



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES



**VI ENCUENTRO NACIONAL DE INVESTIGADORES EN
EDUCACION, CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y
SALUD Y IX REGIONAL**



Universidad de Pamplona

Dr. Ivaldo Torres Chávez, Rector

Vicerrector de Investigaciones

Ph.D Aldo Pardo García

Vicerrectora Académica

Ph.D Laura Patricia Villamizar Carrillo

Decana Facultad de Ciencias de la Educación.

Ph.D Surgey Bolivia Caicedo Villamizar

Director Departamento Educación Física Recreación y Deportes

MSc. Iván David Ortiz Pimiento

Director General del Evento

Ph.D Rafael Enrique Lozano Zapata



COMITÉ ORGANIZADOR

Ph.D Nelson Adolfo Mariño Landazábal
Ph.D Dennis Gregorio Contreras
Ph.D Fernando Cote Mogollón
Ph.D Oscar Antonio Palomino
Ph.D Arles Javier Ortega Parra
Ph.D Rafael Enrique Lozano Zapata
Ph.D Cristhian Alberto Bautista Rico
MSc. Ana María Retamales
Esp. David Rodríguez

COMITÉ CIENTIFICO

Ph.D Oscar Antonio Quintero Vargas
Ph.D Arles Javier Ortega Parra
Ph.D Rafael Enrique Lozano Zapata
MSc. Diego Fernando Polanco Bustos
MSc. Leonardo Fabio Pérez
MSc. Yefry Alioska Tarazona
Esp. Jorge Ricardo Sanna Guerrero
Esp. Yener Adrián Ramírez

COMITÉ INSCRIPCIONES

MSc. José Luis Pernía Delgado
Esp. Brayan Peña
Esp. Carlos Moreno
MSc. Diego Fernando Polanco
Ph.D Oscar Antonio Quintero Vargas
Ph.D Rafael Enrique Lozano Z.
Esp. Leonardo Parada
Esp. Cristofer Badillo
Esp. Eduar López
Esp. Frank Malkun
Esp. Dairon Bastos
Esp. Javier Rojas
Esp. Adeldo Castellanos
Esp. Omar Tarazona
Esp. Benigno Riaño
Esp. Andrés Aubin
Esp. Julio Maza
Esp. Ricardo Buitrago



VI ENCUENTRO NACIONAL DE INVESTIGADORES EN EDUCACION, CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y SALUD Y IX REGIONAL

Rafael Enrique Lozano Zapata

Primera Edición mayo 2022

Universidad De Pamplona

Diseño y diagramación

Rafael Enrique Lozano Zapata

rafaenloza@unipamplona.edu.co

Todos los derechos reservados.

Prohibida su reproducción total o parcial

Por cualquier medio, sin permiso del editor.



Tabla de Contenido

ID	Título	Autores
P1	EVALUACION DE LA FUERZA EN BALONMANO: NUEVOS MODELOS APLICATIVOS.	Luis Javier Chiroso, Universidad de Granada, España.
P2	ANÁLISIS FISIOLÓGICO DE LA TRANSICIÓN AERÓBICA-ANAERÓBICA Y SU ASOCIACIÓN CON EL CROSSFIT® WOD KAREN.	Brian Johan Bustos Viviescas, Luis Alfredo Duran Luna, Juan Camilo Quintero Gómez, Andrés Alonso Acevedo-Mindiola, Rafael Enrique Lozano Zapata y Carlos Enrique García Yerena.
P3	CARACTERÍSTICAS DERMATOGLÍFICAS DE PATINADORAS NIVEL ÉLITE SEGÚN MODALIDAD DE COMPETENCIA	Moreno-Villamizar, Manuel; Lozada-Medina, J.; Fernandes-Filho, J. y Parada-Solano, K.
P4	DISEÑO DE UNA SECUENCIA DE APRENDIZAJE, SUSTENTADA EN LOS FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS DE LA NEURO DIDÁCTICA, PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS FORMATIVAS EN LESIONES DEPORTIVAS.	Jorge Ricardo Sanna y Geovanni Alexander Ruiz Morales
P5	NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN ESTUDIANTES DE LA DIVISIÓN CIENCIAS DE LA SALUD DE LA USTA, BUCARAMANGA	Juan David Vargas Durán, Daniel Efrén García González y Brigette Taryn Cortes Ortíz
P6	CORRELACIÓN ENTRE LA COORDINACIÓN	José Orlando Hernández



	MOTRÍZ, EL INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS EN ESTABLECIMIENTOS OFICIALES PERTENECIENTES AL AREA URBANA DE LA CIUDAD DE SAN JOSÉ DE CUCUTA	Gamboa y Cristhian Alberto Bautista Rico
P7	RELACIÓN DE LOS ESTILOS DE ENSEÑANZA DOCENTE EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA SEDE VILLA DEL ROSARIO	Diego Fernando Polanco Bustos
P8	PERFIL MORFOFUNCIONAL DE JUGADORAS DE FÚTBOL FEMENINO SUB 15 EN RESPUESTA DEL POSICIONAMIENTO DE JUEGO.	Boryi Alexander Becerra Patiño
P9	PROGRAMA DE COORDINACIÓN OCULO MANUAL EN EL TENIS DE MESA COMO MEDIO DE MEJORAMIENTO DE LA CONCENTRACIÓN EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SUAZAPAWA DEL MUNICIPIO DE NOBSA-BOYACÁ.	Rony David Merchán Osorio y Helman Emiro Verdugo Cuzva
P10	DETERMINACIÓN DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN NIÑOS BOGOTANOS MEDIANTE EL TEST 3JS EN POST CONFINAMIENTO	Dimas, Santiago., Martínez, Erika., Nieto, Germán y Riaño, Santiago
P11	RELACION DE UN PROGRAMA DE ETRENAMIENTO MUSCULAR Y EL EFECTO	Pedro Javier Cepeda Barrote.



	EN LA AUTOESTIMA, EN JÓVENES DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA JUAN DE CASTELLANOS	
P12	PLAN DE ALFABETIZACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARMEN TERESIANO	Alexis Sánchez
P13	VARIABLES FISIOLÓGICAS MEDIANTE TEST DE CAMPO CATEGORÍAS SUB-18 DEL CLUB DEPORTIVO GALAXY DE FUTBOL SALA	Jheinner Andrés Peñaranda Ramírez y Rafael Enrique Lozano Zapata
P14	HEMANGIOMA CAVERNOSO INTRAMUSCULAR DEL SERRATUS MAJOR: DIAGNOSTICO DIFERENCIAL	Marcel Leonardo Quintero Contreras, Liney Isabel Barrera Zapa y José Alexander Rubiano Pedroza
P15	PROMOCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN FORMATIVA A TRAVÉS DE LAS CIENCIAS APLICADAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.	Jairo Alberto Flórez Villamizar
P16	RELACIÓN ENTRE COMPOSICIÓN CORPORAL, AUTORREGULACIÓN Y ADICCIÓN AL EJERCICIO EN APRENDICES ACTIVOS DEL SENA (C Y S).	Jonathan Rodas, Luis Arley Mosquera y Juan José Enríquez.
P17	EL JUEGO COOPERATIVO COMO ESTRATEGIA PARA PROMOVER LA MOTIVACIÓN DE LOS ESTUDIANTES EN LA	José Luis Pernía



	CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ÉPOCA DE POST PANDEMIA	
P18	POTENCIA ANAERÓBICA Y VELOCIDAD EN PATINADORAS DE CARRERA SOBRE RUEDAS DE 7-10 AÑOS.	Leonardo Fabio Castilla Martínez
P19	COMPORTAMIENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA: DESDE EL MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER	Stephany Rodríguez Cubides, Javier Mauricio Rubio Mendoza y Yehison Barajas Ramon.
P20	EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE CORTA DURACIÓN DE LA FUERZA Y EXTENSIBILIDAD SOBRE LA PRUEBA DE 1000 METROS EN PATINADORES DE CARRERAS DE LA LIGA DE NORTE DE SANTANDER	Jhon Paul Peñalozza Sarabia y Rafael Enrique Lozano Zapata
P21	IMAGINARIOS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA, MOTRICIDAD Y SEDENTARISMO EN PRIMERA INFANCIA PARA DISEÑO DE UNA APLICACIÓN MÓVIL QUE ESTIMULE LA MOTRICIDAD	Carlos Alberto Romero Cuestas, Maximiliano Quintero Reina, Herney Romero Lozano.
P22	DISEÑO METODOLÓGICO BASADO EN EJERCICIOS DE VARIABILIDAD Y SU EFECTO PARA DESARROLLAR LA VELOCIDAD EN EL LANZAMIENTO DE LA RECTA EN PITCHERS DE 16 AÑOS EN LA ESCUELA DE BÉISBOL DE COMFENALCO DE	Ángel Antonio Lozano Ariza.



	LA CIUDAD DE CARTAGENA DE INDIAS.	
P23	ESTRATEGIA DEPORTIVA (TEJO) PARA PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DEL ADULTO MAYOR DE LA FUNDACIÓN FUNAFDE EN SU NÚCLEO FAMILIAR	Jonatan Abel Ricaurte Angulo, Juan Felipe Rincón, Carlos Danilo Marciales y Milton de Jesús Borja Martínez.
P24	PROPUESTA DIDÁCTICA PARA MEJORA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DE SPAGATTA EN PATINADORES A PARTIR DE LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD	Chaves-Cárdenas, J. D., Pachón-Cañas, J. S., Ramírez-Alvarado, J. S. y Ortiz-Quezada, V.
P25	INCIDENCIA DE LA PROPUESTA MOTOR LEARNING (ML) PARA LA MEJORA DE LA MOTRICIDAD ESCOLAR EN LAS INSTITUCIONES JULIO GARAVITO ARMERO EN BOGOTA, Y COLEGIO PIO XII EN GUATAVITA.	Juan Pablo Velandia Peñuela, Jennifer Valeria Rondón Bonilla, Cesar Zelextheron Narváez y Jhon Jairo Zamora Oyola.
P26	DEPORTE Y BARRISMO SOCIAL: UNA EXPERIENCIA HACIA EL RECONOCIMIENTO DEL OTRO Y LA RESIGNIFICACIÓN DE IDENTIDAD EN LA "RED DE HINCHAS CON CAPACIDADES DIVERSAS".	Navarro, Camila; Suárez, Daniel; Torres, Felipe y Achury, Darlyn.
P27	INCIDENCIA EN LOS PROCESOS DE INCLUSIÓN SOCIAL DE LOS NIÑOS CON DISCAPACIDAD VISUAL DEL CENTRO DE REHABILITACIÓN PARA ADULTOS CIEGOS, DESDE LAS CARACTERÍSTICAS PROPIAS DEL PATINAJE	Laura Catalina Hernández Gutiérrez, Paola Andrea Guio Torres, Laura Daniela Forero Garzón y Oscar Iván Reyes Bejarano.
P28	CONSTRUCTOS TEÓRICOS PARA	Roque Bermúdez y Oscar



	FORTALECER LA INCLUSIÓN DE NIÑOS CON DISCAPACIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA	Quintero.
P29	INCIDENCIA DEL DEPORTE DE AVENTURA EN LA RECONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD CULTURAL A TRAVÉS DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES DEL CÍRCULO DE PALABRA DE MUJERES INDÍGENAS MLK.	Mónica Lorena Chiguasuque Vargas, Gonzalo Carranza Bernal y María Camila Gómez Arias
P30	CARACTERIZACIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA BARRAS CHEERLEADING EN ESPACIO EXTRACURRICULARES A NIVEL LOCAL Y MUNICIPAL	Tatiana Lozano
P31	UN MODELAMIENTO COMO ALTERNATIVA DE PREPARACIÓN DEL RUGBY COLOMBIANO, A PARTIR DE LA COMPRENSIÓN DE SU REALIDAD	Camilo Andrés García Torres Y Carlos Agudelo.
P32	CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN DEPORTIVA AL CUIDADO DE SÍ Y DE OTROS: UNA MIRADA DESDE LA EXPERIENCIA DE UN DEPORTISTA CIRCENSE.	Valentina Caita Bautista, Arley Hernández Martín y Andrés Felipe Pulga Cruz.
P33	PROGRAMA PEDAGÓGICO TRANSVERSAL BASADO EN JUEGOS SOCIOMOTRICES EN EL DESARROLLO DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS EN NIÑOS Y NIÑAS EN ETAPA PREESCOLAR EN EL MUNICIPIO DE TULUÁ	Diana Milena Bedoya Salazar
P34	HÁBITOS EN LA POBLACIÓN DEL ORIENTE	Rafael Enrique Lozano Zapata



	COLOMBIANO DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA COVID- 19	y Brian Johan Bustos Viviescas
--	---	-----------------------------------



PRESENTACION DEL EVENTO

Debido a la situación vivida por el covid-19 y al ir retomando actividades académicas de forma presencial, el fin de este magno evento que ha ido creciendo año tras año, es seguir fortaleciendo los procesos investigativos dentro de la labor académica, con este tipo de eventos se busca la participación tanto de docentes investigadores como estudiantes que pertenezcan a semilleros, de igual manera de maestría como de pregrado, de esta forma se logren mostrar sus trabajos de investigación, de seguro con un alto impacto tanto en la educación física, los deportes, la educación y la salud, áreas inmersas dentro de las ciencias de la educación y ciencias aplicadas. La participarán de forma masiva de diferentes instituciones de educación superior del país y al igual de nuestra Universidad de Pamplona, ha sido fundamental para promover, divulgar y masificar toda la producción intelectual, no solamente al momento de realizar las diferentes ponencias, sino que se da la posibilidad de aquellos trabajos puedan seguir el proceso de rigurosidad de la revista " Actividad Física y Desarrollo Humano", del programa de educación física, para su posterior publicación, generando de esta forma un gran impacto en nuestra sociedad académica investigativa.

Este importante evento que ha surgido de la necesidad de que los trabajos de investigación desarrollados por los docentes, no se queden solo en el aula de clase, sino que se den a conocer en tan importante encuentro, por lo tanto su participación es de forma relevante dirigida a todos los profesionales de la educación, la salud, la educación física y los deportes, al igual los investigadores y docentes que desean actualizar sus tendencias en el sector laboral, como también a los estudiantes de los diferentes programas de las áreas respectivas como la educación, la salud y la educación física, tanto de pregrado presencial como a distancia y al igual estudiantes de especialización o maestría.



De esta forma cumplimos con los procesos académicos de formación en el ámbito de la investigación, para fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje, de nuestros futuros profesionales en el área de la educación física, recreación y deportes, de esta forma a raíz de las diferentes ponencias mostradas en tan importante Encuentro del año 2022 se han generado estas memorias, dando mayor visibilidad a estos trabajos los cuales representan el quehacer diario en nuestra labor docente e investigativa, para fortalecer todos los procesos dentro de la formación académica de nuestras futuras generaciones en este ámbito e importante temática.

Ph.D RAFAEL ENRIQUE LOZANO ZAPATA

Docente del Programa de Lic. En Educación Física, Recreación y Deportes

Coordinador del Evento



ENCUENTRO NACIONAL DE INVESTIGADORES EN EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD Y IX REGIONAL

19
20
MAYO



Auditorio Jossimar Calvo
Sede de Villa del Rosario

Invita:

Licenciatura en
Educación Física,
Recreación y
Deportes.



La recepción de los trabajos irá hasta el 22 de abril y así poder participar como ponente, a los correos:

✉ rafaenloza@unipamplona.edu.co

✉ dedufisicavilla@unipamplona.edu.co



RESUMENES DE LOS TRABAJOS MOSTRADOS EN EL ENCUENTRO DE INVESTIGADORES 2022

EVALUACION DE LA FUERZA EN BALONMANO: NUEVOS MODELOS APLICATIVOS

STRENGTH ASSESSMENT IN HANDBALL: NEW APPLICATIVE MODELS

Luis Javier Chiroso Ríos. Docente Universidad de Granada, España

RESUMEN

Si se analiza el juego de balonmano a través del tiempo se puede observar que, en su evolución, este deporte ha alcanzado niveles muy altos de condición física. Los jugadores son más rápidos, más fuertes y pasan más tiempo en un estado de alta forma (Maurelli et al., 2002). A la vez los deportistas, en esta mejora condicional, están más protegidos ante las posibles lesiones, no sólo porque un estado de forma óptima reduce su riesgo (Gabbett, 2016), sino porque también se invierte más tiempo en tareas relacionadas con la protección del deportista.

Aludiendo brevemente a su exigencia física y fisiológica, el balonmano es un deporte de contacto de carácter intermitente que requiere de una adecuada condición física. Con el objetivo de permitir a los jugadores mantener el ritmo de la competición, se emplean altos



niveles de fuerza que permite lanzar más veloz sin interferir o perder precisión, saltar más alto y profundo, desplazarse más rápido, con un dominio exhaustivo del ciclo de pasos, con cambios de ritmo y dirección, y todo ello manteniendo un alto grado de oposición (Kniubaite et al., 2019; Manchado et al., 2021b, 2021a; Michalsik et al., 2013, 2014; Pueo et al., 2021). La presencia de oposición directa exige que además de poseer alto nivel técnico y táctico, la velocidad sea un factor de rendimiento determinante en la competición (Hermassi, Ghaith, et al., 2019a; Hermassi, Wollny, et al., 2019; Wagner et al., 2016).

El dominio del espacio, la obligación de hacer una habilidad en el mínimo tiempo a la máxima velocidad en las acciones culminantes, son variables que van a estar muy presentes en el juego y, por ende, en la preparación del mismo. Todos estos factores enunciados espacio, tiempo y velocidad, son dependientes de la fuerza que el jugador es capaz de manifestar (Hermassi, Ghaith, et al., 2019b; Wagner et al., 2014). La fuerza se convierte, por tanto, en una capacidad física de vital importancia en el juego de balonmano. A nuestro juicio es la cualidad física fundamental en el desarrollo condicional del deportista que tendrá una clara influencia en su destreza técnico-táctica y así lo entienden los entrenadores y los estudiosos del tema que se dedican a este deporte (Chirosa- Rios et al., 1999, 2000, 2002).

Para conseguir el objetivo de mejorar la fuerza útil se tiene que entrenar ésta de manera adecuada, ver si la tarea propuesta, dentro de un programa, está surgiendo efecto positivo, y si como consecuencia de ello, se produce transferencia a un gesto usado en la competición. Debe quedar muy claro que el fin principal de cualquier entrenamiento es provocar transferencia a uno o varios gestos, y que lo que se haga en el entrenamiento se vea reflejado en la pista con una gran eficacia y/o eficiencia. Está claro, por poner un ejemplo práctico, que de nada sirve levantar muchos kilos en una arrancada o un press de banca si luego el jugador no es capaz de correr más rápido o parar a un adversario que viene a gran velocidad.



ABSTRACT

If the game of handball is analyzed over time it can be observed that, in its evolution, this sport has reached very high levels of physical fitness. Players are faster, stronger and spend more time in a state of high fitness (Maurelli et al., 2002). At the same time athletes, in this conditional improvement, are more protected against possible injuries, not only because an optimal state of fitness reduces their risk (Gabbett, 2016), but also because more time is invested in tasks related to the protection of the athlete.

Briefly alluding to its physical and physiological demands, handball is a contact sport of an intermittent nature that requires adequate physical fitness. In order to allow players to maintain the pace of the competition, high levels of strength are employed that allow faster throwing without interfering or losing accuracy, jumping higher and deeper, moving faster, with exhaustive mastery of the step cycle, with changes of pace and direction, and all while maintaining a high degree of opposition (Kniubaite et al., 2019; Manchado et al., 2021b, 2021a; Michalsik et al., 2013, 2014; Pueo et al., 2021). The presence of direct opposition requires that in addition to possessing high technical and tactical level, speed is a determining performance factor in competition (Hermassi, Ghaith, et al., 2019a; Hermassi, Wollny, et al., 2019; Wagner et al., 2016).

The mastery of space, the obligation to do a skill in the minimum time at the maximum speed in the culminating actions, are variables that are going to be very present in the game and, therefore, in the preparation of the game. All these factors stated space, time and speed, are dependent on the strength that the player is able to manifest (Hermassi, Ghaith, et al., 2019b; Wagner et al., 2014). Strength becomes, therefore, a physical capacity of vital importance in the game of handball. In our opinion, it is the fundamental physical quality in the conditional development of the athlete that will have a clear



influence on his or her technical-tactical skill and this is the understanding of coaches and scholars of the subject who are dedicated to this sport (Chirosa-Rios et al., 1999, 2000, 2002).

In order to achieve the objective of improving useful strength, it is necessary to train it in an adequate way, to see if the proposed task, within a program, is having a positive effect, and if as a consequence of this, a transfer to a gesture used in competition is produced. It should be very clear that the main purpose of any training is to cause transfer to one or more gestures, and that what is done in training is reflected on the track with great effectiveness and / or efficiency. It is clear, to give a practical example, that it is useless to lift many kilos in a pull-up or bench press if the player is not able to run faster or stop an opponent coming at high speed.

Bibliografía

Chirosa- Rios, L. J., Chirosa-Ríos, I. J., & Padial, P. (1999). Variables que determinan la preparación física en balonmano. Revisión. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 13(1), 15–21.

Chirosa- Rios, L. J., Chirosa-Ríos, I. J., & Padial, P. (2000). Efecto del entrenamiento integrado sobre la mejora de la fuerza de impulsión en un lanzamiento en suspensión en balonmano. *Revista Motricidad*, 6, 155–174.
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2278414>

Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280.
<https://doi.org/10.1136/BJSPORTS-2015-095788>

Hermassi, S., Ghaith, A., Schwesig, R., Shephard, R. J., & Chelly, M. S. (2019b). Effects of short-term resistance training and tapering on maximal strength, peak power, throwing ball velocity, and sprint performance in handball players. *PLoS One*, 14(7).
<https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0214827>

Kniubaite, A., Skarbalius, A., Clemente, F. M., & Conte, D. (2019). Quantification of external and internal match loads in elite female team handball. *Biology of Sport*, 36(4), 311–316. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2019.88753>



Manchado, C., Pueo, B., Chiroso-Rios, L. J., & Tortosa-Martínez, J. (2021b). Time–motion analysis by playing positions of male handball players during the european championship 2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062787>

Maurelli, O., Bernard, P. L., Dubois, R., Ahmaidi, S., & Prioux, J. (2002). Effects of the competitive season on the isokinetic muscle parameters changes in world-class handball players. *Journal of Strength & Conditioning Research* (Lippincott Williams & Wilkins), 33(10), 2778–2787.

Michalsik, L. B., Aagaard, P., & Madsen, K. (2013). Locomotion characteristics and match-induced impairments in physical performance in male elite team handball players. *International Journal of Sports Medicine*, 34(7), 590–599. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1329989>

Wagner, H., Finkenzeller, T., Wurth, S., & von Duvillard, S. P. (2014). Individual and Team Performance in Team-Handball: A Review. *Journal of Sport Science and Medicine*, 808–816. <http://www.jssm.org/mob/mobresearch.php?id=jssm-13-808.xml>

Wagner, H., Orwat, M., Hinz, M., Pfusterschmied, J., Bacharach, D. W., von Duvillard, S. P., & Muller, E. (2016). Testing game-based performance in team-handball. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(10), 2794–2801.



ANÁLISIS FISIOLÓGICO DE LA TRANSICIÓN AERÓBICA-ANAERÓBICA Y SU ASOCIACIÓN CON EL CROSSFIT® WOD KAREN

PHYSIOLOGICAL ANALYSIS OF THE AEROBIC-ANAEROBIC TRANSITION AND ITS ASSOCIATION WITH CROSSFIT® WOD KAREN

Brian Johan Bustos-Viviescas^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-4720-9018>

Luis Alfredo Duran Luna² <https://orcid.org/0000-0001-7749-1678>

Juan Camilo Quintero Gomez³ <https://orcid.org/0000-0003-4414-165X>

Andrés Alonso Acevedo-Mindiola² <https://orcid.org/0000-0003-0125-7265>

Rafael Enrique Lozano Zapata¹ <https://orcid.org/0000-0002-6239-5883>

Carlos Enrique García Yerena⁴ <https://orcid.org/0000-0002-9973-552X>

1Centro de Comercio y Servicios. Servicio Nacional de Aprendizaje. Pereira, Colombia.

2Universidad de Pamplona. Cúcuta, Colombia.

3IPS Fundación Diversidad. Medellín, Colombia.

4Universidad de Pamplona. Pamplona, Colombia.

Correo electrónico: bjbustos@sena.edu.co

RESUMEN

Introducción: Mejorar la condición física de los sujetos practicantes del CrossFit® ha llevado al análisis y reestructuración de los entrenamientos del día o WODs, como también al estudio de los fenómenos fisiológicos actuales.



Objetivo: Determinar la relación entre la transición aeróbica-anaeróbica (UA) con el rendimiento del CrossFit® WOD Karen en sujetos físicamente activos.

Método: Estudio descriptivo de tipo correlacional con enfoque cuantitativo y un diseño de campo con una muestra a conveniencia de 15 hombres y 5 mujeres, en dos días se realizó el periodo de estudio, en el primero se aplicó la prueba Course-Navette para determinar el UA bajo el método de inflexión de la frecuencia cardiaca (Conconi), y el segundo se realizó el WOD Karen (150 lanzamientos de balón medicinal en el menor tiempo posible). Para el análisis estadístico se utilizó en PSPP con un nivel de confianza del 95% y un p-valor del 0,05, se empleó una prueba de Shapiro-Wilk ($p > 0,05$), así mismo el coeficiente correlacional de Pearson ($p > 0,05$) y Spearman ($p < 0,05$).

Resultados: solamente las mujeres obtuvieron una asociación negativa de la intensidad relativa ($r = -0,38$) y la velocidad ($r = -0,83$) del UA con el desempeño del WOD Karen, sin embargo, para ambos sexos no existió significación ($p > 0,05$).

Conclusión: La transición aeróbica-anaeróbica no se correlaciona significativamente con el rendimiento del CrossFit® WOD Karen en sujetos físicamente activos.

Palabras clave: ejercicio; fitness físico; medicina deportiva; salud pública (Fuente: Mesh).

ABSTRACT

Introduction: Improving the physical condition of CrossFit® subjects has led to the analysis and restructuring of the workouts of the day or WODs, as well as to the study of current physiological phenomena.



Objective: To determine the relationship between the aerobic-anaerobic transition (AU) with the performance of the CrossFit® WOD Karen in physically active subjects.

Method: Descriptive study of correlational type with quantitative approach and a field design with a convenience sample of 15 men and 5 women, in two days the study period was carried out, in the first one the Course-Navette test was applied to determine the UA under the heart rate inflection method (Conconi), and the second one the Karen WOD (150 medicine ball throws in the shortest possible time) was performed. For the statistical analysis we used the PSPP with a confidence level of 95% and a p-value of 0.05, a Shapiro-Wilk test ($p > 0.05$), as well as Pearson's correlation coefficient ($p > 0.05$) and Spearman's correlation coefficient ($p < 0.05$).

Results: only women obtained a negative association of the relative intensity ($r = -0.38$) and speed ($r = -0.83$) of the UA with the performance of the Karen WOD, however, for both sexes there was no significance ($p > 0.05$).

Conclusion: Aerobic-anaerobic transition does not correlate significantly with CrossFit® WOD Karen performance in physically active subjects.

Keywords: exercise; physical fitness; sports medicine; public health (Source: Mesh).



CARACTERÍSTICAS DERMATOGLÍFICAS DE PATINADORAS NIVEL ÉLITE SEGÚN MODALIDAD DE COMPETENCIA

DERMATOGLYPHIC CHARACTERISTICS OF ELITE LEVEL FEMALE SKATERS ACCORDING TO COMPETITION MODE

Moreno-Villamizar, M.1; Lozada-Medina, J.2; Fernandes-Filho, J.3 y Parada-Solano, K.4

1 Director metodológico. Magister en Ciencias de la Actividad física y del deporte (UAM-España) Licenciado en Educación Básica con énfasis en educación Física Recreación y deportes Universidad de Pamplona.

Doctorando en Ciencias de la actividad física (UPEL-Venezuela). Club Real Juego Limpio (Colombia) manuelmvillamizar@hotmail.com

2 Docente Tiempo Completo. Facultad de Humanidades y Educación. Doctorando en ciencias de la actividad física y del deporte (UPEL-Venezuela). Corporación Universitaria del Caribe (Colombia) jesus.lozadam@cecar.edu.co

3 Profesor Titular. Doctor en Educación Física (Universidad de Investigación de Moscú-Rusia). Prof. de la Universidad Federal Del Río de Janeiro (Brasil) jffbepe@gmail.com

4 Docente (Carmelitas-Cúcuta) Licenciada en Educación Básica con énfasis en educación Física Recreación y deportes Universidad de Pamplona (Colombia) kaespasso@hotmail.com

RESUMEN

El presente trabajo analizó las características dermatoglíficas de las patinadoras de nivel élite mundial según la modalidad de competencia. Se evaluaron (n= 20) patinadoras



especializadas en pruebas de velocidad (n=10) y pruebas de resistencia (n=10). Para el análisis dermatoglífico se usó el protocolo propuesto por Cummins y Midlo. Los resultados mostraron que existen diferencias significativas ($P>0,05$) entre modalidad de competencia para las variables D10, verticilos (W) y conteo total de líneas (SQTL), en cuanto a la especialidad de competencia, la modalidad de velocidad presentó un aumento en los niveles de (A) y presillas(L) y disminución del conteo total de líneas (SQTL), en cuanto a la resistencia presenta aumento en los niveles de (L), (W), (SQTL) y disminución (A). El estudio concluye que, algunas características dermatoglíficas de las patinadoras de alto nivel evaluadas, difieren entre la modalidad de competencia en el patinaje de velocidad sobre ruedas.

Palabras Clave: Dermatografía Dactilar, Patinaje, Deportistas élite

Bigliografía

Cummins, H., & Midlo, C. (1943). Finger prints, palms and soles: An introduction to dermatoglyphics. *American Journal of Physical Anthropology*, 2(2), 227–229. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/ajpa.1330020212>

Fernandes, P. R., & Fernandes Filho, J. (2004). Estudo comparativo da dermatografia, somatotipia e do consumo máximo de oxigênio dos atletas da seleção brasileira de futebol de campo, portadores de paralisia cerebral e de atletas profissionais de futebol de campo, não portadores de paralisia cerebral. *Fitness & Performance Journal*, 3(3), 157–165. <https://doi.org/10.3900/fpj.3.3.157.p>

ABSTRACT

The present one analyzed the dermatoglyphic characteristics of the world's elite skaters according to the modality of competition. We evaluated (n=20) skaters specialized in speed tests (n=10) and resistance tests (n=10). The protocol proposed by Cummins and Midlo was used for the dermatoglyphic analysis. The results showed that there are



significant differences ($P > 0.05$) between competition modality for the variables D10, whorls (W) and total line count (TLS), as for the competition specialty, the speed modality presented an increase in the levels of (A) and whorls (L) and decrease in the total line count (TLS), as for the resistance it presents increase in the levels of (L), (W), (TLS) and decrease (A). The study concludes that some dermatoglyphic characteristics of the high-level skaters differ between the modality of competition in roller speed skating.

Keywords: Fingerprint Dermatoglyphics, Skating, Elite Athletes



DISEÑO DE UNA SECUENCIA DE APRENDIZAJE, SUSTENTADA EN LOS FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS DE LA NEURO DIDÁCTICA, PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS FORMATIVAS EN LESIONES DEPORTIVAS

DESIGN OF A LEARNING SEQUENCE, BASED ON THE EPISTEMOLOGICAL FOUNDATIONS OF NEURODIDACTICS, FOR THE DEVELOPMENT OF TRAINING COMPETENCIES IN SPORTS INJURIES

Jorge Ricardo Sanna Guerrero. Docente Universidad de Pamplona

Yovanni Alexander Ruiz Morales. Docente Universidad de Pamplona

RESUMEN

El presente trabajo de investigación forma parte del proyecto ANÁLISIS DE LOS EFECTOS QUE PRODUCE UNA SECUENCIA DE APRENDIZAJE, BASADO EN FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS DE LA NEURO DIDÁCTICA, PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS EN LESIONES DEPORTIVAS. CASO DE ESTUDIO: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA, para optar por el título de Magister en educación, la investigación se enmarca dentro del paradigma cualitativo con un diseño estudio de casos, siendo 5 los informantes claves de los cuales se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de selección: 3 hombres, 2 mujeres, con edades de 20 a 22 años, falta de interés y desmotivación hacia el estudio, riesgo crítico de rendimiento en la plataforma de alertas tempranas del programa de educación física. El objetivo principal del presente estudio es diseñar una secuencia de aprendizaje, sustentada en los fundamentos epistemológicos



de la neuro didáctica, para el desarrollo de competencias formativas en lesiones deportivas, teniendo en cuenta que una secuencia es una sucesión de elementos o hechos que mantienen un vínculo entre sí; didáctico, por su parte, es un adjetivo que se vincula a las técnicas, los métodos y las pautas que favorecen un proceso educativo (Pérez y Gardey,2016), se abordaran temas relacionados con el diseño de la secuencia didáctica y su estructura, las diferentes etapas que hacen parte del mismo, dicha estructura de la secuencia está apoyada con los 12 principios de aprendizaje natural de Renat y Geoffrey Caine (2004), con adaptaciones realizadas por Molina, Parra y Casanova (2017). El método utilizado para la elaboración de la secuencia de aprendizaje constó de tomar la secuencia establecida por Feo (2010) quien estipula en la misma diferentes momentos como lo son: momento de inicio, momento de desarrollo, momento de cierre y momento de evaluación; posteriormente se le vincularon a cada una de estos momentos los 12 principios de aprendizaje natural de Renat y Geoffrey Caine (2004), con adaptaciones realizadas por Molina, Parra y Casanova (2017) los cuales tienen aportes de neurodidáctica para aplicarlo a los estudiantes del séptimo semestre de la asignatura de lesiones deportivas en el programa Licenciatura en educación física, recreación y deportes de la Universidad de Pamplona. Cabe resaltar que no se dan conclusiones ya que el proyecto está en fase de análisis de los resultados.

Palabras clave: Secuencia de aprendizaje, neurodidáctica, lesiones deportivas

ABSTRACT

This research work is part of the project ANALYSIS OF THE EFFECTS OF A LEARNING SEQUENCE, BASED ON EPISTEMOLOGICAL FOUNDATIONS OF NEURO-DIDACTICS, FOR THE DEVELOPMENT OF SPORTS INJURY COMPETENCES. CASE STUDY: B.A. IN PHYSICAL EDUCATION, RECREATION AND SPORTS AT THE



UNIVERSITY OF PAMPLONA, to opt for the title of Master in education, the research is framed within the qualitative paradigm with a case study design, being 5 key informants of which the following selection criteria were taken into account: 3 males, 2 females, aged 20 to 22 years, lack of interest and demotivation towards study, critical risk of performance in the early warning platform of the physical education program. The main objective of this study is to design a learning sequence, based on the epistemological foundations of neuro-didactics, for the development of training skills in sports injuries, taking into account that a sequence is a succession of elements or facts that maintain a link between them; didactic, for its part, is an adjective that is linked to the techniques, methods and guidelines that favor an educational process (Pérez and Gardey,2016), issues related to the design of the didactic sequence and its structure will be addressed, the different stages that are part of it, said structure of the sequence is supported with the 12 principles of natural learning of Renat and Geoffrey Caine (2004), with adaptations made by Molina, Parra and Casanova (2017). The method used for the elaboration of the learning sequence consisted of taking the sequence established by Feo (2010) who stipulates in the same different moments such as: starting moment, development moment, closing moment and evaluation moment; subsequently, the 12 principles of natural learning of Renat and Geoffrey Caine (2004) were linked to each of these moments, with adaptations made by Molina, Parra and Casanova (2017) which have contributions of neurodidactics to apply it to the students of the seventh semester of the subject of sports injuries in the Bachelor's degree program in physical education, recreation and sports of the University of Pamplona. It should be emphasized that no conclusions are given since the project is in the phase of analysis of the results.

Key words: learning sequence, neurodidactics, sports injuries.



NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN ESTUDIANTES DE LA DIVISIÓN CIENCIAS DE LA SALUD DE LA USTA, BUCARAMANGA.

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOR IN STUDENTS OF THE DIVISION OF HEALTH SCIENCES OF THE USTA, BUCARAMANGA.

Vargas Durán, Juan David ¹; García González, Daniel Efrén ²; Cortes Ortiz, Brigette Taryn ³

¹ División de Ciencias de la Salud. Semillero de Investigación Mujer y Deporte. Universidad Santo Tomás, Bucaramanga, Colombia.

² División de Ciencias de la Salud. Grupo de Investigación Ser, Cultura y Movimiento. Universidad Santo Tomás, Bucaramanga, Colombia.

³Departamento de Humanidades. Grupo de Investigación en Desarrollo Humano. Universidad Santo Tomás, Bucaramanga. Colombia.

Daniel.garcia@ustabuca.edu.co

RESUMEN

La actividad física es comúnmente utilizada como tratamiento primario en las estrategias de prevención y promoción o como tratamiento coadyuvante de la terapia farmacológica, presentando resultados que llevan a la atenuación de factores de riesgo a nivel físico, metabólico o comportamentales en mujeres estudiantes universitarias de ciencias de la salud.

Objetivo: Evaluar el nivel de actividad física y comportamiento sedentario en mujeres estudiantes universitarias de Ciencias de la Salud de la USTA Bucaramanga.

Metodología: Estudio transversal con alcance correlacional, desarrollado en mujeres estudiantes de pregrado y posgrado de la División de Ciencias de la Salud de la



Universidad Santo Tomás, Bucaramanga con un $n=155$ entre los 18 y 59 años. El instrumento utilizado fue el Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ) versión completa, desarrollado en línea mediante Google Forms. Los datos fueron sintetizados en una hoja de cálculo de Microsoft Excel y analizados a través el programa SPSS 21.0. Se evaluó la actividad física en los dominios, ocupacional, desplazamiento y tiempo libre.

Resultados: El 83.87% se encuentra entre los 18 y 24 años. El estrato económico de mayor predominancia es el 3. El 91% de la muestra estudia actualmente una profesión de pregrado. El 81% no realizar actividad intensa en su lugar de trabajo, 68% no realiza actividad física moderada en su lugar de trabajo y el 60.64% pasa más de 2 horas consecutivas sentadas o recostadas en un día típico.

Conclusiones: El bajo nivel de actividad física y el alto nivel de comportamiento sedentario en las mujeres estudiantes universitarias de la División Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás, Bucaramanga, son factores que preocupan y alertan sobre la condición física relacionada a la salud de la población, los cuales, incrementan el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles.

Palabras clave: Actividad física, comportamiento sedentario, estudiantes universitarios, mujeres.

ABSTRACT

Physical activity is commonly used as a primary treatment in prevention and promotion strategies or as an adjunct treatment of pharmacological therapy, presenting results that lead to the attenuation of risk factors at the physical, metabolic or behavioral level in women university students of health sciences.

Objective: To evaluate the level of physical activity and sedentary behavior in female university students of Health Sciences of the USTA Bucaramanga.

Methodology: Cross-sectional study with correlational scope, developed in female undergraduate and graduate students of the Division of Health Sciences of the Santo Tomás University, Bucaramanga with an $n=155$ between 18 and 59 years. The instrument used was the World Physical Activity Questionnaire (GPAQ) full version, developed online using Google Forms. The data was synthesized in a Microsoft Excel spreadsheet and



analyzed through the SPSS 21.0 program. Physical activity was evaluated in the domains, occupational, displacement and free time.

Results: 83.87% are between 18 and 24 years old. The economic stratum of greater predominance is the 3. 91% of the sample is currently studying an undergraduate profession. 81% do not perform intense activity in their workplace, 68% do not perform moderate physical activity in their workplace and 60.64% spend more than 2 consecutive hours sitting or lying down on a typical day.

Conclusions: The low level of physical activity and the high level of sedentary behavior in women university students of the Health Sciences Division of the Santo Tomás University, Bucaramanga, are factors that concern and alert about the physical condition related to the health of the population, which increase the risk of suffering from chronic non-communicable diseases.

Key words: Physical activity, sedentary behavior, university students, women.

Bibliografía

García, W. Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento. 2019 Enero; 3(1) p.p.1602-1624.

Janampa A. Pérez, T. Benites, L. Meza, K. Santos, J. Pérez, R. Romero, I. Morales, J. Physical activity and sedentary behavior in medical students at a Peruvian public university. Medwave. 2021 Junio; 21(5).

Wu, X. Jones, A. Bai, Y. Han, J. Dean, E. Use of the Health Improvement Card by Chinese physical therapy students: A pilot study. PLOS ONE. 2019 Septiembre; 14(9).



CORRELACIÓN ENTRE LA COORDINACIÓN MOTRÍZ, EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS EN ESTABLECIMIENTOS OFICIALES PERTENECIENTES AL AREA URBANA DE LA CIUDAD DE SAN JOSÉ DE CUCUTA

CORRELATION BETWEEN MOTOR COORDINATION, BODY MASS INDEX (BMI) AND PHYSICAL ACTIVITY IN CHILDREN FROM 10 TO 12 YEARS OLD IN OFFICIAL SCHOOLS BELONGING TO THE URBAN AREA OF THE CITY OF SAN JOSÉ DE CUCUTA

José Orlando Hernández Gamboa. Docente Universidad de Pamplona

Cristhian Alberto Bautista Rico. Docente Universidad de Pamplona

RESUMEN

La actividad física en la humanidad es fundamental; para alcanzar un buen desarrollo de habilidades, destrezas y competencias para enfrentar con éxito los miles de movimientos que diariamente debe desarrollar una persona; razón por la cual, es pertinente determinar la correlación entre la coordinación motriz y el índice de masa corporal (IMC), y la actividad física en escolares de 10 a 12 años teniendo como población 13.766 estudiantes de las escuelas oficiales urbanas de la ciudad de San José de Cúcuta. Tomando como muestra 235, de cinco instituciones seleccionadas. Sin duda alguna la mencionada correlación permitió un acercamiento a los diversos aspectos, efectos y consecuencias que se desprenden de un análisis de la movilidad física de los niños entre 10 y 12 años de edad y esto permite tener una proyección para saber cómo debe actuar el docente y/o en su defecto los padres de familia con respecto a la movilidad física de sus estudiantes



y/o hijos. Para el desarrollo del presente trabajo investigativo se debe indicar se tuvo en cuenta el enfoque cuantitativo bajo paradigma positivista que permite realizar conjeturas en el proceso de investigación para generar alcances de tipo descriptivo empleando la estadística inferencial utilizando como instrumentos la pruebas de KTK de coordinación motriz, el cuestionario (PAC-C) y la toma de medidas antropométricas de peso y talla de los estudiantes a intervenir, que son niños estudiantes entre los 10 y 12 años de edad, e inscritos en establecimientos oficiales urbanos del municipio de San José de Cúcuta.

Palabras Clave: Actividad física, coordinación motriz, índice de masa corporal y condición física.

ABSTRACT

Physical activity in humanity is fundamental; to achieve a good development of abilities, skills and competences to face successfully the thousands of movements that a person must develop daily; reason for which, it is pertinent to determine the correlation between motor coordination and body mass index (BMI), and physical activity in school children from 10 to 12 years old, having as population 13,766 students of the urban official schools of the city of San José de Cúcuta. A sample of 235 students from five selected institutions was taken as a sample. Undoubtedly, the aforementioned correlation allowed an approach to the different aspects, effects and consequences that arise from an analysis of the physical mobility of children between 10 and 12 years of age and this allows to have a projection to know how the teacher and/or parents should act with respect to the physical mobility of their students and/or children. For the development of this research work, the quantitative approach under the positivist paradigm was taken into account, which allows making conjectures in the research process to generate descriptive scopes using inferential statistics using as instruments the KTK tests of motor coordination, the



questionnaire (PAC-C) and the taking of anthropometric measurements of weight and height of the students to intervene, who are children students between 10 and 12 years of age, and enrolled in urban official establishments of the municipality of San José de Cúcuta.

Key words: Physical activity, motor coordination, body mass index and physical condition.



RELACIÓN DE LOS ESTILOS DE ENSEÑANZA DOCENTE EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA SEDE VILLA DEL ROSARIO

RELATIONSHIP BETWEEN TEACHING STYLES AND THE ACADEMIC PERFORMANCE OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF PAMPLONA VILLA DEL ROSARIO CAMPUS

Diego Fernando Polanco. Docente Universidad de Pamplona

diego.bustos@unipamplona.edu.co

RESUMEN

Los estilos de enseñanza docente han demostrado tener relación con el rendimiento académico, entendiendo como los estilos de enseñanza la forma en que el docente interactúa con sus estudiantes e identifica los intereses y formas de aprendizaje de sus alumnos. El objetivo de esta investigación fue estudiar la relación de los estilos de enseñanza docente con el rendimiento académico de los estudiantes de educación física de la Universidad de Pamplona ampliación Villa del Rosario. El enfoque investigativo fue cuantitativo de diseño transversal de tipo descriptivo-correlacional. El instrumento de recolección de datos cuantitativos fue el cuestionario de preguntas dicotómicas estilos de enseñanza (CEE) y el registro de rendimiento académico por docente tomado mediante el SIE institucional. Para este estudio se tomó la población total que estuvo conformada por 27 docentes del semestre académico 2019-1 pertenecientes al programa académico



licenciatura en educación física recreación y deportes. Se analizó la relación entre los diferentes estilos de enseñanza y el rendimiento académico el cual dio como resultado un rendimiento académico medio de los estudiantes de 2,5 tomando como punto de corte el segundo corte del semestre 2019-1. Los docentes presentaron un estilo de enseñanza predominante abierto (40%;11) y funcional (40%;11) sumando ambos un 80% de la población de estudio dejando un 20% al estilo estructurado dando a conocer que nadie presenta predominancia a un estilo formal. La correlación del rendimiento académico con el estilo de enseñanza predominante docente nos dio a conocer que no presentó una significancia bilateral (0,19) presentando una correlación positiva baja (0,2), así mismo al correlacionar cada valor de estilo de enseñanza con el rendimiento académico todos presentan correlaciones muy bajas y bajas (abierto: 0,04; formal: 0,1; estructurado: 0,06; funcional: 0,1). Los estilos de enseñanza no están relacionados con el rendimiento académico por lo cual la diferencia entre estilos de enseñanza no se puede tomar como una variable en relación de mejora del rendimiento académico. Las futuras investigaciones deben contemplar la autopercepción que tiene los docentes de sus propios estilos de enseñanza como referencia para determinar con mayor exactitud cuál es su estilo.

Palabras clave: estilos de enseñanza docente, rendimiento académico, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Teaching styles have been shown to have a relationship with academic performance, understanding teaching styles as the way in which teachers interact with their students and identify their students' interests and ways of learning. The objective of this research was to study the relationship between teaching styles and the academic performance of



physical education students at the University of Pamplona, Villa del Rosario extension. The research approach was quantitative with a cross-sectional descriptive-correlational design. The quantitative data collection instrument was the questionnaire of dichotomous questions on teaching styles (CEE) and the record of academic performance by teacher taken through the institutional SIE. For this study, the total population consisted of 27 teachers of the academic semester 2019-1 belonging to the bachelor's degree program in physical education, recreation and sports. The relationship between the different teaching styles and academic performance was analyzed, which resulted in an average academic performance of students of 2.5, taking as a cut-off point the second cut-off of the 2019-1 semester. The teachers presented a predominant open (40%;11) and functional (40%;11) teaching style, both totaling 80% of the study population, leaving 20% to the structured style, showing that no one presented a predominance of a formal style. The correlation of academic performance with the predominant teaching style of the teacher showed that it did not present a bilateral significance (0.19) presenting a low positive correlation (0.2), likewise, when correlating each teaching style value with academic performance, all of them present very low and low correlations (open: 0.04; formal: 0.1; structured: 0.06; functional: 0.1). Teaching styles are not related to academic performance; therefore, the difference between teaching styles cannot be taken as a variable in relation to academic performance improvement. Future research should consider teachers' self-perception of their own teaching styles as a reference to determine more accurately what their style is.

Key words: teaching styles, academic performance, university students.



PERFIL MORFOFUNCIONAL DE JUGADORAS DE FÚTBOL FEMENINO SUB 15 EN RESPUESTA DEL POSICIONAMIENTO DE JUEGO

MORPHO-FUNCTIONAL PROFILE OF U15 FEMALE SOCCER PLAYERS IN RESPONSE TO GAME POSITIONING

Boryi Alexander Becerra-Patiño. Docente Universidad Pedagógica Nacional (Colombia)

babecerrap@pedagogica.edu.co

RESUMEN

Los procesos de caracterización del fútbol femenino son necesarios en distintos grupos de edad para conocer cuáles son los requerimientos según cada posición del juego en busca de favorecer el desarrollo del fútbol femenino. El objetivo del presente estudio fue determinar las diferencias morfofuncionales de las jugadoras de fútbol femenino bogotano en atención a su posición de juego. El estudio incluyó 81 jugadoras con una edad promedio de $15,58 \pm 0,85$ años, una talla de $159,4 \pm 5,36$ cm y una masa corporal de $54,55 \pm 6,82$ kg, agrupadas en seis posiciones: portera (P, n:8), defensa central (DC, n:13), defensa lateral (DL, n:14), volante central (VC, n:18), volante lateral (VL, n:11) y delantera (DEL, n:17) a partir del análisis de variables morfofuncionales (somatotipo, resistencia, velocidad y fuerza). El estudio es de enfoque cuantitativo, no experimental y diseño descriptivo, con un muestreo no probabilístico. El tratamiento estadístico fue realizado mediante el software estadístico R versión 4.1.0. Para ello, se realizó una descripción de variables utilizando el promedio y la desviación estándar para las de tipo cuantitativo.



Para el análisis inferencial se aplicó el análisis de varianza de una vía (ANOVA) con posterior validación de supuestos, y dependiendo del resultado de estos últimos se aplicó posteriormente el análisis de varianza de una vía sin varianza constante (ANOVA welch) y la prueba de Kruskal Wallis según cada caso. En las variables en las que se detectaron diferencias significativas se aplicaron pruebas post hoc (test de Tukey o test de Dunn). En las variables cualitativas, se utilizó el test de independencia de Fisher. Finalmente, el p valor que se estableció fue <0.05 . Los resultados indican que, entre las diversas posiciones existen diferencias significativas entre variables relacionadas con el peso ($p=0.03$), la masa libre de grasa ($p=0.01$), la fuerza neta (FN) en pierna derecha 100ms [N] ($p=0.04$), FN pierna derecha 150ms [N] ($p=0.03$), FN pierna derecha 200ms [N] ($p=0.03$), promedio de habilidad de sprint repetido (RSA) ($p=0.00$) y porcentaje de fatiga ($p=0.00$). Estos resultados mostraron que, entre las distintas posiciones se encuentran diferencias significativas, lo que puede deberse a las demandas y exigencias de la competencia en respuesta a la especificidad de la posición.

Palabras clave: Características de la población, fútbol, deportistas, esfuerzo físico, fuerza muscular.

ABSTRACT

The processes of characterization of female soccer are necessary in different age groups to know what are the requirements according to each playing position in order to favor the development of female soccer. The objective of the present study was to determine the morphofunctional differences of female soccer players in Bogota according to their playing position. The study included 81 players with an average age of 15.58 ± 0.85 years, a height



of 159.4 ± 5.36 cm and a body mass of 54.55 ± 6.82 kg, grouped into six positions: goalkeeper (P, n:8), central defender (CD, n. 13), side defender (DL, n. 13), central defender (DC, n. 13) and back defender (DL, n. 14): 13), lateral defense (DL, n:14), central midfielder (VC, n:18), lateral midfielder (VL, n:11) and forward (DEL, n:17) based on the analysis of morphofunctional variables (somatotype, endurance, speed and strength). The study has a quantitative, non-experimental approach and descriptive design, with non-probabilistic sampling. The statistical treatment was performed using R statistical software version 4.1.0. For this purpose, a description of variables was made using the mean and standard deviation for quantitative variables. For the inferential analysis, one-way analysis of variance (ANOVA) was applied with subsequent validation of assumptions, and depending on the results of the latter, one-way analysis of variance without constant variance (ANOVA welch) and the Kruskal Wallis test were subsequently applied according to each case. Post hoc tests (Tukey's test or Dunn's test) were applied to variables in which significant differences were detected. For qualitative variables, Fisher's test of independence was used. Finally, the p value established was <0.05 . The results indicate that, among the various positions, there are significant differences between variables related to weight ($p=0.03$), fat-free mass ($p=0.01$), net force (FN) in right leg 100ms [N] ($p=0.04$), FN right leg 150ms [N] ($p=0.03$), FN right leg 200ms [N] ($p=0.03$), average repeated sprint ability (RSA) ($p=0.00$) and fatigue percentage ($p=0.00$). These results showed that, among the different positions, significant differences are found, which may be due to the demands and requirements of competition in response to position specificity.

Key words: Population characteristics, soccer, athletes, physical effort, muscular strength.

Bibliografía



Arecheta, C., Gómez, M., y Lucía, A. (2006). La importancia del Vo2max para realizar esfuerzos intermitentes de alta intensidad en el fútbol femenino de élite. *Kronos*, 9, 4-12.

Barbero-Álvarez, J., V. Gómez, M., Barbero-Álvarez, V., Castagna, C., y Granda, J. (2008). Frecuencia cardiaca y patrón de actividad en jugadoras infantiles de fútbol. *Journal Sport Human and Exercise*, 3(2),1-11.

Barbero-Álvarez, J., Barbero-Álvarez, V., Gómez, M., y Castagna, C. (2009). Análisis cinemático del perfil de actividad en jugadoras infantiles de fútbol mediante tecnología GPS. *Kronos*, 8(14), 35-42.

Becerra Patiño, B.A. (2021). Influencia de las emociones en las jugadoras de fútbol: revisión de literatura. *VIREF Revista De Educación Física*, 10(1), 51-67. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/343194>



PROGRAMA DE COORDINACIÓN OCULO MANUAL EN EL TENIS DE MESA COMO MEDIO DE MEJORAMIENTO DE LA CONCENTRACIÓN EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SUAZAPAWA DEL MUNICIPIO DE NOBSA-BOYACÁ

OCULO-MANUAL COORDINATION PROGRAM IN TABLE TENNIS AS A MEANS TO IMPROVE CONCENTRATION IN CHILDREN FROM 8 TO 10 YEARS OLD AT THE SUAZAPAWA EDUCATIONAL INSTITUTION IN THE MUNICIPALITY OF NOBSA-BOYACÁ.

Rony David Merchán Osorio 1

Helman Emiro Verdugo Cuzva 2

1 Magister en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, docente Universidad de Medellín

2 candidato a Magister en Pedagogía de la Cultura Física, docente Liceo San Nicolas de Tolentino Sogamoso

RESUMEN

La presente investigación se enmarca dentro del área del entrenamiento deportivo en ámbitos educativos, El objetivo de esta investigación fue implementar un programa de coordinación oculomanual en el tenis de mesa como medio de mejoramiento de la concentración en niños de la Institución Educativa Suazapawa del municipio de Nobsa. En el estudio participaron 50 sujetos distribuidos en dos grupos de 25 integrantes cada uno. El primer grupo denominado experimental pertenecía al curso quinto c, y el segundo grupo denominado grupo control al curso quinto d, sus edades oscilan entre los 9 y los 11 años de edad, la investigación utiliza una metodología con enfoque cuantitativo con un diseño pre experimental, los instrumentos de evaluación utilizados fueron el test de



Toulouse para medir la concentración y el ADS una batería para medir el desarrollo sensoriomotor, esto hecho en dos momentos un diagnóstico y una evaluación final luego de un tratamiento de 16 semanas en los cuales se implementa el programa de coordinación oculomanual del tenis de mesa. Para la recolección, análisis e interpretación de la información obtenida en esta investigación se utilizaron técnicas e instrumentos confiables, el análisis estadístico se realizó por medio del programa IBM SPSS en su versión más actualizada con niveles de confiabilidad del 95% las pruebas de normalidad presentaron distribución normal ($p > 0,05$), las pruebas realizadas fueron Shapiro-Wilk, después t-Student para ver cómo se comportaban las medias entre grupos y entre pruebas y al final se midieron los niveles de significancia entre los momentos de las evaluaciones, arrojando como hallazgos importantes, una mejoría muy significativa en el grupo experimental en relación con el grupo control luego de realizada la intervención del programa, concluyendo así que el programa en mención mejoró la concentración de los sujetos de estudio, pasando de inhibición anímica a rasgos de normalidad y fina concentración y en el desarrollo sensoriomotor pasaron con niveles altos de significancia de regular a resultados óptimos según los baremos de las pruebas de medición.

Palabras claves: Tenis de Mesa, Concentración, test de Toulouse, test de Vayer.

ABSTRACT

The present research is framed within the area of sports training in educational environments. The objective of this research was to implement a program of oculomanual coordination in table tennis as a means of improving concentration in children of the Suazapawa Educational Institution of the municipality of Nobsa. Fifty subjects participated in the study, distributed in two groups of 25 members each. The first group called experimental belonged to the fifth grade c, and the second group called control



group to the fifth grade d, their ages ranged between 9 and 11 years old, the research used a methodology with a quantitative approach with a pre-experimental design, the evaluation instruments used were the Toulouse test to measure concentration and the ADS a battery to measure sensorimotor development, this done in two moments a diagnosis and a final evaluation after a treatment of 16 weeks in which the oculomanual coordination program of table tennis is implemented. For the collection, analysis and interpretation of the information obtained in this research, reliable techniques and instruments were used, the statistical analysis was performed by means of the IBM SPSS program in its most updated version with reliability levels of 95%, the normality tests presented normal distribution ($p > 0.05$), the tests performed were Shapiro-Wilk, then t-Student to see how the means behaved between groups and between tests and at the end the significance levels were measured between the moments of the evaluations, The important findings were a very significant improvement in the experimental group in relation to the control group after the program intervention, thus concluding that the program improved the concentration of the study subjects, going from mood inhibition to traits of normality and fine concentration, and in the sensorimotor development they passed with high levels of significance from regular to optimal results according to the scales of the measurement tests.

Key words: Table Tennis, Concentration, Toulouse test, Vayer test.

Bibliografía

Abad Robles, M. T. (2008). Propuesta de enseñanza del Tenis de Mesa en Educación Primaria y Secundaria. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (13),33-38. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732278006>

Azócar Soto, Campos Valdés y cols. (2013), Proyecto de activación de la atención y concentración, mediante estrategias complementarias, como herramientas para el



acceso al aprendizaje, para niños y niñas en su primer a etapa de enseñanza básica, (2013), trabajo de pregrado. <http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/1560>

Ccorahua Huamán, Rusdit Mónica; Huamanñahui Barazorda. Práctica del tenis de mesa y su relación con las capacidades perceptivas motrices en los niños y niñas de 7 a 12 años de la liga del distrito de Abancay – 2011. Disponible en: <http://repositorio.unamba.edu.pe/handle/UNAMBA/457>

Fernández García, E. (2007). Evaluación de las Habilidades motrices básicas (Primera ed.). INDE Publicidad. (Libro Digital). Disponible en: <https://tachh1.files.wordpress.com/2019/10/libro-evaluacion-de-las-habilidad-motricies-bc3a1sicas.pdf>



DETERMINACIÓN DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN NIÑOS BOGOTANOS MEDIANTE EL TEST 3JS EN POST CONFINAMIENTO

DETERMINATION OF MOTOR COORDINATION IN CHILDREN FROM BOGOTA BY MEANS OF THE 3JS TEST IN POST CONFINEMENT

Daniel Santiago Dimas; Erika Martínez Ospina; Germán Nieto Rodríguez; Erick Riaño López.

Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, Facultad de Educación Física, Licenciatura en Deporte, Énfasis Deporte Rendimiento.

RESUMEN

La caracterización de la coordinación motriz es indispensable para conocer la incidencia del desarrollo motor, dado que identificar la coordinación motriz es importante porque permite incidir en el desarrollo del niño trayendo beneficios a nivel motor, deportivo y social. Así, el objetivo de la presente investigación fue evaluar el nivel de coordinación motriz en niños de 9 y 10 años pertenecientes a escuelas de formación deportivas en Bogotá D.C. y Chía – Cundinamarca en un contexto de post confinamiento por medio del test 3JS con relación al género, deporte, demografía, días de entrenamiento y si entreno en el confinamiento. El estudio incluyó 307 infantes, de los cuales 187 correspondieron al género femenino y 120 al masculino, asimismo, fueron agrupados por deporte, fútbol n:113, patinaje n:91, baloncesto n:52 y tenis n:51 y, finalmente, por demografía 102 fueron evaluados en Chia- Cundinamarca y 205 en Bogotá. El estudio es de enfoque cuantitativo, descriptivo-transversal y con un muestreo no probabilístico. El tratamiento estadístico fue realizado mediante el software [®] versión 4.1.0. Se realizaron pruebas de hipótesis, empleándose la prueba t de dos medias o la prueba de rangos de Wilcoxon para dos grupos, previa evaluación de normalidad por medio de la prueba de Shapiro-



Wilk. Para el caso de variables cualitativas de varias categorías, se realizó un análisis de varianza de una vía, con evaluación de supuestos de los errores: varianza constante (prueba de Levene), media cero (prueba t de una media), normalidad (prueba de Shapiro-Wilk) e independencia (prueba de Durbin Watson). En los casos en los que únicamente se violaba el supuesto de varianza constante, se realizó un análisis de varianza sin la exigencia de este supuesto. Los resultados indican que, las diferencias significativas se establecieron en respuesta al género $p=0.00$ mejor en niños, demografía $p=0.04$ mejor en Bogotá, días de entrenamiento $p=0.006$ mejor en ≤ 4 días de entrenamiento semanal, entrenamiento en confinamiento durante la COVID-19 $p=0.02$ mejor en los que entrenaron y deporte $p=0.00$ evidenciando diferencias significativas entre ellas, teniendo como referencia a fútbol como la de mayor y tenis la de menor nivel correspondientemente. Algunas investigaciones han confirmado que la coordinación motriz de los niños es superior a las niñas, resultados similares a los del presente estudio al emplear el test 3JS. Así, estos hallazgos evidencian que, si se encontraron diferencias en la coordinación motriz, principalmente entre la coordinación locomotriz y coordinación control de objetos según las variables objeto de este estudio.

Palabras clave: Deporte, desarrollo motor, niñez, coordinación motriz.

ABSTRACT

The characterization of motor coordination is essential to know the incidence of motor development, since identifying motor coordination is important because it allows influencing the child's development bringing benefits at the motor, sports and social levels. Thus, the objective of the present research was to evaluate the level of motor coordination in children aged 9 and 10 years belonging to sports training schools in Bogotá D.C. and Chía - Cundinamarca in a post-confinement context by means of the 3JS test in relation



to gender, sport, demographics, days of training and whether they trained in confinement. The study included 307 infants, of which 187 were female and 120 were male, they were also grouped by sport, soccer n:113, skating n:91, basketball n:52 and tennis n:51 and, finally, by demographics 102 were evaluated in Chia-Cundinamarca and 205 in Bogota. The study is of quantitative, descriptive-transversal approach and with a non-probabilistic sampling. The statistical treatment was carried out using the software $\text{\textcircled{R}}$ version 4.1.0. Hypothesis tests were performed, using the t-test for two means or the Wilcoxon rank test for two groups, after evaluation of normality by means of the Shapiro-Wilk test. In the case of qualitative variables of several categories, a one-way analysis of variance was performed, with evaluation of error assumptions: constant variance (Levene's test), zero mean (one-way t-test), normality (Shapiro-Wilk test) and independence (Durbin Watson test). In cases where only the assumption of constant variance was violated, an analysis of variance was performed without the requirement of this assumption. The results indicate that, significant differences were established in response to gender $p=0.00$ better in boys, demographics $p=0.04$ better in Bogotá, days of training $p=0.006$ better in ≤ 4 days of weekly training, confinement training during COVID-19 $p=0.02$ better in those who trained and sport $p=0.00$ evidencing significant differences between them, having as reference soccer as the highest and tennis the lowest level correspondingly. Some investigations have confirmed that the motor coordination of boys is superior to that of girls, results similar to those of the present study when using the 3JS test. Thus, these findings show that differences were found in motor coordination, mainly between locomotor coordination and object control coordination according to the variables under study. Key words: Sport, motor development, childhood, motor coordination.

Key words: Sport, motor development, childhood, motor coordination.



RELACION DE UN PROGRAMA DE ETRENAMIENTO MUSCULAR Y EL EFECTO EN LA AUTOESTIMA, EN JÓVENES DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA JUAN DE CASTELLANOS

RELATIONSHIP BETWEEN A MUSCLE TRAINING PROGRAM AND THE EFFECT ON SELF-ESTEEM IN YOUNG PEOPLE FROM THE JUAN DE CASTELLANOS UNIVERSITY FOUNDATION

Pedro Javier Cepeda Barrote. Fundación Universitaria Juan de Castellanos, Tunja.

RESUMEN

La autoestima de los jóvenes es de vital importancia para determinar su personalidad y favorecer acciones que contribuyen en su comportamiento emocional para su convivencia y su estado de salud, comprendiendo una calidad de vida en el desarrollo del ser humano, para ello, se realiza un experimento mediante un programa de entrenamiento muscular con el fin de generar estímulos que sean pertinentes en el desarrollo de esta.

Métodos: estudio cuantitativo, línea de profundidad; exploratorio, diseño; cuasi experimental prueba pretest y postest con dos grupos uno experimental y uno control, la muestra es de 10 individuos tomados por conveniencia. Para el desarrollo del proyecto se plantea como instrumento de medición la escala Rosenberg, donde se formulan 10 preguntas con respuesta numérica. El programa tiene una periodicidad de 8 semanas con tres días de entrenamiento por semana con un volumen de 2 horas y una intensidad de trabajo del 60 % de una 1 RM.

Resultados: De acuerdo con el 100% del grupo experimental el 58.20% obtuvo autoestima media con valores entre 26 y 28 según la escala. El 41.73% obtuvo una



autoestima elevada con puntajes entre 30 y 31 según la escala. No se presentaron individuos con baja autoestima después del entrenamiento. Por otra parte, el grupo control disminuyó su autoestima.

Discusión: el ejercicio aeróbico como anaeróbico genera un aumento en la liberación de endorfinas ya que según Barbosa y Urrea (2018) afirman que esta práctica conlleva una reducción de ansiedad, depresión y estrés, produciendo una mejora en el estado de ánimo.

ABSTRACT

The self-esteem of young people is of vital importance to determine their personality and to favor actions that contribute in their emotional behavior for their coexistence and their state of health, understanding a quality of life in the development of the human being, for this, an experiment is carried out through a muscular training program with the purpose of generating stimuli that are pertinent in the development of this.

Methods: quantitative study, depth line; exploratory, design; quasi-experimental pretest and posttest with two groups, one experimental and one control, the sample is of 10 individuals taken for convenience. For the development of the project, the Rosenberg scale is proposed as a measurement instrument, where 10 questions with numerical answers are formulated. The program has a periodicity of 8 weeks with three days of training per week with a volume of 2 hours and a work intensity of 60% of 1 RM.

Results: According to the 100% of the experimental group, 58.20% obtained medium self-esteem with values between 26 and 28 according to the scale. 41.73% obtained high self-esteem with scores between 30 and 31 according to the scale. There were no



individuals with low self-esteem after training. On the other hand, the control group decreased their self-esteem.

Discussion: aerobic as well as anaerobic exercise generates an increase in the release of endorphins since according to Barbosa and Urrea (2018) state that this practice leads to a reduction of anxiety, depression and stress, producing an improvement in mood.



PLAN DE ALFABETIZACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARMEN TERESIANO

PHYSICAL LITERACY PLAN FOR THE DEVELOPMENT OF BODILY AXIOLOGICAL COMPETENCE IN HIGH SCHOOL STUDENTS OF THE CARMEN TERESIANO EDUCATIONAL INSTITUTION

Alexis Nel Sánchez, Docente Institución Educativa Carmen Teresiano, Cúcuta, Colombia.

RESUMEN

La educación física como área de aprendizaje orientada a la formación holística del individuo, incide en su calidad de vida al brindar alternativas que contribuyen a la adquisición de hábitos necesarios para interactuar de la manera más adecuada en su cotidianidad con una condición física corporal acorde con las exigencias. En tal sentido, la investigación tiene como objetivo proponer un plan de alfabetización física para el desarrollo de la competencia axiológica corporal en los estudiantes de básica secundaria de la institución educativa Carmen Teresiano, ubicada en la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander. Metodológicamente el estudio se fundamenta en el paradigma cuantitativo siguiendo la corriente positivista, asimismo, es de carácter descriptivo bajo un diseño de campo y una modalidad de proyecto especial. La muestra como unidad de análisis estuvo conformada por (250) estudiantes y treinta y seis (36) docentes de la institución antes mencionada, a los que se a través de la técnica de la encuesta y con el cuestionario como



instrumento, se recolectaron los datos; dicho instrumento fue validado mediante el juicio de expertos y la confiabilidad se determinó según el coeficiente de Alpha de Cronbach. El proceso de análisis e interpretación de los datos se realizó atendiendo a la estadística descriptiva. Entre las conclusiones se pudo determinar que se debe implementar un plan de alfabetización física para el desarrollo de la competencia axiológica corporal en los estudiantes de básica secundaria, aunado a un plan de capacitación para los docentes en donde adquieran estrategias metodológicas para tal fin.

Descriptores: Educación física, plan de alfabetización, competencia axiológica corporal.

ABSTRACT

Physical education as a learning area oriented to the holistic formation of the individual, has an impact on their quality of life by providing alternatives that contribute to the acquisition of habits necessary to interact in the most appropriate way in their daily life with a physical body condition according to the demands. In this sense, the objective of this research is to propose a physical literacy plan for the development of bodily axiological competence in high school students of the Carmen Teresiano educational institution, located in the city of Cúcuta, Norte de Santander. Methodologically, the study is based on the quantitative paradigm following the positivist current, also, it is descriptive under a field design and a special project modality. The sample as a unit of analysis was made up of (250) students and thirty-six (36) teachers of the aforementioned institution, to whom data were collected through the survey technique and with the questionnaire as an instrument; said instrument was validated through expert judgment and reliability was determined according to Cronbach's Alpha coefficient. The process of analysis and interpretation of the data was carried out according to descriptive statistics. Among the conclusions, it was determined that a physical literacy plan should be implemented for the development of



bodily axiological competence in high school students, together with a training plan for teachers where they acquire methodological strategies for this purpose.

Descriptors: Physical education, literacy plan, bodily axiological competence.



VARIABLES FISIOLÓGICAS MEDIANTE TEST DE CAMPO CATEGORÍAS SUB-18 DEL CLUB DEPORTIVO GALAXY DE FUTBOL SALA

PHYSIOLOGICAL VARIABLES BY MEANS OF A FIELD TEST FOR THE U-18 CATEGORIES OF THE GALAXY INDOOR SOCCER CLUB.

Jheinner Andrés Peñaranda Ramírez, Estudiante Lic. Educación Física, Recreación y Deportes, Semillero de Investigación SICAFD, Universidad de Pamplona

Rafael Enrique Lozano Zapata, Docente Universidad de Pamplona, tutor Semillero de Investigación SICAFD.

jheinner.penaranda@unipamplona.edu.co

RESUMEN

El fútbol de salón es un deporte de gran exigencia, esto reflejado en las diferentes situaciones de juego, donde son cortas, cambios de dirección con intensidades elevadas, lo cual hace parte la capacidad aeróbica, manifestada por medio del VO₂ Max, Dada a las situaciones de la problemática encontrada se planteó el objetivo principal que es determinar las adaptaciones fisiológicas, que tienen estos deportistas a nivel de VO₂ máx, Frecuencia Cardíaca, En la metodología se tuvo en cuenta primero la selección de los sujetos, donde fueron seleccionados mediante primero unos criterios de inclusión y exclusión, donde se especificaban unos puntos a tener en cuenta, que también cumplieran con la edad requerida para la categoría sub-18, se realizaron tomas de control pre test y post-test donde se buscaba identificar las características a tener en cuenta en



los test de COOPER y COURSE NAVETTE, la Frecuencia cardiaca, en reposo, y frecuencia máxima, con ayuda de pulso metros y pulso-oxímetros, nos apoyamos para la toma de los datos de las variables, el trabajo tuvo una duración de 4 meses, se le aplico a 7 sujetos que rondan entre los 18-20 años de edad, se obtuvieron unos resultados los cuales se analizaron y se contrasto con la literatura científica encontrada, sobre la temática, donde los resultados de los sujetos, en el test de COOPER pudimos valorar que en el pre-test, con un valor medio $66.32(\text{ml.kg.min})\pm 28.04$, y para el post- test, con un valor medio de $64.02(\text{ml.kg.min})\pm 22.37$, Para el test de COURSE NAVETTE, donde el valor de pre-test es de $54.17 (\text{ml.kg.min}) \pm 11.89$, y el valor obtenido en el post-test es de $61.28 (\text{ml.kg.min})\pm 9.54$, donde a estos datos se le realizaron una serie de análisis estadísticos, los cuales nos ayudó al momento de realizar las discusiones y las conclusiones, donde se notaron mejorías en los procesos, comparando los valores del pre y post-test, donde también pudimos observar mejorías en la frecuencia cardiaca.

Palabras clave: Volumen máximo de oxígeno (VO₂ máx.), Test de campo, Frecuencia Cardiaca y Variable fisiológica

ABSTRACT

Indoor soccer is a highly demanding sport, this reflected in the different game situations, where they are short, changes of direction with high intensities, which is part of the aerobic capacity, manifested through the VO₂ Max, Given the situations of the problems encountered the main objective was raised which is to determine the physiological adaptations, In the methodology we first took into account the selection of the subjects, where they were selected by means of inclusion and exclusion criteria, where some points to be taken into account were specified, The subjects also had to comply with the age required for the U-18 category. Pre-test and post-test controls were taken to identify the



characteristics to be taken into account in the COOPER and COURSE NAVETTE tests, the heart rate, at rest, and maximum frequency, with the help of pulse meters and pulse oximeters, we used to collect the data of the variables, The work had a duration of 4 months, it was applied to 7 subjects between 18-20 years of age, results were obtained which were analyzed and contrasted with the scientific literature found on the subject, where the results of the subjects, in the COOPER test we could assess that in the pre-test, with an average value $66.32(\text{ml.kg.min}) \pm 28.04$, and for the post-test, with a mean value of $64.02(\text{ml.kg.min}) \pm 22.37$, For the COURSE NAVETTE test, where the pre-test value is $54.17(\text{ml.kg.min}) \pm 11.89$, and the value obtained in the post-test is $61.28(\text{ml.kg.min}) \pm 9.54$, where a series of statistical analyses were performed on these data, which helped us at the time of making the discussions and conclusions, where improvements were noted in the processes, comparing the values of the pre- and post-test, where we could also observe improvements in heart rate.

Key words: Maximal oxygen volume ($\text{VO}_2 \text{ max}$), Field test, Heart rate and Physiological variable.

Bibliografía

Bangsbo J. (2000). Physiology of intermittent exercise. En: Garrett WE, Kirkendall DT. Exercise and sport science, 53-65. Philadelphia (PA), US: Lippincott Williams & Wilkins, 53-65.

Barbero, J.C. (2002). Desarrollo de un sistema fotogramétrico y su sincronización con los registros de frecuencia cardiaca para el análisis de la competición en los deportes de equipo. Una aplicación práctica para el Fútbol Sala. Tesis doctoral. Universidad de Granada.

Barbero, J.C. (2003). Análisis cuantitativo de la dimensión temporal durante la competición en fútbol sala. Motricidad European Journal of Human Movement, X, 143-164.



HEMANGIOMA CAVERNOSO INTRAMUSCULAR DEL SERRATUS MAJOR: DIAGNOSTICO DIFERENCIAL POSQUIRURGICO

INTRAMUSCULAR CAVERNOUS HEMANGIOMA OF SERRATUS MAJOR: POST- SURGICAL DIFFERENTIAL DIAGNOSIS

Marcel Leonardo Quintero Contreras¹, Liney Isabel Barrera Zapa², José Alexander Rubiano Pedroza³

¹Institute of Chest Diseases of Northeast Colombia, INTORAX, Departmental Lung Cancer Committee of Norte de Santander, CDCP, Cúcuta, Colombia, Department of Medicine, University of Pamplona, Cúcuta, NS, Colombia Corresponding author. Calle 8 #5E-68, Urbanización Sayago, Barrio la Riviera, Cúcuta-Colombia, tel. 5921372 / 3005522066 e-mail: cirugiadeltorax@gmail.com . ORCID 0000-0001-7394-8669

²Laboratorio de Patología y Citología, Dra. Liney Barrera Z, Departmental Lung Cancer Committee of Norte de Santander, CDCP, Cúcuta, Colombia

³Department of basic health sciences, University of Pamplona, Cúcuta, NS, Colombia, Departmental Lung Cancer Committee of Norte de Santander, CDCP, Cúcuta, Colombia

RESUMEN

Los tumores primarios de la pared torácica representan aproximadamente el 2% de los tumores donde se encuentran los hemangiomas, que son clasificados como neoplasias benignas no reactivas con un frecuente número de aparición de vasos normales o anormales, siendo los hematomas cavernosos intramusculares el tumor menos común en la edad adulta, el presente caso presenta un paciente masculino de 28 años con diagnóstico prequirúrgico de elastofibroma en pared torácica región subescapular derecha con presentación asociada al espacio entre el serrato mayor y el dorsal ancho al cual se le aplican las técnicas estándar de identificación de tumores, posterior al análisis intraoperatorio y con el apoyo del análisis inmunopatológico se confirma diagnóstico



diferencial de hemangioma cavernoso intramuscular en serrato mayor escasamente descrito en la literatura, se evidencia la importancia del manejo multidisciplinar de este tipo de tumores que brinda un reto diagnóstico importante con el uso de las tecnologías médicas actuales, resaltando el diagnóstico inicial preoperatorio y las conclusiones diagnósticas de patología postquirúrgica, el tratamiento, a pesar de no ser maligno, es quirúrgico de elección, sin embargo las complicaciones intraoperatorias probables de acuerdo a las condiciones vasculares de la pieza anatómica conllevan un reto adicional para el cirujano tratante.

Palabras Clave: hemangioma cavernoso, tumor de pared de tórax y tumor benigno

ABSTRAC

Primary tumors of the chest wall represent approximately 2% of tumors where hemangiomas are found, which are classified as benign non-reactive neoplasms with a frequent number of normal or abnormal vessels, with intramuscular cavernous hematomas being the least common tumor. common in adulthood, the present case presents a 28-year-old male patient with a pre-surgical diagnosis of elastofibroma in the chest wall in the right subscapular region with a presentation associated with the space between the serratus major and the latissimus dorsi to which standard identification techniques are applied. of tumors, after the intraoperative analysis and with the support of the immunopathological analysis, the differential diagnosis of intramuscular cavernous hemangioma in serratus major is confirmed, scarcely described in the literature, the importance of the multidisciplinary management of this type of tumors is evidenced, which provides an important diagnostic challenge with the use of current medical technologies, highlighting the initial preoperative diagnosis and the diagnostic conclusions of postoperative pathology, the treatment, despite not being malignant, is surgical of choice,



however the probable intraoperative complications according to the vascular conditions of the piece anatomical entail an additional challenge for the treating surgeon.

Keywords: Cavernous haemangioma, chest wall tumor and benign tumor

Bibliografía

Allen PW, Enzinger FM. Hemangiomas of skeletal muscle. Aanalysis of 89 cases. Cancer 1972; 29:8-22

Arévalo Arévalo, S., Martín Martín, S., Soletto Roncero, M. J., Gonzalez De Cabo, M., Samuel Espin, R. S., & Llopis Pardo, M. (2018). Lesiones de la pared costal estudiadas por diferentes técnicas radiológicas. Seram. Recuperado a partir de <https://www.piper.espacioseram.com/index.php/seram/article/view/1895>.

Boye E, Yu Y, Paranya G, Mulliken JB, Olsen BR, Bischoff J. Clonality and altered behavior of endothelial cells from hemangiomas. J Clin Invest 2001; 107: 745-752.



PROMOCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN FORMATIVA A TRAVÉS DE LAS CIENCIAS APLICADAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

PROMOTION OF FORMATIVE RESEARCH THROUGH SCIENCES APPLIED TO PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT

Jairo Alberto Flórez Villamizar. Docente Universidad Pedagógica Tecnológica de Colombia, Tunja.

jairo.florez01@uptc.edu.co

RESUMEN

El inicio de cualquier tipo de acción para el hombre, es siempre la parte más difícil, sea cual fuere el contexto o la situación específica, así sea favorable. Y en el ámbito de la investigación no hay excepción. No se puede iniciar ningún tipo de investigación, por sencilla que sea hasta que no se haya delimitado el área de la misma, hasta que no se haya estudiado lo que se ha publicado en dicha área y hasta que no se haya hecho un esquema de cómo se ha de realizar el estudio, en pocas palabras, no podemos iniciar un proceso de investigación hasta que no se sepa para donde va, y eso, de por sí, ya es un problema, porque en muchos de nosotros todavía nos asalta la duda si estamos haciendo lo que nos gusta o simplemente no sabemos lo que hacemos en este mundo.

Al problema existencial, se suma el deseo de sobresalir ante los demás, con argumentos o sin ellos, en esta sociedad competitiva y deshumanizada. En el ámbito académico, sobresalir a veces se traduce en la cantidad de publicaciones hechas por nuestros colegas, así las mismas no sean leídas o sean publicadas solo para las revistas indexadas, y no para un grupo de estudiantes interesados en diversas áreas con el afán de superarse y alcanzar algún estatus académico que le brinde las herramientas



necesarias para su sustento y el de su familia. Pero lo anterior es un hecho innegable y no forma parte del objetivo del presente ensayo.

El objetivo radica en que investigar en sí es un problema, contradictoriamente, el proceso de investigación debe iniciarse a partir del problema. La identificación del problema de investigación es la parte más importante de todo el proceso y donde se enmarca la estructura adecuada para ofrecer una solución, plasmada en la metodología a utilizar y el análisis de la información, precedida de un proceso estadístico arduo y responsable por parte del encargado. El afán de publicar no puede saltarse este paso tan importante al momento de ofrecer los resultados sean cual sean. Los problemas de investigación pueden originarse en el entorno del mundo real o pueden generarse a partir de marcos teóricos. Así las cosas, surge otro inconveniente, se hace necesario realizar ejercicios de lectura que nos hagan adentrar en las aguas de lo desconocido, para nadar en el conocimiento generado por otros y así ofrecer alguna salida desde lo teórico a lo real. De ahí, que el requerimiento básico para proponer un tema de investigación que sea llamativo e innovador, es el conocimiento profundo del área de interés. Sin embargo, a medida que se van adquiriendo conocimientos en un área, todo es familiar, y esto hace que el enfoque sea estrecho. Por lo anterior, es importante, la relación de conocimientos de áreas distintas para aclarar aspectos significativos a investigar.

Es por esto, que, si solicitamos a nuestros estudiantes de primeros semestres a pensar sobre posibles temas de investigación, antes de tener la oportunidad de adquirir conocimientos con la profundidad necesaria, algunos de sus temas de investigación resultan triviales, sin bases teóricas, o reproducen trabajos ya realizados. Cabe anotar que lo anterior no puede considerarse un error, la ventaja de ofrecer cursos de metodología de la investigación, es importante en términos de mejora del rendimiento en otras asignaturas, pero a partir de los proyectos de aula que soporten sus temas y argumenten sus ideas, ya que los estudiantes aprenden a abordar problemas reales de



su entorno, indagar la literatura y valorar las estrategias y técnicas de investigación utilizadas en el área de estudio.

Para ayudar a solucionar el problema de la definición del problema, a los estudiantes se les debe inducir por nuevas ideas, que surjan de su interior y que puedan aportar a los procesos que se están adelantando o que sea el inicio de un nuevo proceso. En segunda instancia, el profesor encargado debe tener cuidado con los temas controvertidos, lo anterior obliga al investigador a dedicar sus esfuerzos a resolver el tema. El docente encargado debe orientar a los estudiantes avanzados del área de interés con sus consejos y asesorías a definir el tema de su investigación, debe ser un proceso recíproco que favorezca el feedback y el aprendizaje mutuo.

Lo primero que un docente encargado debe hacer, es inducir a sus estudiantes a la lectura de estudios de investigación a partir de una bibliografía referenciada y argumentada, con esa información, se debe realizar una lista de cuestionamientos que quedan sin respuesta para así poder definir un problema que no sea ni muy fácil, ni muy difícil, lo más difícil ocupa mucho tiempo y quizá no se tenga el reconocimiento y lo que es más importante para el estudiante, que no finalice su proyecto de investigación como requisito de grado. Casi nadie tiene en cuenta lo fácil, lo sencillo, lo viable, y ésta es la responsabilidad del docente encargado para su estudiante.

ABSTRAC

The beginning of any kind of action for man is always the most difficult part, whatever the context or the specific situation, even if it is favorable. And in the field of research there is no exception. No type of research, no matter how simple it may be, can be initiated until the area of research has been delimited, until what has been published in that area has



been studied and until an outline of how the study is to be carried out has been made, in short, we cannot initiate a research process until we know where it is going, and that, in itself, is already a problem, because many of us still have doubts as to whether we are doing what we like or simply do not know what we are doing in this world.

In addition to the existential problem, there is the desire to stand out before others, with or without arguments, in this competitive and dehumanized society. In the academic field, standing out sometimes translates into the number of publications made by our colleagues, even if they are not read or are published only for indexed journals, and not for a group of students interested in various areas with the desire to excel and achieve some academic status that provides them with the necessary tools for their livelihood and that of their family. But this is an undeniable fact and is not part of the objective of this essay.

The objective lies in the fact that research itself is a problem, contradictorily, the research process must start from the problem. The identification of the research problem is the most important part of the whole process and where the adequate structure to offer a solution is framed, embodied in the methodology to be used and the analysis of the information, preceded by an arduous and responsible statistical process on the part of the person in charge. The eagerness to publish cannot skip this important step at the moment of offering the results, whatever they may be. Research problems may originate in the real world environment or may be generated from theoretical frameworks. Thus, another drawback arises, it is necessary to perform reading exercises that make us enter the waters of the unknown, to swim in the knowledge generated by others and thus offer a way out from the theoretical to the real. Hence, the basic requirement for proposing a research topic that is striking and innovative is a deep knowledge of the area of interest. However, as knowledge in an area is acquired, everything becomes familiar, and this



makes the approach narrow. Therefore, it is important to relate knowledge from different areas in order to clarify significant aspects to be investigated.

This is why, if we ask our students in their first semesters to think about possible research topics, before they have the opportunity to acquire the necessary depth of knowledge, some of their research topics turn out to be trivial, without theoretical bases, or they reproduce work that has already been done. It should be noted that the above cannot be considered a mistake, the advantage of offering research methodology courses, is important in terms of improving performance in other subjects, but from classroom projects that support their topics and argue their ideas, as students learn to address real problems of their environment, investigate the literature and assess the research strategies and techniques used in the area of study.

To help solve the problem of defining the problem, students should be induced by new ideas that arise from within them and that can contribute to the processes that are being advanced or that are the beginning of a new process. Secondly, the teacher in charge must be careful with controversial topics, which obliges the researcher to dedicate his/her efforts to resolve the topic. The teacher in charge should guide advanced students in the area of interest with advice and counseling to define the topic of their research, it should be a reciprocal process that favors feedback and mutual learning.

The first thing that a teacher in charge should do is to induce his students to read research studies from a referenced and argued bibliography, with that information, a list of unanswered questions should be made in order to define a problem that is neither too easy nor too difficult, the most difficult takes a lot of time and may not be recognized and what is more important for the student, that he does not finish his research project as a degree requirement. Almost nobody takes into account the easy, the simple, the feasible, and that is the responsibility of the teacher in charge for his student.



RELACIÓN ENTRE COMPOSICIÓN CORPORAL, AUTORREGULACIÓN Y ADICCIÓN AL EJERCICIO EN APRENDICES ACTIVOS DEL SENA (C Y S)

RELATIONSHIP BETWEEN BODY COMPOSITION, SELF-REGULATION AND EXERCISE ADDICTION IN ACTIVE SENA TRAINEES (C & S)

Jhonathan Rodas, Luis Arley Mosquera y Juan José Enríquez.

Centro de Comercio y Servicios. Servicio Nacional de Aprendizaje (Regional Risaralda).
Semillero de Investigación Wellness

RESUMEN

El SENA centro de comercio y servicios tiene un centro de acondicionamiento físico, los aprendices están retomando la práctica al ejercicio físico después de un estado de sedentarismo alto por el confinamiento en el que nos encontrábamos, de este modo se debe tener un conocimiento de su estado corporal, de tal manera tomar acciones pertinentes para construir de manera directa un programa de ejercicio y estilos saludable. El propósito de esta investigación es relacionar la autorregulación al ejercicio, adicción al ejercicio y composición corporal en aprendices que asisten al centro de acondicionamiento físico del centro de Comercio y Servicios, SENA Risaralda. Se llevará a cabo una investigación de tipo descriptivo-correlacional con enfoque cuantitativo y una muestra conveniencia, los instrumentos a aplicar son: tallímetro de pared, monitor de composición corporal, escala de autorregulación e inventario de adicción al ejercicio. Los resultados que se esperan es un diagnóstico general de la composición y estilos de vida que llevan los aprendices del centro de Comercio y Servicio SENA y de esta manera intervenir con el fin de promover el ejercicio y estilos saludables. La investigación sobre



estas variables que son de alta importancia para la creación de estos programas de ejercicios y estilos de vida saludable no se han llevado a cabo.

A partir de lo anterior se espera con esta investigación establecer si existe asociación entre la adicción, autorregulación al ejercicio y composición corporal de los aprendices SENA, con el fin de desarrollar planes de entrenamientos adecuados a sus capacidades físicas y psicológicas.

Palabras Clave: Actividad física, evaluación deportiva, fitness, psicología deportiva

ABSTRACT

The SENA center of commerce and services has a physical conditioning center, the apprentices are resuming the practice of physical exercise after a high state of sedentary lifestyle due to the confinement in which we found ourselves, in this way we must have a knowledge of their body condition, in order to take pertinent actions to directly build a program of exercise and healthy styles. The purpose of this research is to relate self-regulation to exercise, exercise addiction and body composition in apprentices who attend the physical conditioning center of the Center of Commerce and Services, SENA Risaralda. A descriptive-correlational research will be carried out with a quantitative approach and a convenience sample, the instruments to be applied are: wall measuring rod, body composition monitor, self-regulation scale and exercise addiction inventory. The expected results are a general diagnosis of the composition and lifestyles of the apprentices of the SENA Commerce and Service Center and in this way intervene in order to promote exercise and healthy lifestyles. Research on these variables that are of high importance for the creation of these exercise programs and healthy lifestyles has not been carried out.



Based on the above, this research is expected to establish if there is an association between addiction, self-regulation to exercise and body composition of SENA trainees, in order to develop training plans appropriate to their physical and psychological capacities.

KEY WORDS: Physical activity, sport assessment, fitness, sport psychology.



EL JUEGO COOPERATIVO COMO ESTRATEGIA PARA PROMOVER LA MOTIVACIÓN DE LOS ESTUDIANTES EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EPOCA DE POST PANDEMIA

COOPERATIVE PLAY AS A STRATEGY TO PROMOTE STUDENT MOTIVATION IN THE PHYSICAL EDUCATION CLASSROOM IN POST-PANDEMIC TIMES

José Luis Pernía Delgado. Docente Universidad de Pamplona

jose.delgado2@unipamplona.edu.co

RESUMEN

La intención investigativa que se lleva a cabo tiene como propósito fundamental proponer una guía de juegos cooperativos como estrategia que promueva la motivación en los estudiantes en la clase de educación física, todo por los elementos vivenciales que se han evidenciado en torno a la falta de participación, interés y apropiación de los beneficios que genera la clase de educación física, en torno a la formación global del ser humano, elementos que se han obviado y se han visto más críticos en la actualidad, por la influencia de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), del distanciamiento social por pandemia y de las consecuencias que esta trajo consigo, promoviendo el sedentarismo y la desestimación de la actividad física racionalizada, programada y lúdica, para el logro de las más altas virtudes humanas. A merced de esto, la presente investigación se pretende desarrollar bajo una metodología positivista – empirista, cuantitativa, no experimental, descriptiva, de campo y bajo la modalidad de proyecto especial; la población y la muestra serán las mismas a través de las bondades no



probabilísticas de este estudio y, a razón de contar solo con 24 docentes de Básica Secundaria en el corregimiento 4 del municipio San José de Cúcuta, Norte de Santander, Colombia. La técnica a implementar es la encuesta y el instrumento será el cuestionario, validado y corroborado en su confiabilidad a través del juicio de expertos, la prueba piloto y el Alpha de Cronbach, del cual servirá para aplicar y analizar los resultados a través de las medidas de tendencia central dentro de las bondades de la estadística descriptiva, para obtener conclusiones y, desde allí, poder configurar una propuesta sólida y asertiva sobre la guía de juegos cooperativos que promueva la motivación en estudiantes durante la clase de educación física.

Palabras Clave: El juego como estrategia, juegos cooperativos, motivación, educación física

ABSTRACT

The main purpose of this research is to propose a guide of cooperative games as a strategy to promote motivation in students in physical education class, all because of the experiential elements that have been evidenced around the lack of participation, interest and appropriation of the benefits generated by the physical education class, These elements have been ignored and have become more critical nowadays, due to the influence of Information and Communication Technologies (ICT), the social distancing caused by the pandemic and the consequences that this brought with it, promoting sedentary lifestyles and the disregard of rationalized, programmed and playful physical activity, for the achievement of the highest human virtues. Accordingly, the present research is intended to be developed under a positivist - empiricist, quantitative, non-experimental, descriptive, field methodology and under the modality of a special project; the population and the sample will be the same due to the non-probabilistic characteristics



of this study and because there are only 24 secondary school teachers in the township 4 of the municipality of San José de Cúcuta, Norte de Santander, Colombia. The technique to be implemented is the survey and the instrument will be the questionnaire, validated and corroborated in its reliability through expert judgment, the pilot test and Cronbach's Alpha, which will be used to apply and analyze the results through the measures of central tendency within the benefits of descriptive statistics, to obtain conclusions and, from there, to be able to configure a solid and assertive proposal on the guide of cooperative games that promotes motivation in students during the physical education class.

Keywords: Play as strategy, cooperative games, motivation, physical education.



POTENCIA ANAERÓBICA Y VELOCIDAD EN PATINADORAS DE CARRERA SOBRE RUEDAS DE 7-10 AÑOS

ANAEROBIC POWER AND SPEED IN 7-10 YEAR-OLD ROLLER SKATERS

Leonardo Fabio Castilla Martínez. Docente Corporación Universitaria del Caribe, (CECAR). Sincelejo.

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo, determinar las manifestaciones de la potencia anaeróbica y velocidad de carrera en el patinaje sobre ruedas de 28 niñas de 7 a 10 años, de la Liga de Patinaje de Sucre, Colombia. Se emplearon las pruebas de saltos bipodal y unipodal: Abalakov y salto unipodal con pierna derecha e izquierda, además, se aplicaron las pruebas de velocidad de carrera de 100 metros con patines y 180 metros con impulso de carrera con patines en pista. Se aplicó, cálculo del IMC, capacitación a entrenadores de clubes, se firmó un consentimiento informado de padres de las niñas. Para el análisis estadístico se empleó el software SPSS 22.0. Se encontró correlaciones inversas y significativas ($p < 0,01$), siendo la correlación de $-0,657$ entre el par ABK-Velocidad de 100 metros con patines; $r = -0,581$ entre ABK-Velocidad de 180 metros lanzados con patines; así como para salto unipodal derecha-velocidad 100 metros y para salto unipodal derecha-velocidad en 180 metros, siendo $r = -0,715$ y $-0,659$ respectivamente; salto unipodal izquierda con velocidad en 100 metros ($r = -0,718$) y con velocidad en 180 metros ($r = -0,674$). Existe correlación inversa entre los saltos verticales y el tiempo de carrera en las pruebas de velocidad de 100 y 180 metros para las



patinadoras. Se infiere que, mediante el entrenamiento de potencia anaeróbica en los planes de enseñanza, desde lo contemplado en los principios fisiológicos del crecimiento y maduración somática para la edad, podría mejorarse el rendimiento deportivo en las pruebas de velocidad de carrera.

Palabras clave: Potencia anaeróbica, velocidad, patinaje infantil sobre ruedas.

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the manifestations of anaerobic power and running speed in roller skating of 28 girls from 7 to 10 years old, from the Skating League of Sucre, Colombia. The tests of bipodal and unipodal jumps were used: Abalakov and unipodal jump with right and left leg, in addition, the tests of running speed of 100 meters with roller skates and 180 meters with running impulse with roller skates in track were applied. The BMI was calculated, club coaches were trained, and an informed consent form was signed by the girls' parents. SPSS 22.0 software was used for statistical analysis. Significant inverse correlations were found ($p < 0.01$), being the correlation of -0.657 between the pair ABK-Speed of 100 meters with skates; $r = -0.581$ between ABK-Speed of 180 meters thrown with skates; as well as for right unipodal jump - speed 100 meters and for right unipodal jump - speed in 180 meters, where $r = -0.715$ and -0.659 respectively; left unipodal jump with speed in 100 meters ($r = -0.718$) and with speed in 180 meters ($r = -0.674$). There is an inverse correlation between vertical jumps and running time in the 100 and 180 meter speed tests for female skaters. It is inferred that, by means of anaerobic power training in the teaching plans, from what is contemplated in the physiological principles of growth and somatic maturation for age, the sports performance in the sprint speed tests could be improved.

Keywords: Anaerobic power, speed, children's roller skating.



COMPORTAMIENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA: DESDE EL MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER

PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIOR IN STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF PAMPLONA: FROM NOLA PENDER'S MODEL OF HEALTH PROMOTION

Stephany Rodríguez Cubides¹, Javier Mauricio Rubio Mendoza¹ y Yehison Barajas Ramon²

1 Estudiantes Universidad de Pamplona, Programa de Enfermería.

2 Docente Universidad de Pamplona

RESUMEN

La progresiva importancia de la actividad física en el marco de las sociedades contemporáneas también se relaciona con el creciente desarrollo de conductas sedentarias. La literatura revela que, adicionalmente a las recomendaciones generales respecto a la frecuencia, intensidad y duración en la realización de ejercicio físico y actividad física, deben reducir los tiempos invertidos en actividades sedentarias, en contraste a esto se deben incluir actividades físicas en la vida diaria que producen considerables beneficios tanto físicos como psicológicos para la salud del ser humano. Ya que, en la actualidad, la obesidad, el sedentarismo, el consumo de alcohol, tabaco y drogas, y la falta de desarrollo habilidades físicas básicas, son algunos de los principales problemas que afectan la salud de la sociedad.



Es así como también la realización del presente trabajo de investigación, facilita al grupo investigador, desarrollar un análisis sobre Comportamiento de la actividad física de los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad de Pamplona, desde el modelo de promoción de la salud de Nola Pender y del instrumento HLP II utilizado en la presente investigación. “Nola Pender, expresó que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Se interesó en la creación de un modelo enfermero que diera respuestas a la forma como las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud.”

Estas decisiones que se estudian bajo la teoría de promoción de la salud de Nola Pender forman parte crucial para el desarrollo de la presente investigación ya que nos brinda bases fundamentadas de cómo interpretar las diferentes conductas de la población, en este caso Universitarios y como ellos involucrar o adquirir comportamientos saludables como la actividad física, para obtener su propio bienestar, velando por su cuidado y salud.

Al determinar los existentes comportamientos de actividad física en una muestra de estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad de Pamplona, facilitara diferentes registros que de los hábitos y conductas que repercuten positivamente en el cuerpo. El reconocimiento de los anteriores aspectos, servirá como insumo al interior de la universidad para futuros inventarios de prácticas, tanto en el programa de enfermería. Con esta propuesta, se beneficia no solo a la población participante de la investigación, sino en general, a toda la comunidad educativa universitaria, desde la realización de recomendaciones sobre los estilos de vida evaluados en el análisis e interpretación de los hallazgos de la investigación.

Por otro lado, la transición a la vida universitaria, los sujetos forjan cierta independencia eligiendo sus conductas alimenticias y adoptando hábitos como fumar, consumo de bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas, actividad física y sexo que a su vez tienen



implicancias en su salud física y psicológica. Al hablar de los estilos de vida, el estudio hace referencia al grupo de actitudes y comportamientos que practican y desarrollan las personas en forma consciente y voluntaria durante el transcurso de su vida).

ABSTRACT

The progressive importance of physical activity in contemporary societies is also related to the increasing development of sedentary behaviors. The literature reveals that, in addition to the general recommendations regarding the frequency, intensity and duration of physical exercise and physical activity, the time spent in sedentary activities should be reduced, in contrast to this, physical activities should be included in daily life, which produce considerable physical and psychological benefits for human health. Currently, obesity, sedentary lifestyle, alcohol, tobacco and drug consumption, and the lack of development of basic physical skills are some of the main problems affecting the health of society.

This is also how the realization of the present research work facilitates the research group to develop an analysis of the physical activity behavior of the students of the physical therapy program of the University of Pamplona, from the health promotion model of Nola Pender and the HLP II instrument used in the present research. "Nola Pender, expressed that behavior is motivated by the desire to achieve well-being and human potential. She was interested in creating a nursing model that would provide answers to how people make decisions about their own health care."

These decisions that are studied under Nola Pender's theory of health promotion are a crucial part for the development of this research since it provides us with the basis of how to interpret the different behaviors of the population, in this case university students, and how they involve or acquire healthy behaviors such as physical activity, to obtain their own well-being, taking care of their own health and health.



By determining the existing physical activity behaviors in a sample of students of the physiotherapy program of the University of Pamplona, it will facilitate different records of habits and behaviors that have a positive impact on the body. The recognition of the above aspects will serve as input within the university for future inventories of practices, both in the nursing program. With this proposal, not only the population participating in the research benefits, but in general, the entire university educational community, from the realization of recommendations on the lifestyles evaluated in the analysis and interpretation of the research findings.

On the other hand, the transition to university life, the subjects forge certain independence by choosing their eating behaviors and adopting habits such as smoking, consumption of alcoholic beverages, psychoactive substances, physical activity and sex, which in turn have implications on their physical and psychological health. When speaking of lifestyles, the study refers to the group of attitudes and behaviors that people consciously and voluntarily practice and develop during the course of their lives.)



EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE CORTA DURACIÓN DE LA FUERZA Y EXTENSIBILIDAD SOBRE LA PRUEBA DE 1000 METROS EN PATINADORES DE CARRERAS DE LA LIGA DE NORTE DE SANTANDER

EFFECTS OF A SHORT DURATION PROGRAM OF STRENGTH AND EXTENSIBILITY ON THE 1000 METER TEST IN RACING SKATERS OF THE NORTE DE SANTANDER LEAGUE

Jhon Paul Peñaloza Sarabia¹ y Rafael Enrique Lozano Zapata²

1 Maestrante Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Pamplona

2 Docente Universidad de Pamplona

jhon.penaloz@unipamplona.edu.co

RESUMEN

Esta propuesta de investigación tiene como finalidad exponer y abordar todo lo relacionado con dos de las capacidades condicionales, como lo son la fuerza y la flexibilidad, enfocándose en un deporte específico como lo es el patinaje de carreras, el objetivo de esta propuesta de investigación es proponer ejercicios tanto de fuerza inercial como estiramientos para la mejora de la flexibilidad, de esta manera determinar cuál de las dos capacidades tiene más implicancias para optimizar el rendimiento en la prueba de 1000 metros de los patinadores de carreras de la selección norte de patinaje.

De igual manera esta propuesta de investigación tiene información relacionada con flexibilidad, fuerza y su importancia en el deporte del patinaje de carreras, como lo es



también el uso de test físicos que midan dicho proceso que será de utilidad para mostrar sus posibles avances y mejoras en los patinadores de carreras.

Por otra parte, se dividirán 2 grupos, lo cual un grupo realizara ejercicios de fuerza inercial y flexibilidad otro grupo trabajara como venían trabajando, con máquinas convencionales, de esta manera revelar cuál de estas será más efectiva para mejorar el tiempo de la prueba de 1000 metros, se mostrarán los programas de entrenamientos que se usaran con cada uno de los grupos, evidenciando con test físicos para medición de flexibilidad como lo son el test de (sit and reach), (Toe-Touch) (Passive Straight Leg Raise Test) e instrumentos de medición para la fuerza como él (T-Force) y la (Plataforma de saltos vertical (Test de Bosco) para tener resultados válidos y precisos.

Palabras clave: Estudio, Fuerza isoinercial, patinaje, Flexibilidad

ABSTRACT

This research proposal aims to expose and address everything related to two of the conditional abilities, such as strength and flexibility, focusing on a specific sport as is the racing skating, the objective of this research proposal is to propose exercises both inertial strength and stretching to improve flexibility, thus determining which of the two capabilities has more implications to optimize performance in the 1000 meters test of the skaters of the northern selection of skating races.

Similarly, this research proposal has information related to flexibility, strength and its importance in the sport of racing skating, as well as the use of physical tests that measure this process that will be useful to show possible advances and improvements in racing skaters.



On the other hand, 2 groups will be divided, one group will perform exercises of inertial strength and flexibility and the other group will work as they have been working, with conventional machines, thus revealing which of these will be more effective to improve the time of the 1000 meters test, the training programs that will be used with each of the groups will be shown, The training programs that will be used with each of the groups will be shown, evidencing with physical tests for flexibility measurement such as the sit and reach test (Toe-Touch) (Passive Straight Leg Raise Test) and measurement instruments for strength such as the T-Force and the vertical jumping platform (Bosco Test) to have valid and accurate results.

Key words: Study, Isoinertial strength, skating, Flexibility.

Bibliografía

Arza, I. c. (2017). efectos de un programa de estiramientos en la musculatura isquiosural en bailarinas. Universidad Católica de Murcia.

Cava, D. A. (2020). Efectos del entrenamiento de fuerza basados en la velocidad a distintos rangos de movimiento sobre adaptaciones neuro musculares y funcionales. Universidad de Murcia.

Chiu, L., & Salem, J. (2006). Comparison of joint kinetics during free weight and flywheel resistance exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20 (3), 555-562.



IMAGINARIOS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA, MOTRICIDAD Y SEDENTARISMO EN PRIMERA INFANCIA PARA DISEÑO DE UNA APLICACIÓN MÓVIL QUE ESTIMULE LA MOTRICIDAD

IMAGINARIES ON PHYSICAL ACTIVITY, MOTRICITY AND SEDENTARISM IN EARLY CHILDHOOD FOR THE DESIGN OF A MOBILE APPLICATION THAT STIMULATES MOTOR SKILLS

CARLOS ALBERTO ROMERO CUESTAS ORCID: [HTTPS://ORCID.ORG/0000-0002-6287-8711](https://orcid.org/0000-0002-6287-8711)

MAXIMILIANO QUINTERO REINA ORCID: [HTTPS://ORCID.ORG/0000-0003-1934-0622](https://orcid.org/0000-0003-1934-0622)

Docentes Universidad de Cundinamarca, Fusagasugá.

calbertoromero@ucundinamarca.edu.co

RESUMEN

A continuación, se presenta como resultado preliminar del proyecto de Investigación “Aplicación móvil para estimulación psicomotriz, reducción de hábitos de sedentarismo en la primera infancia, municipios de Fusagasugá Colombia, Muzambinho Brasil” un primer avance de la investigación. Como justificación de la investigación se pretende reconocer la importancia de las Habilidades Motrices Gruesas (HMG) como parte de la motricidad infantil; en donde se involucran el movimiento, las funciones cerebrales, el sistema nervioso y músculos del cuerpo, incidiendo en el desarrollo integral de niños y niñas. Por lo anterior, como problema se detectó el creciente sedentarismo, producto del



uso desmesurado de artefactos tecnológicos, especialmente en la pandemia de la COVID-19, lo cual afectó el interés por las actividades físicas y el movimiento corporal, ello genera un detrimento en la calidad de vida de niños y niñas que hacen parte de la Primera Infancia (PI). Es por eso que en la primera fase de la investigación se pretendió responder al Objetivo Específico (OE1): Caracterizar las necesidades pedagógicas y motrices de los niños y niñas de la PI en los HCBT del ICBF del municipio de Fusagasugá y las entidades de atención a la primera infancia del municipio de Muzambinho conducentes a promover hábitos de vida saludables que disminuyan el sedentarismo. Si bien la Metodología general de la investigación se realiza a partir de un estudio cuasi experimental con comparación pre y post intervención, en niños y niñas entre 3 y 5 años, de Hogares Comunitarios de Bienestar Tradicionales (HCBT) del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) que operan en el municipio de Fusagasugá y entidades que atienden la primera infancia en el municipio de Muzambinho Brasil para establecer los efectos de la implementación de la APP. En la primera fase y cumpliendo con el OE1, se recopiló las concepciones e imaginarios que sobre Actividad Física, Motricidad y Sedentarismo tienen las madres comunitarias vinculadas a 15 HCBT de las dos organizaciones que operan dichos hogares inicialmente para ser contrastado en otro momento con los aportes de las profesoras de Muzambinho. Para ello como técnica de recolección de información se realizó entrevista semiestructurada a las madres comunitarias y profesoras de Muzambinho la cual se diseñó a partir de las categorías iniciales: tecnología, sedentarismo, actividad física y motricidad.

Palabras clave: Aplicación móvil, Actividad Física, Motricidad, Sedentarismo, Primera infancia, Imaginarios.

ABSTRACT



The following is a preliminary result of the research project "Mobile application for psychomotor stimulation, reduction of sedentary habits in early childhood, municipalities of Fusagasugá Colombia, Muzambinho Brazil". As a justification for the research, it is intended to recognize the importance of Gross Motor Skills (GMH) as part of children's motor skills; where movement, brain functions, the nervous system and muscles of the body are involved, influencing the integral development of boys and girls. Therefore, as a problem, the growing sedentary lifestyle was detected as a result of the excessive use of technological devices, especially in the COVID-19 pandemic, which affected the interest in physical activities and body movement, generating a detriment in the quality of life of children who are part of Early Childhood (EC). That is why in the first phase of the research it was intended to respond to the Specific Objective (SO1): To characterize the pedagogical and motor needs of the children of the IP in the HCBT of the ICBF of the municipality of Fusagasugá and the entities of attention to early childhood of the municipality of Muzambinho leading to promote healthy life habits that decrease sedentary lifestyles. Although the general methodology of the research is based on a quasi-experimental study with pre- and post-intervention comparison, in children between 3 and 5 years old, from Traditional Community Welfare Homes (HCBT) of the Colombian Institute of Family Welfare (ICBF) operating in the municipality of Fusagasugá and entities that serve early childhood in the municipality of Muzambinho Brazil to establish the effects of the implementation of the PPP. In the first phase and in compliance with SO1, the conceptions and imaginaries that community mothers linked to 15 HCBTs of the two organizations that operate these homes initially have about Physical Activity, Motricity and Sedentarism were compiled to be contrasted at another time with the contributions of the teachers from Muzambinho. For this purpose, a semi-structured interview was conducted with the community mothers and teachers of Muzambinho, which was designed based on the initial categories: technology, sedentary lifestyle, physical activity and motor skills.



Key words: Mobile application, Physical activity, Motor skills, Sedentary lifestyle, Early childhood, Imaginary.

Bibliografía

Bohórquez Garzón, D. P.; & Gregorio-Chaviano, O. (2017). Implementación de aplicaciones móviles para la gestión de la investigación a partir de información bibliométrica. *Bibliotecas. Anales de Investigación*; 13(2), 158-168.

Cabanas, V. (2016). El comportamiento sedentario en niños y adolescentes: evaluación, correlatos y relación con la condición física saludable. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado de <https://repositorio.uam.es/handle/10486/676623>

Correia, L. L., Rocha, H. A. L., Sudfeld, C. R., Rocha, S. G. M. O., Leite, Á. J. M., Campos, J. S., & Silva, A. C. E. (2019). Prevalence and socioeconomic determinants of development delay among children in Ceará, Brazil: A population-based study. *PloS One*, 14(11), e0215343. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215343>



DISEÑO METODOLÓGICO BASADO EN EJERCICIOS DE VARIABILIDAD Y SU EFECTO PARA DESARROLLAR LA VELOCIDAD EN EL LANZAMIENTO DE LA RECTA EN PITCHERS DE 16 AÑOS EN LA ESCUELA DE BÉISBOL DE COMFENALCO DE LA CIUDAD DE CARTAGENA DE INDIAS

METHODOLOGICAL DESIGN BASED ON VARIABILITY EXERCISES AND THEIR EFFECT ON THE DEVELOPMENT OF SPEED IN THE STRAIGHT PITCH IN 16-YEAR-OLD PITCHERS AT THE COMFENALCO BASEBALL SCHOOL IN THE CITY OF CARTAGENA DE INDIAS

Ángel Antonio Lozano Ariza. Docente Universidad de San Buenaventura, Cartagena.

angel.lozano@usbctg.edu.co

RESUMEN

El objetivo de este trabajo fue diseñar un programa de entrenamiento con variabilidad para desarrollar la velocidad del lanzamiento de la recta en la escuela de beisbol de Comfenalco de la ciudad de Cartagena de Indias, con 8 semanas de duración (16 sesiones) y aplicado a 15 pitchers con una edad promedio de 15,80, peso de 71,94Kg y talla de 169,73 cm.

La población objeto de estudio estaba conformada por 30 pitcher de los cuales se tomó una muestra de 15, estos sujetos fueron seleccionados de manera aleatoria acorde a la evaluación inicial utilizando el radar SPORT RADAR SR3600, Tras la 8va semana de entrenamiento variable se realizaron evaluaciones del mismo test planteados anteriormente.



El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo, ya que la utilización de los análisis estadísticos fue imprescindible para la consecución de los objetivos propuesto. En cuanto al tipo es de corte longitudinal, con un diseño cuasiexperimental con medidas repetidas de tipo Test inicial y Test Final para el grupo, con un análisis de comparación de media para las condiciones Test inicial y Test Final. La asignación de los sujetos en el grupo se dio de manera aleatoria. En algunos casos no se notarán incrementos significativos por la corta duración del programa aplicado, teniendo como comparación algunos trabajos referenciados en la bibliografía.

Palabras Clave: Pitcher, Variabilidad, Béisbol, Lanzamiento

ABSTRACT

The objective of this work was to design a training program with variability to develop the speed of the straight pitch at the Comfenalco baseball school in the city of Cartagena de Indias, with 8 weeks of duration (16 sessions) and applied to 15 pitchers with an average age of 15.80, weight of 71.94 kg and height of 169.73 cm.

The study population consisted of 30 pitchers of which a sample of 15 was taken. These subjects were randomly selected according to the initial evaluation using the SPORT RADAR SR3600 radar, and after the 8th week of variable training, evaluations of the same test were carried out.

The present study had a quantitative approach, since the use of statistical analysis was essential for the achievement of the proposed objectives. As for the type, it is of longitudinal cut, with a quasi-experimental design with repeated measures of type Initial Test and Final Test for the group, with a mean comparison analysis for the conditions Initial Test and Final Test. The assignment of subjects to the group was randomized. In



some cases significant increases will not be noticed due to the short duration of the applied program, having as a comparison some works referenced in the bibliography.

Keywords: Pitcher, Variability, Baseball, Pitching, Pitching



ESTRATEGIA DEPORTIVA (TEJO) PARA PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DEL ADULTO MAYOR DE LA FUNDACIÓN FUNAFDE EN SU NÚCLEO FAMILIAR

SPORT STRATEGY (TEJO) TO PROMOTE THE PARTICIPATION ON ELDER PEOPLE IN THEIR FAMILY NUCLEOS ON FUNDACIÓN FUNAFDE

Jonatan Abel Ricaurte Angulo, Juan Felipe Rincón, Carlos Danilo Marciales y Milton de Jesús Borja Martínez

Estudiantes Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá. Colombia

RESUMEN

El propósito de la investigación es promover la participación del adulto mayor de la fundación FUNAFDE en su núcleo familiar a partir de una estrategia deportiva (Tejo), con la intención de dar respuesta a la problemática que surge tras enfrentarse a un nuevo tipo de relaciones con su familia a causa del proceso fisiológico inherente del ser humano, la vejez. Dicho proceso trae consigo una menor relevancia en su entorno, genera conflictos con los familiares que quedan a su cargo y desorienta la identidad en su círculo familiar. Como consecuencia de ello el adulto mayor es excluido, su desempeño diario merma y llega a sufrir de maltrato físico o maltrato psicológico.

Conclusiones parciales:

- Pese a que el tejo puede promover la participación del adulto mayor en su familia a través de una estrategia deportiva; no se encontró una diferencia significativa entre éste y otros deportes a excepción de los participantes que tenían experiencias previas y memorables con el tejo.



- Los participantes con capacidades de liderazgo destacaron por potenciar dichas capacidades y direccionarlas a facilitar la participación de otros adultos mayores.
- Es necesario evaluar constantemente el modelo de enseñanza de los deportes para promover la participación del adulto mayor debido a que las prácticas tradicionales no facilitan que traslade los aprendizajes obtenidos a su vida cotidiana.
- Existen otro tipo de problemáticas a resolver en la comunidad como la violencia e inseguridad en los escenarios deportivos donde realizan las prácticas y es necesario resolver para el bienestar del adulto mayor.

Palabras clave: adulto mayor, deporte, estrategia deportiva, familia.

ABSTRACT

The purpose of the research is to promote the participation of older adults of the FUNAFDE foundation in their family nucleus through a sports strategy (Tejo), with the intention of responding to the problems that arise after facing a new type of relationship with their family due to the inherent physiological process of the human being, old age. This process brings with it a lesser relevance in their environment, generates conflicts with family members who remain in their care and disorients the identity in their family circle. As a consequence, the older adult is excluded, his daily performance decreases and he comes to suffer physical or psychological mistreatment.

partial conclusions:

- Despite the fact that shuffleboard can promote the participation of the older adult in his family through a sports strategy; no significant difference was found between this and other sports with the exception of the participants who had previous and memorable experiences with shuffleboard.



- Participants with leadership skills stood out for enhancing these skills and directing them to facilitate the participation of other older adults.
- It is necessary to constantly evaluate the sports teaching model in order to promote the participation of older adults, since traditional practices do not facilitate the transfer of the lessons learned to their daily lives.
- There are other problems to be solved in the community, such as violence and insecurity in the sports scenarios where they practice and it is necessary to be solved for the well-being of the elderly.

Key words: elderly, sport, sport strategy, family.



PROPUESTA DIDÁCTICA PARA MEJORA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DE SPAGATTA EN PATINADORES A PARTIR DE LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD

DIDACTIC PROPOSAL FOR THE IMPROVEMENT OF THE TECHNICAL FOUNDATION OF SPAGATTA IN SKATERS BASED ON STRENGTH AND FLEXIBILITY

Chaves-Cárdenas, J. D., Pachón-Cañas, J. S., Ramírez-Alvarado, J. S. y Ortiz-Quezada, V.

Estudiantes Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá. Colombia.

RESUMEN

Introducción. El spagatta en patinadores, resulta fundamental en competencias altamente

disputadas, técnica que resalta el protagonismo de la fuerza y la flexibilidad.

Objetivo. Diseñar e implementar una propuesta didáctica orientada hacia el desarrollo de la fuerza y la flexibilidad para mejorar la técnica del spagatta, en patinadores.

Se realizó una revisión documental, a través de una búsqueda de antecedentes en bases de datos como Scencedirect, Redalyc, SciElo, Scopus, Dialnet y PubMed, así como los buscadores Google académico y Researchgate, recopilando 48 documentos entre libros, artículos, tesis de grado y tesis de maestría en las categorías de análisis patinaje, fuerza, flexibilidad y didáctica.

Participantes. El estudio incluyó 20 patinadores con una edad de 12.55 ± 0.68 , un peso en kilogramos de 44.94 ± 6.68 , y una talla en centímetros de 153.49 ± 7.12 .



Procedimiento. Se realizó una evaluación inicial del spagatta obteniendo datos de la amplitud y los ángulos articulares de dicho gesto técnico, además se evaluó la flexibilidad y

la fuerza en el tren inferior de los deportistas. Además, se implementa una propuesta didáctica que pretende mejorar los valores iniciales, por lo cual, posteriormente se hará una

evaluación final.

Material. La evaluación del spagatta se realiza a través de un material implementado en campo y se analiza a través del software Kinovea en su versión 0.8.15, la flexibilidad a través del test de wells y un test de spagatta frontal y la fuerza, a través de la aplicación My Jump 2, en su versión 2.2.3 y a través de un test de sentadilla isométrica.

Método. El estudio se desarrolla a través de un enfoque cuantitativo, tipo de estudio descriptivo y un diseño no experimental.

Resultados. Entre los resultados obtenidos hasta el momento se destaca que, la flexibilidad del spagatta frontal se manifiesta mejor cuando se flexiona la pierna izquierda por delante y se extiende la derecha hacia atrás.

Palabras Clave: Patinaje, Spagatta, Didáctica, Fuerza, Flexibilidad, Competencia, Técnica,

Patinadores.

ABSTRACT

Introduction. The spagatta in skaters is fundamental in highly contested competitions, a technique that emphasizes



competitions, a technique that emphasizes the role of strength and flexibility.

Objective. To design and implement a didactic proposal oriented towards the development of strength and flexibility to improve the spagatta technique in skaters.

A documentary review was carried out through a background search in databases such as Scencedirect, Redalyc, SciElo, Scopus, Dialnet and PubMed, as well as the search engines Google academic and Researchgate, collecting 48 documents including books, articles, theses and master's theses in the categories of skating analysis, strength, flexibility and didactics.

Participants. The study included 20 skaters with an age of 12.55 ± 0.68 , a weight in kilograms of 44.94 ± 6.68 , and a height in centimeters of 153.49 ± 7.12 .

Procedure. An initial evaluation of the spagatta was carried out by obtaining data on joint amplitude and the articular angles of this technical gesture, in addition, the flexibility and strength in the lower body of the flexibility and strength in the lower body of the athletes were also evaluated. In addition, a didactic proposal didactic proposal that aims to improve the initial values, for which a final evaluation will be made later on final evaluation.

Material. The evaluation of spagatta is performed through a material implemented in the field and analyzed through the Kinovea software in its version 0.8.15, flexibility through the wells test and a frontal spagatta test and strength, through the My Jump 2 application, in its version 2.2.3 and through an isometric squat test.

Method. The study is developed through a quantitative approach, descriptive study type and a non-experimental design.

descriptive and non-experimental design.



Results. Among the results obtained so far, it is highlighted that the flexibility of the front spagatta is better when the left leg is flexed in front and the right leg is extended backwards.

Keywords: Skating, Spagatta, Didactics, Strength, Flexibility, Competition, Technique, Skaters.



INCIDENCIA DE LA PROPUESTA MOTOR LEARNING (ML) PARA LA MEJORA DE LA MOTRICIDAD ESCOLAR EN LAS INSTITUCIONES JULIO GARAVITO ARMERO EN BOGOTA, Y COLEGIO PIO XII EN GUATAVITA

IMPACT OF THE MOTOR LEARNING (ML) PROPOSAL FOR THE IMPROVEMENT OF SCHOOL MOTRICITY IN THE JULIO GARAVITO ARMERO INSTITUTIONS IN BOGOTA, AND COLEGIO PIO XII IN GUATAVITA

Juan Pablo Velandia Peñuela, Jennifer Valeria Rondón Bonilla, Cesar Zelextheron Narváez y Jhon Jairo Zamora Oyola

Estudiantes Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá. Colombia

RESUMEN

La propuesta didáctica (Motor Learning) está orientada a promover la mejora de la coordinación motriz, en esta propuesta se plantean baterías de juegos didactizados basados en el modelo didáctico comprensivo para la enseñanza de los juegos deportivos, teniendo el juego como pilar fundamental para el desarrollo de la coordinación en niños de 9 a 12 años. Esta propuesta es implementada en Bogotá y Guatavita en los colegios IED pio XII Guatavita y Julio Garavito Armero Bogotá. “Motor Learning” utiliza los juegos deportivos como la herramienta fundamental que le permitirá al niño crear, explorar, analizar, interpretar y comprender. Permitiendo a su vez la resolución de problemas en los diferentes aspectos de su vida cotidiana. Los juegos deportivos han tomado un papel importante dentro de la escuela teniendo un impacto positivo en el desarrollo social, cognitivo, psicológico y motriz del niño. Es por ello que la propuesta y las diversas metodologías que se han utilizado en la etapa escolar buscan abordar las deficiencias motrices las cuales son frecuente objeto de estudio dentro de los diferentes modelos



utilizados para el proceso de enseñanza-aprendizaje. A continuación, mostraremos el desarrollo de la propuesta (Motor Learning) donde plantean 4 propósitos entre los que tenemos: Describir el desarrollo motriz de los niños a través de la aplicación de la prueba de coordinación de 3JS, Diseño de la propuesta (Motor learning), intervención de la propuesta y por ultimo a través de una evaluación procesual determinar la incidencia de la propuesta en el desarrollo motriz de los niños para realizar una comparativa de la incidencia en las dos instituciones en donde se evidenciaron resultados favorables.

Para dar inicio a la investigación se tiene que a partir del diagnóstico del test coordinativo 3js realizado en las instituciones Julio Garavito Armero (Bogotá) y la IED PIO XII Guatavita en donde se encuentran resultados poco favorables respecto a la coordinación motriz de los niños y niñas de 9 a 12 años de edad participes en esta investigación, así mismo se encuentran datos que posiblemente podrían suponer que los niños presentan una coordinación media con puntajes entre uno y dos sobre cuatro puntos posibles en lo criterios de evaluación del test 3js en donde se tiene en cuenta la sumatoria de los puntajes de las siete pruebas para poder saber el nivel general de coordinación motriz por lo cual esta investigación pretende abordar dos instituciones educativas, que se encuentran en contextos diferentes expresando así un desarrollo motriz distinto, por un lado, se tiene a la IED PIO XII Guatavita donde al tener acercamiento a la zona rural los niños tienen experiencias motrices variadas dentro de las mismas actividades del campo, que pueden favorecerles en su desarrollo coordinativo motriz, pero así mismo tienen algunas necesidades de carácter educativo al no presentar un profesor en el área de educación física en las sedes de primaria lo cual podría ser una causante del nivel coordinativo motriz regular obtenido en los resultados del diagnóstico. Por otro lado tenemos el colegio Julio Garavito Armero ubicado en un contexto urbano en la ciudad de Bogotá en donde los niños presentan un desarrollo motriz diferente al de Guatavita ya que la gran mayoría se encuentran en lugares confinados, con poca disponibilidad de espacio y en la mayoría de los casos alejados de la naturaleza, lo cual puede ser una



causante del nivel coordinativo motriz regular presentado por los niños y niñas en los resultados del test diagnóstico, de igual manera presentan una situación opuesta a Guatavita en el campo educativo ya que en Julio Garavito si cuentan con profesor en área de educación física, aun así se evidencian necesidades coordinativas semejantes a las encontradas en la IED PIO XII.

En este orden y posterior a un análisis práctico con el diagnostico nos apoyamos en una base teórica donde se supone que existe una dificultad coordinativa en la etapa escolar, considerando que la coordinación es necesaria para múltiples aspectos de la vida desde la formación del individuo donde puede llegar a ser necesaria para el desarrollo de habilidades comunicativas, sociales y cognitivas.

Finalmente, después de realizada la intervención con la propuesta Motor Learning se evidenciaron mejoras significativas tanto en la toma final del test de coordinación 3js como en otras categorías como lo son Autonomía, socialización y comprensión demostrando así que la propuesta contribuye a un desarrollo tanto físico como desde el desarrollo humano del niño.

Palabras clave: Motricidad, Juego, comprensión, coordinación, escuela.

ABSTRACT

The didactic proposal (Motor Learning) is oriented to promote the improvement of motor coordination. In this proposal, batteries of didactic games based on the comprehensive didactic model are proposed for the teaching of sports games, having the game as a fundamental pillar for the development of coordination in children from 9 to 12 years old. This proposal is implemented in Bogotá and Guatavita in the schools IED pio XII Guatavita and Julio Garavito Armero Bogotá. "Motor Learning" uses sports games as the fundamental tool that will allow the child to create, explore, analyze, interpret and



understand. At the same time allowing the resolution of problems in the different aspects of their daily life. Sports games have taken on an important role within the school, having a positive impact on the social, cognitive, psychological and motor development of the child. That is why the proposal and the various methodologies that have been used in the school stage seek to address the motor deficiencies which are frequently the object of study within the different models used for the teaching-learning process. Next, we will show the development of the proposal (Motor Learning) where 4 purposes are proposed, among which we have: To describe the motor development of the children through the application of the 3JS coordination test, Design of the proposal (Motor learning), intervention of the proposal and finally through a process evaluation to determine the incidence of the proposal in the motor development of the children to make a comparative of the incidence in the two institutions where favorable results were evidenced.

To begin the research, we have to start from the diagnosis of the 3js coordination test carried out in the Julio Garavito Armero (Bogotá) and the IED PIO XII Guatavita institutions, where unfavorable results are found regarding the motor coordination of the children from 9 to 12 years of age participating in this research, Likewise, there are data that could possibly suggest that the children present an average coordination with scores between one and two out of four possible points in the evaluation criteria of the 3js test where the sum of the scores of the seven tests is taken into account in order to know the general level of motor coordination, for which this research aims to address two educational institutions, On the one hand, we have the IED PIO XII Guatavita where the children have varied motor experiences within the same rural activities, which can help them in their motor coordination development, but they also have some educational needs because they do not have a teacher in the area of physical education in the primary school, which could be a cause of the regular motor coordination level obtained in the results of the diagnosis. On the other hand, we have the Julio Garavito Armero school located in an urban context in the city of Bogotá, where the children present a different



motor development than in Guatavita, since most of them are in confined spaces, with little availability of space and in most cases far from nature, This may be a cause of the regular motor coordination level presented by the children in the results of the diagnostic test, in the same way they present a situation opposite to Guatavita in the educational field since in Julio Garavito they do have a teacher in the area of physical education, even so there is evidence of coordination needs similar to those found in the IED PIO XII.

In this order and after a practical analysis with the diagnosis we rely on a theoretical basis where it is assumed that there is a coordination difficulty in the school stage, considering that coordination is necessary for multiple aspects of life from the formation of the individual where it may become necessary for the development of communicative, social and cognitive skills.

Finally, after the intervention with the Motor Learning proposal, significant improvements were evidenced both in the final score of the 3js coordination test and in other categories such as autonomy, socialization and understanding, thus demonstrating that the proposal contributes to the physical and human development of the child.

Key words: motor skills, play, understanding, coordination, school.

Bigliografía

Gonzales, M. Belky, P. Rodríguez, Q. Karina & Rojas, S. J. (2018) El juego como estrategia pedagógica para fortalecer la psicomotricidad en los niños y niñas del grado transición de la I.E.T Alfonso Palacio Rudas en el municipio de Honda. Ibagué: Universidad del Tolima.

Hirtz. (2014). Consideraciones teóricas acerca de las capacidades. Efdeportes.com. Obtenido de [https://www.efdeportes.com/efd195/capacidades-coordinativas-desde-educacion-fisica.htm#:~:text=Es%20la%20capacidad%20de%20coordinaci%C3%B3n,movimiento%20\(Hirtz%2C%201981\).](https://www.efdeportes.com/efd195/capacidades-coordinativas-desde-educacion-fisica.htm#:~:text=Es%20la%20capacidad%20de%20coordinaci%C3%B3n,movimiento%20(Hirtz%2C%201981).)



Monjas Aguado, R. (1997). EL DEPORTE EN LA ESCUELA. REFLEXIONES PREVIAS. LA IMPORTANCIA. E.U. Magisterio de Segovia, 213-217. Obtenido de <http://estudiantes.iems.edu.mx/cired/docs/ae/pp/ef/aeppefpt05pdf01.pdf>

Navarro, Maqueira. Fajardo. (2002). La iniciación deportiva. El deporte escolar y el desarrollo motriz del niño. Revista EDU-FISICA Grupo de Investigación Edufísica <http://www.edu-fisica.com/>



**DEPORTE Y BARRISMO SOCIAL: UNA EXPERIENCIA HACIA EL
RECONOCIMIENTO DEL OTRO Y LA RESIGNIFICACIÓN DE IDENTIDAD EN LA
“RED DE HINCHAS CON CAPACIDADES DIVERSAS”**

***SPORT AND SOCIAL BARRISMO: AN EXPERIENCE TOWARDS THE
RECOGNITION OF THE OTHER AND THE RESIGNIFICATION OF IDENTITY IN THE
"NETWORK OF FANS WITH DIVERSE ABILITIES"***

Navarro, Camila; Suárez, Daniel; Torres, Felipe y Achury, Darlyn.
Estudiantes Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá. Colombia

RESUMEN

El propósito de esta investigación formativa, es comprender el fenómeno del barrismo y más reciente barrismo social desde una perspectiva pedagógica con énfasis en el deporte social, a partir de una experiencia enmarcada en actividades deportivas dirigidas al grupo poblacional “Red de Hinchas con Capacidades Diversas” con la intencionalidad de incidir y visibilizar su realidad particularizada. La investigación parte de una revisión de antecedentes que permitió problematizar lo siguiente ¿Cómo puede el deporte social en espacios de barrismo, incidir en el reconocimiento del otro y la resignificación de identidad en integrantes pertenecientes al grupo Red de Hinchas con Capacidades Diversas? Al encontrar que en la actualidad, hay una tendencia y a la vez impedimentos en que los grupos de fanáticos del fútbol redirijan sus prácticas hacia el barrismo social, siendo las permanentes rivalidades entre hinchas de diferentes equipos que no reconocen la pasión que comparten por el fútbol y sus equipos profesionales, uno de los principales factores desencadenantes de otras problemáticas como la estigmatización social que ha recaído



sobre esta población, lo que ha hecho que difícilmente sean reconocidos como los sujetos sociales y políticos que son y potencialmente quieren llegar a ser con acciones diferenciadas dentro de su contexto.

Por ser ésta una investigación con un enfoque cualitativo, se buscó evidenciar un proceso reflexivo a nivel individual y colectivo en hinchas de diferentes barras futboleras con y sin discapacidad, encaminado hacia el reconocimiento del otro como ser humano e hincha que comparte una misma pasión, donde se pensara y construyera una experiencia pedagógica a través del deporte con el acercamiento de estos sujetos a otras prácticas deportivas diferentes al fútbol a pesar de ser su deporte predilecto, con actividades inclusivas que involucraran a todos y de esta manera, se pudiera fomentar el respeto por las diferencias individuales y existentes entre “rivales” del fútbol. Del mismo modo, que hubiera una resignificación de identidad no sólo de las prácticas barristas, también de pensamiento a nivel interno y externo en aras de aportar a la mitigación de la violencia y estigma social que ha prevalecido sobre esta población. Con este trabajo desarrollado desde la praxis, se pretende dejar un precedente para futuras investigaciones interesadas en abordar y en comprender el fenómeno del barrismo social, y la realidad de la población barrista con/sin discapacidad desde perspectivas diferentes a las más comunes, ya que se considera importante estudiar e intervenir en los diferentes contextos para comprenderlos y aportar a sus realidades.

Palabras clave: Perspectiva pedagógica, Énfasis social, Deporte social, Barrismo social, Barras futboleras, Discapacidad.

ABSTRACT

The purpose of this formative research is to understand the phenomenon of barrismo and more recent social barrismo from a pedagogical perspective with emphasis on social



sports, from an experience framed in sports activities aimed at the population group "Red de Hinchas con Capacidades Diversas" with the intention of influencing and making visible its particularized reality. The research starts from a background review that allowed us to problematize the following: How can social sports in barrismo spaces have an impact on the recognition of the other and the resignification of identity in members belonging to the group Red de Hinchas con Capacidades Diversas (Network of Supporters with Diverse Abilities)? Finding that at present, there is a tendency and at the same time impediments for the groups of soccer fans to redirect their practices towards social barrismo, being the permanent rivalries between fans of different teams that do not recognize the passion they share for soccer and their professional teams, one of the main triggering factors of other problems such as social stigmatization that has fallen on this population, which has made it difficult to be recognized as the social and political subjects that they are and potentially want to become with differentiated actions within their context.

As this is a research with a qualitative approach, we sought to demonstrate a reflective process at individual and collective level in fans of different soccer clubs with and without disabilities, aimed at the recognition of the other as a human being and fan who shares the same passion, where a pedagogical experience was thought and built through sport with the approach of these subjects to other sports practices different from soccer despite being their favorite sport, with inclusive activities that involve everyone and in this way, respect for individual and existing differences between soccer "rivals" could be encouraged. In the same way, that there would be a resignification of identity not only of the practices of the "barristas", but also of internal and external thinking in order to contribute to the mitigation of violence and social stigma that has prevailed over this population. With this work developed from the praxis, it is intended to leave a precedent for future research interested in approaching and understanding the phenomenon of social barrismo, and the reality of the barista population with/without disability from perspectives different from the most common ones, since it is considered important to



study and intervene in the different contexts to understand them and contribute to their realities.

Key words: Pedagogical perspective, Social emphasis, Social sports, Social Barristerism, Football hooligans, Disability.



INCIDENCIA EN LOS PROCESOS DE INCLUSIÓN SOCIAL DE LOS NIÑOS CON DISCAPACIDAD VISUAL DEL CENTRO DE REHABILITACIÓN PARA ADULTOS CIEGOS, DESDE LAS CARACTERÍSTICAS PROPIAS DEL PATINAJE

IMPACT ON THE PROCESSES OF SOCIAL INCLUSION OF VISUALLY IMPAIRED CHILDREN AT THE REHABILITATION CENTER FOR BLIND ADULTS, FROM THE CHARACTERISTICS OF SKATING

Laura Catalina Hernández Gutiérrez, Paola Andrea Guio Torres, Laura Daniela Forero Garzón y Oscar Iván Reyes Bejarano

Estudiantes Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá. Colombia

RESUMEN

En los últimos años, la inclusión social ha adquirido gran auge en la creación de espacios de participación, interacción e integración, respondiendo a las diferencias individuales; siendo estos, factores fundamentales en el desarrollo personal (desarrollo de las dimensiones: social, emocional, física, cognitiva) y colectivo, donde se ve favorecido el fortalecimiento de todo tipo de relación social entre los diversos grupos. La población con discapacidad visual se establece como el actor principal de la presente investigación y, la muestra, los niños con carencia y/o disminución de la vista del centro de rehabilitación para adultos ciegos (CRAC). Este proyecto de investigación pretende reconocer la incidencia en los procesos de inclusión social de los niños con discapacidad visual del CRAC, desde las características propias del patinaje, como la formación axiológica (autoconcepto) y funcional (desarrollo de habilidades). El presente proyecto de investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, donde se busca comprender el



ambiente de una comunidad, ahondando en los procesos de descripción e interpretación de sus prácticas sociales, asimismo se aborda un paradigma socio-crítico, el cual permite orientar desde una concepción social mediante la socialización de realidades y las experiencias de los sujetos los significados que se deriven de la cotidianidad de los individuos. En suma, se permite abordar a la población mediante un plan de intervención metodológico donde se plantea, mediante actividades, la dinamización de la contextualización, el acercamiento a la población y la conceptualización de la práctica del patinaje. Desde una mirada socio-deportiva, se evidencia la necesidad de establecer y llevar a cabo procesos formativos en múltiples escenarios del ámbito deportivo donde se evidencia la exclusión hacia la población con discapacidad visual dejando de lado todo tipo de superstición frente a la participación de este grupo poblacional en escenarios ajenos a su cotidianidad y que, por lo contrario, se brinde, a todas las personas, las mismas oportunidades de una interacción social diversa e igualitaria, primando el autoconcepto y la autoconfianza, valores propios del patinaje. De esta manera, se tiene como supuestos que, posterior a la indagación e investigación, se logre establecer nuevas estrategias didácticas inclusivas enfocadas a la formación axiológica y la conciencia colectiva para el uso y adaptación de espacios recreo-deportivos en la práctica del patinaje de niños con discapacidad visual, así como la adecuación de las metodologías de intervención, favoreciendo su desarrollo y participación en la sociedad.

Palabras clave: deporte social, inclusión social, discapacidad visual, patinaje

ABSTRACT

In recent years, social inclusion has acquired a great culmination in the creation of spaces for participación, interaction and integration, responding to individual differences; being these fundamental factors in personal development (development of dimensions: social, emocional, physical, cognitive) and collective, where the strengthening of all kind of social



relationships between the various population groups is favored. The visually impaired population is set as the major player of the present investigation and the sample, the children with decrease of the vision of the rehabilitation center for blind adults (CRAC). This research Project aims to recognize the impact on the processes of social inclusión of children with visual impairment of the (CRAC), from the functional characteristics of skating. This research project is part of a qualitative approach, which seeks to understand the environment of a community, delving into the processes of description and interpretation of their social practices, also addresses a socio-critical paradigm, which allows guidance from a social conception through the socialization of realities and the experiences of the subjects. In short, it is possible to approach the population through a methodological intervention plan where, through activities, the dynamization of contextualization, the approach to the population and the conceptualization of the practice of skating are proposed. From a socio-sporting perspective, the need to establish and carry out training processes in the multiple scenarios of the sports field is evidente, promoting social inclusión through axiological education and collective awareness; leaving aside all kind of superstition against the participation of this population group in scenarios outside their daily live and, conversely, all people are offered the same opportunities for a diverse and egalitarian social interaction, giving priority to self-concept and self- confidence, values of skating. In this manner, it's assumed that, after the investigation, it's possible to establish new inclusive didactic strategies for the use and adaptation of recreational- sports spaces in the practice of the skating of children with visual disabilities, as well as the adaptation of intervention methodologies, favoring their development and participation in society.

Key words: Social sport, social inclusion, visual disability, skating.



CONSTRUCTOS TEÓRICOS PARA FORTALECER LA INCLUSIÓN DE NIÑOS CON DISCAPACIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

THEORETICAL CONSTRUCTS TO STRENGTHEN THE INCLUSION OF CHILDREN WITH DISABILITIES IN THE PHYSICAL EDUCATION CLASSROOM

Roque Bermúdez y Oscar Quintero. Docentes Universidad de Pamplona

oscar.quintero@unipamplona.edu.co

RESUMEN

La clase de educación física, es un espacio para la concreción de aspectos que sustentan el desarrollo de situaciones intelectuales, del ser, por ello, la presente investigación presentó como objetivo general: Generar constructos teóricos para la inclusión de niños con discapacidad intelectual en la clase de educación física en la Institución Educativa Jaime Garzón, ubicada en la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, para ello, se desarrolló una investigación cualitativa, donde se integró la fenomenología como método de análisis, para ello, fue necesario asumir como actores de la investigación a los docentes, estudiantes, coordinador, rector, padres o acudientes, para los informantes se aplicaron entrevistas semi-estructurada, la información se interpretó mediante el análisis microscópico, seguidamente se dio la comprensión de resultados los cuales se codificaron y se analizaron bajo el programa ATLAS ti para luego hacer la comprensión descriptiva de cada una de las categorías, subcategorías y los principales hallazgos encontrados en la aplicación del instrumento. Como reflexiones finales el autor plantea que: El tema de la inclusión en la clase de educación física, cobra una especial relevancia, puesto que mediante el enfoque de integración social, se reconoce la incorporación de los



estudiantes con discapacidad intelectual, en el que no se pierda el objetivo educativo, por ello, se evidencia un progreso enmarcado en la optimización de aprendizaje, de allí el interés de asumir como base la valoración de las minorías sociales donde se reconozca el valor de los programas educativos, donde se atienda el principio de equidad, donde se referencien oportunidades formativas en la que se logre un trabajo compartido con la familia para promover aprendizajes significativos.

Descriptores: Constructos teóricos, discapacidad intelectual, inclusión, clases de educación física

ABSTRACT

The physical education class is a space for the realization of aspects that support the development of intellectual situations, of being, therefore, this research presented as a general objective: To generate theoretical constructs for the inclusion of children with intellectual disabilities in the physical education class at the Jaime Garzón Educational Institution, located in the city of Cúcuta, Norte de Santander, for this, a qualitative research was developed, where phenomenology was integrated as a method of analysis, for this, it was necessary to assume as actors of the research the teachers, students, coordinator, For the informants, semi-structured interviews were applied, the information was interpreted through microscopic analysis, then the results were codified and analyzed under the ATLAS ti program to then make the descriptive understanding of each of the categories, subcategories and the main findings found in the application of the instrument. As final reflections, the author states that: The issue of inclusion in the physical education class, takes on special relevance, since through the social integration approach, the incorporation of students with intellectual disabilities is recognized, in which the educational objective is not lost, therefore, a progress framed in the optimization of learning is evidenced, hence the interest of assuming as a basis the valuation of social



minorities where the value of educational programs is recognized, where the principle of equity is addressed, where formative opportunities are referenced in which a shared work with the family is achieved to promote meaningful learning.

Descriptors: Theoretical constructs, intellectual disability, inclusion, physical education classes.

INCIDENCIA DEL DEPORTE DE AVENTURA EN LA RECONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD CULTURAL A TRAVÉS DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES DEL CÍRCULO DE PALABRA DE MUJERES INDÍGENAS MLK

IMPACT OF ADVENTURE SPORTS ON THE RECONSTRUCTION OF CULTURAL IDENTITY THROUGH INTERPERSONAL RELATIONSHIPS OF THE MLK INDIGENOUS WOMEN'S SPEECH CIRCLE

Mónica Lorena Chiguasuque Vargas, Gonzalo Carranza Bernal y María Camila Gómez Arias

Estudiantes Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá. Colombia

RESUMEN

En la localidad de Engativá, en el barrio La Granja ubicado en el noroccidente de Bogotá, existe un grupo de ocho mujeres jóvenes entre las edades de 20 a 30 años, llamado Círculo de Palabra de Mujeres Indígenas MLK (Martin Luther King), quienes hacen parte



de diferentes comunidades indígenas, tales como: los Pastos, Muiscas, Emberas, Ambika Pijao e Ingas.

Por lo tanto, la presente investigación reúne una serie de notas para el trabajo con comunidades indígenas, la docencia y la acción social. Contiene información acerca de la incidencia del deporte de aventura como el senderismo, en el proceso de reconstrucción de la identidad cultural a través de las relaciones interpersonales del Círculo de Palabra de Mujeres Indígenas MLK.

Según los antecedentes investigados junto con el análisis que se realizó mediante el diálogo, observaciones y socializaciones con el Círculo de Palabra de Mujeres Indígenas MLK, se logró identificar una problemática en el deterioro de la identidad cultural de las mujeres del círculo de palabra, ya que se ha perdido el sentido de pertenencia a cada comunidad, como a sus tradiciones, creencias, valores y/o comportamientos.

Los resultados de la investigación se exponen a través de dos instrumentos que son diarios de campo y entrevistas semi-estructuradas. Se logró identificar factores positivos en la reconstrucción de identidad cultural del Círculo de Palabra de Mujeres Indígenas MLK, ya que por medio del senderismo se recorrió el territorio de las comunidades permitiendo abrir espacios de aprendizaje sobre sus tradiciones, costumbres, etc. asimismo, permitiendo que las nuevas generaciones puedan aprender de su comunidad. Se llega a la conclusión que este tipo de prácticas conducen a un intercambio intercultural que se vincula en el diario vivir y en la academia, siendo utilizado como un medio para seguir construyendo comunidad y educación.

Palabras clave: Identidad cultural, comunidades indígenas, senderismo, deterioro, reconstrucción, deporte de aventura.



ABSTRACT

In the locality of Engativá, in the neighborhood of La Granja located in the northwest of Bogotá, there is a group of eight young women between the ages of 20 to 30 years, called *Círculo de Palabra de Mujeres Indígenas MLK* (Martin Luther King), who are part of different indigenous communities, such as: the Pastos, Muiscas, Emberas, Ambika Pijao and Ingas.

Therefore, this research gathers a series of notes for working with indigenous communities, teaching and social action. It contains information about the incidence of adventure sports such as trekking in the process of reconstruction of cultural identity through interpersonal relationships of the *Círculo de Palabra de Mujeres Indígenas MLK*.

According to the investigated antecedents together with the analysis carried out through dialogue, observations and socializations with the Circle of Word of Indigenous Women MLK, it was possible to identify a problem in the deterioration of the cultural identity of the women of the circle of word, since the sense of belonging to each community has been lost, as well as their traditions, beliefs, values and/or behaviors.

The results of the research are presented through two instruments: field diaries and semi-structured interviews. It was possible to identify positive factors in the reconstruction of the cultural identity of the *Círculo de Palabra de Mujeres Indígenas MLK*, since by means of the trekking the territory of the communities was traveled allowing to open spaces of learning about their traditions, customs, etc. Also, allowing that the new generations can learn from their community. It is concluded that this type of practices lead to an intercultural exchange that is linked in daily life and in the academy, being used as a means to continue building community and education.

Key words: cultural identity, indigenous communities, hiking, deterioration, reconstruction, adventure sports.



CARACTERIZACIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA BARRAS CHEERLEADING EN ESPACIO EXTRACURRICULARES A NIVEL LOCAL Y MUNICIPAL

CHARACTERIZATION OF THE PRACTICE OF SPORTS CHEERLEADING BARS IN EXTRACURRICULAR SPACES AT LOCAL AND MUNICIPAL LEVEL

Lozano, Tatiana.

Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, Facultad de educación física, Licenciatura en deporte, énfasis escolar

RESUMEN

El presente proyecto de investigación responde a la necesidad de documentar la práctica deportiva denominada Barras Cheerleading, la cual se desarrolla en espacios extracurriculares en colegios privados, que se encuentran ubicados en el norte de Bogotá y municipios aledaños. Esta práctica se ha venido consolidando desde hace más de 25 años, en más de 20 planteles educativos inscritos en organizaciones como la UCB (Unión de colegios bilingües), la UNCOLI (Unión de colegios internacionales), la AACBI (asociación andina de colegios de bachillerato internacional).

Se pretende realizar la caracterización de la práctica barras Cheerleading, abordando el origen, procesos didácticos y metodológicos que se desarrollan en la práctica deportiva a través de lo planteado y desarrollado en las sesiones, además de los sistemas de competencia, y reglamento. Así mismo, identificar la forma como se ha generado un equipo de personas especializadas denominadas entrenadores y la vinculación laboral en las instituciones educativas.



De ese modo, esta investigación busca dejar un precedente teórico que nutra el conocimiento de futuros licenciados en deporte, en aras de ejercer la vocación docente en espacios extracurriculares y en ejercicios de consulta teórica en cuanto al desarrollo de prácticas deportivas en crecimiento.

La investigación es de carácter cualitativo, con enfoque descriptivo. Para el desarrollo de la investigación se implementa la entrevista semi estructurada, la cual será sistematizada y analizada a través de la herramienta ATLAS –TI, permitiendo lograr la caracterización de las categorías establecidas para la práctica deportiva de Barras Cheerleading y posteriormente realizar la interpretación de los resultados.

Palabras clave: Extracurricular, Caracterización, práctica deportiva, Cheerleading.

ABSTRACT

This research project responds to the need to document the sports practice called Barras Cheerleading, which takes place in extracurricular spaces in private schools, which are located in the north of Bogotá and surrounding municipalities. This practice has been consolidating for more than 25 years, in more than 20 schools registered in organizations such as the UCB (Union of Bilingual Schools), UNCOLI (Union of International Schools), AACBI (Andean Association of High Schools international).

It is intended to carry out the characterization of the Cheerleading barras practice, addressing the origin, didactic and methodological processes that are developed in sports practice through what is proposed and developed in the sessions, in addition to the competition systems, and regulations. Likewise, identify the way in which a team of specialized people called trainers and the employment relationship in educational institutions have been generated.



In this way, this research seeks to leave a theoretical precedent that nourishes the knowledge of future sports graduates, in order to exercise the teaching vocation in extracurricular spaces and in theoretical consultation exercises regarding the development of growing sports practices.

The research is qualitative in nature, with a descriptive approach. For the development of the research, the semi-structured interview is implemented, which will be systematized and analyzed through the ATLAS-TI tool, which will allow the characterization of the categories established for the sports practice of Cheerleading Barras and subsequently perform the interpretation. From the results.

Keywords: Extracurricular, Characterization, sports practice, Cheerleading.



UN MODELAMIENTO COMO ALTERNATIVA DE PREPARACIÓN DEL RUGBY COLOMBIANO, A PARTIR DE LA COMPRENSIÓN DE SU REALIDAD

A MODELING AS AN ALTERNATIVE FOR THE PREPARATION OF COLOMBIAN RUGBY, BASED ON THE UNDERSTANDING OF ITS REALITY

Camilo Andrés García Torres y Carlos Alberto Agudelo Velásquez
Docentes Universidad de Antioquia

RESUMEN

En el marco del doctorado en Educación Física, de la Universidad de Antioquia, en su línea de entrenamiento Deportivo se propuso la posibilidad de trabajar como tema de tesis doctoral: La Planificación del entrenamiento deportivo a través del Modelamiento en los deportes de equipo. Luego de una búsqueda exhaustiva en la literatura científica alrededor del tema, para este caso en inglés y entre 2010 y 2021, (Agudelo & García, 2021) se llega a la conclusión de que el tema está menos definido de lo que se esperaba inicialmente, ya que se encuentran importantes contradicciones académicas, tanto en la terminología que tiene que ver con definir: programación, periodización y planificación (p-p-p) del entrenamiento deportivo, así como con las bases mismas que sustentan tal teoría y sus respectivos procesos.

Ante tal panorama, se decide pensar la planificación por Modelamiento (Agudelo, 2012) en los deportes de equipo, como un posible campo de estudio y no como el tema de una sola tesis, y por ende trabajar sólo el tema de p-p-p para el Rugby, y más concretamente para los equipos de selección Colombia mayores, denominados Tucanes. Se deja abierta la posibilidad de crear como una línea de investigación general, tanto para futuros



doctorandos como para otros niveles de formación: “La Planificación por Modelamiento en los Deportes”

En este caso concreto y para atender el asunto de “pensar” un Modelamiento para el rugby de élite de Colombia se define como ruta investigativa en esta tesis específica crear una ITERA, considerando que una itera investigativa es un modelo mixto que consiste en mezclar dos momentos, uno cualitativo y otro cuantitativo (Polit y Hungler, 2000), no siempre en este orden y de acuerdo a las necesidades concretas de cada problema a investigar, para el caso se define, un primer momento de tipo cualitativo hermenéutico, (Martínez, 2006) que permita explicar y comprender la realidad de los procesos de p-p-p del rugby en los equipos de selección Colombia, para ello se realizarán entrevistas a profundidad a diferentes actores que en su condición de líderes deportivos del rugby colombiano y fundamentados en su vivencias internacionales han ido construyendo una visión de lo que es y lo que debe ser el proceso de preparación de equipos de rugby que como en el caso de Colombia pretendan pasar a la élite al menos de Suramérica; y un segundo momento de tipo cuantitativo, que permita inicialmente esclarecer una ruta de planificación por Modelamiento luego de un juicio de expertos, para posteriormente medir los efectos tanto deportivos como fisiológicos de aplicar tal estructura, que de todas formas será por Modelamiento, dado que surge del más profundo análisis (hermenéutico) de las necesidades particulares de tales equipos de este deporte, tal y como considera la propuesta de la planificación por Modelamiento (Agudelo, 2012) que presenta como su principal alternativa, la individualización, principio fundamental del Modelamiento.

Palabras Clave: Planificación-Periodización-Programación-Rugby-Modelamiento

ABSTRACT



Within the framework of the PhD in Physical Education, at the University of Antioquia, in its line of Sports training, the possibility of working as a doctoral thesis topic was proposed: The Planning of sports training through Modeling in team sports. After an exhaustive search in the scientific literature on the subject, in this case in English and between 2010 and 2021, (Agudelo & García, 2021) it is concluded that the topic is less defined than initially expected, since there are important academic contradictions, both in the terminology that has to do with defining: programming, periodization and planning (p-p-p) of sports training, as well as with the very bases that support such theory and their respective processes.

Given this scenario, it was decided to think about planning by modeling (Agudelo, 2012) in team sports, as a possible field of study and not as the subject of a single thesis, and therefore only work on the topic of p-p-p for Rugby, and more specifically for the senior Colombian national team, called Tucanes. The possibility of creating as a general line of research, both for future doctoral students and for other levels of training, is left open: "Planning by Modeling in Sports".

In this specific case and to address the issue of "thinking" a Modeling for elite rugby in Colombia, it is defined as a research route in this specific thesis to create an ITERA, considering that a research iteration is a mixed model that consists of mixing two moments, one qualitative and one quantitative (Polit and Hungler, 2000), not always in this order and according to the specific needs of each problem to investigate, for the case is defined, a first moment of hermeneutic qualitative type, (Martinez, 2006) that allows to explain and understand the reality of the rugby p-p-p processes in the Colombian national teams, for this purpose, in-depth interviews will be conducted with different actors who, as Colombian rugby sports leaders and based on their international experiences, have been building a vision of what is and what should be the preparation process of rugby teams that, as in the case of Colombia, intend to move to the elite, at least in South



America; and a second moment of quantitative type, which initially allows to clarify a planning route by Modeling after a judgment of experts, to subsequently measure both sporting and physiological effects of applying such structure, which anyway will be by Modeling, since it arises from the deepest analysis (hermeneutic) of the particular needs of such teams of this sport, as considered by the proposal of planning by Modeling (Agudelo, 2012) which presents as its main alternative, the individualization, fundamental principle of Modeling.

Key words: Planning-Periodization-Programming-Rugby-Modeling

Bibliografía

Agudelo, C. (2012). Planificación por modelamiento. Kinesis.

Martínez, M. (2006). Ciencia y arte en la metodología cualitativa. Trillas

Polit DF, & Hungler BP. (2000). Introducción a la investigación en ciencias de la salud (6th ed.). McGraw-Hill Interamericana.



CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN DEPORTIVA AL CUIDADO DE SÍ Y DE OTROS: UNA MIRADA DESDE LA EXPERIENCIA DE UN DEPORTISTA CIRCENSE

CONTRIBUTION OF SPORTS EDUCATION TO THE CARE OF SELF AND OTHERS: A VIEW FROM THE EXPERIENCE OF A CIRCUS ATHLETE

Valentina Caita Bautista, Arley Hernández Martín y Andrés Felipe Pulga Cruz
Estudiantes Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá. Colombia

RESUMEN

La poca visibilidad, la falta de reconocimiento de una educación deportiva de los practicantes en el escenario Circense y su aporte al cuidado de sí y de otros, son aspectos que han generado cuestionamientos imparables para dicho proyecto de investigación. Por años, el circo se ha concebido como un espacio único (Carpa) donde se realizan espectáculos artísticos sin diferenciar sus modalidades (circo tradicional, circo contemporáneo, circo social, etc) con el fin de divertir y entretener a sus espectadores, pero no se ha llevado un estudio exhaustivo que hable de la vida de un practicante de circo y que significa para dicha persona el circo, ya sea como estilo de vida y superación, como un espacio de ocio y esparcimiento y/o como una disciplina completa para su desarrollo como ser humano integral, es por ello, que en esta investigación se pretende identificar la contribución de la educación deportiva en el escenario circense al cuidado de sí y de otros; a través de la documentación de un relato de vida de un deportista de circo, donde los datos obtenidos, junto con la debida triangulación de la información pueda dar respuesta a la pregunta problema y por lo tanto reconocer la importancia de la educación deportiva como factor desarrollador de la auto reflexión permitiendo al



deportista transformar su forma de pensar y actuar en pro del cuidado de sí y del otro; por ende se pretende involucrar la práctica del circo deportivo como una nueva tendencia deportiva, brindando valor al circo y sus practicantes, ya que, estos pueden ser promotores o agentes de cambio social por medio del lenguaje verbal y no verbal.

Palabras clave: Circo contemporáneo, deporte, educación, cuidado de sí y de otros.

ABSTRACT

The lack of visibility, the lack of recognition of a sports education of the practitioners on the circus stage and their contribution to the care of themselves and others, are aspects that have generated unstoppable questions for this research project. For years, the circus has been conceived as a unique space (Tent) where artistic shows are performed without differentiating its modalities (traditional circus, contemporary circus, social circus, etc.) in order to amuse and entertain its spectators, but there has not been an exhaustive study that talks about the life of a circus practitioner and what the circus means to that person, Whether as a way of life and self-improvement, as a space for leisure and recreation and/or as a complete discipline for his development as an integral human being, it is for this reason that this research aims to identify the contribution of sports education in the circus scenario to the care of oneself and others; through the documentation of a life story of a circus athlete, where the data obtained, together with the proper triangulation of the information can answer the problem question and therefore recognize the importance of sports education as a factor in the development of self-reflection allowing the athlete to transform his way of thinking and acting in favor of caring for himself and others; Therefore, it is intended to involve the practice of circus sports as a new sporting trend,



giving value to the circus and its practitioners, since they can be promoters or agents of social change through verbal and nonverbal language.

Keywords: Contemporary circus, sport, education, care of self and others.



**PROGRAMA PEDAGÓGICO TRANSVERSAL BASADO EN JUEGOS MOTRICES EN
EL DESARROLLO DE FUNCIONES EJECUTIVAS EN NIÑOS (AS) EN EDAD
PREESCOLAR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JUAN DE LA LOMA DEL
MUNICIPIO DE TULUÁ**

***TRANSVERSAL PEDAGOGICAL PROGRAM BASED ON MOTOR GAMES FOR THE
DEVELOPMENT OF EXECUTIVE FUNCTIONS IN PRESCHOOL CHILDREN AT THE
SAN JUAN DE LA LOMA EDUCATIONAL INSTITUTION IN THE MUNICIPALITY OF
TULUÁ***

Bedoya Salazar, Diana Milena; Arteaga, Ángela Patricia
Unidad Central del Valle del Cauca, Colombia
dbedoya@uceva.edu.com

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo determinar la incidencia de un proyecto pedagógico transversal basado en juegos motrices en el desarrollo de funciones ejecutivas en niños (as) en edad preescolar de la institución educativa San Juan de la Loma del municipio de Tuluá. Se midieron las funciones ejecutivas de memoria de trabajo, flexibilidad mental, planeación e inhibición para construir el programa de juegos motrices que aporte al fortalecimiento de las funciones ejecutivas que presentan alteración severa, medición obtenida por medio de batería neuropsicológica para preescolares (BANPE). El grupo experimental y control con 12 niños (as), en edades entre 4 a 5 años respectivamente. La metodología corresponde a un enfoque cuantitativo con diseño cuasiexperimental y con alcance descriptivo. En esta primera etapa del proceso



investigativo se presentan únicamente las alteraciones severas presentadas por los niños (as) del grupo experimental y control, evidenciándose en la función ejecutiva de inhibición y planeación hay alteraciones severas.

Palabras clave: juegos motrices, memoria de trabajo, flexibilidad mental, planeación e inhibición

ABSTRACT

The objective of this study is to determine the incidence of a transversal pedagogical project based on motor games in the development of executive functions in preschool children of the educational institution San Juan de la Loma in the municipality of Tuluá. The executive functions of working memory, mental flexibility, planning and inhibition were measured to build the motor games program that contributes to the strengthening of executive functions that present severe alteration, measurement obtained by means of the neuropsychological battery for preschoolers (BANPE), in the experimental and control group with 12 children between 4 and 5 years old respectively. The methodology corresponds to a quantitative approach with a quasi-experimental design and descriptive scope. In this first stage of the research process, only the severe alterations presented by the children of the experimental and control groups are presented, showing that there are severe alterations in the executive function of inhibition and planning.

Key words: Play motor, working memory, mental flexibility, planning and inhibition.



HÁBITOS EN LA POBLACIÓN DEL ORIENTE COLOMBIANO DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA COVID-19

HABITS IN THE POPULATION OF EASTERN COLOMBIA DURING CONFINEMENT DUE TO THE COVID-19 PANDEMIC

Rafael Enrique Lozano Zapata. Docente Universidad de Pamplona

Brian Johan Bustos Viviescas. Docente SENA, Regional Pereira

Jheinner Andrés Peñaranda. Estudiante Universidad de Pamplona, Semillero Investigación SICAFD

rafaenloza@unipamplona.edu.co

INTRODUCCION

La actividad física y los buenos hábitos, contribuyen para el bienestar físico, psicológico y emocional de los colombianos y más aún en estos tiempos en los cuales a toda la humanidad nos ha tocado aislarnos por un buen tiempo en nuestras casas, por la actual pandemia. De esta manera lo señala (Trujillo, 2009), la salud es un concepto muy amplio que abarca todas las funciones del organismo, tanto físicas como psíquicas. Esto debido a los grandes cambios que ha tenido la sociedad, gracias a la globalización, y en estos momentos por el gran impacto que ha generado el virus COVID-19, dando lugar a numerosas restricciones en la vida diaria, incluido el distanciamiento social, el aislamiento y el confinamiento en el hogar. Si bien estas medidas son imperativas para reducir la propagación del COVID-19, no son concluyentes al momento de actuar y pensar en cada una de las personas, siendo fundamental realizar actividad física de forma apropiada y con una buena salud mental, de esta manera se reduce el estrés y la ansiedad por las dificultades que se han presentado durante este tiempo.



Tipo de investigación de campo (Santa pallela y feliberto Martins (2010). El Diseño de investigación descriptiva es un método científico que implica observar y describir el comportamiento de un sujeto sin influir sobre él de ninguna manera. Se realizó por medio de una encuesta aleatoria no estricta, ya que fue voluntaria donde se envió a diferentes números telefónicos y correos electrónicos, para acceder a esta, de la cual participaron 309 personas en población general del Oriente Colombiano. Con un 60,8% masculino, 38,2% femenino.

Se encontraron resultados relevantes dentro de la encuesta como, el 82% de la muestra encuestada ha dedicado buen uso de la lectura con un 36% la respuesta máxima en lectura relacionada al deporte y ejercicio, así mismo la frecuencia semanal al realizar actividad física 5 (F=5) X 40min diarios el 50% de la población que ha realizado mayor parte ejercicio en sus casas. Por lo contrario, en un rango de 4 a 5 horas, lo han dedicado a estar sentados con aparatos electrónicos generando inactividad y sedentarismo, lo que ha provocado un 53% a cambiar su forma de alimentación contribuyendo al estrés y ansiedad por la falta de recursos económicos. Cabe destacar que se observó que el 71.2% de la población no ha tenido ayudas económicas por el gobierno, debido a que la situación económica ha sido la más crítica y preocupante para los sujetos del Oriente Colombiano, generando un estrés mental por lo cual no se dio la tranquilidad a la población al estar en sus casas cuidándose, así reducir los riesgos de contraer el virus y afectar su salud y la de otros familiares o personas con las cuales pudieran compartir.

De acuerdo a los resultados encontrados damos como conclusión que al observar la mayor parte de los encuestados practicaron diferentes formas de entretenimiento o actividad física desde la casa, al igual realizaron lectura, deporte, promoviendo su buen estado de salud física y mental. Al igual quienes se afectaron en su salud mental por la situación económica que padecían por el aislamiento, no era favorable para estar bien durante este tiempo. Por consiguiente, los resultados del aislamiento indican que aun así



alteran la actividad física y los comportamientos alimentarios comprometiendo la salud. Por lo tanto, es necesario investigar los efectos a largo plazo de la crisis del COVID-19 en los deportes y el comportamiento físico y mental, para mejorar los factores de riesgos de la población colombiana y en especial del oriente colombiano.

Palabras Clave: covid-19, encuesta, actividad física, alimentación, lectura, habito.

ABSTRACT

Physical activity and good habits contribute to the physical, psychological and emotional well-being of Colombians and even more so in these times in which all of humanity has had to isolate itself for a long time in our homes, due to the current pandemic. In this way (Trujillo, 2009) points out that health is a very broad concept that encompasses all the functions of the organism, both physical and psychological. This is due to the great changes that society has undergone, thanks to globalization, and at this time due to the great impact generated by the COVID-19 virus, resulting in numerous restrictions in daily life, including social distancing, isolation and confinement to the home. While these measures are imperative to reduce the spread of COVID-19, they are not conclusive when acting and thinking about each person, being fundamental to perform physical activity in an appropriate way and with good mental health, thus reducing stress and anxiety due to the difficulties that have occurred during this time.

Type of field research (Santa palella and feliberto Martins (2010)). Descriptive Research Design is a scientific method that involves observing and describing the behavior of a subject without influencing it in any way. It was carried out by means of a non-strict random survey, since it was voluntary and was sent to different telephone numbers and e-mails, in order to access it. 309 people participated in the general population of Eastern Colombia. With 60.8% male, 38.2% female.



Relevant results were found in the survey, such as 82% of the surveyed sample has made good use of reading with a 36% maximum response in reading related to sports and exercise, as well as the weekly frequency of physical activity 5 (F=5) X 40min daily, 50% of the population that has done most of the exercise at home. On the contrary, in a range of 4 to 5 hours, they have dedicated it to sitting with electronic devices generating inactivity and sedentary lifestyle, which has caused 53% to change their way of eating contributing to stress and anxiety due to the lack of economic resources. It should be noted that 71.2% of the population has not received economic aid from the government, due to the fact that the economic situation has been the most critical and worrisome for the subjects of Eastern Colombia, generating mental stress, which is why the population was not given peace of mind to be at home taking care of themselves, thus reducing the risks of contracting the virus and affecting their health and that of other family members or people with whom they might share.

According to the results found, we conclude that when observing the majority of respondents practiced different forms of entertainment or physical activity from home, as well as reading, sports, promoting their good physical and mental health. Also, those whose mental health was affected by the economic situation they suffered due to isolation were not favorable to be well during this time. Therefore, the results of isolation indicate that they still alter physical activity and eating behaviors compromising health. Therefore, it is necessary to investigate the long-term effects of the COVID-19 crisis on sports and physical and mental behavior, in order to improve risk factors in the Colombian population and especially in eastern Colombia.

Key words: covid-19, survey, physical activity, diet, reading, habit.



Bibliografía

Reyes. O, Latorre. R, Guzmán, Jerez. M, Caamaño. N, Delgado. F. Cambios positivos y negativos en los hábitos alimentarios, los patrones de actividad física y el estado de peso durante el confinamiento del COVID. 28 de julio de 2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32731509/>

Ammar. A, Brach. M, Trabelsi. K. Efectos del encierro domiciliario de COVID-19 sobre la conducta alimentaria y la actividad física: resultados de la encuesta internacional en línea ECLB-COVID19. 2020 28 de mayo. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32481594/>.

M. Schnitzer, S.E. Schottl, M. Kopp, M. Barth. Orden COVID-19 para quedarse en casa en Tirol, Austria: ¿cambios en el comportamiento deportivo y de ejercicio. Agosto de 2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32659514/>.

Maugeri. G, Castrogiovanni. P, Giuseppe B, Pippi. R, Velia. D, Palma. A, Michelino D, Giuseppe M. El impacto de la actividad física en la salud psicológica durante la pandemia de Covid-19 en Italia. 24 de junio de 2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32613133/>