

Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

**FACULTAD CIENCIA Y TECNOLOGIA DEL
DEPORTE**

**Práctica del deporte y sus beneficios en la
niña 7 a 10 años durante el tiempo ocio.**

BEBERLIN EUNICE CLARA HERNANDEZ

ASESOR LICDA. MARIA DE LOS ANGELES SAMAYOA SANTOS

TESIS presentada como uno
de los requisitos para obtener
el título de Licenciada en
Ciencia y Tecnología del
Deporte.

Ciudad de Nueva Guatemala de la Asunción, julio 2016

INDICE

INTRODUCCION.....	5
CAPITULO I.	13
1. MARCO CONCEPTUAL.....	13
1.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	13
1.1.1. ASPECTOS GENERALES DEL MUNICIPIO DE TOTONICAPÁN	13
1.1.2. ANTECEDENTES HISTÓRICOS	13
1.1.3. LOCALIZACIÓN	14
1.1.4. CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS.....	14
1.1.5. ASPECTOS DEMOGRÁFICOS.....	14
1.1.6. ASPECTOS GEOGRÁFICOS	14
1.1.7. PATRONES DE COMPORTAMIENTO	15
1.1.8. POBLACIÓN Y CARACTERÍSTICAS.....	16
1.1.9. POBLACIÓN POR RANGO DE EDAD	16
1.1.10. DIVISIÓN ADMINISTRATIVA	18
1.1.11. SERVICIOS.....	19
1.1.12. SERVICIOS ESTATALES.....	20
1.1.13. EDUCACIÓN	20
1.1.14. NIVELES DE POBREZA.....	22
1.2. IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	24
1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	27
1.4. ALCANCES Y LIMITE:	28
1.4.1. ALCANCES.....	28
1.4.2. LIMITES.....	28
CAPITULO II	29
2. MARCO TEORICO	29
2.1. DEPORTE:.....	29
2.1.1. DEPORTE EN LA REPUBLICA DE GUATEMALA	30
2.1.2. TIEMPO OCIO.....	33
2.1.3. TIEMPO OCIO EN LAS NIÑAS.....	34
2.1.4. TIEMPO OCIO EN LA REPUBLICA DE GUATEMALA.....	35

2.4.	EL JUEGO Y LA RECREACIÓN EN LAS EDADES TEMPRANAS	36
2.5.	LA NIÑA Y DEPORTE	39
1.1.1	CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE LA NIÑA.....	40
2.5.1.1.	ESPECIFICIDAD ANATÓMICAS.....	40
2.5.1.2.	ESPECIFICIDAD FISIOLÓGICAS	41
2.5.1.3.	ESPECIFICIDAD NEUROPSICOLOGÍAS.....	42
2.5.1.4.	EDADES CRONOLÓGICAS DE ESPECIFICIDAD.....	42
2.6.	BENÉFICOS DEL DEPORTE EN LAS NIÑAS	46
2.6.1.	BENEFICIOS FÍSICOS	46
2.6.2.	BENEFICIOS PSICOLÓGICOS	48
2.6.3.	BENEFICIOS SOCIALES:.....	49
2.7.	CULTURA FÍSICA EN LAS NIÑAS.....	50
2.8.	IDEOLOGÍA PREDOMINANTE EN LAS NIÑAS	52
2.8.1.	IDEOLOGÍA.....	52
1.1.2	IDEOLOGÍA PREDOMINANTE EN LA NIÑA EN EL DEPORTE	53
2.9.	OBSTÁCULOS DE LA NIÑA EN EL DEPORTE	55
2.10.	BENEFICIOS FÍSICOS DE LA NIÑA EN LA EDAD ADULTA	57
2.11.	BENEFICIOS SOCIALES DE LA NIÑA EN LA EDAD ADULTA	59
CAPITULO III		61
3.	MARCO METODOLOGICO.....	61
3.1.	OBJETIVO GENERAL	61
3.1.1.	OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	61
3.2.	VARIABLE.....	63
3.2.1.	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	63
2.4.	MUESTRA	64
	65
1.2	INSTRUMENTO.....	65
4.	PRESENTACIÓN DE DATOS.....	66
4.1.	GRAFICAS DE ENCUESTA.....	66
PREGUNTA (1)		66
PREGUNTA (2)		67
.....		67

PREGUNTA (3)	68
PREGUNTA (4)	69
PREGUNTA (5)	70
PREGUNTA (6)	71
PREGUNTA (7)	72
PREGUNTA (8)	73
PREGUNTA (9)	74
PREGUNTA (10)	75
PREGUNTA 11	76
PREGUNTA 12	77
PREGUNTA 13	78
PREGUNTA 14	79
PREGUNTA 15	80
CONCLUSIONES	81
RECOMENDACIONES	83
BIBLIOGRAFIA	84
ANEXOS 1	86
ANEXOS 2	91
ANEXO 3	103



Galileo
UNIVERSIDAD
La Nueva Guatemala de la Asunción

FACULTAD DE CIENCIA Y
TECNOLOGIA DEL DEPORTE

FACIETE

La Nueva Guatemala de la Asunción,
16 de enero 2015

Licenciado
Sergio Arnaldo Camargo Muralles
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Universidad Galileo.

Estimado Licenciado Camargo Muralles:

Me permito solicitarle su autorización para la aprobación del tema de investigación, el cual lleva por nombre **LA PRACTICA DEL DEPORTE Y SUS BENEFICIOS EN LA NIÑA DE 7 Y 10 AÑOS DURANTE EL TIEMPO OCIO**, que será desarrollado en la modalidad de tesis de graduación para cumplir el requisito previo a optar al grado académico de la Licenciatura en Ciencia y Tecnología del Deporte. Asimismo, solicitar aprobación para aceptar como asesora del trabajo de investigación la Licda. María de los Ángeles Samayoa Santos, Colegiado No. 25810.

Atentamente,


HEBERLIN EUNICE CLARA HERNÁNDEZ
Carné: 10003629-LCTD



Galileo
UNIVERSIDAD
LA ASUNCIÓN DE LA ASUNCIÓN

FACULTAD DE CIENCIA Y
TECNOLOGÍA DEL DEPORTE

FACTEDE

La Nueva Guatemala de la Asunción,
17 de enero 2016

Señorita
Beberlin Eunice Clara Hernández
Estudiante de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Presente

Estimada Señorita Clara Hernández:

Me permito informarle que respecto de su solicitud de fecha 16 de enero del año en curso, ha sido autorizado su tema de investigación: **LA PRACTICA DEL DEPORTE Y SUS BENEFICIOS EN LA NIÑA DE 7 Y 10 AÑOS DURANTE EL TIEMPO OCIO**, que será desarrollado en la modalidad de tesis de graduación para cumplir el requisito previo a optar al grado académico de la Licenciatura en Ciencia y Tecnología del Deporte. Asimismo, ha sido aceptada como asesora del trabajo la Licda. María de los Ángeles Samayoa Santos, Colegiado No. 25810.

Atentamente,

*Sergio Arnolfo Gamargo Murales, MSC
General y Licenciado*

Decano

Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte



Galileo
UNIVERSIDAD
CENTROAMERICANA

FACULTAD DE CIENCIA Y
TECNOLOGÍA DEL DEPORTE

7/10/16

La Nueva Guatemala de la Asunción,
17 de mayo 2016

Licenciado
Sergio Arnaldo Camargo Muralles
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Universidad Galileo.

Distinguido Licenciado Camargo Muralles:

De manera respetuosa me dirijo a usted para informarle que la tesis con el tema: **"LA PRACTICA DEL DEPORTE Y SUS BENEFICIOS EN LA NIÑA DE 7 Y 10 AÑOS DURANTE EL TIEMPO OCIO"** que corresponde al estudiante **Beberlin Eunice Clara Hernández**, con número de carné **10003629**, presentado previo a optar el grado académico de **Licenciado en Ciencia y Tecnología del Deporte**, ha sido objeto de revisión del trabajo de graduación, elaborado por la estudiante, por lo que puede continuar con el trámite de graduación.

Atentamente,

Licda. Maria de los Angeles Samayoa Santos
Asesora
Colegiado No. 25810



Galileo
UNIVERSIDAD

FACULTAD DE CIENCIA Y
TECNOLOGIA DEL DEPORTE

FACTEDE

La Nueva Guatemala de la Asunción,
20 de julio 2016

Licenciado
Sergio Arnoldo Camargo Muralles
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Universidad Galileo.

Distinguido Licenciado Camargo Muralles:

De manera respetuosa me dirijo a usted para informarle que la tesis: **LA PRACTICA DEL DEPORTE Y SUS BENEFICIOS EN LA NIÑA DE 7 Y 10 AÑOS DURANTE EL TIEMPO OCIO**, de la estudiante *Beberlin Eunice Clara Hernández*, con número de carné 10003629, presentado previo a optar el grado académico de **Licenciada en Ciencia y Tecnología del Deporte**, conjuntamente con el Licda. María de los Ángeles Samayoa Santos, Colegiado No. 25810 y mi persona, después de revisarlo detenidamente y hacer las correcciones pertinentes, en mi calidad de revisor de redacción, estilo y ortografía, le informo que el trabajo de graduación ha cumplido con todos los requerimientos que exige la Universidad, por lo que está concluida a nuestra entera satisfacción y debe continuar con el trámite de graduación.

Agradezco la atención a la presente y me despido con mis muestras de deferencia y respeto.

Lic. Rodolfo Roberto Corzo de León
Asesor Lingüístico
Colegiado No. 5,579



Galileo
UNIVERSIDAD
LA INNOVACIÓN DE LA EDUCACIÓN

FACULTAD DE CIENCIA Y
TECNOLOGÍA DEL DEPORTE

FACTEDE

La Nueva Guatemala de la Asunción,
31 de julio 2016

Señorita
Beberlin Eunice Clara Hernández
Estudiante de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Presente

Estimada Señorita Clara Hernández:

Me complace informarle que, después de haber leído y estudiado la tesis: **LA PRACTICA DEL DEPORTE Y SUS BENEFICIOS EN LA NIÑA DE 7 Y 10 AÑOS DURANTE EL TIEMPO OCIO**, investigación efectuada previa a optar al título de Licenciada en Ciencia y Tecnología del Deporte, esta Decanatura manifiesta su autorización para la publicación de la misma, para que continúe con los trámites de graduación.

Atentamente,

*Sergio Arnaldo Guzmán Morales, MSC
General y Licenciado
Decano
Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte*

INTRODUCCION

Es sabido que el tiempo ocio es necesario para obtener un mejor rendimiento en el aspecto físico y psíquico aprovechándolo como un descanso o para la realización de actividades que más suelen gustar. El propósito de disfrutar y aprovechar el tiempo ocio, es producto de la naturaleza que pertenece a la etapa de la niñez de manera natural.

Porque en la etapa de la niñez, es de suma importancia el juego, deporte y recreación ya que desarrollan en la niña un estado óptimo e integral.

Como lo Afirma Miguel Ángel Robles, (2014) ... “La niña que jugó mucho de pequeña goza en adelante de una gran memoria motriz; recuerda el esfuerzo físico como algo placentero y accederá a la práctica de deporte de modo natural”. Pág. 19

Favoreciendo el deporte en las edades tempranas como un ente integrador del desarrollo integral, aportando grandes beneficios físicos, psicológicos y sociales a corto, mediano y largo plazo fundamentales logrando un estado físico y psíquico óptimo en las niñas, brindándoles una característica diferente a las que no lo practican.

Como afirma Pierre Coubertin “El deporte es un integrador y un medio que posibilita el desarrollo del ser humano individual y colectivo, a través de acciones encaminadas a la formación integral de ser humano, contribuyendo a mejorar los procesos de socialización y el vínculo entre las comunidades”.
pág. 6

La recreación es fundamental en las edades tempranas porque es una manera de formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza durante el tiempo ocio siendo profunda e influye por tanto en la psiquis y en la estructura de la personalidad de la niña que realiza juegos por medio de la recreación.

EthelBauzerMadeiros (1996) afirma que la recreación es... “la necesidad básica del hombre en donde encuentra múltiples satisfacciones en el desarrollo de actividades durante el tiempo libre, obteniendo como beneficio el mejoramiento del estado anímico”. Pág. 9

En la República de Guatemala CENADOJ, Reglamento de Protección Laboral de la Niñez y Adolescencia Trabajadora, (2007), En la Sección II, Derecho a la Educación, Cultura, Deporte y Recreación se interpreta el aprovechamiento del Tiempo Ocio como derecho por medio del Juego, Deporte y Recreación al cual las Niñas tienen derecho de disfrutar.

“Artículo45: Descanso, esparcimiento y juego. El Estado a través de las autoridades competentes, deberá respetar y promover el derecho de los niños, niñas y adolescentes al descanso, esparcimiento, **juego y a las actividades recreativas y deportivas propias de su edad**, a participar libre y plenamente en la vida cultural y artística de su comunidad, creando las condiciones propicias para el goce de este derecho en condiciones de igualdad de oportunidades”.

Así también como lo establece la Ley del Desarrollo de la Cultura Física y Deporte, decreto 76-97 en su Artículo 42, Inciso f), establece... **Estimar el aprovechamiento útil del tiempo libre.** Pág. 18

Por lo tanto, el propósito del Estudio Científico se enfoca en el Departamento de Totonicapán que se encuentra situado en la región VI o región Sur-occidental, su cabecera departamental es Totonicapán, que limita al Norte con el departamento de Guatemala. La cabecera se encuentra a una distancia de 203 kilómetros aproximadamente, de la ciudad capital.

La dirección departamental divide los Centros Educativos del municipio en 6 sectores en el área rural y urbana con el fin de llevar un control sistemático dentro del municipio dicha organización es avalada por el Ministerio de Educación Mineduc. El estrato social abordado son las niñas de 7 a 10 años que pertenecen a la cabecera de Totonicapán en el área urbana y rural, del Sector 2, en el Nivel Primario, con el objetivo de evidenciar que clase de actividades que realizan las niñas durante su tiempo ocio y hacia dónde van orientadas.

El interés del estudio surge por la problemática que existe en cuanto a la disminución de matrículas de niñas del área urbana y rural del Sector 2 del Nivel Primario, de la cabecera de Totonicapán en los Centros Educativos, por la preocupante ideología predominante y cultura de los Padres de Familia sobre el valor y estimación de las niñas, así también por la minoría de participación de las niñas en Programas, Proyectos deportivos y recreativos que realizan las Instituciones encargadas de promover y divulgar el deporte en el municipio y departamento de Totonicapán; DIGEF, Asociaciones Deportivas Departamentales de cada Deporte que está representando a través de su Federación Deportiva Nacional en CDAG, Ministerio de Cultura y Deporte, políticas públicas encaminadas al deporte y recreación de las Municipalidades Locales, Como también la preocupante demanda de niñas embarazadas entre 10 y 14 años y la Explotación Laboral que existe en las niñas de 7 a 10 años de edad, despojando por abuzo o ignorancia a la niña de tener una calidad de vida, y gozar de su niñez por medio del Juego, Deporte y Recreación durante su Tiempo Ocio.

En solución de la problemática e interés del estudio, se define un Objetivo General para evidenciar a través del instrumento de obtención de datos, los resultados estadísticos. Así también el presente estudio, se enriquece presentar temas relacionado con la importancia del aprovechamiento del tiempo ocio de las niñas.

EL deporte como ente integrador se presenta al deporte y su historia; la niña y el deporte en cuanto su sistema locomotor de la niña es diferente a la de los niños, tomando en cuenta las características específicas de la niña, su especificidad anatómica, especificidad fisiológica, especificidad neuropsicología y las edades cronológicas del desarrollo morfológico de la niña; Tiempo Ocio; Tiempo Ocio en las edades tempranas de la niña; Beneficios del Deporte; el Juego y Recreación en la niña; Ideología dominante; importancia de la Cultura; Obstáculos de la niña en el deporte; El deporte en la edad adulta.

Finamente se presentan las conclusiones y recomendaciones esperando que se cumpla el propósito de aportar y contribuir con el deporte guatemalteco y en beneficio de las niñas con indagaciones que atributen el esclarecimiento de la clase y la orientación de las actividades que las niñas de la cabecera de Totonicapán realizan durante su tiempo ocio.

CAPITULO I.

1. MARCO CONCEPTUAL:

1.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA:

Presentando el juego, deporte y recreación como esferas de la actividad humana en donde lo social se convierte en personal y lo personal en social, con el propósito de formar y educar cualidades psicológicas y capacidades físicas convirtiéndolas en un estilo de vida que conocemos como una Cultura Física. Pues esto le permite a la niña ser alguien y tener una identidad personal, lo cual conduce al desarrollo de la personalidad reguladora de la actividad deportiva y recreativa, sin embargo, existen patrones muy evidentes a nivel del mundo y a nivel del país de Guatemala respecto a la práctica deportiva específica que desarrollan las niñas.

Según la Ley, Patrones y Acervos que indican un papel equitativo entre el sexo masculino y el sexo femenino bien diferenciado y pautado. Sin embargo, olvidando que la Identidad puede construirse como lo espera e influye la sociedad sobre las niñas, en este caso el estudio se aborda en la cabecera del Departamento Totonicapán que se encuentra situado en la región VI o región Sur-occidental.

1.1.1. ASPECTOS GENERALES DEL MUNICIPIO DE TOTONICAPÁN:

Para una comprensión del contenido del Estudio Científico se brinda una breve explicación sobre las principales características del municipio y departamento de Totonicapán.

La feria titular del Municipio se celebra del 24 al 30 de septiembre de cada año.

El idioma que predomina es el Quiché, aunque la mayoría de la población (principalmente los hombres y niños) hablan también español.

1.1.2. ANTECEDENTES HISTÓRICOS:

Totonicapán fue un bastión quiche llamado Chuvimiq'na. Según cuenta la leyenda Tecún Umán salió de aquí del municipio y departamento de Totonicapán a su encuentro con el conquistador don Pedro de Alvarado. Cuando los españoles se asentaron en el lugar sus aliados mexicanos llamaron al lugar Totonicapán, que significa "Lugar sobre aguas calientes".

Según Mizael Eliezer Hernández (2000). “El departamento de Totonicapán estuvo ocupado durante el período Prehispánico por dos grupos indígenas: Los quichés y los cakchiqueles. Hasta mediados del Siglo XV (entre 1,426 y 1475) estos dos grupos formaban una sola organización política y social. La ciudad de Totonicapán en sus inicios no estaba en su ubicación actual. Inicialmente se encontraba en las planicies de Patzún y Oherkaibal, que se formaron entre las elevadas sierras de Chui-tinimit, Chui-patán, Pasika, Chui-cuxlikel, Paul Chuixtoká, lugares que fueron destruidos por otras generaciones. Más tarde se establecieron al norte, a dos leguas de distancia en la llanura de Pataka y Paki...” pág. 3

1.1.3. LOCALIZACIÓN:

El municipio de Totonicapán, se encuentra situado en la parte este del departamento de Totonicapán que se encuentra situado en la región VI o región Sur-occidental. Se localiza a 14°54'39" latitud norte y en la longitud oeste 91°21'38".

1.1.4. CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS:

El clima del Municipio de Totonicapán durante todo el año es frío, por su altura sobre el nivel del mar.

1.1.5. ASPECTOS DEMOGRÁFICOS:

El incremento del recurso humano dentro de una sociedad es lo más importante por el desarrollo evolutivo que es constante y cambiante.

Carlos Darío Hernández Melgar (2007) ... “Para el año 2004, se estima una tasa de crecimiento inter censal para el municipio de Totonicapán de 2.46% anual, para una población estimada de 101,189 habitantes. Para el año 2004 se estiman unos 20,241 hogares”. Pág. 5

1.1.6. ASPECTOS GEOGRÁFICOS:

El departamento de Totonicapán, cuenta con territorialmente con 8 municipios y 48 cantones que se distribuyen y son los siguientes:

- a) Totonicapán
- b) San Cristóbal Totonicapán
- c) San Francisco El Alto
- d) San Andrés Xecul
- e) Momostenango
- f) Santa María Chiquimula
- g) Santa Lucía La Reforma
- h) San Bartolo

1.1.7. PATRONES DE COMPORTAMIENTO:

Así también es importante mencionar que existe un patrón de conducta en los padres de familia, un problema que es muy grave porque hay una responsabilidad paterna, que creo que es de origen cultural en cuanto a la apreciación y valoración que le conceden a la niña como hija, dentro de la familia sea por ingenuidad o irresponsabilidad acerca del derecho que tienen las niñas de gozar de un tiempo ocio por medio del juego, el deporte y la recreación, fortaleciendo sus capacidades, favoreciendo su equilibrio propio y enriqueciendo su experiencia motriz.

El departamento de Totonicapán existe una gran cantidad de talleres artesanales que elaboran una amplia gama de objetos artísticos y utilitarios, entre los que destacan las cerámicas vidriadas y pintadas, los tejidos elaborados en telar de pie, las figuritas navideñas de cera, las cajitas y juguetes de madera, muebles, artículos de cuero y hojalata, para cuya fabricación se utilizan técnicas e instrumentos heredados de sus antepasados mayas y españoles. Son comerciantes en su mayoría que cada vez siguen abarcando mayor cobertura en comercio y mercadeo.

La Cultura idealista del municipio de Totonicapán es que sus hijos aprendan a sumar y escribir en los primeros años de formación en los Centros Educativos y luego se dediquen administrar un negocio más de la familia ya que según por cultura son grandes comerciantes.

1.1.8. POBLACIÓN Y CARACTERÍSTICAS:

Como anteriormente fue mencionado el recurso humano cada año surge con nuevos incrementos, en la densidad poblacional. En el último Censo que se realizó en población por área urbana y rural, por género en el municipio de Totonicapán fue en el 2004.

Cuadro 2
Municipio de Totonicapán, departamento de Totonicapán
Población por género, área urbana y rural
Años 1,994, 2,002 y 2,004

Rango de Edades	Censo 1,994				Censo 2,002				Proyección 2,004			
	Urbano	Rural	Total	%	Urbano	Rural	Total	%	Urbano	Rural	Total	%
Hombres	4,295	34,575	38,870	49	5,841	39,280	45,121	47	6,349	40,485	46,835	46
Mujeres	4,752	35,750	40,502	51	6,591	44,680	51,271	53	7,209	47,145	54,354	54
Total	9,047	70,325	79,372	100	12,432	83,960	96,392	100	13,559	87,630	101,189	100

Fuente: Elaboración propia, con base en datos del Instituto Nacional de Estadística –INE–.

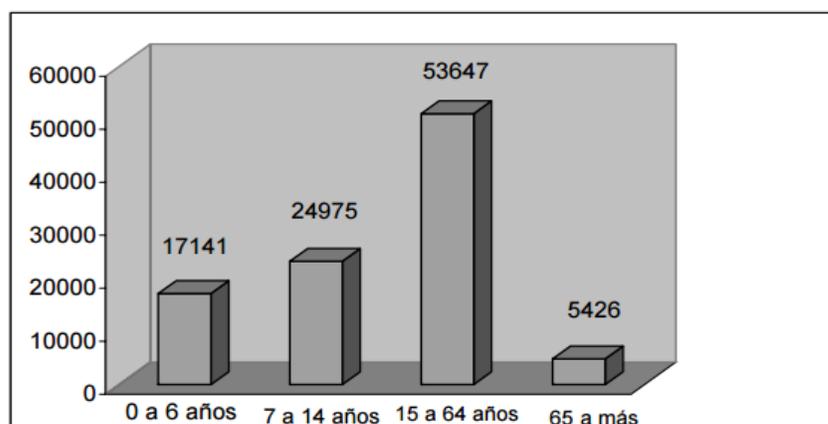
Fuente elaborada según los registros del –INE–, registra en la cabecera Totonicapán un total de 101,189 de densidad poblacional.

Carlos Darío Hernández Melgar (2007) ... “Para el año 1,994 se tenía una concentración de 242 habitantes por kilómetro cuadrado, para el año 2,002 se tenía una densidad de 294 habitantes por kilómetro cuadrado y para el año 2,004 se proyecta una densidad poblacional de 308 habitantes por kilómetro cuadrado”.pág. 5

1.1.9. POBLACIÓN POR RANGO DE EDAD:

Se presenta una gráfica que determina los porcentajes de población del municipio de Totonicapán según edades en el Censo de 1994 y 2002 que realizó el Instituto Nacional de Estadística.

Gráfica 1
Municipio de Totonicapán, departamento de Totonicapán
Población por edad
XI Censo Poblacional, año 2,002



Fuente: Elaboración propia con base en datos del X Censo de Población, año 1,994 y del XI Censo de Población, año 2,002. Instituto Nacional de Estadística –INE-

Un aspecto relevante es que entre las edades de 0 a 6 y de 7 a 14 hacen un total de población de 42,116 quienes son los menores de edad según la Ley, Constitución política de la República de Guatemala y la Ley del Código de Trabajo que ampara y protege.

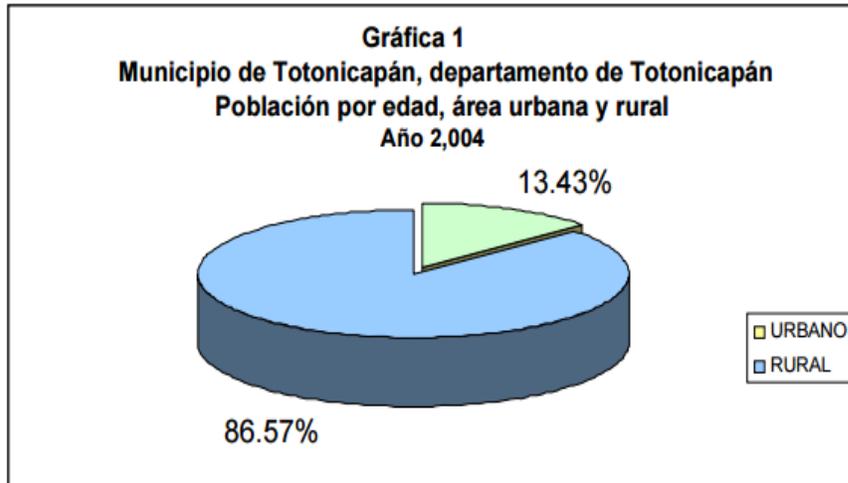
Se presenta una gráfica que determina los porcentajes de población de la cabecera o municipio de Totonicapán según edades, área urbana y rural.

Cuadro 1
Municipio de Totonicapán, departamento de Totonicapán
Población por edad, área urbana y rural
Año 2,004

Rango de Edades	Proyección 2,004			%
	Urbana	Rural	Total	
00—06	1,888	15,253	17,141	17
07—14	2,609	22,366	24,975	25
15—64	8,282	45,365	53,852	53
65 y más	806	4,620	5,426	5
Total	13,585	87,604	101,189	100

Fuente: Elaboración propia con base en datos del XI Censo de población, año 2002. Instituto Nacional de Estadística –INE-.

Es evidente el resultado estadístico de la diferencia de densidad poblacional en cuanto al área urbana y rural predominando en su mayoría niños y niñas del área rural.



Fuente: Elaboración propia con base en datos del XI Censo de población, año 2002. Instituto Nacional de Estadística –INE–.

1.1.10. DIVISIÓN ADMINISTRATIVA:

El Alcalde y su Concejo Municipal representan la autoridad máxima en el Municipio de Totonicapán porque es el gobierno local. El Concejo Municipal está integrado por un síndico primero, un síndico segundo, siete concejales, secretario municipal y tesorero municipal. Actualmente existen autoridades comunales que son elegidas por los miembros del lugar y reconocidas por las comunidades como alcaldes auxiliares, estos serotan cada año, de tal forma que todos los jefes de familia participan en el desarrollo de la comunidad.

En este Municipio existe una forma distintiva de organización llamada las parcialidades. Estas son organizaciones comunitarias que se encargan del cuidado y manejo de los bosques o llamados también comités. Actualmente se cuenta con 18 parcialidades o comités ubicados en 23 comunidades.

En el ámbito legal según la Ley Organiza de las municipalidades dice en su Capítulo II, Naturaleza y Finalidad de las Municipalidades es:

“Artículo 2: Municipio es una comunidad de personas vinculadas por relación de vecindad, dentro los límites de un territorio con la capacidad para contribuir con un gobierno local.”

Respecto a la su participación en el ámbito deportivo y recreativo también juega un papel importante dentro de su administración y beneficio de la población que administra y sobretodo en la capacidad de proveer un desarrollo integral en los menores.

Ley Organiza de las municipalidades... “Capítulo III, Competencia de las Municipalidades, Artículo 11; Corresponde a las Municipalidades, Inciso B y C...

b) Cooperación con la educación inicial y primaria y vigilancia de su normal funcionamiento, de acuerdo a lo establecido por los artículos 24 y 30 de la Constitución Política del Estado.

c) Cultura, Deporte y Recreación”. Pag.3

“Ley Organiza de las municipalidades... “Capítulo III, Funciones de Municipalidades Providenciales, Artículo 30, Inciso G.

g) Organizar los ambientes necesarios para la recreación y cuidado del vecindario, tal como campos de deporte...” pág. 9

Cada municipalidad del Estado de Guatemala recibe según Artículo 257 de la Constitución Política de Guatemala indica que el Organismo Ejecutivo, incluirá anualmente en el Presupuesto General de Ingresos ordinarios del Estado, un diez por ciento del mismo para las municipalidades del país.

Para la Fomentación del Deporte y Recreación en su comunidad como autoridad autónoma del municipio.

1.1.11. SERVICIOS:

La dicha de la organización del municipio de Totonicapán es en base que las comunidades contribuyen con el desarrollo del municipio, y algunos son provistos por la Municipalidad, otros son Internacionales

y otros organizados por comités comunitarios, con el fin de beneficiar a la población.

Entre otros servicios se pueden mencionar Gobernación o sede departamental de instituciones, sede de instituciones a nivel municipal, PNC, zonas o destacamentos militares, juzgados, ministerio público, centros carcelarios y RENAP. Como también salud, educación, energía eléctrica, agua potable, drenajes, letrinas, tratamiento de desechos, tratamiento de aguas servidas, rastro, mercado, telecomunicaciones, tiendas y transporte.

1.1.12. SERVICIOS ESTATALES:

Respecto a los servicios estatales que se brindan en el municipio de Totonicapán, es la Salud siendo un hospital general José Felipe Pérez, hospital del (IGSS) y Asociación PIES de Occidente, Asociación Toto Integrado, Proyecto SanMiguel y Cuxliquel, Care, Sidergua, Ceserco, Ecomadi, Proyecto HOPE, APROFAM, CARITAS y otras más, Escuelas Públicas, Teatro, la Casa de la Cultura y la Municipalidad.

1.1.13. EDUCACIÓN:

El municipio de Totonicapán cuenta de las principales instituciones del Estado, ubicándose en estas las siguientes instituciones:

- a) Gobernación Departamental
- b) Ministerio de Educación, Dirección Departamental de Educación
- c) Secretaría General de Planificación, SEGEPLAN.

Concurriendo la Dirección Departamental específicamente por el tema y estrato social abordado es quien distribuye a los Centros Educativos en área Urbana y Rural y Organizan a los Centros Educativos por Sectores los cuales son Seis (6), haciendo un total de 64 Establecimientos Educativos de Nivel Primario.

ESTABLECIMIENTO EDUCATIVOS DE LA CABECERA DE TOTONICAPAN EN EL AREA URBANA Y RURAL	SECTOR	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVOS DE LA CABECERA DE TOTONICAPAN EN EL AREA URBANA Y RURAL	SECTOR
E.O.R.M. NIMASAC E.O.R.M. QUIAQUIX E.O.R.M. CENTRO AMERICA JM E.O.R.M. CHIPUAC JM E.O.R.M. CHIPUAC JV E.O.R.M. VASQUEZ JM CHAQUIRAL E.O.R.M VASQUEZ JM TZAMATZAM EORM XEQUIEC Y PARRACANA EORM CHUIPACHAJ 1 Y 2 JM EORM CHOATURAZ ALDEA VASQUEZ JM EORM PAQUIACQUIX, QUIAQUIX JM EORM TZANQUEK ULEU XECAXOM NIMASAC JM EORM CENTRO AMERICA JV EORM CASERIO LA LIBERTAD VASQUEZ JM EORM NIMASAC JV EORM CHUIXCHIMAL JM EORM CHIPUAC JV	1	EOU PARA VARONES MIGUEL GARCIA GRANADOS EOU PARA VARONES TIPO FEDERACION EOU PARA NIÑAS MIGUEL GARCIA GRANADOS EOU PARA NIÑAS TIPO FEDERACION EORM XESALMALJA EORM XANTUN EORM CHUCULJUYUP EORM XOSALMALJA EORM CHIYAX EORM XENALTAJUYUP EORM TRES CORONAS, POXLAJUJ EORM PALEMOP, XANTUN EORM TENERIAS	2
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVOS DE LA CABECERA DE TOTONICAPAN EN EL AREA URBANA Y RURAL	SECTOR	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVOS DE LA CABECERA DE TOTONICAPAN EN EL AREA URBANA Y RURAL	SECTOR
EORM PAJUMUJUYUP, CHUISUC EORM CHUIXTOCA EORM CHUICRUZ EORM PAXTOCA EORM COXOM, PATZARAJMAC EORM CHUANOJ EORM CHUISUC EORM CHUATROJ EORM CHUANOJ SEGUNDO EORM PAXTOCA	3	EORM PARAJE PACAPOX EORM PARAJE CHUIPEC EORM PARAJE XOLNAHUALA EORM CANTON RANCHO DE TEJAS EORM RANCHO DE TEJA EORM PANQUIX EORM CHUICAXTUN EORM ALDEA LA ESPERANZA EORM CASERIO CHIPEREZ EORM CASERIO CHOCRUZ EORM PAMESABAL EORM ALDEA BARRANECHÉ JV EORM PARAJE XEMAN	4
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVOS DE LA CABECERA DE TOTONICAPAN EN EL AREA URBANA Y RURAL	SECTOR	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVOS DE LA CABECERA DE TOTONICAPAN EN EL AREA URBANA Y RURAL	SECTOR
EORM CHOTACAJ JM EORM CHOTACAJ JV EORM COJXAC JM EORM SANJIUP EORM JUCHANEP JM EORM PAQUI JM EORM CHICHACLAN JM EORM NIMAPA JM EORM NIMAPA JV EORM LA ESTACION RODRIGEZ JM EORM POXLAJUJ	5	EORM PASAJOC, MACZUL EORM CHUIPACHEC EORM MEDIA CUESTA EORM CHOMAZAN EORM PACHOC EORM TZANIXNAM EORM CHIMENTE EORM CHUICAJA EORM XEGUACHIBAL EORM PAKISIS EORM CHIGARCIA, PACHOC EORM PORTAZUELO EORM CHIMENTE JV	6

Análisis de Datos de Evaluación e Investigación Educativa afirma Horacio Salvador Pellecer Rivera, Marco Antonio Saz Choxin, José Adolfo Santos Solares (2012) que ...“ el Nivel de Educación Primaria, ya que también se observa que el tipo de concentración de cobertura de todos los departamentos es muy baja... siendo los departamentos de Chiquimula (0.034), **Totonicapán (0.038)** y Baja Verapaz (0.039), los de menores CG o desconcentración y Sololá (0.097), Quetzaltenango (0.108) y Sacatepéquez (0.543) los de mayores CG o concentración...” Pág. 16

1.1.14. NIVELES DE POBREZA:

Sin embargo, el 64 por ciento de la pobreza que hay en toda la República de Guatemala las que la llevan peor son las niñas y no los niños, según estudios el Observatorio de Salud Sexual y Reproductiva (OSAR) indico que 74 mil niñas entre 10 a 16 años dieron a luz, este año cada vez la edad de las niñas guatemaltecas sigue disminuyendo preocupante y alarmante.

DEPARTAMENTO	POBREZA	POBREZA EXTREMA
Suchitepéquez	40.8	6.1
Retalhuleu	38.1	4.3
Sololá	76	26.5
San Marcos	28.3	3.6
Quetzaltenango	25.9	3.2
Totonicapán	66.1	14.3

En la región VI Sur- Occidental de la República de Guatemala es parte del 64% de pobreza y pobreza extrema de nuestro país. Representado en el siguiente cuadro en los departamentos de la región en sus cabeceras:

Según él –INE- (2004) ... “En octubre de 2,004, se evidencia que el 58% de los hogares obtiene ingresos por debajo del valor de la canasta básica, lo cual representa que esto hogares viven con muchas necesidades”. pág.11

Por lo tanto, la investigación se encamina al tema sobre “**La práctica del deporte y sus beneficios en la niña 7 a 10 años durante el tiempo ocio**”. Los antecedentes del estudio, se aprecian factores

que inciden negativamente para el desarrollo integral de las niñas del municipio de Totonicapán, Cultura, Educación, Pobreza y poca influencia del deporte, que reflejan poco interés por el desarrollo integral de las niñas por medio de un adecuado aprovechamiento del tiempo ocio en el juego y actividades deportivas y recreativas.

Sin embargo, no se encontró ninguna Estadística de cuantas niñas asisten y participan en los programas deportivos y recreativos de la cabecera de Totonicapán que Realizan las Instituciones públicas encargadas de promover el deporte en el municipio DIGEF, MICUDE, Asociaciones Deportivas Departamentales de cada Deporte que está representando a través de su Federación Deportiva Nacional en CDAG y Municipalidades.

Por otra parte, el tema que se aborda, No ha sido objeto de Estudio Científico en la Universidad de San Carlos de Guatemala como tampoco en las Universidades Privadas de la República de Guatemala por lo tanto hacemos interesante realizar la presente investigación como aporte para el deporte guatemalteco y en benéficos de las niñas de la región del occidente de la República de Guatemala.

Así mismo solamente se encontraron investigaciones, documento, reportajes, revistas y estudios que tienen una aproximación al tema abordado.

1.2. IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN:

Son preocupantes los factores como Cultura, Educación, Pobreza, Salud, poca influencia del Deporte y Recreación, que inciden en cuanto a la representación de un patrón de comportamiento que manifiestan en general la población del municipio de Totonicapán, especialmente en los padres de familia en la apreciación y valoración sobre las niñas, quienes las orientan inconscientemente o irresponsablemente a realizar actividades que no les corresponden y mucho menos aprovechan para un desarrollo integral de las mismas.

Sobre el factor de la Pobreza que se vive en el municipio de Totonicapán es preocupante e importante mencionar la **Explotación Laboral Infantil** que está relacionada con recibir un pago inferior al trabajo que se realiza, lo que incluye desde pequeños abusos hasta ser esclavo.

La explotación infantil, es el trabajo que realizan las niñas del municipio de Totonicapán en el marco de un medio de producción económica para sus hogares. El fenómeno puede tener graves consecuencias para el desarrollo de las menores, ya que afecta el disfrute de sus derechos como lo establece Reglamento de Protección Laboral de la Niñez y Adolescencia Trabajadora, (2006).

“Capítulo V Prohibiciones Artículo 32. Prohibiciones Del Trabajo De La Niñez, Adolescencia. **Se prohíbe el trabajo de niños y niñas** menores de catorce años de edad...”

El factor Educación también es importante en la formación y desarrollo integral de las niñas del municipio de Totonicapán, siendo la educación un derecho de todas las niñas el cual no es optativo sino de carácter obligatorio según la Ley según el Decreto Número 27-2003 El Congreso De La República De Guatemala que establece;

“**Artículo 36...** Los niños, niñas y adolescentes **tienen derecho a recibir una educación integral** de acuerdo a las opciones éticas, religiosas y culturales de su familia... Inciso a) dice; Igualdad de condiciones para el acceso y permanencia en la escuela... **Artículo 37.** Educación pública. La educación pública deberá ser gratuita, laica y **obligatoria** hasta el último grado de diversificado... **Artículo 39.** Realidad geográfica étnica y cultural. El Estado deberá desarrollar los mecanismos necesarios para que los niños, niñas y adolescentes del área rural tengan **acceso**

a la educación, mediante programas adecuados a su realidad geográfica, étnica y cultural”.

Así también la cultura predominante en la comunidad del municipio de Totonicapán y sobre todo la ausencia de un aprovechamiento de tiempo ocio adecuado y útil para el desarrollo integral de las niñas.

Como lo establece la Ley del Desarrollo de la Cultura Física y Deporte en su Artículo 42, Inciso f). Que se debe... **Estimar el aprovechamiento útil del tiempo libre.** Pág. 18

Tomando en cuenta otro factor importante la poca influencia del deporte sobre las niñas en programas y proyectos que ejecutan las Instituciones encargadas del deporte, DIGEF, MICUDE, Asociaciones Deportivas Departamentales de cada Deporte que este representando a través de su Federación Deportiva Nacional en CDAG y participación las Municipalidades según la Ley Orgánica de municipalidades con relación al deporte.

Teniendo en cuenta que la actividad física y deporte constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad infantil a nivel mundial e influye considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y en la salud general de los niños y niñas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publica en el año 2010 el documento "Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud", para distintos grupos edad de la población, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares y la salud ósea, especialmente en la edad temprana ya que a nivel del mundo el sedentarismo infantil es uno de los casos preocupantes porque a cada periodo de tiempo hay más niños sedentarios siendo en su mayoría niñas.

Principalmente la investigación es importante la situación que las niñas de la cabecera de Totonicapán viven porque la mayoría de las niñas no tienen un tiempo ocio adecuado, el cual es un tiempo libre que actúa como estímulo, despertando el interés de la niña y motivando determinadas actitudes positivas y beneficiosas por medio de ese tiempo ocio las niñas pueden aprovecharlo para descansar, jugar, practicar deporte y recreación haciendo cualquier actividad que más les guste y cause placer en ellas, forjando un desarrollo integral, porque es un derecho vivir, especialmente en la niñez o menores de edad.

Siendo una etapa que jamás volverán a vivir, por lo tanto no es aceptable ni tolerable que priven por ignorancia o por irresponsabilidad a las niñas de la cabecera de Totonicapán de realizar actividades deportivas y recreativas adquiriendo un desarrollo integral, siendo un derecho legal que las niñas tienen como lo establece la Ley de Constitución Política de Guatemala, Decreto Número 27-2003 El Congreso De La República, Derechos de los Niños, Reglamento de Protección Laboral de la Niñez y Adolescencia Trabajadora, Código de Trabajo, Ley Contra La Violencia Sexual, Explotación Y Trata De Personas, Ley Desarrollo de Cultura y Deporte, Decreto 76-97.

Ley Nacional del Desarrollo de Cultura y Deporte, Decreto 76-97, establece que;

“Artículo 3, Inciso a) ... Todo individuo tiene derecho a la práctica de la educación física, la recreación física y el deporte”

Ayuda a presentar un nuevo panorama, un nuevo campo en el cual las niñas de la cabecera de Totonicapán del área urbana y rural, serán beneficiadas, con el estudio al evidenciar la clase de actividades que las niñas realizan durante su tiempo las cuales repercuten negativamente sobre las niñas para un apropiado desarrollo integral como ser humano.

1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

La problemática surge por la falta de interés y una ausente preocupación del Estado, por velar que las leyes en contra del maltrato, explotación laboral de menores y los derechos del niño, se cumplan y así también se penalice y se busque solucionar o se disminuya la violación de los derechos de las niñas, en cuanto que por ser niña tiene Derecho de Jugar, hacer Deporte, Recreación, tener un Desarrollo Integral, Derecho a recibir Educación, Derecho de Vivir, sobretodo en la etapa de la niñez, Derecho a Seguridad, Derecho Igualdad ante la ley y Derecho de Justicia.

Según Gularte (2016) dice... “se rescataron hace poco 28 niñas que hacían tortillas, indígenas que trabajaban desde las 6 hasta las 22 horas y que no saben leer ni escribir. Proviene de familias muy numerosas, hablan poco español y nunca fueron a la escuela. Los padres las consideraban niñas no productivas en la familia, por lo que prefirieron dejarlas en la capital, donde eran alquiladas... También está el trabajo infantil invisible de la niña trabajadora doméstica, que viene desde los 10 años traída por la mamá a la ciudad, la deja en una residencia donde trabaja desde las 4 hasta las 22 horas...”.

No cabe duda alguna de la realidad que vive la mayoría las niñas de la cabecera de Totonicapán, a quienes se les viola sus derechos como niña, que indirectamente las privan de tener una calidad vida sana, por medio del juego, deporte y recreación quienes fomentan un desarrollo integral, durante su tiempo ocio.

Por lo tanto, se plantea el siguiente interrogante, ¿Cuáles son las actividades que las niñas 7 a 10 años del municipio y departamento de Totonicapán, del área urbana y rural realizan durante su tiempo ocio y hacia dónde van orientadas?

1.4. ALCANCES Y LIMITES:

1.4.1. ALCANCES:

El estudio científico se pretende realizar específicamente en las niñas de 7 a 10 años del municipio y departamento de Totonicapán, en el área urbana y rural del Sector 2, para determinar las actividades que ellas niñas realizan durante su tiempo ocio y hacia dónde van orientadas, en Escuelas Públicas Urbanas y Rurales, Instituciones del Deporte, Dirección Departamental y Población en General, el Estudio Científico se contribuye a beneficio del deporte y sociedad de Guatemala.

1.4.2. LIMITES:

El universo de la investigación se realizó, en el municipio y departamento de Totonicapán de la Región VI o región Sur-occidental de la República de Guatemala, con Directores y Directoras, Docentes de los Centros Educativos del área Urbana y Rural del Sector (2), Escuela Oficial Urbana para niñas Tipo Federación, Escuela Oficial Rural Xenaltajuyup, Escuela Oficial Urbana Miguel García Granados, Escuela Oficial Urbana Tenerías, Familias y Población, con el fin de evidenciar cuales son las actividades realizadas y hacia dónde van orientadas por las niñas durante el tiempo ocio.

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

2.1. DEPORTE:

En la historia del deporte pues nos ayuda a conocer y concebir una mejor idea de cómo es que el deporte se originó y toma hoy en las sociedades modernas un papel de suma importancia. En la actualidad el deporte ha adquirido un amplio escenario de discusión por su fama e influencia sobre quienes lo practican, más sin embargo muchos cuando se habla de deporte hablan de su práctica o experiencia como atletas deportivos, más tiende a tener desconocimiento como fue que el hombre se inicia en el deporte, por eso mismo es importante mencionar un poco de historia del deporte donde podemos observar que el deporte es tan antiguo como el hombre porque el hombre dentro de sus contextos logró desarrollar habilidades, capacidades y destrezas cazando, corriendo porque tenía que huir de las bestias y animales como también a través de la pesca lograban nadar sin una especificidad de la técnica de la natación pero sabían nadar, también bailaban y jugaban.

Antes los hombres acostumbraban a crear juegos por tradición o diversión ya que por ejemplo no establecían normas para regir y llamarlo deporte.

Anteriormente los mayas y aztecas realizaban un juego en el cual se hacía un ritual extendiéndose aproximadamente tres años en la historia que consistía en golpear una pelota hecha de resina de árbol con las caderas y nalgas, no utilizando las manos. Aun en los países de Guatemala y México lo practican con el fin de cultura y tradición.

Así se puede mencionar los persas que jugaban a la Pelota Encendida en tributo al su dios Sol, consistía en jugar con jinetes donde había un precipicio donde no podía darles la pelota ardiente en fugo por lo tanto en dicho juego morían muchos jinetes, jugando por la noche y el premio eran caballos y esclavos.

Los egipcios por ejemplo en sus pinturas y monumentos representaban su deporte y en ellos está la pesca, natación, lucha y combate con palos.

Para los egipcios el deporte era un medio para poder instruir a sus soldados para la guerra, realizaban peleas similares al boxeo, lucha,

carreras, saltos de altura, pero también practicaban esgrima con bastones, gimnasia y acrobacias, natación, danza.

Grecia, practicaba una gama de deportes, como carrera a pie, salto alto, lanzamiento de jabalina y d disco, juegos de salón, palestra y estadios, y los ganadores eran reconocidos como héroes.

El deporte es una actividad física que el ser humano practica desde un enfoque recreativo, aunque en algunos casos puede convertirse en una profesión para una persona. Entendemos por deporte a todas aquellas actividades físicas en las cuales el cuerpo entre en algún tipo de ejercicio o movimiento.

Hacer ejercicio de manera regular ayuda a prevenir enfermedades y a controlar el sobre peso y el porcentaje de grasa corporal. Además, fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatigarse. Por si fuera poco, fomenta la maduración del sistema nervioso motor y aumenta las destrezas motrices.

De manera psicológica, mejora el estado de ánimo y reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Nos hace sentir bien emocionalmente, pues al hacer ejercicio libreamos endorfinas, mejor conocidas como las hormonas de la felicidad.

2.1.1. DEPORTE EN LA REPUBLICA DE GUATEMALA:

A lo largo de la historia en la República de Guatemala se han practicado diferentes deportes y ha habido deportistas destacados en varias ramas, como, por ejemplo: Mateo Flores que destacó en maratón y Teodoro Palacios Flores en Atletismo, habiéndole dado al Estadio y al Gimnasio Olímpico Nacional el nombre de cada uno, en su honor que actualmente aún sigue su record y su hazaña por Guatemala.

Actualmente existe una generación de nuevos valores, los cuales han puesto en alto el nombre de la República de Guatemala en competencias olímpicas como Atila Solti quien ganó la medalla de oro en tiro, así como muchos hombres y mujeres más, que son modelos de disciplina, coraje y deseos de superación para la niñez guatemalteca, compitiendo y representando al país en una gran diversidad de deportes.

La “Ciudad de los Deportes”, el mayor complejo deportivo del país, se empezó a construir en 1948. Los trabajos concluyeron en 1950.

El propósito de su construcción fue utilizar las instalaciones deportivas para realizar en nuestro país los VI Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, cuya sede había sido adjudicada a República de Guatemala en el mes de diciembre de 1946, en Barranquilla, Colombia, durante el desarrollo de los V Juegos Regionales.

El atleta Kevin Cordón el abanderado de la delegación del Comité Olímpico Guatemalteco en la edición 2008 de los Juegos Olímpicos, quien compete internacionalmente y ya dispone de varios títulos. Así también de la delegación del Comité Olímpico guatemalteco participo en la edición 2007 de los Juegos Panamericanos.

La delegación del Comité Olímpico guatemalteco estuvo cerca de conseguir medallas Olímpicas con atletas como Heidi Juárez (cuarto lugar) en las Olimpiadas de Atenas 2004 en Taekwondo.

La delegación del Comité Olímpico guatemalteco ha participado en la primera edición de verano de estos juegos con una delegación de 11 atletas⁶ en 7 disciplinas deportivas. En dichos Juegos Olímpico de la Juventud en Singapur 2010 Geraldine Kate Solórzano Manson obtuvo la primera medalla en la historia de la República de Guatemala en estos juegos en pistola de aire 10 metros. En la edición del 2014 de estos juegos obtuvo la delegación del Comité Olímpico guatemalteco dos medallas de bronce en equipos mixtos, una por medio de Stephanie Brand Leu, la otra fue obtenida por Wilmar Steven Madrid Díaz.

Una de las participaciones olímpicas más destacada de la delegación del Comité Olímpico guatemaltecos dio el 4 de agosto de 2012, bajo el marco de los Juegos Olímpicos de Verano Londres 2012, cuando el marchista Erick Bernabé Barrando García obtuvo la medalla de plata en la caminata olímpica de 20 km con tiempo de 1 hora y 18 minutos.

De acuerdo a la Constitución Política de la República de Guatemala, anualmente se recibe una Asignación Privativa no menor del tres por ciento del Presupuesto General de Ingresos Ordinarios del Estado. Distribuida en las Cuatro Instituciones que Regulan el Deporte Guatemalteco, en el Sector Escolar es la Dirección General de Educación Física, Sector Comunitario o Deporte para Todos, Ministerio de Cultura y Deportes, Deporte Federado, Confederación Autónoma de Guatemala y Deporte de Alto Rendimiento, Comité Olímpico de Guatemala. Con el único objetivo de brindar a la sociedad guatemalteca la oportunidad de adquirir por medio del deporte y recreación una calidad de vida e integral, especialmente en los niños y niñas.

Ley Nacional del Desarrollo de la Cultura Física y Deporte, Decreto 76-97:

“Artículo 6, Inciso b) Fomentar la participación del mayor número de personas a efecto de coadyuvar en el mejoramiento de la calidad de vida de los habitantes, la confianza en sí mismos y el sentido de compañerismo, el orgullo e identidad nacionales”. Pág. 3

Ley Nacional del Desarrollo de la Cultura Física y Deporte, Decreto 76-97, Capítulo V, Régimen Económico, Artículo 66. Asignación Presupuestaria establece:

“ARTICULO 64. PATRIMONIO. Constituye patrimonio del Ministerio de Educación, administrado por delegación de la Dirección General de Educación Física -DIGEF-Inciso b) Un veinticinco por ciento (25%) de los ingresos provenientes de los intereses que generen los depósitos que empresas privadas, descentralizadas y autónomas exijan a sus clientes o consumidores en garantía del uso de contadores de energía eléctrica cuyo valor corresponde al cliente... ARTICULO 83. PATRIMONIO. Constituye el patrimonio del Ministerio de Cultura y Deportes para la atención, desarrollo y control del deporte no federado y la recreación física nacional; Inciso c) El cincuenta por ciento (50%) de los ingresos devengados por concepto de intereses sobre depósitos de los contadores de energía eléctrica según lo establecido en la presente ley... ARTICULO 131. PATRIMONIO. Constituye el patrimonio de la Confederación; Inciso d) El cincuenta por ciento (50%) de los

intereses que produzcan los depósitos que empresas privadas, descentralizadas y autónomas exijan de sus clientes consumidores en garantía del uso de contadores de energía eléctrica, de cuyo valor corresponde el consumidor...
ARTICULO 184. PATRIMONIO. Constituye el patrimonio del Comité Olímpico Guatemalteco; Inciso B)El veinte por ciento (20) de la garantía económica mínima establecida en la Constitución Política de la República de Guatemala para el desarrollo y protección del sector del deporte federado”.

2.1.2. TIEMPO OCIO:

Podría definirse el ocio como el tiempo de recreación que el individuo puede organizar y utilizar de acuerdo a su propia voluntad, en actividades que les gustan realizar y no a las actividades que muchas veces son orientados.

Históricamente, el ocio ha sido visto como un lujo de los aristócratas, dado que el resto del pueblo debía trabajar durante largas horas para asegurar su subsistencia. Con el tiempo, la vida de la clase media se ha vuelto menos dura, en la actualidad, la crisis no es suficiente razón para no disponer de horas y días libres.

Tomando en cuenta que el **tiempo libre** es el que se utiliza para realizar actividades tradicionales del **tiempo ocio**, son no educativas, a diferencia del tiempo ocio que se utiliza en aprovechamiento del tiempo libre para enriquecer conocimientos, experiencias, aprendizajes, formativas que al sujeto más les gusta.

Es sabido que el ocio es necesario para obtener un mejor rendimiento, tanto físico como mental, en nuestra actividad laboral. Sea cual sea nuestra ocupación, es siempre aconsejable respetar los ratos libres, buscarlos y atesorarlos, para recobrar las energías que hemos depositado en nuestras obligaciones y poder retomarlas de manera eficiente y con la mente despejada.

Afirma Ana Gardey (2009) ... “Despreciar el descanso es una costumbre de muchas personas mayores, que traen consigo una visión anticuada del trabajo, de la responsabilidad y de la moral”. Pág.3

Se denomina ocio a las actividades que se realizan por placer y sin tener presiones de por medio. Esta circunstancia conlleva a

que por lo general el ocio no se relacione con cuestiones laborales o productivas.

En la actualidad, el hombre parece estar inmerso en un movimiento que dificulta enormemente las posibilidades de un tiempo de ocio prolongado. En efecto, las necesidades económicas hacen que se utilice mucho del tiempo del día para trabajar, mientras que el resto debe estar necesariamente repartido en obligaciones familiares y domésticas, dejando poco espacio para un tiempo que permita reponer la mente. Es sin lugar a dudas una de los problemas que estos tiempos evidencian y que es necesario el tiempo ocio para superar si se quiere alcanzar una mejor calidad de vida.

2.1.3. TIEMPO OCIO EN LAS NIÑAS:

La educación del tiempo ocio en las edades tempranas es fundamental e importante para que se cree un hábito en las menores.

La educación en el tiempo ocio en actividades deportivas y físicas permite mejorar la calidad de vida de las niñas, a través de ella, prevenimos conductas relacionadas con la ansiedad, aislamiento, depresión y un sinnúmero de los males que aquejan actualmente a nuestra sociedad. Por ello es importante que esta educación comience desde la niñez.

Hemos de considerar que el tiempo ocio debe ser un proceso creativo, no un elemento de consumo. Es habitual que las niñas dediquen parte de su tiempo a jugar con juguetes, consolas, videojuegos, ordenadores, aunque este tipo de actividades de ocio no son las mejores para el desarrollo integral de su cuerpo.

Afirma Munné y Codina, (1992) ...” en las sociedades avanzadas los niños se encuentran entre el no hacer nada y el hiper ocupación del tiempo de ocio institucionalizado, que es el dedicado a actividades extraescolares, a lo que hay que añadir la fuerte influencia de los avances tecnológicos en el consumo infantil del tiempo de ocio”. Pág. 14

Las actividades de ocio deben actuar como estímulo, despertando el interés de la niña y motivando determinadas actitudes. En

muchas ocasiones, los padres quienes imponemos determinadas actividades a nuestras hijas que, lejos de resultar interesantes para ellas, provocan una actitud de rechazo que, como consecuencia pueden generar situaciones de estrés y desmotivación.

2.1.4. TIEMPO OCIO EN LA REPUBLICA DE GUATEMALA:

El tiempo ocio en la República de Guatemala, es visto como un tiempo libre que se tiene para relajarse, dormir, realizar cualquier otra actividad que no sea trabajar o tener alguna responsabilidad de exigencia.

En la sociedad guatemalteca manifiestan imparcialidad en cuanto a educar a los niños y niñas y adultos a sobre el aprovechamiento del tiempo ocio.

Sin embargo, muchos padres de familia desconocen de los beneficios de un adecuado aprovechamiento del tiempo ocio como el derecho que tienen especialmente los niños y niñas guatemaltecos según las Leyes que establece el Estado.

En la República de Guatemala CENADOJ, Reglamento de Protección Laboral de la Niñez y Adolescencia Trabajadora. Guatemala, 7 de marzo de 2006. En la Sección II, Derecho a la Educación, Cultura, Deporte y Recreación.

“Artículo 45:Descanso, esparcimiento y juego. El Estado a través de las autoridades competentes, deberá respetar y promover el derecho de los niños, niñas y adolescentes al descanso, esparcimiento, **juego y a las actividades recreativas y deportivas propias de su edad**, a participar libre y plenamente en la vida cultural y artística de su comunidad, creando las condiciones propicias para el goce de este derecho en condiciones de igualdad de oportunidades”.

Estableciendo en la Ley contra la violencia sexual, explotación y trata de personas, (2009), Decreto número 9-2009, declara en su Artículo No. 2

“Interés superior del niño o la niña; En todas las acciones que se adopten en relación con personas

menores de edad, el interés superior del **niño o la niña debe ser la principal consideración, garantizando su correcta reintegración en la sociedad, a través del ejercicio, disfrute y restitución de los derechos lesionados**, reconociendo a la persona menor de edad como titular de derechos y favoreciéndola en las decisiones que se tomen para ella”.

El propósito que nos guía es el de sugerir que el ocio no es un producto de la naturaleza, ni que pertenece a los niños de una manera **natural**.

2.4. EL JUEGO Y LA RECREACIÓN EN LAS EDADES TEMPRANAS:

Desde el momento que lo niñas nacen, y antes de empezar a balbucear, ellas comienzan a explorar. Estiran las manos, tocan los objetos, los agarran, los sacuden y se los llevan a la boca; en otras palabras, descubren poco a poco el mundo no solo con los ojos y los oídos, sino también con las manos, los pies y la boca, desde ese momento ellas juegan.

Afirma Kofi Annan (2004) ... “a través del juego, el infante explora, inventa, crea, desarrolla habilidades sociales y formas de pensar; aprende a confrontar sus emociones, mejora sus aptitudes físicas y se descubre a sí mismo y sus propias capacidades... En la infancia, el juego constituye una sólida base para toda una vida de aprendizaje”.

Paralelamente a los cambios en el orden social, surgen corrientes filosóficas que abordan la temática del tiempo libre. Entre ellas la liberalita, que entiende al tiempo libre como versión opuesta al tiempo atado o sujeto (tiempo de trabajo).

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o deformativa indirecta y facilitada por la recreación.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población infantil, en sus gustos y

preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada niño con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece.

Según educadores y psicólogos, el juego brinda a la niña una posibilidad de crecer física, intelectual y emocionalmente, porque le permite aprender en un ambiente donde se entrelazan la fantasía y la realidad, y pueden liberar tensiones.

Sin embargo, hay adultos que creen que el juego es realizarlo con juguetes, y no es juego es un medio por el cual la niña logra salir de su mundo de realidad y transportarse a un mundo de fantasía donde ella es la protagonista.

Afirma Ángeles Mejía de Kleemann (1996) ...que “El juego es tan importante en la vida del niño o niña como el alimento, la protección y el amor”. Pág. 2

El juego está contenido dentro del concepto de recreación, que también es importante para el ser humano porque facilita la relación con otros, desarrolla la creatividad e integra a la niña a la vida.

La responsabilidad que las niñas puedan disfrutar y gozar una infancia por medio del juego y la recreación es de los padres o adultos que estén a cargo de las niñas porque pueden contribuir o impedir este proceso importante en las niñas.

Afirma Henry Guevara Villarraga (1996) ... “no se debe tomar el concepto de recreación como los viajes, las excursiones o ir de campamento, pues su concepto va más allá”. Pág.5

Ethel Bauze Madeiros (1996) ... define a la recreación como “La recreación es una necesidad básica del hombre en donde encuentra múltiples satisfacciones en el desarrollo de actividades durante el tiempo libre, obteniendo como beneficio el mejoramiento del estado anímico”. Pág. 9

Lo que necesitan las niñas es tomar parte de juegos y actividades que favorezcan su desarrollo integral, y que han causado placer a través de las edades como trepar, correr, rodar, andar, nadar, bailar, patinar, jugar con pelota, cantar, trabajar y jugar con palos, piedras, arena y agua, construir, modelar, participar en juegos por equipos, realizar actividades en grupo, tener aventuras, y expresar su espíritu de confianza, siendo feliz por medio del juego y la recreación enriqueciendo su experiencia motriz.

La niña sólo habrá triunfado en su vida recreacional en la medida en que la actividad que elija, cree en él un espíritu de juego y un sentido del humor. Los juegos felices de la niñez son esenciales para un crecimiento normal de la niña desarrollando una personalidad y un carácter en la niña saludable.

Pichon Riviere (2002) define que ... “la creación permite restaurar un orden interno que se ha roto, se ha perdido...es una necesidad preparatoria, re ordenadora de su universo interno...”. Pág.18

La recreación es una manera de formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo ocio es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad de la niña que realiza juegos por medio de la recreación.

Afirma Kofi Annan (2004) ... “en todos los países del mundo, el deporte, la recreación y el juego influyen positivamente en la salud física y mental. Esas actividades enseñan importantes lecciones sobre el respeto, la capacidad de liderazgo y la colaboración”. Pág.23

Es importante mencionar que todas las niñas tienen el derecho de adquirir los beneficios del juego y la recreación.

Afirma Kofi Annan (2004) ... “Las niñas no solo tiene derecho a jugar, sino que los Estados deben proveer oportunidades para el desarrollo de actividades culturales, artísticas y recreativas”. Pág.25

Ley Nacional del Desarrollo de Cultura y Deporte, Decreto 76-97. Objetivos de la presente ley; Inciso c) Es obligación del Estado, la promoción y fomento de la educación física, la recreación física y el deporte, como factor importante del **desarrollo humano**, por lo que deben ser favorecidos y asistidos en forma apropiada por los fondos públicos”. pág. 2

En la República de Guatemala CENADOJ, Reglamento de Protección Laboral de la Niñez y Adolescencia Trabajadora. Guatemala, 7 de marzo de 2006. En la Sección II, Derecho a la Educación, Cultura, Deporte y Recreación se interpreta el aprovechamiento del Tiempo Ocio como derecho por medio del Juego, Deporte y Recreación al cual las Niñas tienen derecho de disfrutar.

“Artículo 45: Descanso, esparcimiento y juego. **El Estado a través de las autoridades competentes, deberá respetar y promover el derecho de los niños, niñas y adolescentes al descanso, esparcimiento, juego y a las actividades recreativas y deportivas propias de su edad**, a participar libre y plenamente en la vida cultural y artística de su comunidad, creando las condiciones propicias para el goce de este derecho en condiciones de igualdad de oportunidades”.

2.5. LA NIÑA Y DEPORTE:

Los expertos aseguran que las niñas y adolescentes que practican algún deporte son menos propensos a caer en adicciones como drogas o alcohol y en el caso de las mujeres, las posibilidades de un embarazo a temprana edad son mucho menores.

Las que hacen deporte pueden hacer amigos centrados en actividades sanas, seguras y agradables. Lo mismo sucede con los adultos, quienes tienen la posibilidad de desarrollar amistades en torno a un estilo de vida activo. El ejercicio y la competencia sana proporcionan alternativas de socialización que son más saludables y activos en comparación con otras actividades más sedentarias.

Investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid, sugieren que, al entrenar la fuerza muscular y la capacidad motora, los estudiantes que practican deportes tienden a obtener mejores resultados en la escuela y obtienen puntajes más altos en pruebas estandarizadas. Además, tienen tasas de deserción más bajas y una mejor oportunidad de entrar a la universidad.

Los deportes también fomentan valores y ayudan a forjar el carácter pues promueven la honestidad, el trabajo en equipo y el juego limpio, además del respeto a los compañeros y los contrincantes. La experiencia de resultar ganador o perdedor nos enseña a ser humildes y a tolerar el fracaso. La competencia en general fortalece la autoestima, la confianza y el manejo del estrés. Finalmente, asumir algún rol importante dentro del equipo también contribuye al desarrollo de habilidades de liderazgo de la niña.

Al promover el respeto y el trabajo en equipo, practicar alguna disciplina deportiva ha demostrado ser una herramienta poderosa, capaz de combatir algunos problemas de la sociedad como el racismo, el sexismo y

otras formas de prejuicio. Gracias a él es posible unir a personas con distintos orígenes y creencias en una cancha de baloncesto, un campo de fútbol o una pista de atletismo, quienes al jugar juntas en un entorno seguro y acogedor podrán superar los conflictos entre sí. En ese momento todos son compañeros trabajando por un bien común, siendo el deporte un ente integral en las edades tempranas.

Igual que los adultos el ejercicio físico es fundamental para las niñas ya que es un factor importante para poder alcanzar y establecer un buen estado físico y psíquico. Es importante decir que las niñas en sus edades tempranas consideraran el deporte como juego o una manera de ser feliz, a sentirse parte de un equipo.

Además del potencial de crecimiento y maduración de sus órganos y tejidos, hay una serie de singularidades en su organización y funcionamiento que merecen ser conocidos y tomados en cuenta a la hora de organizar y dirigir la actividad física en la niña.

La niña crece por las físico cartílagos de crecimiento que aparecen en momentos diferentes para cada localización. Hasta los diez años el crecimiento se va produciendo en forma bastante paralela en las niñas. Por el contrario, el brote de crecimiento tiene lugar en las niñas entre los 11 y los 13 años y deja de hacerlo hasta entre los 16-17 años.

Según Redondo Figueroa, (2010) ... “en esta edad deben predominar por tanto los juegos de iniciación deportiva, en donde se empieza a socializar con otros compañeros”. Pág. 19

El juego no puede apartarse del deporte en la edad temprana de la niña ya que la etapa de la niñez es únicamente orientada al juego donde a través del aprendizaje motriz se desarrollará integralmente, adquiriendo una aptitud física para forjarse como una atleta en un deporte.

1.1.1 CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE LA NIÑA:

2.5.1.1. ESPECIFICIDAD ANATÓMICAS:

Los cartílagos de crecimiento constituyen zonas de menor resistencia en el esqueleto, probablemente incluso inferiores a la de las estructuras fibrosas, ligamentarias tendinosas, vecinas.

En los brotes de crecimiento rápido la influencia de las hormonas sexuales disminuye la resistencia de dichos cartílagos haciéndolos

más susceptibles frente a las sollicitaciones cíclicas y al cizallamiento.

Desgraciadamente, las propiedades mecánicas de los tejidos o estructuras del aparato locomotor del niño han sido poco estudiadas y no se dispone de muchos datos.

Los huesos tienen más fuerza y tiende a fortalecerse con los choques y el esfuerzo físico durante el juego o la competencia deportiva.

El hueso, afirma Fernández Fairen (2014) ... “se hace más resistente y más rígido con la edad, pasando de una resistencia a la flexión de 158 MPa a los 2 años, 177 MPa a los 4 años, 190 MPa a los 8 años, a 205 MPa a los 16 años, aproximándose al valor del hueso adulto”. Pág.7

Los tendones y ligamentos también experimentan una serie de cambios madurativos durante el crecimiento que modifican sus propiedades. Su elasticidad disminuye entre esas edades en proporción similar. Entre tanto, en las apófisis y en general en las inserciones ligamentosas y tendinosas ocurre algo parecido a lo que sucede en las epífisis.

La amplitud de sus articulaciones tiende a ser más flexibles que la de los adultos, en las edades tempranas de las niñas.

2.5.1.2. ESPECIFICIDAD FISIOLÓGICAS:

En cuanto al metabolismo la niña en general, es menos eficaz que el adulto, en cuanto a una actividad física se refiere, esto también ocurre en las actividades explosivas o anaeróbicas de menos de un minuto de duración, aunque son típicas de su edad, tienen un mayor costo metabólico por su menor eficiencia en utilizar el glucógeno.

Su ritmo cardíaco es más rápido que en el adulto y la ventilación también es rápida y superficial durante el ejercicio. Sin embargo, su recuperación a los niveles de reposo es más rápida que en el adulto.

El volumen cardiaco máximo presenta en los atletas jóvenes valores relativos menores que en el adulto en proporción a su talla corporal. Varios autores coinciden en ese punto de que los niños en esa edad responden menos al entrenamiento que los adolescentes o los adultos.

Varios autores coinciden en ese punto de que las niñas en esa edad responden menos al entrenamiento que los adolescentes o los adultos. En este sentido, hay que considerarle hecho de que las atletas entrenadas en resistencia, incluso intensivamente, no presentan hipertrofia cardiaca.

La cifra de lactato en la sangre tampoco aumenta y el ritmo cardiaco aumenta un poco menor que la de un adulto.

2.5.1.3. ESPECIFICIDAD NEUROPSICOLÓGÍAS:

El deporte es un ente integral porque la experiencia que vive la niña a lo largo de su vida no solo son los cambios orgánicos, corporales sino también mentales y espirituales.

Tanto que en los primeros años de vida de la niña ella tiene una enorme necesidad de una actividad habitual y constante, imposible de abstraer de su sentido lúdico, absolutamente carente de espíritu competitivo y difícil de organizar y estructurar a partir de los 10 años, porque es importante mencionar que antes de dicha edad el juego es parte fundamental del deporte como un medio para fomentar el gusto por la práctica deportiva.

Porque luego que la niña que antes jugaba solo por gusto, ahora es capaz de comprender y controlar la finalidad del ejercicio físico que practica o se le hace practicar lo logra realizar disfrutando de una gran capacidad de aprendizaje y desarrollo en sus capacidades coordinativas y neuromuscular.

2.5.1.4. EDADES CRONOLÓGICAS DE ESPECIFICIDAD:

Entre los 5 y los 11 años. Se extiende desde el inicio de la vida escolar hasta la pre-pubertad. Este grupo se caracteriza por una musculatura débil, una buena flexibilidad y una escasa capacidad de concentración, sobre todo si se hace prolongar algo esa atención. La niña puede iniciarse en los deportes, como Atletismo, Gimnasia, Natación quienes brindan el desarrollo de las habilidades básicas motrices para poder realizar otros más,

pero sobre todo debe jugar. No se le ha de presionar en absoluto para que participe, y esa participación, en todo caso, ha de resultarle divertida y es donde el deporte se fomenta por el gustar por el ejercicio físico. Entre los 11 y los 15 años ocurre la pubertad y el gran brote de crecimiento.

Fernández Faire (2014) ... afirma que “aumenta considerablemente la capacidad aeróbica, incrementándose el VO₂máximo. Se gana en fuerza y resistencia. En cuanto a la flexibilidad, existe una polémica, ya que clásicamente se señala una pérdida de la misma durante ese crecimiento rápido y en cambio hay autores que no la advierten. El adolescente inicia en actividades competitivas, aunque perder o ganar debe carecer de importancia, ya que sólo contribuye a que descubra que toda actividad tiene una finalidad, la existencia de normas que respetar, la importancia del trabajo en equipo, así como el respeto y consideración al contrario... por encima de los 15 años. Acaba la adolescencia y comienza la edad adulta, termina el crecimiento y se completa el desarrollo muscular, puede forzarse el ejercicio físico a realizar y hacerlo de forma especializada”. Pág.9

Colocar a la niña en un programa de ejercicio físico o deporte tiene como objetivos: conservar su salud, mejorar su forma física, optimizar sus aptitudes y rendimiento psicomotor, crear y desarrollar hábitos en ese sentido de cuidado de la salud y la forma física, e integrarlo en un estilo de vida positivo y en interacción con los demás, porque el deporte es un medio de inclusión social.

Lo primero que hay que tener en cuenta es que cualquier programa dedicado a la niña, debe tener mucho más **Juego** que un programa similar para el adulto.

En segundo lugar, hay que encontrar el equilibrio entre la buena disposición aeróbica de la niña tomando muy bien en cuenta el descanso y su escasa capacidad de mantener largo rato su atención y dedicación a algo que esté haciendo recordado que las niñas tienden a perder la concentración con facilidad.

Fernández Faire (2014) ... afirma que “En fases de crecimiento rápido se requieren varios días de descanso entre cada sesión de ejercicio de entrenamiento. Hay que tener especial cuidado con las condiciones ambientales de humedad y temperatura en las que se realiza esa actividad, dada la deficiente termorregulación del niño”.

Pág. 10

En la edad temprana predomina el juego. La práctica de múltiples y variadas actividades para que no suela ser muy aburrido para ellas. El tipo de entrenamiento debe ser ligero y también sobre diversas actividades. Pueden ser iniciados en algunas técnicas dadas su gran receptividad al aprendizaje. Entre 10 y 11 años sigue siendo muy importante el juego. Es muy buen momento para incluir ejercicios de técnica y coordinación, mejorándose los reflejos y la movilidad. Hay que huir del entrenamiento sistemático de lo más fácil a lo más complejo.

Si el deporte es salud, tal como se ha postulado siempre, hay que procurar que así sea y no al contrario.

El deporte es un fenómeno social con un importante impacto sobre las niñas que lo practican en los tiempos actuales a nivel del mundo todos saben que el deporte es un portador de salud y beneficios, tomando un papel muy significativo en los países donde predestinan de alguna manera a las futuras atletas olímpicas de dichos países.

A las niñas desde muy pequeñas les gusta mucho el movimiento y la actividad física con la que utilizan para moverse y quemar energías. Así mismo conforme van creciendo les va gustando hacer ejercicio con otras amigas y amigos, para sentirse parte del grupo desde muy pequeños.

“así lo dicen los especialistas, que el deporte para las pequeñas puede ser un juego, una fuente de placer por el que tiene de actividad física, de superación personal y de relación con los otros, convirtiéndose en un elemento más de su educación. Pero un elemento que en principio es positivo puede llegar a transformarse en un conjunto de rígidas actividades y obligaciones que en lugar de ayudarlos en su evolución y crecimiento como personas

del presente y del futuro, les complique su educación personal al momento de practicar un deporte de alto rendimiento.” Publicado por David Solórzano 1 junio del (2011)

En la edad temprana las niñas suelen sentirse acomodadas a pertenecer a equipos de deportes de conjunto o de equipos que les permite ser parte de un todo, ya que el objetivo de las niñas es divertirse jugando no siendo su principal objetivo ganar, es importante mencionar lo que las niñas empiezan a experimentar por medio del deporte y es pertinencia de grupo y sentirse necesarias para el equipo.

Ellas empiezan a cumplir con un plan y a ser perseverantes porque aprenden a entrenarse, a realizar unas actividades físicas que parece que no tengan que ver con jugar partidos, pero que son fundamentales para poder jugar.

Aprenden a normarse desde ya para el resto de su vida cuando hay reglas, más o menos arbitrarias, que son las que conforman y enmarcan aquella actividad y la convierten en deporte.

Sobre todo, lo más importante del deporte en la edad temprana es que la niña le encuentre el gusto por la actividad deportiva para que continúe practicando a lo largo de su vida, sea en equipo o individualmente y sea beneficiada con salud y calidad de vida desarrollando los beneficios físicos, psicológicos y sociales desde su edad temprana.

Afirma Carol Bellamy Educar (2002) ... “por las se niñas permite impulsar el desarrollo para todos...participar en un deporte es fundamental para tener una infancia sana, más que una simple actividad recreativa, el deporte es una escuela para la vida donde las niñas pueden aprender aptitudes como la disciplina, la confianza y la capacidad de liderazgo, y principios fundamentales como la tolerancia, la cooperación y respeto“. Pág. 15

2.6. BENÉFICOS DEL DEPORTE EN LAS NIÑAS:

2.6.1. BENEFICIOS FÍSICOS:

El deporte y la actividad física a temprana edad, provee beneficios físicos muy importantes y fundamentales para el desarrollo de una adecuada coordinación, ya que, en estos tiempos, la base de cualquier deporte se basa en una adecuada coordinación para el desarrollo de la técnica.

Bien en las niñas puberales es importante practicar un deporte o realizar actividades físicas ya que las niñas activas tienden a tener una característica de salud extraordinario en comparación de las niñas que no lo practican. Su práctica cotidiana mejora la calidad de vida, previniendo enfermedades futuras, tanto crónicas como agudas.

Afirma Katz (1999) ... “La práctica de la actividad física y el deporte en edades tempranas es de gran importancia para el buen desarrollo del niño tanto en el aspecto físico como en el afectivo, social y cognoscitivo ya que a través del movimiento y los juegos motores vivenciará nuevas experiencias y estimulaciones en todos estos dominios”. Pág.

5

Es sorprendente que por medio del movimiento del cuerpo las niñas logran el control, dominando sus segmentos y la manipulación de objetos, es evidente que el deporte y la actividad física proveen factores muy favorecedores en el crecimiento debido a que el ejercicio aporta factores estimuladores sobre el tejido óseo y muscular.

De manera específica en la infancia, la práctica de actividad física o deporte de calidad estimula el desarrollo físico, cognitivo y social de las niñas, creando hábitos de práctica física saludables. Siendo el deporte un beneficiador importante en la niñez. Dentro de la actividad física o deportiva se logra desarrollar con mayor facilidad la coordinación y equilibrio siendo estos aspectos coordinativos de suma importancia para el desarrollo de cualquier deporte que la niña quiera desempeñar a largo plazo lo cual disminuirá en gran manera las lesiones en la edad adulta.

Uno de todos los beneficios más del deporte a temprana edad es que ayuda al desarrollo y la consolidación del aparato locomotor como los huesos, articulaciones, tejido muscular del niño. También logra

incrementar la eficiencia del aparato cardiovascular logrando un corazón sano en el niño que practica el deporte o la actividad física.

Todas las niñas aprenden a caminar, correr y saltar, pero si se favorece la actividad física en edades tempranas, caminarán con más gracia, correrán más rápido y saltarán más alto.

Entre los 6 y los 10 años, las cualidades elásticas y la fuerza muscular empiezan a desarrollarse, por lo que ya se consideran aptos para entrar en el campo deportivo.

Pero el deporte a temprana edad es proveedor de salud previniendo problemas cardiovasculares, diabetes, la obesidad como también combate a la osteoporosis en los niños.

Afirma FIT AMERICA, (1998) ... que “Uno de cada tres niños entre 8-11 años posee niveles de colesterol elevados para su edad”. pág. 6

Afirma Katz (1999) ... “El problema de la obesidad en los niños es que no se les pasa”. Pág. 8

Afirma Andersen (2009) ... “La obesidad infantil predice la obesidad en la vida adulta”. Pág.8

Por lo tanto, la Ley Nacional del Desarrollo de Cultura y Deporte, Decreto 76-97. Objetivos de la presente ley establece... “Artículo 6, Inciso d)...Organizar programas de educación física, la recreación física y el deporte protegiendo y estimulando a la persona, respetándola, y haciendo **que se respeten sus derechos**, sin que exista en la práctica de estas actividades discriminación alguna por motivo de raza, sexo, etnia, religión, filiación política o posición social o económica”. Pág. 3

Así mismo cuando los niños y niñas a temprana edad logran desarrollar un deporte y practican dicho deporte son los niños que no presentan índices de consumo de las tres drogas más consumidas en nuestra sociedad hablando del tabaco, alcohol y drogas significativamente inferiores a los de los niños que son sedentarios.

2.6.2. BENEFICIOS PSICOLÓGICOS:

Hoy en día el deporte ha cobrado una gran importancia, ya que las ventajas del mismo no se circunscriben sólo al aspecto físico, sino también involucran a lo psíquico y social.

La motivación es un conjunto de procesos cognitivos, psicológicos y fisiológicos que influyen en la manera en que uno actúa en una determinada situación. La motivación de la niña estará influida por varios factores:

- a) Internos (o personales, como el temperamento)
- b) Externos (situacionales).

En el deporte la motivación es fundamental porque determina, en gran parte, la actitud de la niña, la relación entre los miembros del equipo, la manera de practicar dicho deporte y los resultados obtenidos. Porque el deporte no solo produce beneficios físicos, sino que también les permite a los chicos aprender a manejar logros y fracasos.

El deporte es un medio integrador donde la niña puede sentirse más saludable tanto físicamente como mentalmente, siendo los siguientes beneficios principales para el desarrollo psicológico de la niña que practica deporte según Estefanía Rubio Gallego, (2006) ... “las niñas a través del deporte logran:

- a) Ingresar en la sociedad ya que le enseña a seguir reglas.
- b) Mentalmente ser más fuerte.
- c) Ser más Felices.
- d) A superar los fracasos con mayor facilidad.
- e) A superar la timidez o a frenar impulsos excesivos.
- f) A ser más colaboradora y menos individual ya que tendrá que respetar las normas, los turnos y la autoridad.
- g) Tener responsabilidades y obligaciones que cumplir.
- h) Estimular la higiene y la salud.
- i) Ser más sanas.
- j) A dormirse más fácilmente, mejorando la calidad del sueño.
- k) Mejorar su imagen como niña.
- l) Favorecer el entusiasmo y el optimismo”. Pág.22

2.6.3. BENEFICIOS SOCIALES:

La niña que practica un deporte a temprana edad logra socializar con facilidad porque el deporte le otorga un aspecto muy importante que es sentirse seguro de sí mismo, lo cual le favorece en la interacción social en beneficio de la niña.

FIFA (2000), Fútbol Femenino... “Educar al público en general en las familias y en las escuelas sobre la positiva repercusión social del fútbol en las niñas”. Pág.3

Las niñas aprenderán a desempeñar roles sociales con facilidad por medio del deporte ya que le permitirá **formarse socialmente**, comprender normas establecidas, vivenciará situaciones de nuevos sentimientos, comprendiendo asumiendo y superando los diferentes retos y sus posibles éxitos o fracasos. Como a seguir normas y reglas, logrando superar la timidez por el compartimiento en grupo.

Así también el deporte lo motivará a ser más colectivo y menos individual y le hará reconocer y respetar que existe alguien que sabe más que él, estimulándolo a ser más responsable, creando y regulando nuevos hábitos.

El deporte a temprana edad, ayuda a ganar seguridad en sí mismo, ya que el hecho de ir superando retos anteriores, hace que nuestras niñas se sientan capaces de afrontar otros de mayor dificultad. Cuando las niñas a temprana edad logran sentirse como niñas seguras logran crecer en su autonomía y autoestima al ver que logran realizar determinados movimientos.

Cuando la niña practica deporte a temprana edad, logran mantenerse con **alegría y de buen ánimo** lo cual facilita hacer nuevas amistades convirtiéndose a su temprana edad muy social.

Afirma S.Biddle, (1995) ... “La niña que realiza deporte se encuentra muy positiva contra miedos, depresiones y favorece la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades... existen estudios que demuestran que la práctica habitual de deporte provoca la secreción de endorfinas, neurotransmisores que aumentan en los momentos placenteros y que son el vehículo material del placer, la euforia, la felicidad y el alivio del dolor por lo que

tras realizar deporte uno se siente mejor, más animado y con energía”. Pág.7

2.7. CULTURA FÍSICA EN LAS NIÑAS:

Es sabido que la obesidad y el sedentarismo están creciendo a niveles alarmantes. Pero lo que todo el mundo no sabe es que el sedentarismo es considerado ya como el cuarto factor de riesgo mayor. Por esto es que la práctica deportiva debe ser estimulada por los pediatras desde edades muy tempranas.

La actividad física y deportiva, al nivel evolutivo de las niñas es muy importante su implementación porque lo que el niño no haga en esa etapa de su vida, cuando sea adulto le será muy difícil aprenderlo e incorporarlo a sus habilidades motoras.

Afirma S.Biddle, (1995) ...que “La etapa que va desde los 3 años hasta aproximadamente los 12 años en psicomotricidad se denomina "Etapa Crítica". En la misma el niño debe tener la posibilidad de vivenciar la mayor cantidad de experiencias motrices posibles”. Pág. 9

Por lo tanto, es fundamental y esencial ya que su sistema neuromuscular está en formación y creciendo, y toda la experiencia que pueda adquirir se irá **almacenando** a nivel cerebral, de la misma forma que un ordenador, por consiguiente, cuantas más experiencias almacenadas, mayor potencial para desarrollarse en el futuro.

La cultura física se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es trabajada en edades tempranas, ya que permite a los alumnos desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas, esenciales para su vida diaria y como proceso para su proyecto de vida.

Contribuye también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. Aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas lúdicas, recreativas y deportivas.

Afirma S.Biddle, (1995) ... “Es por esto que una alimentación sana y un tiempo adecuado de actividad física correcta, complementa de la mejor forma posible el desarrollo integral del individuo, tanto de la perspectiva mental como corporal,

debiendo adecuar los minutos de estudio, con los que son necesarios para el deporte”. Pág.14

La cultura física o el hábito del ejercicio es una herramienta que la niña podrá disfrutar de haber sido parte de la actividad física y deporte desde temprana edad, porque le proporcionara los beneficios del mismo en todos los aspectos de su vida, por eso mismo se puede decir que el deporte hace más felices a las niñas que lo practican. Quienes también sean unas futuras mujeres deferentes a las demás como lo registra un estudio que realizó la empresa Seguros EY (2009):

“Estudio se denotó una relación entre deporte y posiciones directivas, pues el 94% de las mujeres en puestos de alta gerencia practicó un deporte, lo cual entre los ejemplos son:

- a) La presidenta de la República de Chile, Michelle Bachelet, jugó volibol en la preparatoria.
- b) La ex secretaria de Estado de Estados Unidos, de América Hillary Clinton, practicó basquetbol, futbol y softbol.
- c) La directora del Fondo Monetario Internacional, Christine Lagarde, fue integrante de la selección nacional de nado sincronizado de la República Francesa.
- d) La senadora del estado de Sonora, de los Estados Unidos Mexicanos, Ana Gabriela Guevara, medallista olímpica en los 400 metros planos”.

Después de dicho estudio Finalmente, EY y ESPNW resaltaron la importancia del impulso a programas deportivos para niñas y mujeres.

El deporte es fundamental para el desarrollo integral de las niñas pues es un gran método de adaptación social con una amplia intervención entre las personas indicadas desde el plano de la formación, siendo una gran fuente de valores. Para los entrenadores profesionales lo fundamental es la integralidad, que consiste en formar buenas personas, alejadas de los vicios y las malas costumbres. El deporte es un gran formador de personas integrales.

La Ley Nacional del Desarrollo de Cultura Física y Deporte establece en relación a la fomentación de una Cultura Física en las niñas en su Artículo 42:

- a) “Adquirir y preservar hábitos de salud.
- b) Inculcar el beneficio de una mejor calidad de vida mediante el hábito de la práctica de actividades físicas.
- c) Fijar el hábito permanente del ejercicio físico.
- d) Contribuir a la adquisición de una aptitud para la acción mediante el desarrollo de habilidades motrices y técnicas y capacidades físicas.
- e) Promover una educación por y para el movimiento que contribuye a la educación integral y multilateral.
- f) Inculcar una moralidad en acción”. Pág. 17

2.8. IDEOLOGÍA PREDOMINANTE EN LAS NIÑAS:

2.8.1. IDEOLOGÍA:

Una ideología, en este sentido, es un sistema de pensamiento que se compone de un conjunto de ideas o principios sobre los que se fundamenta una manera particular de ver y abordar la realidad. De allí que tenga aplicación en los más diversos campos de la actividad humana, como la política, la economía, la religión o la cultura. Sus términos proceden de dos palabras que filosóficamente están registrados en el idioma griego como (Idéa)) que son una idea y (logos) que estudio.

Las ideologías constan, por un lado, de una base teórica que comprende el conjunto de ideas, creencias o principios a través de los cuales se mira la realidad y se consideran los aspectos que necesitan ser transformados en ella. Y, por otra parte, complementan su teoría con un programa de acción donde se asientan los pasos según los cuales el ideal a que se aspira podría ser alcanzado.

La ideología puede ser y manifestarse dentro de una sociedad de diversas formas como la ideología liberal, conservadora, radical.

Como ideología liberal se denomina la corriente de pensamiento, con aplicación en los campos político, económico y social, que fundamenta su sistema de ideas en la libertad individual.

La Ideología conservadora se denomina aquella cuyo sistema de pensamiento tiene como objetivo la preservación institucional del Estado y los valores morales tradicionales.

La ideología radical se denomina la corriente de pensamiento que promueve reformas parciales o profundas en el orden de lo político, lo económico y lo social, y que puede incluso extender sus propuestas a los ámbitos de la moral, la cultura, la ciencia o la religión. Las propuestas de las ideologías radicales están enfocadas a implantar una nueva fórmula política para lograr el progreso social y económico de una sociedad, con énfasis en la libertad y la justicia social.

Según Althusser define la ideología como... “un sistema de ideas, de representaciones que domina el espíritu de un hombre o de un grupo social”. Pág.15

Siendo estas representaciones todo el entorno de un hombre, su relación con la sociedad y todo en lo que ella hay, el concepto del mundo penetra a todas las esferas del ser humano aun en su subconsciente que se reflejaron en su comportamiento, convirtiéndose en un mundo real según sus representaciones.

1.1.2 IDEOLOGÍA PREDOMINANTE EN LA NIÑA EN EL DEPORTE:

Muchos padres de familia mas no todos, siendo el núcleo de una sociedad, desean que sus hijas practiquen deporte y sean parte de los beneficios que el deporte brinda porque crear un estilo de vida saludable y, en muchas ocasiones, a compartir desde la infancia uno de los hobbies que más repercuten y repercutirán en su salud física y mental.

Sin embargo, como explica Miguel Ángel Robles, (2014) ... “todos los progenitores dicen que desean que sus hijos hagan deporte, pero las señales que les transmiten son equívocas”.

Ellos, muchas veces, no lo practican o inscriben a sus descendientes en todo tipo de actividades para ocupar horas, sin compartir este tipo de actividades. Es lamentable como muchos padres de familia pagan altos precios en cursos deportivos, pero con un fin equivocado en su mayoría los inscriben para que pasen menos tiempo sin hacer nada en casa, mas es importante aclarar que no es con el fin que sus hijas practiquen el deporte para desarrollarse dentro del mismo.

También es frecuente encontrar a padres a quienes les preocupan en exceso las calificaciones y lo primero que les restringen son las horas deportivas cuando las notas empeoran en las niñas, es una de las peores decisiones que puede tomar los padres de familia.

Muchos padres de familia dicen a las niñas no corras, no saltes, no y no, a todo en relación con el juego y actividades físicas, mientras que a los niños es el menor cuidado, muchos inconscientemente creen que sus hijas son menos capaces de poder soportar el dolor o golpearse en los juegos y actividades físicas donde estos aspectos son normales dentro de los mismo donde la niña logra ser más feliz.

Afirma Carol Bellamy Educar (2002) ... “Es necesario respetar el derecho de las niñas a jugar y animarlas a que lo aprovechen”, las niñas que juegan un deporte tienen mayores posibilidades de ir a la escuela y recibir una educación de calidad... La participación en las actividades deportivas tiene el poder de fomentar la confianza y la autoestima para las niñas que han disfrutado relativamente de pocas oportunidades... añadió que las niñas que practican deportes contribuyen a acabar con el estereotipo de que son “más débiles” que los niños varones”.Pág.28

Afirma Miguel Ángel Robles, (2014) ... “La niña que jugó mucho de pequeña goza en adelante de una gran memoria motriz; recuerda el esfuerzo físico como algo placentero y accederá a la práctica de deporte de modo natural”. Pág.19

Afirmo Emanuel Corzantes (2003) ... “El estudio aprecia una menor práctica entre ellas: “Se comportan de manera menos activa porque muchas veces, de forma inconsciente, les enseñamos a ser así”.

Es cierto que en la mayoría de familias y hogares las niñas se les prohíben muchas veces realizar las mismas actividades que los hombres y por eso mismo influye en las culturas a nivel del mundo que por eso mismo las niñas tienden a ver menos atractivo practicar deporte que los niños.

Así también afirma Fernández Faire (2014) ... “Mentalmente los niños creen que nacieron formados para jugar fútbol, en las niñas puede que técnicamente las condiciones no estén, pero los niveles de entrega y sacrificio de ellas son insuperables,

por lo que trabajan mucho mejor y los equipos son más entregados. Las mujeres tienen mucho más por aprender, al menos en Colombia, porque culturalmente en nuestro país el fútbol es un deporte para hombres, cosa que no sucede en países como Brasil o Argentina. En el caso de los niños está marcado por la sociedad que tienen que jugar fútbol, es un asunto cultural; los niños nacen con el fútbol corriendo por sus venas”. Pág. 26

Indica Pedro Sáñez (2003) ... “las deportistas de élite tienen menor valoración social que los varones. Los medios de comunicación no les suelen prestar la misma atención... hay pocas deportistas, por lo que existen escasos modelos que estimulen la práctica de la actividad física en las niñas al contrario de lo que ocurre con los niños”.

Pues podemos decir que la ideología en consecuencia es una deformación de la realidad, es decir es un desconocimiento de lo real.

2.9. OBSTÁCULOS DE LA NIÑA EN EL DEPORTE:

Según el estudio enfatiza que el deporte es un ente integrador para quienes lo practican y sobre todo en las edades tempranas, porque es el momento ideal en donde la niña desarrolla el gusto por la práctica deportiva y actividad física, que se convertirá en un hábito y una cultura física en la niña, logrando los beneficios Físicos, Psicológicos y Sociales en ellas.

Sin embargo, los obstáculos de la niña en relación con el deporte es la cultura del país, pues sabemos que dentro de la cultura encontraremos el conjunto de conocimientos, ideas, tradiciones y costumbres que caracterizan a un pueblo, a una clase social, o una época, que indica que identidad tomarán las niñas de ese país.

Por consecuencia la cultura es un obstáculo, para que una niña pueda ser parte del deporte y adquirir sus beneficios como ente integral por ideologías que determinan la participación de las niñas en el deporte:

Los padres de familia creen que su hija practica un deporte le consumirá el tiempo que ellas pueden utilizar para realizar las tareas y ser mejores estudiantes, ignorando que la práctica del deporte en las edades tempranas ayuda a mejorar el aprendizaje, la memoria y la concentración, lo que puede darles ventaja en clase a las niñas activas.

Porque las investigaciones han demostrado que a las niñas que practican deportes les va mejor en la escuela, y tienen más probabilidades de graduarse, que las que no lo hacen.

Muchas personas y aun los padres de familia creen que las niñas no son capaces de poder tomar formal un deporte, sin embargo, son capaces de eso y más, aprenden el significado del trabajo en equipo y desarrollan habilidades de fijación de objetivos porque tienden a ser más dedicadas que los niños esforzándose más que ellos. Porque quizás no serán las más ordenadas para desarrollar el trabajo técnico, pero son perseverantes y dedicadas en lo que hacen perfeccionando antes que los niños.

La vaga percepción que tienen del deporte en cuanto que una niña practique del mismo, al pensar que serán más bruscas, menos femeninas, menos higiénicas, que dañaran su piel al caer, logrando transmitir a las niñas una identidad errónea sobre la práctica del deporte y la actividad física. No tomando en cuenta que los deportes mejoran el estado físico y ayudan a mantener un peso saludable. Pero también es menos probable que las niñas que practican deportes fumen, y además son menos propensas a desarrollar cáncer de mama y osteoporosis cuando sean grandes.

Así también la poca contribución de los padres de familia en cuanto al apoyo que reciben las niñas de los mismos en la práctica deportiva, orientándolas desde muy pequeñas en actividades muy pasivas, como el juego de trotecitos, el juego a ser mama, el juego de muñecas, ver televisión (novelas), que inconscientemente las orientan a ser mamas a temprana edad como sucede en la República de Guatemala niñas embarazadas a sus 10 años de vida.

Sin embargo, en algunas sociedades creen que las niñas son una máquina de medallas olímpicas dejando por un lado lo que a la niña le brida placer y es el jugar no competir en sus edades tempranas.

Otro obstáculo es la falta de interés en el sistema formativo y educativo respecto al trabajar con seriedad con las niñas en el ámbito deportivo.

2.10. BENEFICIOS FÍSICOS DE LA NIÑA EN LA EDAD ADULTA:

Las mujeres que practican deporte en su infancia logran desarrollar la mayor cantidad de masa ósea, ya que con mayor mineralización de masa ósea en la adolescencia evitara que en una edad adulta exista la aparición de osteoporosis.

Así mismo la mineralización aumenta en la mujer su masa muscular lo cual hace a la mujer más fuerte y ágil sobre todo previene el uso de drogas u otro tipo de sustancias negativas afectivas a la salud.

Dentro del deporte por las clases de ejercicios físicos, se desencadenan una serie de cambios fisiológicos que inciden directamente en la salud de la mujer. La mujer tiene un cambio fisiológico que el hombre no puede producir el cual es el periodo de menstruación donde la mujer logra un beneficio físico neto, y es que por medio del deporte la mujer logra aliviar el dolor.

El American College Of Sport Medicine (2005) afirma que “Realizar ejercicio o deporte durante el periodo menstrual es además de seguro, beneficioso, debido a su capacidad para aliviar tanto los síntomas pre-menstruales como los cólicos y calambre”.

La mujer que realiza ejercicio por medio del deporte logra liberar grandes cantidades de endorfina provenientes de las hormonas beta-endorfina y beta-lipotropina, siendo las endorfinas sustancias que conectan a las neuronas. Y cuando se conectan genera la morfina y produce placer, felicidad y aplacando el dolor. Así que se puede decir que el *deporte hace feliz a las mujeres que lo practica*.

Barakat (2006) afirma que... “Los niveles de las hormonas opiáceas, beta-endorfina se segregan en grandes cantidades durante el ejercicio físico.

Existen estudios que dicen que las personas que practica deporte desde la edad temprana logran vivir más ya que los beneficios físicos que provee el deporte son puramente de salud.

Según Dr. K.H. (2009) dice que... “El deporte es el método para poner más años en su vida y más vida en sus años”.

El organismo humano como secuencia del entrenamiento físico regular cada uno de sus aparatos funcionales como los morfológicos, lo cual la mujer logra obtener del deporte.

El deporte provee un riesgo menor de adquirir enfermedades cardiovasculares para las mujeres que practican deporte.

Dr. Luis Serratosa (2000) afirma algunos Benéficos Físicos que el deporte proporciona los cuales son los siguientes:

- a) "Previene o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial
- b) Disminuye la tensión
- c) Mejora el perfil de los lípidos en sangre, reduciendo los triglicéridos
- d) Mejora la regulación de la glucemia y reduce el riesgo de diabetes
- e) Mejora la digestión y regula el ritmo intestinal
- f) Disminuye el riesgo de padecer de algunos tipos de cáncer en la mujer
- g) Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso
- h) Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y resistencia muscular
- i) Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones
- j) Ayuda a conciliar y mejorar la calidad de sueño
- k) Ayuda a liberar tensiones y a manejar con facilidad el estrés
- l) Ayuda a combatir la ansiedad, depresión, aumentando el optimismo y el entusiasmo
- m) Evita en la etapa de vejez enfermedades crónicas

El deporte netamente es portador, de beneficios físicos para aquellas mujeres que practican deporte".

2.11. BENEFICIOS SOCIALES DE LA NIÑA EN LA EDAD ADULTA:

Las mujeres que practican deporte desde niñas, tienden a ser más sociables, por el optimismo y la motivación que generan al momento de hacer deporte. Creando mayor interacción social, porque dentro de la práctica deportiva tienen más libertad de participar en las diversas actividades públicas.

La dimensión social y psicológica son las que se acercan al máximo punto de satisfacción en las mujeres que hacen deporte desde niñas, dichas mujeres que practican deporte logran tener mayor relación social con más facilidad que las mujeres que son sedentarias.

Es una verdad que el deporte es un fenómeno social dentro de las sociedades modernas, que día a día logra tener mayor impacto sobre la sociedad siendo el mismo un fenómeno omnipresente ya que los acontecimientos deportivos son consagrados por los medios de comunicación y transformados en acontecimientos sociales, siendo así el deporte un proveedor de figuras deportivas que motivan a la sociedad especialmente a las mujeres a practicar deporte para lograr obtener salud y un cuerpo esbelto.

Otra forma el deporte está presente en nuestras vidas y es uno de los recursos más extensos especialmente en las mujeres ya que buscan mantener o tener un cuerpo atractivo. Siendo esto en alguna cultura donde los alimentos son excedentes, el cuerpo delgado puede ser ya un estatus dentro de la sociedad por la percepción que tienen desde niñas.

Las mujeres dentro de la sociedad toman como meta a lo que se llama *culto al cuerpo*, donde se articulan series de valores y comportamientos convirtiéndolos en hábitos de vida.

Después de la segunda guerra mundial, la mujer está conquistando terrenos cada vez más amplios y exigiendo consistentemente una situación de equidad con el hombre en general.

Está comprobado que de los atletas de alto rendimiento y deportistas entre hombres y mujeres las mujeres a pesar de practicar deporte, también desarrolla otros cargos, trabaja con su familia realizando los que aceres de la casa, estudian y también las mujeres son las que en su mayoría logran terminar sus estudios y graduarse más que los hombres.

William Jiménez Lemus (2002) afirma que “La mujer dentro de la sociedad está preparada para ocupar cargos jerárquicos,

más sin embargo en Centroamérica siguen viendo a las mujeres más inferiores que los hombres”.

Entre los beneficios del deporte genera especialmente cuando se relaciona hacia el deporte para todos, aun así, el ejercicio físico y el deporte son actividades ligadas a cultura, salud, educación y el ocio, pero por historia y sociales principalmente las mujeres desde niñas no tienen un acceso completo a su práctica, ya sea como aficionadas o como deportistas. Incluso aquellas que han accedido al mundo deportivo suelen dejarlo mucho más antes que los hombres, pero este es el beneficio del deporte sobre las mujeres que hacen deporte en las sociedades modernas están logrando rebasar en este aspecto a los hombres, trascendiendo por medio del deporte culturas, lenguas y tiempos, abarcando cada vez más la inclusión social.

Según Isabel Trinidad Enrique (2008):

- a) “Inclusión en el modelo establecido, generalmente masculino.
- b) Necesidad de compatibilidad de los roles socio-familiares adscritos tradicionalmente a las mujeres con los exigidos en el ámbito que se incorpora.
- c) Mayor grado de existencia en cuanto a su competencia para llegar a los mismos niveles de reconocimiento que tienen los hombres.

CAPITULO III

3. MARCO METODOLOGICO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Evidenciar la orientación y la clase de actividades que las niñas 7 a 10 años realizan durante su tiempo de ocio en el municipio y departamento de Totonicapán, del área urbana y rural del Sector (2).

3.1.1. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Comprobar que la mayoría de niñas durante su tiempo ocio lo utilizan para ayudar con el cuidado de sus hermanos en sus hogares.
2. Determinar que las niñas que no van a la Escuela son víctimas de la explotación laboral en trabajos domésticos.
3. Comprobar que las niñas al regreso de la Escuela, utilizan su tiempo ocio para ayudar en el hogar o negocios de la familia.
4. Evidenciar que las niñas que reciben educación, practican deporte y recreación y tienen un desarrollo integral como seres humanos están menos propensas a embarazos precoces.
5. Comprobar que las niñas tienden a tener menos tiempo ocio que los niños.
6. Comprobar que las actividades de las niñas son más pasivas y menos activas en cuanto a trepar, correr, saltar, jugar durante su tiempo ocio.
7. Evidenciar la falta de apoyo hacia las niñas en cuanto su participación en programas y actividades deportivas, físicas y recreativas.
8. Evidenciar que una mayoría de las niñas en sus actividades que realizan durante su tiempo ocio no están orientadas a un desarrollo integral.

9. Comprobar que las niñas que practican el deporte que más les gusta durante su tiempo de ocio tienden a ser más felices.
10. Evidenciar que las niñas que practican deporte se les facilita la inclusión social, por la interrelación que existe especialmente en los deportes de conjunto.
11. Comprobar que el deporte en las edades tempranas es la mejor ocupación del tiempo de ocio en las niñas adquiriendo el hábito del ejercicio y una cultura física.
12. Evidenciar la necesidad de realizar proyectos sistematizados específicos para niñas en el municipio departamento de Totonicapán en el área urbana y rural por medio de DIGEF, MICUDE, Asociaciones Deportivas Departamentales de cada Deporte que está representando a través de su Federación Deportiva Nacional en CDAG y Municipalidades como responsables del deporte y recreación.

Con el anterior planteamiento del objetivo general y el desglose de los objetivos específicos encontramos la importancia y la falta de conciencia que existe en relación a la orientación de las actividades que realizan las niñas durante su tiempo de Ocio del municipio y departamento de Totonicapán del área urbana y rural del sector (2), por su estructura proporciona una amplia atmósfera al investigador para poder debatir sobre patrones de conducta y la estructura actual del Sistema de Guatemala.

3.2. VARIABLE

Actividades que las niñas 7 a 9 años realizan en su tiempo ocio.

3.2.1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL:

Sin embargo en patrón de conducta de la población de la cabecera de Totonicapán especialmente en los Padres de Familia es equivoco idealizando que es normal que las niñas ayuden en los que aceres de la casa sin recibir ninguna remuneración, cuidar a sus hermanitos o hermanitas en la mayoría del tiempo, otras niñas que no Estudian en algún Centro Educativo trabajan en los negocios de los padres de familia, algunas son alquiladas por los padres quienes las llevan a la capital de la ciudad de Guatemala para ser Explotadas Laboralmente, presentan una minoría de participación en actividades de los programas y proyectos que ejecutan las Instituciones encargadas de promover y divulgar el deporte en el municipio y departamento de Totonicapán; DIGEF, Asociaciones Deportivas Departamentales de cada Deporte que está representando a través de su Federación Deportiva Nacional en CDAG, Ministerio de Cultura y Deporte, participación de las Municipalidades Locales.

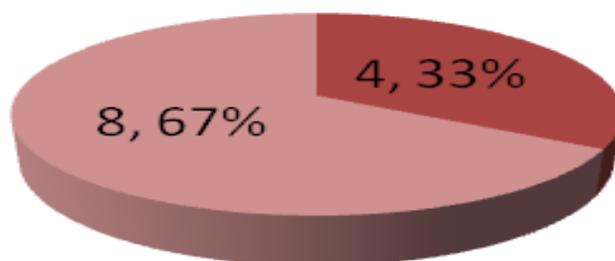
2.4. MUESTRA:

El proceso de la encuesta se llevó de forma individual, con Directores y Directores de Establecimientos Educativos, Docentes, Familias, Población, del municipio y departamento de Totonicapán, del área urbana y Sector (2), por lo tanto, se delimitó con el objetivo de implementar recomendaciones finales como producto de este trabajo de investigación.

Estrato Social	Cantidad
Escuela Oficial Urbana para Niñas tipo Federación	5
Escuela Oficial Rural Xenaltajuyup,	5
Escuela Oficial Urbana de Educación Tenerías	5
Escuela Oficial Urbana Miguel García Granados	5
Población	10
Padres de Familia	6
Total	36

ESCUELAS PUBLICAS DEL SECTOR 2

■ URBANAS ■ RURALES



La representación de la gráfica indica que en el municipio de Totonicapán en el área urbana y Sector (2), cuenta con 8 Escuelas Rurales y 4 Escuelas Urbanas haciendo un total de 12 Escuelas Públicas, tomando la muestra en 3 Escuelas urbanas y 1 Escuela rural.

1.2 INSTRUMENTO:

En la presente investigación es de corte Exploratorio. Se diseñó y utilizó una Encuesta para la obtención de datos, enfatizando sobre la práctica del deporte y sus beneficios en la niña 7 a 10 años durante su tiempo ocioso, dicho estudio tiene como iniciativa plantear un proyecto sistematizado específicamente para niñas orientado a la práctica del deporte y recreación.

4. PRESENTACIÓN DE DATOS:

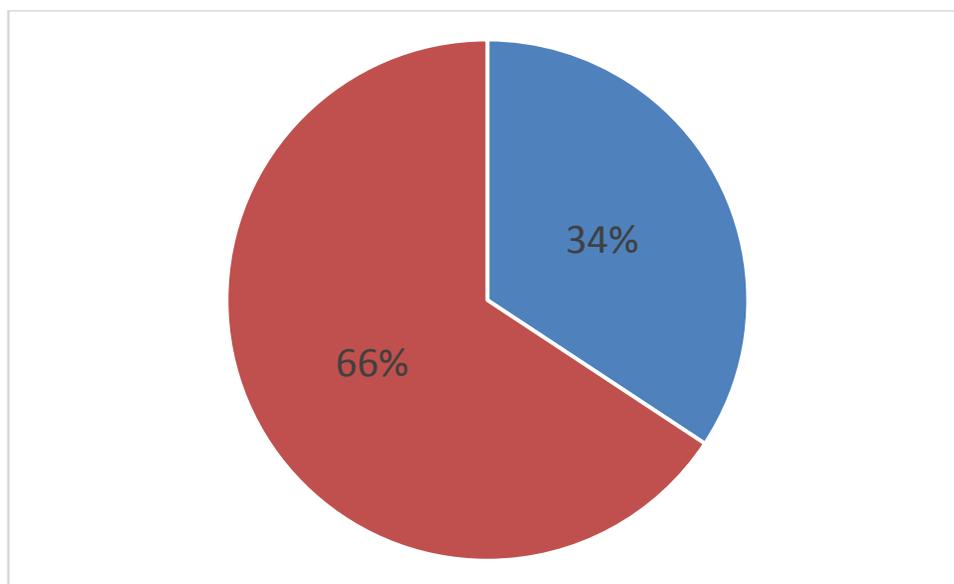
4.1. GRAFICAS DE ENCUESTA:

PREGUNTA (1)

¿Considera usted que la mayoría de las niñas durante su tiempo ocio lo utilizan para cuidar de sus hermanitos mientras que los padres de familia trabajan?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	23	66%
NO	12	34%
TOTAL	36	100%

FUENTE: Directoras, Docentes, Familias y Población de la cabecera del departamento de Totonicapán.



ANÁLISIS:

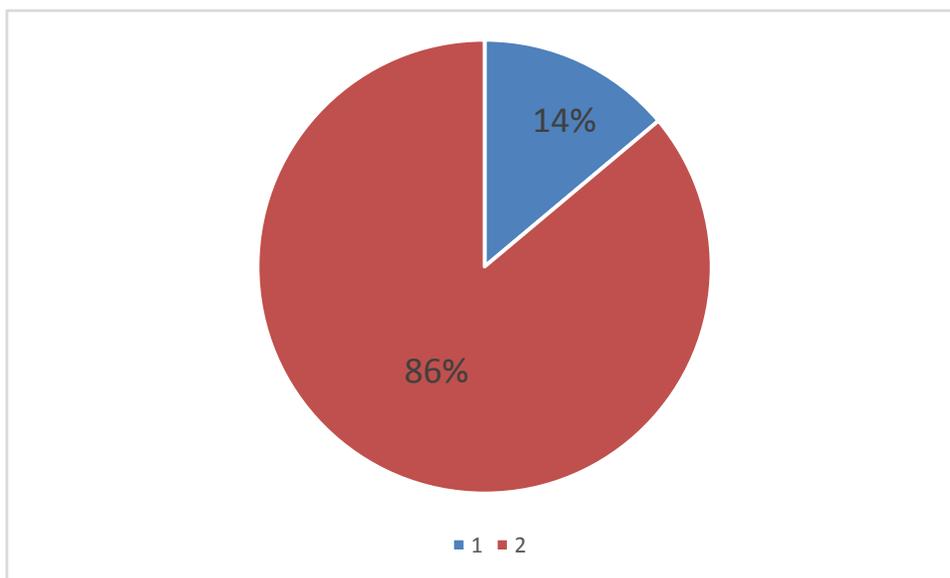
De acuerdo con el resultado de los encuestados el 66% afirma que las niñas durante su tiempo ocio lo utiliza para cuidar a sus hermanitos y el 34% razono que no.

PREGUNTA (2)

¿Cree usted que las niñas que no asisten a un Centro Educativo son víctimas de ser explotadas laboralmente y si no son ayudas del hogar sin ser remuneradas de ninguna manera?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	31	86%
NO	5	14%
TOTAL	36	100%

FUENTE: Directoras, Docentes, Familias y Población de la cabecera del departamento de Totonicapán.



ANÁLISIS:

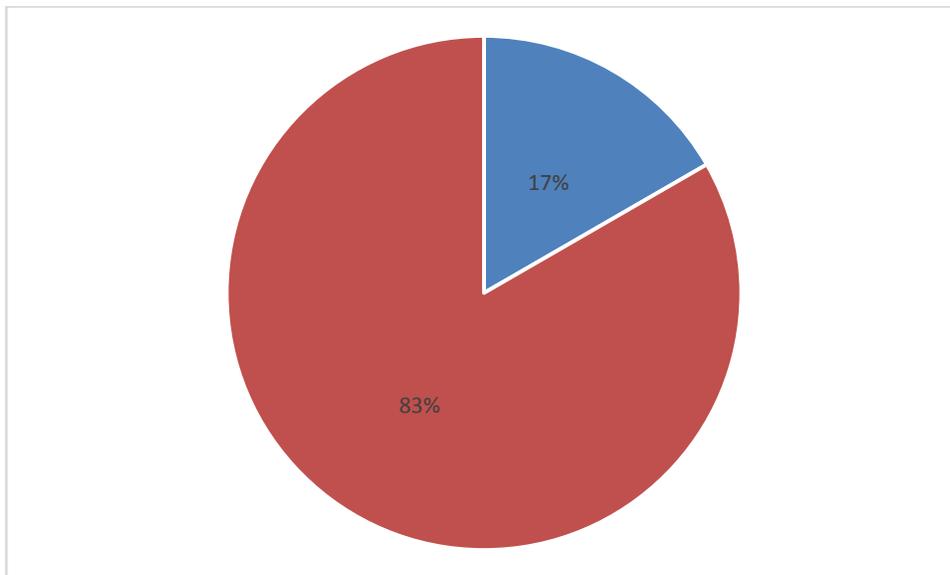
De acuerdo con el resultado de los encuestados el 86% afirmó que las niñas que no asisten a un Centro Educativo son explotadas laboralmente y si no son la ayuda de la casa o hogar y el 14% razona que no lo son.

PREGUNTA (3)

¿Considera usted que hay niñas que sufren de explotación laboral en las edades de 7 a 10 años?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	83%
NO	6	17%
TOTAL	36	100%

FUENTE: Directoras, Docentes, Familias y Población de la cabecera del departamento de Tonicapán.



ANÁLISIS:

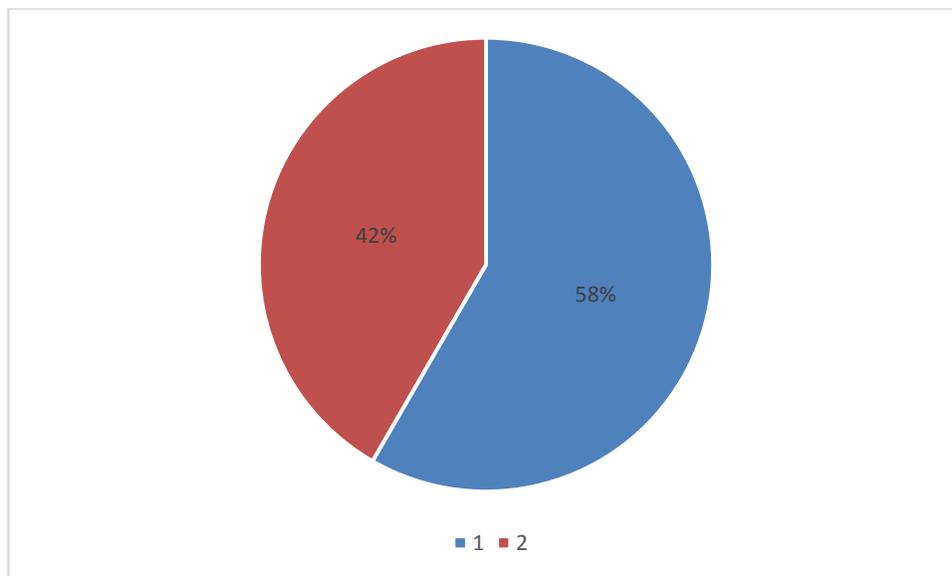
De acuerdo con el resultado de los encuestados el 83% afirmó que hay niñas entre las edades de 7 a 10 años que son explotadas laboralmente y el 17% razonó que no.

PREGUNTA (4)

¿Considera usted que las niñas al regresar de la Escuela utilizan su tiempo ocio para trabajar en los negocios de los padres?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	42%
NO	25	58%
TOTAL	36	100%

FUENTE: Directoras, Docentes, Familias y Población de la cabecera del departamento de Tonicapán.



ANÁLISIS:

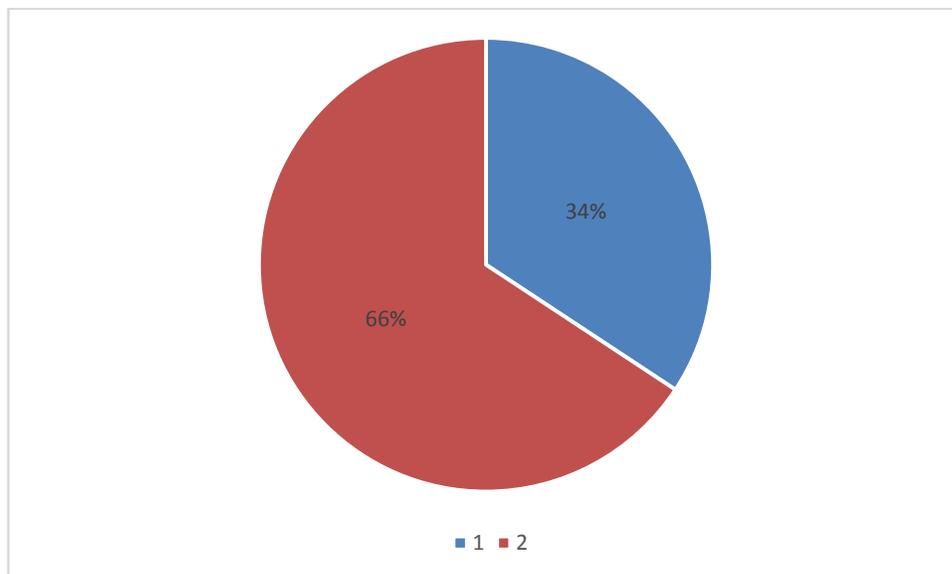
De acuerdo con el resultado de los encuestados 58% afirmo que las niñas después de Estudiar regresan a trabajar a los negocios de los padres y el 42% razono que no.

PREGUNTA (5)

¿Considera usted que la falta de educación, orientación a la práctica del deporte y recreación y sobre todo a un desarrollo integral las niñas tienden influir en la alta demanda de niñas embarazadas?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	23	66%
NO	12	34%
TOTAL	36	100%

FUENTE: Directoras, Docentes, Familias y Población de la cabecera del departamento de Totonicapán.



ANÁLISIS:

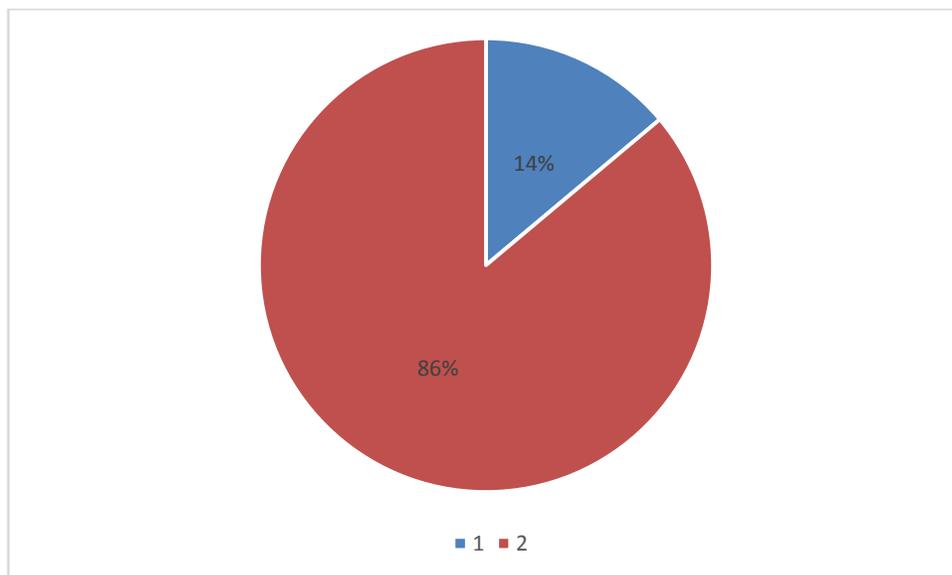
De acuerdo con el resultado de los encuestados el 66% afirmó que la falta de educación, deporte y recreación y un desarrollo integral en las niñas son el resultado de la alta demanda de niñas embarazadas y el 34% razonó que no.

PREGUNTA (6)

¿Considera usted que las niñas en su mayoría el tiempo ocio de ellas no es orientado a gozar una niñez por medio del juego, recreación y deporte?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	31	86%
NO	5	14%
TOTAL	36	100%

FUENTE: Directoras, Docentes, Familias y Población de la cabecera del departamento de Totonicapán.



ANÁLISIS:

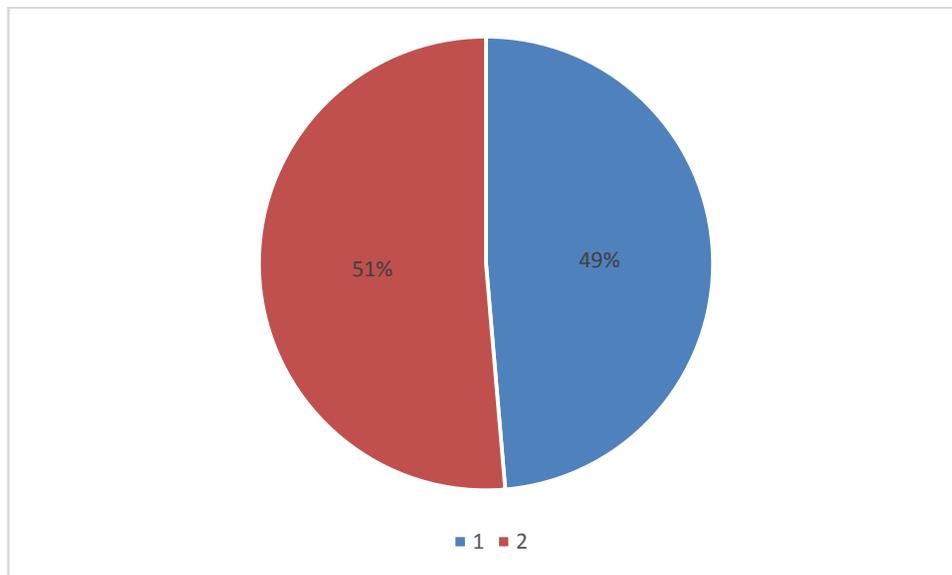
De acuerdo con el resultado de los encuestados el 86% afirmó que el tiempo ocio de la niña no es orientado a gozar una niñez por medio del juego, recreación y deporte y el 14% razonó que no.

PREGUNTA (7)

¿Cree usted que las actividades que realizan las niñas son menos activas y físicas orientadas al deporte y la actividad física que las que realizan los niños?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	19	51%
NO	18	49%
TOTAL	36	100%

FUENTE: Directoras, Docentes, Familias y Población de la cabecera del departamento de Tonicapán.



ANÁLISIS:

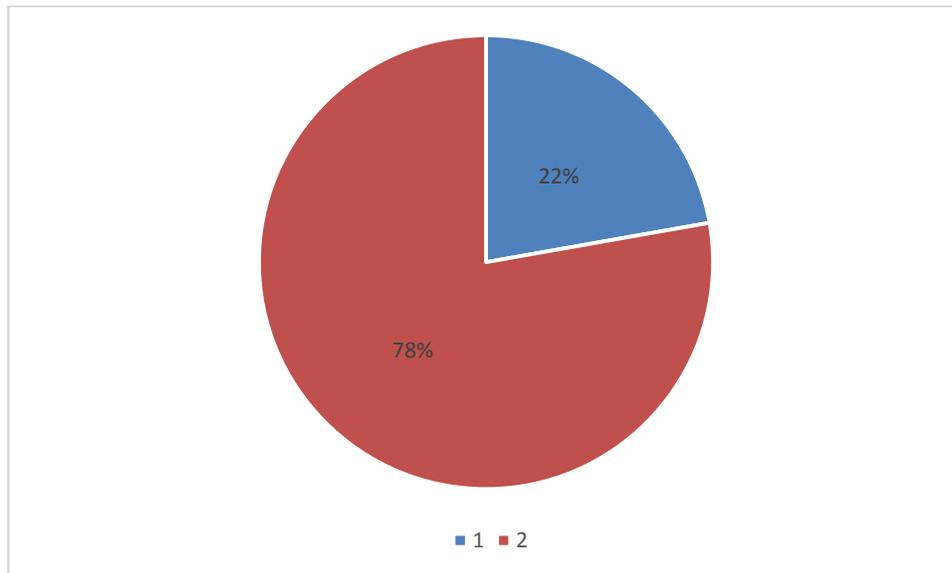
De acuerdo con el resultado de los encuestados el 51%afirmo que las actividades que las niñas realizan son menos activas y físicas en relación con el deporte y la actividad física que las que realizan los niños y el 49% razono que no.

PREGUNTA (8)

¿Considera usted que las niñas reciben un mínimo apoyo en cuanto la participación de ellas en actividades deportivas por parte de los padres de familia?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	78%
NO	8	22%
TOTAL	36	100%

FUENTE: Directoras, Docentes, Familias y Población de la cabecera del departamento de Tonicapán.



ANÁLISIS:

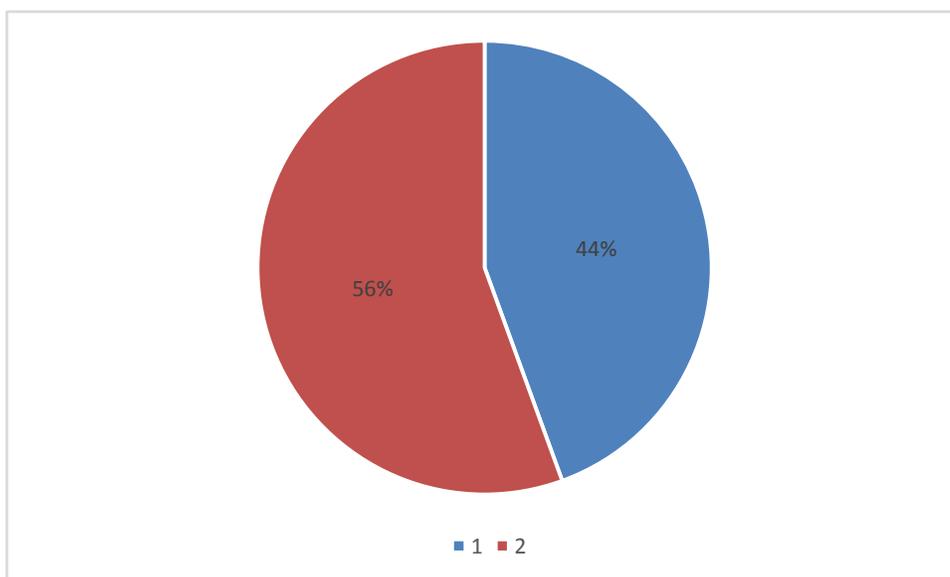
De acuerdo con el resultado de los encuestados el 78%afirmo que las niñas reciben poco apoyo en cuanto la participación de ellas en actividades deportivas de parte de los padres de familia y el 22% considero que no que si lo reciben.

PREGUNTA (9)

¿Considera usted que las niñas con relación al deporte y recreación reciben un menor apoyo de parte de los Centros Educativos, Instituciones del Deporte y en la Sociedad en general?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	56%
NO	16	44%
TOTAL	36	100%

FUENTE: Directoras, Docentes, Familias y Población de la cabecera del departamento de Totonicapán.



ANÁLISIS:

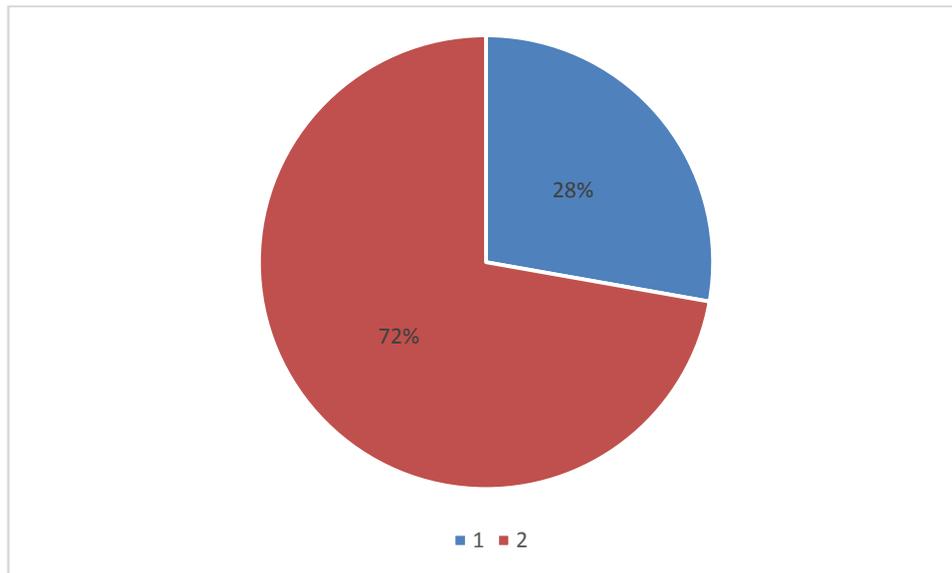
De acuerdo con el resultado de los encuestados el 56%afirmo que las niñas reciben menos apoyo de parte de los Centros Educativos, Instituciones del Deporte y de la Sociedad en General y el 44% razono que no que si reciben apoyo.

PREGUNTA (10)

¿Considera usted que la mayoría de las actividades que realizan las niñas durante su tiempo ocio tienden a no estar orientadas a un desarrollo integral de las mismas?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	26	72%
NO	10	28%
TOTAL	36	100%

FUENTE: Directoras, Docentes, Familias y Población de la cabecera del departamento de Tonicapán.



ANÁLISIS:

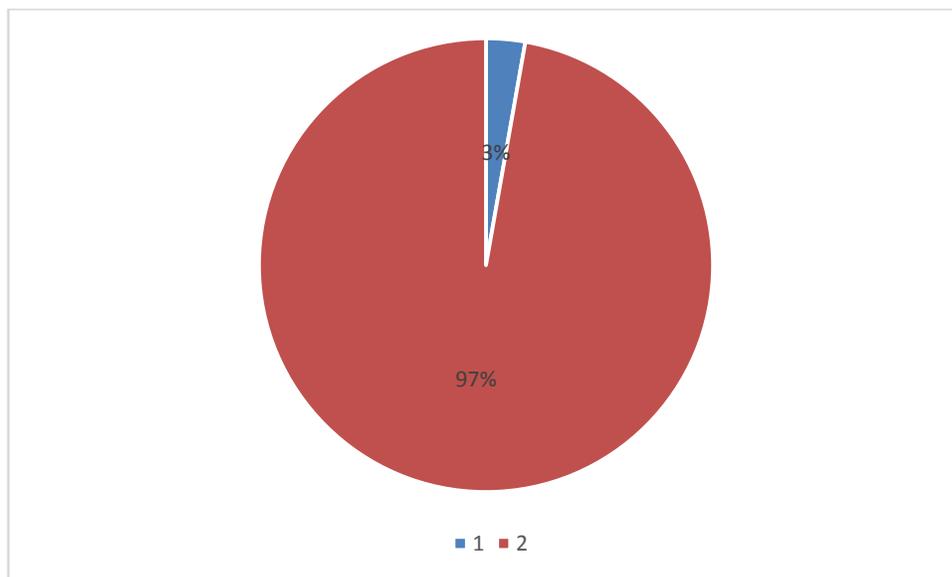
De acuerdo con el resultado de los encuestados el 72%afirmo que la mayoría de las actividades que las niñas realizan no están orientadas a un desarrollo integral y humano y el 28% razono que sí.

PREGUNTA 11

¿Considera usted que las niñas tienden a ser más felices cuando practica el deporte que más le gusta durante su tiempo ocio?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	35	97%
NO	1	3%
TOTAL	36	100%

FUENTE: Directoras, Docentes, Familias y Población de la cabecera del departamento de Totonicapán.



ANÁLISIS:

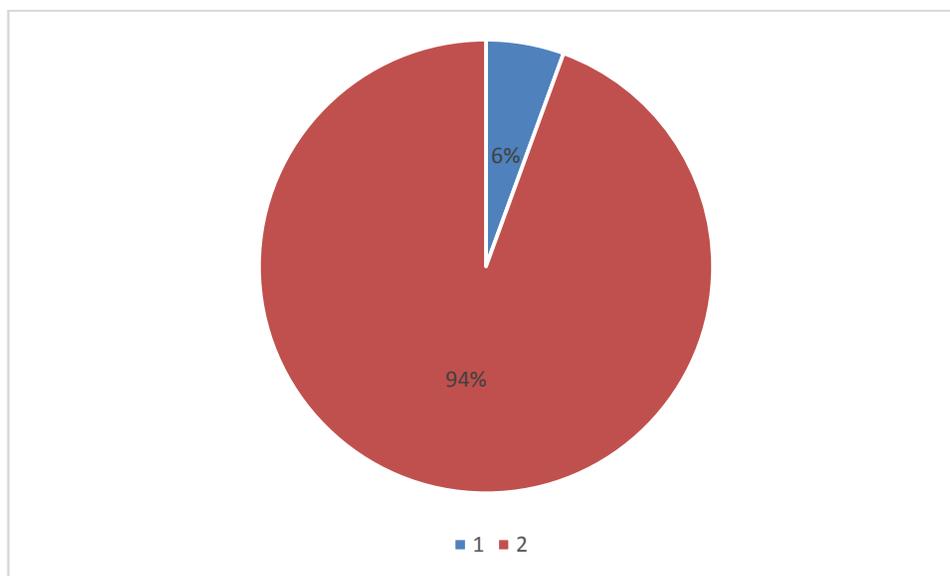
De acuerdo con el resultado de los encuestados el 97% afirmó que cuando una niña practica el deporte que más le gusta tiende a ser más feliz y el 3% razonó que no.

PREGUNTA 12

¿Cree usted que el tiempo ocio de las niñas debe ser orientado a la práctica del deporte y la actividad física porque el deporte es un medio de socialización para las niñas especialmente en deportes de conjunto?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	34	94%
NO	2	6%
TOTAL	36	100%

FUENTE: Directoras, Docentes, Familias y Población de la cabecera del departamento de Tonicapán.



ANÁLISIS:

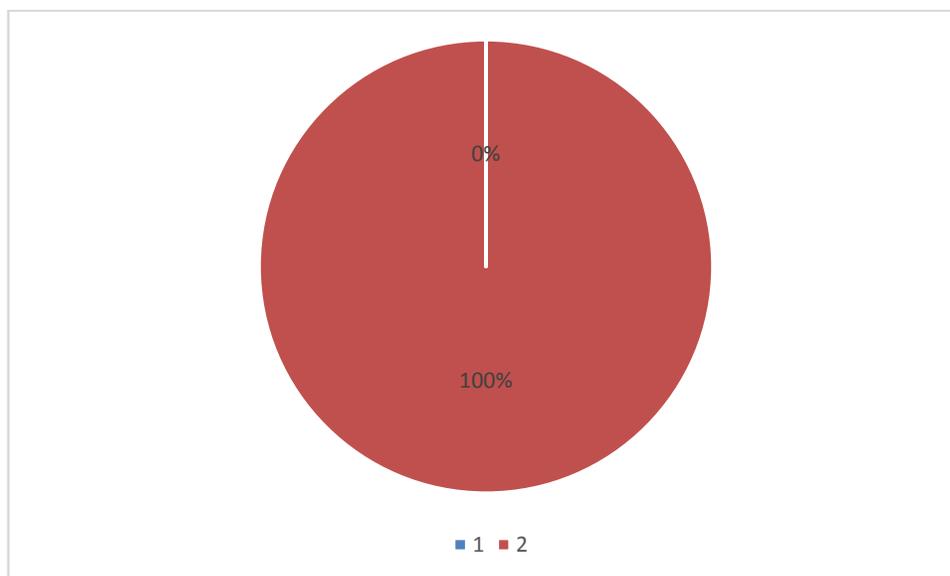
De acuerdo con el resultado de los encuestados el 94%afirmo que el tiempo ocio de las niñas debe ser orientado a la práctica del deporte y la actividad física ya que las niñas se le facilita la inclusión social especialmente si participa en deportes de conjunto y el 6% razono que no.

PREGUNTA 13

¿Cree usted que la práctica del deporte entre los 7 a 10 años de edad en la niñez es una edad óptima para desarrollar el fomento del hábito del ejercicio y una cultura física en la niñez?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	36	100%
NO	0	0%
TOTAL	36	100%

FUENTE: Directoras, Docentes, Familias y Población de la cabecera del departamento de Tonicapán.



ANÁLISIS:

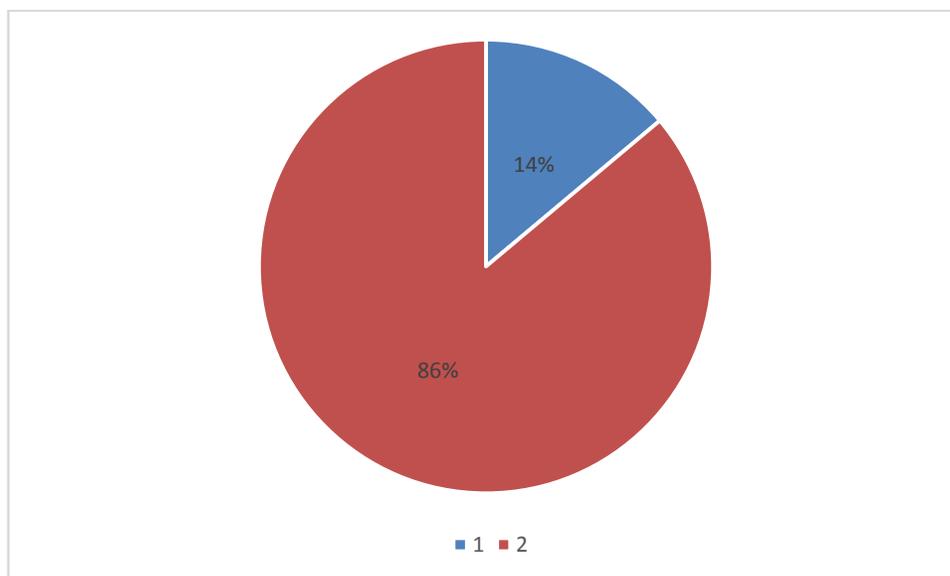
De acuerdo con el resultado de los encuestados el 100% afirman que la práctica del deporte y actividad física entre las edades de 7 a 10 años es una edad óptima para desarrollar el hábito del ejercicio y una cultura física en la niñez.

PREGUNTA 14

¿Considera usted que la práctica del deporte y actividad física durante el tiempo ocio entre edades de 7 a 10 años de la niña evitan la aparición de enfermedades en la edad adulta?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	31	86%
NO	5	14%
TOTAL	36	100%

FUENTE: Directoras, Docentes, Familias y Población de la cabecera del departamento de Tonicapán.



ANÁLISIS:

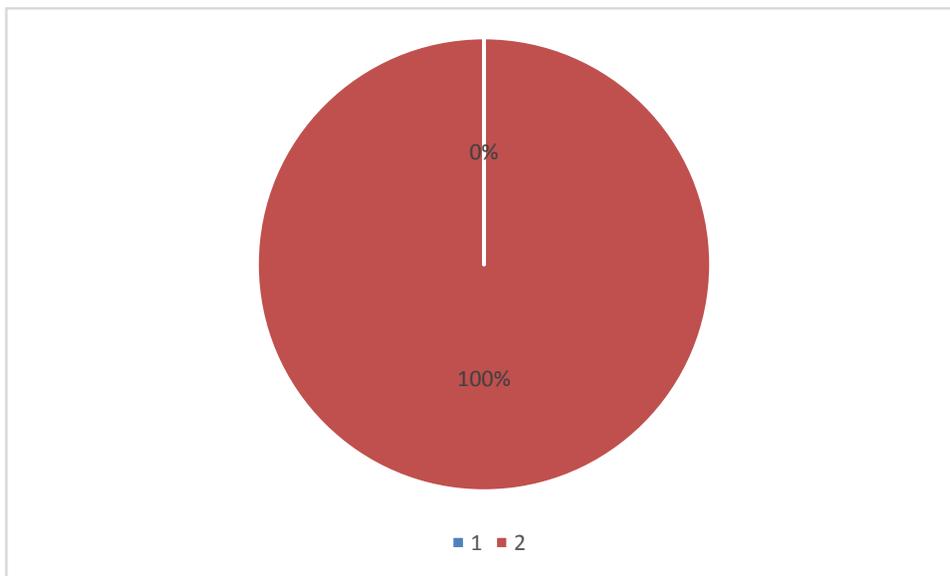
De acuerdo con el resultado de los encuestados el 86% afirmó que la práctica del deporte y la actividad física en las edades tempranas de 7 a 10 años en las niñas retrasan e inhiben futuras enfermedades en la edad adulta y el 14% razono que no.

PREGUNTA 15

¿Cree usted que es necesario realizar programas y proyectos deportivos sistematizados que inviten a las niñas a practicar deporte y actividad física durante su tiempo ocio para un desarrollo físico, psicológico, social, por parte de la Municipalidad, Instituciones públicas Encargadas del Deporte Dirección General de Educación Física, Ministerio de Cultura y Deporte, Asociaciones Deportivas Departamentales de cada Deporte que está representando a través de su Federación Deportiva Nacional en CDAG?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	36	100%
NO	0	0%
TOTAL	36	100%

FUENTE: Directoras, Docentes, Familias y Población de la cabecera del departamento de Tonicapán.



ANÁLISIS:

De acuerdo con el resultado de los encuestados el 100% afirmó que es necesario realizar programas y proyectos deportivos sistematizados que vinculen a las niñas a practicar deporte y actividad física para su desarrollo físico, psicológico y social.

CONCLUSIONES

El estudio determino cada uno de los objetivos propuestos a evidenciar, respecto a la orientación y la clase de actividades que realizan las niñas en la cabecera de Totonicapán durante su tiempo ocio.

1. Se determinó que las actividades que las niñas realizan durante su tiempo ocio son pasivas y poco activas en cuanto a Saltar, Correr, Tregar, Jugar, ya que durante su tiempo ocio lo utilizan para cuidar a sus hermanitos, ayudar en los negocios de los padres o en el hogar y para trabajar lo cual indica que la clase de las actividades que las niñas realizan del área rural y urbana del municipio de Totonicapán, no están orientadas a un desarrollo integral violando sus derechos como niñas como lo establecen las Leyes de la República de Guatemala.
2. Se evidencio que todas aquellas niñas que no asisten a un Centro Educativo son víctimas de explotación laboral, influyendo también en la alta demanda de niñas embarazadas por el poco apoyo que, por irresponsabilidad y desconocimiento de los padres de familia, reciben las niñas, para que se asistan se eduquen, practiquen deporte y recreación como la falta de interés por parte Centros Educativos, Instituciones del Deporte y la Sociedad en general en apoyar y buscar la manera que las niñas de la cabecera de Totonicapán del área urbana y rural participen más en Programas y Proyectos Deportivos y Recreativos.
3. Se comprobó que la práctica del deporte y la actividad física en las edades tempranas entre los 7 a 10 años son las edades óptimas para fomentar el hábito del ejercicio y una cultura física, porque tienden a ser más felices, se les facilita la inclusión social, especialmente si participan en deportes de conjunto, retrasando o eliminando la aparición de enfermedades en su niñez y en su edad adulta.
4. Se comprobó la falta de programas y proyectos que relacionen específicamente a las niñas con el deporte y la actividad física, para que pueda existir una mayor demanda de niñas practicando deporte, que contribuirá con el desarrollo físico, psicológico y social, logrando una calidad de vida en ellas, a parte de los programas y proyectos que realiza DIGEF, MICUDE, Asociaciones Deportivas Departamentales de cada Deporte que está representando a través de su Federación

Deportiva Nacional en CDAG y Municipalidades. Sin embargo, se hace aclarar que no son específicos para niñas.

5. Se determina que las actividades que las niñas de la cabecera de Totonicapán del área urbana y rural realizan son opuestas a lo que establecen las Leyes de la República de Guatemala infringiendo así dichas leyes; Ley de Constitución Política de Guatemala, Decreto Número 27-2003, El Congreso De La República, Derechos de los Niños, Reglamento de Protección Laboral de la Niñez y Adolescencia Trabajadora, Código de Trabajo, Ley Contra La Violencia Sexual, Explotación Y Trata De Personas, Ley Desarrollo de Cultura y Deporte, Decreto 76-97.

RECOMENDACIONES

1. Que las Municipalidades promueva compañías a nivel municipal sobre la importancia del papel de la niña en el deporte.
2. Realizar Capacitaciones a distintos estratos sociales en el municipio de Totonicapán del área urbana y rural del Sector dos como proyecto piloto.

Directores de los Centros Educativos	La Niña en el Deporte
Padres de Familia	
Maestros de Grado	Metodológica de entrenamiento para niñas
Entrenadores Deportivos	
Maestros de Educación Física	
Juntas Municipales	autogestión

Ver anexo 2, Pág. 93-96.

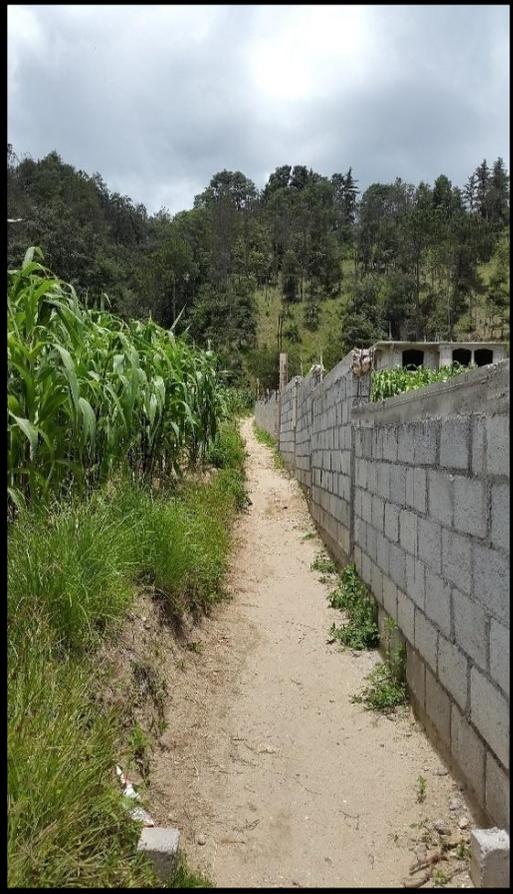
Realizar convenios con las Instituciones Deportivas, Centros Educativos y Municipalidad y medios de comunicación de la región del deporte para el desarrollo del deporte de niñas y atletas femeninas. **Ver anexo 2, Pág. 93-96.**

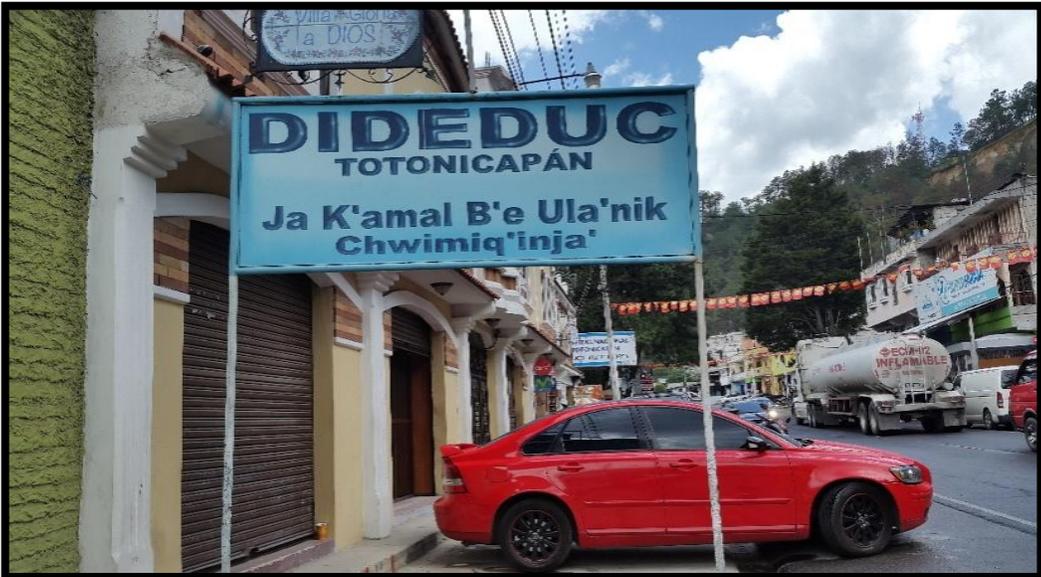
BIBLIOGRAFIA

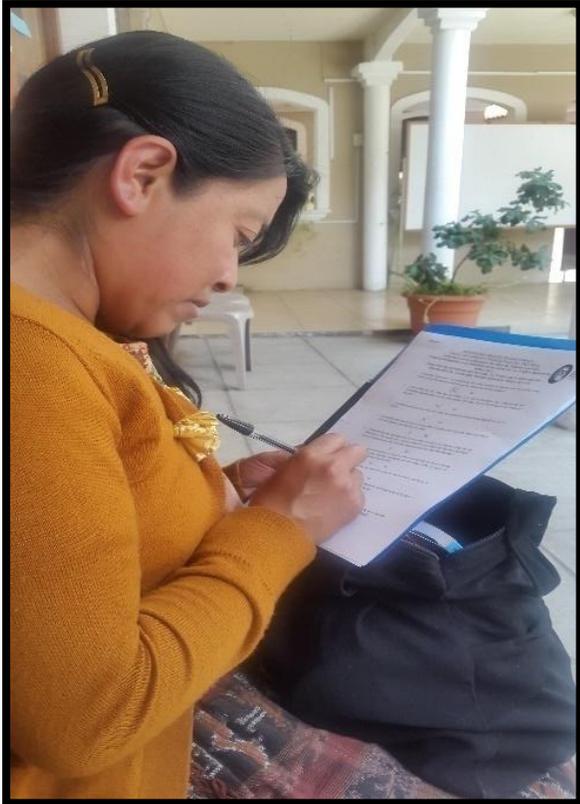
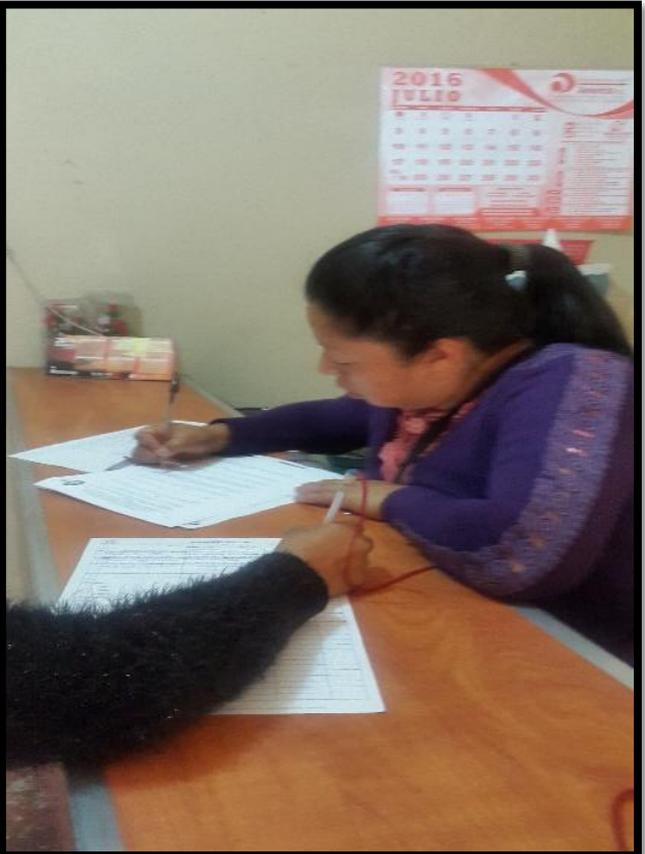
1. Figel, Jan “Libro Blanco sobre el Deporte”, Año 2007.
2. Giddens, Antony “Libro Sociología”, Año 2000
3. Rodríguez, Osmani Iglesias, “Libro Sociología del Deporte”, 2002
4. Jose Luis Caveda, “Libro Fundamentos para el Desarrollo de la motricidad de las edades tempranas”, 1998
5. Jodenelynn Smith, “Libro Juegos de Psicomotricidad”, 2011
6. Alfaro Garandillas, Elida ; Bengoeche Bartolomé, Mercedes ; Vazquez Gómez, Benilde, “Libro Hablamos de Deporte” Año 2000
7. Julia e. Sweet , Oniro, “Libro Juegos para Fomentar la Actividad Fisica en los Niños” Año 2003
8. Aldo Pérez Sánchez “DocumentoTiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual”, Año 2002
9. Humberto Gómez, “Libro Juegos recreativos de la calle”, Año 1996.
10. Kofi Annan “Documento Deporte, Recreación y Juego”, Años 2004
11. Importancia del deporte en los niños recuperado 12 junio del 2016, <http://www.m.guiainfantil.com>
12. FIFA, recuperado el 8 julio del 2016, <http://www.es.fifa.com>
13. La recreación en los niños, recuperado 15 de junio del 2016, <http://www.uncladas.edu.com>
14. Programas y proyectos de Unicef Respecto a las Niñas, recuperado 4 julio del 2016. http://www.unicef.org/spanish/sports/index_14911.html 2003
15. La Mujer en el deporte recuperado 10 marzo del 2016.
- <http://www.nacionaldigital.com/biblioteca/mujeresqueganan.htm>

- Dante Neri Romero, **Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 87 - agosto de 2005**
 - <http://www.idconline.com.mx/laboral/2015/12/31/mujeres-atletas-ganan-ms-en-su-trabajo>
 - <http://www.medigraphic.com/pdfs/orthotips/ot-2009/ot091b.pdf>
 - Beneficios de la mujer por el deporte, recuperado el 22 de junio del 2016
 - <Http://www.imujer.com>
 - <http://www.mujeraf.com>
 - <http://www.diabetesbienestarysalud.com>
16. Recuperado 27 julio del 2016-07-27 <http://www.elemplo.com>
17. Recuperado 27 julio del 2016-07-27 <http://www.prensalibre.com/>
18. Recuperado el 27 de julio del 2016. <http://www.unicef.org/guatemala/spanish/LeyProteccionIntegralNinez.pdf>
19. Recuperado EL 29 DE Julio del 2016. <http://www.mineduc.gob.gt/digeduca/documents/investigaciones>
20. CARLOS DARIO HERNÁNDEZ MELGAR Monografía del departamento de San Miguel Totonicapán. Guatemala (2,000) Tesis de la Universidad de San Carlos Diagnóstico Socioeconómico, Potencialidades Productivas Y Propuestas De Inversión (2007). Página 1.

ANEXOS 1



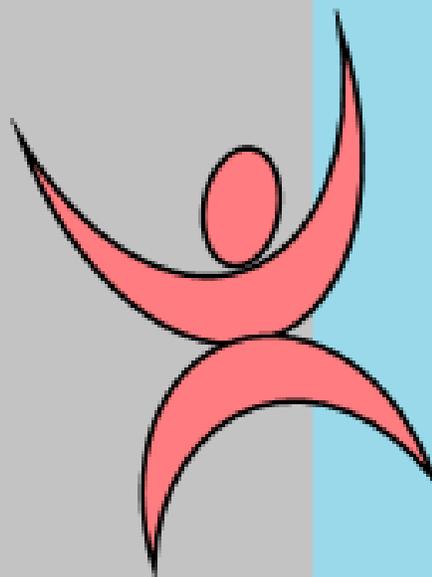








**A
S
C
I
E
N
D
E**



para Niñas

EL PROYECTO “ASCIENDE PARA NIÑAS”, ES UN DOCUMENTO INÉDITO POR BEBERLIN EUNICE CLARA HERNÁNDEZ, PRODUCTO DEL CURSO DE MERCADEO DE LA MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN EN EMPRESAS Y ESPECIALIZACIÓN EN EL DEPORTE.

El Proyecto: ACESORAMIENTO CIENTIFICO EN DEPORTE (ASCIENDE), para Niñas.

A. La Idea:

Proporcionar principalmente la oportunidad a las niñas guatemaltecas una forma y método de poder integrarse al deporte y la actividad física en sus edades tempranas, para brindar a la sociedad la alternativa de ser un país saludable y reductor del sedentarismo infantil y adulto femenino en un futuro.

B. ¿Por qué?

Actualmente existe una ideología predominante en la Región 6 o Sur-occidente en al Municipio y Departamento de Totonicapán, en cuanto a los factores Educación, Salud, Pobreza y Cultura que inciden en la inadecuada orientación de las actividades que las niñas realizan durante su tiempo ocio, violando sus derechos como niñas.

C. Los Promotores:

Licenciados en Deportes, Sociólogos, Psicólogos, Abogados, Licenciados en Bienestar Social y Licenciados en Informática.

II. Misión y Objetivos

A. Visión:

Lograr que por medio del proyecto se inicie y cree un nuevo campo para la actividad física, recreación y deporte específicamente para niñas logrando el desarrollo integral de las mismas.

B. Misión:

Brindar a la sociedad guatemalteca un proyecto que contiene una metodología del entrenamiento por medio del juego en las edades tempranas.

C. Valores del Proyecto:

Calidad

- Lo que hacemos, lo hacemos bien.

Responsabilidad

- Que suceda depende de uno mismo.

Liderazgo:

- El coraje de forjar un futuro mejor.

Colaboración:

- Potenciar el talento colectivo.

Pasión:

- Comprometidos con el corazón y con la razón

III. Objetivos:

D. Objetivos a corto plazo:

Brindar capacitación en el desarrollo y ejecución del proyecto sobre el papel importante que juega la niña en el deporte y recreación en Establecimientos Públicos Educativos del área urbana y rural del Sector (2).

E. Objetivos a mediano plazo:

- Capacitar a Padres de Familia del Sector (2) del municipio de Totonicapán. Sobre "La responsabilidad del cumplimiento del derecho de la niña orientada al juego, deporte y recreación".
- Capacitar las juntas municipales y departamentales sobre la Autogestión en beneficio de las niñas.
- Capacitar a entrenadores, maestros de educación física y maestros del municipio de Totonicapán sobre "La metodología del entrenamiento en la niña".
- Realizar campañas en beneficio de las niñas en relación con el deporte.

F. Objetivos a largo plazo:

Demostrar que, por medio del proyecto sistematizado orientado a la práctica del deporte en la niña, se lograra crear concretamente una nueva plataforma de Actividad Física y Deporte en el municipio de Totonicapán principalmente en el Sector (2).

IV. Población o Muestra.

IV. Tipo de población

En la actualidad, se está promoviendo las actividades deportivas, recreativas y de salud, donde en los países potenciales cuentan con festivales infantiles y proyectos que relacionan a las niñas y mujeres específicamente para realizar actividad física o deporte para garantizar la calidad de vida en la sociedad.

Derivado de ello hemos visualizado una deficiencia que existe en el municipio de Totonicapán del Sector (2), específicamente en la población infantil con niñas.

La población potencial está dividida en las siguientes áreas:

- Niñas de los Establecimientos Educativos Públicos del municipio del Totonicapán del Sector (2).
- Niñas que no asisten a un Centro Educativo del municipio del Totonicapán del Sector (2).
- Niñas de comunidades y cantones del Sector (2) del municipio de Totonicapán.
- Niñas que ya pertenecen a un programa o proyecto de DIGEF, MICUDE, Municipalidades, Asociaciones Deportivas Departamentales de cada Deporte que está representando a través de su Federación Deportiva Nacional en CDAG.

V. Estrategia

V. Estrategias

A. FODA:

1. Fortalezas:

- Existe material humano para la ejecución del proyecto como:
- Profesionales en Deportes
- Maestros de Educación Física
- Existe un tiempo para ejecutarlo
- Actividades fáciles de realizar e implementar
- Medio de poder Ejecutarlo
- Existe la necesidad de implementar dicho proyecto

2. Oportunidades:

- Buena relación con la Dirección General de Educación Física e Instituciones del Deporte.
- Convenios con los medios de comunicación.
- Convenios con las Instituciones del deporte, Asociaciones de CDAG, MICUDE y participación de la Municipalidad por su relación con el deporte según la Ley.
- Poca inversión para el lanzamiento de los servicios.

3. Debilidades:

- Falta de cultura de la práctica del Juego, Deporte y Recreación en el municipio de Totonicapán.
- Falta de interés en la necesidad que existe respecto a la integración de las niñas al deporte o actividad física y recreación.
- Es una nueva plataforma

4. Amenazas:

- Resistencia para la ejecución del proyecto
- Cambio de las autoridades de las Instituciones del deporte.
- Falta de interés por parte de los Directores de los Establecimientos Educativos, miembros de las Instituciones deportivas y entrenadores para la inducción de la capacitación.
- Poco involucramiento de las juntas municipales en la capacitación, promoción y divulgación del papel que juega la niña en el deporte.

B. Estrategia de Lanzamiento:

- a) Entrevistas con las autoridades de las Municipales, Direcciones Departamentales, Centros Educativos, Instituciones del Deporte para pactar convenios hacia la realización del proyecto piloto.
- b) Pactar convenios con empresas privadas para conseguir patrocinios.
- c) Utilizar la estrategia de crear un Océano Azul de mercadeo.

C. Cartera del Proyecto:

- Capacitaciones
- Organizaciones de eventos y campañas deportivas.
- Coordinación de Campamentos Recreativos.
- Asesoramiento de Entrenamiento y Actividades.

D. Marco Legal del Proyecto:

Según las Leyes, son claras y establecidas sobre la importancia de un desarrollo integral en la niña guatemalteca.

Como lo afirma (Myers 1999) ... “el desarrollo integral es multidimensional e integral, lo cual implica considerar en cada niña las dimensiones físicas, motoras, cognitivas, emocionales y sociales. En consecuencia, en los programas debe prestarse atención a la salud y la nutrición, así como también a la

educación y socialización. El orden de precedencia de estas dimensiones varía según el contexto. No obstante, el principio supremo debe ser que la niña reciba atención y desarrollo integral.

- a) Ley de Constitución Política de Guatemala,
- b) Decreto Número 27-2003 El Congreso De La República,
- c) Derechos de los Niños,
- d) Reglamento de Protección Laboral de la Niñez y Adolescencia Trabajadora, Código de Trabajo,
- e) Ley Contra La Violencia Sexual, Explotación Y Trata De Personas.**
- f) Ley Desarrollo de Cultura y Deporte, decreto 76-97.

VI. Plan

A. Promoción:

- a) Entrevistas informativas en los programas deportivos de las estaciones de radio.
- b) A través del Programa Actívate de la Dirección General de Educación Física.
- c) Redes Sociales
- d) Páginas virtuales.

B. Estimación de Aceptación del Proyecto:

1. **Ejecutar las capacitaciones en la Dirección Departamental y don Directores, Directoras de los Centros Educativos de la cabecera de Totonicapán.**

- **Foco Estratégico:**

“Los beneficios del deporte en la niña”

Meta:

Lograr impactar y hacer conciencia a nivel Educativo de la enorme necesidad que existe de involucrar más a las niñas al deporte y recreación.

Medios:

Que los directores y autoridades de la dirección departamental propongan realizar por medio de nosotros:

- Actividades deportivas (jornadas inter-aulas, campeonatos, participar en programas de las Identidades Deportivas de la región)
- Actividades recreativas

- Actividades lúdicas durante los recreos y otros espacios de tiempos durante las jornadas de estudio.
- Campamentos Recreativos.

2. Capacitar a los padres de familia

- **Foco Estratégico:**

“Derechos de la niña en el ámbito deportivo y recreativo según la Ley”

- **Meta:**

Motivar e informar a los padres de familia, respeto al derecho que tienen sus hijas a aprovechar su tiempo libre por medio del Juegos, Deporte y Recreación.

- **Medios:**

- a) Reunirlos por medio de las Reuniones Escolares de los Centros Educativos.
- b) Reuniones convocadas por la Dirección Departamental.
- c) Aglomeración por medio de Campañas con la Municipalidad, Micude, Juntas Municipales.

3. Ejecutar las capacitaciones a Juntas Municipales respecto a la Autogestión.

- **Foco Estratégico:**

“Como ser un Autogestor”

- **Meta:**

Lograr la participación de ellas para promover y divulgar la importancia del deporte en las edades tempranas de las niñas.

- **Medios:**

- a) Auto gestionar Eventos, Programas, Proyectos y Campañas de la importancia del desarrollo deportivo en las niñas a nivel de la región.

- Por medio de las Municipalidades
- Por medio de las mini empresa y empresas privadas.

4. Capacitar Maestros de grado, Maestros de Educación Física y Entrenadores.

- **Foco Estratégico:**

“Metodológica del entrenamiento específica para niñas”

- **Meta:**

Capacitar a los entrenadores, Maestros de Educación Física y Maestros de grado respecto a la metodología de entrenamiento sistematizada orientada a la niña brindando el plus de la capacitación sobre el juego dentro del entrenamiento deportivo en las edades tempranas.

- **Medios:**

- a. Realizar talleres teóricos sobre la metodología del entrenamiento por medio del juego.
- b. Realizar talleres prácticos sobre la metodología del entrenamiento por medio del juego.
- c. Asesoramiento en los entrenos de los Entrenadores, Maestros de física, Maestros de grado respecto a la metodología.

C. Recursos:

a. Recurso Humano: Licenciados en Deportes, Sociólogos, Psicólogos, Abogados, Licenciados en bienestar social y Licenciados en Informática.

b. Recurso Financiero y material:

- **Gasto de Instalaciones:** las Instituciones y Centros Educativos proporcionaran sedes para capacitación y realización de actividades deportivas y recreativas.

- **Gasto de inmuebles:** Donaciones, préstamos por instituciones, Municipalidades e Instituciones Deportivas y Convenios con patrocinadores y Municipalidades.
- **Gasto de remuneración los capacitadores:** Convenios con Municipalidades, Patrocinios y otros ingresos.

- **Estimación del proyecto:** Q3, 500.00 por cada uno de los incisos de la cartera.

ANEXO 3

UNIVERSIDAD GALILEO DE GUATEMALA
FACULTAD CIENCIA Y TECNOLOGIA DEL DEPORTE
Instrumento para recopilación de datos de Estudio Científico.

Práctica del deporte y sus beneficios en las niñas de 7 a 10 años durante su tiempo ocio.

Determinar las actividades que las niñas 7 a 10 años de la cabecera del departamento de Totonicapán realizan durante su tiempo de ocio.



1. ¿Considera usted que la mayoría de las niñas durante su tiempo ocio lo utilizan para cuidar de sus hermanitos mientras que los padres de familia trabajan?

SI NO

2. ¿Cree usted que las niñas que no asisten a un Centro Educativo son víctimas de ser explotadas laboralmente y si no son ayudadas del hogar sin ser remuneradas de ninguna manera?

SI NO

3. ¿Considera usted que hay niñas que sufren de explotación laboral en las edades de 7 a 10 años?

SI NO

4. ¿Considera usted que las niñas al regresar de la Escuela utilizan su tiempo ocio para trabajar en los negocios de los padres?

SI NO

5. ¿Considera usted que la falta de educación, orientación a la práctica del deporte y recreación y sobre todo a un desarrollo integral las niñas tienden influir en la alta demanda de niñas embarazadas?

SI NO

6. ¿Considera usted que las niñas en su mayoría el tiempo ocio de ellas no es orientado a gozar una niñez por medio del juego, recreación y deporte?

SI NO

7. ¿Cree usted que las actividades que realizan las niñas son menos activas y físicas orientadas al deporte y la actividad física que las que realizan los niños?

SI NO

8. ¿Considera usted que las niñas reciben un mínimo apoyo en cuanto la participación de ellas en actividades deportivas por parte de los padres de familia?

SI NO

9. ¿Considera usted que las niñas con relación al deporte y recreación reciben un menor apoyo de parte de los Centros Educativos, Instituciones del Deporte y en la Sociedad en general?
- SI NO
10. ¿Considera usted que la mayoría de las actividades que realizan las niñas durante su tiempo ocio tienden a no estar orientadas a un desarrollo integral de las mismas?
- SI NO
11. ¿Considera usted que las niñas tienden a ser más felices cuando practica el deporte que más le gusta durante su tiempo ocio?
- SI NO
12. ¿Cree usted que el tiempo ocio de las niñas debe ser orientado a la práctica del deporte y la actividad física porque el deporte es un medio de socialización para las niñas especialmente en deportes de conjunto?
- SI NO
13. ¿Cree usted que la práctica del deporte entre los 7 a 10 años de edad en la niña es una edad óptima para desarrollar el fomento del hábito del ejercicio y una cultura física en la niña?
- SI NO
14. ¿Considera usted que la práctica del deporte y actividad física durante el tiempo ocio entre edades de 7 a 10 años de la niña evitan la aparición de enfermedades en la edad adulta?
- SI NO
15. ¿Cree usted que es necesario realizar programas y proyectos deportivos sistematizados que inviten a las niñas a practicar deporte y actividad física durante su tiempo ocio para un desarrollo físico, psicológico, social, por parte de la Municipalidad, Instituciones públicas Encargadas del Deporte Dirección General de Educación Física, Ministerio de Cultura y Deporte, Asociaciones Deportivas Departamentales de cada Deporte que está representando a través de su Federación Deportiva Nacional en CDAG?
- SI NO