más populares de la antigua Grecia y Roma; el cual era un tipo de carro tirado por cuatro caballos en línea.

Comité Olímpico de El Salvador: institución de utilidad pública con personería jurídica y sin fines de lucro, el cual se rige por sus propios Estatutos y la Carta Olímpica encarga de promocionar el Olimpismo Nacional y apoyar el Deporte de Alto Rendimiento.

Condición física: es la suma de todas las cualidades motrices que repercuten sobre el rendimiento del individuo.

Condicionamiento físico: es el entrenamiento sistemático de las cualidades físicas con el objetivo de aumentar el rendimiento, mantenerlo a disminuirlo.

Cultura física: es la parte de la cultura que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de educación física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud.

Deporte Olímpico: comprende todos los deportes disputados en los Juegos Olímpicos de verano e invierno. Desde 2008, los Juegos Olímpicos de Verano incluyen 26 deportes con

36 disciplinas y aproximadamente 300 competiciones, y los de invierno incluyen 7 deportes con 15 disciplinas y aproximadamente 80 competiciones. El número y el tipo de competiciones pueden cambiar ligeramente de unos Juegos a otros

Deporte: es toda aquella actividad que realiza asociada a la competitividad, por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definida.

Diartrosis: articulaciones móviles como las que unen los huesos de las extremidades con el tronco (hombro y cadera).

Educación deportiva: entiéndase este como una propuesta realmente educativa de deporte. Constituyente un concepto que integra necesariamente el desarrollo paralelo e integral de los ámbitos cognitivos, motor, efectivo, moral y social del individuo.

Entrenamiento: se refiere a la adquisición de conocimiento, habilidades, y capacidades como resultado de la enseñanza de habilidades vocacionales o prácticas y conocimiento relacionado con las actitudes que encierran cierta utilidad.

Estereotipo: es una imagen trillada, con pocos detalles acerca de un grupo de gente que comparte ciertas cualidades, características y habilidades.

Flexibilidad: es la capacidad física que permite el máximo recorrido de las articulaciones y la mayor elasticidad de los músculos.

Fuerza: se define como la capacidad que me permite mover o resistir grandes pesos. Es la capacidad de un sujeto para vencer o soportar una resistencia.

Genética: parte de la biología que estudia las leyes de la herencia y de todo lo relativo a ella.

Halterofilia: deporte que consiste en el levantamiento de halteras o pesas; los participantes se dividen en diferentes categorías según su peso y vence aquel que consigue levantar mayor peso sumando los obtenidos en los dos movimientos realizados.

Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador: es el rector del deporte en el país con personalidad jurídica y patrimonio propio el cual se registrará por las disposiciones de la Ley General de los deportes y sus reglamentos.

Juegos Olímpicos: son eventos deportivos multidisciplinarios en los que participan atletas de diversas partes del mundo y se clasifican en los Juegos Olímpicos de Verano y Juegos Olímpicos de Invierno, y se realizan con un intervalo de cuatro años. La organización encargada de la realización de los mismos es el Comité Olímpico Internacional (por su abreviatura, COI).

Participación: la participación confiere medios y moviliza a las personas para que se desempeñen como actores y supervisores de su propio desarrollo.

Prueba física: actividad que sirve, para medir la capacidad de un individuo, para hacer una habilidad física, como puede ser, la velocidad, fuerza, resistencia.

Resistencia aeróbica: es la capacidad del organismo para mantener un esfuerzo durante el cual la obtención de la energía se produce con la presencia de oxígeno.

Resistencia anaeróbica: es la capacidad del organismo para mantener un esfuerzo durante el cual la energía obtenida se produce sin oxígeno, en este caso si hay deuda de oxígeno a nivel muscular.

Resistencia general: que dependerá del sistema cardiovascular, la eficiencia del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio “venas, arterias y capilares”.

Resistencia muscular: cuando solo participa una musculatura en específico en el movimiento requerido.

Sinartrosis: son articulaciones rígidas, sin movilidad, como las que unen a los huesos del cráneo.

Sínfisis: son aquellas que presentan movilidad escasa. Estas articulaciones son móviles debido a que se mantienen unidas por un cartílago elástico.

Test de resistencia: Es la capacidad o aptitud que permite realizar y mantener un esfuerzo muscular activo durante el mayor tiempo posible.

Test de valoración de la aptitud física: son aquellos test encaminados simplemente a medir la aptitud de los atletas para realizar ejercicios físicos.

TrocLEAR: una superficie articular tiene forma cilíndrica y la otra cóncava que se adapta completamente.

Velocidad: es la capacidad física que permite realizar movimientos o desplazamientos con la mayor rapidez en el menor tiempo posible.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Para realizar la presente investigación se estableció que fuese de tipo **Descriptivo** El método descriptivo es uno de los métodos cualitativos que se usan en investigaciones que tienen como objetivo la evaluación de algunas características de una población o situación en particular.

En la investigación descriptiva, el objetivo es describir el comportamiento o estado de un número de variables. El método descriptivo orienta al investigador en el método científico.

Los principales métodos de la investigación descriptiva son: el observacional, el de encuestas y los estudios de caso único.

En este sentido el método descriptivo busca y pretende garantizar una explicación para obtener datos bases en los cuales las mujeres están aptas para la actividad físico deportiva, interviniendo y creando las condiciones de investigación más adecuadas a los intereses del investigador.

3.2 POBLACION

La población en total serán las 3 instituciones académicas de nivel superior reconocidas por el Ministerio de Educación (MINED). En las cuales en cada una de estas

instituciones forma parte la carrera de Licenciatura en Educación especialidad en Educación Física, Deporte y Recreación.

3.3 MUESTRA

Se determinó tomar como muestra las instituciones en las cuales en su oferta académica forma parte la Licenciatura en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física, Deporte y Recreación; estas son: Universidad Pedagógica de El Salvador, Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo y Universidad de El Salvador.

Esta a su vez es un muestreo cualitativo, que lleva un proceso cuantitativo ya que es un sub-grupo de la población de interés sobre el cual se recolectaran los datos. El investigador pretende que los resultados encontrados en la muestra logren generalizarse o extrapolarse en la población. El interés es que la muestra sea estadísticamente representativa.

INSTITUCION	NUMERO DE ESTUDIANTES
Universidad Nacional de El Salvador	61
Universidad Pedagógica de El Salvador	38
Instituto Especializado de Educación Superior el Espíritu Santo	4
Total	103

Tabla 2. Población de instituciones

3.4 METODO, TECNICAS E INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

3.4.1 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Método Científico, para las ciencias, se aplica hipotético deductivo en sus tres estadios principales, que son: La observación, la hipótesis y la experimentación.

La observación: es la percepción clara y exacta del fenómeno, y como ya apuntamos, requiere un adiestramiento previo unido a una aptitud inquisitiva natural.

La hipótesis: es una suposición que se proyecta en el campo de las posibilidades, pero con buenas razones para presumir que puede ser probable, y puede ser viable por ciertas circunstancias que se han obtenido en la observación.

La experimentación: es la provocación del fenómeno, hecha a voluntad del investigador. Los tratados de la metodología científica comentan las coincidencias constantes y la coincidencia única.

3.4.1 METODO ESTADISTICO

El método que se utilizara para la investigación se de carácter descriptivo se buscó recopilar, elaborar e interpretar información en base a datos numéricos. Utilizando el método de Prueba Estadística de Diferencia de Dos Proporciones, el cual medirá el resultado del test y al finalizar se analizara y tabulara sus respuestas dando un porcentaje representativo a cada una de ellas para sus gráficos, también se aplicara un segundo método estadístico Q de Kendall, el cual mide el grado de asociación entre dos variables a nivel clasificadorio los

valores que pueden alcanzar oscilan entre -1 y +1; cuando es igual a -1 mostrara una disociación entre las variables, y si es igual a +1 mostrara una asociación total.

Para las demás variables se puede aplicar la siguiente regla:

Valor del coeficiente	Magnitud de la asociación
Menos de 0.25	Baja
De 0.25 a 0.45	Media baja
De 0.46 a 0.55	Media
De 0.56 a 0.75	Media alta
De 0.76 en adelante	Alta

Tabla 3: Asociación Q de Kendall

METODO ESTADISTICO DE LA DIFERENCIA DE DOS PROPORCIONES

Cuando deseamos probar la hipótesis de que las proporciones de dos poblaciones no son diferentes, las dos proporciones muestrales se combinan como base para determinar el error estándar de la diferencia entre proporciones. La estimación combinada de la proporción de la población, con base en las proporciones obtenidas de dos muestras independientes, es

Hipótesis nula es de igual proporción

$$H^{\circ}: p_1 = p_2$$

donde p, es la proporción

Hipótesis alternativa (tres posibilidades)

$$H1: p1 > p2$$

$$H1: p1 < p2$$

$$H1: p1 \neq p2$$

PARA MUESTRAS GRANDES EL ESTADÍSTICO DE PRUEBA ES

$$Z = \frac{P1 - P2}{\sqrt{pq (1/n1 + 1/n2)}}$$

Donde n1 es igual al primer tamaño de muestra, n2 es igual al segundo tamaño de muestra

“P” y “q” LAS OBTENEMOS DE ESTA FORMA

$$P = \frac{x1 + x2}{n1 + n2} \quad \text{donde X, es el número de eventos en la primera muestra y en la}$$

$$q = 1 - P$$

3.4.2 METODO DE INVESTIGACION

El método a utilizar fue el método hipotético deductivo ya que nuestra investigación en primer lugar está orientada a la observación del fenómeno la cual en este caso es; La aptitud de la mujer en la actividad físico deportiva y por consiguiente crear una hipótesis

para explicar dicho fenómeno, las consecuencias y proposiciones que se encontraran en dicha investigación así como verificación de la verdad en base a los datos obtenidos y la observación que se realizara.

3.4.3 TECNICA

La técnica que se utilizara para la recolección de los datos será la encuesta ya que es la más acorde con los objetivos previamente establecidos, el lugar de los hechos, mediante opiniones de las personas involucradas de alguna manera con la problemática que se investiga.

La segunda técnica será el test físico en esta técnica, se podrá determinar los niveles del desarrollo físico y nos mostrara la capacidad de cada una de las personas involucradas.

CAPACIDAD FISICA	PRUEBA	INSTRUMENTO DE MEDICION
Resistencia general aeróbica	Escalón modificado	cronometro
flexibilidad	Flexión de tronco	Cinta métrica
Fuerza resistencia abdominal	Abdominales en un minuto	cronometro
Velocidad	30 metros lisos	cronometro

Tabla 4. Capacidades físicas y los correspondientes test a utilizar

3.4.4 INSTRUMENTOS

El instrumento que se utilizó para recolectar los datos de la investigación fue el cuestionario, este contiene una serie de preguntas formuladas cuidadosamente y examinadas por

conocedores del tema a investigar estas preguntas son de tipo cerradas ya que contienen dos o más alternativas de respuesta.

	VALIDACION				
	JUECES				
CRITERIOS	J1	J2	J3	J4	VALORES DE P
1	1	1	0	0	2
2	1	1	1	1	4
3	1	1	1	1	4
4	1	1	1	1	4
5	1	1	1	1	4
6	1	1	1	1	4
TOTAL	6	6	5	5	22

Tabla 5: validación

1= de acuerdo 0= desacuerdo

Ta= 22

Td= 2

$$P= \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$$

$$Ta + Td$$

$$P= \frac{22}{22+2} \times 100$$

$$22+2$$

$$P = \frac{22}{24} \times 100$$

$$P = 0.9166 \times 100$$

$$P = 91.66\%$$

AEPTABLE 0.70

BUENO 0.70 – 0.80

EXCELENTE POR ENCIMA DE 0.90

3.6 METODOLOGÍA DE PROCEDIMIENTO

El procedimiento metodológico consistirá en una evaluación única por cada capacidad física a cada muestra de las Instituciones tales como Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo, Universidad Pedagógica de El Salvador y la Universidad de El Salvador, objeto de las pruebas físicas, en búsqueda de información teórica que fundamente la investigación, documentos, estudios e investigaciones, relacionados con esta investigación, dado que serían de gran ayuda para determinar diferentes aspectos, mediante los criterios de factibilidad e importancia de la Investigación, luego se procedió a la elección del tipo de Investigación, el cual de acuerdo a las características de la investigación se concluyó que sería de tipo CUASI-EXPERIMENTAL, posteriormente se procedió a elegir la población que sería el objeto de estudio. Siendo estas

las tres (3) instituciones de educación superior ya mencionadas reconocidas por el Ministerio de Educación (MINED), seguidamente se procedió a determinar la Muestra que fueron en las tres (3) instituciones de educación superior para conocer la aptitud física deportiva de la Mujer estudiante de la carrera de Licenciatura en Educación especialidad en Educación Física, Deporte y Recreación.

Instrumento de investigación, se determinó que lo más apropiado fuera; un cuestionario, de acuerdo al tipo de investigación que se desarrolló, el cual ayudo a la obtención y recolección de datos. Se elaboró una guía de preguntas de tipo cerrada, para obtener información específica.

La técnica que se utilizara para la recolección de datos será la ENCUESTA, ya que será la más apropiada y se apega más con los objetivos previamente establecidos.

Se recolecta la información de las tres instituciones de educación superior y clasifico cada una de las preguntas en base a las respuestas señaladas.

Se determinó la aplicación del Método Estadístico a utilizar que fue el analítico porcentual, el cual busco recopilar clasificar e interpretar información en base a datos numéricos utilizando el método estadístico “Q” de Kendall, se analizara y tabulara sus respuestas dando un porcentaje representativo a cada una de ellas para sus gráficos, como primer paso se inició con la revisión de cada encuesta realizada para verificar que estuvieran correctas, seguidamente se procedió a analizar e interpretar los datos obtenidos para la elaboración de las tablas y gráficos en los cuales se presentan los resultados de cada pregunta de forma estadística, en base a los resultados obtenidos de la investigación. Para el resultado del test físico se hará la Prueba Estadística de Diferencia de Dos Proporciones, test en el cual se medirán las capacidades físicas de las estudiantes de las instituciones de nivel superior en el

cual se comparan las capacidades de cada una de las involucradas y se analizarán y se darán recomendaciones para cumplir con el perfil que se requiere en la carrera.

En base a los resultados obtenidos de la investigación se procedió a las conclusiones y recomendaciones, finalmente se concluye con la elaboración y presentación del informe final.

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1 ORGANIZACIÓN Y CLASIFICACION DE LOS DATOS

En el capítulo que se presenta a continuación se muestran los resultados estadísticos de las encuestas y test físico, los cuales fueron realizados a las estudiantes de las 3 instituciones de educación superior reconocidas por el Ministerio de Educación (MINED), sobre la aptitud física deportiva de la mujer.

Para obtener los datos que corresponden al objetivo de la investigación se efectuó una encuesta y un test físico a la población femenina de las 3 instituciones de educación superior, Universidad Pedagógica de El Salvador, Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo y Universidad de El Salvador a través de visitas personales a las instalaciones deportivas en las cuales desarrollan sus prácticas.

Se realizaron una serie de preguntas, el test físico el cual es el pilar fundamental de esta investigación que permite conocer la participación y aptitud física deportiva de la mujer en la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física Deporte y Recreación, luego los datos recopilados fueron revisados y analizados para verificar si estaban correctos, después esta información fue resumida y se procedió a elaborar tablas las cuales contenían los datos y respuestas de cada pregunta , luego se procedió a elaborar las gráficas en las que se representan los resultados estadísticos de cada pregunta, en dichas graficas se muestran las cantidades y porcentajes que resultaron de cada pregunta que se realizó.

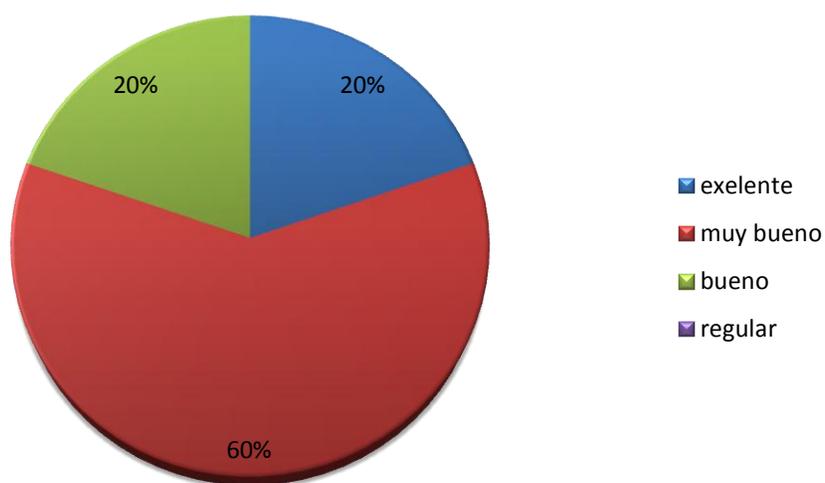
4.2 RESULTADO DE LA ENCUESTA

1. ¿Su aptitud física deportiva es?

Tabla 1

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
UES	37	60%
UPES	12	20%
IEESES	12	20%
TOTAL	61	100%

GRAFICO 1



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

La tabla 1 nos muestra que la aptitud física deportiva de la población de estudiantes de la Universidad de El Salvador es mayor con respecto a la de la población de estudiantes de las otras instituciones.

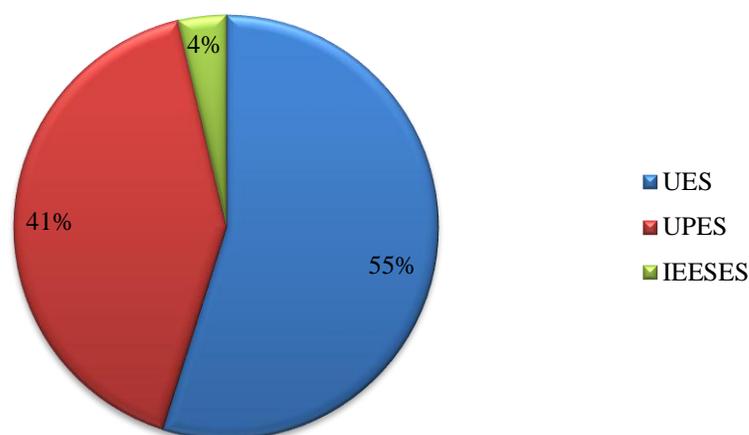
Los datos obtenidos en esta investigación dan como resultado la siguiente grafica en la que se observa que la Aptitud Física Deportiva en un 60% de la población es “muy Buena”, seguido del 20% “Excelente” y el otro 20% “Bueno” que tienen la misma cantidad, la diferencia es notable respecto al 60% respectivamente.

2. ¿Practica o ha practicado algún deporte?

Tabla 2

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
UES	45	55%
UPES	34	41%
IEESES	3	4%
TOTAL	82	100%

GRAFICO 2



Fuente: Elaboración con base a datos de encuesta.

En esta grafica podemos observar que la mayor parte de la población de estudiantes de cada institución, 55% Universidad de El Salvador, 41% Universidad Pedagógica de El Salvador y 4% Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo, practica o ha

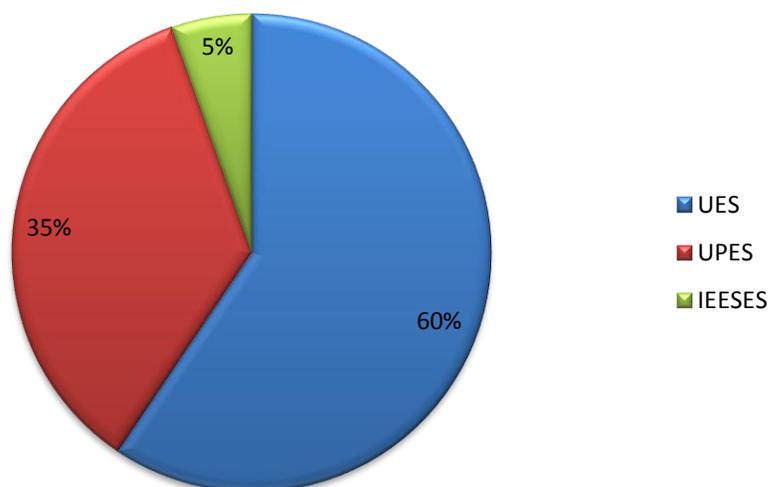
practicado deporte, esto quiere decir; que de alguna manera hay conocimiento en el área deportiva no importando la disciplina que se practique, pero esto sirve como base e incentiva para realizar los estudios en esta carrera.

3. ¿Ha pertenecido o pertenece a alguna federación deportiva?

Tabla 3

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
UES	22	60%
UPES	13	35%
IEESES	2	5%
TOTAL	37	100%

GRAFICO 3



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Los datos obtenidos de la investigación en la gráfica muestran que la mayoría de la población de estudiantes de la Universidad de El Salvador tiene un 60%, Universidad

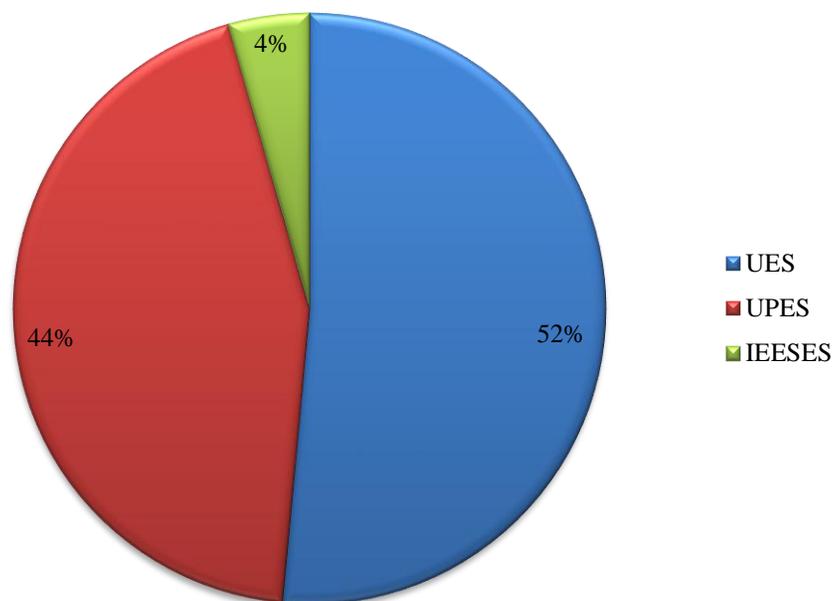
Pedagógica 35% y 5% Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo No pertenecen ni han pertenecido a ninguna Federación deportiva, es decir; no han sido Federadas en la disciplina deportiva en la cual han participado.

4. ¿Actualmente es deportista activa?

Tabla 4

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
UES	35	52%
UPES	30	44%
IEESES	3	4%
TOTAL	68	100%

GRAFICO 4



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Los datos obtenidos en la investigación muestran en la gráfica que la mayor parte de la población de estudiantes de las diferentes instituciones, Universidad de El Salvador 52%,

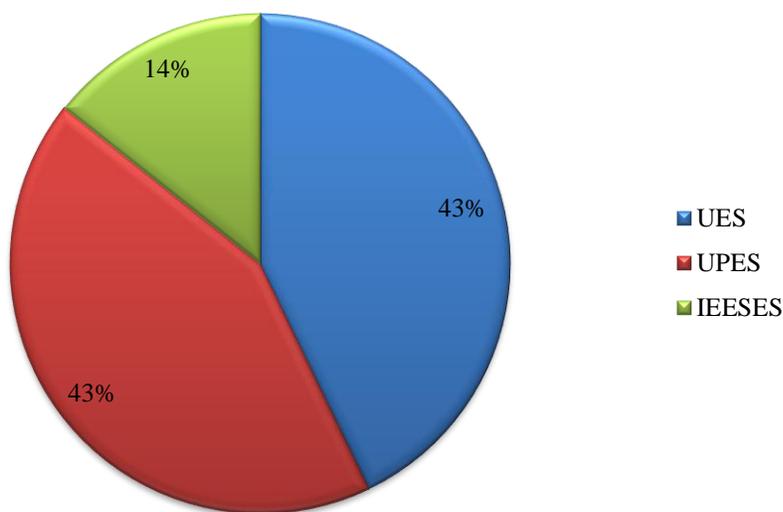
Universidad Pedagógica de El Salvador 44% e Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo 4%; están activas en cuanto a la práctica deportiva es decir; que actualmente se encuentra practicando deporte.

5. ¿Actualmente es deportista retirada?

Tabla 5

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
UES	3	43%
UPES	3	43%
IEESES	1	14%
TOTAL	7	100%

GRAFICO 5



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

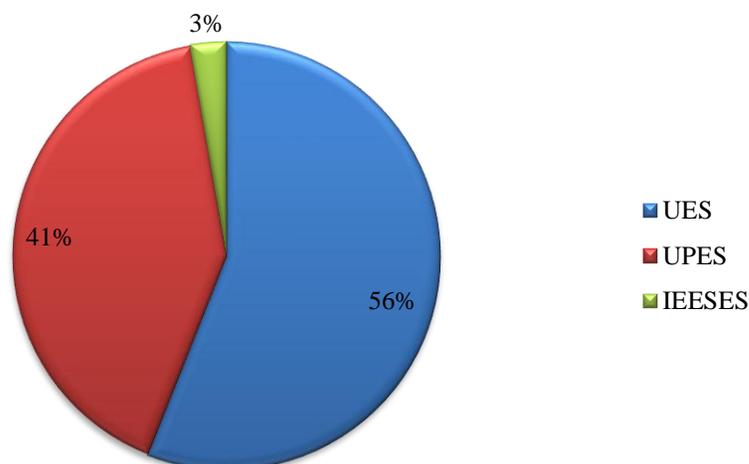
Los datos obtenidos de la investigación muestran en la gráfica que la mayor parte de estudiantes de las diferentes instituciones, Universidad de El Salvador 43%, Universidad Pedagógica de El Salvador 43% e Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo 14%, No están retiradas deportivamente, es decir; actualmente practican deporte o realizan actividad física, esto ayuda a la realización de las practicas dentro de esta carrera.

6. ¿Tiene algún conocimiento de la realización de los Juegos Deportivos Universitarios en el país?

Tabla 6

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
UES	42	56%
UPES	31	41%
IEESES	2	3%
TOTAL	75	100%

GRAFICO 6



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

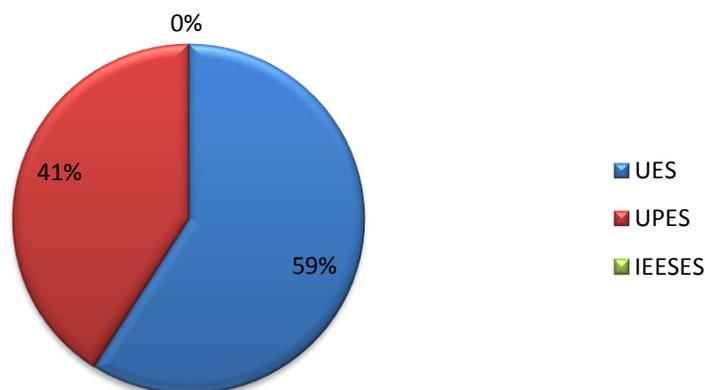
Los datos obtenidos en la investigación muestran en la gráfica que la mayor parte de la población de la Universidad de El Salvador 56%, Universidad Pedagógica de El Salvador 41% e Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo 3%, conoce acerca de la realización de los Juegos Deportivos Universitarios en el país, pero esto no quiere decir que la población que desarrolló la encuesta participe en dichos juegos.

7. ¿La institución a la que pertenece participa en dichos Juegos Deportivos Universitarios?

Tabla 7

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
UES	49	59%
UPES	34	41%
IEESES	0	0%
TOTAL	68	100%

Gráfico 7



Fuente:

elaboración con base a datos de encuesta

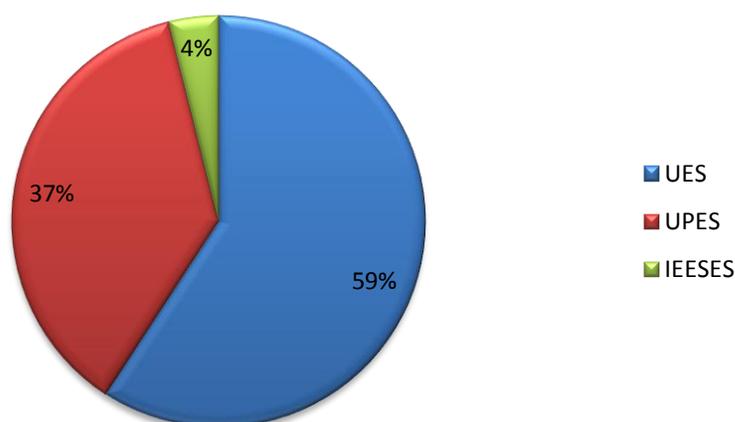
Los datos obtenidos en la investigación muestran en la gráfica que la mayor parte de la población de la Universidad de El Salvador 59% y Universidad Pedagógica de El Salvador 41%, participan en los Juegos Deportivos Universitarios, solamente el Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo 0%, no tiene participación en dichos Juegos.

8. ¿Considera usted que las instituciones de nivel superior deben involucrarse más en el deporte?

Tabla 8

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
UES	61	59%
UPES	38	37%
IEESES	4	4%
TOTAL	103	100%

GRAFICO 8



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

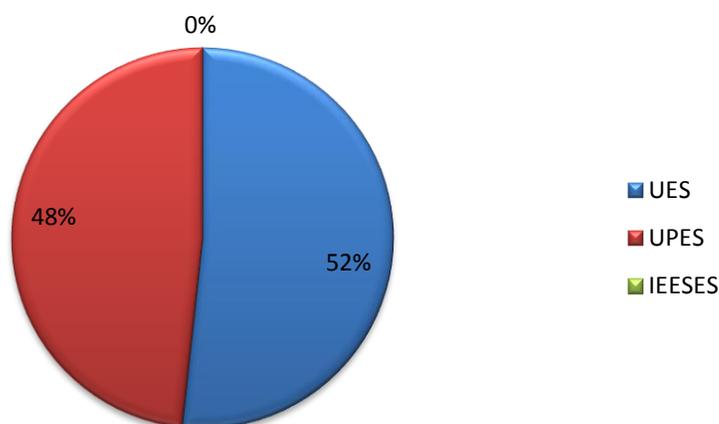
Los datos obtenidos en la investigación muestran en la gráfica que en su totalidad la población de las diferentes instituciones; Universidad de El Salvador 59%, Universidad Pedagógica de El Salvador 37%, Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo 4% deben involucrarse más en el deporte, es decir; que proyecten su oferta académica teniendo en cuenta el deporte, que tengan patrocinadores los cuales ayuden ya sea académicamente o económicamente al estudiante, a través del deporte.

9. ¿Pertenece usted a alguna selección deportiva que representa a su institución?

Tabla 9

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
UES	15	52%
UPES	14	48%
IEESES	0	0%
TOTAL	29	100%

GRAFICO 9



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

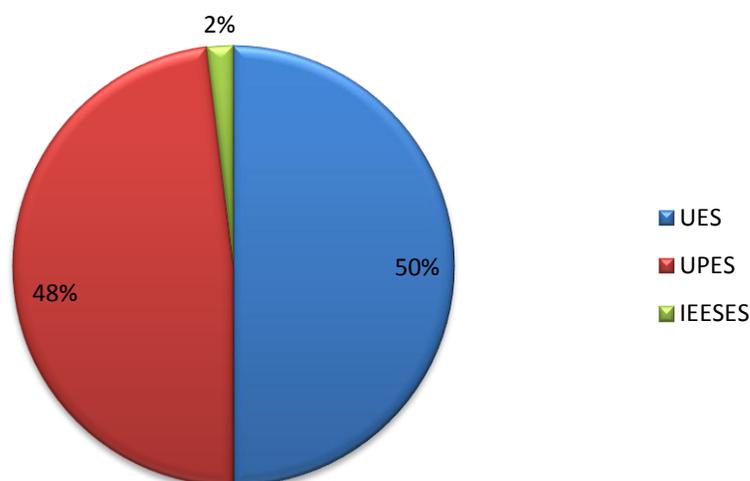
Los datos obtenidos en la investigación muestran en la gráfica que la mayor parte de la población de la Universidad de El Salvador 52%, Universidad Pedagógica de El Salvador 48%, Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo 0%, No pertenece a alguna selección deportiva que represente a su institución, pueden haber factores internos los cuales no permitan que sea parte de alguna selección, por ejemplo: que del deporte que practica no haya selección en la institución que pertenece.

10. ¿realiza entrenamientos en la selección que pertenece?

Tabla 10

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
UES	26	50%
UPES	25	48%
IEESES	1	2%
TOTAL	52	100%

GRAFICO 10



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Los datos obtenidos en la investigación muestran en la gráfica que la cantidad de la población de las instituciones Universidad de El Salvador 50% y Universidad Pedagógica de El Salvador 48%, tiene una mínima diferencia en cuanto que SÍ realizan entrenamiento en la selección a la que pertenecen aunque no sea de la institución a la que pertenece.

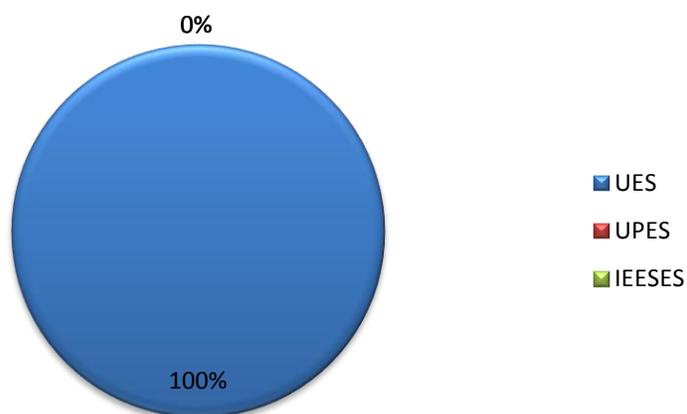
En la población del Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo 2%, la cantidad difiere ya que NO realizan entrenamientos.

11. ¿recibe algún incentivo por representar a su institución deportivamente? (beca, media beca, bono económico?)

Tabla 11

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
UES	9	100%
UPES	0	0%
IEESES	0	0%
TOTAL	9	100%

GRAFICO 11



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

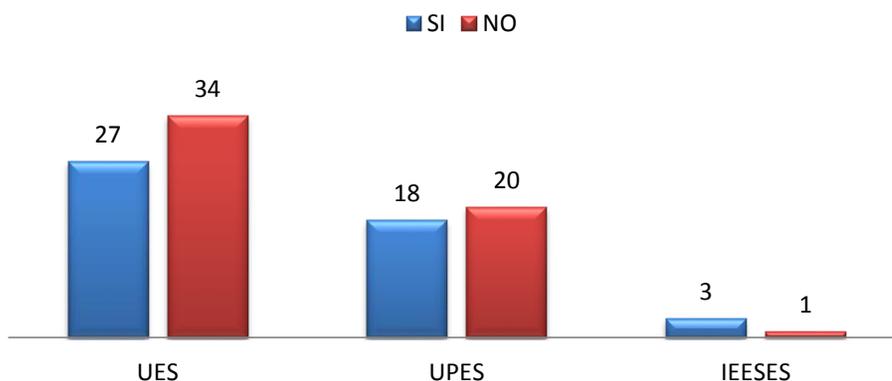
Los datos obtenidos en la investigación muestran en la gráfica que la mayor parte de la población de la; Universidad de El Salvador 100%, Universidad Pedagógica de El Salvador 0%, Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo 0%, NO recibe ningún incentivo ya sea este académico o económico (bono económico, beca, beca remunerada, media beca), sin embargo la menor cantidad de la población de estudiantes de la Universidad de El Salvador reciben incentivo de parte de la institución.

12. ¿En algún momento ha sentido algunos prejuicios le afectan – ya sea deportiva o emocionalmente – en su desempeño físico- deportivo?

Tabla 12

PREGUNTA 12			
	UES	UPES	IEESES
SI	27	18	3
NO	34	20	1

GRAFICA 12
¿Los prejuicios afectan su desempeño físico deportivo?



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

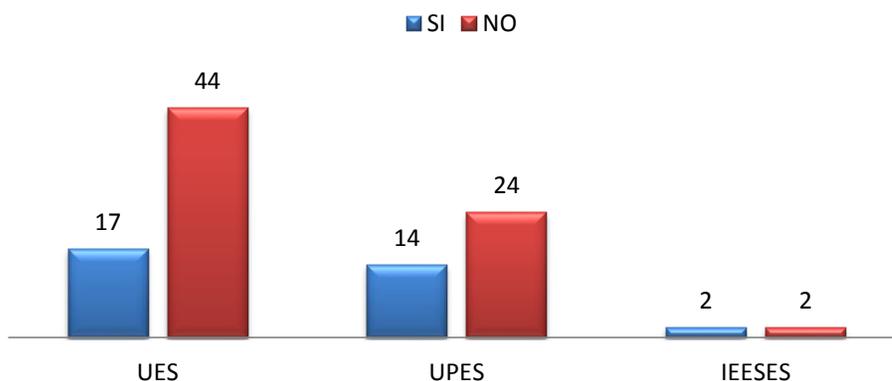
Los datos obtenidos en la investigación muestran en la gráfica que la mayor parte de la población de la Universidad de El Salvador 56%, no es afectada por prejuicios que dañen su desempeño físico deportivo, sin embargo en la Universidad Pedagógica de El Salvador 38%, la diferencia es mínima con relación que los prejuicios afectan en su desempeño físico deportivo y en la población de estudiantes del Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo 6%, la mayor parte SÍ se ven afectadas por los prejuicios en su desempeño físico deportivo.

13. ¿Considera usted fácil académicamente las asignaturas teóricas?

Tabla 13

PREGUNTA 13			
	UES	UPES	IEESES
SI	17	14	2
NO	44	24	2

GRAFICA 13
¿Considera facil academicamente las asignaturas teoricas?



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Los datos obtenidos en la investigación muestran en la gráfica que la mayor parte de la población de las instituciones; Universidad de El Salvador 52% y Universidad Pedagógica de El Salvador 42% no consideran que las asignaturas teóricas se les facilite el aprendizaje al contrario su aprendizaje requieren más tiempo de estudio para luego aplicarlo en la práctica.

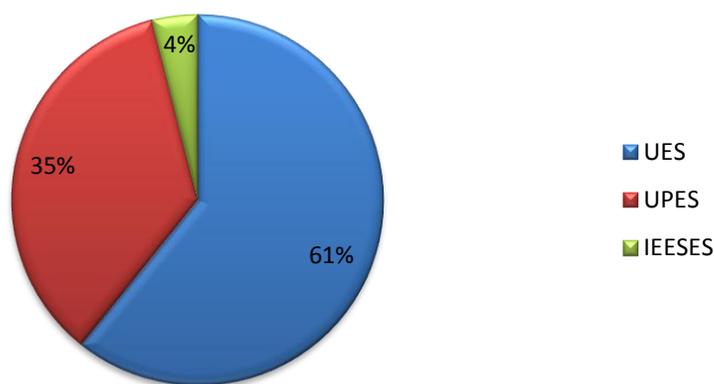
La población del Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo 6%, coinciden por partes iguales que se les facilita el aprendizaje de las asignaturas teóricas y la otra parte de la población NO se le facilita el aprendizaje de las asignaturas teóricas.

14. ¿Considera usted difícil académicamente las asignaturas teóricas?

Tabla 14

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
UES	31	61%
UPES	18	35%
IEESES	2	4%
TOTAL	51	100%

GRAFICO 14



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

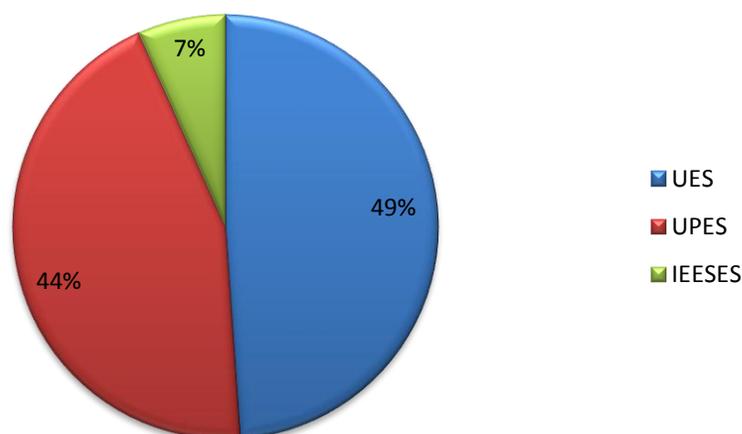
Los datos obtenidos en la investigación muestran en la gráfica que la mayor parte de la población de la; Universidad de El Salvador 61%, Universidad Pedagógica de El Salvador 35%, Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo 4%, se les hace difícil el aprendizaje de las asignaturas teóricas, se observa en la gráfica que la diferencia es mínima en referencia a quienes se les dificulta el aprendizaje y a quienes se les facilita el aprendizaje de las asignaturas teóricas.

15. ¿Considera usted fácil académicamente las asignaturas practicas?

Tabla 15

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
UES	22	49%
UPES	20	44%
IEESES	3	7%
TOTAL	45	100%

GRAFICO 15



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

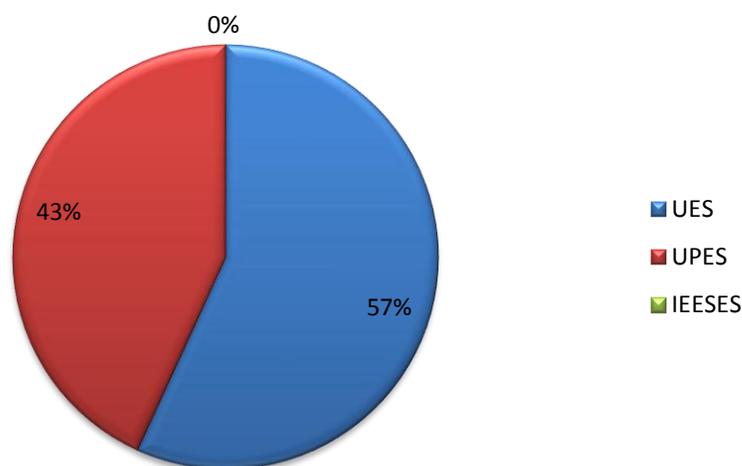
Los datos obtenidos en la investigación muestran en la gráfica que la mayor parte de la población de la Universidad de El Salvador 49%, NO considera que el aprendizaje de las asignaturas practicas sea fácil; lo contrario de la población de la Universidad Pedagógica de El Salvador 44%, Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo, considera que el aprendizaje de las asignaturas practicas es fácil.

15. ¿Considera usted fácil académicamente las asignaturas practicas?

Tabla 16

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
UES	25	57%
UPES	19	43%
IEESES	0	0%
TOTAL	44	100%

GRAFICO 16



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

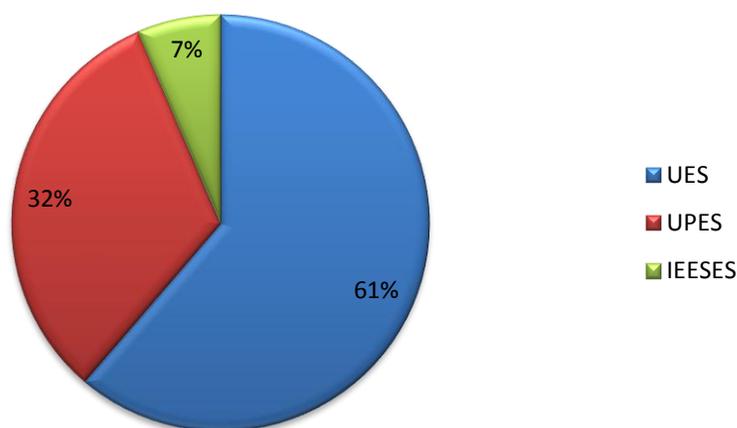
Los datos obtenidos en la investigación muestran en la gráfica que la mayor parte de la población de la Universidad de El Salvador 57%, Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo 0%, NO considera difícil el aprendizaje de las asignaturas prácticas; sin embargo la Universidad Pedagógica de El Salvador 19% difiere en el resultado ya que la mitad de la población considera difícil el aprendizaje de las asignaturas prácticas y la otra mitad de la población NO considera difícil el aprendizaje de las asignaturas prácticas.

17. ¿En su círculo familiar se desempeñan en el ámbito laboral en la actividad físico deportiva?

Tabla 17

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
UES	19	61%
UPES	10	32%
IEESES	2	7%
TOTAL	31	100%

GRAFICO 17



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

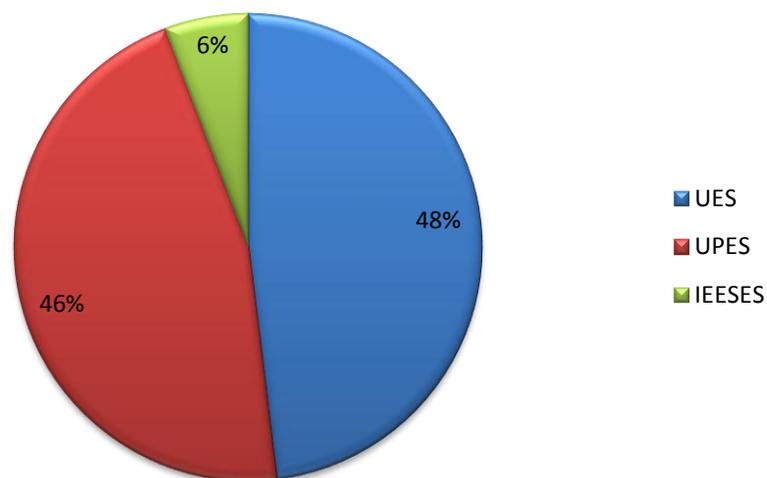
Los datos obtenidos en la investigación muestran en la gráfica que la mayor parte de la población de la Universidad de El Salvador 61%, Universidad Pedagógica de El Salvador 32%, Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo 7%, no tienen familiares que se desempeñen en el ámbito laboral en la actividad físico deportiva.

18. Se vio influida interna como externamente por alguien, para estudiar esta carrera?

Tabla 18

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
UES	25	48%
UPES	24	46%
IEESES	3	6%
TOTAL	52	100%

GRAFICO 18



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

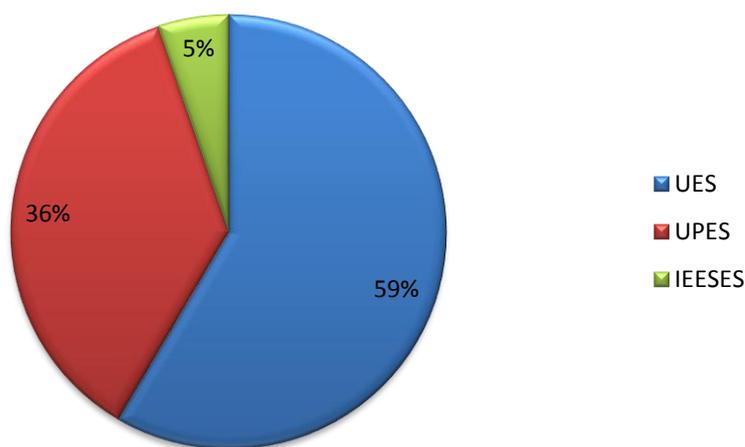
Los datos obtenidos en la investigación muestran en la gráfica que la mayor parte de la población de la Universidad de El Salvador 48%, no ha sido influida interna como externamente por alguien para estudiar esta carrera si no, que lo han hecho por decisión propia, a diferencia de la población de estudiantes de la Universidad Pedagógica de El Salvador 46%, Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo 6% que si se han visto influidas interna como externamente por alguien para estudiar esta carrera

19. ¿Eligio esta carrera por vocación?

Tabla 19

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
UES	45	59%
UPES	28	36%
IEESES	4	5%
TOTAL	77	100%

GRAFICO 19



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

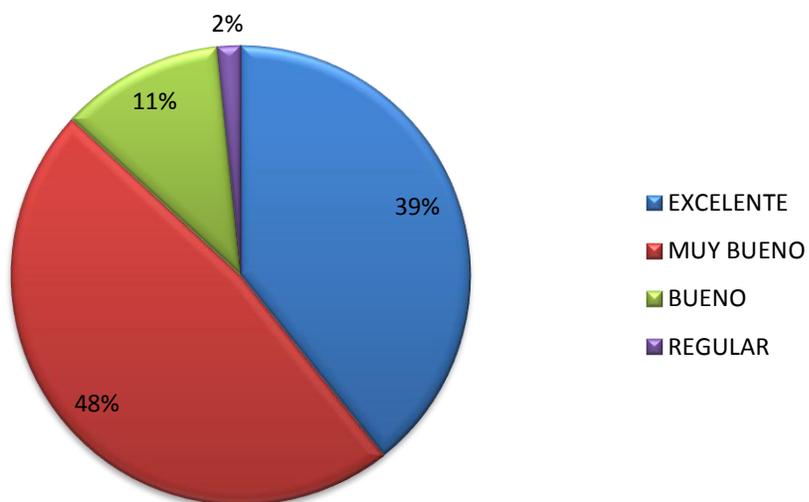
Los datos obtenidos en la investigación muestran en la gráfica que la mayor parte de la población de la Universidad de El Salvador 59%, Universidad Pedagógica de El Salvador 36%, Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo 5%, han elegido estudiar esta carrera por vocación, es decir; que el interés de la mayor parte de la población de estudiantes es dedicarse a los diferentes ámbitos que tiene esta carrera ya sea, Educación Física, Deporte y Recreación.

20. ¿Cómo califica la participación de la mujer en los diversos eventos deportivos?

Tabla 20

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
EXCELENTE	24	39%
MUY BUENO	29	48%
BUENO	7	11%
REGULAR	1	2%
TOTAL	61	100%

GRAFICO 20



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

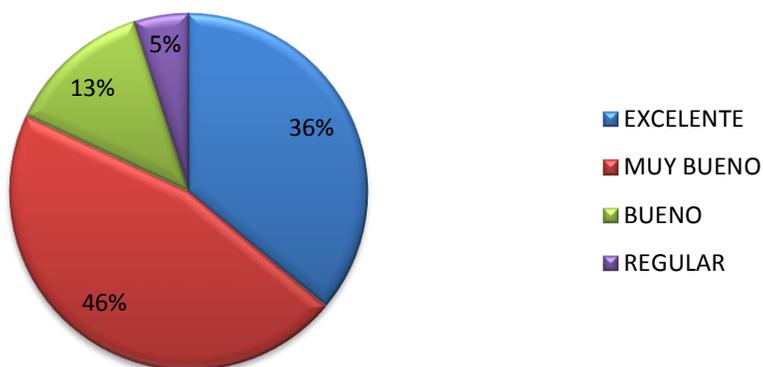
Los datos obtenidos en la investigación muestran en la gráfica que la mayor parte de la población de las instituciones; Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica de El Salvador e Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo, califica como “muy buena 39%“ la participación de la mujer en los diversos eventos deportivos a nivel nacional como internacional; la otra parte de la población de estudiantes califica como “excelente 48%” la participación de la mujer en los diversos eventos deportivos y una mínima parte califica como ”bueno 11%” a ” regular 2%” la participación de la mujer en los diversos eventos deportivos.

20. ¿Cómo califica el desempeño de la mujer en el ámbito laboral de esta carrera?

Tabla 20

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
EXCELENTE	22	36%
MUY BUENO	28	46%
BUENO	8	13%
REGULAR	3	5%
TOTAL	61	100%

GRAFICO 21



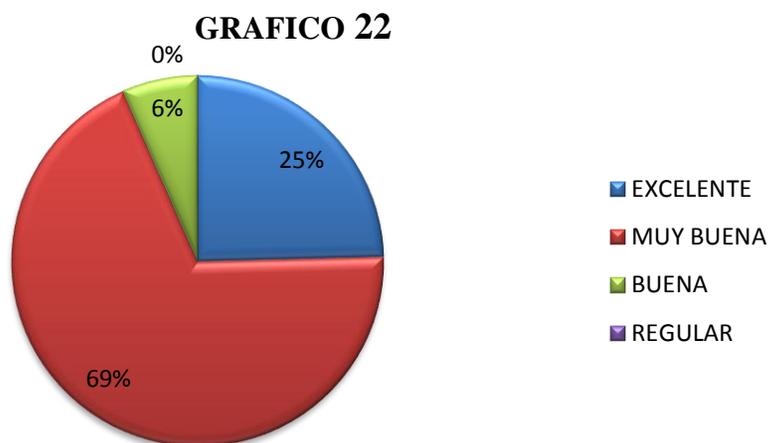
Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Los datos obtenidos en la investigación muestran en la gráfica que la mayor parte de la población de las instituciones; Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica de El Salvador e Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo, califica como “muy buena 46%” el desempeño de la mujer en el ámbito laboral en esta carrera; la otra parte de la población de estudiantes califica como “excelente 36%” el desempeño de la mujer en el ámbito laboral en esta carrera y una mínima parte califica como “bueno 13%” a “regular 5%” el desempeño de la mujer en el ámbito laboral en esta carrera.

22. ¿Su actitud deportiva es?

Tabla 22

INSTITUCION	CANTIDAD	%PARTICIP.
EXCELENTE	42	69%
MUY BUENO	15	25%
BUENO	4	6%
REGULAR	0	0%
TOTAL	61	100%

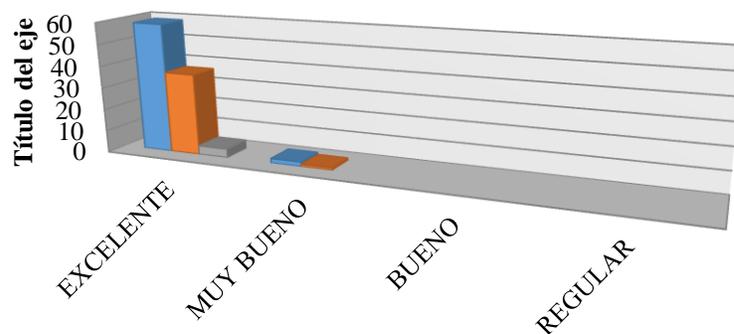


Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Los datos obtenidos en la investigación muestran en la gráfica que la mayor parte de la población de las instituciones; Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica de El Salvador e Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo, su Actitud física deportiva es “muy buena 69%” la otra parte de la población de estudiantes de la universidad de El Salvador y la Universidad Pedagógica de El Salvador se reparten en partes iguales que la actitud física deportiva es “excelente 25%” y una mínima parte de la población considera que la actitud física deportiva es” buena 6%”.

4.3 RESULTADO DE TEST FISICO

GRAFICO 23
Test escalon modificado



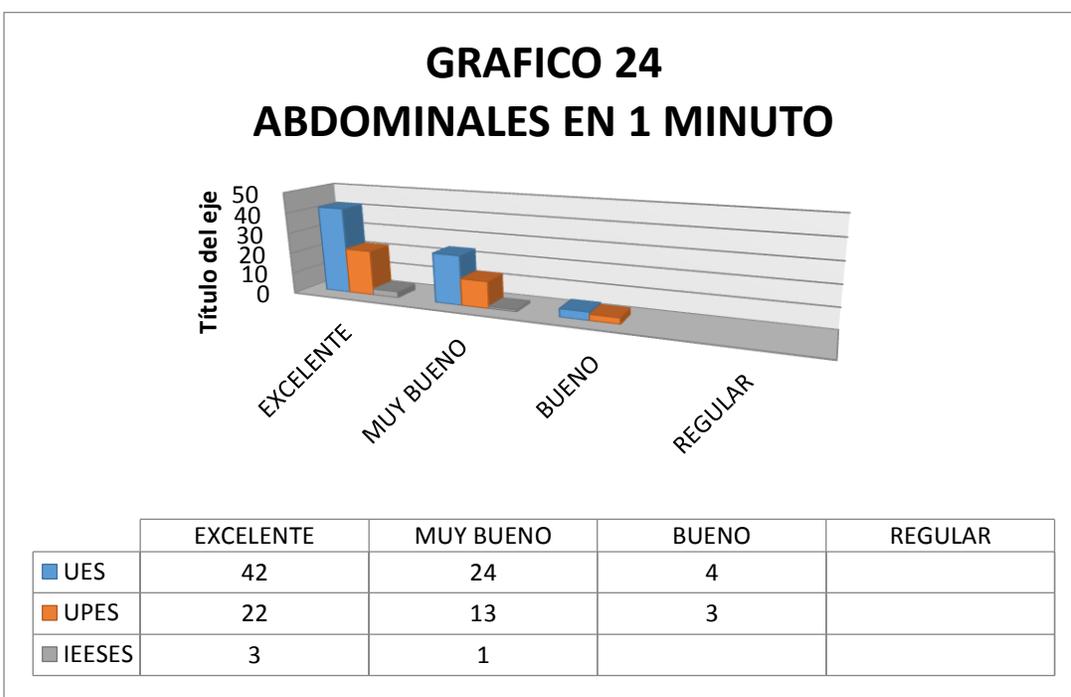
	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR
UES	59	2		
UPES	37	1		
IEESES	4			

Los datos obtenidos en la investigación nos muestra la siguiente grafica en la cual se observa que en la escala de excelente, la Universidad de El Salvador con un valor de

59, la Universidad Pedagógica de El salvador con un valor de 37 y el Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo con un valor de 4.

En la escala de “muy bueno” con un valor de 2 la universidad de El Salvador y con un valor de 1 la Universidad Pedagógica de El Salvador; en la prueba del escalón modificado.

Eso quiere decir que la población de estudiantes de dichas instituciones muestra un buen rendimiento físico en la realización de esta prueba.



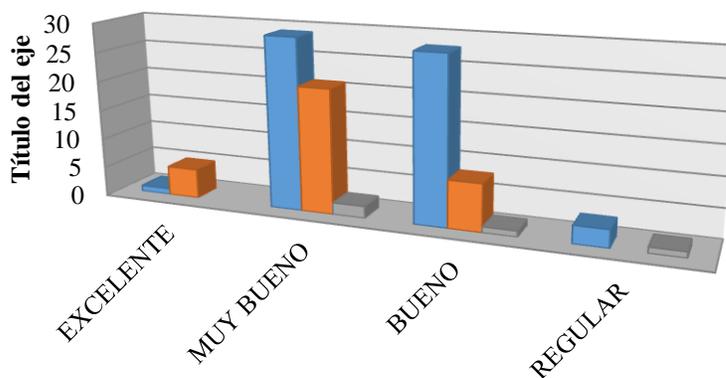
Los datos obtenidos en la investigación nos muestra la siguiente grafica en la cual se observa que en la escala de ”excelente”, la Universidad de El Salvador con un valor de 42, la Universidad Pedagógica de El salvador con un valor de 22 y el Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo con un valor de 3.

En la escala de “bueno” con un valor de 24 la Universidad de El Salvador, con un valor de 13 la Universidad Pedagógica de El Salvador y el Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo con un valor de 1.

En la escala de “mediano” la Universidad de El Salvador un valor de 4 y la Universidad Pedagógica de El Salvador un valor de 3 en la prueba de fuerza “abdominales en 1 minuto”.

Esto quiere decir que la población de estudiantes de dichas instituciones en la prueba de fuerza, hay un equilibrio en la escala de “excelente”, “bueno” y “mediano”.

GRAFICO 25
Flexion de tronco



	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR
UES	1	29	28	3
UPES	5	21	8	
IEESES		2	1	1

Los datos obtenidos en la investigación nos muestra la siguiente grafica en la cual se observa que en la escala de “excelente” la población de estudiantes de la Universidad de El Salvador con valor de 1, la Universidad Pedagógica de El salvador con valor de 5.

En la escala de “muy bien” la población de estudiantes de la Universidad de El Salvador con valor de 29, la Universidad Pedagógica de El salvador con valor de 21, El Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo con valor de 2.

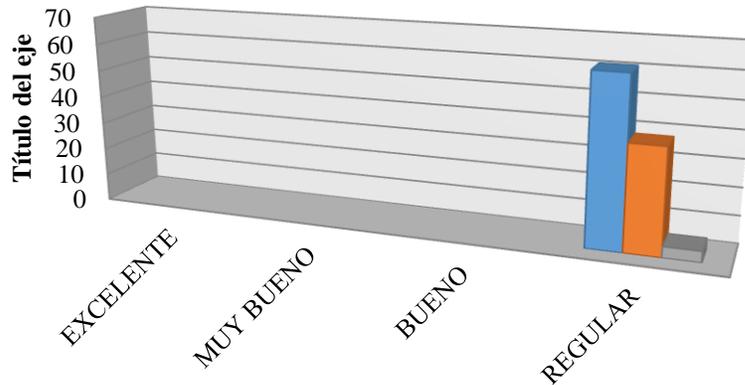
En la escala de “bueno” la población de estudiantes de la Universidad de El Salvador con valor de 28, la Universidad Pedagógica de El salvador con valor de 8.

En la escala de “muy bien” la población de estudiantes de la Universidad de El Salvador con valor de 29, la Universidad Pedagógica de El salvador con valor de 21. El Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo con valor de 1.

En la escala de “regular” la población de estudiantes de la Universidad de El Salvador con valor de 3, el Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo con valor de 1.

Esto quiere decir que la mayor parte de la población de estudiantes se ubica en la escala de “muy bueno”, luego “bueno”, “excelente” y “regular” lo que nos permite observar que la flexibilidad de las estudiantes hay cierto grado de diferencia que va desde intermedio hasta regular, en la prueba de flexibilidad, “flexión de tronco”.

GRAFICO26 30 Metros lisos



	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR
■ UES				61
■ UPES				38
■ IEESSES				4

Los datos obtenidos en la investigación nos muestra la siguiente grafica en la cual se observa que en la escala de “regular” la Universidad de El Salvador con valor de 61, la Universidad Pedagógica de El salvador con valor de 38 y el Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo con valor de 4.

El total de la población se mantuvo en la escala regular, es decir; que el total de la población en la prueba de velocidad lo que nos permite observar que la velocidad estuvo por debajo de la escala “excelente” y hay diferencia notable entre la escala “excelente” hasta la” regular”, en la prueba de “30 metros lisos”.

4.3 METODO ESTADISTICO Q DE KENDALL

$$Q = \frac{AD - BC}{AD + BC}$$

VALORACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE EL SALVADOR

¿En algún momento ha sentido algunos prejuicios le afectan en su desempeño físico deportivo?

	SI	NO
SI	A 18	B 20
NO	C 20	D 18

¿Considera usted difícil académicamente las asignaturas teóricas?

$$Q = \frac{(18)(18) - (20)(20)}{(18)(18) + (20)(20)} = \frac{324 - 400}{324 + 400} = \frac{-76}{724} = -0.10 \quad \text{Inversa Baja}$$

VALORACIÓN DEL INSTITUTO ESPECIALIZADO DE EDUCACIÓN SUPERIOR EL ESPÍRITU SANTO.

	SI	NO
	A	B
SI	3	1
	C	D
NO	2	2

$$Q = \frac{(3)(2) - (1)(2)}{(3)(2) + (1)(2)} = \frac{6 - 2}{6 + 2} = \frac{4}{8} = 0.50 \quad \text{Media}$$

$$(3)(2) + (1)(2) \quad 6 + 2 \quad 8$$

VALORACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR.

	SI	NO
	A	B
SI	27	34
	C	D
NO	30	31

$$Q = \frac{(27)(31) - (34)(30)}{(27)(31) + (34)(30)} = \frac{837 - 1,020}{837 + 1,020} = \frac{-183}{1857} = -0.09 \quad \text{Inversa}$$

$$(27)(31) + (34)(30) \quad 837 + 1,020 \quad 1857 \quad \text{Baja}$$

ANALISIS DEL METODO COEFICIENTE Q DE KENDALL

Mide el grado de asociación entre varios conjuntos de N entidades en este caso, las instituciones de nivel superior Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica de El Salvador y el Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo.

Al desarrollar este método estadístico en la población de estudiantes de la Universidad de El Salvador, el resultado es -0.09, es decir; tiene una magnitud de asociación baja. Lo mismo ocurre con la población de estudiantes de la Universidad Pedagógica de El Salvador que da como resultado -0.10, es decir que tiene una magnitud de asociación baja.

Lo contrario se da en el caso del resultado de la población del Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo el resultado de la magnitud de la asociación es de 0.50, es decir; Media que se encuentra en el rango de 0.46 a 0.55.

4.4 PRUEBA DE LA DIFERENCIA DE DOS PROPORCIONES POBLACIONALES

P1 = Universidad publica

P2 = Universidad privada

N1 = Tamaño de muestra (103)

X1 = 97 (excelente)

$$P1 = \frac{X1}{N2}$$

$$P1 = \frac{97}{103} = 0.97 \text{ (1° PROPORCION)}$$

$$P2 = \frac{X2}{N2}$$

$$N2 = 103$$

$$X2 = 41 \text{ (EXCELENTE)}$$

$$P2 = \frac{41}{103} = 0.39 \text{ (2° PROPORCION)}$$

$$P = \frac{X1 + X2}{N1 + N2} = \frac{97 + 41}{103 + 103} = \frac{138}{206} = 0.67$$

$$q = 1 - p$$

$$q = 1 - 0.67$$

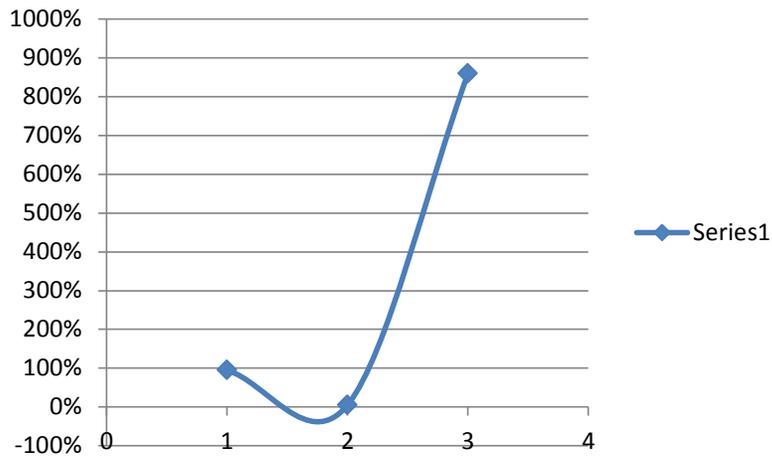
$$q = 0.33$$

$$Z = \frac{P1 - P2}{\sqrt{P \cdot q (1/n1 + 1/n2)}} = \frac{0.94 - 0.39}{\sqrt{0.67 * 0.33 (1/103 + 1/103)}}$$

$$Z = \frac{0.55}{\sqrt{0.2211 (0.019)}} = \frac{0.55}{\sqrt{0.0042}} = \frac{0.55}{0.064} = 8.59$$

Nivel de Confiabilidad 95%

Nivel de significancia $\alpha = 5\%$; 0.05



P1 = Universidad publica

P2 = universidad privada

N1 = 103

X1 = 64 (regular)

$P1 = \frac{X1}{N1} = \frac{64}{103} = 0.62$ (1° proporcion)

N2 = 103

N2 = 103

X2 = 43

$P2 = \frac{X2}{N2} = \frac{43}{103} = 0.42$ (2° proporcion)

N2 = 103

$$P = \frac{X_1 + X_2}{N_1 + N_2} = \frac{64 + 43}{103 + 103} = \frac{107}{206} = \mathbf{0.52}$$

$$q = 1 - p$$

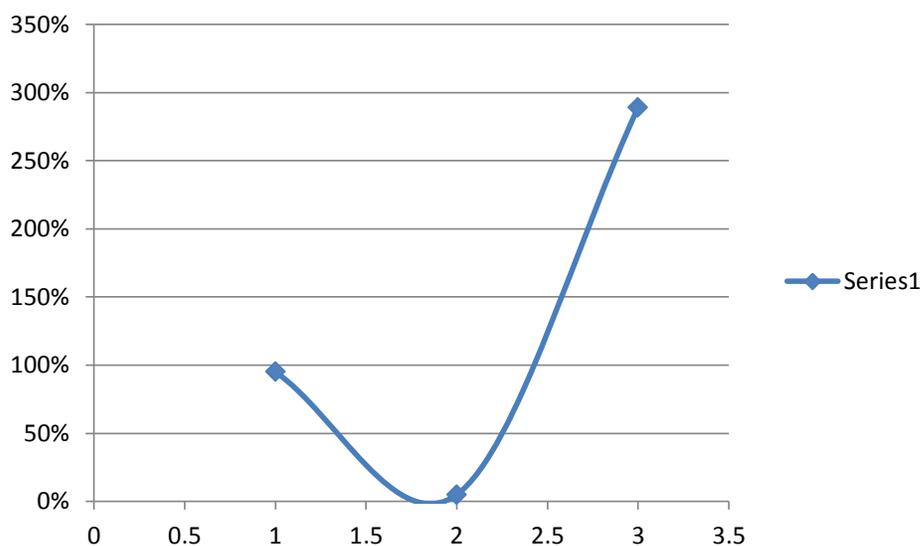
$$q = 1 - 0.52$$

$$q = \mathbf{0.48}$$

$$Z = \frac{P_1 - P_2}{\sqrt{P \cdot q (1/N_1 + 1/N_2)}}$$

$$Z = \frac{0.62 - 0.42}{\sqrt{0.52 * 0.48 (1/103 + 1/103)}} = \frac{0.20}{\sqrt{0.2.2496 (0.019)}}$$

$$Z = \frac{0.20}{\sqrt{0.0047}} = \frac{0.20}{0.069} = \mathbf{2.89}$$



4.5 VALIDACIÓN DE HIPOTESIS

CUADRO DE VALIDACIÓN DE HIPOTESIS	
HIPOTESIS GENERAL	VALIDACIÓN
<p>La aptitud física deportiva en mujeres estudiantes de la carrera Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica de El Salvador e Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo incide en el rendimiento académico y tienen un buen desempeño físico deportivo para cursar esta carrera.</p>	<p>Se acepta la hipótesis debido a que se comprobó que alto porcentaje de las mujeres estudiantes tienen una aptitud física deportiva optima, es importante mencionar que la mujer tiene muy poca participación en el área deportiva o lo que se refiere a actividad física, lo cual no debe ser así, ya que la mujer tiene habilidades y características físicas con las que logra un buen desempeño físico deportivo y académico.</p> <p>Las mujeres que poseen una aptitud física deportiva relevante están en condición de cursar la carrera Licenciatura en Ciencias de la Educación</p>

	Especialidad Educación Física, Deportes y Recreación
HIPOTESIS NULA	VALIDACIÓN
La aptitud física deportiva en mujeres estudiantes de la carrera Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica de El Salvador e Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo no incide en el rendimiento académico y no tienen un buen desempeño físico deportivo para cursar esta carrera.	Esta hipótesis se rechaza debido a que se comprobó con las pruebas físicas realizadas que las mujeres estudiantes de la carrera en Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deportes y Recreación si tienen un buen desempeño físico deportivo. Es decir que las estudiantes cumplen con su rol de estudiantes tanto en lo físico y en lo académico.
HIPOTESIS ESPECIFICA	VALIDACION
Hipótesis Especifica H°. La aptitud física deportiva incide en el rendimiento académico de las mujeres estudiantes de la carrera Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica de El Salvador e Instituto Especializado de	Se acepta la hipótesis ya que el deporte es parte importante en esta carrera por ende las estudiantes se ven influenciadas positivamente en su rendimiento académico. Debe de haber un equilibrio tanto en lo practico como en lo académico, es decir; en ambos se pone en práctica la disciplina.

Educación Superior El Espíritu Santo	
<p>Hipótesis Específica H1.</p> <p>Las mujeres estudiantes de la carrera Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica de El Salvador e Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo, tienen un buen desempeño físico deportivo para cursar esta carrera.</p>	<p>Se acepta la hipótesis debido a que las mujeres estudiantes de dichas instituciones realizaron con ímpetu cada una de las pruebas físicas, se mostró también que tienen disciplina, responsabilidad, actitud y respeto por lo que hacen.</p> <p>Con el resultado de cada prueba se comprobó que las mujeres estudiantes tienen un buen desempeño físico deportivo para cursar esta carrera.</p>

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Históricamente las mujeres han tenido dificultades para participar de una manera plena en los diferentes ámbitos del deporte, con el paso del tiempo y con el apoyo de organismos nacionales e internacionales se ha logrado un poco más de participación de la mujer en las diferentes áreas en cuanto al deporte, Educación Física y Recreación se refiere.

Al investigar sobre aptitud física deportiva, esta se refiere; a la capacidad que presenta una persona de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, la cual puede ser natural o adquirida. Esto permite tener una idea sobre la aptitud que las mujeres tienen al prepararse física y académicamente para llevar a cabo los estudios de Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación, lo que permite sugerir posibles acciones para abordar la temática y los problemas que la acompañan.

5.1 CONCLUSION

De acuerdo con los resultados a nivel global se llegó a la conclusión que la mayor parte de las mujeres estudiantes de las instituciones de nivel superior Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica de El Salvador e Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo tienen una **óptima aptitud física deportiva**, esto lleva a realizar un rendimiento académico y un desempeño físico deportivo significativo.

Se pudo constatar que además de aptitud, se requiere una actitud física deportiva importante; entiéndase por actitud física deportiva al carácter de una persona frente a ciertas situaciones referente al ámbito físico deportivo, esta puede ser natural o adquirida.

Se pone de manifiesto también la participación de la mujer en las áreas de Educación Física Deporte y Recreación, en lo académico; es decir el ingreso a la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación, es menor que el ingreso de los hombres por ello se puede decir que los hombres tienen mayores oportunidades de promoción profesional dentro de estas áreas.

Las mujeres que están inmersas de lleno en el ámbito deportivo no están exentas de barreras y prejuicios por su característica física, por su desempeño físico deportivo y hasta por sobre salir académicamente.

En la actualidad la mujer puede desempeñar diversos roles tanto en lo académico como en la práctica física deportiva esto se ve reflejado en los resultados de la investigación.

5.2 RECOMENDACIONES

Se recomienda a dichas instituciones mejorar los niveles de participación de las mujeres estudiantes de la carrera en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica de El Salvador e Instituto especializado de Educación Superior El Espíritu Santo, en diferentes actividades físicas deportivas para mejorar el nivel de aptitud física deportiva.

Se recomienda brindar más apoyo económico y/o académico a las mujeres estudiantes de la carrera en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica de El Salvador e Instituto especializado de Educación Superior El Espíritu Santo, para que continúen mejorando su aptitud física deportiva

Se recomienda a dichas instituciones de nivel superior realizar un examen de aptitud de pruebas físicas para poder cursar la carrera en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación.

Se recomienda mejorar el desarrollo de equidad e igualdad de género en el área físico deportiva, para las mujeres que desean estudiar la carrera en Ciencias de la Educación Especialidad, Educación Física, Deporte y Recreación.

BIBLIOGRAFIA

LIBROS

Autor principal: Bravo Barajas, Cesar Augusto

Edición: Primera edición

Materias: Deporte, Rendimiento deportivo-Evaluación sistema LDF

La obra del doctor Cesar. A. Bravo Barajas y colaboradores cobra vital importancia, porque la información y metodología que aporta materializa un sistema de evaluación de la capacidad física coherente a la realidad en que vivimos.

Autor principal: López Zetino, Rodolfo Ernesto

Docente director: Santos de Jesús Lucero

Formato: libro

Publicado: san salvador: Universidad de El Salvador, 2009

Materias: aptitudes físicas, deportes>aspectos fisiológicos

Estudio comparativo del nivel de desarrollo de capacidades físicas básicas de estudiantes de la educación media del departamento de san salvador/ Rodolfo Ernesto Zetino.

Autor principal: Anderson Sweeney Williams

Edición: Décima edición

Materias: estadística para administración y economía

Prueba estadística de dos proporciones Z crítico

TESIS

La mujer universitaria y el consumo de actividad físico-deportiva

Autora: Cecilia Carrión Rubio,

Determina la mujer y la actividad físico-deportiva, evolución histórica, la actividad físico-deportiva en mujeres universitarias.

Dirigida por: Prof. Dr. D. José Javier Mundina Gómez

Prof. Dr. D. Luis Millán González Moreno

Valencia, 2006

SITIOS WEB:

www.academica.humanidades.ues.edu.sv

Prueba de la diferencia de dos proporciones

[https:// es. Slideshare.net](https://es.Slideshare.net)

Q de Kendall

[https:// www.ecured.cu](https://www.ecured.cu)

La mujer en la universidad y en el deporte

<https://www.ui1.es>blog-ui1>>

Historia de la mujer en el deporte

<https://mujerydeporte.wordpress>

Mujeres que han marcado historia en el deporte Salvadoreño

<https://www.elgrafico.com>

ANEXOS

INDICE DE ANEXOS

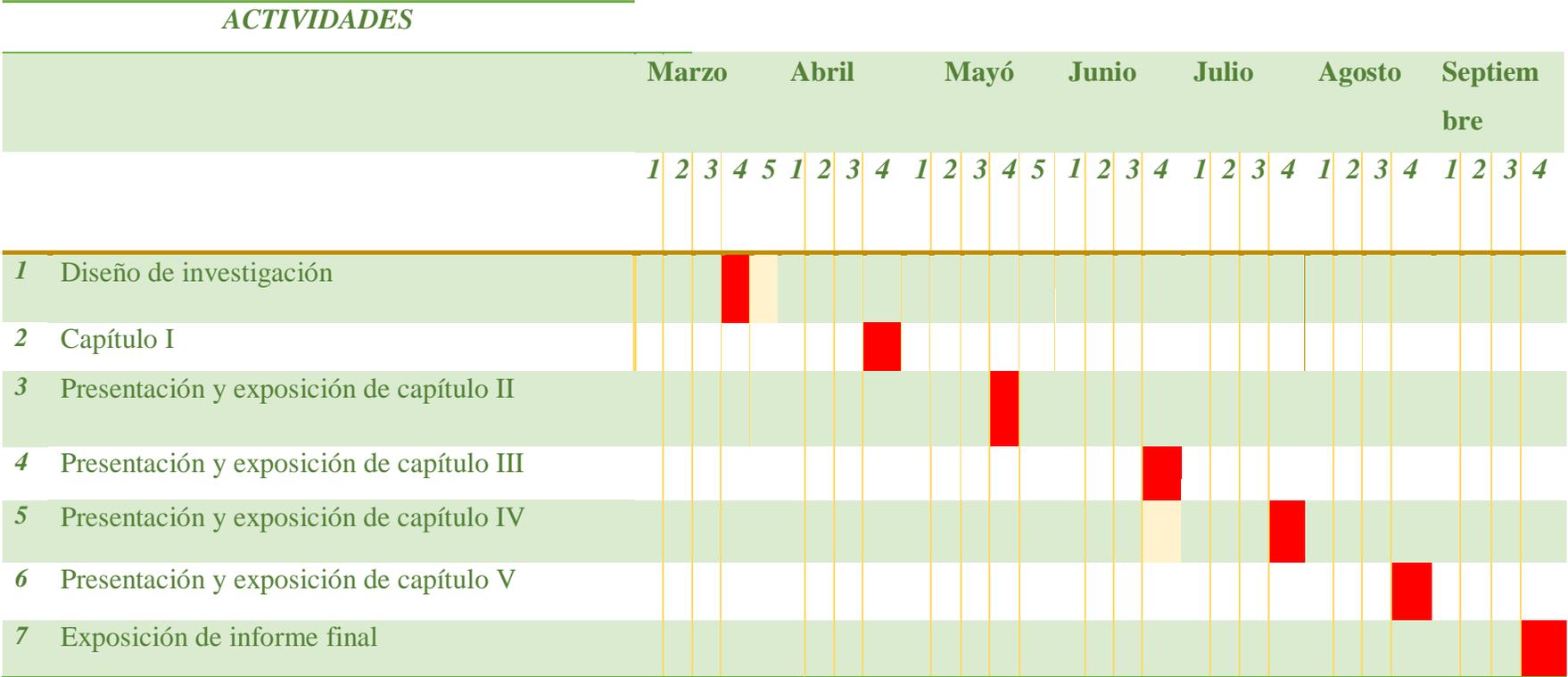
ANEXO I.....	Cronograma de actividades
ANEXO II.....	Modelo de encuesta
ANEXO III.....	Modelo de test
ANEXO IV.....	Mapa de escenario
ANEXO V.....	Fotografías

1. ESTUDIO COMPARATIVO DE LA APTITUD FISICO DEPORTIVA EN MUJERES ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR, LA UNIVERSIDAD PEDAGOGICA E INSTITUTO ESPECIALIZADO DE EDUCACION SUPERIOR EL ESPIRITU SANTO, DURANTE EL AÑO 2018.

ACTIVIDADES DE EVALUACION

<i>ACTIVIDAD</i>	<i>FECHA DE ENTREGA O REALIZACION</i>	<i>RECURSO A UTILIZAR</i>
Diseño de investigación	Martes 20 de marzo	Bibliografía general
Presentación y exposición de Capítulo I	Martes 24 de abril	Elementos teóricos
Presentación y exposición de capítulo II	Martes 22 de mayo	
Presentación y exposición de capítulo III	Viernes 29 de junio	
Presentación y exposición de capítulo IV	viernes 27 de julio	
Presentación y exposición de capítulo V	Viernes 31 de agosto	
Exposición de informe final	Martes 18 de septiembre	

CRONOGRAMA





ANEXO II MODELO DE ENCUESTA

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION**

El presente instrumento es una encuesta de tipo científica a fin de recopilar información fundamental para el cumplimiento de una investigación académica; de antemano expresamos que los datos aquí recabados tendrán un tratamiento profesional y confidencial, por lo que le pedimos la colaboración necesaria para cumplir con dicha investigación.

Objetivo de la encuesta: Recopilar datos fidedignos, reales y objetivos para establecer comparaciones e interpretaciones de acuerdo a la investigación, en las diversas Instituciones de nivel Superior.

Tema: Estudio comparativo de la Aptitud Física Deportiva en mujeres estudiantes de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador, la Universidad Pedagógica e Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo, durante el año 2018.

Indicaciones: Por favor lea cuidadosamente las preguntas que a continuación se hacen y solicitamos responda objetivamente.

Edad: _____ Año que cursa: _____

Nombre de la institución:

UPES _____ IEESSES _____ UES _____

1. ¿Su Aptitud Física-Deportiva es? Entiéndase por Aptitud Física-Deportiva, a la capacidad que presenta una persona de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, esta puede ser natural o adquirida.

Excelente _____ Muy Buena _____ Buena _____ Regular _____

2. ¿Practica o ha practicado algún deporte?

SI _____ NO _____

3. ¿Ha pertenecido o pertenece a alguna federación deportiva?

SI _____ NO _____

4. ¿Actualmente es deportista activa?

SI _____ NO _____

5. ¿Actualmente es deportista retirada?

SI _____ NO _____

6. ¿Tiene algún conocimiento de la realización de los Juegos Deportivos Universitarios en el país?

SI _____ NO _____

7. ¿La institución a la que pertenece participa en dichos Juegos Deportivos Universitarios?

SI _____ NO _____

8. ¿Considera usted que las instituciones de nivel superior deben involucrarse más en el deporte?

SI _____ NO _____

9. ¿Pertenece usted a alguna selección deportiva que representa a su institución?

SI _____ NO _____

10. ¿Realiza entrenamientos en la selección a la que pertenece?

SI _____ NO _____

11. ¿Recibe algún incentivo por representar a su institución deportivamente? (beca, media beca, bono económico).

SI _____ NO _____

12. ¿En algún momento ha sentido algunos prejuicios le afectan - ya sea deportiva o emocionalmente - en su desempeño físico-deportivo?

SI _____ NO _____

13. ¿Considera Ud. fácil académicamente las asignaturas teóricas?

SI _____ NO _____

14. ¿Considera Ud. difícil académicamente las asignaturas teóricas?

SI _____ NO _____

15. ¿Considera Ud. fácil académicamente las asignaturas prácticas?

SI _____ NO _____

16. ¿Considera Ud. difícil académicamente las asignaturas prácticas?

SI _____ NO _____

17. ¿En su círculo familiar, hay quienes se desempeñan en el ámbito laboral en la actividad físico-deportiva?

SI _____ NO _____

18. ¿En algún momento se vio influida, tanto interna como externamente por alguien para estudiar esta carrera?

SI _____ NO _____

19. ¿Elegió esta carrera por vocación?

SI _____ NO _____

20. ¿Cómo califica la participación de la mujer en los diversos eventos deportivos?

Excelente _____ Muy Buena _____ Buena _____ Regular _____

21. ¿Cómo califica, el desempeño de las mujeres en el ámbito laboral de esta carrera?

Excelente _____ Muy Buena _____ Buena _____ Regular _____

22. ¿Su Actitud Física-Deportiva es? Entiéndase por Actitud Física-Deportiva, al temperamento de una persona frente a ciertas situaciones referente a la actividad física, esta puede ser natural o adquirida.

Excelente _____ Muy Buena _____ Buena _____ Buena _____ Regular _____



ANEXO III MODELO DE TEST FISICO
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION ESPECIALIDAD:
EDUCACION, FISICA DEPORTE Y RECREACION

FICHA DE ANOTACION

Test de valoración de la aptitud física

Institución: _____

Nivel académico: _____

Deporte que práctica: _____

Talla: _____ Peso: _____

CONTROL Y RESULTADOS DE LAS PRUEBAS DE CONDICION FISICA

1. TEST

NOMBRE DE LA PRUEBA	ESCALON MODIFICADO	RESULTADO			
		1	2	3	4
EXCELENTE	52 o mas				
MUY BIEN	45 a 51				
BIEN	38 a 44				
REGULAR	37 o menos				

2. TEST

NOMBRE DE LA PRUEBA	ABDOMILAES EN 1 MINUTO	
		RESULTADO
EXCELENTE	40	
BUENO	30	
MEDIANO	20	
BAJO	15	
MALO	8	

3. TEST

NOMBRE DE LA PRUEBA	FLEXION DE TRONCO		
	EDAD	EDAD	RESULTADO
	15-24	25-35	
EXCELENTE	(+23)	(+20)	
MUY BIEN	(+14)-(+22)	(+12)-(+19)	
BIEN	(+4)-(+13)	(+4)-(+11)	
REGULAR	(+1)-(+3)	(+1)-(+3)	

4. TEST

NOMBRE DE LA PRUEBA	30 METROS LISOS	RESULTADO
EXCELENTE	2.24	
MUY BIEN	2.25	
BIEN	3.25	
REGULAR	4.25	

ANEXO IV

MAPA DE ESCENARIOS

COMPLEJO UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA DE EL SALVADOR



INSTITUTO ESPECIALIZADO DE EDUCACION SUPERIOR EL ESPIRITU SANTO



ANEXO V



Foto 1. Estudiantes del Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo realizando prueba física de abdominales en 1 minuto.



Foto 2. Estudiantes del Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo realizando prueba física de escalón modificado.



Foto 3. Estudiantes del Instituto Especializado de Educación Superior El Espíritu Santo finalizando pruebas físicas.



Foto 4. Estudiantes de la Universidad Pedagógica de El Salvador realizando prueba física de 30 metros lisos.



Foto 5. Estudiantes de la Universidad Pedagógica de El Salvador realizando prueba física de flexión de tronco.



Foto 6. Estudiantes de la Universidad Pedagógica de El Salvador que realizarán la prueba de velocidad 30 metros lisos.



Foto 7. Estudiantes de la Universidad Pedagógica de El Salvador realizando la prueba del escalón.



Foto 8. Estudiantes de la Universidad Pedagógica de El Salvador finalizando las pruebas físicas.



Foto 9. Estudiantes de la Universidad de El Salvador realizando la prueba de flexibilidad.



Foto 9. Estudiantes de la Universidad de El salvador tomando el peso.



Foto 10. Estudiantes de la Universidad de El Salvador finalizando las pruebas físicas