



**UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO**

**Facultad de Educación y Ciencias Sociales**

**Carrera de Educación Física**

**BENEFICIOS QUE TIENE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ALUMNOS DE  
DIPLOMA EN HABILIDADES LABORALES DE LA UNIVERSIDAD ANDRÉS  
BELLO CASONA LAS CONDES.**

**Seminario para optar al título de Profesor de Educación Física para la  
Educación General Básica y al grado de Licenciado en Educación**

**Autores:**

**Ayline Catalina Calderón Arias**

**Karina Andrea Osega Pereira**

**Jessica Valentina Wevar Tiznado**

**Benjamín Ezequiel Zúñiga Peralta**

**Docente Guía: Julieta Fuentes Núñez**

**Santiago de Chile, 2018**

## **Agradecimientos**

En primer lugar queremos agradecer a la profesora Julieta Fuentes, quien durante 5 meses nos guió y orientó para investigar la temática de la tesis. También agradecer a las personas que fueron participes en esta investigación, facilitando la información necesaria para su completo desarrollo. A María Theresa Von Fürstenberg, Directora de la Dirección General del Diploma en Habilidades Laborales, a los estudiantes de este programa y a los profesores que realizan los talleres deportivos que son dirigidos por la Dirección General de Desarrollo Estudiantil (DGDE) de la Universidad Andrés Bello.

## ÍNDICE

**Agradecimientos**.....Pág. 1

**Introducción** .....Pág. 4

### Capítulo I

#### **Problema, Pregunta y Objetivos de la Investigación**

1.1 Planteamiento del Problema .....Pág. 6

1.2 Pregunta de Investigación .....Pág. 7

1.3 Justificación .....Pág. 7

1.4 Objetivos de la Investigación .....Pág. 8

1.4.1 Objetivo general

1.4.2 Objetivos específicos

1.5 Marco Conceptual .....Pág. 9

### Capítulo II

#### **Marco Teórico**

2.1 Motricidad en el alumnado con Necesidades Educativas Especiales...Pág.14

2.2 Orientaciones específicas en educación física en alumnos con  
discapacidad física y psíquica ..... Pág. 15

2.3 Beneficios de la actividad física para la salud ..... Pág. 17

2.4 La importancia del movimiento en la Educación Física especial .....Pág. 19

2.5 Actividad físico deportiva para personas con discapacidad física .....Pág.21

2.6 Beneficios socioafectivos que brinda la práctica deportiva en  
jóvenes con discapacidad intelectual .....Pág. 22

2.7 Actividades recreativas en la naturaleza como instrumento  
sociabilizador .....Pág. 25

2.8 Autismo y psicosis. ¿Qué hacer si encontramos en un grupo  
a un niño con estas características? .....Pág. 27.

## **Capítulo III**

### **Marco Metodológico**

3.1 Tipo de Estudio .....	Pág.30
3.2 Diseño de la investigación .....	Pág. 30
3.3 Preguntas de Investigación .....	Pág. 31
3.4 Instrumentos de Evaluación .....	Pág. 32
3.4.1 Participantes del Estudio .....	Pág. 35
3.4.2 Estrategias para el análisis .....	Pág. 37

## **Capítulo IV**

### **Resultados y Análisis**

4.1 Tipo y Características de los Talleres Deportivos .....	Pág. 39
4.2 Beneficios Socioafectivos .....	Pág. 42
4.3 Beneficios Motrices .....	Pág. 43
4.4 Beneficios Académicos .....	Pág. 44
4.5 Percepción de los Estudiantes .....	Pág. 45

## **Capítulo V**

Conclusiones .....	Pág. 47
Bibliografía .....	Pág. 49
Anexos .....	Pág. 53

## **Introducción**

El presente estudio tiene por objetivo presentar los beneficios que obtienen a través de la actividad física los estudiantes del Diploma en Habilidades Laborales (DHL) por medio del planteamiento de objetivos que definen y caracterizan los fines de la investigación, en donde la importancia del estudio radica en la percepción que tienen los estudiantes con respecto los beneficios socioafectivos, académicos y físicos de la práctica de la actividad física.

Cada objetivo se relaciona directamente con las preguntas abiertas que se realizan en la entrevista y en ella se manifiestan respuestas que logran resaltar la importancia que tiene la actividad física pero también la importancia que le brinda cada estudiante, demostrando cómo la actividad física forma parte de sus vidas, la motivación y entretenimiento que les generan los talleres deportivos que son parte de la Dirección General de Desarrollo Estudiantil (DGDE) de la Universidad Andrés Bello.

El estudio se divide en cinco capítulos, el primero aborda el planteamiento del problema que se basa en cuáles son los beneficios que les entrega la actividad física a los estudiantes del DHL. En el segundo capítulo se presenta el constructo teórico que sustenta el estudio en donde se exponen también otras realidades referentes a la educación física para personas en situación de discapacidad, deporte recreativo, psicomotricidad, la importancia del movimiento en la actividad física para el discapacitado mental, actividad física en la naturaleza como medio sociabilizador, entre otros; que respaldan y fortalecen el tema principal. Como tercer capítulo se refiere a las características de esta investigación que pertenece a un estudio de tipo cualitativo con alcance descriptivo. De acuerdo al diseño de la investigación se puede clasificar como un enfoque no experimental en el cual se recopila información en su contexto natural y cuyo instrumento de evaluación es la realización de una entrevista semi-estructurada. En cuanto a la recolección de datos se considera una investigación de campo; en este capítulo también se especifica la población hacia quienes está dirigida esta investigación y la muestra que determina un subgrupo de la población que permite desarrollar este estudio. En el cuarto capítulo se presentan los resultados y análisis de los datos

recopilados, para su comprensión se utilizó un cuadro analítico que ayudó con el desglose de las respuestas y facilitó el análisis completo de la investigación. Por último, el quinto capítulo que se divide en tres puntos finales, comenzando con la conclusión general, que expresa todo el trabajo final de investigación, la bibliografía que acredita las referencias utilizadas dentro de este estudio y por último se adjuntan los anexos, que corresponden al material de apoyo que se utilizó.

## CAPÍTULO I

### 1.1 Planteamiento del Problema

En la Universidad Andrés Bello sede Casona Las Condes se imparte el programa de formación socio-laboral para jóvenes que poseen una discapacidad de carácter cognitiva leve o dificultad de aprendizaje, la cual les limita desempeñarse en la Educación Superior, este programa que tiene como nombre “Diploma en Habilidades Laborales” y consiste en entregar herramientas y ofrecer una alternativa para continuar con la formación y desarrollo íntegro de los jóvenes, para que de esta forma puedan adquirir competencias para el mundo laboral.

En dicho programa cuentan con ramos o asignaturas que se adecúan al ritmo de cada estudiante y le facilitan una plena inserción social; Dentro de estos ramos uno deportivo es obligatorio y pueden optar además a otros talleres deportivos, entre la amplia gama de deportes y actividad física que se imparte dentro de la misma Universidad, se encuentran zumba, básquetbol, vóleybol, natación, fútbol, entre otros. En este contexto la investigación se basa en cuales son los beneficios que entrega la actividad física en distintos ámbitos que contribuyen al progreso de los estudiantes; Entre ellos se encuentran beneficios físicos que aportan al desarrollo del sistema cardiorrespiratorio, al músculo-esquelético, cualidades, habilidades físicas y un desarrollo psicológico y social.

Cada alumno es libre de elegir la actividad física o deporte que más le guste y al aprobar el Diploma pueden optar a desempeñarse en esa área como Ayudante de Educación Deportiva, dentro de todas las otras competencias que entrega la Universidad en el ámbito laboral.

Los talleres impartidos en la Universidad están abiertos a todos los alumnos, por lo tanto los jóvenes que participan del Diploma deben integrarse como uno más. No todos cuentan con un objetivo dirigido a un joven del Diploma, por lo que el desarrollo de este es en base a los beneficios que de por sí entrega la actividad física y el deporte como consecuencia de la práctica, lo que claramente contribuye a su bienestar, sin embargo al ser un taller que no es parte del

Diploma no se aborda de manera específica todo lo que conlleva realizar clases deportivas para jóvenes en situación de discapacidad.

## **1.2 Pregunta de Investigación**

¿Qué tipo de actividad física realizan los jóvenes con necesidades educativas especiales del Diploma en Habilidades Laborales de la Universidad Andrés Bello sede Casona Las Condes y cómo se puede valorar?

## **1.3 Justificación**

Esta investigación se basa en los beneficios que tiene la actividad física en estudiantes de Diploma en Habilidades Laborales de la Universidad Andrés Bello, específicamente en la sede Casona Las Condes; Este programa para estudiantes con discapacidad cognitiva se encarga de formarlos y prepararlos para el mundo laboral, para insertarlos dentro del sistema sin que se sientan marginados ni discriminados y puedan contar con herramientas como lo haría un trabajador sin la presencia de discapacidad. Entre los ramos que se imparten para el desarrollo de sus potencialidades dentro de la Universidad, se encuentran ramos deportivos obligatorios en los cuáles los jóvenes aprenden a través de la actividad física y pueden explotar sus fortalezas y trabajar sus debilidades.

En esta investigación se expondrán los beneficios que adquieren los jóvenes y que contribuyen a las necesidades de los estudiantes que participan en los talleres deportivos que imparte la Universidad Andrés Bello Sede Casona de Las Condes, de quienes se recopilará información sobre las actividades que realizan, la metodología de la que son participes y si los talleres contribuyen para su bienestar, entre dichos beneficios destacan los físicos, sociales y académicos que se obtienen al realizar actividad física, juegos recreativos, participar en actividades guiadas o realizar algún deporte.

Es importante conocer la percepción y los beneficios que conlleva la actividad física en los jóvenes al participar en ramos y talleres deportivos, así como también

de quiénes de manera electiva optan por el área en la asistencia deportiva (Ayudante de Educación Deportiva).

Para finalizar con esta investigación se pretende exponer nuevas ideas para futuras investigaciones, como en el área de la Psicología, Psicomotricidad, Psicopedagogía, Terapia ocupacional, Kinesiología, Educación Física, Sociología, y el área de la Salud en general.

## **1.4 Objetivos de la Investigación**

### **1.4.1 General**

Describir y valorar el tipo de actividad física que realizan los jóvenes con necesidades educativas especiales del Diploma en Habilidades Laborales de la Universidad Andrés Bello sede Casona Las Condes.

### **1.4.2 Específicos**

1.- Determinar el tipo y características de actividad física que realizan en los talleres deportivos los jóvenes del Diploma en Habilidades Laborales la Universidad Andrés Bello sede Casona Las Condes.

2.- Determinar los beneficios socioafectivos que produce la actividad física en los talleres deportivos para los jóvenes del Diploma en Habilidades Laborales de la Universidad Andrés Bello sede Casona Las Condes.

3.- Determinar los beneficios físicos que produce la actividad física en los talleres deportivos para los jóvenes del Diploma en Habilidades Laborales de la Universidad Andrés Bello sede Casona Las Condes.

4.- Determinar los beneficios a nivel académico que produce la actividad física en los jóvenes del Diploma en Habilidades Laborales de la Universidad Andrés Bello sede Casona Las Condes que participan en los talleres deportivos.

5.- Identificar la percepción que tienen los estudiantes del Diploma en Habilidades Laborales de la Universidad Andrés Bello sede Casona de Las Condes sobre los talleres deportivos en los que participan.

### **1.5 Marco Conceptual**

**Inclusión:** *“La inclusión, propone el derecho al aprendizaje por parte de todos, independientemente de sus características individuales, con el fin de proporcionar atención a cada alumno en sus necesidades”* (Reyno 2014, p.5) por lo tanto no se debe hacer reparo en que una persona tiene una capacidad limitada, se le debe entregar la misma formación tomando en cuenta que todas las personas tienen capacidades diferentes con fortalezas y debilidades.

**Integración:** *“Es el proceso de formación de las personas discapacitadas en forma dinámica y participativa, aceptando sus limitaciones y valorando su capacidad”* (Reyno 2014, p.5). En este sentido se ve a la persona como diferente por tener una capacidad limitada.

**Beneficio:** *“Es un bien que se hace o recibe”* Pérez y Gardey (2010). En este caso se habla del beneficio que conlleva la actividad física y que involucra a quien lo practica de manera global.

**Actividad física:** *“Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”* (OMS, 2018). Por lo tanto realizar movimientos voluntarios en las actividades de la Universidad es considerado una actividad física a nivel macro, independiente se trate de ejercicio, deporte o juego.

**Ejercicio:** *“Es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física”* OMS (2018). En los talleres que imparte la

Universidad generalmente se realizan deportes, no tienen que ver con el concepto de ejercicio.

**Deporte:** *“El deporte es una actividad física que realiza una o un conjunto de personas siguiendo una serie de reglas y dentro de un espacio físico determinado”* Enciclopedia de Conceptos (2018). "Deporte". Recuperado de: <https://concepto.de/deporte/>. En cuanto a la actividad física que realizan en los talleres de la Universidad Andrés Bello sede Casona de Las Condes este es el concepto que mejor aplica, ya que los jóvenes disponen de una amplia gama para inscribirse.

**Deporte recreativo:** Según la ley del deporte son:

Actividades físicas efectuadas en el tiempo libre, con exigencias al alcance de toda persona, de acuerdo a su estado físico y a su edad, y practicadas según reglas de las especialidades deportivas o establecidas de común acuerdo por los participantes, con el fin de propender a mejorar la calidad de vida y la salud de la población, así como fomentar la convivencia familiar y social (Artículo 6, ley 19.712,2001).

**Discapacidad:** *“La discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive”* OMS (2018), esto debido a que abarca deficiencias, las limitaciones que se presentan en una actividad y las restricciones en participaciones; por un lado las deficiencias son los problemas en los que una estructura o función se ven afectadas, las limitaciones referentes en una actividad son dificultades para ejecutar/realizar acciones o tareas, y finalmente, las restricciones de la participación son aquellos problemas que tienen que ver con situaciones vitales (OMS, 2018). En este caso los jóvenes que participan en el Diploma en Habilidades Laborales presentan una discapacidad a nivel cognitivo.

### **Inclusión Educativa:**

La inclusión se ve como el proceso de identificar y responder a la diversidad de las necesidades de todos los estudiantes a través de la mayor participación en el aprendizaje, las culturas y las comunidades, y reduciendo la exclusión en la educación. Involucra cambios y modificaciones en contenidos, aproximaciones, estructuras y estrategias, con una visión común que incluye a todos los niño/as del rango de edad apropiado y la convicción de que es la responsabilidad del sistema regular, educar a todos los niño/as UNESCO (2005).

Por una parte la educación debe ser declarada para todos igual, es un derecho universal que permite que todos tengan el mismo privilegio sin discriminar a quienes poseen Necesidades Educativas Especiales permitiendo incluir a todo el grupo adaptando y ajustando según cada necesidad.

### **Adaptación:**

Es un concepto que se entiende como la acción y el efecto de adaptar, un verbo que se refiere al acomodo o ajuste de algo con respecto a otra cosa. La noción, tal como surge de la práctica, tiene diferentes significados dependiendo del campo donde se aplica: por ejemplo, la adaptación es hacer que un objeto o mecanismo cumpla funciones diferentes a aquellas para las que fue construido". Concepto y Definición, (2018). "Adaptación". Recuperado de: <https://conceptodefinicion.de/adaptacion>.

La Adaptación de las actividades en una sesión es de vital importancia para todos aquellos alumnos que padecen de Necesidades Educativas Especiales debido que esto nos posibilita una educación pensada para todos sin dejar o excluir a nadie. El ajuste que se realiza para las clases son de carácter grupal con el fin de lograr sus máximos potenciales. Torres, (2011).

### **Motricidad:**

“La motricidad es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. Es algo integral ya que intervienen todos los sistemas de nuestro cuerpo. Va más allá de la simple reproducción de movimientos y

gestos, involucra la espontaneidad, la creatividad, la intuición, etc., tiene que ver con la manifestación de intencionalidades y personalidades”. (Noelia Baracco, 2011).

La Motricidad es de gran importancia en el desarrollo de los alumnos desde muy pequeños, es un tipo de estimulación que si se realiza desde casi las primeras etapas ellos logran tener un conocimiento más amplio con respecto a su cuerpo, favoreciendo y mejorando su salud física y psíquica (Ruiz, 2015).

**Movimiento:** *“El movimiento es la acción y efecto de mover o moverse. En la física, es considerado como el cambio de posición que experimenta un cuerpo u objeto con respecto a un punto de referencia en un tiempo determinado”.* ConceptoDefinicion. de, (2018). Recuperado de <https://conceptoDefinicion.de/movimiento/>. La esencia de la educación física está en el movimiento, es la base que requiere cualquier persona para llevar a cabo ya sea el deporte, la danza y los juegos. El movimiento está en todo lo que el cuerpo humano realiza en la vida cotidiana, como comer, caminar, etc.

**Autismo:** *“El concepto de autismo abarca a una serie de trastornos que afectan las habilidades comunicativas, la socialización y la empatía de la persona. Los autistas tienen una personalidad replegada sobre sí misma de manera patológica”.* ConceptoDefinicion. de, (2012). Recuperado de <https://conceptoDefinicion.de/autismo/>. Cada niño con autismo concibe una complejidad para entablar relaciones sociales y tienen pocas herramientas comunicativas por lo que la actividad física grupal es una oportunidad de integración, permitiendo que el niño se exprese a través del cuerpo.

## CAPÍTULO II

### Marco Teórico

En Chile según el Servicio Nacional de la Discapacidad (SENADIS, 2017) “el 16,7% de la población de 2 y más años se encuentra en situación de discapacidad, es decir 2 millones 836 mil 818 personas”.

El primer Estudio Nacional de Discapacidad (ENDISC-I) señalaba que sólo un 2,07% de personas con discapacidad presentan estudios superiores completos, y el 2,39% presenta estudios universitarios incompletos (FONADIS, 2004). Por otro lado, el actual estudio Nacional de Discapacidad (ENDISC-II) revela que existen 2.606.914 personas en situación de discapacidad, de las cuales el 5,9% no ha terminado sus estudios superiores y sólo un 9,1% sí tiene estudios superiores completos (SENADIS, 2015). Las personas en situación de discapacidad que se señala en las citas se han matriculado en carreras de pregrado, donde las Universidades deben realizar los ajustes correspondientes a los distintos alumnos que deseen ingresar independiente de las discapacidades que presenten, estas pueden ser físicas, intelectuales o sensoriales.

En España en el año 2004 nace el Programa Promotor que está dirigido a personas con discapacidad intelectual. Su finalidad radica en la formación de los jóvenes con discapacidad intelectual en el ámbito universitario y el fomento del empleo con apoyo de este colectivo en los entornos laborales ordinarios.

Este programa favorece la inclusión laboral de los alumnos a través del aprendizaje de competencias profesionales, además de contribuir al desarrollo personal y social de los alumnos, mediante una formación humanista que destaque el desarrollo de valores, educación emocional y la adquisición de habilidades sociales.

A nivel nacional en la Universidad Andrés Bello cuenta con un programa especial para jóvenes con discapacidad cognitiva que se ajusta a sus necesidades y es único y exclusivo para ellos, en Santiago en la sede Casona de Las Condes es donde se imparten las clases para estos jóvenes, aquí se les entregan los

conocimientos y habilidades para insertarse en el mundo laboral.

## **2.1 Motricidad en el alumnado con Necesidades Educativas Especiales**

Cada persona es distinta y única y si esto se lleva a un contexto escolar se debe saber que existe gran diversidad dentro del alumnado. La motricidad es muy importante en el desarrollo íntegro del estudiante desde sus comienzos, este tipo de estimulación los prepara para que en un futuro no muy lejano los estudiantes no lleguen a ser discriminados ni marginados por sus pares (Ruiz, 2015). Para poder comenzar con el desarrollo se puede señalar que existen discapacidades y subtipos de esta, tal y como lo señala el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) se clasifican en discapacidades físicas o motrices, discapacidades mentales, discapacidades sensoriales y de la comunicación, y discapacidades múltiples (Ruiz, 2015).

Gracias a esta clasificación de discapacidades se puede encasillar a cada estudiante con sus diferencias para trabajar y estimular sus deficiencias y llegar así a su respectiva inclusión. “La inclusión, propone el derecho al aprendizaje por parte de todos, independientemente de sus características individuales, con el fin de proporcionar atención a cada alumno en sus necesidades” (Reyno, 2014, p.5). La relevancia que tiene la motricidad en el proceso de inclusión es muy importante, y es aquí donde el profesor y las clases de psicomotricidad tienen un papel fundamental para trabajar inclusión en los estudiantes que padecen de discapacidades tanto físicas como mentales ya que los ayuda a desarrollar una óptima salud física y psíquica y los estimula desde muy pequeños con el dominio de su propio cuerpo (Torres, 2011). La Psicomotricidad en el ámbito escolar potencia de forma adecuada a los estudiantes, ya que desde muy pequeños en las sesiones tienen como estilo, jugar de manera libre y espontánea con sus pares, entregando y potenciando la relación entre ellos, superando limitaciones sin discriminación (Torres, 2011). En este caso se reafirma la colaboración de los pares dentro del aula.

La atención y colaboración de un compañero habitual de clase en las sesiones prácticas, posibilitará obtener en el mayor grado posible los objetivos ordinarios. Gracias a ello, conseguiremos los verdaderos objetivos de la educación en alumnos con necesidades educativas especiales (Torres, 2010, p.46).

Las adaptaciones y metodologías de las actividades que se realizan para el alumnado con Necesidades Educativas Especiales (NEE) son igual de importantes que el rol del Profesor de Educación Física en estos casos debido a que se debe conocer la adaptación curricular de cada alumno para poder aplicar la inclusión de ellos en las clases, ya que como se explica en un comienzo existen una gran diversidad y tipos de discapacidades, en donde se deben ajustar las clases para ellos, evaluando factores que alteran o favorecen el proceso de enseñanza aprendizaje de cada estudiante, es por esto que el profesor tiene como rol investigar cada uno de ellos para crear un instrumento de mejora para la inclusión del alumnado en las clases de motricidad (Ruiz, 2015).

## **2.2 Orientaciones específicas en educación física en alumnos con discapacidad física y psíquica**

La actividad física es de gran importancia para todo el alumnado, exclusivamente en aquellos que tienen necesidades educativas especiales (NEE) debido a que a través de esta fuente se pueden potenciar y desarrollar sus más grandes capacidades y aptitudes. “Nos encontramos en un medio que va a facilitar y potenciar el peso de la “normalización” de dichos alumnos mismo tiempo que proporcionarles una mejora en su calidad de vida y su integración en el contexto social” (Torres, 2011, p.33). Dentro de las actividades que se realizan en una clase determinada de Educación Física existe una gran variabilidad en el grupo de alumnos, para esto se debe aplicar un ajuste y adaptación dentro de la sesión pensada para el alumnado que posee algún tipo de discapacidad. “La adaptación de las actividades nos posibilita, además, una educación pensada en los propios sujetos, de sus necesidades y posibilidades y no sólo o exclusivamente dirigida al grupo-norma con carácter único” (Torres, 2011, p.33).

Dentro de los tipos de discapacidades físicas o motrices existe una clasificación que las divide en dos tipos que afirma Torres (2011), una de estas son las discapacidades permanentes, que son aquellas que tienen una alteración que persiste en el tiempo y no tienen cura, este tipo de discapacidad tiene como principales alteraciones en: el tono muscular, el movimiento, el equilibrio, el lenguaje y alteraciones óseas. También se señala una discapacidad permanente como lo son las amputaciones, en este caso se afirma que se deben compensar y trabajar ciertas zonas involucradas como también lo son en este caso, el tono muscular, el equilibrio y la motivación del estudiante, que es donde el profesor debe integrar al estudiante de manera completa y efectiva para su inclusión. La segunda clasificación son las discapacidades temporales que son todas aquellas que tienen cura y que mejoran con el tiempo, por ejemplo, esguinces, problemas posturales, problemas de salud, etc. En esta clasificación también existe un ajuste y adaptación que debe realizar el profesor, evitando empeorar lesiones y normalizando la integración de aquellos estudiantes. “Conociendo el nivel de lesión se puede hacer una aproximación en cuanto al nivel de autonomía, aparatos que necesitará para la marcha, etc. y es muy importante conocerlo para poder hacer una valoración de las actividades que podrá realizar” (Fagoaga, 2006, p.12).

También existen discapacidades psíquicas, que por lo general son más comunes en un contexto escolar, Toro y Zarco (1998) las dividen con sus respectivas características: de carácter cognitivas, en el lenguaje, socioafectivas y motrices. La metodología que se utiliza dentro de las sesiones debe ser con un carácter inclusivo que logre el mayor potencial de cada uno de los estudiantes, Ríos y Carol (2003) afirman una serie de recursos metodológicos, para comenzar se explica que se debe tener una atención al grupo curso por completo y no de forma individual a cada estudiante ya que es un proceso de inclusión y adaptación. Así también como lo es en los juegos que se aplican, se deben modificar ciertas reglas para no limitar de forma individual al alumnado, para que ellos puedan desarrollar una confianza plena durante el juego, y así el profesor trabajar a partir del aprendizaje significativo y positivo. Dentro de una sesión también es de mucha importancia el rol de un estudiante “colaborador”, “Este alumno estará

pendiente del alumno con discapacidad con el fin de facilitarle la acción motriz integrada” (Torres, 2010, p.37).

Con respecto a ambos tipos de discapacidad se debe tener en cuenta que para ambos, los estilos de enseñanzas y metodologías son similares, debido a que la finalidad de las dos es integrar al estudiante, potenciarlo y también así ayudar a través de otras herramientas a que comprendan de la misma forma que todos sus compañeros, es por esto que el rol del profesor es muy importante ya que es él quien se encarga de ver todos aquellos detalles que puedan llegar a entorpecer dentro de una sesión, otorgándoles funciones a aquellos estudiantes, limitando y adaptando reglas de ciertas actividades, materiales y espacio. Tanto las discapacidades psíquicas como motrices deben tener objetivos y finalidad de igual forma, lo que cambia y se modifica en ambas es el proceso, ya que cada estudiante es distinto con respecto a sus capacidades, desarrollo y maduración. “La educación nos exige una atención a la discapacidad que satisfaga a todo el alumnado” (Torres, 2010, p.42).

### **2.3 Beneficios de la actividad física para la salud**

Es importante durante la infancia realizar actividad física, a través del juego, se pueden obtener muchos beneficios, ya que esta es una actividad que se da de manera natural desde edades tempranas, como una forma de descubrimiento del mundo e interacción social. En la infancia la actividad física genera una serie de beneficios entre ellos destacan la “prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en la sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental” (Aznar y Webster, 2006, p.25); Los beneficios por lo tanto se acercan a la noción de bienestar, este concepto hace referencia al “Conjunto de aquellas cosas que se necesitan para vivir bien” (Gardey y Pérez, 2009). Por ende es importante tener en cuenta evitar el sedentarismo, independiente la actividad que se realice esto algo crucial, ya que “moverse”, sin importar cómo, aportará de manera positiva

para quién lo haga. En la etapa de la niñez genera beneficios para la adultez evitando las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Los jóvenes que pertenecen al Diploma en Habilidades Laborales (DHL) cuentan con alguna discapacidad en el ámbito cognitivo y según Aznar y Webster (2006) “existen pruebas científicas sólidas que demuestran que la actividad física es importante para el bienestar psicológico infantil. Los niños y niñas con niveles de actividad física más bajos presentan una prevalencia más elevada de trastornos emocionales y psicológicos” (p.25). Se infiere por lo tanto, que al realizar actividad física se contribuye de manera positiva al estado anímico y psicológico de los jóvenes en general, si esto es llevado a alumnos del Diploma se puede tomar como una herramienta simple pero de gran utilidad.

La actividad física, ya sea a través del ejercicio, deporte o simplemente el juego crean un medio importante para que “niños, niñas y adolescentes tengan éxito”, esto gracias a la interacción social que generan, lo que contribuye a una visión positiva sobre su nivel de competencia, además de reforzar la autoimagen y la percepción que se tiene de sí y su imagen corporal, contribuyendo a quienes tengan una baja autoestima, además quienes realizan más actividad física presentan más probabilidades de tener un mejor funcionamiento cognitivo(Aznar y Webster, 2006, p.25).

Realizar actividad física durante la infancia previene enfermedades a largo plazo que se pueden evidenciar durante la adultez, el impacto que generan las actividades en las que se debe soportar el propio peso corporal contribuyen al desarrollo de la masa ósea y a su densidad mineral, así como también a evitar enfermedades relacionadas con la pérdida de ésta (Aznar y Webster 2006, p.26); estas pueden ser jugar al aire libre o en espacios controlados y/o realizar actividades completamente guiadas.

Por todo lo anterior se deben tener en cuenta que los beneficios se acercan al concepto de bienestar y esto es importante para cualquier persona, y en especial para los jóvenes del DHL, ya que eso contribuye de manera significativa para su formación académica y socioafectiva.

## **2.4 La importancia del movimiento en la Educación Física especial**

El movimiento es parte fundamental de la vida, presente desde cuando se está en el vientre materno hasta cuando se acaba la vida, sin embargo no todas las personas logran realizar un movimiento por distintas situaciones, por ejemplo, tener un accidente que imposibilite el movimiento, tener alguna enfermedad física que no imposibilita pero sí condiciona el movimiento o bien padecer alguna enfermedad mental.

En el último caso hay distintas situaciones ya que hay enfermedades que se detectan a una muy avanzada edad lo cual complica gravemente un posible progreso o recuperación del movimiento, también hay enfermedades con las que se nace y en este caso la posibilidad de ayuda puede tener mejores resultados. Para lograr un mejor aprendizaje se debe definir lo que es “movimiento”:

El movimiento es cualquier traslación o desplazamiento de un cuerpo o un objeto en el espacio. En el cuerpo humano, es el desplazamiento de uno o varios segmentos.

Abarca tanto los reflejos, como los gestos, las reacciones, los comportamientos, etc. (Moreno, 2004, p. 73).

Como se mencionó anteriormente hay tipos de enfermedades que se presentan a una edad temprana, es por esto que el docente debe prestar mucha atención con las señales que presentan estos niños; Cuando ellos/as enfrentan la etapa escolar se encuentran con un mundo totalmente diferente al resto debido que las tareas asignadas tienen mayor dificultad para ellos.

Cuando trabajamos en discapacidad, nos encontramos a veces con ciertas dificultades para enseñar las destrezas o los gestos atléticos. El movimiento eficaz requiere una serie de pasos, de una metodología precisa para su correcta ejecución.

Algunos alumnos, por diferentes causas no pueden acceder a estos aprendizajes. Muchos intentos fallidos frustran al niño, alejándolo de la actividad física, rehusándose a probar y a experimentar con su cuerpo porque “no le sale” tal o cual movimiento (Moreno, 2004, p. 73-74).

Hay muchos docentes que evalúan el movimiento como una técnica adquirida en sus clases, para estos niños con discapacidad no es solo una técnica o un movimiento aprendido para un deporte, es parte de su lenguaje y como docentes se debe aprender a interpretar dichos movimientos para lograr avances en el aprendizaje de los niños.

También los profesores nos frustramos, buscamos distintos recursos para enseñar, pero nos damos cuenta de que la técnica no siempre puede ser adquirida por los alumnos.

Por este motivo, mi intención para llevar a cabo la Educación Física Especial, en los casos donde el movimiento no puede ser aprendido, es tomar otra opción como profesores. Considerar el movimiento no como algo mecánico, sino situarlos como una forma de comportamiento, como un modo expresión y comunicación no verbal (Moreno, 2004, p. 74).

A través del movimiento se podrán interpretar muchas situaciones en la que el niño intenta expresar cómo se siente, si le molesta algo, si tiene miedo o bien si hay algún progreso en su aprendizaje motriz.

Como profesores de Educación Física, cuando nos damos cuenta de que un movimiento o una técnica no puede ser aprendida por el alumno, resulta interesante que nos apartemos de la instrucción y comencemos a trabajar con la habilitación del movimiento y gestos espontáneos que nos muestran durante la clase.

Debemos acompañarlos en su accionar, tomar una actitud más relajada estando atentos a cómo surgen estos movimientos, en relación con qué, bajo qué circunstancias, y darles un sentido desde nuestra intervención.

Más que intentar que estos movimientos desaparezcan, controlándolos, habrá que hacerlos entrar, tomarlos como modo ser, como modos expresión del niño y trabajar desde ahí (Moreno, 2004, p. 75).

## **2.5 Actividad físico deportiva para personas con discapacidad física**

Para las personas que no presentan discapacidades físicas practicar una actividad física es beneficioso para la salud física en general y desde un punto de vista completo (físico y psicológico), ya que ayuda al estado anímico, otorgando libertad e independencia sobre todo si esta actividad se realiza de manera voluntaria (independiente cual sea esta) “en el caso de las personas con discapacidad, estos beneficios son aún más relevantes puesto que gran parte de

la independencia funcional que pueden alcanzar dependerá de su acondicionamiento físico” (Martínez, Muñoa y Sañudo 2012, p. 97); es en este sentido en que se debe hacer un énfasis en los avances o logros que pueda obtener una persona con discapacidad física con respecto a su motricidad, ya que esto conlleva a un beneficio, sea cual sea, ya que cualquier pequeño progreso contribuirá a su bienestar, por otro lado si se toma en cuenta el deporte que realiza una persona en situación de discapacidad con habilidades motrices (tomando en cuenta sus dificultades) perfectamente se puede convertir en un deportista destacado, como es el caso de los deportistas paralímpicos.

Por otro lado una discapacidad no conlleva necesariamente una enfermedad, no por tener un problema motriz o cognitivo se está enfermo, pero no realizar actividad física conlleva un deterioro significativo en la salud ya que afecta directamente a las capacidades físicas básicas, según Blair 2009 (Citado en Sañudo et al., 2012) “la actividad físico deportiva es un elemento beneficioso para la salud y factor de protección frente a enfermedades y factores de riesgo asociados a estilos de vida sedentarios”(p.101). Por lo tanto con estas prácticas se puede mantener o mejorar la salud y tomando en cuenta el tipo de discapacidad, esta se puede ver subsanada de alguna manera, también se debe tener en consideración las relaciones socio-afectivas ya que la actividad física (si se practica de manera colectiva) conlleva interacción social y es más, podría generar un sentido de pertenencia a un grupo determinado, mejorando las relaciones interpersonales, fortaleciendo la seguridad y la manera en que una persona se desenvuelve de manera personal.

Otro punto que se debe tener en consideración con respecto a los jóvenes del DHL y no a quienes tienen una discapacidad física o cognitiva en general es que se les da opciones para ingresar a un taller deportivo, además de un ramo que consiste en ser asistentes de un profesional del área del deporte y la salud (entrenadores, preparadores físicos, profesores de educación física, etc) por lo tanto si en algún momento pensaron en realizar una actividad física y no se sintieron capaces de hacerlo o no tuvieron la motivación, es esta instancia propicia para realizar un deporte de manera guiada y con supervisión profesional, y es más, poder transferirlo al día a día en el tiempo libre, en momentos de ocio,

con su familia, amigos o buscar grupos con similares características e intereses.

## **2.6 Beneficios socioafectivos que brinda la práctica deportiva en jóvenes con discapacidad intelectual**

Actualmente en Chile existen datos preocupantes sobre la participación activa de alguna práctica deportiva o recreativa por parte de personas con discapacidad en su tiempo libre. Las principales actividades que realizan las personas en situación de discapacidad en su tiempo libre se alejan evidentemente de hacer actividad física o de una práctica deportiva, siendo notoriamente desfavorable para su bienestar en general. Según el Primer Estudio Nacional de la Discapacidad en Chile (ENDISC, 2005) las actividades que realizan con frecuencia son “ver televisión, escuchar música, conversar con amigos. Muy pocos asisten a fiestas o hacen deporte y los menos acceden a tecnología como el computador o el uso del internet”. Estos datos demuestran que la población que presenta discapacidad no lleva una vida activa ya que solo la minoría realiza actividad física o una práctica deportiva.

Los movimientos son esenciales para todos los seres humanos puesto que en el día a día necesitan de ellos para trasladarse, por lo que deben realizar actividades similares al ejercicio o una práctica deportiva, por ejemplo, caminar, subir escaleras, sentarse, entre otras.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía” (OMS 2018). Hay distintos estudios que mencionan y se refieren a que la práctica de actividad física brinda múltiples beneficios, independiente del tipo de actividad, pero sí enfatizando en la frecuencia de ella. Uno de estos estudios es sobre la práctica de ejercicio físico y si este mejora el bienestar psicológico, por lo que los datos permiten concluir y apoyar otras teorías evidenciando que el bienestar psicológico está asociado directamente a la práctica de actividad física. “Las personas que realizan

regularmente ejercicio físico se perciben más saludables, con menor estrés y presentan mejor estado de ánimo que aquellas otras que no realizan ningún tipo de ejercicio físico” (Jiménez, Martínez, Miró, Sánchez, 2008, p.13).

La práctica regular de la actividad física es una herramienta fundamental para la prevención de enfermedades en la etapa adulta, también facilita el desarrollo armónico aportando “beneficios en el rendimiento cognitivo, académico y en el bienestar psicológico, además de colaborar en la formación del carácter” (García, 2013).

Todos los jóvenes responden y se adaptan de distinta forma al ejercicio, si además se incorpora una enfermedad o presenta alguna discapacidad, el avance y adaptación a las mejoras o respuestas de una determinada actividad puede variar mucho más e incluso en algunas ocasiones enlentecer el proceso. Dentro de las discapacidades existentes, se encuentra la discapacidad física, sensorial e intelectual.

Las personas en situación de discapacidad requieren de la actividad física adaptada o el deporte adaptado en función al reglamento, normas, instalaciones, entre otros. Según el Servicio Nacional de la Discapacidad (SENADIS 2014) el deporte adaptado “Se refiere a un deporte que se ha modificado o diseñado especialmente para un atleta con discapacidad”. De esta forma podrán realizar ejercicio, participar en actividades recreativas o deporte en igualdad de condiciones con sus pares según el nivel de discapacidad o con personas que no presenten una discapacidad mostrando una notoria inclusión y aceptación al otro. La Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AAIDD, 2011) define la discapacidad intelectual como “limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en la conducta adaptativa tal y como se ha manifestado en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas”.

La población que presenta una discapacidad intelectual “tiene mayores porcentajes de grasa corporal” (García, p.138), por lo que resulta beneficioso para ellos la práctica frecuente de la actividad física. En estos jóvenes lo más importante es que sean personas activas siendo ellos los que elijan lo que les

guste; Dentro del abanico de actividades se encuentran los deportes, actividades de ocio, danza, juegos recreativos y actividad física.

La práctica deportiva es esencial para el desarrollo integral de los jóvenes, puesto que te enseña y transmite valores como lealtad, compromiso, perseverancia, entre otros; siendo fundamentales para el desarrollo íntegro del ser humano. Dentro de los beneficios socio afectivos, encontramos en el deporte, “relaciones interpersonales, socialización, integración social” (García, p.50). También la capacidad de convivencia, vínculos amistosos, favorecimiento del diálogo con sus pares y por último el sentido de pertenecer a un grupo es gratificante para los jóvenes.

## **2.7 Actividades recreativas en la naturaleza como instrumento sociabilizador**

Las personas en situación de discapacidad necesitan desarrollarse constantemente, para mejorar sus deficiencias y desenvolverse en sus actividades de la vida diaria, de esta forma logran mayor autonomía en sus quehaceres.

Una de las formas de desarrollo de los sujetos con necesidades educativas especiales es a través del deporte adaptado, deporte terapéutico y deporte recreativo.

El deporte recreativo tiene como objetivo fundamental “la diversión del sujeto. No obstante, en segundo orden puede obtener fines de integración sociales” (Rosales, 2010, p.1). Por lo tanto, estas actividades recreativas se pueden realizar en el tiempo de ocio o tiempo libre, generando así instancias de satisfacción frente a las actividades que quiera escoger y potenciando las relaciones interpersonales.

Según Camerino Foguet (2000) “un buen ocio se sustenta sobre tres condiciones: disfrute, satisfacción y libre elección y realización de sus actividades” (p.2). De esta forma, las personas en situación de discapacidad pueden escoger de forma libre, actividades que generen goce, diversión y una mayor sociabilización con sus pares durante el desarrollo y la finalización de cada actividad recreativa.

Las actividades de recreación permiten y contribuyen al desarrollo social. “Las personas tienen la oportunidad de crear relaciones de amistad, aprender a trabajar en grupo, aprender de los otros y desarrollar valores de cooperación y solidaridad” (Instituto Colombiano del Deporte, 2006, p.8). Con esto, la recreación de forma general, ayuda a las personas con o sin discapacidad a través de las actividades a llevar una vida más plena y creativa, potenciando y desarrollando su crecimiento personal.

Además se obtienen múltiples beneficios individuales, que les servirán para valorar la vida y hacerla productiva, aprender de nuevas personas y además cómo plantearse objetivos. Según el Instituto Colombiano del Deporte (COLDEPORTES) los beneficios individuales son “Calidad de vida, autoestima y auto resiliencia, sentido de acompañamiento, creatividad y adaptabilidad, solución de problemas y toma de decisiones, salud y mantenimiento físico, bienestar

psicológico, apreciación y satisfacción personal, sentido de aventura, entre otros” (COLDEPORTES, 2006, p.5).

La recreación comunitaria da énfasis a las actividades que son realizadas con otros grupos, vecinos, comunidades. Se hace difícil hacer una actividad recreativa de forma individual ya que las personas no son una isla, necesitamos en la sociedad de la comunicación con otros y de la interacción con familiares, amigos o conocidos para vivir. Por lo tanto los beneficios que se generan en estas actividades donde participan personas con distintas características son la “integración familiar, tolerancia y comprensión étnica y cultural” (COLDEPORTES, 2005, p. 5). Por lo que las personas aprenden a respetar la diversidad que se presenta hoy en día y a generar instancias de desarrollo comunitario e inclusión.

Es importante que las personas en situación de discapacidad practiquen o realicen actividades en la naturaleza, ya que reduce el estrés, hay conocimiento de lugares nuevos sobre todo en el medio natural donde principalmente hay un “incremento de los valores de la propiedad, limpieza del aire y del agua, protección del ecosistema” (COLDEPORTES, 2005, p.6). Cuidar el medio ambiente demuestra que aparte de transmitir valores el deporte o la recreación, educa por lo que también ayuda y favorece la formación integral de todos los sujetos.

## **2.8 Autismo y psicosis. ¿Qué hacer si encontramos en un grupo a un niño con estas características?**

A lo largo de la historia se han encontrado una variedad de enfermedades y trastornos que dificultan el aprendizaje motriz, cognitivo y social de los niños trayendo como consecuencia su exclusión en escuelas, deportes y agrupaciones sociales, dejando a estos niños sin la oportunidad de trabajar en sus debilidades y fortalecer sus habilidades.

Uno de los trastornos más reconocidos de hoy es el autismo o psicosis, algunas características de este trastorno son:

- Ausencia o escaso lenguaje verbal, con confusión con los pronombres “yo” y “tu”.
- Labilidad en los estados emocionales: pasan del llanto a la risa.
- Pueden aparecer crisis de angustia ante cambios del entorno o frustraciones.
- Presencia de conductas primitivas como chupar, oler, morder.
- Dificultades en el sueño (insomnio) y en la alimentación (comer cualquier cosa), se desesperan por la comida o la rechazan.
- Falta de percepción del olor o de los cambios de temperatura.
- Mirada: ausente, vacía, distante.
- Aislamiento retraimiento, no establecen lazos sociales
- Presencia de movimientos o gestos estereotipados, principalmente el rostro y las manos. Rocking y balanceos del tronco (como modo de autocomunicación con el propio cuerpo, aislándose del medio externo)
- Alteraciones en la organización del tono muscular (hipertonía o hipotonía).
- Enuresis avanzada y encopresis: la mayoría usa pañales a edades avanzadas.

- Hipersensibilidad a los ruidos, a veces ante ruidos fuertes no conocidos; el sonido de un helicóptero, por ejemplo, puede hacerlos entrar en crisis.
- Predominio del tacto por sobre los otros sentidos (Moreno, 2004, p.45-46).

Reconocer estas características para un docente es clave ya que pueden aplicar metodologías acertadas para el aprendizaje del niño, siendo incluido al ámbito escolar, sin embargo la preparación del docente es precaria para estas situaciones por lo que es necesario solicitar ayuda de otros profesionales.

¿Qué hacer si encontramos en un grupo a un niño con estas características?

Trabajar de forma interdisciplinaria es de suma importancia para estos casos. Contar con el gabinete escolar o el departamento de psicología, aunar criterios con la maestra, los docentes especiales, permitirá abordar a los alumnos de forma más eficaz.

Estas patologías requieren de un tratamiento especializado, y como profesores poco podemos ofrecerles dentro de un grupo. Demanda dedicación exclusiva necesitando de un espacio terapéutico individual por fuera de la escuela.

Si no es posible derivarlo, pidamos a la institución trabajar en forma individual con el niño o dentro de un grupo de tres integrante no más (Moreno, 2004, p. 46).

Por lo general los docentes de Educación Física son quienes tienen una gran oportunidad de trabajo con los niños que padecen este tipo de trastornos, esto se debe a que el docente trabaja con el cuidado y desarrollo del cuerpo, lo que para los niños es un método de comunicación.

Sucede con estos niños que los momentos de conexión que tienen son a partir de lo motriz, ya que no logran acceder al lenguaje formal.

El modo de comunicarse es a través de gestos, posturas, actitudes, movimientos que realizan con su cuerpo y que en general aparecen desorganizados o no tienen una lógica aparente (Moreno, 2004, p. 46).

Haciendo mención a la cita anterior, es primordial ayudar al niño a organizar sus movimientos para así lograr una conexión confortable por medio de la educación física con su entorno permitiendo la integración emocional y social del niño.

Un buen modo de entrar en contacto con estos niños es por medio de los intercambios posturales, gestuales. Llevará tiempo lograr un vínculo y que nos tenga confianza. Para ello debemos ser muy pacientes y saber esperar alguna señal que nos indique que podemos intervenir.

Es muy común observar que se autoagredan o se irriten si sienten que los invadimos que por todos los medios tratarán de permanecer aislados.

Por eso recomiendo que durante los primeros encuentros no estemos “encima” del niño, por decirlo de algún modo, sino, por el contrario, ubiquémonos a cierta distancia e intentemos llamar su atención y que sea él el que se acerque a nosotros.

Entonces usemos nuestra imaginación y usemos nuestra gestualidad y movimientos para intentar conectarnos de algún modo.

La boca y las manos son dos partes del cuerpo que les llama poderosamente la atención. Utilizar una voz suave, acompañar el movimiento con algún sonido, privilegiando la mirada puede facilitar el encuentro (Moreno, 2004, p. 46 y 47).

## **CAPÍTULO III**

### **Marco Metodológico**

#### **3.1 Tipo de estudio**

El tipo de estudio que se utilizará en esta investigación será de tipo cualitativo, como señala Hernández (2006) “Utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación” (p.16). Por lo tanto, la información recabada consiste en la obtención de perspectivas de los participantes, es decir, en sus emociones, experiencias y significados manteniendo así la subjetividad de cada uno.

La importancia de implementar un estudio cualitativo es poder obtener una comprensión profunda de los significados y la percepción de los estudiantes del Diploma en Habilidades Laborales en relación a los talleres deportivos que imparte la Universidad Andrés Bello y sobre los beneficios que se obtienen tras participar en ellos, tanto a nivel socio afectivo, académico y social.

El alcance de esta investigación es de tipo Descriptivo, debido a que existe escasa información sobre este estudio, por lo que es necesario describir la información recabada por los participantes del Diploma en Habilidades Laborales. Según Danhke (citado por Hernández, Fernández y Baptista, 2003), señala que “los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p. 142). De esta forma, llevar a cabo esta investigación entregará resultados que contribuirán aportes y/o aproximaciones relevantes que van a facilitar la profundización del estudio a realizar.

#### **3.2 Diseño de la Investigación**

El diseño de la investigación es una estrategia general del trabajo, por lo que hay que seleccionar un diseño de investigación centrado bajo el enfoque del diseño no experimental, por ende se observa y se recopila información en su contexto

natural sin manipular o intervenir en las variables. Con respecto al diseño no experimental, el enfoque será transversal con el fin de describir el fenómeno o la comunidad que se pretenda investigar, según los autores, los diseños transversales “recopilan datos en un momento único” (Hernández, Fernández y Baptista, 2003, p.246); Esto quiere decir que los datos se recogen en solo momento.

El diseño que se ajusta al desarrollo de esta investigación es no experimental con un enfoque transversal. Por lo tanto, está acorde a lo que se pretende investigar, plasmar los beneficios de la actividad física en jóvenes del DHL pertenecientes a la sede de Casona de Las Condes de la Universidad Andrés Bello desde su punto de vista y perspectiva, tomando en cuenta sus propias vivencias.

### **3.3 Preguntas de investigación**

1.- ¿Cuáles son los tipos y características de actividad física que realizan en los talleres deportivos los jóvenes del Diploma en Habilidades Laborales de Universidad Andrés Bello sede Casona Las Condes?

2.- ¿Qué tipo de beneficios socio afectivos produce la actividad física en los talleres deportivos para los jóvenes del Diploma en Habilidades Laborales de Universidad Andrés Bello sede Casona Las Condes?

3.- ¿Cuáles son los beneficios físicos que produce la actividad física en los talleres deportivos para los jóvenes del Diploma en Habilidades Laborales de Universidad Andrés Bello sede Casona Las Condes?

4.- ¿Qué beneficios a nivel académico produce la actividad física en los jóvenes del Diploma en Habilidades Laborales de Universidad Andrés Bello sede Casona Las Condes que participan en los talleres deportivos?

5.- ¿Qué percepción tienen los estudiantes del Diploma en Habilidades Laborales de Universidad Andrés Bello sede Casona sobre los talleres deportivos en los que participan?

### **3.4 Instrumento de evaluación**

Para esta investigación se utilizará como instrumento una entrevista semi-estructurada, por lo que se formularán una serie de preguntas de acuerdo a los objetivos planteados en la investigación con el fin de recabar información relevante para este estudio.

La entrevista semi-estructurada recolecta datos de los individuos participantes a través de un conjunto de preguntas abiertas formuladas en un orden específico. En contraste con la entrevista no estructurada, la entrevista semi-estructurada se enfoca sobre una serie de preguntas que el investigador hace a cada participante. Para saturar los datos (i.e., para recolectar información suficiente para entender el área de interés) (Mayan, 2001, p. 16).

El objetivo de la entrevista es obtener la mayor cantidad de información sobre las características de los talleres deportivos en el que participan los jóvenes del Diploma en Habilidades Laborales (DHL) y la percepción que ellos tienen acerca de estos. Además identificar los beneficios físicos, socioafectivos y académicos de los talleres deportivos en que participan. La importancia de este instrumento es interpretar y analizar el significado que los participantes dan a conocer.

Esta entrevista está dirigida a los profesores que realizan los talleres deportivos y a los estudiantes del Diploma en Habilidades Laborales (DHL) que participan en dichos talleres.

El tiempo de duración de la entrevista como mínimo es de 20 minutos para los estudiantes, mientras que para los profesores es de 10 minutos.

Cabe mencionar, que los recursos para llevar a cabo la entrevista es a través de un guión con preguntas orientadas a los objetivos específicos de la investigación, además, se utilizará un Smartphone con grabadora, con la finalidad de recoger los datos necesarios que mantengan la mayor relevancia frente al estudio.

De acuerdo al instrumento escogido para recolectar los datos se considera una investigación de campo, que es aquel método científico que permite analizar y encasillar cada una de las entrevistas, de acuerdo a sus necesidades y problemas.

Hay que ser conscientes de que existen muchas maneras diferentes de obtener la información necesaria. Es preciso ser persistente, la investigación se hace paso a paso, los datos se verifican, se comprueban; las dudas surgen y la confusión es preciso superarla. El investigador ha de ser meticuloso, cuidando cualquier detalle sobre todo en lo que se refiere a la recogida de información y su archivo y su organización (García y Rodríguez, 1996, p.72).

Para recopilar la información necesaria a favor de este estudio, se entrevistará cada caso de forma particular, para comprender la realidad y responder a los objetivos de la investigación.

Es importante mencionar que antes de entrevistar los participantes poseen un consentimiento informado, por lo tanto será de libre elección participar en esta investigación, entregando la opción de no hacerlo. Al aceptar deben firmar dicho consentimiento. El instrumento fue validado por la Dra. María Theresa von Fürstenberg Letelier, Directora General del Programa Diploma en Habilidades Laborales de la Facultad de Educación, Campus Casona de la Universidad Andrés Bello; tanto el instrumento (la entrevista) como el consentimiento fueron presentados.

Preguntas	Objetivos Específicos
<p>Pregunta N° 1: ¿Qué te parece el taller en el que participas?</p> <p>Pregunta N° 2: ¿Qué has aprendido?</p> <p>Pregunta N° 8: ¿Qué actividades realizas en el taller?</p>	<p>1) Determinar el tipo y características de actividad física que realizan en los talleres deportivos los jóvenes del Diploma en Habilidades Laborales de Universidad Andrés Bello sede Casona Las Condes.</p>
<p>Pregunta N° 3: ¿Conoces gente nueva gracias al taller? (en relación a los beneficios socioafectivos).</p> <p>Pregunta N° 4: ¿Has hecho nuevos amigos/as?</p>	<p>2) Determinar los beneficios socioafectivos que produce la actividad física en los talleres deportivos para los jóvenes del Diploma en Habilidades Laborales de Universidad Andrés Bello sede Casona Las Condes.</p>
<p>Pregunta N° 9: ¿Luego de unas semanas de participar en el taller, te sientes con más energía en el día?</p>	<p>3) Determinar los beneficios físicos que produce la actividad física en los talleres deportivos para los jóvenes del Diploma en Habilidades Laborales de Universidad Andrés Bello sede Casona Las Condes.</p>
<p>Pregunta N° 7: ¿Desde qué participas en el taller, sientes que te concentras más en clases?</p>	<p>4) Determinar los beneficios a nivel académico que produce la actividad física en los jóvenes del Diploma en Habilidades Laborales de Universidad Andrés Bello sede Casona Las Condes que participan en los talleres deportivos.</p>
<p>Pregunta N° 5: ¿El profesor/ra te explica los que van a hacer en el taller o clase?</p> <p>Pregunta N° 6: ¿Cuándo terminas el taller, te sientes cansado o muy agotado?</p> <p>Pregunta N° 10: ¿Cuándo faltas al taller, te sientes con menos ánimo que de costumbre?</p>	<p>5) Identificar la percepción que tiene los estudiantes del Diploma en Habilidades Laborales de Universidad Andrés Bello sede Casona sobre los talleres deportivos en los que participan.</p>

### **3.4.1 Participantes del Estudio:**

#### **Población**

Para la elección de los participantes de esta investigación se tomó en consideración que los entrevistados pertenecieran al Diploma en Habilidades Laborales de la sede Casona de Las Condes y a su vez que estos participen o practiquen actividad física, ya que el tema está asociado a los beneficios que brinda la actividad física en jóvenes que presenten alguna situación de discapacidad. También serán entrevistados los docentes, especialmente los que mantienen relación directa con los jóvenes y además realicen los talleres deportivos que se imparten dentro de la Universidad Andrés Bello Sede Casona Las Condes.

La población estará constituida por 71 estudiantes del Diploma en Habilidades Laborales de Universidad Andrés Bello sede Casona Las Condes y 13 docentes quienes realizan los talleres deportivos pertenecientes a la Dirección General de Desarrollo Estudiantil en la misma sede.

Así mismo, se procede a seleccionar a los sujetos para obtener la información necesaria que permita desarrollar el estudio. Según (Hernández, Fernández y Baptista, 2003) la muestra “es un subgrupo de la población del cual se recolectan datos y debe ser representativo de dicha población” (p.273).

#### **Muestra**

La muestra total de participantes fue a elección de los investigadores, con un total de 10 estudiantes del Diploma en Habilidades Laborales de la Universidad Andrés Bello sede Casona de Las Condes que participen en los talleres deportivos y 4 profesores que dirigen los talleres cuya selección es de carácter no probabilístico por conveniencia.

Estudiante	Año que cursa	Taller deportivo	Profesor
Sujeto 1	1er año	Natación	Felipe Hugo Von Mühlenbrock
Sujeto 2	2do año	Fútbol	Gerardo Ottenhsimer
Sujeto 3	2do año	Básquetbol	Maritza Armijo
Sujeto 4	1er año	Fútbol	Gerardo Ottenhsimer
Sujeto 5	1er año	Voleibol	Felipe Alejandro Cassanova Maturana
Sujeto 6	1er año	Voleibol	Felipe Alejandro Cassanova Maturana
Sujeto 7	1er año	Zumba	Sara Pimentel
Sujeto 8	1er año	Zumba	Sara Pimentel
Sujeto 9	1er año	Voleibol	Felipe Alejandro Cassanova Maturana
Sujeto 10	1er año	Zumba	Sara Pimentel
<b>Total estudiantes</b>	<b>10</b>	<b>Total profesores</b>	<b>4</b>

### 3.4.2 Estrategias para el análisis

Luego de recopilar información mediante la entrevista semi-estructurada, se llevará a cabo el análisis de la información, este análisis permitirá al entrevistador clasificar, categorizar, ordenar e interpretar la información entregada por los participantes.

Para este análisis se utilizó un cuadro analítico, donde se ordenó la información recabada de los entrevistados de acuerdo a los objetivos específicos de la investigación. El análisis dio origen a 5 categorías; Tipo y características del taller, Beneficios Físicos, Beneficios Socioafectivos, Beneficios Académicos y Percepción de los estudiantes. Todo esto con el fin de comprender con mayor facilidad los resultados obtenidos.

Categoría	Descripción
1. Tipo y característica de taller	<ul style="list-style-type: none"><li>- En esta categoría se clasifican aquellas preguntas dirigidas al alumno, el énfasis es a cual taller pertenece, que ha aprendido y cuáles son las actividades que se realizan en él.</li></ul>
2. Beneficios Físicos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dentro de esta categoría se encuentran aquellas preguntas dirigidas al avance físico del estudiante tras la asistencia al taller. Cabe mencionar que las preguntas no van dirigidas al rendimiento físico como tal, sino a la energía y disposición con la cual se presenta el estudiante en sus prácticas deportivas.</li></ul>
3. Beneficios Socioafectivos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Esta categoría clasifica sus preguntas de acuerdo a las relaciones socioafectivas que el estudiante ha formado gracias a los talleres deportivos en los cuales participa, netamente a los lazos que ha creados.</li></ul>

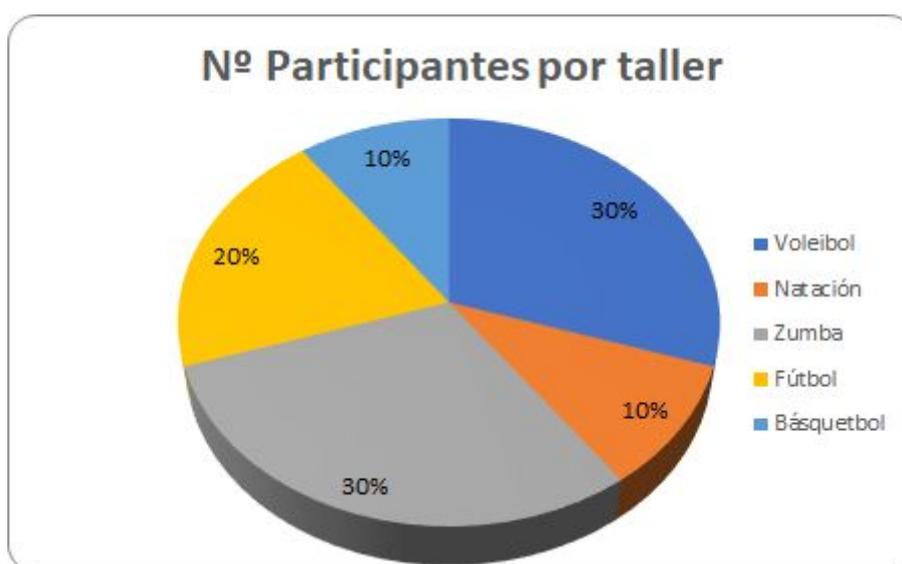
<p>4. Beneficios Académicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dentro de esta categoría se clasificaron aquellas preguntas dirigidas al Beneficio Académico del estudiante, como la práctica deportiva en ellos ha producido una estimulación y ha contribuido a la concentración en sus otras clases.</li> </ul>
<p>5. Percepción de los Estudiantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esta última categoría clasifica sus preguntas de acuerdo a la percepción que los estudiantes tienen con respecto a la participación en los talleres, su motivación gracias al ejercicio físico y lo que ellos comprenden con las instrucciones previas del profesor a cargo de los respectivos talleres.</li> </ul>

## CAPÍTULO IV

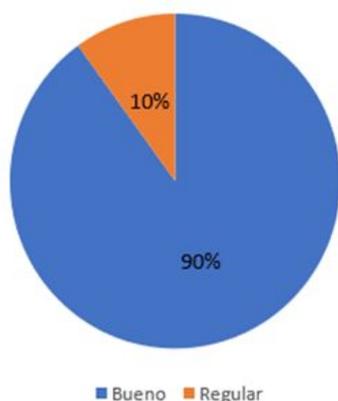
En este capítulo se presentan los resultados obtenidos de los participantes de este estudio. Para facilitar la comprensión de los resultados se describen diversas categorías.

A continuación se presentan los principales resultados:

### 4.1 Tipo y características de los talleres deportivos



**Nivel de Satisfacción**



**Aprendizajes esperados**



Con respecto a la información recopilada por los estudiantes del Diploma en Habilidades Laborales, se puede señalar que los talleres en general producen satisfacción al participar en ellos, es una buena experiencia y es una instancia

provechosa; La participación se ve como algo útil donde se aprende algo nuevo, se liberan tensiones y el ejercicio físico se torna como algo positivo ya que en la Entrevista V se señala *“me hace ejercitar los músculos y ser más fuerte”* (haciendo referencia a las actividades impartidas en el taller), además los aprendizajes se pueden transferir o llevar a cabo en el tiempo libre de los estudiantes (dentro o fuera de la Universidad).

Por otro lado se puede apreciar que en su mayoría, los talleres cumplen con las expectativas de los estudiantes, algunas excepciones señalan que parte de la enseñanza del taller es básica debido a que no todos manejan los mismos conocimientos y esto hace que se pierda el interés, por el contrario, trabajar la técnica deportiva para algunos alumnos se torna estresante y agobiante, por lo que es un motivo para desertar.

Dentro de lo impartido, y tomando en cuenta el punto anterior, en el taller se destaca el aprendizaje y la práctica de la técnica (que es considerada por la mayoría muy importante) por parte de la mayoría de los estudiantes, esto lejos de ser una obligación se percibe como una forma de disfrutar el deporte, además ayuda al manejo de las emociones ya sea para desahogarse o aprender a controlarlas; otro punto no menor es el hecho de interactuar y compartir con estudiantes de otras carreras y/o sedes de la Universidad Andrés Bello llegando incluso a generar lazos afectivos.

Las actividades que se realizan en el taller son progresivas, es decir, van de menos a más intensidad o dicho de otra forma, de actividades más relajadas a más extenuantes. La mayoría menciona que comienzan con el calentamiento, también practican actividades de carácter técnico/táctico, realidad de juego y trabajo o juegos en equipos. Entre lo que menos se destaca está el hecho de identificar las unidades que se trabajan en el taller ya que no todos poseen una estructura con unidades y por otro lado la diversión tampoco es un punto importante cuando se habla sobre las actividades que se practican.

Los profesores, por su parte señalan que los talleres son inclusivos ya que el trato es igualitario para todos los estudiantes, no se hacen diferencias, lo que no quiere decir que no hayan consideraciones, es importante que los estudiantes generen

una interacción social ya que esto ayuda a fortalecer su personalidad y se aprende a respetar la diversidad de cada uno (en todo sentido); por otro lado se genera integración a nivel grupal (en el caso de los talleres que hacen trabajos aislados o especiales para los alumnos del Diploma de Habilidades Laborales DHL). De manera puntual la profesora Sara Pimentel señala *“que al hacer actividad física también puedan salir del estrés universitario”* lo que ayuda a que puedan hacer frente de manera positiva a todas las responsabilidades que conlleva estudiar y en algunos casos realizar la práctica profesional de manera simultánea.

Por otro lado el profesor del taller de Voleibol de la Universidad Andrés Bello Sede Casona de Las Condes señala que el objetivo es impuesto por el programa del DHL, por lo que el profesor no interviene y no tiene claro que se busca generar como resultado, aparte de la interacción socioafectiva que él propone.

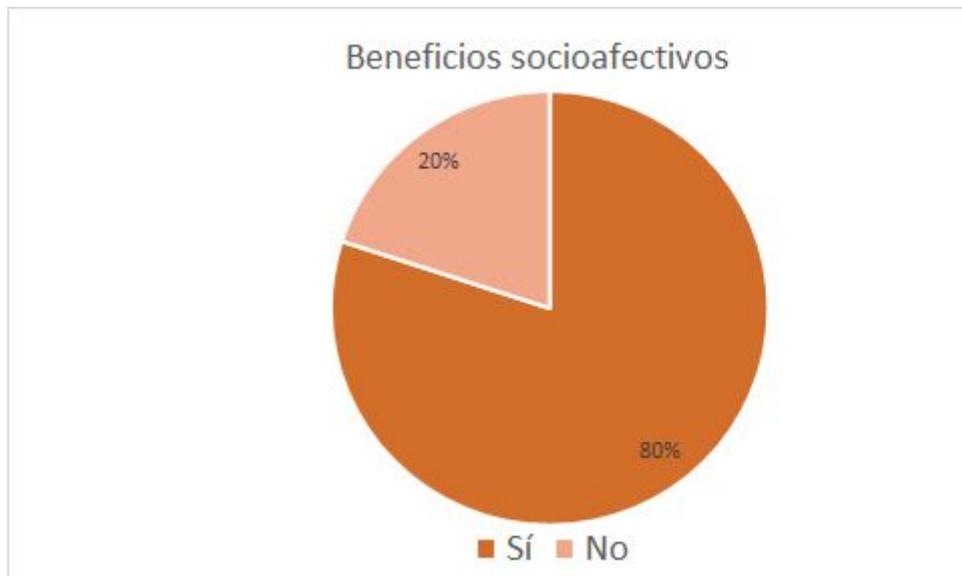
Impartir un sólo taller es parte de la opinión general ya que ayuda a las relaciones interpersonales de los estudiantes del DHL, sin embargo, es importante generar inclusión y una sana convivencia entre jóvenes del programa y los estudiantes de pregrado de la Universidad Andrés Bello, este punto es en el que más hincapié se hace.

Se señala que para facilitar el proceso de aprendizaje y una retroalimentación adecuada los talleres debieran tener un profesor(a) o monitor(a) que pueda ayudar o supervisar de manera mucho más personalizada a los estudiantes de DHL, el profesor del taller de Natación de la Universidad Andrés Bello Sede Casona de Las Condes comenta sucesos ocurridos precisamente por la gran cantidad de estudiantes que participan en dicho taller *“me tocó un alumno el año pasado que casi se ahogó, una chica, pero fue algo rápido y simple, no fue más de 10 minutos, fue algo rápido en que la niña estaba nadando y le entró agua, la sacamos rápidamente y no tuvo problema pero eso te da como conclusión que los alumnos con habilidades especiales necesitan alguien que esté un poco más cerca de ellos”*.

En un aspecto totalmente distinto se señala que se necesita hacer una selección o agrupar a los jóvenes por niveles, independiente estos sean sólo del DHL o no, para poder potenciar a los más avanzados y reforzar a los que tienen un nivel

más bajo con respecto al interés, nivel motor, cualidades, destrezas; todo esto, con el fin de identificar de forma notoria sus avances debido a la práctica deportiva específica.

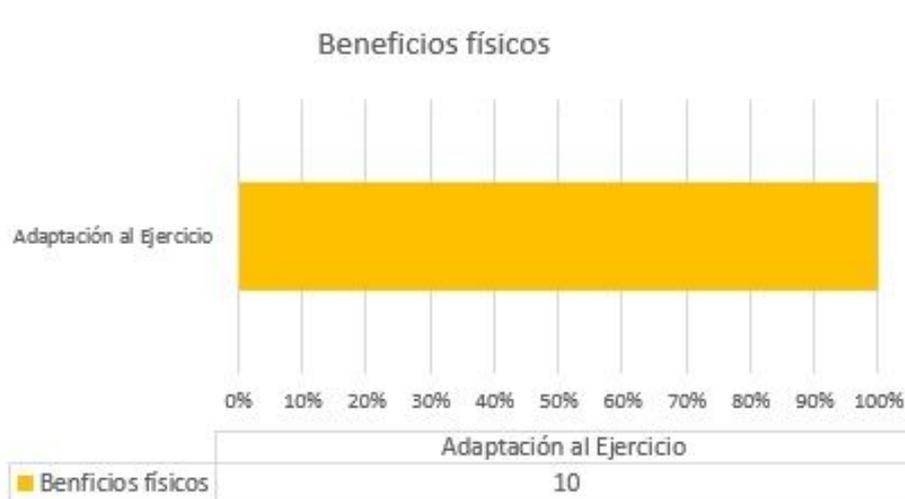
#### 4.2 Beneficios socioafectivos



La mayoría de los estudiantes señala que sí han logrado conocer gente nueva gracias a la interacción que se genera en los talleres, por lo tanto participar en ellos sí otorga a los estudiantes beneficios de carácter socioafectivo; han conocido estudiantes que son principalmente de otras carreras, así como también de otras sedes de la Universidad Andrés Bello. Quienes afirman no conocer gente nueva señalan que es por el poco tiempo de participación en los talleres pero aun así lo siguen intentando.

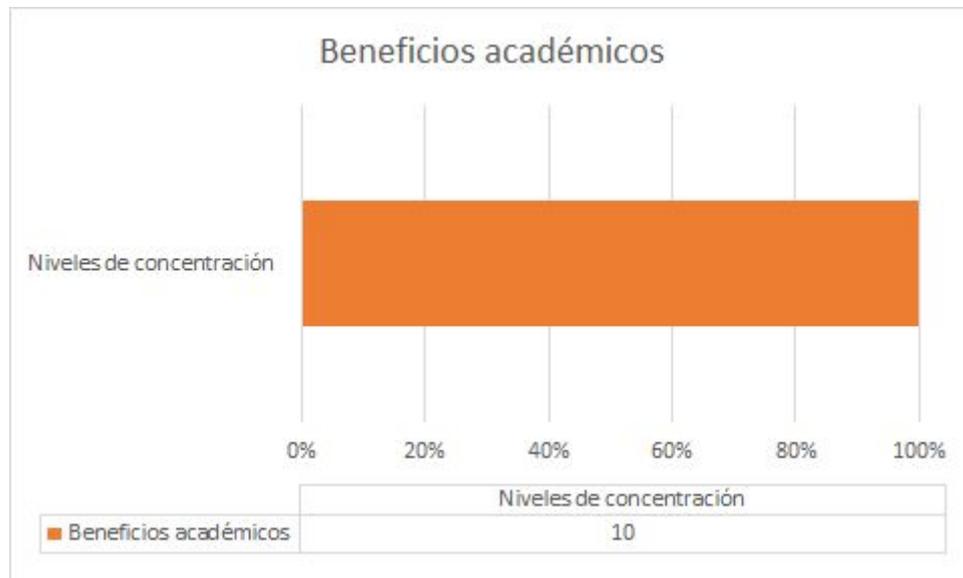
Por otro lado en cuanto a lazos afectivos más profundos casi todos los alumnos, excepto un par, señalan que no han hecho amistad con estudiantes de los talleres, pero quienes lo han hecho señalan que han hecho *“muchos amigos”* y *“buenos amigos”*.

### 4.3 Beneficios físicos



Al momento de tabular los datos esta categoría se clasificó como “Adaptación al Ejercicio” debido a los Beneficios Físicos. Todos los estudiantes manifiestan que sí se sienten con más energía desde que participan en los talleres deportivos, esto influye en su día a día, además asisten con disposición para realizar las actividades, afirman que se sienten más felices y motivados, y es más, algunos incluso piensan en aumentar la frecuencia de actividad física a la semana, sobre todo en los días en los que anímicamente se sienten decaídos y desanimados, esto hace que esperen ansiosos los días del taller; es por esto que se infiere que se ha generado en ellos una adaptación al ejercicio.

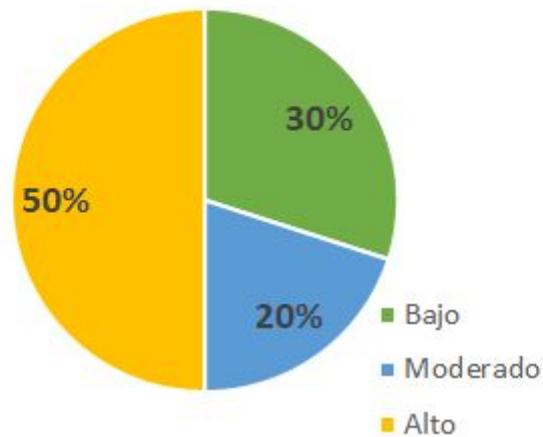
#### 4.4 Beneficios académicos



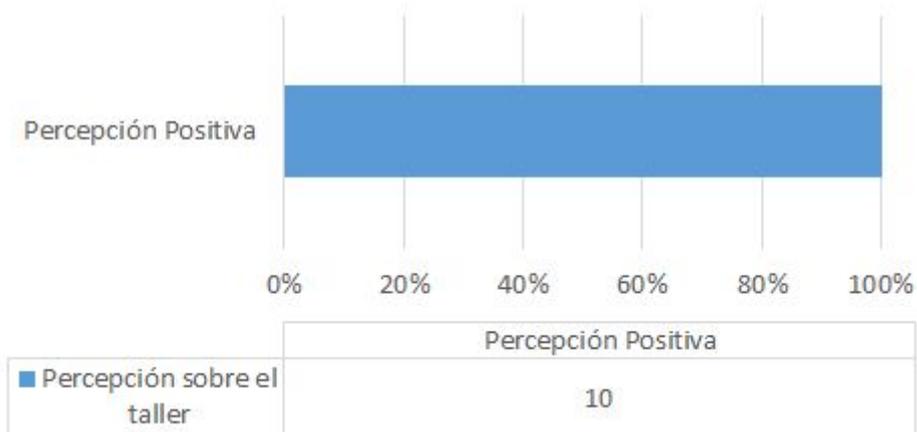
Todos los estudiantes afirman se sienten más concentrados en clases, atribuyendo las causas a la práctica deportiva propias de cada disciplina, se refieren a la estimulación del cerebro y el bienestar psicológico que les genera; por otro lado un sujeto señala que es distraído en general pero que sí ha logrado estar más concentrado desde que asiste a su respectivo taller; otro estudiante comenta que la concentración para él es un factor importante que debe estar siempre presente y no necesariamente debe ser desarrollada gracias a la práctica deportiva, sino más bien en todo ámbito académico, aún así señala que la participación en su taller si ha mejorado su concentración.

#### 4.5 Percepción de los estudiantes

Nivel de cansancio post actividad física



Percepción de los estudiantes



La percepción de los estudiantes sobre los talleres es positiva, sostienen que los profesores explican las actividades que se van a realizar en el taller antes de llevarlas a cabo, de esta manera mantienen el orden al dar explicaciones claras de lo que se hará en la sesión del taller, en ocasiones las instrucciones son de manera práctica cuando las explicaciones no son suficientes o no se entienden

del todo, dependiendo si la situación lo amerita; Todas son previas a las actividades. Hay talleres en los que se separan a los alumnos para fortalecer sus debilidades, en estos casos se debe mantener la inclusión de todos los jóvenes y nivelarlos de manera pareja, no aislarlos por tener una discapacidad, sino incluirlos en un grupo que esté acorde a sus capacidades.

La mitad de los estudiantes entrevistados se sienten más cansados tras participar en los talleres deportivos en relación a su día a día, es decir, los días que tienen talleres son más extenuantes; por otra parte un estudiante manifiesta que se debe tomar en cuenta el trayecto desde la Universidad hasta su hogar, lo que sería una carga más esos días, el resto de los estudiantes siente cansancio entre bajo y moderado, por lo que se infiere que se ha generado una adaptación a la actividad física. Asistir a los talleres es una manera de liberar tensiones o desahogarse de las presiones habituales, y esto va de manera proporcional a la intensidad en la que se desarrollan las actividades.

Al faltar al taller, ya sea por cualquier motivo, los estudiantes manifiestan que su estado anímico decae, ya que la práctica del deporte o una actividad física es algo muy importante en sus vidas, están acostumbrados a estar en movimiento y lo ven como algo cotidiano, si no asisten a los talleres se aburren e incluso, un estudiante manifestó sentirse cansado cuando no asiste, por otro lado, otro estudiante declara que cuando no asiste al taller *“aprovecha el momento para disfrutar la vida”*, por lo que no lo ve como algo negativo.

## CAPÍTULO V

### Conclusión

De acuerdo al análisis de los datos obtenidos en la investigación se puede concluir que los beneficios que tiene la actividad física en estudiantes de Diploma en Habilidades Laborales (DHL) que participan en ramos y talleres deportivos en la Universidad Andrés Bello sede Casona de Las Condes son principalmente de carácter socioafectivo según los mismos participantes, ya que afirman haber conocido gente nueva a través de la interacción de los mismos talleres, de otras carreras y sedes, los profesores juegan en este aspecto un papel importante ya que en caso de estudiantes con falta de personalidad forman grupos para asegurar la inclusión e integración de estos jóvenes con los estudiantes de pregrado e incluso con sus compañeros del programa, en general el nivel de satisfacción de los estudiantes con respecto al taller es bueno y cumple con sus expectativas. Algunos jóvenes han entablado lazos afectivos más profundos ya que han podido hacer nuevos amigos, señalando que han sido muchos y muy buenos, por otro lado el deporte para ellos es útil para liberar tensiones, descargar o canalizar sus emociones y desahogarse de las presiones habituales de la Universidad, como la carga académica y en ocasiones hacer prácticas laborales de manera simultánea a sus ramos, por lo tanto realizar actividad física y deporte motiva a los jóvenes del DHL, les genera goce y alegría que les ayuda en su día a día y los motiva a una sana convivencia. Otro de los beneficios es la mayor concentración que presentan estos jóvenes en clases gracias a la asistencia regular a los talleres deportivos.

Los estudiantes que participan en los talleres impartidos en la sede Casona de Las Condes afirman que se sienten con más energía desde que comenzaron a asistir de manera regular, se infiere que se han adaptado al ejercicio físico aumentando sus capacidades motrices y su condición física, por lo que el estímulo cada vez debe ser mayor para aumentar la intensidad de la actividad y generar impacto. Al no asistir se sienten decaídos ya que ven el deporte como algo positivo y como un hábito, por lo tanto no practicarlo los saca de su rutina o de lo que están acostumbrados a hacer.

Hay muchos beneficios intrínsecos que otorga la práctica del deporte, físicos, psicológicos y socioafectivos, lo importante es saber cómo lo perciben las personas que lo practican; al no tener pruebas de ingreso a los talleres o test que puedan determinar el nivel en el que se encuentran los participantes, obtener sus opiniones es crucial para entender cuáles son los beneficios que ellos consideran importantes, como son sentirse con mayor energía en general, ya que posterior al ejercicio hay testimonios divididos entre el nivel de cansancio que experimentan los estudiantes, por otro lado crear nuevas amistades o simplemente compartir un buen momento con otras personas a través de una actividad que es de su agrado o les llama la atención, que en algunos casos no conocían o no tenían la oportunidad de poder practicar antes, a falta de un lugar donde hacerlo o por falta de compañeros.

## Bibliografía

Asociación Americana De Discapacidades Intelectuales. (2011). *Definición de discapacidad intelectual*. Recuperado de <http://blogs.ucv.es/postgradopsocologia/2017/12/15/discapacidad-intelectual-definicion-clasificacion-y-sistemas-de-apoyo-social/>

Aznar, S. Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: Guía para todas las personas que participan en su educación*. España. Ministerio de Educación y Cultura, Centro de Investigación y Documentación educativa.

Baracco, N. (2011). *Motricidad y Movimiento*. Recuperado de <https://sites.google.com/site/noelianona2011/motricidad-y-movimiento>.

Concepto Definición, (s.f.). *Definición de Adaptación*. Conceptodefinición.de. Recuperado de <https://conceptodefinicion.de/adaptacion/>.

Concepto Definición, (2012). *Definición de Autismo*. Conceptodefinicion.de. Recuperado de <https://conceptodefinicion.de/autismo/>.

Concepto definición, (2018). *Definición de Movimiento*. Conceptodefinicion.de. Recuperado de <https://conceptodefinicion.de/movimiento/>

Equipo de Redacción de Concepto.de (2018) *Concepto de Deporte*. Argentina. Concepto.de Recuperado de <https://concepto.de/deporte/>.

Fondo Nacional de la Discapacidad del Estado de Chile. (2004). *Primer estudio nacional de la discapacidad en Chile*. Recuperado de <https://www.senadis.gob.cl/descarga/i/3011>.

Fondo Nacional de la Discapacidad del Estado de Chile. (2015). *Segundo estudio nacional de la discapacidad en Chile*. Recuperado de [https://www.senadis.gob.cl/pag/355/1197/ii\\_estudio\\_nacional\\_de\\_discapacidad](https://www.senadis.gob.cl/pag/355/1197/ii_estudio_nacional_de_discapacidad)

Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. Recuperado de [file:///C:/Users/Administrador/Downloads/Sampieri\\_Metodologia\\_de\\_la\\_Investigacion.pdf](file:///C:/Users/Administrador/Downloads/Sampieri_Metodologia_de_la_Investigacion.pdf)

Instituto Colombiano Del Deporte. (2006). *Beneficios de la recreación*. Recuperado de <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/Beneficios-de-la-Recreacion%20n.pdf>

Jiménez, M. Martínez, P. Miró. Sánchez, A. (2008). *Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/337/33780113.pdf>

Ley 19.712. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, Santiago, Chile, 09 de Febrero, 2001.

Mayan, M (2001) *An Introduction to Qualitative Methods: A training Module for Students and Professionals*. Canadá. International Institute for Qualitative Methodology

Mis transcripciones, (s.f.). *La diferencia entre una transcripción literal y una transcripción natural*. Mistranscripciones.es. España. Recuperado de <http://www.mistranscripciones.es/tipos-de-transcripcion>

Moreno, M. (2004). *Educación física en el discapacitado: un recorrido hacia la posibilidad*. Colombia. Landería

Organización Mundial de la Salud (s.f.) *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: Actividad física*. Who.int. Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.

Organización Mundial de la Salud (s.f.) *Temas de salud: Discapacidades*. Who.int. Recuperado de <http://www.who.int/topics/disabilities/es/>.

Organización de las Naciones Unidas, para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2005). *¿Qué significa educación inclusiva?* Recuperado de: <http://www.inclusioneducativa.org/ise.php?id=1>.

Organización Mundial De La Salud. (2018) *¿Qué es la actividad física?* Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pérez, J. Gardey, A (2010. Actualizado 2014.) *Definicion.de: Definición de beneficio*. Recuperado de <https://definicion.de/beneficio/>.

Reyno, A. (enero-febrero, 2014). *Inclusión y Educación Física ¿Es posible?* *Revista Digital de Educación Física*. 26. Recuperado de [https://emasf.webcindario.com/editorial\\_26.pdf](https://emasf.webcindario.com/editorial_26.pdf)

Rosales, P. (2010). *Recreación para discapacitados*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd145/recreacion-para-discapacitados.htm>

Artículo 6, ley 19.712,2001

Ley N° 19.712.

Foguet, C. (s.f). *Aportaciones del deporte recreativo*. Recuperado de [http://www.cienciadeporte.com/images/congresos/caceres/Recreacion\\_deportiva/2aportaciones.pdf](http://www.cienciadeporte.com/images/congresos/caceres/Recreacion_deportiva/2aportaciones.pdf)

Rodriguez,P. (2015,15 de febrero). Programa promotor. *Síndrome de down vida adulta*. Recuperado de [www.sindromedownvidaadulto.org/no19-febrero-2015/articulos-n19/programa-promotor-uam-prodis/](http://www.sindromedownvidaadulto.org/no19-febrero-2015/articulos-n19/programa-promotor-uam-prodis/)

Ruiz, R. (Mayo-Junio, 2015). Educación Física en un PCPI específico de alumnado con necesidades educativas especiales. *Revista Digital de Educación Física*. 10. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3660007.pdf>

Sañudo, B. Martínez, V. Muñoa, J. (2012). *Actividad física en poblaciones especiales: Salud y calidad de vida*. España. Wanceulen Editorial Deportiva.

Senadis (2017) *Senadis: Población con Discapacidad cuenta con cifras actualizadas*. Chile. Senadis. Recuperado de [https://www.senadis.cl/sala\\_prensa/d/noticias/6503/poblacion-con-discapacidad-cuenta-con-cifras-actualizadas](https://www.senadis.cl/sala_prensa/d/noticias/6503/poblacion-con-discapacidad-cuenta-con-cifras-actualizadas).

Servicio Nacional De La Discapacidad. (2004). *Primer informe nacional de la discapacidad e informes regionales*. Santiago de Chile.

Servicio Nacional De La Discapacidad. (s.f). *Actividad física y deporte adaptado*. Santiago de Chile.

Torres, M. (2011). *Recursos metodológicos en educación física con alumnos con discapacidad física y psíquica*. España. Editorial Pila Teleña.

## **Anexos**

### **Entrevista estudiantes:**

Nombre:

Edad:

Año que cursa:

Taller en que participa:

Fecha desde que participa:

1.- ¿Qué te parece el taller en el que participas?

2.- ¿Qué has aprendido?

- 3.- ¿Conoces gente nueva gracias al taller? (en relación a los beneficios socioafectivos)
- 4.- ¿Has hecho nuevos amigos/as?
- 5.- ¿El profesor/ra te explica los que van a hacer en el taller o clase?
- 6.- ¿Cuándo terminas el taller, te sientes cansado o muy agotado?
- 7.- ¿Desde qué participas en el taller, sientes que te concentras más en clases?
- 8.- ¿Qué actividades realizas en el taller?
- 9.- ¿Luego de unas semanas de participar en el taller, te sientes con más energía en el día?
- 10.- ¿Cuándo faltas al taller, te sientes con menos ánimo que de costumbre?

### **Entrevistas profesores:**

El profesor/ra se presenta de forma personal e indica que taller realiza (tiene que está inscrito en su taller al menos un alumno del DHL)

- 1.- ¿Cuál es el objetivo del taller para los alumnos del diploma?
- 2.- ¿Cómo verifica el progreso físico del alumno en el taller?
- 3.- ¿Los alumnos del diploma al momento de formar grupos en el taller, toman la iniciativa para integrarse?
- 4.- ¿La participación de los alumnos que no son del diploma es positiva con la integración de los alumnos del diploma?
- 5.- ¿Cree usted que los talleres deben ser uno mismo para alumnos que son del DHL y de los alumnos que no son parte del programa?

### **Cuadro Analítico**

Estudiantes:

Objetivos Específicos	Preguntas	Respuesta	Análisis	Categoría
Objetivo específico 1	1-2-8			Tipo y características del taller deportivo

Objetivo específico 2	3-4			Beneficios Socioafectivos
Objetivo específico 3	9			Beneficios Motrices
Objetivo específico 4	7			Beneficios Académicos
Objetivo específico 5	5-6-10			Percepción de los Estudiantes

Profesores:

Objetivos Específicos	Preguntas	Respuestas	Análisis	Categorías
Objetivo específico 1	1-5			Tipo y características del taller deportivo



Universidad Andrés Bello  
 Facultad de Educación  
 Programa Diploma en Habilidades Laborales

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estudio de Investigación: “Beneficios que tiene la actividad física en alumnos de Diploma en Habilidades Laborales de la Universidad Andrés Bello Casona Las Condes.”

Estimado Alumno(a) del Programa Diploma en Habilidades Laborales de la Universidad Andrés Bello:

Has sido invitado a participar en un estudio de investigación que tiene por objetivo, conocer las características de los talleres deportivos que imparte la Universidad Andrés Bello, en los cuales participan y los beneficios que obtienen tras participar en ellos a nivel académico, socio afectivo y social.

Tu participación en esta investigación consistirá en responder a una entrevista que te harán alumnos/as de la Universidad Andrés Bello, pertenecientes a la carrera de Pedagogía en Educación Física, que son responsables de este estudio. La entrevista se realizará al inicio del taller deportivo y tomará como máximo 20 minutos.

La información de la entrevista, así como tu nombre, serán confidenciales y su uso será con fines exclusivamente para la investigación.

Los resultados de la entrevista serán usados para elaborar el Informe Final del Estudio de Investigación y en futuras publicaciones de revistas científicas del área de la educación u otros.

### **FIRMA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Investigadores/as: Aylene Calderón, Karina Osega, Benjamin Zúñiga, Jessica Wevar

Título de la Investigación: Beneficios que tiene la actividad física en alumnos de Diploma en Habilidades Laborales de la Universidad Andrés Bello Casona Las Condes.

- Acepto que la entrevista sea grabada.
- Autorizo que los materiales escritos y grabados en audio puedan ser utilizados en contextos educativos, especialmente en la investigación.
- Recibo una copia del presente consentimiento informado.
- Estoy de acuerdo con participar en este estudio.

Nombre del Participante:

---

Firma del Participante:

---

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_