



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



DOCUMENTO PROBATORIO DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE
GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO: LICENCIADO EN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA:

INCIDENCIAS DE UN SISTEMA DE ACCIONES METODOLÓGICAS EN EL
DESARROLLO DE LA RESISTENCIA ANAERÓBICA DE FUTBOLISTA DE LA
CATEGORÍA 12, 14 AÑOS CLUB ESPECIALIZADO Y FORMATIVO “SAN
ANTONIO” DE LA PARROQUIA ANTONIO SOTOMAYOR.

AUTOR:

DÍAZ RENDÓN JIMMY WAGNER

TUTOR:

MSc. Galarza Ramírez Maribel

BABAHOYO – ECUADOR

2022



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



RESUMEN

El presente trabajo de titulación corresponde al tema sistema acción metodológica para el desarrollo de la resistencia anaeróbica, donde el estudio se realizó en un club profesional y formativo “San Antonio”, que dispone la Parroquia Antonio Sotomayor que pertenece al Cantón Vinces, el cual consta de 60 estudiantes en formación, para lo cual el objetivo planteado para este trabajo es analizar el nivel de incidencia que tiene un sistema de acciones metodológicas en los jóvenes futbolistas comprendiendo sus edades de 12 a 14 años mediante la implicación de ejercicios anaeróbicos que fortalezcan el aspecto físico, para llegar a tal fin se planteó una investigación bajo un enfoque descriptivo, que combine aspectos cualitativos y cuantitativos, esto permite que se use técnicas de recolección de información tanto en cifras como en descripciones, para lo cual también se aplicó la investigación de campo para observar de manera directa todos los ejercicios propuestas, una vez conocido que se trabajara con 22 estudiantes que es la muestra que se escogió se procedió a pasarles el link del cuestionario digital elaborado en Questión Pro para fines analíticos que mediante los resultados que se obtuvieron se concluye, que un 65% de los encuestados sostienen que es un hecho que mucho ejercicio aeróbico disminuye la calidad de la musculatura, por lo que sienten la necesidad de mejorar un poco este factor que es necesario para potencializar la fuerza mediante una aplicación adecuada de ejercicios anaeróbicos para lo cual se recomienda que, es necesario determinar el uso adecuado de ejercicios aeróbicos que disminuyan en una reducción muscular, para que no haya un desbalance, una propuesta para solucionar esto es una combinación anaerobio-aerobio en los ejercicios que los niños reciben, para que de esta manera se trabaje balanceadamente el desarrollo integral del menor mediante una metodología concreta.

Palabras Claves: sistema metodológico, ejercicios anaeróbicos, acción metodológica, fuerza, reducción muscular, desarrollo integral.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



ABSTRACT

The present degree work corresponds to the methodological action system theme for the development of anaerobic resistance, where the study was carried out in a professional and training club "San Antonio", which has the Antonio Sotomayor Parish that belongs to the Vinces Canton, which consists of 60 students in training, for which the objective set for this work is to analyze the level of incidence that a system of methodological actions has on young soccer players, including their ages from 12 to 14 years, through the involvement of anaerobic exercises that strengthen the aspect physical, to reach this end, an investigation was proposed under a descriptive approach, which combines qualitative and quantitative aspects, this allows the use of information collection techniques both in figures and descriptions, for which field research was also applied. to directly observe all the proposed exercises, once it is known that they are abajara with 22 students, which is the sample that was chosen, we proceeded to pass them the link of the digital questionnaire elaborated in Question Pro for analytical purposes that, through the results obtained, conclude that 65% of the respondents maintain that it is a fact that a lot of aerobic exercise decreases the quality of the muscles, so they feel the need to improve this factor a little, which is necessary to potentiate strength through an adequate application of anaerobic exercises, for which it is recommended that it is necessary to determine the appropriate use of aerobic exercises that decrease in muscular reduction, so that there is no imbalance, a proposal to solve this is an anaerobic-aerobic combination in the exercises that children receive, so that in this way the integral development of the minor is worked in a balanced way through a specific methodology.

Keywords: methodological system, anaerobic exercises, methodological action, strength, muscle reduction, comprehensive development.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN	i
ABSTRACT	ii
1. INTRODUCCIÓN	1
1.1 Justificación	2
1.2 Línea de Investigación	3
2. DESARROLLO	4
2.1 Planteamiento del Problema	4
2.2 OBJETIVOS DE ESTUDIO	5
2.3 Sustento Teórico	6
2.4 Marco Metodológico.....	10
2.5 Resultados Obtenidos	12
2.6 Discusión de Resultados.....	18
3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20
3.1 Conclusiones.....	20
3.2 Recomendaciones	21
4. REFERENCIAS Y ANEXOS	22
4.1 Referencias.....	22
4.2 Anexos	23



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



1. INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como tema, “Incidencias de un sistema de acciones metodológicas en el desarrollo de la resistencia anaeróbica”, dado que en el mundo actual el entrenamiento físico es uno de los motivos de desarrollo de deportistas más sostenible, donde permite trabajar desde edades tempranas para mejorar el rendimiento físico y motor en los futuros deportistas, que ven en el fútbol una buena oportunidad tanto laboral, como para encontrar fama y gloria y es necesario fortalecer el cuerpo muy tempranamente mediante la práctica metodológica de ejercicios para una determinada edad.

Por tal motivo el propósito de la investigación es el análisis de la incidencia de un sistema de acción metodológico, en los estudiantes del “Club especializado y formativo “San Antonio”, que pertenece a la parroquia Antonio Sotomayor del cantón Vinces, de modo que los estudiantes puedan conocer lo esencial en un correcto ejercicio en base a métodos que estimule la parte anaeróbica, dado que el fútbol no es un deporte solo de agilidad mental, y física, también el fútbol es un deporte en el que demanda mucha fuerza, incluso de gran impacto.

Para Hernández et al. (2018) donde afirma que los sistemas de acciones metodológicas, “es la realización de talleres metodológicos instructivos que constituyen espacios para el debate y la reflexión, y permiten la preparación metodológica” (pp. 61-75). Esto solo significa una serie de ejercicios comprobados y también bajo la vigilancia de un profesional en el área de educación física.

La investigación se desarrollará bajo una metodología descriptiva, donde mediante un enfoque cuantitativo determinar el conocimiento en esta clase de ejercicios, y después seleccionar las acciones metodológicas pertinentes para el desarrollo de los ejercicios anaeróbicos, en los estudiantes con tienen un rango de edad entre los 12 y 14 años.

Para el desarrollo del caso a estudiar consta de tres niveles, donde la introducción es el primero, el segundo es el contenido de temas en el desarrollo, y la parte final donde se evalúa las conclusiones y recomendaciones, todo bajo la estructura que rige la facultad y de la carrera de educación física, también se sigue el desarrollo bajo la línea de investigación general, “Pedagogía de la Actividad Física y Deporte”.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



1.1 Justificación

En el proceso de enseñanza en la materia de educación física, más aún en el fútbol, es necesario contar con bases de conocimiento, tanto empírico, como habilidades que permitan el desarrollo de estrategias que potencialicen al deportista, más aún en el soccer que al ser un deporte de contacto no solo se necesita agilidad mental, sino fuerza motriz otorgada por un correcto entrenamiento.

Las metodologías son estrategias de enseñanza que pasan una prueba, por lo tanto, al hablar de acciones metodológicas se puede decir que son acciones de estrategias para la enseñanza, y de esta manera el sitio Euro Innova (2020) indica que, “es importante que sus estudiantes aprendan, y para que este proceso sea efectivo utilizan estrategias o técnicas que les permiten ejecutar de forma correcta la didáctica, la metodología y sus procesos de aprendizaje” (p. 1). Por tal motivo la investigación es un paso para poder ejecutar metodologías ya en uso o la creación de nuevos métodos que se sumen a una metodología que beneficie y potencialice una necesidad, en este caso mediante el ejercicio anaeróbico dotar de mayor fuerza a los estudiantes.

La investigación también es novedosa, en el Club especializado y formativo “San Antonio”, no se han dado investigaciones de este tipo, por lo que es importante desde el punto de vista académico e investigativo poder encontrar nuevas experiencias que permitan un mejor desempeño del uso de metodologías en el deporte, y que esto no solo influya en el fútbol sino en la mayoría de las disciplinas.

También la importancia radica por el uso de ejercicios anaeróbicos, que son procesos que más se usan en sistemas de entrenamiento donde se exige una mejor condición física porque son más de fuerza, contrario a los aeróbicos donde predomina mucho más la velocidad, y en las clases de educación física a muchos deportistas en el Club especializado y formativo “San Antonio”, no practican.

Este proyecto de investigación también es factible, se cuenta con la predisposición del plantel, de sus autoridades, y de los estudiantes, para poder ejercitarse de una forma que, si bien no es novedosa, pero en ellos al no ejercitarse de una forma más metodológica no conocen los beneficios potenciales, de manera que existe un interés en esta clase de rutinas, también en la actualidad se goza de libros, artículos que ayudan en el tema.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



1.2 Línea de Investigación

Actividad Física, salud, deportes y tiempo libre. Sub-línea, Educación Física inclusiva, deportes, actividad física gerontológica, recreación y ocio.

- Pedagogía de la Actividad Física y Deporte



2. DESARROLLO

2.1 Planteamiento del Problema

En Ecuador, la niñez realiza una menor actividad física, lo cual es increíble que cada vez son más los niños que no proponen juegos, ciclismo y otras actividades al aire libre por quedarse en casa viendo la tele, accediendo a Internet o jugando a videojuegos o no realizando alguna actividad física que ayude su sistema locomotor, esto también el columnista del diario La Hora (2019) afirma que, “una investigación, elaborada con datos de 1,6 millones de estudiantes de entre 11 y 17 años desde 2001 hasta 2016 en 146 naciones, muestra que un 81% de los adolescentes no practica al menos una hora de ejercicio diario” (p. 1).

Por otro lado, la actividad física en la escuela es rara y, por si fuera poco, se utiliza a menudo como una forma de recreación de pocos minutos, lo que no resulta atractivo para los niños. Diversos estudios determinan que la mitad de los niños en edad escolar no practican regularmente actividad física adecuada en su tiempo libre, especialmente las niñas.

Esto sumado a una ausencia de metodologías propuestas por los docentes de educación física hace que el desarrollo de la resistencia anaeróbica sea muy pobre debido a la falta de una buena metodología que haga que se sigan ejercicios que ayuden a fortalecer este aspecto muy esencial que los niños necesitan para crecer fuertes y sanos y desarrollar en mejor forma el sistema inmune.

Esto se ha podido evidenciar en el Club especializado y formativo “San Antonio, donde los niños y niñas deben de contar con una metodología acorde a su edad que permita desarrollar la resistencia anaeróbica y mejorar como deportistas, para un mejor desarrollo social y formativo.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



2.2 OBJETIVOS DE ESTUDIO

Objetivo General

Analizar el nivel de incidencia que tiene un sistema de acciones metodológicas en los jóvenes futbolistas en el Club especializado y formativo “San Antonio”, perteneciente al cantón Vinces desarrollo en la edad comprendida de 12 a 14 años mediante la implicación de ejercicios anaeróbicos que fortalezcan el aspecto físico.

Objetivos Específicos

- Comprender las bases del ejercicio anaeróbico y las metodologías necesarias, mediante una investigación crítica de información disponible en internet.
- Aplicar los ejercicios propuestos para el desarrollo de resistencia anaeróbica en los estudiantes del Club especializado y formativo “San Antonio”.
- Redactar la guía de ejercicios propuestos como activo bibliográfico en la Universidad Técnica de Babahoyo.



2.3 Sustento Teórico

Acción Metodológica

Gómez Valdés et al. (2019), dice que las acciones metodológicas desarrolladas proponen la realización de talleres didácticos que constituyen espacios de debate y permiten la preparación metodológica de los docentes de la materia. En el caso de la educación física también es el soporte donde se prepara la clase mediante un conjunto de pasos que se debe seguir para poder gestionar la clase de manera sobresaliente (pp. 84-96).

En muchas ocasiones, los conceptos, objetivos y principios de la inclusión quedan en la teoría, sin los recursos docentes y herramientas que la hagan viable en la práctica, lo que exige adaptar la enseñanza a las características que cada joven que práctica deporte dispone en su preparación física y mental, donde todo tiene que ir elaborado metodológicamente para poder ejercitar a los jóvenes de mejor manera.

Actividades en la metodología en educación física

En el área de educación física siempre es importante tener un conocimiento teórico y práctico y crear las diversas estrategias para que el objetivo planteado produzca sus frutos, con el mínimo impacto posible en el cuerpo humano y son:

- Acondicionamiento físico.
- Ejecución de las actividades diversas.
- Acondicionamiento de la guía a usar.
- Realizar las prácticas previstas.

Importancia de la metodología en la educación física

Unesco (2019), indica que las metodologías activas en educación física son un proceso didáctico y metodológico alternativo caracterizado por enfocarse en los intereses y necesidades de los estudiantes creando un ambiente educativo de práctica basado en la participación y contextualización, con la intención de producir aprendizajes y funcionales a través de la acción, la reflexión y la cooperación por lo tanto, la importancia de la educación física en todas las etapas de la vida como elemento fundamental de la mejora



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



de la vida y la adquisición de hábitos saludables, ambos al margen del sistema educativo (pág. 2).

Tipos de Aprendizajes en la Educación física

Para Varela et al. (2019) el entrenamiento es otro tipo de aprendizaje que se manifiesta al seguir una herramienta pedagógica y práctica como es el caso de los jóvenes que se entrenan a diario, ellos hacen un registro celular de cada uno de los ejercicios que realizan y el cuerpo humano lo transmite en forma de resultados que son medible y observables según el cambio que manifiesta el cuerpo a un determinado ritmo de aprendizaje (pp. 611-617).

Los tipos de aprendizajes son los siguientes:

Aprendizaje Implícito

Para Rodríguez (2018), el aprendizaje implícito es una forma de aprendizaje que puede ocurrir al azar y no necesariamente requiere conocimiento del contenido o proceso que se está aprendiendo aprendemos a hablar y caminar sin este propósito, y podemos usar el mismo mecanismo de aprendizaje para adquirir conocimientos de diferentes habilidades sin propósito, es decir el aprendizaje implícito es aquel que se llega de diferentes motivos (p. 2).

Estilo Tradicional

Garay y Soto (2021), afirma que el maestro es la base y condición del éxito de la educación, a él le toca reorganizar el conocimiento, aislar y el material aprender, trazar el camino y conducir a sus alumnos. El maestro es el modelo y el guía, que debe ser imitado y obedecido, la disciplina y el castigo se consideran esenciales, especificar, es el controlador del entorno de aprendizaje que se usan en las enseñanzas tradicionales (pp. 214-226).

Importancia de la Educación física

Se podría decir que esto constituye una base educativa para la persona en relación con su cuerpo. En la metodología de la educación física, se prevé realizar esfuerzos de forma saludable, conociendo las características de cada persona y la posibilidad de



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



practicar ejercicios en equipo o en grupo. Esta disciplina se enseña en las escuelas y sirve para estimular el desarrollo del cuerpo de los adolescentes y jóvenes, contribuyendo directamente al mejoramiento y emocional, por tanto, en cada educación física metodología, se transmiten valores, se fomenta la sana competencia y el trabajo duro (EuroInnova, 2022, pág. 2).

Estilos de Enseñanza actuales

Según Díaz (2018), la metodología de la educación física considera dos tipos el primero de ellos es la instrucción directa, enfatizando el mando directo y también en el devenir de las actividades, mientras que el segundo es la resolución de problemas de exploración libre, se recomienda que, a la hora de planificar y estructurar las diferentes actividades, se tenga en cuenta el grupo de alumnos y los objetivos marcados. Los estudiantes pueden ser ordenados de acuerdo a lo que se va a hacer, y pueden ser estructurados o dispersos o aún hacer formaciones, que tienden a ser circulares o semicirculares (pág. 10).

Ejercicios Anaeróbicos

Patel H. (2021), explica que el ejercicio anaeróbico, es el entrenamiento de fuerza y potencia, donde uno de los puntos esenciales es mejorar la potencia, la fuerza y el tamaño de nuestros músculos. Esto incluye realizar ejercicios de alta intensidad y corta duración, generalmente en una escala de minutos a minutos donde el atleta siente el impacto necesario para que los músculos trabajen adecuadamente en cada sesión (Patel, 2021, pág. 2).

Pérez (2021), sostiene que el sistema aeróbico es más lento que el anaeróbico ya que el oxígeno debe llegar a los músculos a través de nuestra circulación antes de que se libere energía. Durante el ejercicio aeróbico, menos intenso, pero más prolongado, nuestro cuerpo y nuestro corazón trabajan duro para suministrar oxígeno. El cuerpo usa este oxígeno para descomponer fuentes como grasa y glucosa para liberar energía que luego podemos usar para producir en general, los procesos aeróbicos usan oxígeno para generar energía que los procesos anaeróbicos, pero los procesos anaeróbicos generan energía más rápidamente (págs. 1-200).



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Actividades anaeróbicas conocidas son, spring, levantamiento de pesas, y resistencia de cintas, dado que son actividades que suponen un fuerte impacto en el cuerpo humano en corto tiempo, para desarrollar una actividad física, por esta razón el ejercicio anaeróbico es esencial para el desarrollo rápido de musculatura.

Beneficios del ejercicio anaeróbico

Según Mora Leidy (2021), el ejercicio anaeróbico regular aumenta nuestra densidad ósea, ralentiza la acumulación natural de hueso que ocurre con la edad y reduce el riesgo de osteoporosis, mantener la masa muscular es especialmente importante en las personas mayores, ya que la disminución de la fuerza puede provocar falta de movilidad y aumentar el riesgo de caídas, el entrenamiento debe ser regular para que mediante la resistencia se pueda mejorar la masa muscular (pág. 2).

Tipos de Ejercicios Anaeróbicos

Los ejercicios anaeróbicos son ejercicios de impacto al contrario de los aeróbicos que son más rítmicos, el propósito de esta forma de ejercitarse es ganar masa muscular y fuerza la que es necesaria en muchos de los deportes, incluido el fútbol, dado que sus jugadores deben poseer una fuerza determinada y que va de la mano con la altura del sujeto y la posición que realiza en el campo, los siguientes son una clasificación de ejercicios anaeróbicos:

- Levantamiento de Pesas
- Abdominales
- Carrera
- Fútbol
- Gimnasia Artística

Impacto del ejercicio anaeróbico en los futbolistas

Serrano (2018), determina que el metabolismo determinante en el fútbol no es aeróbico, es fundamentalmente anaeróbico ya que los esfuerzos de intensidad submáxima o máxima se intercalan con otros de menor intensidad. Muchos deportes de equipo se caracterizan por esfuerzos de acción de alta intensidad, que requieren requisitos de



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



reclutamiento muscular y la participación de energía anaeróbica para satisfacer las demandas fisiológicas. La intensidad es ligeramente superior en estos últimos y, las diferencias en la relación esfuerzo-recuperación, provocan respuestas adaptativas. Actualmente, no se sabe cómo la suma de los dos tipos de entrenamiento influye en la capacidad física y el rendimiento de los futbolistas (pág. 20).

2.4 Marco Metodológico

La investigación se desarrolló bajo un enfoque descriptivo, que combine aspectos cualitativos y cuantitativos, esto permite que se use técnicas de recolección de información tanto en cifras como en descripciones de lo que se percibe mediante los ejercicios aplicados a los estudiantes del Club formativo y profesional “San Antonio”, en la cual se trabajó con 22 estudiantes que es la muestra designada para una población de 60 estudiantes que asiste a la escuela deportiva.

Se usó la observación de campo, para evaluar el seguimiento correcto de los ejercicios planteados en los estudiantes, esto también permite llevar un registro en una ficha observable de datos para comprender de forma no medible cómo se comporta el alumno con los ejercicios propuestos, donde cabe recalcar que la investigación de campo presta todos sus servicios metodológicos para actuar e investigar en el lugar de los hechos.

Con el enfoque cuantitativo se extrajo los datos mediante una encuesta que se desplegó a los estudiantes, este cuestionario fue realizado en la plataforma Questión Pro, cuya aplicación permite una mejor elaboración de documentos digitales capaz de guardar en su base de datos todo el conocimiento que el estudiante con el link puede generar sus respuestas para el caso que se estudió.

También se apoyó en la investigación bibliográfica necesaria para poder obtener conceptos, ideas o claves necesarias para la comprensión del tema seleccionado, esto permite la búsqueda de libros, artículos, revistas, y cualquier material que ayude a la investigación que se planteó.

Para las conclusiones se apoyó en el método deductivo, que permite analizar desde lo general hasta lo específico, y ayuda a la resolución de problemas dejando el tecnicismo de los datos, esto es muy útil en el campo de observación porque mediante la lectura que se le otorga a como los chicos se sienten después de cada rutina de ejercicios anaeróbicos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



permite construir una idea que se aproxime a dar una respuesta que satisfaga la investigación realizada, también se aplicó una sencilla entrevista al formador del club “San Antonio”.



2.5 Resultados Obtenidos

Una vez desarrollado la encuesta a los estudiantes del club “San Antonio”, y también la respectiva entrevista de campo al formador de la institución se desglosará los resultados que se presentan a continuación:

Entrevista al formador:

El punto que nos importa es si el formador conoce lo que es un sistema metodológico para preparar a los estudiantes que maneja a cargo en el desarrollo de la resistencia anaeróbica por lo que se le lanzo la siguiente pregunta, esto fue una semana atrás el lunes 18 de julio del 2022 en las canchas del 13 de Enero y fue la siguientes:

¿Conoce lo que es un sistema metodológico?, a lo que el profesor detallo que conoce los métodos de ejercicios pero que un sistema no por lo que él cree que se trata de una automatización.

Esto nos indica una necesidad en una correcta formación que le ayude a gestionar las metodologías que mejor le resultan en el campo de entrenamiento, por lo que se procedió a ir al siguiente día de entrenamiento para enseñarle una pequeña rutina que mediante el uso de fuentes electrónicas se pudo elaborar, para la posterior ejecución en los chicos y chicas que se forman en el Club profesional y formativo “San Antonio”.

La pequeña practica que se realizó esta acorde a lo que los niños de 12 a 14 años necesitan dado que están en la etapa de pleno desarrollo físico, intelectual y emocional es prioridad el uso de este tipo de recreaciones tanto para evitar los vicios, como para ayudar a formar los músculos que son los elementos importantes que definen a un buen jugador de futbol, sin olvidar la parte lógica.

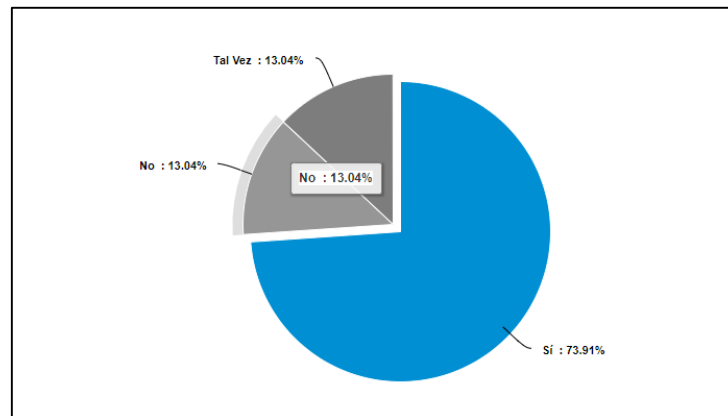
En la siguiente parte que corresponde a la encuesta que se les hizo a los estudiantes del club, se apoyó de la herramienta de Questión Pro, que en su versión gratuita provee un conjunto de herramientas tanto para la creación, ejecución, análisis e interpretación de datos que ayude manera muy óptima el desarrollo de las conclusiones finales que corresponden a este caso de investigación.

Cuestionario aplicado a los estudiantes del Club profesional y formativo “San Antonio”.

¿Cree usted que su máximo esfuerzo en los entrenamientos ayuda a desarrollar la resistencia anaeróbica?

Ilustración 1.

Esfuerzo y desarrollo anaeróbico.



Fuente: Club formativo y profesional “San Antonio”.

Elaborado por: Jimmy Díaz Rendon.

Tabla 1 Esfuerzo y desarrollo anaeróbico

	Respuesta	Respuesta	Porcentaje
1.	Sí	17	73.91%
2.	No	3	13.04%
3.	Tal Vez	3	13.04%
	Total	23	100%

Fuente: Club formativo y profesional “San Antonio”.

Elaborado por: Jimmy Díaz Rendon.

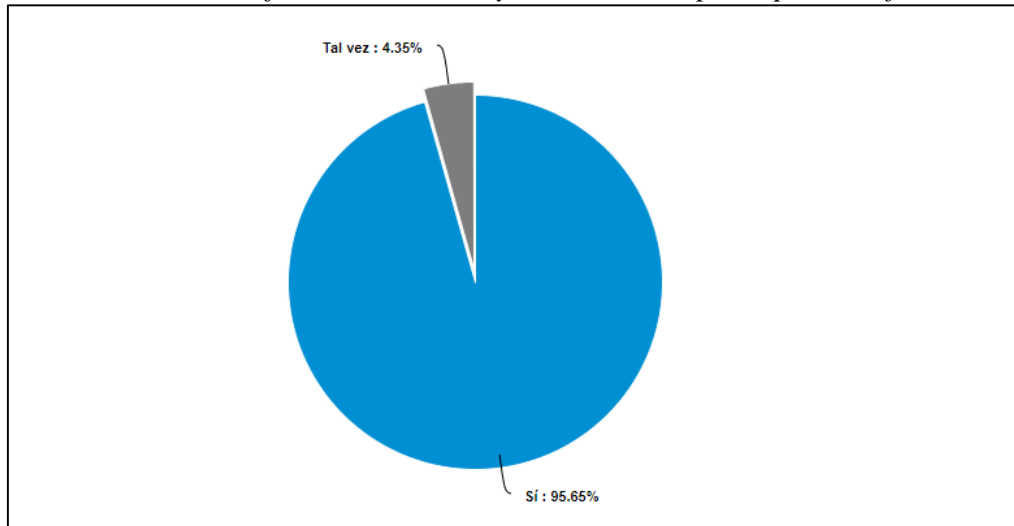
Análisis e interpretación

La mayoría de los jóvenes que se les aplico la encuesta determinan que están convencidos mediante un 73,91% que es necesario el uso de ejercicios anaeróbicos para mejorar el desarrollo muscular mientras un 13,04% considera que no es necesario los ejercicios.

¿Cree usted que el entrenamiento de la resistencia, fuerza y velocidad son importantes para su desarrollo como futbolista?

Ilustración 2.

El entrenamiento de fuerza, velocidad y resistencia importa para los futbolistas.



Fuente: Club formativo y profesional “San Antonio”.

Elaborado por: Jimmy Wagner Díaz Rendón.

El entrenamiento de fuerza, velocidad y resistencia importa para los futbolistas.

Tabla 2:

	Respuesta	Respuesta	Porcentaje
1.	Sí	22	95.65%
2.	No	0	0.00%
3.	Tal vez	1	4.35%
	Total	23	100%



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Fuente: Club formativo y profesional “San Antonio”.

Elaborado por: Jimmy Díaz Rendon.

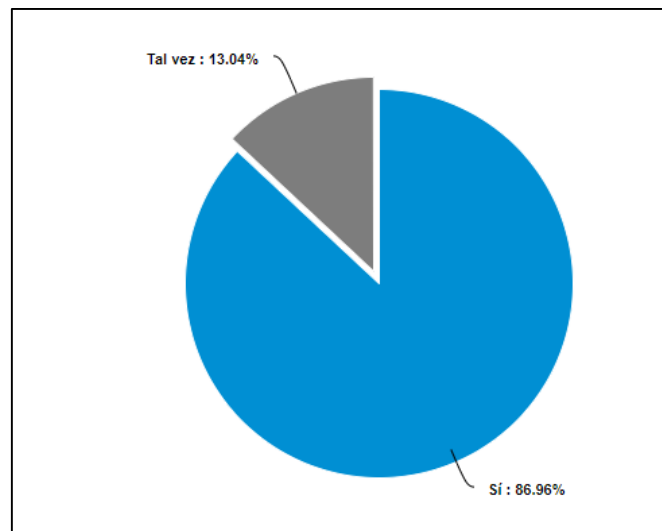
Análisis en Interpretación

El 95% considera importante estos aspectos tan esenciales en la vida de los deportistas porque son pilares que los formadores necesitan, en esta pregunta no se observa duda en lo que los estudiantes del Club formativo y profesional “San Antonio”, necesitan.

¿Cree usted que su docente de educación física le enseña ejercicios aeróbicos?

Ilustración 3.

El docente de educación física le enseña ejercicios aeróbicos.



Fuente: Club formativo y profesional “San Antonio”.

Elaborado por: Jimmy Díaz Rendon.

Tabla 3: El docente de educación física le enseña ejercicios aeróbicos.

	Respuesta		Respuesta Porcentaje
1.	Sí	20	86.96%
2.	No	0	0.00%
3.	Tal vez	3	13.04%



Total	23	100%
-------	----	------

Fuente: Club formativo y profesional “San Antonio”.

Elaborado por: Jimmy Díaz Rendon.

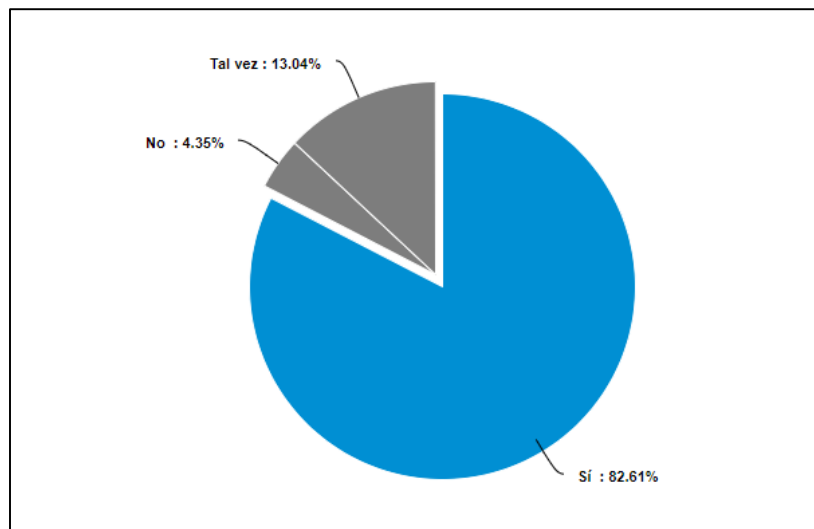
Análisis e Interpretación

Esto es importante en el aspecto de la agilidad y sobre todo tener resistencia a largo plazo, pero cuando se busca tener un alto impacto en poco tiempo el ejercicio anaeróbico es el indicado no obstante los estudiantes aprueban las clases otorgadas por el formador en un 86,96%.

¿Considera usted que es importante que su entrenador esté capacitado en este tipo de formación?

Ilustración 4.

El entrenador está capacitado para ejercer la formación.



Fuente: Club formativo y profesional “San Antonio”.

Elaborado por: Jimmy Díaz Rendon.

Tabla 4: El entrenador está capacitado para ejercer la formación.

	Respuesta		Respuesta Porcentaje
1.	Sí	19	82.61%



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



2.	No	1	4.35%
3.	Tal vez	3	13.04%
Total		23	100%

Fuente: Club formativo y profesional “San Antonio”.

Elaborado por: Jimmy Díaz Rendon.

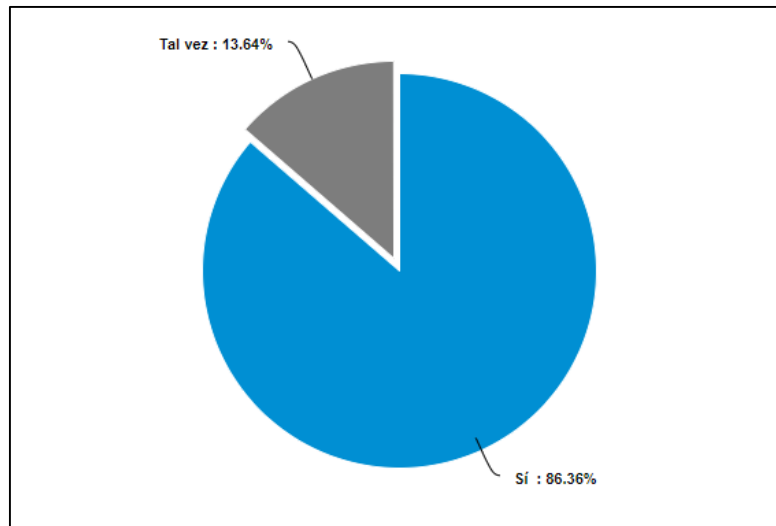
Análisis e Interpretación

La capacidad analítica del formador no está en duda él ha puesto todo el conocimiento que ha adquirido de manera empírica, esto es reconocido por los estudiantes que dan visto bueno al sacrificio que ha hecho al impartirles el conocimiento que mantiene por tal motivo 82,61% está de acuerdo en esta pregunta.

¿Cree usted que le gustaría recibir entrenamiento anaeróbico?

Ilustración 5.

Le gustaría recibir entrenamiento anaeróbico.



Fuente: Club formativo y profesional “San Antonio”.

Elaborado por: Jimmy Díaz Rendon



Tabla 5: Le gustaría recibir entrenamiento anaeróbico.

	Respuesta	Respuesta	Porcentaje
1.	Sí	19	86.36%
2.	No	0	0.00%
3.	Tal vez	3	13.64%
	Total	22	100%

Fuente: Club formativo y profesional “San Antonio”.

Elaborado por: Jimmy Díaz Rendon

Análisis e Interpretación

Esta pregunta también es crucial para el propósito de la investigación porque ayuda a conocer la preferencia de la mayoría de los estudiantes que a diario van a entrenarse en el Club formativo y profesional “San Antonio”, llegando a un 86,36% de aceptación.

2.6 Discusión de Resultados

Una vez desarrollado la breve entrevista y encuesta generada a los alumnos del Club formativo y profesional “San Antonio”, se procede a plasmar los siguientes puntos a discutir:

- El docente conoce los ejercicios fundamentales, para realizar los calentamientos y prueba que se les son impuestas a los estudiantes de su escuela deportiva, pero al preguntársele directamente si conoce lo que es una metodología anaeróbica respondió que no sabía, son términos conceptuales que desconoce, esto también implica en desconocimiento de las funcionalidades que los ejercicios anaeróbicos hacen en el cuerpo.
- En la encuesta que se les aplicó a los estudiantes un 73% está de acuerdo que el desarrollo de este tipo de ejercicios beneficia al cuerpo en obtención de potencia y fuerza.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



- Un 55% considera que mucho desgaste en ejercicios aeróbicos disminuye su aumento muscular, y un 43% desconocen las bondades que tienen los ejercicios anaeróbicos en su desarrollo y ayuda en dolores musculares.
- El 86,9% sostiene que solo les aplican ejercicios aeróbicos, para mejorar su velocidad, aunque una votación similar del 86,21% indica la importancia que el entrenador conozca de estos temas por lo que sugieren una capacitación.
- Por último, un 86,36% de los estudiantes encuestados desean recibir una formación que brinde esta característica como fuerza, impacto en menor escala de tiempo que solo lo brinda una correcta metodología en ejercicios anaeróbicos.



3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3.1 Conclusiones

Mediante el desarrollo del análisis de resultados que fue desarrollado una vez terminado el proceso de la encuesta que se le aplicó a los estudiantes que componen el Club formativo y profesional “San Antonio”, que pertenece a la Parroquia Antonio Sotomayor se presentan las siguientes conclusiones.

- Los estudiantes del Club formativo y profesional “San Antonio”, están convencidos mediante que es necesario el uso de ejercicios anaeróbicos para mejorar el desarrollo muscular, por lo que aspiran un plan que potencialice ese factor.
- Se concluye que los encuestados sostienen que es un hecho que mucho ejercicio aeróbico disminuye la calidad de la musculatura, por lo que sienten la necesidad de mejorar un poco este factor que es necesario para potencializar la fuerza mediante una aplicación adecuada de ejercicios anaeróbicos.
- Un caso preocupante es la falta de conocimiento en el beneficio que mantiene los ejercicios anaeróbicos y otra gama de ejercicios físicos porque denota falta de conocimiento al consultarse que si cree que el uso adecuado de un procedimiento metodológico puede ayudar a aliviar pequeños dolores en sus tendones.
- Los encuestados insisten que es necesario el ejercicio anaeróbico para el desarrollo físico muscular en los niños deportistas para tener fuerza e impacto en poco tiempo.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



3.2 Recomendaciones

Mediante el desarrollo de las conclusiones del caso de investigación que fue desarrollado una vez terminado los procesos anteriores en los estudiantes que componen el Club formativo y profesional “San Antonio”, que pertenece a la Parroquia Antonio Sotomayor se presentan las siguientes recomendaciones:

- Preparar una serie de rutinas de ejercicios anaeróbicos que permita el crecimiento físico y muscular que los niños del Club formativo y profesional “San Antonio”, desean según la encuesta realizada.
- Determinar el uso adecuado de ejercicios aeróbicos que disminuyan en una reducción muscular, para que no haya un desbalance, una propuesta para solucionar esto es una combinación anaerobio-aerobio en los ejercicios que los niños reciben, para que de esta manera se trabaje balanceadamente el desarrollo integral del menor.
- Realizar capacitaciones que mejoren la falta de conocimiento en el beneficio que mantiene los ejercicios anaeróbicos y otra gama de ejercicios físicos, para un mejor desempeño formativo.
- Poner en práctica la propuesta generada en la metodología de acciones para que los estudiantes se acoplen mejor a un régimen distinto en el que el ejercicio anaeróbico aumente el desarrollo físico y muscular en los niños deportistas para tener fuerza e impacto en poco tiempo, con la supervisión del formador.



4. REFERENCIAS Y ANEXOS

4.1 Referencias

- Díaz Serrano, J. (2018). Caracterización de los estilos de enseñanza y de aprendizaje en geografía: un avance hacia su inclusión en las aulas de secundaria. *Proyecto de investigación*, 1(1), 1-500.
- Euro Innova. (12 de Enero de 2020). *Euro Innova*. Importancia de las estrategias de enseñanza en el aula de clases: <https://www.euroinnova.ec/blog/importancia-de-las-estrategias-de-ensenanza>
- EuroInnova. (15 de Enero de 2022). *International Online Education* . ¿Cuál es la metodología de la educación física?: <https://www.euroinnova.ec/blog/metodologia-de-la-educacion-fisica>
- Gómez Valdés, A., Planes Rivera, D., & Gómez Ledesma, Y. (2019). Acciones metodológicas para contribuir al proceso de Educación Física Inclusiva: una aproximación al tema. *Mendive. Revista de Educación*, 17(1), 84-96.
- La Hora. (24 de Noviembre de 2019). *La Hora* . Solo uno de cada cinco jóvenes hace suficiente ejercicio, según la OMS: <https://www.lahora.com.ec/secciones/solo-uno-de-cada-cinco-jovenes-hace-suficiente-ejercicio-segun-la-oms/>
- Mora Molina., L. (7 de julio de 2021). *mejorconsalud.as.com*. Ejercicios anaeróbicos: ¿en qué consisten y cuáles son sus beneficios?: <https://mejorconsalud.as.com/ejercicios-anaerobicos-beneficios/>
- Oñate Pérez, J. A. (2021). Los ejercicios anaeróbicos en la condición física en los escolares. (*Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte*)., 1(1), 1-200.
- Patel, H. (2 de Febrero de 2021). *La diferencia entre ejercicio aeróbico y anaeróbico*. www.eufic.org: <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/la-diferencia-entre-ejercicio-aerobico-y-anaerobico/>
- Polanco Garay, L. W., & Moré Soto, D. (2021). Del aprendizaje tradicional al aprendizaje invertido como continuidad del proceso educativo en contexto de Covid-19. *Mendive. Revista de Educación*, 19(1), 214-226.
- Rodríguez Illera, J. L. (2018). Educación informal, vida cotidiana y aprendizaje tácito. *Educación informal, vida cotidiana y aprendizaje tácito*, 1(1), 259-272.
- Ruiz Hernández, A., Cobas Vilches, M. E., Veloz Fariña, M., García Gómez, X., & González Neira, A. (2018). Acciones metodológicas para el perfeccionamiento de la educación en el trabajo en Operatoria Clínica. *EDUMECENTRO*, 1(2), 61-



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



75. Retrieved 12 de Julio de 2022, from
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742014000400006&lng=es&tlng=es.

Unesco. (18 de Julio de 2022). *Unesco*. <https://www.consejo-colef.es/post/beactive-2019>

Varela, D. C., Losada, A. S., & Fernández, J. R. (2019). Aprendizaje-Servicio e inclusión en educación primaria: una revisión sistemática desde la Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 36(1), 611-617.

4.2 Anexos



Ilustración 2 : Charla con la tutora relacionado al tema del caso de estudio de Educación Física.



Ilustración 3: Breve entrevista realizado al formador del Club formativo y profesional “San Antonio”.



Ilustración 4: Encuesta dirigida a los alumnos del Club formativo y profesional “San Antonio”.