



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TESIS DE GRADO

TEMA:

“LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LAS CONDICIONES DE VIDA EN EL PABELLÓN DE MUJERES D-1-A DEL CRS COTOPAXI EN EL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2014 - 2015.”

Tesis presentada previo a la obtención del título de licenciada, en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física.

Autora:

García Sarango Yajaira Elizabeth

Director:

MSc. Revelo Mayorga Lenin Patricio

Latacunga –Ecuador

Diciembre - 2015

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LAS CONDICIONES DE VIDA EN EL PABELLÓN DE MUJERES D-1-A DEL CRS COTOPAXI EN EL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2014 - 2015.”** Son de exclusiva responsabilidad de la autora.

.....

García Sarango Yajaira Elizabeth

C.C. 1722176822-1

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema: **“LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LAS CONDICIONES DE VIDA EN EL PABELLÓN DE MUJERES D-1-A DEL CRS COTOPAXI EN EL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2014 - 2015”** de **Yajaira Elizabeth García Sarango**, postulante al título de la **Licenciatura en Ciencias de la Educación mención Cultura Física**, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Diciembre, 2015

.....
M.Sc. Revelo Mayorga Lenin Patricio
Director de Tesis



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, la postulante: **Yajaira Elizabeth García Sarango** con el título de tesis: **“LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LAS CONDICIONES DE VIDA EN EL PABELLÓN DE MUJERES D-1-A DEL CRS COTOPAXI EN EL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2014 - 2015”** han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, Diciembre 2015

Para constancia firman:

.....
M.Sc. Pazmiño Iturralde Oscar Xavier

PRESIDENTE

.....
M.Sc. Bravo Zambonino José María

MIEMBRO

.....
Dr. López Rodríguez Luis Gonzalo

OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi madre y a Dios que gracias a su amor he podido lograr una meta más en mi vida ya que han sido un pilar fundamental en mi vida para guiarme y cumplir con uno más de mis objetivos, a los docentes de la Universidad Técnica de Cotopaxi en especial al Msc Patricio Revelo que gracias a su paciencia me ha sabido guiar para poder culminar mi trabajo de tesis.

YAJAIRA

DEDICATORIA

Mi trabajo investigativo va dedicado directamente a mi madre y a mi hermano, son las personas más importantes en mi vida que gracias a su comprensión logre culminar mi meta que la tenía trazada desde hace mucho tiempo.

No todo fue fácil pero sin embargo lo logre gracias Dios.

YAJAIRA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TEMA: “LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LAS CONDICIONES DE VIDA EN EL PABELLÓN DE MUJERES D-1-A DEL CRS COTOPAXI EN EL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2014 - 2015”

Autor: Yajaira Elizabeth García Sarango

RESUMEN

El presente trabajo investigativo tuvo como propósito la aplicación de un programa de práctica deportiva con la finalidad de mejorar las condiciones de vida de las mujeres privadas de la libertad del CRS Cotopaxi. se tomó en cuenta una revisión crítica y analítica sobre las condiciones de vida de las internas, esta investigación va más allá de una aplicación de un programa de actividad deportiva consiste en contribuir con la rehabilitación de las mujeres privadas de la libertad, para la elaboración de la investigación se utilizó como método descriptivo no experimental ya que se recolecto datos de campo para su desarrollo esto a contribuido significativamente para mejorar su calidad de vida y aportar con su estado de salud, física y mental para lo cual se llegó a la conclusión que la práctica deportiva es considerada beneficiosa para las mujeres privadas de libertad, porque les ayudo a desarrollar aptitudes de socialización necesarias para su reinserción en la sociedad. Las estrategias que se implementaron contribuyo satisfactoriamente con las internas, gozaron al realizar bailo-terapia, fútbol y juegos ya que son actividades que les permitió ocupar su mente en algo sano y diferente como lo son las actividades deportivas. Es importante resaltar que las actividades propuestas tuvieron apeo del CRS Cotopaxi y fue acogida de la mejor manera por las beneficiarias, de tal forma mi investigación puede ser aplicada en varios centros de rehabilitación social del país.

PALABRAS CLAVE: condiciones de vida, estrategias, práctica deportiva.



TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI
ACADEMIC UNIT OF ADMINISTRATIVE SCIENCES AND HUMANITIES
Latacunga – Ecuador

TOPIC: “SPORT AS STRATEGY TO IMPROVE LIVING CONDITIONS IN THE PAVILION OF WOMEN D - 1-A IN THE CRS COTOPAXI LATACUNGA CANTON COTOPAXI PROVINCE IN THE PERIOD 2014-2015”

Author: Yajaira Elizabeth García Sarango

ABSTRACT

This research work was aimed at implementing a sport program with the aim of improving the living conditions of women deprived of freedom of CRS Cotopaxi. took into account a critical and analytical review on the living conditions of the inmates, this research goes beyond application of a sport program is to contribute to the rehabilitation of women deprived of freedom, to prepare the investigation was used as experimental descriptive method as field data for development that has contributed significantly to improve their quality of life and contribute to their health, physical and mental for which he concluded was collected that sport is considered beneficial for women deprived of their freedom because I helped develop socialization skills necessary for their reintegration into society. The strategies implemented successfully contributed to internal, enjoyed by performing dance-therapy, and football games because they are activities that allowed them to take their mind on something healthy and different as are the sports activities. Importantly, the proposed activities were felling the CRS Cotopaxi and was welcomed in the best way by the recipient, so my research can be applied in various social rehabilitation centers in the country.

KEYWORDS: living conditions, strategies, sports.

AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal **CERTIFICO** que: La traducción del resumen de tesis al Idioma Inglés presentado por los señores Egresados de la Carrera de Licenciatura Mención Cultura física de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas: **GARCÍA SARANGO YAJAIRA ELIZABETH**, cuyo título versa “**LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LAS CONDICIONES DE VIDA EN EL PABELLÓN DE MUJERES D-1-A DEL CRS COTOPAXI EN EL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2014 - 2015**”. Lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo al peticionario hacer uso del presente certificado de la manera ética que estimaren conveniente.

Latacunga, Octubre del 2015

Atentamente,

M.Sc. Amparo de Jesús Romero Palacios

DOCENTE CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS

C.I. 050136918-5

ÍNDICE DE CONTENIDOS

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS	III
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	IV
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA	VI
ABSTRACT.....	VIII
ÍNDICE DE CONTENIDOS	X
ÍNDICE DE TABLAS	XIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XIV
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	3
1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	3
1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	5
1.3 MARCO TEÓRICO	6
1.4 PRÁCTICA DEPORTIVA.....	6
1.4.1 Deporte, Educación y Comunicación:	7
1.4.2 Deporte y psicología.....	8
1.4.3 Deporte y Pedagogía	10
1.5 ORIENTACIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA:.....	10
1.6 CLASIFICACIÓN DEL DEPORTE	12
1.6.1 Clasificación de Bouet	12
1.6.2 Clasificación de Durand.....	13
1.6.3 Clasificación de Matveiev	13
1.6.4 Clasificación de Parlebás	14
1.6.5 Clasificación de Hernández y Blázquez	15
1.6.6 Clasificación de García Ferrando.....	16
1.6.7 Clasificación de Devis y Peiró	17
1.7 PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD.....	18
1.7.1 El problema de la triple sanción: penal, social y moral, acumulada para las mujeres .	21

1.7.2	La práctica deportiva en la prisión	23
1.8	BUEN VIVIR	25
1.9	BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA	27
1.9.1	La práctica deportiva como fuente de autoestima y superación personal	29
1.10	PROGRAMA DEPORTIVO	30
CAPÍTULO II		32
2.	METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	32
2.1	BREVE CARACTERIZACION DE LA INVESTIGACION OBJETO DE ESTUDIO.	32
2.2	DISEÑO METODOLÓGICO	34
2.2.1	Metodología.....	34
2.2.1.1	Descriptivo - No Experimental.....	34
2.2.1.2	Unidad De Estudio	34
2.3	MÉTODOS Y TÉCNICAS	35
2.4	TÉCNICAS	36
2.4.1	La entrevista.....	36
2.4.2	La encuesta	36
2.5	ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LAS MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD DEL CRS COTOPAXI.	38
CAPÍTULO III.....		50
3.	PROPUESTA.....	50
3.1	DATOS INFORMATIVOS:.....	50
3.2	PRESENTACIÓN	50
3.3	ANTECEDENTES	51
3.4	JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA	52
3.5	OBJETIVOS	53
3.5.1	OBJETIVO GENERAL:.....	53
3.5.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS:.....	53
3.6	INSTRUCCIONES	54
3.7	DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	58
3.8	PLAN OPERATIVO DE LA PROPUESTA	55
3.9	VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA.....	79

3.10	EVALUACIÓN	79
3.11	IMPACTO SOCIAL.....	79
4.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	81
4.1	CONCLUSIONES:.....	81
4.2	RECOMENDACIONES.....	82
5.	BIBLIOGRAFÍA	83
5.1	BIBLIOGRAFÍA CITADA	83
5.2	WEBGRAFÍA	84
6.	ANEXOS	86

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población.....	35
Tabla 2. Realiza actividad física	38
Tabla 3. Se integraría a un programa deportivo	39
Tabla 4. La frecuencia que le gustaría hacer deporte.....	40
Tabla 5. Que deporte practicaría	41
Tabla 6. Proyectos en los centros de rehabilitación	42
Tabla 7. La práctica deportiva mejora la calidad de vida	43
Tabla 8. Actividad física mejora la autoestima.....	44
Tabla 9. La motivación mejora el estado emocional.....	45
Tabla 10. El deporte ayuda a la inserción social	46
Tabla 11. Lo más importante de la actividad deportiva	47
Tabla 12 Plan Operativo.....	55

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Categorías fundamentales	¡Error! Marcador no definido.
Gráfico 2. Clasificación de Bouet	12
Gráfico 3. Clasificación de Durand.....	13
Gráfico 4. Clasificación de Matveiev	
Gráfico 5. Clasificación de Parlebás	15
Gráfico 6. Clasificación de Hernández y Blázquez	16
Gráfico 7. Clasificación de García Ferrando	
Gráfico 8. Clasificación de Devis y Peiró.....	18
Gráfico 9. Realiza actividad física	38
Gráfico 10. Se integraría a un programa deportivo.....	39
Gráfico 11. La frecuencia que le gustaría hacer deporte.....	40
Gráfico 12. Que deporte practicaría	41
Gráfico 13. Proyectos en los centros de rehabilitación	42
Gráfico 14. La práctica deportiva mejora la calidad de vida	43
Gráfico 15. Actividad física mejora la autoestima.....	44
Gráfico 16. La motivación mejora el estado emocional	45
Gráfico 17. El deporte ayuda a la inserción social.....	46
Gráfico 18. Lo más importante de la actividad deportiva.....	47

INTRODUCCIÓN

La Cultura Física en el Ecuador precisa su dirección orientada fundamentalmente al desarrollo integral de las privadas de libertad (PPL) mediante el movimiento, la corporación individual y social y el disfrute o satisfacción de las acciones. Esta concepción permitirá al orientador la utilización de los diferentes métodos y estrategias didácticas, aplicados en los procesos de enseñanza – aprendizaje, con vista a elevar los modos y autoestima de la interna.

Esta propuesta tendrá mucha importancia debido a que se aplicaran métodos y estrategias motivacionales para ayudar a las personas privadas de la libertad al aprovechamiento adecuado de su tiempo libre por lo tanto no se debe olvidar que son seres humanos que tienen capacidades y destrezas que lo hagan a través de la práctica deportiva.

Los centros de rehabilitación del país no cuentan con proyectos que impulsen la práctica deportiva para las personas privadas de la libertad ya que en nuestra área hay muchos profesionales que desconocen los niveles de seguridad que proporcionan estos centros.

El aporte académico científico de esta propuesta será para ayudar a conocer los beneficios de la práctica deportiva en el desarrollo normal de su cuerpo y mente para que puedan gozar y sentir de su buen estado físico y mental. La pregunta es ¿Cómo incidirá la práctica deportiva a las mujeres privadas de la libertad del Pabellón D-1-A del CRS Cotopaxi en el cantón Latacunga provincia de Cotopaxi en el periodo 2014-2015?

El objetivo de estudio es mejorar las condiciones de vida mediante la aplicación de la práctica deportiva desarrollando habilidades y destrezas las mismas que facilitaran la calidad de vida de las PPL.

La práctica deportiva es la realización de ejercicios físicos individuales y colectivos su ejecución es de forma ordenada ya que genera un bienestar pleno de esparcimiento las mismas que mejoran las condiciones de vida de las internas.

CAPITULO I. En este capítulo es el desarrollo de la introducción, marco teórico, los antecedentes investigativos, las categorías fundamentales, en esta parte se presenta los temas relacionados a él buen vivir, la práctica deportiva y cómo esta representa un aporte en el mejoramiento de la calidad de vida de las internas.

CAPITULOII. Se encarga de realizar una breve investigación de la institución, un análisis e interpretación de los resultados de la investigación, diseño metodológico de la propuesta, Datos Informativos, Justificación, Objetivos, Descripción de la Propuesta.

CAPITULO III. Tiene que ver con la aplicación de la propuesta, conclusiones, recomendaciones y bibliografía.

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Después de indagar en varias bibliotecas virtuales en las instituciones de educación superior del país, se ha podido constatar que existen previas investigaciones sobre la práctica deportiva de las personas privadas de la libertad para mejorar sus condiciones de vida. Se pudo constatar que en España se han realizado algunas investigaciones en esta línea (Castillo, 2004 y 2005), en las cuales se estudiaban programas deportivos dotados de un claro contenido metodológico y técnico en su aplicación y con resultados satisfactorios entre la población reclusa, y también otras (Martos, Devís y Andrew, 2009) en las que se estudiaban programas justamente contrarios, por carecer de intención alguna de promover valores entre la población reclusa.

De la misma manera las investigaciones centradas en sus repercusiones físicas, podemos citar las de Hagan (1989), Mortimer (1999), Wagner, Mabride y Crouse (1999) y Courtenay y Sabo (2001), quienes exponen la relación positiva entre la práctica del ejercicio físico y la obtención de metas de salud por parte de los reclusos. En esta misma línea, otros autores (Hagan, 1989; Chevry, Aoun y Clement, 1992; Negro, 1995) aseguran que los programas deportivos penitenciarios mejoran la calidad de vida de la población reclusa. En este mismo orden, pero de forma más específica, existen estudios que ponen de relieve la importancia del deporte igualmente como elemento de prevención y abandono del consumo de sustancias tóxicas entre la población reclusa, sustituyendo estos hábitos por otros que contribuyen a la mejora de sus condiciones de salud, así tenemos las investigaciones de (Hitchcock, 1990; Chamorro, Blasco y Palenzuela, 1998; Castillo, 2004).

En el Ecuador existe un “Proyecto de implementación de actividades recreativas en el mejoramiento de la autoestima y los estados depresivos en los internos del ex penal García Moreno” de la Escuela Politécnica del Ejercito su autora Mirian Revelo (2013), que como conclusión tuvo que la práctica de actividades recreativas permiten la buena utilización del tiempo libre de las personas privadas de la libertad, contribuyendo con su rehabilitación. Esta investigación es de mucha ayuda ya que me puede servir como guía para la realización de mi tesis.

Durante la indagación en sitios de internet se pudo constatar que no existe suficiente información sobre el tema a investigar, sin embargo en ciertas páginas web la información se ve reflejada en una visión global de recreación y práctica deportiva, dando como resultado poca información del tema a investigar. En consecuencia la falta de investigaciones realizadas sobre la práctica deportiva para mejorar las condiciones de vida de las personas privadas de la libertad es escasa en sitios de internet, pues las investigaciones son poco profundas y nada especializadas, de esta manera, esta investigación es nueva y de gran relevancia social pues contribuirá significativamente en el desarrollo constructivo en las PPL.

Pero en cuanto a conceptos definiciones e importancia en las páginas web y libros con relación al tema si existe esta información que me permitirá lograr la fundamentación científica de la práctica deportiva como terapia a los problemas de depresión en los seres humanos que están privados de relacionarse con el mundo exterior en muchos lugares, como en cárceles, instituciones militares, instituciones religiosas y en muchas instituciones que se aíslan en las actividades laborales del mundo que les rodean.

1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

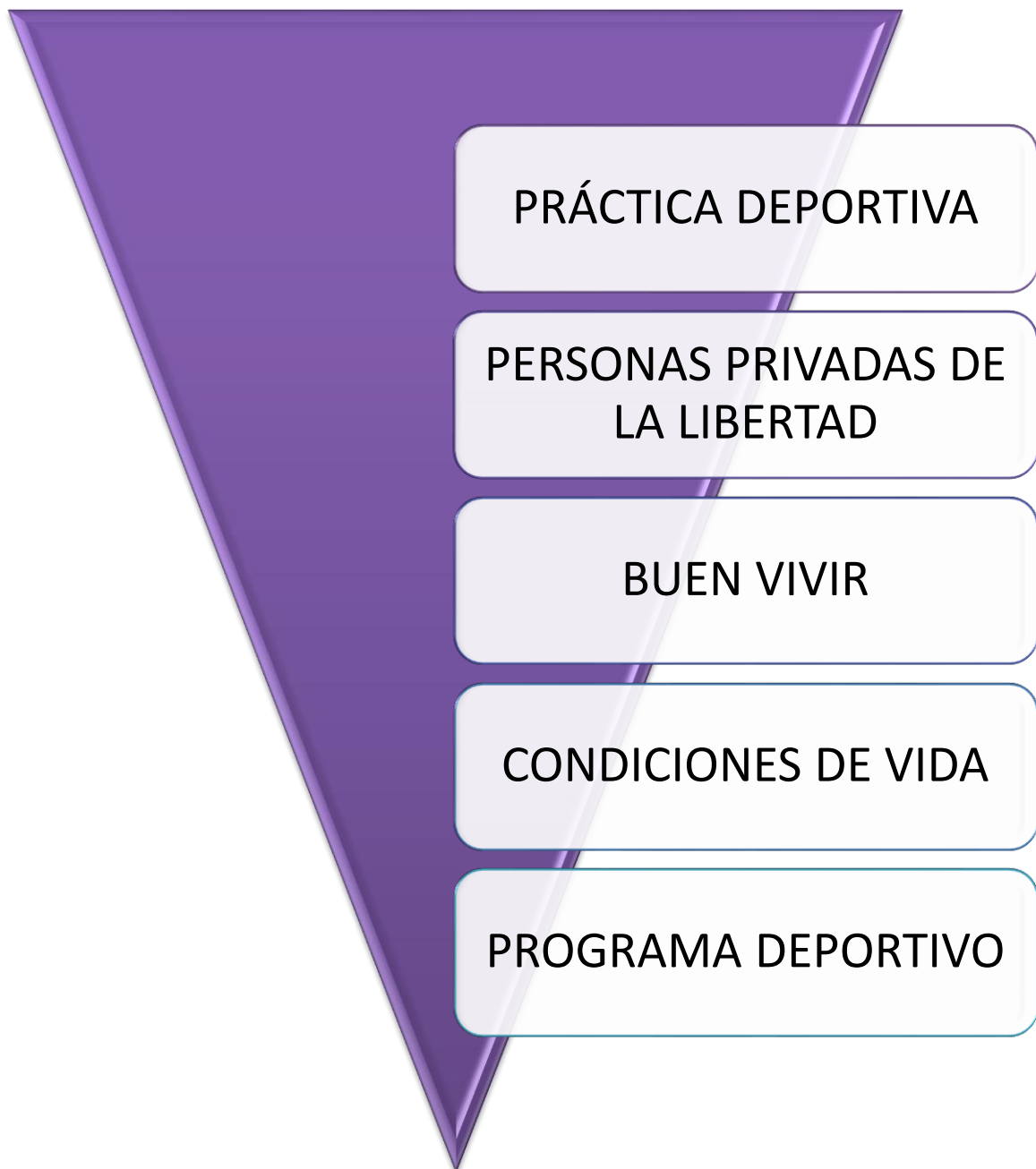


Gráfico 1. Categorías fundamentales

Elaborado por: Yajaira García

1.3 MARCO TEÓRICO

1.4 PRÁCTICA DEPORTIVA

La práctica deportiva es una alternativa para mejorar la calidad de vida de mujeres y hombres. Presenta una gran variedad de formas de practicar deporte así como de actividades que se pueden realizar. Según Añó, (2003), “la calificación de la práctica deportiva es muy diferente la una de la otra y de igual manera sucede con los objetivos que persigue”.pag,18

Así, la practica deportiva se clasifica de la siguiente manera (Añó, 2003):

- Deporte recreativo.
- Deporte asociativo/federado.
- Deporte de alto rendimiento.

Cada una de estas formas de realizar deporte están encaminadas a fines específicos y para grupos determinados. El deporte se ha convertido con el tiempo en una de las mayores fuentes de salud y de bienestar, ayuda a mejorar todos los aspectos de la vida individual y colectiva por todas las propiedades y características que posee.

La práctica deportiva es una ciencia que aún merece ser investigada ampliamente. Los estudios hasta ahora realizados han enriquecido la teorización sobre este tema y han reconocido que los conocimientos que hasta ahora existen no alcanzan a responder todas las interrogantes que surgen alrededor de este tema, por lo que es necesario valerse de otras disciplinas para resolver todos los problemas de investigación inherentes a su objeto de estudio.

Por esta razón en los siguientes párrafos se presenta una breve descripción del deporte relacionado con otras disciplinas y la manera en que éstas ayudan a teorizarlo y a comprenderlo de mejor manera.

1.4.1 Deporte, Educación y Comunicación:

La comunicación y la educación tienen un vínculo necesario para la creación, transmisión y análisis del conocimiento. El proceso de enseñanza aprendizaje se reconoce como un todo integrado en el que el estudiante es el actor principal, esto se da de igual forma en la práctica deportiva por ser un proceso esencialmente pedagógico.

(Jiménez E. , 2015) expresa que:

Es importante que el profesor – entrenador logre que durante el desarrollo de las diferentes actividades que se realizan en el transcurso del entrenamiento deportivo, se revelen como características determinantes la integración de lo cognitivo y lo afectivo, de lo instructivo y lo educativo, como requisitos psicológicos y pedagógicos esenciales que caracterizan la efectividad del proceso pedagógico.(pag,20)

Los beneficios de realizar actividades deportivas son varios porque las personas que lo realizan terminan estableciendo relaciones comunicativas con otros semejantes que se encuentran en la misma situación. Según (Bompa, 2007) manifiesta que “El deporte ayuda a estimular el desarrollo de la personalidad de los individuos que lo practican, así mismo se inicia un proceso de planificación, no solo entorno al deporte, si no frente a la vida en general. La persona que dirige las actividades deportivas usa la comunicación para estimular la confianza y la seguridad de quienes se involucran en la actividad deportiva. Es un desarrollo integral del ser que involucra lo cognitivo, conductual y afectivo.”(pag,8)

El proceso pedagógico de la práctica deportiva necesita de la comunicación educativa para expresar de manera adecuada el propósito del entrenamiento

deportivo. Sin comunicación es imposible que se entiendan los fines y propósitos que quiere alcanzar el proceso de práctica deportiva.

(Jiménez E. , 2015) señala:

Como bien plantea Ozolin, en el proceso de aprendizaje de la técnica deportiva se aplica el método de utilización de la palabra, que tiene como tarea fundamental crear en los participantes una representación motora correcta, clara y precisa, ayudar a dominar el movimiento.(pag,70)

El lenguaje es el instrumento del que el deporte hace uso para poder expresar de manera acertada las instrucciones sobre los ejercicios que se plantea realizar y al mismo tiempo permite una comunicación directa entre el entrenador y la persona que está siendo entrenada. La práctica deportiva es un proceso de retroalimentación constante.

1.4.2 Deporte y psicología

El entrenador, es la persona que posee los conocimientos necesarios sobre las actividades que se planifican realizar, por lo tanto es el responsable de transmitir sus conocimientos a las personas que van a participar de la actividad física. En este proceso, además de transferir conocimientos se realiza un intercambio de intereses, ideas, estados de ánimo, en definitiva de forma de ver y percibir la realidad de la vida.

El proceso de comunicación entre todas las personas que están involucradas en el proceso de práctica deportiva genera un ambiente en el que los conocimientos e indicaciones que se dan son asimilados de forma concreta y eficaz.

La psicopedagogía plantea que la persona encargada del entrenamiento deportivo, debe desarrollar ciertas aptitudes y destrezas para que el proceso de la práctica

deportiva se desarrolle de manera integral y adecuada. A continuación se detallan algunas:

- La comunicación entre el entrenador y sus aprendices debe ser clara, sencilla e ininterrumpida.
- No subestimar las destrezas deportivas de sus estudiantes.
- Ser sensible para identificar los estados de ánimo de los participantes en el proceso de la práctica deportiva y tratarlos de forma adecuada.
- Establecer un vínculo afectivo.
- No hacer de la práctica deportiva un espacio competitivo que genere rivalidades.

A través de la psicología se puede reconocer de manera apropiada, cuáles son los intereses, aptitudes, habilidades y las falencias de los participantes y en base a esto elaborar estrategias que no excluyan a nadie que desee participar del proceso deportivo.

(González J. , 2015), reflexiona de esta manera:

En el mundo del deporte, a menudo se omite considerar el componente de la personalidad y del manejo mental del entrenamiento deportivo aun conociendo su importancia, suponiendo que las habilidades en esta área se desarrollan por sí solas o que el simple entrenamiento físico o técnico las puede mejorar.(pag,78)

En el marco de esta investigación, la psicología aportará en gran medida para conocer la realidad de las reclusas del Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi y en base a eso elaborar estrategias que llamen su atención para que accedan a participar de las actividades.

1.4.3 Deporte y Pedagogía

(Mozo, 2015) define a la pedagogía deportiva como:

La ciencia de la educación que se encarga de estudiar los procesos de instrucción y de formación integral de la personalidad del educando - deportista, a través del desarrollo de las capacidades físico - funcionales y cognitivas (intelectuales), además de las habilidades motrices deportivas, influyendo igualmente de manera positiva en la conducta social de éste.(pag,43)

El entrenamiento deportivo es una de las actividades que más influyen en la formación de la personalidad. Por esta razón es necesario incorporar esquemas que ayuden a organizar los tiempos, los métodos que se empleen y tener un instrumento que permita evaluar si se cumplieron o no los objetivos que se planteó alcanzar.

El proceso de la práctica deportiva implica la asimilación de conocimientos para su posterior puesta en práctica. Esto implica que el entrenador debe poseer los conocimientos e instrumentos necesarios para sustentar las distintas técnicas y métodos que utilice en la actividad deportiva. Similar a lo que sucede en el proceso de enseñanza – aprendizaje en un aula, si el contenido y la forma de transmitirlo no son buenos, el interés de los participantes será nulo.

1.5 ORIENTACIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA:

El deporte no está sujeto a una sola clasificación y se lo identifica dependiendo del campo en el que se lo aplique. Es tan diverso y sus alcances tan extensos que en este trabajo de investigación se ha visto la posibilidad de clasificarlo según la orientación que se le va asignar.

La clasificación propuesta es:

- **Deporte Escolar:** es la práctica deportiva realizada al interior de las instituciones educativas en la hora de Educación Física.
- **Deporte para Todos:** hace referencia a que todas las personas tienen derecho a realizar algún tipo de práctica deportiva. Tiene un carácter lúdico y de esparcimiento.
- **Deporte Recreativo:** es la práctica de algún tipo de deporte sin la menor intención de competencia, es un disfrute pleno de la práctica deportiva sin ningún interés del resultado final.
- **Deporte Competitivo:** lo único importante en este espacio es el resultado, se trata de obtener siempre la mejor posición o el lugar más alto. Los participantes de esta actividad deportiva están en constantes jornadas de entrenamiento para cumplir sus objetivos.
- **Deporte Educativo:** el interés único de esta forma de hacer deporte es el deportista. Trata de fomentar el desarrollo de las destrezas cognitivas, sociales, motrices, afectivas de la persona que lo practica. Esta es la forma de hacer deporte que se debería aplicar en las instituciones educativas.
- **Deporte de iniciación:** se refiere al inicio de la práctica de un único deporte con la finalidad de convertirse en un especialista.
- **Deporte Adaptado:** se debe hacer una reestructuración en los métodos, formas, reglas, técnicas, espacios en los que se va a realizar para que las personas que tengan algún tipo de capacidad especial puedan realizarlo.

1.6 CLASIFICACIÓN DEL DEPORTE

A demás de la clasificación que se realizó en el apartado anterior es importante conocer que a lo largo de la historia se han realizado diversas clasificaciones sobre del deporte. En los siguientes esquemas se hará referencia a las más representativas.

1.6.1 Clasificación de Bouet

En el año de 1968 Bouet realiza una clasificación tomando como punto de referencia la experiencia de la persona que practica un determinado deporte, identifica cinco categorías.

Gráfico 2. Clasificación de Bouet

BOUET 1968)	Deporte de combate	Con implemento.	Existe contacto físico, el cuerpo como referencia.
		Sin implemento.	
	Deportes de balón o pelota	Colectivos.	El balón constituye el factor relacional del deporte.
		Individuales.	
	Deportes atléticos y gimnásticos	Atlético de medición objetiva.	Referencia posibilidades del ser humano, gesto técnico importante.
Gimnásticos de medición subjetiva.			
Deportes en la Naturaleza	La referencia común es que realizan en el medio natural, y conllevan un gran riesgo.		
Deportes mecánicos	Se caracteriza por el empleo de máquina, que es la que genera la energía, y el hombre quien la controla y la dirige.		

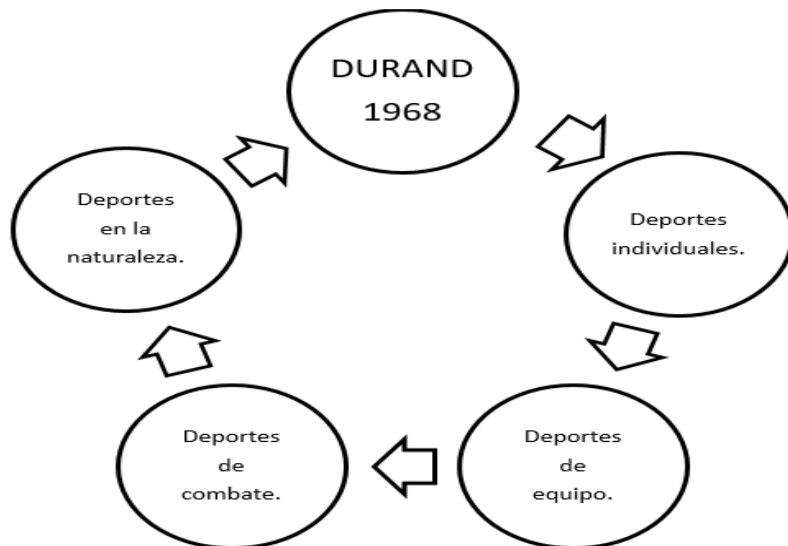
Fuente: Signification du sport. París: P.U.F

Elaboración: Michael Bouet

1.6.2 Clasificación de Durand

La clasificación que este autor realiza se basa en parámetros netamente pedagógicos.

Gráfico 3. Clasificación de Durand

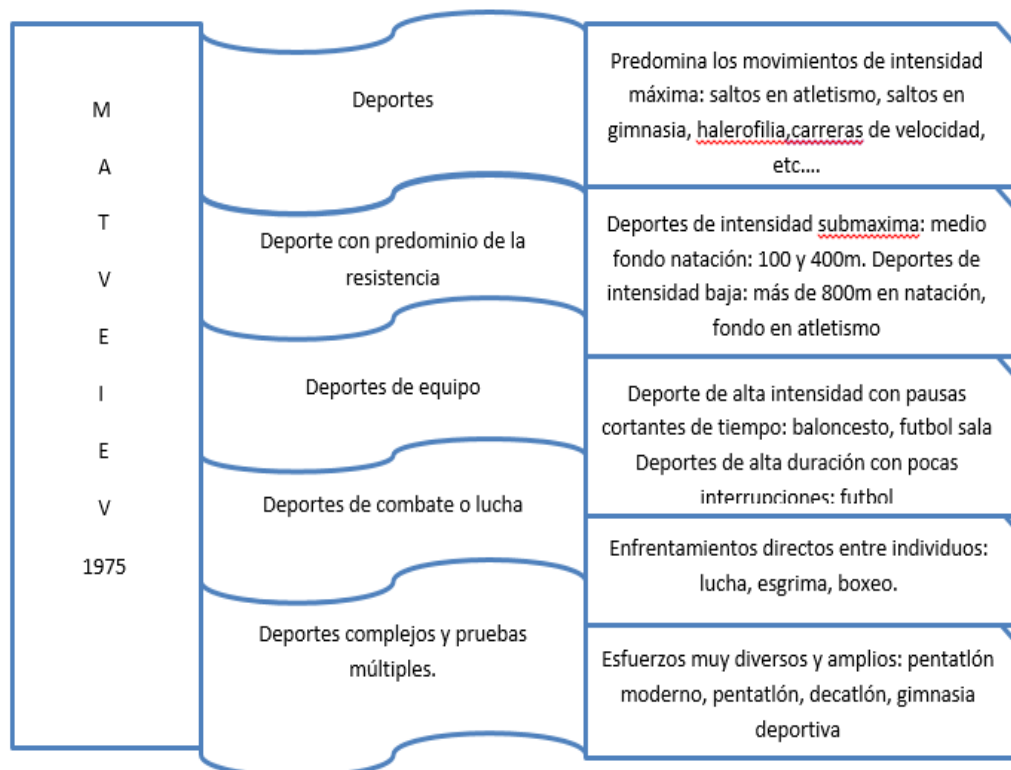


Fuente: Tratamiento del deporte dentro del Área de Educación Física
Elaboración: José Robles Rodríguez

1.6.3 Clasificación de Matveiev

La clasificación de Matveiev toma como base al esfuerzo físico que implica realizar una actividad deportiva.

Gráfico 4. Clasificación de Matveiev

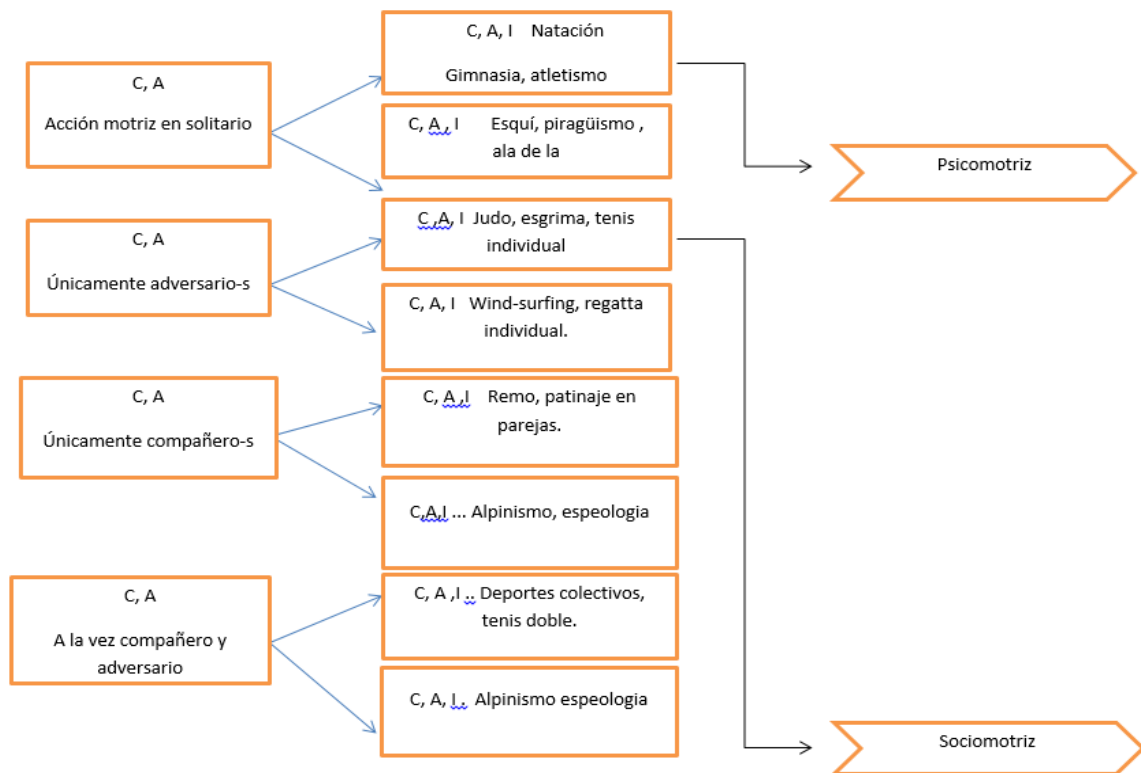


Fuente: Tratamiento del deporte dentro del Área de Educación Física
Elaboración: José Robles Rodríguez

1.6.4 Clasificación de Parlebás

Esta clasificación la realiza de acuerdo a los parámetros de la acción motriz. El deporte según esta clasificación es un sistema de integración global conformada por el sujeto actuante, el entorno y los participantes eventuales. Su esquema se asemeja a un árbol con ocho ramas en las que identifica las características principales de la acción motriz.

Gráfico 5. Clasificación de Parlebás

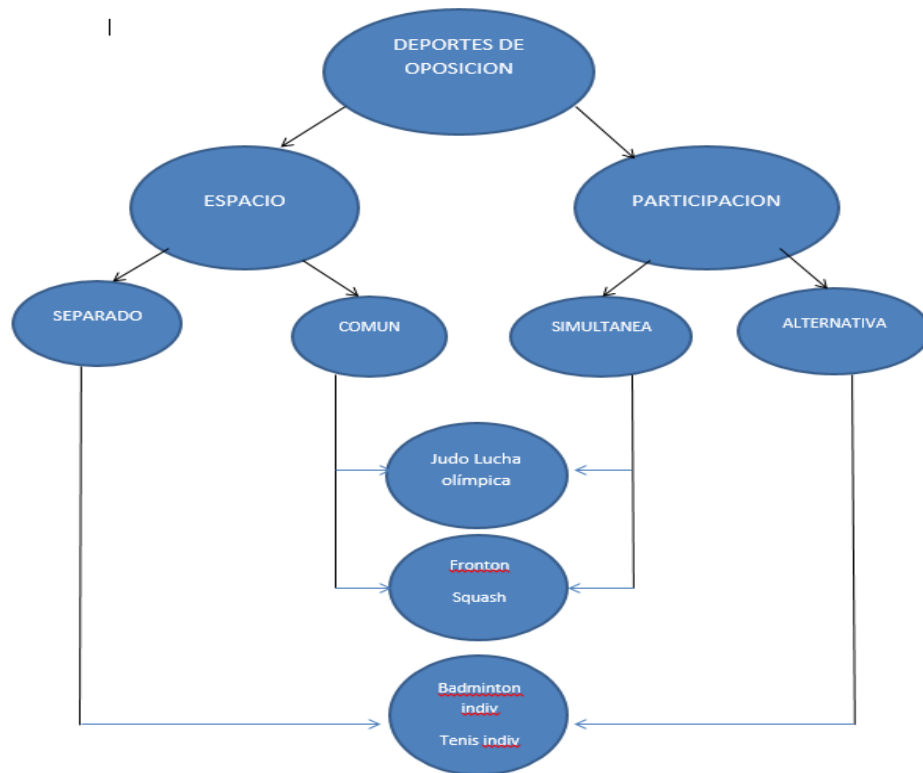


Fuente: Tratamiento del deporte dentro del Área de Educación Física
Elaboración: José Robles Rodríguez

1.6.5 Clasificación de Hernández y Blázquez

Se toma la clasificación de Parlebás y le añaden dos características más: la primera hace referencia a la utilización que se le da al espacio y la segunda a la forma en la que participan los jugadores.

Gráfico 6. Clasificación de Hernández y Blázquez

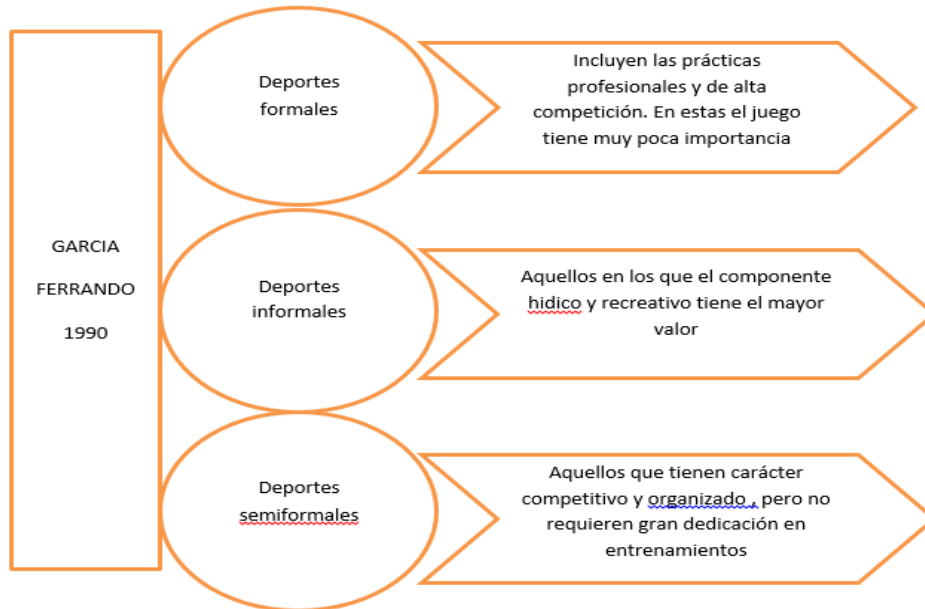


Fuente: Tratamiento del deporte dentro del Área de Educación Física
Elaboración: José Robles Rodríguez

1.6.6 Clasificación de García Ferrando

Clasifica los deportes en tres categorías dependiendo de la utilidad que se les otorgue.

Gráfico 7. Clasificación de García Ferrando



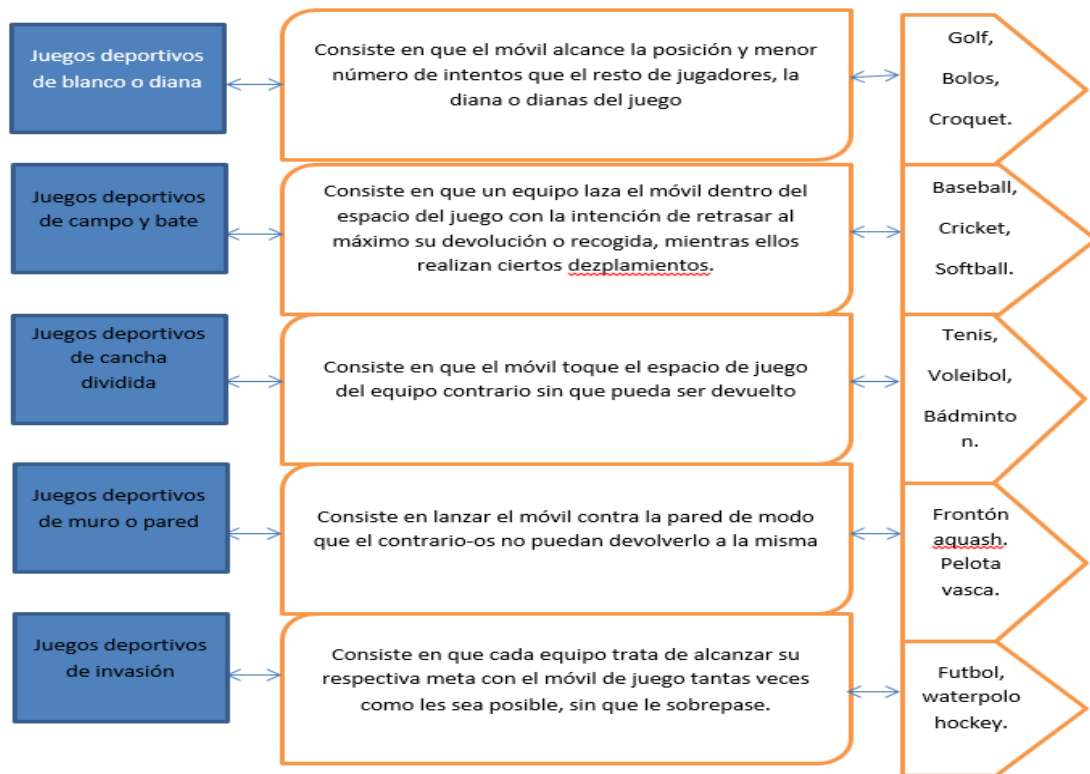
Fuente: Tratamiento del deporte dentro del Área de Educación Física.

Elaboración: José Robles Rodríguez

1.6.7 Clasificación de Devis y Peiró

Esta Clasificación pretende facilitar la enseñanza de los juegos deportivos a nivel educativo.

Gráfico 8. Clasificación de Devis y Peiró



Fuente: Tratamiento del deporte dentro del Área de Educación Física
Elaboración: José Robles Rodríguez

Luego de exponer las distintas maneras sobre cómo se mira la práctica deportiva, se puede abordar los beneficios que esta representa para salud física y emocional de las personas que lo practican. El deporte es un mundo fuera de lo cotidiano y sin embargo es parte de lo cotidiano, es a la vez satisfacción y recreación, se convierte en un elemento fundamental en el día a día de muchos sujetos sociales que ven en esta actividad una alternativa para canalizar las situaciones que en la vida suceden.

1.7 PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

Según (Ariscaín, 2005), “señala que las personas privadas de la libertad son aquellas que por distintos motivos han incurrido en algún tipo de delito y han sido juzgadas con penas carcelarias para pagar el daño que le hicieron a la sociedad.

Sin embargo, es importante reconocer que son seres humanos que son insertadas en este sistema para garantizar su reinserción social.”(Pag,10)

(Asamblea Nacional del Ecuador, 2008) En la Constitución del Ecuador en su sección octava, Art.51, reconoce los siguientes derechos para las personas privadas de la libertad:

1. No ser sometidas a aislamiento como sanción disciplinaria.
2. La comunicación y visita de sus familiares y profesionales del derecho.
3. Declarar ante una autoridad judicial sobre el trato que haya recibido durante la privación de la libertad.
4. Contar con los recursos humanos y materiales necesarios para garantizar su salud integral en los centros de privación de libertad.
5. La atención de sus necesidades educativas, laborales, productivas, culturales, alimenticias y recreativas.
6. Recibir un tratamiento preferente y especializado en el caso de las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, adolescentes, y las personas adultas mayores, enfermas o con discapacidad.
7. Contar con medidas de protección para las niñas, niños, adolescentes, personas con discapacidad y personas adultas mayores que estén bajo su cuidado y dependencia.

En este sentido, desde el marco legal y jurídico el Estado Ecuatoriano garantiza el trato justo e igualitario a todos los PPL del país, además de que les brinda la posibilidad de participar de actividades dentro de los centros de reclusión que les ayuden a desarrollar destrezas, habilidades y aptitudes para su posterior reinserción en la sociedad.

Así como el Estado garantiza los derechos de las personas, son varios los organismos internacionales preocupados por la integridad física y emocional de las personas al interior de los Centro de Rehabilitación Social y enfatizan en la importancia de garantizar en su totalidad el cumplimiento de los derechos de los PPL.

La Convención Interamericana de Derechos Humanos (CIDH), reconoce 4 ejes fundamentales de los derechos de las personas privadas de la libertad.

a) Derecho a la Vida

El Derecho a la vida, es el derecho sobre el cual se fundamentan los demás, ya que sin el cumplimiento de este no se puede cumplir con los demás derechos. En los Centros de Rehabilitación Social es el Estado el responsable de garantizar la vida de los reclusos.

Para (Méndez & Miño, 2015), comentan que : “las principales causas de muerte de reclusos en las cárceles son: violencia carcelaria, falta de atención médica urgente y emergente de manera oportuna, incendios, muerte perpetrada por agentes del Estado, tortura y desapariciones forzadas, suicidio”.(Pag,38)

b) Derecho a la Integridad Personal

Al igual que el derecho a la vida, este también es un derecho fundamental para lograr el cumplimiento de los demás derechos. Por estar al interior de un Centro de Rehabilitación Social, es el Estado el responsable de implementar programas e invertir recursos para que los reclusos tengan integridad física y psicológica. La CIDH, da a conocer que las formas más frecuentes para violentar la integridad de los reclusos son: tortura con fines de investigación criminal, aislamiento, hacinamiento, condiciones sanitarias y de higiene.

c) Derecho a Atención Médica

La atención médica es una obligación del Estado, al igual que los anteriores derechos. Las personas que están al interior de los Centros de Privación de la Libertad están bajo la responsabilidad del Estado y es necesario que se dote a

estos centros de personal médico competente, infraestructura e implementos necesarios para poder atender de manera eficaz y eficiente a los reclusos. Hay que entender que los Centros de Rehabilitación son un universo tan diverso como el mundo de fuera y hay grupos de personas que requieren atención prioritaria cuando tienen enfermedades graves.

d) Derecho a Relaciones Familiares.

Para (Méndez & Miño, 2015), el derecho familiar es: “Tener la posibilidad de acercarse con regularidad a los familiares que se encuentran privados de libertad es un derecho irrenunciable de las Personas Privadas de Libertad (PPL), debido principalmente a las condiciones de estigmatización, soledad y vulnerabilidad física y psicológica de estas personas”.(pag,38-39)

Además de ser indispensables en la parte emocional, los familiares dotan a los reclusos de los implementos de los cuales el Estado no alcanza a abastecerlos como productos de higiene personal o alimentos.

El sistema de Rehabilitación Social en el país, aún está lejos de ser un instrumento eficaz para reinsertar a las personas en la vida social. En los últimos tiempos ha habido casos de motines, denuncias de malos tratos y un sinnúmero de situaciones que no garantizan la seguridad y bienestar de los presos. Por esta razón este estudio intenta presentar una propuesta que pueda canalizar de manera adecuada las necesidades e intereses de los PPL a través de la práctica deportiva.

1.7.1 El problema de la triple sanción: penal, social y moral, acumulada para las mujeres

La situación de las mujeres en las cárceles del país es muy distinta a la de los hombres. Se piensa que es casi normal hablar de sistema penitenciario y pensar únicamente en que se habla sobre hombres, la realidad es que las cárceles del país

también es un espacio compuesto por mujeres que por distintos motivos y razones delinquieron y ahora se encuentran privadas de su libertad.

Las sanciones penal, social y moral acumuladas, dan cuenta de que el castigo en relación a los delitos que cometen no es tan justo en comparación a lo que sucede con los hombres, ya que en la cosmovisión del país el delito si está justificado a nivel moral ya que para ellos el delito es parte de su masculinidad. En el caso de las mujeres cada sanción pesa más, porque muchas de ellas tienen vínculos maternos que las convierten en el pilar sobre el que sus familias se asientan.

(Aguirre, 2012), indica que:

La gran mayoría de las mujeres que infringieron la ley, optaron por delitos que, mientras son cometidos, no implican violencia ni riesgo de muerte para las víctimas, sino para quien delinque, como son el transporte intra o internacional de cantidades poco considerables de drogas ilegales, y la venta al menudeo de las mismas.(pag,33)

Las mujeres que cometen delitos y son privadas de su libertad reciben una sanción condenatoria moral, porque en el caso de tener hijos ellos quedan desprotegidos en todos los niveles, ya que el Estado tampoco garantiza que se va a hacer cargo de la protección de los infantes.

Aunque parezca una situación discriminatoria para los hombres que se preste atención especial al caso de las reclusas mujeres se debe tener en consideración que la situación no es la misma para ambos casos. Tomando en cuenta esto, las Naciones Unidas crearon las Reglas de Bangkok, las mismas que alientan a todos los estados a tomarlas en consideración para dar un trato adecuado a las mujeres que delinquen y a sus hijos que son los que quedan en situación de real vulnerabilidad al depender directamente de sus madres.

La (UNODC, 2011), realiza la siguiente reflexión:

Las mujeres privadas de libertad constituyen una pequeña minoría en todos los sistemas penitenciarios del mundo. Sin embargo, a la hora de atender los problemas que el encierro les genera, se advierte con facilidad que además de sufrir los mismos que aquejan a los varones, padecen otros específicos propios de su condición de género. Las mujeres en situación de encierro constituyen un colectivo especialmente vulnerable debido al entorno que caracteriza su encarcelamiento y a la reproducción de los estereotipos sociales de género en el ámbito penitenciario.(pag,28)

La prisión se convierte en el espacio donde se reproduce todo lo que afuera, en el campo social sucede. La discriminación y el juzgamiento a las mujeres se dan en igual o en mayor medida que se hace en el día a día. La sociedad ecuatoriana aún tiene mucho camino que recorrer para superar las diferencias de género y propiciar un tratamiento adecuado a las presas de las distintas cárceles del país y garantizarles un verdadero sistema de rehabilitación social.

1.7.2 La práctica deportiva en la prisión

El deporte es una expresión de la cultura de la humanidad y es uno de los elementos en los que la sociedad se expresa y se ve reflejada, puede dar cuenta del funcionamiento del entretendido social.

Es necesario preguntarse si el ejercicio físico dentro de la prisión ayuda a la rehabilitación de la persona o por el contrario no cumple ninguna función y es más bien un elemento que aísla a los privados de libertad (PPL) de su realidad en los centro de rehabilitación social.

En el Ecuador, según información del Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos, la actividad deportiva forma parte de las actividades que los privados de libertad desarrollan al interior de los centros penitenciarios.

El (Ministerio de Justicia, 2015), expresa que:

***“Mediante el deporte y la recreación se promueve en las personas privadas de libertad estilos saludables de vida. Para ello se cuenta con el apoyo del Ministerio del Deporte que a través del programa “Ejercítate Ecuador”, impulsa jornadas deportivas en los centros de Rehabilitación Social con el objetivo de que las PPL incluyan la actividad física en sus procesos de rehabilitación”.*(pag, 333)**

El deporte en la prisión es necesario tanto para los internos como para el personal de vigilancia. La falta de estas actividades generaría mayores conflictos, el deporte en muchos casos se convierte en el canalizador de sensaciones como agresividad, ansiedad y una serie de emociones propias de la situación de reclusión.

(Castillo, 2015), señala que:

***Un programa de actividad física que se oferte a la población interna de un centro penitenciario debe estar lo más adaptado posible a sus necesidades, preferencias y condiciones físicas, no despreciando para ello ningún tipo de actividad, en la medida en que a los recursos del centro pueda proporcionársela, con unos horarios y una frecuencia de entrenamiento igualmente adaptado a los internos.*(pag,50)**

Es importante que antes de proponer un programa deportivo al interior de los centros de rehabilitación social se conozca a la población a la que se lo va a aplicar. Las actividades deben responder a las necesidades e intereses de los PPL. Porque si los internos ven en esto una obligación, una situación impuesta que si no se realiza trae como consecuencia un castigo, provocará el efecto contrario.

Si se aplica de manera adecuada, la práctica deportiva trae beneficios para los reclusos como la disminución del consumo de drogas, alcohol, tabaco, mejora su salud y calidad de vida, disminuye los niveles de estrés y violencia y a establecer mejores canales comunicativos entre los PPL y el personal de seguridad.

1.8 BUEN VIVIR

En el marco de este estudio, es de fundamental importancia abordar el tema del buen vivir ya que es el Estado el responsable de las personas privadas de libertad. El Gobierno Ecuatoriano asume la tutela de garantizar que los privados de libertad estén seguros e inmersos en un verdadero sistema de rehabilitación social.

El buen vivir es una filosofía de vida originaria de los pueblos y nacionalidades indígenas de nuestro país. Es un paradigma que tiene como principios básicos el respeto, la armonía y el equilibrio frente a todo lo que existe. En su cosmovisión del mundo todo está interrelacionado e interconectado y cada acción tiene una consecuencia que afecta de forma positiva o negativa al universo.

Para (Murga, 2009) indica que el sumak kawsay es:

Viene desde una perspectiva indígena de Sudamérica, es una expresión de una forma ancestral de ser y estar en el mundo. La noción de sumak kawsay es la posibilidad de vincular al hombre con la naturaleza desde una visión de respeto, es una práctica de convivencia ancestral, respetuosa con la naturaleza, con las sociedades y con los seres humanos.(pag,67-68)

La Constitución del 2008 elaborada en Montecristi por la Asamblea Constituyente, plantea el Sumak Kawsay como un política del Estado Ecuatoriano, la misma que debe ser aplicada para todas y todos los ciudadanos que se encuentren dentro del territorio ecuatoriano en todos los aspectos de la vida social.

(SENPLADES, Miniterio de Educación del Ecuador, 2015), señala que en el Plan Nacional del Buen Vivir, se define al Bueno Vivir como:

La satisfacción de las necesidades, la consecución de una calidad de vida y muerte digna, el amar y ser amado, el florecimiento saludable de todos y todas, en paz y armonía con la naturaleza y la prolongación indefinida de las culturas humanas. El Buen Vivir supone tener tiempo libre para la contemplación y la emancipación, y que las libertades,

oportunidades, capacidades y potencialidades reales de los individuos se amplíen y florezcan de modo que permitan lograr simultáneamente aquello que la sociedad, los territorios, las diversas identidades.(pag,45)

El buen vivir plantea un esquema alternativo, a los niveles de satisfacción tradicionales basados únicamente en los beneficios materiales. Integra el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. La perfecta convivencia entre el mundo material y el espiritual, el verdadero bienestar permite la perfecta convivencia entre el bienestar material y sensorial.

En el caso de este estudio, es necesario citar los artículos que permiten fundamentar este trabajo de investigación:

Sección quinta de la Constitución de la República del Ecuador:

Educación

Art. 27.-La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

Sección decimotercera de la Constitución de la República del Ecuador:

Rehabilitación social

Art. 201.- El sistema de rehabilitación social tendrá como finalidad la rehabilitación integral de las personas sentenciadas penalmente para reinsertarlas

en la sociedad, así como la protección de las personas privadas de libertad y la garantía de sus derechos.

El sistema tendrá como prioridad el desarrollo de las capacidades de las personas sentenciadas penalmente para ejercer sus derechos y cumplir sus responsabilidades al recuperar la libertad.

Art. 203.- El sistema se regirá por las siguientes directrices:

En los centros de rehabilitación social y en los de detención provisional se promoverán y ejecutarán planes educativos, de capacitación laboral, de producción agrícola, artesanal, industrial o cualquier otra forma ocupacional, de salud mental y física, y de cultura y recreación.

En la misma línea y siguiendo con el tema relacionado al buen vivir, el Plan Nacional del Buen Vivir se ha planteado 12 objetivos principales para mejorar la calidad de vida de las y los ecuatorianos.

Para la (SENPLADES, Secretaria Nacional de Planificación, 2015) en el objetivo número 3 se explica que “el mejoramiento de la calidad de vida es un proceso multidimensional y complejo, determinado por aspectos decisivos relacionados con la calidad ambiental, los derechos a la salud, educación, alimentación, vivienda, ocio, recreación y deporte, participación social y política, trabajo, seguridad social, relaciones personales y familiares”.(pag,30)

En base a estos artículos se sustenta el Marco Legal de esta propuesta investigativa, sobre la cual se aborda un tema que es de interés nacional y debería ser una preocupación de carácter social para todos y todas los ecuatorianos.

1.9 BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Según (Konovalova & Cruz, 2006) plantean que “practicar deporte beneficia al ser humano de manera integral, no se trata únicamente de la salud física, se trata de que el deporte permite y ayuda a tener una mejor salud emocional y psíquica. Está comprobado científicamente que las personas que practican algún tipo de deporte son mucho más estables que las que no lo hacen”.(pag,83)

Los beneficios biológicos son:

- Mejora la resistencia física.
- Mejora la Presión Arterial.
- Aumenta y mantiene la densidad ósea.
- Mantiene la resistencia a la insulina.
- Ayuda a controlar el peso corporal.
- Fortalece los músculos del cuerpo.
- Desarrolla la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- El cuerpo se hace mucho más resistente al esfuerzo físico.

Los beneficios psicológicos son:

- Mejora la autoimagen.
- Mejora la capacidad de socialización
- Disminuye la tensión y el estrés.
- Previene y disminuye el nivel de depresión.
- Ayuda a relajar el cuerpo y la mente
- Desarrolla las aptitudes de atención
- Ayuda a manejar adecuadamente la agresividad y los sentimientos de ira, angustia o tristeza.
- Ayuda a incrementar el nivel de bienestar general.

1.9.1 La práctica deportiva como fuente de autoestima y superación personal.

El hecho de practicar un deporte mejora la imagen que se tiene de uno mismo. El hecho de estar en constante actividad física hace que las personas piensen de sí mejor que si no estuvieran realizando ningún tipo de actividad. Aunque el aspecto corporal no cambie tanto, el aspecto mental sí cambia y eso hace que crezca su autoestima.

La confianza que se genera al realizar actividades deportivas se sustenta en que las personas piensan mejor de sí mismas porque comprueban que son capaces de ser constantes y de comprometerse para estar y sentirse mejor. “Markus y Wurf definen la autoestima como los juicios sobre la propia valía, que se puede ver afectada por los rasgos de valores culturales y por otros que se perciben como valiosos y significativos en los demás. (González N. , 2001) Manifiesta “que en definitiva, la autoestima es un juicio personal que cada individuo hace sobre sí mismo”.(pag,30)

El complemento esencial para lograr que la práctica deportiva se convierta en fuente de autoestima es conocer a que personas va dirigido, conocer sus historias, sus formas de vida, cada uno de los aspectos que puedan ayudar para planificar el proceso de forma correcta.

Si es un grupo nuevo que apenas se va a iniciar en el deporte, conviene que los objetivos planteados no sean ostentosos para no forzar las capacidades físicas de las personas. Se debe tener presente que todo deporte implica un proceso de reconocimiento, adaptación y desarrollo. Cada aspecto es importante al momento de crear autoestima, no se debe dejar de lado ningún detalle, porque aunque para el entrenador no sea importante, puede que para el participante sea el más relevante. Todos los seres están formados por historias y cada historia es una pieza más del rompecabezas que lo forma.

Una propuesta para realizar un ejercicio de práctica deportiva debería incluir al menos los siguientes aspectos:

- Planificar objetivos de dificultad progresiva de modo que la persona pueda ir superando cada uno de los retos que se le plantee. Lo mejor es que las metas sean planteadas conjuntamente.
- Anticipar las posibles dificultades que puedan aparecer. Para conseguir objetivos de largo plazo hay que superar a corto plazo situaciones adversas.
- Planificar objetivos cuya consecución dependa exclusivamente de la persona y su trabajo.
- Nunca olvidar que es necesario reconocer e incentivar para que la persona pueda percibir que va superando los objetivos planteados.

1.10 PROGRAMA DEPORTIVO

(Jiménez A. , 2007) Lo define como: “El programa deportivo es el conjunto ordenado y sistemático de recomendaciones que debe incluir tipo, intensidad, duración, frecuencia y progresión de la actividad física”.(pag,14)

Los programas deportivos que van dirigidos para personas que no están acostumbradas a realizar actividades físicas de manera constante debe contar con ciertas características básicas que se detallan a continuación.

- **Global:** consiste en aplicar ejercicios para regenerar el sistema cardiovascular y las capacidades físicas como: fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio, control postural, etc.

- **Progresivo:** mediante varios niveles el individuo va mejorando poco a poco.
- **Variado:** un programa de ejercicios nuevos no rutinarios mezclando lo recreativo con deportes y así hacer un ambiente muy agradable para las personas.
- **Motivante:** la motivación se marca en base a lo que se ha planificado sin la motivación es difícil que las personas que inician en la práctica del deporte continúen.
- **Seguro:** un programa seguro guiado por un profesional, observando y ajustándose a las necesidades de las personas a las que se les va aplicar el programa.
- **Divertido:** un programa que no se base en lo rutinario, repetitivo debe ser divertido en todas las formas posibles.

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

2.1 BREVE CARACTERIZACION DE LA INVESTIGACION OBJETO DE ESTUDIO.

El 14 de noviembre de 2007 se creó el Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos. Desde entonces se han diseñado diferentes campos de acción en beneficio de la ciudadanía. Entre los aportes realizados está la transformación del sistema penitenciario y de la normativa legal vigente, a través de la propuesta del Código Orgánico Integral Penal (COIP).

El sistema penitenciario ecuatoriano evidencia un nuevo rostro en la rehabilitación social. Uno de los elementos de la transformación constituye la infraestructura, que apunta a la reinserción de las personas privadas de libertad (PPL) y un modelo de gestión vinculado con los ejes: educativo-cultural-deportivo, trabajo, salud integral y vínculos familiares que convierte a la familia en el pilar de la reinserción.

Asimismo, se diseña un plan de vida que se complementa con los ejes del modelo, que establecen metas diseñadas para cada interno. De esta forma, desarrollan sus capacidades y vocación, diseñan metas y objetivos y se identifican sus habilidades, así como los plazos para avanzar en el sistema progresivo.

El proceso se articula con la construcción de modernos centros regionales y su humanización mediante un campo de acción efectiva, que tiene como fin resolver los problemas heredados de un sistema penitenciario caduco que provocaba que

las personas sentenciadas por la comisión de un delito regresen a la sociedad sin un proyecto de vida, sin una opción de trabajo y reinserción.

Una de las obras más importantes de esta cartera de Estado es la construcción de centros de rehabilitación regionales. La propuesta, que se concretó en 2014, establece un nuevo modelo para la edificación, sistema de internamiento y relación con la comunidad, con una inversión del Gobierno Nacional que supera los 200 millones de dólares.

Las edificaciones de los centros regionales Sierra Centro-Norte, en Cotopaxi; Regional Sierra Centro- Sur, en Turi, y el Regional Costa en Guayas incluyen cámaras de vigilancia móviles térmicas, conectadas a un sistema de monitoreo; escáneres para develar objetos ocultos dentro del cuerpo de los visitantes; equipos para detectar metales y armas; inhibidores de señal de celulares y demás implementos de última tecnología.

El proceso de traslado de las PPL al Centro de Rehabilitación Social (CRS) Regional Cotopaxi inició el 21 de febrero de 2014, con internos de mínima seguridad, que estaban en el ex penal García Moreno. En marzo se trasladó a las personas que cumplían su internamiento en Latacunga.

El 31 de octubre del 2014 a las 2 de la mañana fueron trasladadas 662 internas del Centro de Rehabilitación Femenino de Quito hasta el Centro de Rehabilitación Social CRS Cotopaxi considera áreas de máxima, mediana y mínima seguridad, además de un pabellón para mujeres, otro de atención prioritaria y un área administrativa, con una inversión que supera los 70 millones de dólares. Ledy Zúñiga, Ministra de Justicia, Derechos Humanos y Cultos, confirma que estos nuevos mega centros van acompañados de un modelo que implica un acompañamiento permanente a los familiares del privado de libertad.

Edwin Casteló, quien fue Intendente General de Policía de Pichincha, habría sido nombrado como nuevo director del Centro de Rehabilitación Social de la Sierra Centro Cotopaxi, en reemplazo de Paúl Flores, quien ocupaba este puesto. El nombramiento podría ser por un cambio administrativo dentro del Centro de Rehabilitación. Ninguna autoridad se ha pronunciado hasta el momento sobre las causas que originaron este cambio.

2.2 DISEÑO METODOLÓGICO

Para la presente investigación la postulante han escogido la investigación descriptiva, puesto que la misma está enfocada a detallar fenómenos, situaciones, contextos y eventos, en cuanto a la práctica deportiva es decir se encarga de dar una descripción detallada sobre el tema, los cuales serán descriptos durante la elaboración del trabajo investigativo.

2.2.1 Metodología

2.2.1.1 Descriptivo - No Experimental

La investigación tendrá una metodología descriptiva no experimental pues como lo dicho anteriormente, ésta investigación se encarga de describir el fenómeno que produce el problema, su impacto que tiene las nuevas condiciones de vida mediante la práctica deportiva, sino simplemente observa el fenómeno sin un análisis de los resultados obtenidos como resultado de la aplicación del tema propuesto.

2.2.1.2 Unidad De Estudio

La postulante considera tomar como referencia de unidad de población y muestra al director y trabajadora social del Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi, así como también a las mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1-A, los cuales serán encuestados en su totalidad debido a que la población es muy amplia.

Tabla 1. Población

POBLACIÓN	f	%
DIRECTOR	1	3,57%
TRABAJADORA SOCIAL	1	7,15%
MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD	100	89.28%
TOTAL	102	100 %

2.3 MÉTODOS Y TÉCNICAS

2.3.1. Método inductivo.- permitió tener un conocimiento real sobre la situación de las privadas de libertad del Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi, del bloque D-1-A, y los intereses que tiene sobre la práctica deportiva. Para la aplicación de este método se desarrolló una encuesta con preguntas que ayudaron a resolver el problema de investigación planteado. Los datos fueron tabulados y analizados, para de esta manera planificar una propuesta de práctica deportiva adecuada.

2.3.2. Método deductivo.- orientó el análisis del problema en su contexto, para luego analizar las causas, efectos e importancia de este tema de investigación. Para la ejecución de este método se utilizó la observación y la entrevista informal, en conversaciones con las internas y las autoridades del Centro teniendo como premisa general que el deporte es una actividad beneficiosa para las internas del Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi.

2.4 TÉCNICAS

2.4.1 La entrevista

Cuando la entrevista es aplicada en la investigación donde se quiere conocer el problema desde un punto de vista externo, sin que se requiera aún la profundización en la esencia del fenómeno, las preguntas a formular por el entrevistador, se deja a su criterio y experiencia. De esta manera la postulante aplicará la entrevista a la autoridad de la institución, con la ayuda de un cuestionario no estructurado lo cual permitirá recabar más información y profundizar sobre el tema y a la vez guiar la misma. La entrevista no estructurada es muy útil en estudios descriptivos, en la fase del diseño de la investigación; es adaptable y susceptible de aplicarse a toda clase de sujetos y de situaciones, permite profundizar en el tema. Sin embargo el tratamiento de la información es muy difícil de procesar.

2.4.2 La encuesta

En la encuesta a diferencia de la entrevista, el encuestado lee previamente el cuestionario y lo responde por escrito, sin la intervención directa de persona alguna de los que colaboran en la investigación con la ayuda de un cuestionario previamente estructurado. En este caso la postulante será la encuestadora y encuestados la población. La encuesta una vez formada el cuestionario no requiere de personal calificado a la hora de hacerla llegar al encuestado, por esta razón se aplicara con las internas y con las autoridades del centro de rehabilitación social.

2.4.3 LA OBSERVACIÓN

El proceso de observación se realizó visitando el Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi, previo al inicio de la elaboración de la propuesta para conocer cuáles

eran las condiciones de las reclusas y si realizan algún tipo de actividad que favorezca a su proceso de reinserción en la sociedad. Se utilizó una guía de observación para documentar las situaciones relevantes que aporten a este trabajo de investigación y a la resolución del problema planteado.

2.5 ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LAS MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD DEL CRS COTOPAXI.

1. ¿Le gustaría realizar actividad física para mejorar su estado de salud?

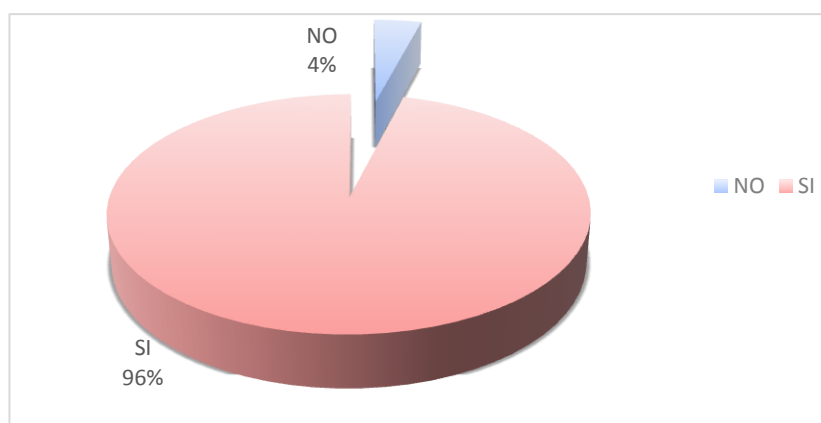
Tabla 2. Realiza actividad física

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	4	4%
SI	96	96%
Total	100	100%

FUENTE: Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.

ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango

Gráfico 9. Realiza actividad física



FUENTE: Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.

ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Del total de la población el 96% de las mujeres encuestadas manifiestan que si les gustaría realizar actividad física para mejorar su estado de salud. Mientras que el 4% restante no está interesado. Por lo tanto es evidente que la mayoría de las mujeres privadas de la libertad tienen interés en realizar este tipo de actividades.

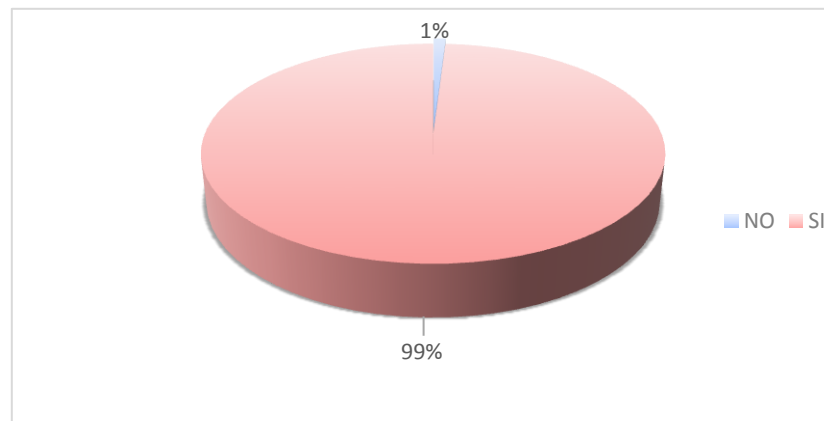
2. ¿Se integraría usted a un programa de carácter físico deportivo?

Tabla 3. Se integraría a un programa deportivo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	1	1%
SI	99	99%
Total	100	100%

*FUENTE: Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.
ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango*

Gráfico 10. Se integraría a un programa deportivo



*FUENTE: mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.
ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango*

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Del total de las encuestadas el 99% manifiesta que si se integraría a un programa de carácter físico deportivo mientras que el 1% no se integraría. Por lo tanto este resultado permite conocer quea mayoría de las mujeres muestran y manifiestan interés en ser parte de un programa físico deportivo.

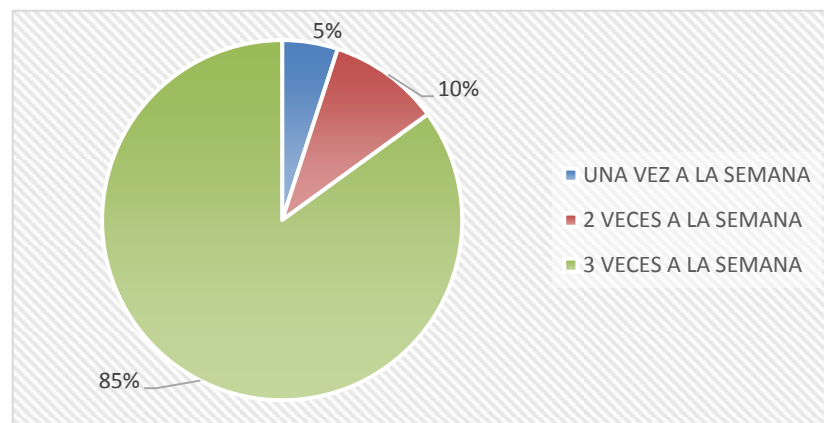
3. ¿Con que frecuencia le gustaría hacer actividad físico deportiva?

Tabla 4. La frecuencia que le gustaría hacer deporte

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
UNA VEZ A LA SEMANA	5	5%
2 VECES A LA SEMANA	10	10%
3 VECES A LA SEMANA	85	85%
TOTAL	100	100%

*FUENTE: Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.
ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango*

Gráfico 11. La frecuencia que le gustaría hacer deporte



*FUENTE: Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.
ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango*

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 85% del total de encuestadas manifiesta que le gustaría realizar actividad físico deportiva 3 veces por semana. Al 10% le gustaría 2 veces por semana y al 5% 1 vez por semana. Este resultado permite determinar que es recomendable programar actividades deportivas tres veces por semana para atender las necesidades de la mayoría.

4. ¿Si tuviera la oportunidad de practicar un deporte, cuál le agradaría?

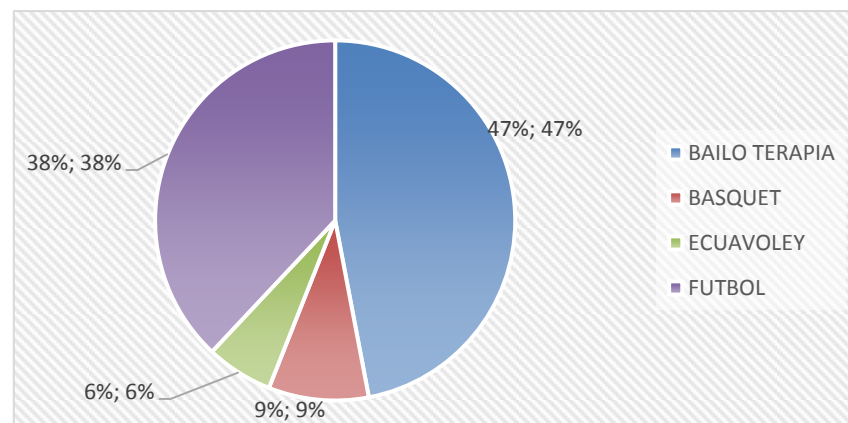
Tabla 5. Que deporte practicaría

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BAILO TERAPIA	47	47%
BASQUET	9	9%
ECUAVOLEY	6	6%
FUTBOL	38	38%
TOTAL	100	100%

FUENTE: Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.

ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango

Gráfico 12. Que deporte practicaría



FUENTE: Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.

ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Considerando la totalidad de la población encuestada el 47% de las encuestadas expresa que siente interés por la bailo terapia. Mientras que el 38% les gustaría practicar fútbol, al 9% básquet y al 6% ecuavoley. En consecuencia podemos determinar que las preferencias de las privadas de la libertad se concentran en la bailo terapia y el fútbol por lo que estas dos actividades deben ser tomadas en cuenta en la elaboración de la propuesta.

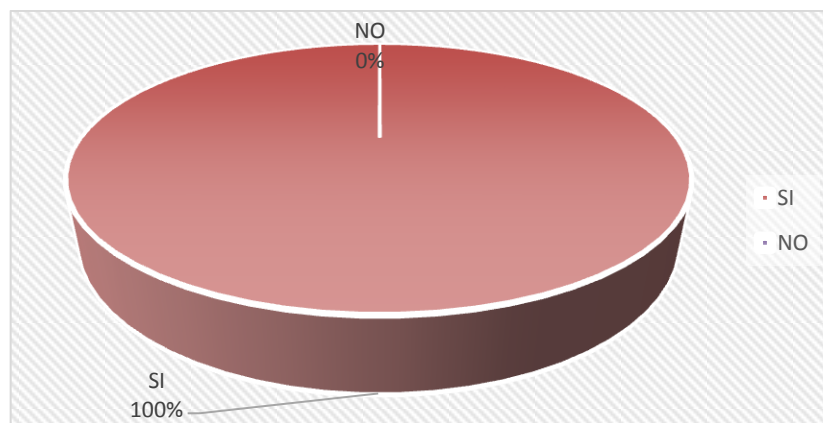
5. ¿Considera usted que deben implementarse proyectos de actividad deportiva en los Centros de Rehabilitación?

Tabla 6. Proyectos en los centros de rehabilitación

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	100	100%
NO	0	0%
TOTAL	100	100%

FUENTE: Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.
ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango

Gráfico 13. Proyectos en los centros de rehabilitación



FUENTE Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.
ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Del total de la población objeto de estudio el 100% de las encuestadas reconocen la importancia de implementar proyectos enfocados a la actividad deportiva dentro de los Centro de Rehabilitación Social. Este resultado permite conocer que la propuesta que se realizará tendrá acogida por parte de las PPL y participarán de las actividades que se programen.

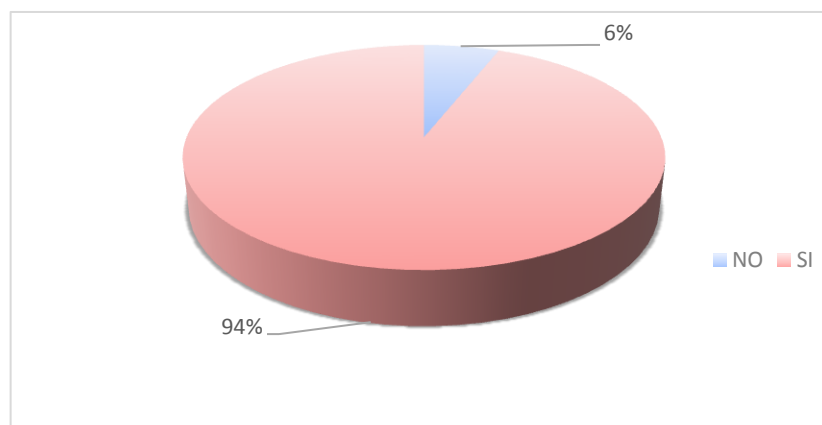
6. ¿Según su criterio considera que la práctica deportiva mejorara la calidad de vida de las internas del CRS Cotopaxi?

Tabla 7. La práctica deportiva mejora la calidad de vida

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	6	6%
SI	94	94%
TOTAL	100	100%

*FUENTE: Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.
ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango*

Gráfico 14. La práctica deportiva mejora la calidad de vida



*FUENTE: Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.
ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango*

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Con la aplicación de la encuesta permitió distinguir que un 94% de las mujeres privadas de la libertad consideran que la práctica deportiva mejora la calidad de vida de las internas mientras que un 6% consideran que la práctica deportiva no mejora la calidad de vida de las internas. Por lo tanto la mayoría de las privadas de la libertad consideran que la práctica deportiva mejora la calidad de vida.

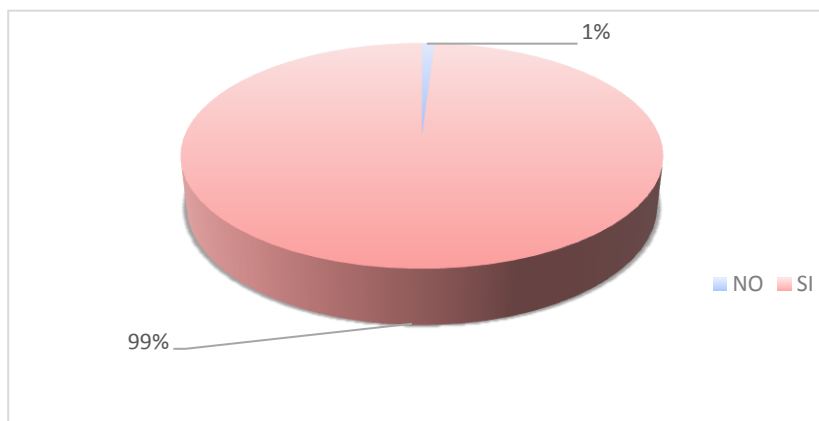
7. ¿Al realizar actividad deportiva mejorara su autoestima?

Tabla 8. Actividad física mejora la autoestima

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	1	1%
SI	99	99%
total	100	100%

*FUENTE: Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.
ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango*

Gráfico 15. Actividad física mejora la autoestima



*FUENTE: Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.
ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango*

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Considerando la totalidad de la población encuestada el 99% de las encuestadas expresan que realizar actividades deportivas, mejorara su autoestima. Por lo cual el 1% manifiesta lo contrario. A través de estos datos se puede inferir que los beneficios de la práctica deportiva se perciben de manera adecuada en la mayoría de las PPL, esto debe ser aprovechado para promover la participación en las mismas.

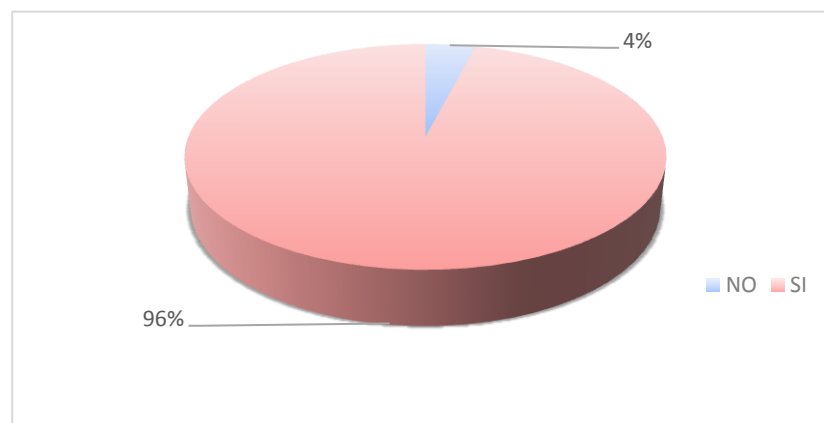
8. ¿Cree usted que la motivación es fundamental para mejorar su estado emocional?

Tabla 9. La motivación mejora el estado emocional

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	4	4%
SI	96	96%
TOTAL	100	100%

*FUENTE: Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.
ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango*

Gráfico 16. La motivación mejora el estado emocional



*FUENTE: Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.
ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango*

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 96% de las encuestadas piensan que la motivación es fundamental para mejorar su estado emocional, el 4% restante, manifiesta lo contrario. La mayoría expresa que la motivación les ayuda a sentirse mejor con ellas mismas, por lo que las actividades de motivación dentro de la práctica deportiva deben ser constantes para apoyar el proceso que cada una realiza internamente.

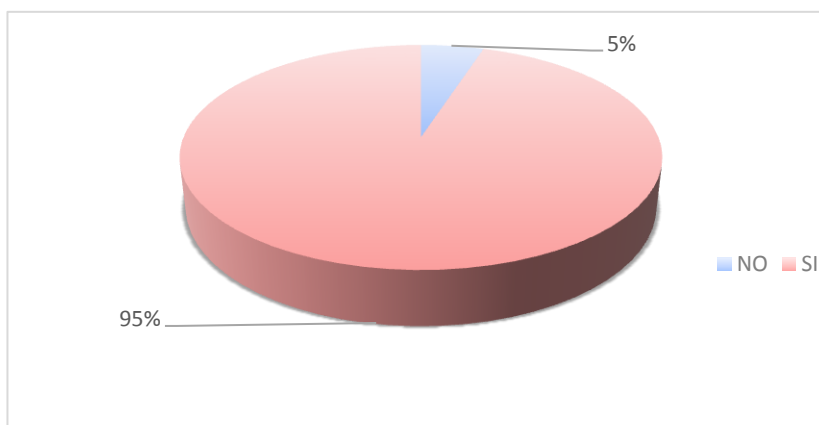
9. ¿Considera usted que la práctica deportiva ayuda a la inserción social?

Tabla 10. El deporte ayuda a la inserción social

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	5	5%
SI	95	95%
TOTAL	100	100%

*FUENTE: Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.
ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango*

Gráfico 17. El deporte ayuda a la inserción social



*FUENTE: Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.
ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango*

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Del total de la población el 95% de las encuestadas considera que la práctica deportiva ayuda a la inserción social. Mientras que el 5% restante, por el contrario manifiestan que no ayuda. La mayoría de las internas ven en la práctica deportiva una oportunidad para mejorar su calidad de vida, y sus aptitudes para relacionarse con el entorno social. Esto les ayuda a adquirir destrezas de convivencia y por ende aporta en su futura reinserción social.

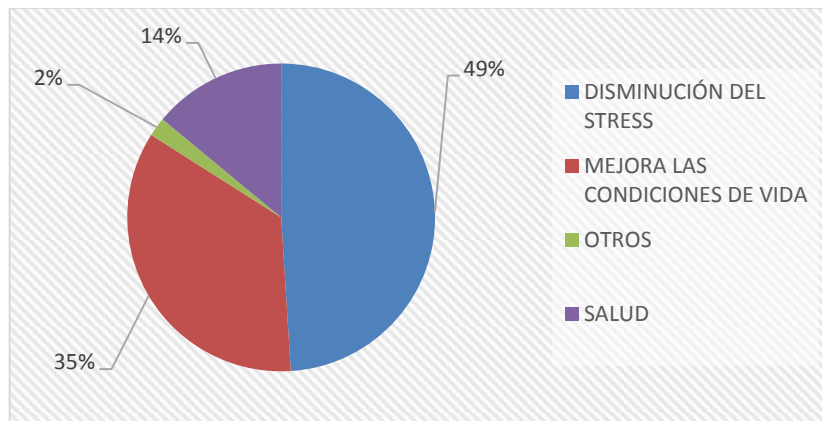
10. ¿De los beneficios que brinda la actividad deportiva, cuál es considerada para usted más importante?

Tabla 11. Lo más importante de la actividad deportiva

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DISMINUCIÓN DEL STRESS	49	49%
MEJORA LAS CONDICIONES DE VIDA	35	35%
OTROS	2	2%
SALUD	14	14%
TOTAL	100	100%

*FUENTE: Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.
ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango*

Gráfico 18. Lo más importante de la actividad deportiva



*FUENTE: Mujeres privadas de la libertad del pabellón D-1- A del CRS Cotopaxi.
ELABORADO POR: Yajaira Elizabeth García Sarango*

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Las encuestadas manifiestan que de los beneficios que genera practicar deporte el más importante es la disminución del stress con un 49%. El 35%, afirma que mejora las condiciones de vida. El 14% expresa que mejora la salud y el 2% reconocen otros beneficios. Como se puede apreciar en estas respuestas todas aceptan que la actividad deportiva mejora sus condiciones de vida.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

De los resultados obtenidos en la investigación se concluye que:

- En el Centro de Rehabilitación social de Cotopaxi no cuenta con programas deportivos para mejorar la calidad de vida de las internas.
- Las mujeres privadas de la libertad les gustaría realizar actividades físico deportivas frecuentemente para tener su mente ocupada y tener una mejor autoestima.
- Las internas están más inclinadas a realizar bailo terapia porque son actividades que ya conocen.
- Las mujeres privadas de la libertad están interesadas en realizar una variedad de actividades deportivas.

RECOMENDACIONES

De los resultados de la Investigación realizada se puede recomendar;

- Establecer un programa de práctica deportiva para que las mujeres privadas de la libertad puedan abrir su mente en algo sano y así se permitan incluirse en la sociedad.

- Aplicar un plan de práctica deportiva por lo menos 3 días a la semana para el buen vivir de las internas.

- Que se puede realizar variedad de actividades deportivas tales como el fútbol y ecuavóley

- Existe la predisposición de las mujeres privadas de la libertad en realizar actividades físicas ya que mediante este programa conocerán el beneficio de realizar actividad física de un modo llamativo y jovial.

CAPÍTULO III

3. PROPUESTA

3.1 DATOS INFORMATIVOS:

TÍTULO: PROGRAMA DE PRÁCTICA DEPORTIVA PARA MEJORAR LAS CONDICIONES DE VIDA EN EL PABELLÓN DE MUJERES D-1-A DEL CRS COTOPAXI EN EL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI.

- **Institución Ejecutora:** Universidad Técnica de Cotopaxi a través de la autora de este trabajo de investigación.
- **Beneficiarias:** Las beneficiarias de esta propuesta son las Mujeres del Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi.
- **Ubicación:** Provincia de Cotopaxi, Cantón Latacunga.
- **Tiempo estimado para la ejecución:** Periodo 2014 – 2015.
- **Equipo Técnico Responsable:** García Sarango Yajaira Elizabeth.
- **Elaboración y Ejecución:** García Sarango Yajaira Elizabeth
- **Tutor:** Lcdo Msc. Lenin Patricio Revelo Mayorga.

3.2 PRESENTACIÓN

La presente propuesta, pretende mejorar las condiciones de vida de las mujeres privadas de la libertad por medio de un programa de práctica deportiva. Este servirá para que las internas encuentren nuevas actividades que les den opciones

para usar su tiempo de manera adecuada y prevenir situaciones que no favorezcan su rehabilitación.

La práctica deportiva es un instrumento que permite canalizar de manera adecuada los tiempos y los espacios en los espacios de los que disponen las internas dentro de los Centros de Rehabilitación Social. Intenta concentrar su interés en actividades que representen un aporte en su desarrollo social, físico y psicológico.

3.3 ANTECEDENTES

En base al levantamiento de información realizado a través de bibliografía especializada sobre el tema de la práctica deportiva y tomando en cuenta los resultados del proceso de observación y de las encuestas realizadas se cuenta con los fundamentos necesarios para la elaboración de la propuesta titulada: “Programa de práctica deportiva para mejorar las condiciones de vida en el pabellón de mujeres D-1-A del CRS Cotopaxi, en el Cantón Latacunga Provincia de Cotopaxi en el periodo 2014 – 2015”.

La población de privados de la libertad en el país no siempre recibe la atención que requiere para lograr su rehabilitación social, por esto es importante que se ponga la atención sobre este sector para proporcionarles herramientas que le permitan conocer distintas maneras de ocupar su tiempo realizando actividades que les permitan ponerse metas y cumplirlas.

La finalidad es que cada una de las mujeres del pabellón D-1-A del Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi reconozcan los beneficios que tiene la actividad deportiva, mejorar sus habilidades, destrezas y se fomente el entusiasmo de realizar actividad física. El programa de práctica deportiva ayudará a las mujeres privadas de la libertad para que mejoren su seguridad a nivel físico, emocional y social.

3.4 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

La elaboración de esta propuesta busca dotar a las personas privadas de la libertad de instrumentos que les permitan realizar práctica deportiva en su tiempo libre en base a sus necesidades e intereses. El interés principal es que ellas mejoren su autoestima, sus condiciones y estilos de vida al interior del Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi y posteriormente en sus vidas cuando sean reinsertadas de nuevo en la sociedad.

La realización de actividad física es necesaria para la buena salud del cuerpo y la mente. Las PPL de la libertad no tienen muchas opciones en cuanto a actividades a realizar dentro del Centro de Rehabilitación social, por esta razón esta propuesta se presenta como una oportunidad para que ellas puedan integrarse a grupos distintos en actividades que les permitan desarrollar además del aspecto físico aptitudes de socialización, integración, constancia, tenacidad, perseverancia entre otras.

Es importante que la práctica deportiva sea integrada a la vida de las PPL, porque ellas merecen vivir en un ambiente sano, de respeto, en el que se aprecie sus capacidades y se les motive a desarrollarlas y esto es precisamente lo que se quiere trabajar a través de esta propuesta. No se trata únicamente de hacer distintos ejercicios por un determinado espacio tiempo, se trata sobre todo de que por medio del deporte las mujeres que se encuentran en el Centro de Rehabilitación Cotopaxi vayan descubriendo que el trabajo comprometido y la constancia traen beneficios que les permiten estar mejor con ellas mismas y con los que las rodean.

La práctica deportiva es una herramienta que debe ser desarrollada con sectores vulnerables para que se cumpla su función en la sociedad y el aporte al desarrollo de la misma. En base a la aplicación de métodos y estrategias motivacionales se

busca ayudar a las personas privadas de la libertad en el aprovechamiento adecuado de su tiempo libre para potenciar sus capacidades y destrezas.

3.5 OBJETIVOS

3.5.1 OBJETIVO GENERAL:

- Implementar un programa de práctica deportiva en el Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi en el pabellón de mujeres D-1-A, a través de la aplicación de estrategias lúdicas para mejorar sus condiciones de vida.

3.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Sociabilizar la importancia de la práctica deportiva en las mujeres del pabellón D-1-A del Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi.
- Desarrollar actividades que sean del interés de las mujeres privadas de la libertad del CRS Cotopaxi.
- Fomentar la participación de las internas en todas las actividades programadas junto a las internas del Centro de Rehabilitación Cotopaxi.
- Promover el bienestar de las internas en todos los aspectos que configuran su vida por medio del deporte.

3.6 INSTRUCCIONES

La propuesta se realizó teniendo en cuenta los resultados de la investigación previa. Es importante tomar en cuenta que este no es un documento que no puede ser modificado ni adaptado. Similar a lo que sucede con la realidad en la sociedad, la realidad dentro de los Centro de Rehabilitación Social también se modifica, por este motivo las distintas actividades aquí planteadas pueden cambiarse en base a las nuevas necesidades que vayan surgiendo en el proceso de ejecución de este proyecto.

3.7 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta es para mejorar las condiciones de vida de las mujeres privadas de la libertad por medio de un programa de práctica deportiva. Este servirá para que las internas encuentren nuevas actividades que les den opciones para usar su tiempo de manera adecuada y prevenir situaciones que no favorezcan su rehabilitación. La finalidad es que cada una de las mujeres del pabellón D-1-A del Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi reconozca los beneficios que tiene la actividad deportiva, mejorar sus habilidades, destrezas y se fomente el entusiasmo de realizar actividad física.

El programa de práctica deportiva ayudará a las mujeres privadas de la libertad para que mejoren su seguridad a nivel físico, emocional y social.

Las actividades que se plantea realizar fueron elegidas en base a los resultados de las encuestas aplicadas. El 47% de las internas manifestaron que les gustaría practicar bailo terapia, el 38% fútbol, el 9% básquet y el 6% ecua vóley.

3.8 PLAN OPERATIVO DE LA PROPUESTA

Tabla 12 Plan Operativo

N.	ACTIVIDADES	FECHA	OBJETIVOS	RECURSOS	EVALUACIÓN	RESPONSABLE
BAILOTERAPIA						
1.	Danza, música tropical.	04-05- 2015	Incentivar la actividad física en las mujeres privadas de la libertad del pabellón de mujeres D-1-A.	Instructora, espacio físico, música.	Observación	Yajaira García
2.	Aeróbicos.	06-05-2015				
2.	Danza, música folclórica.	08-05-2015				
3.	Danza, música moderna.	11-05-2015				
4.	Danza, música variada.	13-05-2015				
RUTINAS DE EJERCICIO						
1.	Rutina de abdomen y glúteos	15-05-2015	Fomentar a través de la práctica deportiva la tolerancia, integración, solidaridad, cooperación, integración e igualdad.	Instructora, espacio físico, música.	Observación	Yajaira García
2.	Estiramiento de cuello y piernas.	20-05-2015				
3.	Circuito para trabajar espalda.	22-05-2015				
4.	Tonificación de piernas.	25-05-2015				

5.	Juegos para socializar entre compañeras.	27-05-2015				
FÚTBOL						
1.	Adaptación con el balón.	29-05-2015	Propiciar el reconocimiento de las destrezas y habilidades de las internas.	Instructora, espacio físico, balón de fútbol, uniformes.	Observación	Yajaira García
2.	Técnicas de fútbol: pases – conducción.	01-06-2015				
3.	Técnicas de Fútbol: dribling – Tiros al arco.	03-05-2015				
4.	Conformación de Equipos.	05-06-2015				
5.	Minicampeonato de indor fútbol.	08-06-2015				

Elaborado por: Yajaira García

Programa de Práctica Deportiva Para Mejorar Las
Condiciones De Vida En El Pabellón De Mujeres D-1-A Del
CRS Cotopaxi En El Cantón Latacunga Provincia De
Cotopaxi En El Periodo 2014 - 2015.



AUTORA: Yajalra Elizabeth García Sarango

3.9 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LAS CONDICIONES DE VIDA EN EL PABELLÓN DE MUJERES D-1-A DEL CRS COTOPAXI EN EL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2014 – 2015

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA?

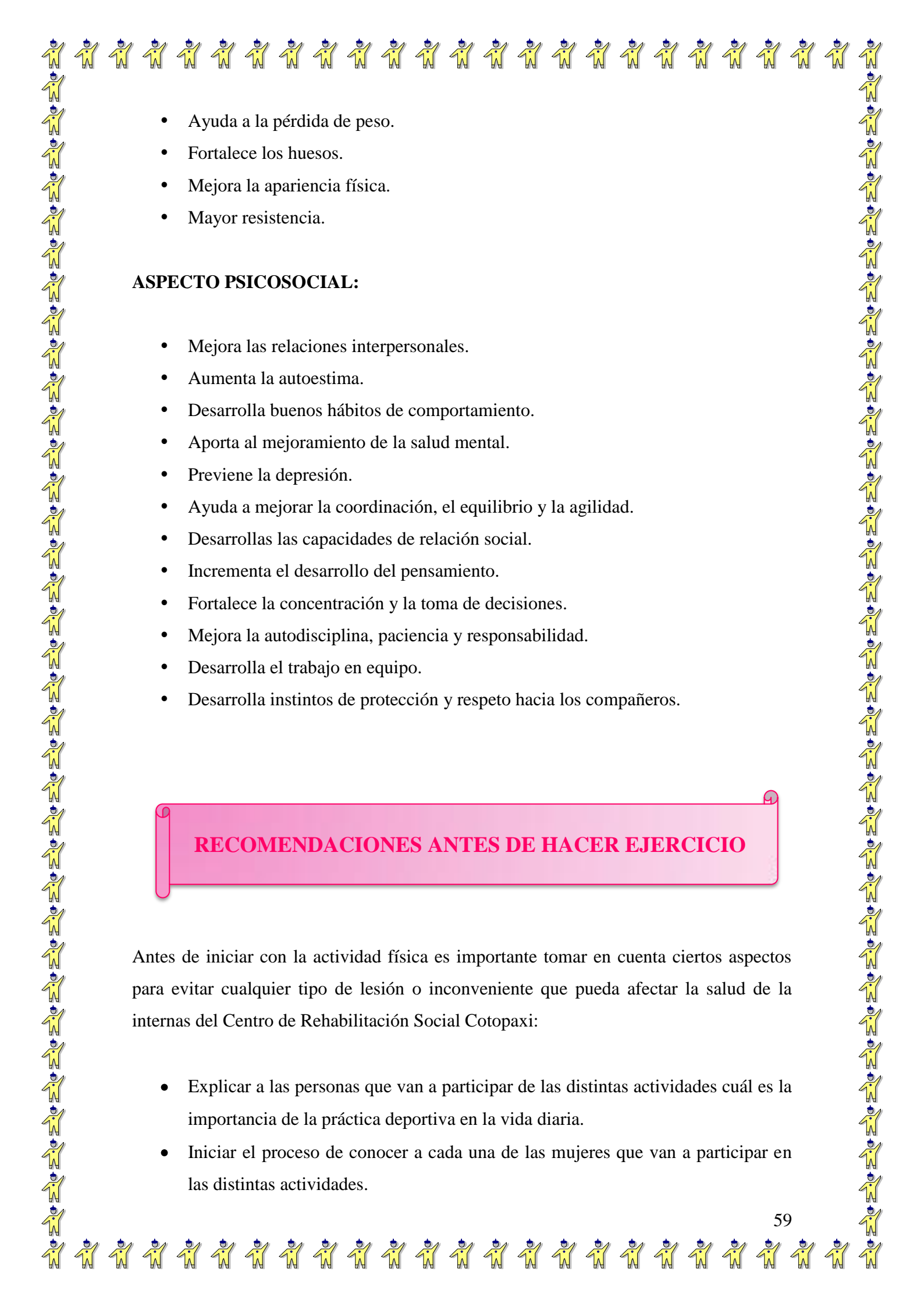
La práctica deportiva es importante porque a través de ella se mejora las condiciones de vida de las personas tanto a nivel físico, social, psicológico, afectivo. En definitiva ayuda a mejorar el nivel de vida de todas las personas que deciden practicarlo, es fundamental para el desarrollo de:

ASPECTO ORGÁNICO:

- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Estabiliza la presión arterial.
- Oxigena las células del cuerpo.
- Aumenta las defensas del organismo contra cualquier enfermedad.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Previene enfermedades cardiovasculares
- Previene la diabetes.
- Previene la osteoporosis
- Previene la obesidad.

ASPECTO FÍSICO:

- Tonifica los músculos y reduce medidas.
- Fortalece la masa muscular.

- 
- Ayuda a la pérdida de peso.
 - Fortalece los huesos.
 - Mejora la apariencia física.
 - Mayor resistencia.

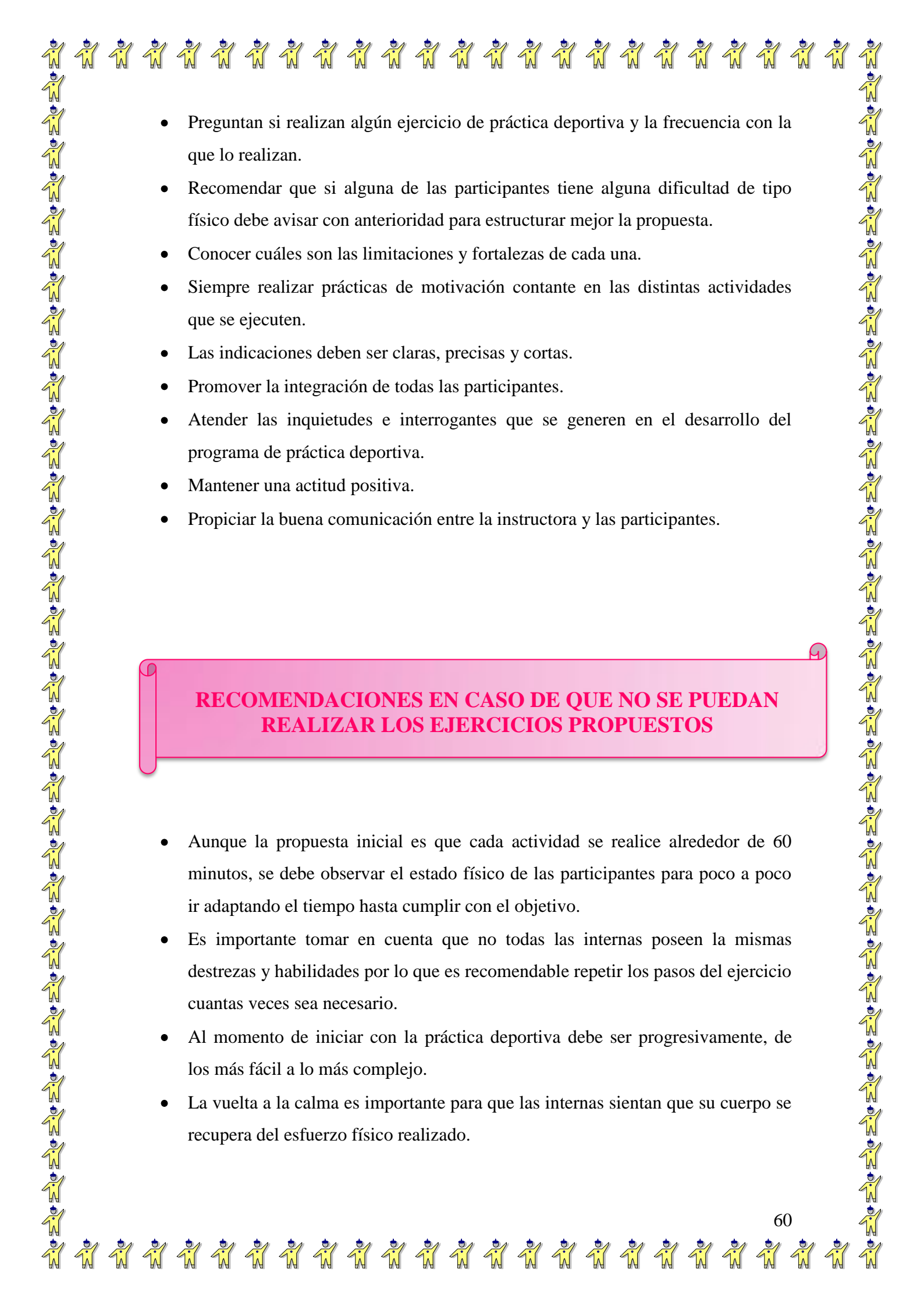
ASPECTO PSICOSOCIAL:

- Mejora las relaciones interpersonales.
- Aumenta la autoestima.
- Desarrolla buenos hábitos de comportamiento.
- Aporta al mejoramiento de la salud mental.
- Previene la depresión.
- Ayuda a mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad.
- Desarrollas las capacidades de relación social.
- Incrementa el desarrollo del pensamiento.
- Fortalece la concentración y la toma de decisiones.
- Mejora la autodisciplina, paciencia y responsabilidad.
- Desarrolla el trabajo en equipo.
- Desarrolla instintos de protección y respeto hacia los compañeros.

RECOMENDACIONES ANTES DE HACER EJERCICIO

Antes de iniciar con la actividad física es importante tomar en cuenta ciertos aspectos para evitar cualquier tipo de lesión o inconveniente que pueda afectar la salud de la internas del Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi:

- Explicar a las personas que van a participar de las distintas actividades cuál es la importancia de la práctica deportiva en la vida diaria.
- Iniciar el proceso de conocer a cada una de las mujeres que van a participar en las distintas actividades.

- 
- Preguntan si realizan algún ejercicio de práctica deportiva y la frecuencia con la que lo realizan.
 - Recomendar que si alguna de las participantes tiene alguna dificultad de tipo físico debe avisar con anterioridad para estructurar mejor la propuesta.
 - Conocer cuáles son las limitaciones y fortalezas de cada una.
 - Siempre realizar prácticas de motivación contante en las distintas actividades que se ejecuten.
 - Las indicaciones deben ser claras, precisas y cortas.
 - Promover la integración de todas las participantes.
 - Atender las inquietudes e interrogantes que se generen en el desarrollo del programa de práctica deportiva.
 - Mantener una actitud positiva.
 - Propiciar la buena comunicación entre la instructora y las participantes.

RECOMENDACIONES EN CASO DE QUE NO SE PUEDAN REALIZAR LOS EJERCICIOS PROPUESTOS

- Aunque la propuesta inicial es que cada actividad se realice alrededor de 60 minutos, se debe observar el estado físico de las participantes para poco a poco ir adaptando el tiempo hasta cumplir con el objetivo.
- Es importante tomar en cuenta que no todas las internas poseen la mismas destrezas y habilidades por lo que es recomendable repetir los pasos del ejercicio cuantas veces sea necesario.
- Al momento de iniciar con la práctica deportiva debe ser progresivamente, de los más fácil a lo más complejo.
- La vuelta a la calma es importante para que las internas sientan que su cuerpo se recupera del esfuerzo físico realizado.



VENTAJAS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

La práctica deportiva representa una gran ventaja para las personas que realizan cualquier tipo de actividad física. Aporta en gran medida a la conservación física del cuerpo y sobre todo a la estabilidad y equilibrio emocional. No se simplemente una actividad en busca de obtener un cuerpo estéticamente bello, sino sobre todo abrir el camino para que las internas del Centro de Rehabilitación Cotopaxi puedan tener una percepción distinta sobre ellas mismas y el papel que tienen en sus familias y en la sociedad.

Por esta razón es importante aclarar los siguientes aspectos:

Estado físico:

El estado físico es una condición del cuerpo que permite realizar una actividad sin sentir fatiga ni cansancio, al contrario se puede realizar de manera pronta y eficaz sin que el cuerpo se sienta afectado o disminuido en sus capacidades. Al tener un buen estado físico se reducen las posibilidades de contraer lesiones o algún tipo de enfermedad ya que como es conocido, la actividad física fortalece todos los sistemas del organismo.

Autoestima:

La autoestima es la valoración y percepción que una persona tiene sobre sí misma, tomando en cuenta aspectos como, la apariencia física, el aspecto psicológico, el aspecto espiritual. Es decir, es un conjunto de elementos que permiten la conformación de una opinión personal sobre sí mismos. La autoestima no es una condición que se conforme de un día para el otro, está atravesada por la estructura de la vida familiar, social. Mantener un buen nivel de autoestima permite que la persona actúe de manera adecuada en cualquier ámbito en el que se encuentre, participe e interactúe.



Calidad de Vida:

La calidad de vida hace referencia a todos los elementos que permiten que una persona viva en una situación de bienestar y comodidad, no solo a nivel económico, sino también a nivel emocional. La calidad de vida busca que las personas puedan vivir en un ambiente armonioso en el que puedan obtener lo necesario para que sus condiciones sociales y afectivas les permitan cubrir todas sus necesidades.

Respeto:

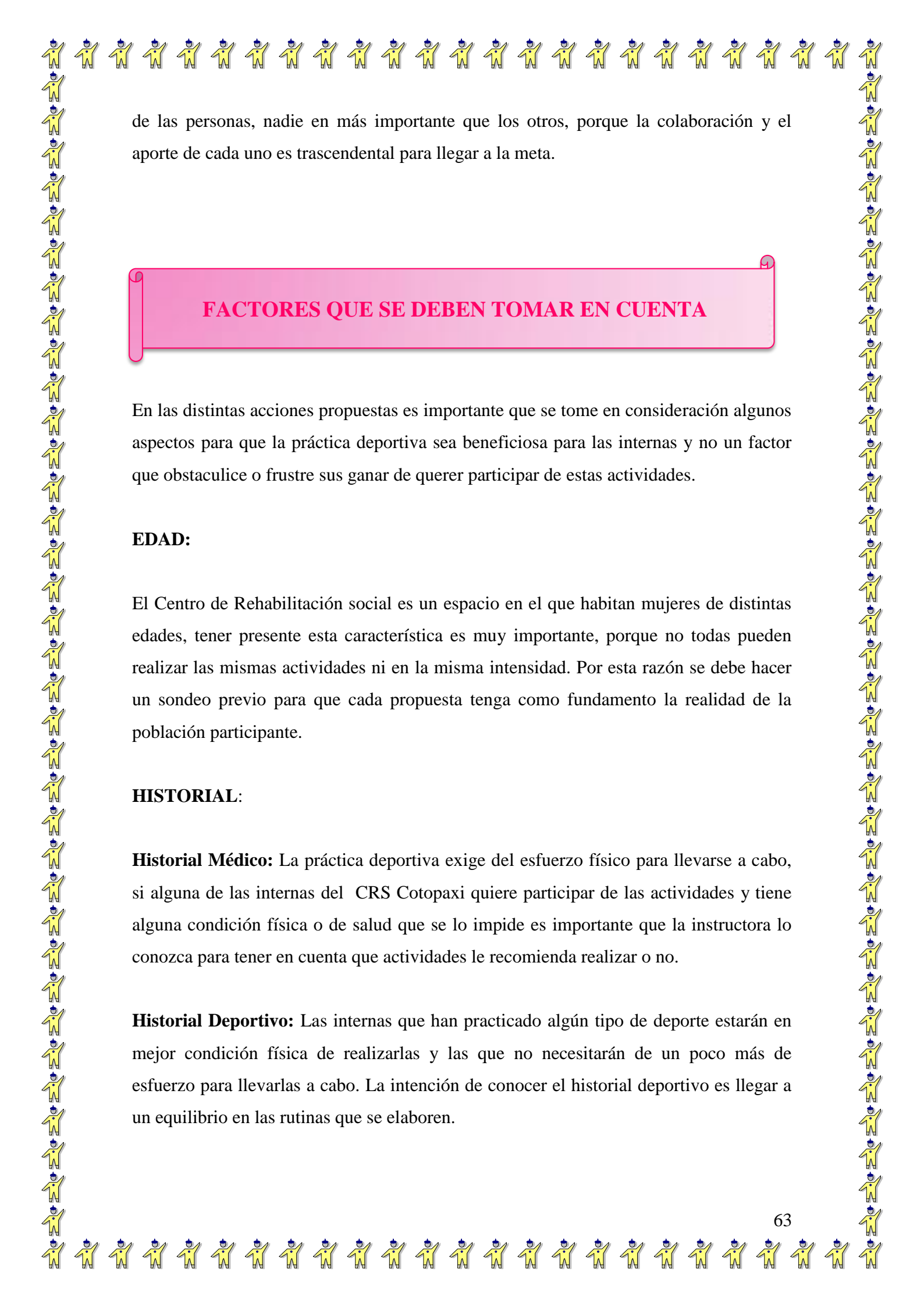
El respeto es un valor que poseen los seres humanos frente a sí mismos, a la sociedad y al medio ambiente, en definitiva a las personas con las que interactúan y en el espacio en el que habitan. Es muy importante tomar en cuenta que si una persona quiere ser respetada, debe respetar a los otros, el respeto es una actitud de retroalimentación que garantiza la armonía en el espacio social. Este valor moral no significa estar de acuerdo en todo lo que se le dice, es ante todo la habilidad de comprender y tolerar al otro, sin que exista la necesidad de ofender o dañar.

Responsabilidad:

Similar a lo que sucede con el respeto, la responsabilidad es un valor que debe existir en todas las personas ya que es la garantía de que las acciones se realizarán en forma correcta sin perjudicar a nadie en la sociedad. La responsabilidad permite asumir la consecuencia de los actos, reflexionar sobre ellos y tomar las acciones correctivas necesarias. Este valor es fundamental en la contracción de las personas ya que de esta manera son conscientes de cuál es su rol dentro de la sociedad.

Trabajo en Equipo:

El trabajo en equipo es la suma de varias aptitudes, como el respeto, la responsabilidad, la consideración y la organización. Busca que un grupo de personas puedan relacionarse y trabajar de manera conjunta para conseguir el cumplimiento de un objetivo determinado. Esta forma de trabajo permite aprovechar las potencialidades de cada una



de las personas, nadie es más importante que los otros, porque la colaboración y el aporte de cada uno es trascendental para llegar a la meta.

FACTORES QUE SE DEBEN TOMAR EN CUENTA

En las distintas acciones propuestas es importante que se tome en consideración algunos aspectos para que la práctica deportiva sea beneficiosa para las internas y no un factor que obstaculice o frustre sus ganas de querer participar de estas actividades.

EDAD:

El Centro de Rehabilitación social es un espacio en el que habitan mujeres de distintas edades, tener presente esta característica es muy importante, porque no todas pueden realizar las mismas actividades ni en la misma intensidad. Por esta razón se debe hacer un sondeo previo para que cada propuesta tenga como fundamento la realidad de la población participante.

HISTORIAL:

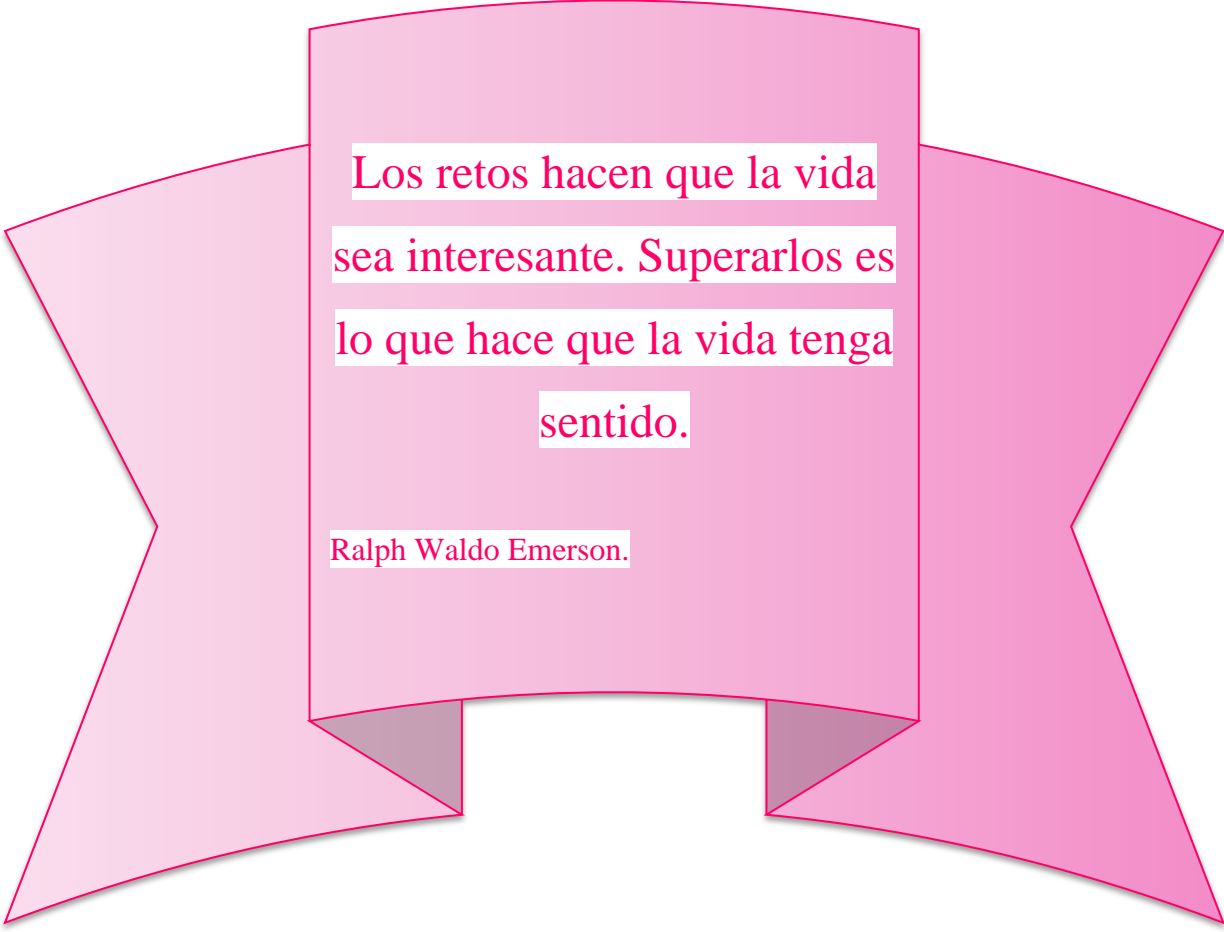
Historial Médico: La práctica deportiva exige del esfuerzo físico para llevarse a cabo, si alguna de las internas del CRS Cotopaxi quiere participar de las actividades y tiene alguna condición física o de salud que se lo impide es importante que la instructora lo conozca para tener en cuenta que actividades le recomienda realizar o no.

Historial Deportivo: Las internas que han practicado algún tipo de deporte estarán en mejor condición física de realizarlas y las que no necesitarán de un poco más de esfuerzo para llevarlas a cabo. La intención de conocer el historial deportivo es llegar a un equilibrio en las rutinas que se elaboren.



INTERESES:

Los intereses de las internas deben ser tomados en cuenta para que se sientan integradas a las actividades, y se sientan identificadas con las mismas. Actividades que se desarrollen de acuerdo a sus intereses fomentará su participación, además de que sentirán que se toma en cuenta su opinión.



Los retos hacen que la vida
sea interesante. Superarlos es
lo que hace que la vida tenga
sentido.

Ralph Waldo Emerson.

TIPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD 1


TIPO DE EJERCICIO	ACTIVIDAD: Sesión de Bailo terapia. Ritmo Folclórico
OBJETIVOS	COGNITIVO: Conocer los pasos de este tipo de danza. PSICOMOTOR: Desarrollar las destrezas de movimiento, coordinación y equilibrio en el cuerpo. AFECTIVO: Integrar a todas las participantes de esta actividad.
# DE PARTICIPANTES	100 internas del CRS Cotopaxi.
MATERIALES	Instructora, música, equipo de audio, espacio físico.
DESARROLLO O APLICACIÓN	Parte Inicial <ul style="list-style-type: none">- Elaborar un “play list” con música folklórica.- El ejercicio iniciará con 5 minutos de calentamiento. Parte Principal <ul style="list-style-type: none">- Los 50 minutos siguientes serán de baile.- Los pasos serán novedosos e irán aumentando la dificultad conforme las internas se vayan sintiendo más cómodas y seguras.



	<ul style="list-style-type: none"> - Los pasos de baile se mezclarán con saltos, movimientos aeróbicos, movimientos que impliquen alguna dificultad física. <p>Parte Final Los 5 minutos finales serán para:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar estiramientos. - Trabajo de respiración
VARIANTES	Se puede proponer la práctica de otro ritmo de música.
RESPONSABLE	Yajaira Elizabeth García Sarango

Mediante la práctica de la bailo terapia las internas disfrutaron de un tiempo de esparcimiento y relajación que les permite alejarse por un momento de su realidad cotidiana. Ellas a través de esta actividad además desarrollan destrezas de coordinación y movimiento, al mismo tiempo mantienen el equilibrio emocional que necesitan para mantenerse dentro de este centro concentradas y enfocadas en su proceso de reinserción social.

ACTIVIDAD 2

<p>TIPO DE EJERCICIO</p>	<p>ACTIVIDAD: Ejercicio Físico. Circuito para trabajar espalda.</p>
<p>OBJETIVOS</p>	<p>COGNITIVO: Conocer las distintas rutinas de ejercicios.</p> <p>PSICOMOTOR: Desarrollar la agilidad, flexibilidad y resistencia de las participantes</p> <p>AFECTIVO: Mejorar las relaciones interpersonales de las participantes.</p>
<p># DE PARTICIPANTES</p>	<p>100 interna del CRS Cotopaxi.</p>
<p>MATERIALES</p>	<p>Instructora, música, equipo de audio, espacio físico.</p>
<p>DESARROLLO O APLICACIÓN</p> 	<p>Parte Inicial</p> <p>- Para iniciar los ejercicios para trabajar la espalda, se debe realizar ejercicios de calentamiento, para que todos los músculos estén preparados.</p> <p>Parte Principal</p> <p>- Peso muerto a una pierna: consiste en estirar la pierna hacia atrás lo más que se pueda. 16 repeticiones por cada lado.</p> <p>- Buenos días: consiste en colocar las manos sobre el cuello y agachar el tronco hacia adelante a manera de reverencia. 20 repeticiones.</p> <p>- Elevaciones cruzadas. 30 repeticiones.</p> <p>- Elevación frontal de hombro. 35</p>

	repeticiones. - Rotación externa de hombro. 12 repeticiones. <p style="text-align: center;">Parte Final</p> - Al finalizar la rutina se deben realizar ejercicios de respiración y relajación de músculos
VARIANTES	Se pueden realizar otras rutinas para trabajar distintas partes del cuerpo.
RESPONSABLES	Yajaira Elizabeth García Sarango

La bailoterapia es una actividad que permite realizar ejercicio físico de una forma más relajada y divertida. Todas las participantes tienen las habilidades y las condiciones físicas para realizarla sin que esto represente un riesgo para su salud. La posibilidad de mover su cuerpo con distintos ritmos de música les permite apreciar su cuerpo y mejorar su grado de autoestima. A nivel colectivo les ayuda a interrelacionarse con sus compañeras en un ambiente tranquilo y amigable.

ACTIVIDAD 3

TIPO DE EJERCICIO	ACTIVIDAD: Fútbol. Adaptación con el balón.
OBJETIVOS	<p>COGNITIVO: Conocer los fundamentos básicos del fútbol.</p> <p>PSICOMOTOR: Desarrollar las habilidades futbolísticas de las participantes.</p> <p>AFECTIVO: Fomentar el trabajo en equipo.</p>
# DE PARTICIPANTES	100 interna del CRS Cotopaxi.
MATERIALES	Instructora, Espacio Físico, Balón de Fútbol, Uniforme.
DESARROLLO O APLICACIÓN	<p style="text-align: center;">Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si es posible cada interna contará con un balón o compartirán de cuerdo al número de balones e internas que participen. - Ejercicios de calentamiento. <p style="text-align: center;">Parte Principal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazamiento. - Correr entre conos. - Pases cortos. - Cambios de dirección. - Practicar tiros al arco. - Llevar el balón y que alguien intente quitarlo.



	<p style="text-align: center;">Parte Final</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hablar sobre los ejercicios realizados y evaluar las actividades. - Ejercicios de respiración y relajación.
VARIANTES	Se pueden programar más sesiones de entrenamiento hasta llegar a la organización de un campeonato interno.
RESPONSABLES	Yajaira Elizabeth García Sarango

El fútbol fomenta la sana competencia y permite el desarrollo de actitudes de compañerismo, integración, respeto, socialización y compromiso. A través de este deporte las internas se plantean metas y trabajan de manera organizada para conseguirlas. Es una muestra de perseverancia y deseos de superación.



ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA LAS INTERNAS DEL CRS COTOPAXI

Las mujeres que se encuentran al interior del Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi son muy diversas y cada una atraviesa por distintas circunstancias. Las actividades que aquí se recomiendan se realizaron tomando en cuenta los resultados de la encuesta aplicada previamente la misma que dio a conocer cuáles son las que más llaman su atención.

La investigadora quiere resaltar que estas son propuestas que nacen de la necesidad de las internas y con el objetivo de realizar un aporte en el mejoramiento de sus vidas. Teniendo como referencia esto, a continuación se detallan cada una.

ACTIVIDADES

BAILO TERAPIA

La bailo terapia es un tipo de actividad física que permite la combinación de la música junto al ejercicio, ayuda a controlar los sentimientos de ansiedad, stress y soledad. La práctica de esta clase de deporte fomenta la producción de endorfina en el organismo lo que provoca en las personas que lo practican el aumento de la autoestima y la motivación en todas las actividades que realizan.

La forma de practicarlo es coordinar los ejercicios con la música, son ejercicios de bajo y alto impacto que no representan ningún riesgo para los participantes. Una de las características más importantes de este ejercicio es que trabaja todas las zonas del cuerpo.



BENEFICIOS:

- Tonifica los músculos y reduce medidas.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Estabiliza la presión arterial.
- Oxigena las células del cuerpo.
- Aumenta las defensas del organismo contra cualquier enfermedad.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Aumenta la autoestima.
- Desarrolla buenos hábitos de comportamiento.

La bailo terapia se presenta como una oportunidad divertida y no tan formal de hacer ejercicio, la característica fundamental es que permite que todas las personas interesadas puedan participar independientemente de si saben bailar o no. Es una posibilidad de ejercitarse, divertirse, relacionarse y poco a poco ir perfeccionando el estilo de baile, pero más importante aún es que la calidad de vida mejora en todos los sentidos.

No es un simple ejercicio, es un espacio motivante y lleno de energía positiva que contagia a las participantes y ellas se sienten satisfechas y orgullosas de los logros que con cada sesión van consiguiendo. Es una herramienta que sirve de apoyo para conseguir que las internas del Centro de Rehabilitación Cotopaxi mejoren la percepción sobre sí mismas y poco a poco vayan adquiriendo seguridad para su posterior reinserción en la sociedad.

El esquema de aplicación de esta actividad está sujeto a variaciones. Conforme va avanzando el tiempo y el interés de las participantes va creciendo, se puede plantear la posibilidad de que ellas sean las que organicen una vez al mes los pasos y las canciones para hacer bailo terapia, todo esto con la ayuda de los instructores y facilitándoles los materiales necesarios.



EJERCICIO FÍSICO

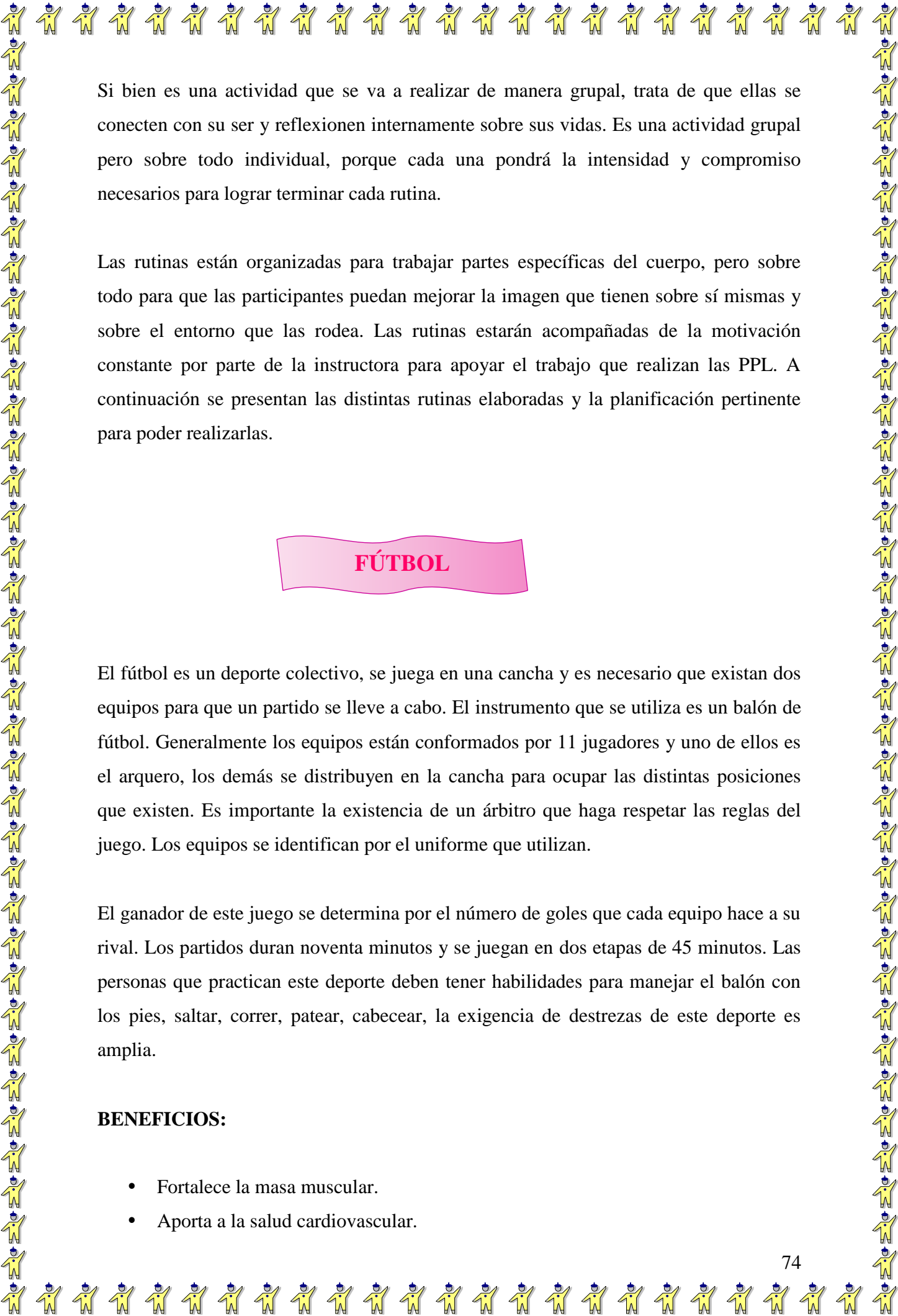
El ejercicio físico se realiza de manera exclusiva para mejorar la salud, el nivel de potencia física y el nivel de calidad de vida. La principal característica es que está organizada en base a la intensidad, frecuencia y duración adecuadas para cada participante, generalmente se realiza en sesiones individuales con rutinas previamente preparadas.

Es importante que no se confunda la actividad física con el ejercicio físico, ya que se considera como actividad física a cualquier tipo de movimiento que el cuerpo realice, mientras que el ejercicio físico hace referencia al movimiento corporal estructurado, planificado y repetitivo en busca de mejorar la condición y la resistencia física.

BENEFICIOS:

- Estimula y fortalece el sistema inmunológico.
- Previene enfermedades cardiovasculares.
- Previene la diabetes.
- Previene la osteoporosis.
- Previene la obesidad.
- Aporta al mejoramiento de la salud mental.
- Previene la depresión.
- Fortalece y desarrolla la autoestima.
- Aumenta la capacidad mental.

La realización de rutinas de ejercicios permite la organización programada del tiempo y de las actividades que se buscan realizar. Es una manera de introducir en las participantes la importancia de respetar los tiempos y los espacios programados para la realización de la misma. Es importante que ellas reconozcan la importancia de seguir pasos específicos para lograr conseguir un objetivo.



Si bien es una actividad que se va a realizar de manera grupal, trata de que ellas se conecten con su ser y reflexionen internamente sobre sus vidas. Es una actividad grupal pero sobre todo individual, porque cada una pondrá la intensidad y compromiso necesarios para lograr terminar cada rutina.

Las rutinas están organizadas para trabajar partes específicas del cuerpo, pero sobre todo para que las participantes puedan mejorar la imagen que tienen sobre sí mismas y sobre el entorno que las rodea. Las rutinas estarán acompañadas de la motivación constante por parte de la instructora para apoyar el trabajo que realizan las PPL. A continuación se presentan las distintas rutinas elaboradas y la planificación pertinente para poder realizarlas.

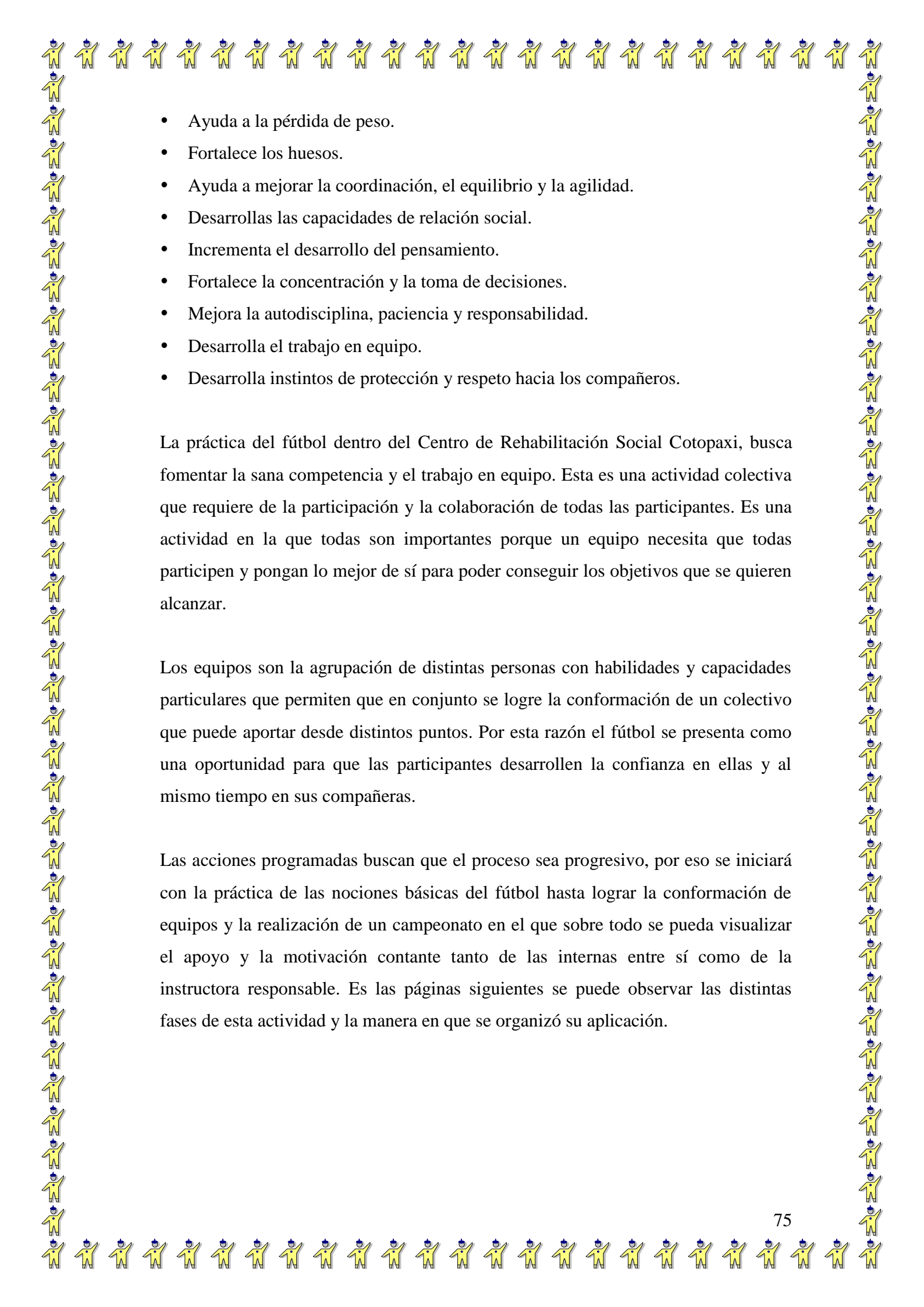
FÚTBOL

El fútbol es un deporte colectivo, se juega en una cancha y es necesario que existan dos equipos para que un partido se lleve a cabo. El instrumento que se utiliza es un balón de fútbol. Generalmente los equipos están conformados por 11 jugadores y uno de ellos es el arquero, los demás se distribuyen en la cancha para ocupar las distintas posiciones que existen. Es importante la existencia de un árbitro que haga respetar las reglas del juego. Los equipos se identifican por el uniforme que utilizan.

El ganador de este juego se determina por el número de goles que cada equipo hace a su rival. Los partidos duran noventa minutos y se juegan en dos etapas de 45 minutos. Las personas que practican este deporte deben tener habilidades para manejar el balón con los pies, saltar, correr, patear, cabecear, la exigencia de destrezas de este deporte es amplia.

BENEFICIOS:

- Fortalece la masa muscular.
- Aporta a la salud cardiovascular.

- 
- Ayuda a la pérdida de peso.
 - Fortalece los huesos.
 - Ayuda a mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad.
 - Desarrollas las capacidades de relación social.
 - Incrementa el desarrollo del pensamiento.
 - Fortalece la concentración y la toma de decisiones.
 - Mejora la autodisciplina, paciencia y responsabilidad.
 - Desarrolla el trabajo en equipo.
 - Desarrolla instintos de protección y respeto hacia los compañeros.

La práctica del fútbol dentro del Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi, busca fomentar la sana competencia y el trabajo en equipo. Esta es una actividad colectiva que requiere de la participación y la colaboración de todas las participantes. Es una actividad en la que todas son importantes porque un equipo necesita que todas participen y pongan lo mejor de sí para poder conseguir los objetivos que se quieren alcanzar.

Los equipos son la agrupación de distintas personas con habilidades y capacidades particulares que permiten que en conjunto se logre la conformación de un colectivo que puede aportar desde distintos puntos. Por esta razón el fútbol se presenta como una oportunidad para que las participantes desarrollen la confianza en ellas y al mismo tiempo en sus compañeras.

Las acciones programadas buscan que el proceso sea progresivo, por eso se iniciará con la práctica de las nociones básicas del fútbol hasta lograr la conformación de equipos y la realización de un campeonato en el que sobre todo se pueda visualizar el apoyo y la motivación contante tanto de las internas entre sí como de la instructora responsable. Es las páginas siguientes se puede observar las distintas fases de esta actividad y la manera en que se organizó su aplicación.



MEDIDAS QUE SE DEBEN TOMAR EN CUENTA ANTES DE INICIAR EL PROGRAMA.

Antes de iniciar cualquier tipo de programa de práctica deportiva con cualquier grupo humano es fundamental que se tome a consideración algunos aspectos importantes:

- Edad.
- Condición Física.
- Historial Médico.
- Necesidades e intereses.

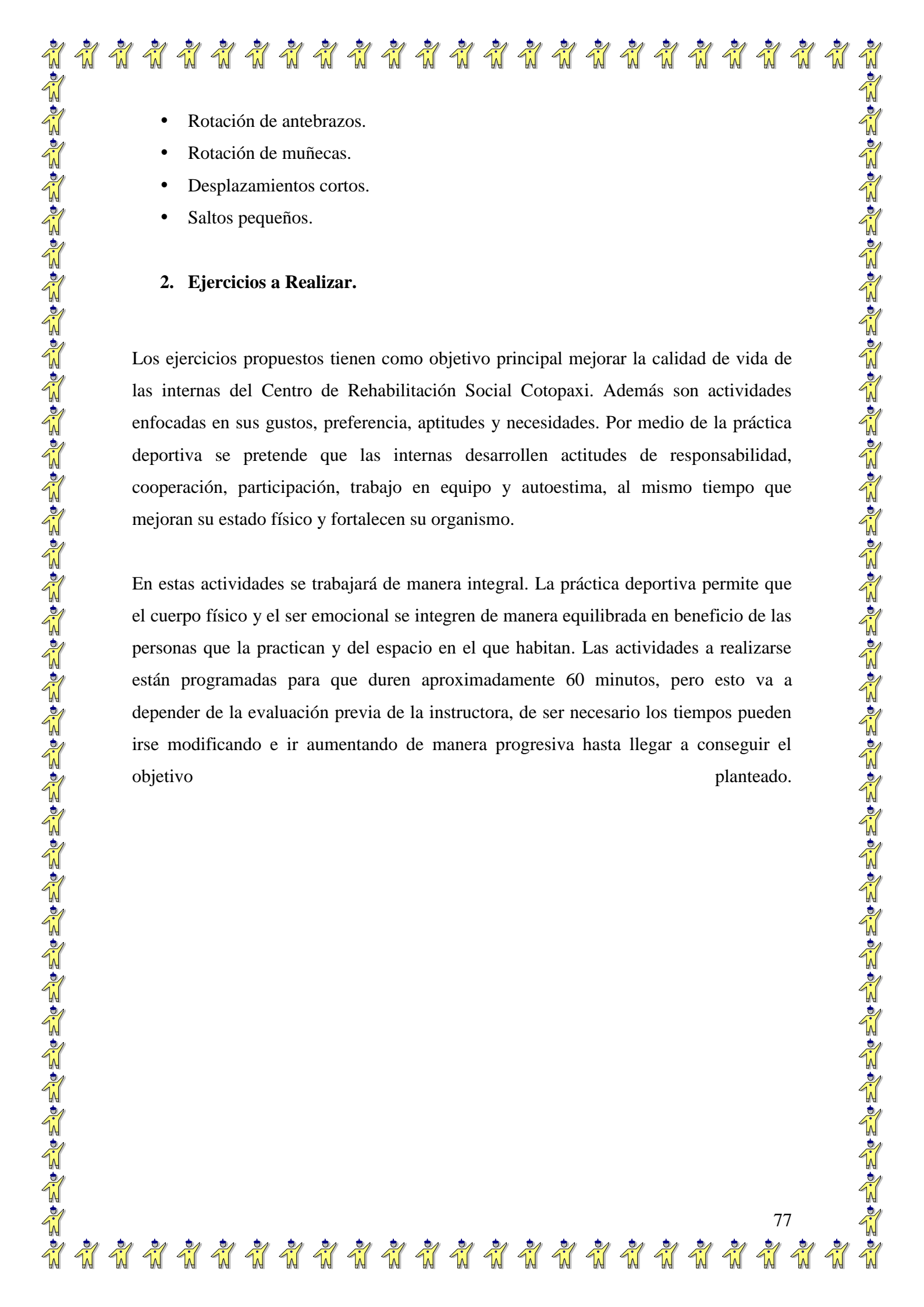
PROGRAMA DE PRÁCTICA DEPORTIVA

El programa de práctica deportiva se lo realizará de la siguiente manera:

1. Calentamiento.

Antes de iniciar cualquier tipo de actividad que implique esfuerzo físico, es importante realizar ejercicios de calentamiento para que el cuerpo se adapte a la actividad que va a estar desarrollando, se recomienda iniciar de la siguiente manera:

- Realizar una caminata suave en el mismo lugar y poco a poco aumentar la frecuencia, sin necesidad de que sea intensa.
- Estiramientos de piernas.
- Estiramientos de brazos.
- Rotación de cadera.
- Rotación de brazos.

- 
- Rotación de antebrazos.
 - Rotación de muñecas.
 - Desplazamientos cortos.
 - Saltos pequeños.

2. Ejercicios a Realizar.

Los ejercicios propuestos tienen como objetivo principal mejorar la calidad de vida de las internas del Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi. Además son actividades enfocadas en sus gustos, preferencia, aptitudes y necesidades. Por medio de la práctica deportiva se pretende que las internas desarrollen actitudes de responsabilidad, cooperación, participación, trabajo en equipo y autoestima, al mismo tiempo que mejoran su estado físico y fortalecen su organismo.

En estas actividades se trabajará de manera integral. La práctica deportiva permite que el cuerpo físico y el ser emocional se integren de manera equilibrada en beneficio de las personas que la practican y del espacio en el que habitan. Las actividades a realizarse están programadas para que duren aproximadamente 60 minutos, pero esto va a depender de la evaluación previa de la instructora, de ser necesario los tiempos pueden irse modificando e ir aumentando de manera progresiva hasta llegar a conseguir el objetivo planteado.

VUELTA A LA CALMA

Luego de realizar actividad física es importante que se tomen las medidas necesarias para que el cuerpo de manera progresiva vaya estabilizándose, la vuelta a la calma es tan importante como el calentamiento ya que así se evitarán lesiones y el cuerpo volverá a tranquilizarse y estabilizarse.

Los ejercicios que se realicen dependerán de la actividad física que se haya realizado, pero en esta propuesta se recomienda:

- Realizar Estiramientos.
- Ejercicios de Respiración.
- Ejercicios de Relajación.



3.10 VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

La implementación de la propuesta en el Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi de la ciudad de Latacunga, específicamente en el pabellón de mujeres D-1-A, permitirá que las internas desarrollen sus destrezas y capacidades tanto a nivel físico, como psicosocial.

La práctica deportiva, traerá beneficios a nivel personal para las internas ya que mejorarán su autoestima, la percepción que tienen sobre ellas mismas y esto provocará que la relación con sus compañeras y que con el personal de seguridad sea de forma más cordial. El deporte canaliza correctamente los sentimientos de negatividad y frustración que se da al interior del centro lo que provocará la disminución de conflictos violentos en el centro.

3.11 EVALUACIÓN

La evaluación de cada una de las opciones expuestas en este proyecto de investigación se realizará tomando en cuenta los siguientes aspectos:

- Hoja de asistencia de las internas en cada actividad.
- Interés que muestran al participar de las propuestas.
- Se preguntará a los guardias y a los directores del centro si existe algún cambio en la actitud de las PPL.
- Encuesta realizada a las reclusas sobre cómo ha mejorado su estilo de vida con la práctica de algunas actividades deportivas

3.12 IMPACTO SOCIAL

El impacto social es amplio, con la aplicación de esta propuesta se mejora la calidad de vida de las internas y esto se convierte en el primer gran paso para su reinserción en la sociedad. Las personas privadas de su libertad sea por las

razones que haya sido tienen el mismo derecho a estar en un ambiente que les permita reflexionar y tomar las medidas correctivas necesarias para re-direccionar el enfoque de sus vidas.

Si el sistema penitenciario se convierte en un verdadero lugar para la rehabilitación social, entonces se está trabajando correctamente. La aplicación de pequeñas actividades como la práctica deportiva es el inicio de una transformación total en beneficio de las presas, sus familias y la sociedad en general.

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES:

- El sistema penitenciario en el país no brinda garantías de un verdadero proceso de rehabilitación social debido a la falta de actividades que desarrollen las distintas habilidades y destrezas de las internas en el Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi.
- Las internas del Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi mostraron gran interés en participar de las actividades de práctica deportiva programadas ya que esto les ayudará a mejorar su calidad de vida y les permitirá tener mayores herramientas cuando sean reinsertadas de nuevo en la vida social.
- La práctica deportiva beneficia a las internas del Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi, porque les permite ocupar su tiempo libre en actividades que les enseñan la importancia de la socialización, el trabajo en equipo, el compañerismo y el buen trato.
- La práctica deportiva ayuda a que las privadas de libertad tengan opciones saludables de aprendizaje, al mismo tiempo que se divierten y dejan de lado situaciones negativas como la drogadicción, el alcoholismo y la violencia.
- La actividad física deportiva permite que las internas mejoren su autoestima y valoren las habilidades, destrezas y capacidades que poseen ya que constantemente están siendo motivadas y felicitadas por su esfuerzo. La práctica deportiva se convierte en un espacio en el que usan toda su potencialidad física, social y psicológica.

4.2 RECOMENDACIONES

- El sistema penitenciario debe prestar mayor atención y mejorar las estrategias planificadas para lograr la verdadera rehabilitación social de las privadas de libertad.
- Se debe continuar con la práctica de actividades deportivas en el Centro de Rehabilitación Social Cotopaxi para que las internas continúen con su proceso de rehabilitación social.
- Además de la práctica deportiva se debe planificar nuevas actividades que sean del interés de las internas para que ellas logren perfeccionar sus aptitudes de socialización y así lograr la reinserción en la sociedad.
- La continuidad de todos los procesos que se realicen al interior de los centros de rehabilitación es importante, porque esto garantiza que las internas tengan confianza en el sistema penitenciario y en la sociedad.
- La autoestima ganada por las internas debido al trabajo de la práctica deportiva debe ser fortalecida con actividades motivadoras que les permitan reconocer el valor que tienen en el mundo y en la sociedad.

5. BIBLIOGRAFÍA

5.1 BIBLIOGRAFÍA CITADA

Aguirre, A. (2012). *Situación de las mujeres privadas de libertad*. Quito:

UASB,pag. 33

Añó, V. (2003). *Organización y gestión de actividades deportivas: los grandes*

eventos. Barcelona: INDE,pag. 18

Ariscaín, C. (2005). *Jóvenes Privados de Libertad*. La Paz: Fundación PIEB,pag.

10

Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). Constitución de la República del

Ecuador. Montecristi, Manabí, Pichincha,pag. 17.

Bompa, T. (2007). *Periodización: Teoría y Metodología del Entrenamiento*.

Barcelona: Hipano Europea S.A,pag. 8

González, N. (2001). *La autoestima*. Toluca: UNAM,pag.30.

Jiménez, A. (2007). *Entrenamiento Personal: bases, fundamento y aplicaciones*.

España: INDE,pag. 14.

Konovalova, E., & Cruz, J. (2006). *Educación Física y Deporte*. Cali:

Universidad del Valle,pag. 83.

Murga, M. (2009). *El Sumak Kausay*. Quito: Santillana,pag. 67-68

UNODC. (2011). *Comentarios Reglas Bangkok*. Panamá: UNODC,pag. 28

5.2 WEBGRAFÍA

Castillo, J. (16 de Septiembre de 2015). *CAFYD*. Obtenido de <http://www.cafyd.com/HistDeporte/htm/pdf/3-3.pdf>, pag. 50

González, J. (15 de Septiembre de 2015). *INFOCOP*. Obtenido de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=5373, pag. 78.

Jiménez, E. (15 de Septiembre de 2015). *EfDeportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd169/la-comunicacion-del-entrenamiento-deportivo.htm>, pags. 70-20

Justicia, M. d. (16 de Septiembre de 2015). *Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos*. Obtenido de <http://www.justicia.gob.ec/educacion-cultura-y-deportes-ejes-fundamentales-para-una-verdadera-rehabilitacion-social/>, pag.333.

Méndez, E., & Miño, C. (16 de Septiembre de 2015). Los Derechos Humanos de las Personas Privadas de Liberta. *AFESE*, 56-72. Obtenido de <http://www.afese.com/img/revistas/revista59/ddhhpriv.pdf>, pags. 38-39.

Mozo, L. (15 de Septiembre de 2015). *EfDEportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd62/afd.htm>, pags.43

SENPLADES. (2015 de Septiembre de 2015). *Miniterio de Educación del Ecuador*. Obtenido de <http://educacion.gob.ec/que-es-el-buen-vivir/>, pag.45

SENPLADES. (14 de Septiembre de 2015). *Secretaria Nacional de Planificación.* Obtenido de [http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/07/Plan_Nacional_para_el_Buen_Vivir_\(version_resumida_en_espanol\).pdf](http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/07/Plan_Nacional_para_el_Buen_Vivir_(version_resumida_en_espanol).pdf), pag. 30.

6. ANEXOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS
ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS**

**CARRERA CIENCIAS DE EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA**

**ENCUESTA DIRIGIDA A LAS MUJERES PRIVADAS
DE LA LIBERTAD DEL PABELLÓN D-1-A DEL CRS
COTOPAXI**

TEMA DE TESIS: “La práctica deportiva como estrategia para mejorar las condiciones de vida en el pabellón de mujeres D-1-A del CRS Cotopaxi en el cantón Latacunga provincia de Cotopaxi en el periodo 2014 - 2015.””

Para realizar esta investigación se requiere recabar información para lo cual necesitamos conocer su opinión sobre el tema que será de gran utilidad, por tal razón le agradecemos se digne contestar el siguiente cuestionario.

Instrucciones:

Por favor díguese en contestar con una (X) cada una de las preguntas y a la vez le solicitamos que la información que nos proporcione este apegada a la realidad, la misma que se manejará con absoluta confidencialidad.

11. ¿Le gustaría realizar actividad física para mejorar su estado de salud?

SI

NO

12. ¿Se integraría usted a un programa de carácter físico deportivo?

SI

NO

13. ¿Con que frecuencia le gustaría hacer actividad físico deportiva?

- 1) 1 VEZ A LA SEMANA
- 2) 2 VECES A LA SEMANA
- 3) 3 VECES A LA SEMANA

14. ¿Si tuviera la oportunidad de practicar un deporte, cuál le agradaría?

- 1) FÚTBOL
- 2) BASKET
- 3) ECUAVOLEY
- 4) BAILO TERAPIA

15. ¿Considera usted que deben implementarse proyectos de actividad deportiva en los centros de Rehabilitación?

SI

NO

16. ¿Según su criterio considera que la práctica deportiva mejorara la calidad de vida de las internas del CRS Cotopaxi?

SI

NO

17. ¿Al realizar actividad deportiva mejorara su autoestima?

SI

NO

18. ¿Cree usted que la motivación es fundamental para mejorar su estado emocional?

SI

NO

19. ¿Considera usted que la práctica deportiva ayuda a la inserción social?

SI

NO

20. ¿De los beneficios que brinda la actividad deportiva, cuál es considerada para usted más importante?

- 1) DISMINUCIÓN DEL STRESS
- 2) MEJORA LAS CONDICIONES DE VIDA

ALEXOS