



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL**

**“CREACIÓN DE LA PÁGINA WEB DE DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD  
DE CUENCA”**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de  
Licenciado en Ciencias de la Comunicación Social en  
Periodismo y Comunicación Digital.**

**AUTORES:**

**Mauricio Xavier Morocho Pucha**

**Matías Ordóñez Pagliaricci**

**DIRECTOR:**

**Mst. Wilson Orlando Gárate Andrade**

**CUENCA – ECUADOR**

**2016**



## **Resumen**

El objetivo principal de este proyecto fue incentivar la práctica del deporte y la buena alimentación en la comunidad universitaria. La metodología utilizada fue una investigación tanto cualitativa como cuantitativa de las distintas páginas web de las universidades de Cuenca las cuáles no daban importancia a ninguno de los dos aspectos antes mencionados. Los instrumentos que se utilizaron dentro de la página fueron: entrevistas, fotografías, videos, calendarios, noticias. Como resultado podemos observar al sitio web en completo funcionamiento con sus distintas pestañas que se vinculan directamente con el deporte y la Universidad, estas son: Cultura Física, Liga Deportiva Universitaria, Medicina Deportiva, Ejercicios y Nutrición, Noticias del Deporte (nacionales e internacionales) y contactos. Cada una de ellas cuenta con distintos elementos y multimedia para que el usuario tenga un mejor entendimiento de la temática tratada. Con esta página los estudiantes y docentes de la Universidad encontrarán las alternativas necesarias para una mayor calidad de vida y la práctica del deporte sin necesidad de ir a un gimnasio o nutricionista.

**Palabras Clave:** Deporte, nutrición, medicina deportiva, página web, redes sociales, multimedia.



### **Abstract**

The main objective in this project is to dangle the university community to practice sports and a good diet. We used the qualitative and quantitative investigation in our research looking at the other city universities pages and we discover that none of them cares about these two aspects. The tools that we used in the webpage are: interviews, photographs, videos, calendars, and news. As a result of our work we can watch the site completely working with its different tabs associated directly with the University and sports, these are: Physical Education, University Sports League, Sports Medicine, Nutrition and Exercises, Sports News (national and international) and Contact. Each of them has different elements and media for the user so he will have a better understanding of every subject. With this website the students and teachers of the University will find alternatives to get a better quality of life and sports practice without going to any gym or nutritionist.

**Key words:** sports, nutrition, sports medicine, webpage, social networks, media.



## ÍNDICE

RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
ÍNDICE.....	4
CLAUSULA DE DERECHOS DE AUTOR.....	7
CLAUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL.....	9
INTRODUCCION.....	11
CAPITULO 1: .....	14
1.1 HISTORIA DEL INTERNET.....	14
1.2 CARACTERÍSTICAS DEL SITIO WEB.....	22
1.2.1 USABILIDAD Y ACCESIBILIDAD.....	23
1.2.2 ARQUITECTURA DE LA INFORMACIÓN (AI).....	24
1.2.3 DISEÑO WEB CENTRADO EN EL USUARIO.....	26
1.2.4 PLANIFICACION.....	30
1.2.5 DISEÑO.....	32
1.2.5.1 MODELADO DEL USUARIO.....	32
1.2.5.2 DISEÑO CONCEPTUAL.....	33
1.2.5.3 DISEÑO VISUAL Y DEFINICION DE ESTILO.....	34
1.2.5.4 DISEÑO DE CONTENIDOS.....	34
1.2.6 PROTOTIPADO.....	35
1.2.7 EVALUACION.....	36



1.2.8	IMPLEMENTACIÓN Y LANZAMIENTO.....	36
1.3	DESCRIPCION DE CONCEPTOS.....	37
2	CAPÍTULO 2.....	41
2.1	DESCRIPCION DE CONTENIDOS DEL SITIO WEB.....	41
2.1.1	RUTINAS DEPORTIVAS.....	48
2.1.2	MEDICINA DEPORTIVA.....	49
2.1.3	LA NUTRICION DEPORTIVA.....	52
2.1.3.1	FUNCIONES DE LAS SUSTANCIAS NUTRITIVAS.....	55
2.1.4	LA TECNOLOGIA Y EL DEPORTE.....	56
2.1.5	LA PSICOLOGIA EN EL DEPORTE.....	58
2.1.6	CONCLUSION.....	60
2.2	IMPORTANCIA DE LOS CONTENIDOS DENTRO DEL SITIO.....	61
2.2.1	IMPORTANCIA DEL DEPORTE.....	62
2.2.2	LA NUTRICION Y EL DEPORTE.....	65
2.2.3	LA TECNOLOGIA EN EL DEPORTE.....	69
2.2.4	LA PSICOLOGIA EN EL DEPORTE.....	71
2.3	CONCLUSION.....	74
3	CAPITULO 3.....	76
3.1	DESCRIPCION DE LA PAGINA DE INICIO .....	77
3.1.1	MENU DE INICIO.....	77
3.1.2	SLIDER.....	78
3.1.3	MENU SECUNDARIO.....	83
3.2	DESCRIPCION DE LA PESTAÑA DE CULTURA FISICA.....	88
3.3	DESCRIPCION DE LA PESTAÑA DE LIGA DEPORTIVA.....	90



<b>3.4 DESCRIPCION DE LA PESTAÑA DE EJERCICIOS Y NUTRICION...</b>	<b>92</b>
<b>3.4.1 CONCEPTO.....</b>	<b>92</b>
<b>3.4.2 NOTICIAS.....</b>	<b>93</b>
<b>3.4.3 ENTREVISTAS.....</b>	<b>94</b>
<b>3.4.4 VIDEOS.....</b>	<b>95</b>
<b>3.5 DESCRIPCION DE LA PESTAÑA DE MEDICINA DEPORTIVA.....</b>	<b>96</b>
<b>3.5.1 CONCEPTO.....</b>	<b>96</b>
<b>3.5.2 NOTICIAS.....</b>	<b>97</b>
<b>3.5.3 ENTREVISTAS.....</b>	<b>98</b>
<b>3.5.4 VIDEOS.....</b>	<b>99</b>
<b>3.6 DESCRIPCION DE LA PESTAÑA NOTICIAS DEL DEPORTE.....</b>	<b>100</b>
<b>3.6.1 NOTICIAS INTERNACIONALES.....</b>	<b>100</b>
<b>3.6.2 NOTICIAS NACIONALES.....</b>	<b>102</b>
<b>3.7 CONTACTOS.....</b>	<b>104</b>
<b>3.8 CONCLUSION.....</b>	<b>105</b>
<b>4 . BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>106</b>



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**CLAÚSULA DE DERECHOS DE AUTOR**



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**CLAÚSULA DE DERECHOS DE AUTOR**

Matías Ordóñez Pagliaricci, autor del proyecto de graduación “CREACIÓN DE LA PÁGINA WEB DE DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal e) de su reglamento de propiedad intelectual de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Comunicación Social en Periodismo y Comunicación Digital. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implica afectación alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 13 de Enero de 2016

.....  
**Matías Ordóñez Pagliaricci**

**C.I 0103631784**



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**CLAÚSULA DE DERECHOS DE AUTOR**



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**CLAÚSULA DE DERECHOS DE AUTOR**

Mauricio Xavier Morocho Pucha, autor del proyecto de graduación “CREACIÓN DE LA PÁGINA WEB DE DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su reglamento de propiedad intelectual de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Comunicación Social en Periodismo y Comunicación Digital. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implica afectación alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 13 de Enero de 2016

Mauricio Xavier Morocho Pucha

C.I 0105273452





**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**CLAÚSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL**



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**CLAÚSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL**

Matías Ordóñez Pagliaricci, autor del proyecto de graduación “CREACIÓN DE LA PÁGINA WEB DE DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en el presente proyecto son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 13 de Enero de 2016.

Matías Ordóñez Pagliaricci

C.I 0103631784



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**CLAÚSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL**



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**CLAÚSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL**

Mauricio Xavier Morocho Pucha, autor del proyecto de graduación "CREACIÓN DE LA PÁGINA WEB DE DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en el presente proyecto son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 13 de Enero de 2016.

Mauricio Xavier Morocho Pucha

C.I 0105273452



## **Introducción**

El Proyecto “Creación de una página web deportiva para la Universidad de Cuenca” se plantea como una investigación para indagar sobre cómo las distintas universidades de la ciudad manejan sus páginas web en el ámbito deportivo. Al observar que ninguna de ellas realmente le presta atención al deporte en la web, decidimos realizar el proyecto.

Este proyecto consiste en crear un nuevo espacio digital en donde los estudiantes y profesores de la Universidad de Cuenca puedan enterarse de las actividades deportivas que están ocurriendo y van a ocurrir en el futuro dentro y fuera de la Universidad. Además, con el mismo ayudaremos específicamente a la Facultad de Cultura Física y Liga deportiva Universitaria para que puedan publicar sus diferentes eventos. Estas dos entidades mediante esta página web tendrán la oportunidad de comunicar al público sobre sus futuros eventos mediante un calendario. Se realizarán coberturas con entrevistas y fotografías de los principales eventos que realicen y podrán también realizar sus comunicados oficiales a través de la misma.

El sitio contará también con una pestaña de ejercicios y nutrición. En esta los usuarios podrán acceder a distintas recetas y consejos de nutrición y bienestar y también a distintos videos de ejercicios funcionales para hacer sin necesidad de ir a un gimnasio. Con esto se busca incentivar al deporte y la buena alimentación.

Otra de las pestañas será la de Medicina Deportiva, aquí tendremos distintas recomendaciones de medicina deportiva tanto locales como internacionales. Las locales



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

se conseguirán mediante entrevistas a médicos y podrán subirse tanto en formato escrito como en audio y las internacionales se tomarán de páginas web confiables.

La última de las pestañas en el sitio web será la de Noticias del Deporte. En esta se postearán las principales noticias del deporte local, nacional e internacional. Las noticias locales serán realizadas por la página y las internacionales de otras fuentes. Además contará con noticias de twitter en tiempo real de las fuentes más fiables del deporte tanto nacional como internacional.

Otro de los aspectos que tomamos en cuenta para realizar el proyecto es el de las 60 horas de ayuda a la Universidad. Muchos estudiantes durante los años de estudio se quejaban de esta actividad dentro de la Universidad, ya que las opciones muchas veces son trabajo “pesado” o “aburrido” por lo que decimos involucrar a los estudiantes de comunicación en el proyecto para que así realicen sus 60 horas. Ellos serán quienes realicen la actualización de la información dentro del sitio web, y al mismo tiempo podrán practicar periodismo ya que tendrán que hacer entrevistas en los distintos eventos deportivos de la Universidad, a deportistas locales y a médicos. También practicarán su escritura en el momento de crear contenidos para la página.

Con el proyecto buscamos, principalmente, fomentar el deporte en los estudiantes y profesores de la Universidad y también con personas fuera de la misma, las cuales tendrán la oportunidad de seguir las distintas rutinas de ejercicio al mismo tiempo que seguir los consejos de alimentación.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

Del mismo modo esperamos que el proyecto ayude a la Universidad, ya que con el mismo sería la primera Universidad de la Ciudad en contar con una página específica de deportes y nutrición.

Para realizar esta investigación partimos de términos claves los cuales a la final nos permitieron tener una mayor comprensión del tema, estos son:

Internet, tecnología, página web, diseño web, deporte, nutrición, medicina deportiva, multimedia, entre otros, con ellos logramos tener una primera visión global del tema y nos sirvió como punto de partida para empezar el proyecto.

Los capítulos dentro de éste proyecto serán tres:

En el primer capítulo explicaremos los inicios del internet, cómo éste surgió, como ha evolucionado con el tiempo y principalmente cómo se debe manejar apropiadamente un sitio web para que éste tenga el éxito deseado.

En el segundo capítulo hablaremos de los conceptos que vamos a tratar dentro del sitio web, los explicaremos a fondo debido a que el contenido es lo más importante dentro del sitio y también daremos referencias de distintos autores respecto a estos conceptos.

En el capítulo final nos dedicaremos a describir el sitio web ya finalizado, explicaremos el porqué de la fuente, color, y diseños de la página además de incluir capturas de pantalla de la misma para una mejor comprensión.

Una vez clarificado sobre qué trata el proyecto y su propósito pasaremos al capítulo uno donde comenzaremos explicando brevemente la historia del internet.



## Capítulo I

### 1.1 Historia del Internet

El internet hoy en día es un beneficio del cual la gran mayoría podemos gozar sin importar donde estemos, podemos acceder a él desde nuestras casas, lugar de trabajo, universidades, desde nuestros teléfonos móviles e incluso en lugares públicos.

Éste fenómeno ha llegado a un punto de volverse “común” entre los seres humanos que hoy en día se nos hace algo normal, algo cotidiano usarlo y aun así muchas de las personas que lo utilizan no saben cómo éste funciona, cómo este se originó y hacia donde nos llevará en un futuro.

El internet en sí revolucionó al planeta entero ya que en su momento fue una alternativa mucho más eficaz y rápida de comunicación entre seres humanos, los inventos que lo precedieron fueron el teléfono, radio y telégrafo los cuales sentaron las bases para su creación años después, creación que hoy nos permite escuchar millones de radios online de manera gratuita, nos permite realizar llamadas e incluso video llamadas alrededor del planeta, enviarnos cartas electrónicas o emails con nuestros amigos y contactos de trabajo y un sinnúmero de actividades más.

Hoy en día el internet nos representa el modelo más exitoso de inversión sostenida y compromiso de investigación del ser humano, en sus inicios como todo producto nuevo e innovador fue una herramienta exclusiva, de acceso para unos pocos pero con el pasar del tiempo se hizo un bien del cual hoy la mayoría del planeta puede disfrutar y con el cual interactuamos a diario. Con el pasar de los años va tomando más fuerza y cada vez se relaciona más con nuestra vida cotidiana.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

El internet es nuestro presente, hoy día estamos interconectados mediante él, este es un medio que no sirve para todo e interactúa en conjunto con la sociedad, es el medio de comunicación y de relación esencial sobre el cual se maneja la sociedad moderna la cual se ha convertido en una sociedad de red, en la cual se utiliza el internet para cualquier tipo de actividad, este se ha convertido en un miembro omnipresente dentro de la sociedad. El internet es oportunidad de difusión mundial, un mecanismo de propagación de información e interacción entre individuos (Novática, 1998).

Pero no todo es color de rosa dentro del mundo web, gracias a su fácil acceso dentro del planeta varios de los usuarios crean constantemente información falsa la cual es subida a la red y desinforma al público, por esta razón una de las aptitudes más importantes dentro del mundo de la red de redes es saber en dónde buscar, ir siempre a fuentes confiables y después confirmar si la información es correcta comparándola con información de otras fuentes.

Así mismo dentro de este inmenso mundo podemos encontrar a los hackers, que son personas quienes mediante su amplio conocimiento en computación e internet logran acceder a cuentas de otros usuarios online y así robarles dinero, hacer transferencias desde sus cuentas e incluso acceder a su tarjeta de crédito para así poder comprar productos en línea.

Para estudiar la historia del internet hay dividirlo en 4 paquetes “ARPANET y tecnologías relacionadas en virtud de la cual la investigación actual continúa tratando de expandir los horizontes de la infraestructura en dimensiones tales como escala,



rendimiento y funcionalidades de alto nivel. Hay aspectos de operación y gestión de una infraestructura operacional global y compleja. Existen aspectos sociales, que tuvieron como consecuencia el nacimiento de una amplia comunidad de internautas trabajando juntos para crear y hacer evolucionar la tecnología. Y finalmente, el aspecto de comercialización que desemboca en una transición enormemente efectiva desde los resultados de la investigación hacia una infraestructura informática ampliamente desarrollada y disponible.” (Castells, 2000).

Ahora que tenemos los puntos bien claros, continuaremos con una breve explicación de lo que es en sí la historia del Internet o también conocido como “red de redes” y el gran impacto que éste ha tenido en el planeta.

Para hablar sobre la historia del internet es necesario primero hablar del origen de la informática ya que esta fue la que posteriormente daría origen al internet y también es el espacio en donde el internet se ha manejado desde sus inicios.

La historia de la informática comenzó oficialmente en el año de 1946 en donde se creó el primer el primer ordenador electrónico, el ENIAC, sin embargo no existió registro alguno hasta el año de 1979 donde se publica por primera vez la revista *Annals of the History of computing*, como nos comenta Miquel Barceló en su libro “Una historia de la informática”. La revista fue creada por la la AFIPS (American Federation of Information Processing Societies) y se realizaban cuatro ediciones por año.

La informática con el tiempo llegó hasta la creación de las máquinas de calcular o calculadoras como las conocemos comúnmente, después aparecieron las calculadoras analógicas, tabuladoras y así fueron avanzando y cambiando las diversas formas de





**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

Informática hasta llegar a su representante más utilizado y más importante hasta nuestros días, el internet. (García, 2008)

Como muchas de las invenciones utilizadas hoy en día por los seres humanos el internet también fue creado originalmente como un recurso con fines militares que con el paso del tiempo llegó a las manos de las personas comunes y corrientes.

Sus orígenes se remiten al año de 1957 año en el cual se lanzó al espacio por primera vez un satélite, su nombre era Sputnik y fue lanzado en octubre de aquel año por el gobierno soviético, al enterarse de éste acontecimiento un año después fue el gobierno de los Estados Unidos quien creó su propio proyecto.

La Agencia de Proyectos de Investigación Avanzada en donde utilizó recursos del estado y de las principales universidades del país para realizar investigaciones sobre satélites con el fin de lograr superioridad en este campo en comparación a sus enemigos soviéticos

Sin embargo no fue hasta el año de 1969 donde se crea la primera red de internet llamada ARPANET, se le dio ese nombre debido a que fue una red de ordenadores creada en uno de los departamentos de agencia ARPA en Estados Unidos y el objeto de la agencia como mencionó su director Joseph Licklider era “estimular la investigación en el campo de la informática interactiva” (ACIMED, 2004)

La agencia se basó en la tecnología de transmisión de telecomunicaciones que era la más avanzada en ese momento, el fin del proyecto era el de construir un sistema de comunicaciones militar siendo una red de comunicaciones flexible que funcione de manera descentralizada.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

El siguiente objetivo era conectar esta red ARPANET con otras redes de ordenadores que ellos mismos había creado, PRNET y SATNET lo cual se pudo lograr en el año de 1973

gracias al Protocolo de Control de Transmisión (TCP), herramienta creada en la Universidad de Standford, este control se dividió en dos partes, el protocolo de inter redes llamado IP y el otro era el TCP creando así el protocolo TCP/IP con el cual se maneja el internet hasta el día de hoy.

La primera de estas redes se creó en el año de 1975 por la Agencia de la Comunicación de la Defensa (DCA) con el objetivo de facilitar la comunicación entre ordenadores de diferentes divisiones de las fuerzas armadas con protocolo TCP/IP. Fue en 1984 cuando el ARPANET da el salto hacia ARPA-INTERNET cuando fue utilizado por la Fundación Nacional para la Ciencia (NSF) desde entonces el ARPANET se volvió obsoleto.

Para 1990 la mayor parte de los ordenadores de los Estados Unidos podía funcionar en red, razón por la cual la NSF procedió a la privatización del mismo. A principios de los 90 existían ya una serie de proveedores del servicio de Internet los cuales construyeron sus propias redes basándose en los principios del ARPANET y establecieron pasarelas (gateways) con propósitos comerciales.

La etapa final de la creación del internet fue sin duda el nacimiento del World Wide Web o www como lo conocemos. Creada por el programador inglés Tim Berners-Lee que se encontraba trabajando en el centro de investigación física de Ginebra en el año de 1990.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

El inglés desarrolló un “software que permitía sacar e introducir información de cualquier y en cualquier ordenador conectado a través de internet (HTTP,HTML y URI) Junto a Robert Cailliau construyeron el primer navegador llamado/editor llamando world wide web a este sistema de hipertexto, la red fue divulgada posteriormente en 1991 año en el cual hackers de todas partes del mundo comenzaron a desarrollar sus propios navegadores basándose en el sistema anteriormente utilizado por Baners-Lee. (Ruiz, 2004).

Entidades como el Instituto Tecnológico de Helsinki, Universidad de Berkeley, Universidd de Illinois entre otras crearon también sus propias adaptaciones a la nueva web. Desde entonces el internet se volvió un fenómeno en el planeta ya que lo perfeccionaron y lo abrieron para el público en general, en sus inicios muchos navegadores y servidores pudieron usarse de manera gratuita pero con el paso del tiempo se volvió un negocio redondo por lo que empezaron a cobrar por el servicio.

Hoy por hoy se utiliza para hacer absolutamente todo, desde buscar sobre algún tema en la web, comprar artículos, descargar música, ver películas, redes sociales y un sinfín de actividades más que se pueden hacer a través del internet. Al mismo momento que este fenómeno iba creciendo de manera fugaz, los científicos ya miraban distintas maneras de poder evolucionarlo, la opción que más llamó la atención de los mismos fue la creación de una red inalámbrica mediante la cual se pueda dar uso al internet.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

La investigación comenzó a inicios de los años 90 cuando dos compañías unieron fuerzas para crearla, estas fueron Lucent y Nokia, en aquel tiempo conocida también como Symbol Technologies las cuales crearon una asociación llamada WECA (Wireless Ethernet Compability).

Sin embargo no fue hasta el año 2000 cuando la empresa establece la primera norma: Wifi 802.11 utilizando una banda de 2.4Ghz (gigahercios) y alcanzando una velocidad de 11 Mbps (megabytes). (club, 2010)

Después de crear nuevas versiones mejorando la inicial en el año 2003 la empresa cambio su nombre a Wi-Fi Alliance con el objetivo de fomentar las redes inalámbricas dentro de Estados Unidos y el mundo y también creando el logo de Wi-fi que utilizamos hasta el día de hoy.

Muchos creían que el internet inalámbrico sería el último paso en la evolución del mismo pero se equivocaron, desde el año pasado se ha estado utilizando una nueva tecnología, su nombre es Li-fi y ha salido como alternativa al Wi-fi y las redes 3g y 4g que utilizan nuestros teléfonos móviles el día de hoy.

Esta nueva línea busca ser más efectiva que las anteriores ya que en estas muchas veces las redes colapsan debido a que hay muchos usuarios utilizándolas, por ejemplo una red wi-fi de un centro comercial donde varios usuarios se conectan lo que vuelve a la red extremadamente lenta o cuando queremos utilizar nuestros teléfonos móviles en grandes eventos o días como el 31 de diciembre en que muchas personas utilizan las redes, estas colapsan.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

La tecnología Li-fi consiste en transmitir información a través de iluminación convencional con fibras ópticas transmitiendo datos a frecuencias entre 400 y 800 Thz (terahertz) en sus inicios las prácticas se realizaron con focos convencionales.

En 2011 el profesor Harald Hass de la Universidad de Edinburgo logró llegar hasta una velocidad de 10 Mbps (megabits por segundo) el mismo señaló que si se utilizan luces LED las cuales tienen una reacción más rápida el internet podría llegar a una velocidad de 500 Mbps lo cual dejaría de lado todos los problemas de conexión antes mencionados. (Rodríguez, 2015).



## **1.2 Características del sitio web**

En el momento de crear un sitio web tenemos que pensar en el usuario y no crearlo en base a nuestras necesidades ya que ellos son quienes utilizarán la página web y de ellos dependemos para que tenga éxito. La página debe basarse en dos atributos principalmente, diseño y, lo más importante, la información que va a contener ya que esta es la base del proyecto.

Un buen diseño deberá ser fácil de usar, claro, amigable, comprensible para que así el usuario común y corriente pueda manejarla sin ningún tipo de problemas, no es necesario realizar páginas con diseños extravagantes ya que el usuario no los comprenderá, el diseño tiene que ser simple y claro así nos evitaremos cualquier tipo de problemas.

Dentro de un sitio web existen varias características las cuales determinan si un sitio está correctamente realizado o no, estas son las siguientes:



### **1.2.1 Usabilidad y accesibilidad**

La usabilidad según la ISO (International Organization of Standardization) significa “Grado de eficiencia, eficiencia y satisfacción con la que los usuarios específicos pueden lograr objetivos específicos, en contextos de usos específicos” esta debe ser entendida siempre con la forma y condiciones de uso por parte de sus usuarios con necesidades y características propias de los mismos.

En el caso de nuestro proyecto se debe pensar, principalmente, en los estudiantes de la universidad ya que ellos son el nicho al cual nos estamos dirigiendo principalmente, se deberá hacer un diseño web parecido al que manejan las distintas páginas de la universidad y deberá ser de fácil comprensión para el estudiante para que así este se sienta cómodo con el sitio, se mantenga en el mismo y lo visite constantemente.

Por otra parte la accesibilidad no se trata de qué tan fácil y comprensible sea nuestro sitio web, se trata de la posibilidad de acceso, esto significa crear un diseño el cual sea accesible y disponible para toda la diversidad y heterogeneidad de nuestra audiencia, siempre con la información pertinente necesaria para que estos encuentren lo que están buscando. (Iazza, 2007)



### **1.2.2 Arquitectura de la información (AI)**

El término Arquitectura de la información (AI) fue utilizado por primera vez por Richard Saul Wurman en 1975 quién la definió como “El estudio de la organización de la información con el objetivo de permitir al usuario encontrar su vía de navegación hacia el conocimiento y comprensión de la información”. (Iazza, 2007)

En la modernidad se la define como el arte y la ciencia de organizar espacios de información con el fin de ayudar a los usuarios a satisfacer sus necesidades de información. La actividad de organizar comporta la estructuración, clasificación y rotulado de los contenidos del sitio web (Toub; 2000).

Dentro de la AI existen dos grandes bloques en los cuales esta se divide: La recuperación de la información y el diseño a nivel conceptual. La primera trata de facilitar al usuario con información de postulaciones pasadas, es decir, que el sitio tenga una “memoria limitada” y además en esta definimos, índices, clasificaciones, variedades para así facilitar la búsqueda del usuario en la página web.

Por otro lado el diseño conceptual consiste en realizar un diseño de cómo se verá la página cuando esté lista con todas las características como: pestañas, imágenes, textos, colores, etc.





**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

Dentro del proyecto nosotros seremos los encargados de todo el proceso de la AI, revisaremos los contenidos que irán en la web, desde los consejos nutricionales, actividades de Liga Deportiva Universitaria y Educación Física, calendario con los futuros eventos de las mismas, notas y entrevistas a especialistas y el manejo de toda la multimedia dentro de la página.

Así mismo nos encargaremos del diseño conceptual de la misma, esta parte del proceso será realizada por programadores especializados en páginas web bajo nuestras indicaciones y también bajo los estándares de las otras páginas web que maneja la Universidad. Después serán los alumnos que realizan las 60 horas quienes suban la información semanalmente al sitio, para que puedan realizar dicha acción los estudiantes tendrán capacitaciones por parte de los programadores para poder facilitar el proceso.



### 1.2.3 Diseño web centrado en el usuario

El diseño centrado en el usuario fue definido por la Usability Professionals Association (UPA) como “un enfoque de diseño cuyo proceso está dirigido por información sobre las personas que van a hacer uso del producto” (Santamaría, 2009)

Esto quiere decir que el diseño de nuestro sitio debe ser creado en torno al usuario, es más, desde su creación debe ser conducido por el usuario, debemos hacerlo en base a sus necesidades, características y objetivos ya que este será quien finalmente utilice el producto.

Para poder alcanzar este objetivo de manera eficaz tenemos que hacernos las siguientes preguntas en el momento de crear la página web:

¿Quién usará el sistema? ¿Qué es lo que va a hacer con él? ¿Qué información utilizará para lograr sus objetivos?

En el caso de nuestro proyecto en particular quienes lo utilizarán en su mayoría serán los estudiantes de la Universidad de Cuenca, con él podrán acceder a la información y calendarios de Cultura Física y liga, podrán ver videos informativos sobre ejercicios, tips de nutrición y entrevistas con especialistas.

Por último está la información que utilizaremos para lograr los objetivos, la misma que se obtendrá de los representantes de Liga y Cultura física, revistas especializadas en nutrición y entrevistas a deportistas y médicos, nutricionistas.

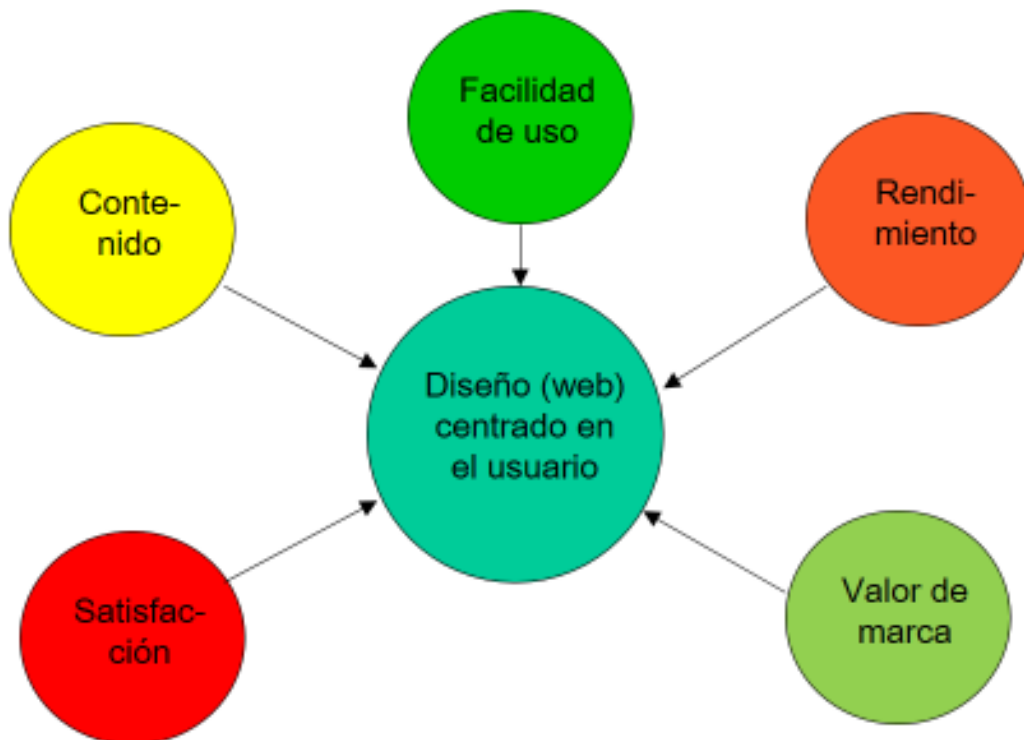


**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

Durante todo el proceso de creación del sitio y cada paso que vamos dando dentro del diseño web centrado en el usuario debemos tener al lado a un usuario real ya que este nos informará si se siente a gusto con el sitio, si la información es la necesaria, comentarios sobre la imagen de la página, comodidad para manejarla y otros aspectos los cuales nos ayudarán a realizar una página amigable con nuestros usuarios desde un principio para así tener más oportunidades de éxito con nuestro portal. (Iazza, 2007)

A continuación presentamos un gráfico que nos ayudará a comprender de manera más eficaz este proceso.

## Temas centrales del D.C.U.



*Fig 1. El gráfico nos muestra las principales características que debemos tener presentes en el momento del Diseño web centrado en el usuario.*



Cabe recalcar también que éste proceso tiene distintas etapas a seguir, y siempre es recomendable que un futuro usuario de la página esté presente durante cada paso de este proceso, los cuales son:

- *Planificación*: Esta es la primera parte del proceso, en donde se identifica los distintos requerimientos del usuario para el proyecto como contenidos informáticos, multimedia, diseño, es decir una visión general del sitio web.
- *Diseño*: Durante esta fase se realizan diseños especializados en distintos aspectos de la de nuestra página web, en diferencia con la etapa de planificación en donde se lo hace desde un enfoque más general. Definimos aquí específicamente: modelado del usuario, diseño conceptual, estilo, diseño visual, diseño de contenidos.
- *Prototipado*: Se realiza un prototipo de la página o conocido también como Landing Page (página de lanzamiento), normalmente se realiza en dos versiones en una de alta fidelidad y en otra de baja fidelidad.
- *Evaluación*: Se realizan distintas pruebas en los diferentes ítems de la página con los futuros usuarios, además se aplican métodos de test y de inspección.
- *Implementación y lanzamiento*: Después de haber pasado las pruebas el sitio estará listo para ser lanzado al público, en el caso de nuestro proyecto se realizará con la colaboración de nuestros compañeros de relaciones públicas.
- *Mantenimiento y seguimiento*: El proyecto no termina cuando ha sido lanzado al público, es más, recién comienza debido a que tiene que estar en constante movimiento, el usuario necesita nueva información, necesita actualidad, si



nuestra página web no tiene estas características perderemos a nuestros usuarios rápidamente. (Iazza, 2007)

### **1.2.3 Planificación**

Antes de crear nuestro proyecto web, necesitamos una base en la cual nos guiemos para poder lograr nuestro fin, esta se crea mediante la etapa de planificación en donde se definen los puntos más importantes para nuestro proyecto, existen varias maneras de para realizar esta etapa, algunas planificaciones como la de la empresa IBM por ejemplo dividen a esta fase en:

- Definición del proyecto.
- Recursos humanos.
- Creación de diseño.
- Creación de análisis.
- Hoja de ruta para la creación de un sistema de contenido web

La página web “guiwebmaster”:

- Definir objetivo.
- Preparar Contenidos.
- Bocetos.
- Maquetación.



El sitio cursos “papelyweb”:

- Contenido.
- Audiencia.
- Recursos.
- Navegación.

Como se puede observar los tres distintos tipos de planificación tienen mucho en común, no existe un sistema de planificación estandarizado, lo importante durante esta fase es que los creadores del proyecto sean el medio para conseguir los objetivos tanto del proveedor (Universidad de Cuenca) como del usuario (estudiantes) y para esto es necesario conseguir la información necesaria de ambas partes, en nuestro proyecto es esencial conocer a los estudiantes de la universidad ya que mientras más los conozcamos más adaptado será el diseño de nuestra página a sus necesidades.



### 1.2.3 Diseño

Durante este período se realiza el diseño de absolutamente toda la página, desde los colores que se utilizarán, fuentes, hipertextos, multimedia, información, iconografía, etc. En el caso de nuestro proyecto en particular nos fijaremos en la página principal de la Universidad y la página de la Facultad de Filosofía, se creará un diseño similar al de estas y con los mismos patrones de colores. (Iazza, 2007)

El diseño de nuestro portal web casi igual de importante que la información que este va a contener, pues tiene que ser atractivo y dinámico para así captar el interés del usuario.

Debido a que ésta etapa del proceso es muy larga y amplia la subdividiremos en sus distintas fases:

### 1.2.5 Modelado del usuario

Para poder realizarlo se necesitan encuestas previas o algún tipo de estudio realizado sobre los futuros usuarios con el fin de saber a quién nos estamos dirigiendo. Una vez recopilada y sintetizada esta información se comienza el modelado.

Durante este proceso se trata de definir al futuro usuario de la página web, se crea una especie de prototipo de quienes serán quienes visiten el sitio en base a distintos atributos como experiencia, condiciones de acceso, conocimientos y otros más. (Iazza, 2007)

Esta técnica nos sirve para poder tener en mente para quien estamos trabajando, quienes son esas personas que estarán utilizando el portal del otro lado del computador para así





hacer el sitio lo más acoplado posible a las necesidades de estos, con la finalidad de que se sientan cómodos navegando y tengan una buena experiencia de usuario.

En el caso de nuestro proyecto nuestro modelo de usuario se basará principalmente en los estudiantes de cultura física ya que ellos deberían ser quienes más utilicen el sitio web.

### **1.2.6 Diseño conceptual**

El objetivo de la fase de diseño conceptual es definir el esquema de organización, funcionamiento y navegación del sitio (Iazza, 2007).

Durante este proceso se nos centramos en la arquitectura de la información para nuestra página, es decir, el diseño de contenidos que nuestro sitio tendrá con las distintas funciones que los textos cumplirán. En ésta etapa no se organizan únicamente textos sino también multimedia.

De la misma manera en este proceso se realizan todos los procesos de conexiones entre distintas páginas e hipertextos, en nuestro caso en particular se utilizarán hipertextos para conexiones con la página principal de la Universidad y para distintos eventos que realicen tanto Liga Deportiva Universitaria como Cultura física.



### **1.2.7 Diseño Visual y definición de estilo**

Durante esta fase se definen todos los aspectos visuales dentro de la página web, desde los colores, pestañas, títulos, fuentes, ubicación, etc. Es muy importante que la página esté bien organizada para que el usuario pueda sentirse cómodo navegando en ella.

Otro de los trabajos que se realiza durante esta etapa es la de posicionar cada elemento de la interfaz, estos pueden tener un orden jerárquico visual según su posición, por esta razón debemos pensar bien en donde va a ir cada elemento. (Iazza, 2007)

En el caso de nuestro portal esta etapa no será tan larga y complicada debido a que ya tenemos el diseño de las distintas páginas de la Universidad creado, por lo que mantendremos esa línea de colores y fuentes. Nuestro trabajo consistirá más en ubicar correctamente las distintas pestañas y multimedia dentro del sitio para que el usuario se sienta cómodo cuando navegue.

### **1.2.8 Diseño de contenidos**

Cuando se crean páginas web muchas veces quienes lo hacen llenan los sitios de multimedia e hipertextos sin darse cuenta que lo más importan dentro de la página es la información. Obviamente, existen portales los cuales están hechos específicamente para mostrar multimedia pero la mayoría no lo son.

La información en una página debe estar escrita de manera correcta, debe tener sus párrafos bien escritos y organizados, nosotros como comunicadores nos encargaremos de ésta parte al igual que los estudiantes que realizarán sus 60 horas.



### 1.2.6 Prototipado

Durante esta etapa se realizan dos o más prototipados de nuestro futuro sitio web, y se los prueba con nuestros futuros usuarios. Estos no serán el diseño final de nuestro trabajo pero nos servirán como una guía para poder mejorarlo.

Existen varias clasificaciones de prototipados, Floría Cortés (2000) los divide de la siguiente manera:

- Prototipado horizontal: Se reproduce gran parte del aspecto visual del sitio, pero sin que esos modelos de interfaz estén respaldados por la funcionalidad real que tendrá finalmente el sitio.
- Prototipado vertical: Se reproduce únicamente el aspecto visual de una parte del sitio, pero la parte reproducida poseerá la misma funcionalidad que el sitio web una vez implementado.

Según el grado de fidelidad o calidad del prototipo se distingue entre:

- Prototipado de alta fidelidad: El prototipo será muy parecido al sitio web una vez terminado.
- Prototipado de baja fidelidad: El aspecto del prototipo distará bastante del que tenga el sitio web final.



### **1.2.7 Evaluación**

Durante esta etapa se revisa la usabilidad de nuestro portal web, esta acción se realiza generalmente con un especialista en páginas web, los creadores del proyecto y un futuro usuario del mismo, se necesitan distintos puntos de vista para tener una imagen general mas clara del proyecto. (Iazza, 2007)

Una vez hecha la evaluación se realiza un test con varios usuarios en donde estos prueban la página y cuentan sus inquietudes a los creadores del proyecto para que estos puedan acoplar el diseño de sus páginas a las necesidades del usuario.

### **1.2.8 Implementación y lanzamiento**

Durante este proceso se realizan los últimos cambios solicitados por el usuario (evaluación) y una vez probado y verificado el sitio se lanza oficialmente, en este momento se abre la página para el público en general y se pueden crear cuentas en distintas redes sociales conjuntamente.

Una vez que el sitio esté colgado en la web se tiene que dar el debido seguimiento a la página, como explicamos anteriormente esta tiene que estar en constante movimiento y ser dinámica tanto con su información como con su multimedia. Los contenidos deberán actualizarse cada cierto tiempo fijo para que así la gente no pierda interés por el sitio.



### 1.3 Descripción de conceptos

Una vez que descrita la manera correcta de hacer una página web vamos a explicar los principales conceptos con los cuales se va a trabajar en este proyecto, conceptos base o principales que nos van a ayudar a entender mejor al mismo. Esta etapa es el punto de partida dentro de la sección de contenido que tendrá la página.

Deporte:

Según la RAE “Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. 2. Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.”

Cobertin, restaurador de las olimpiadas modernas opina que el deporte es: “Un culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llegar hasta el riesgo”

Para García Ferrando es: “una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas”.

Sánchez Bañuelos por su parte opina. “toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo”.

Una vez leídas las otras definiciones crearemos nuestra propia. El deporte es actividad física e intelectual. El cual se realiza con el deseo de progresar. En este los individuos compiten bajo ciertas reglas o restricciones y voluntariamente.



### **Nutrición:**

Según la RAE “Acción y efecto de nutrir, es decir, aumentar la sustancia del cuerpo animal o vegetal por medio del alimento, reparando las partes que se van perdiendo en virtud de las acciones catabólicas”

Para el nutricionista venezolano Esteban Lopetegui : “la nutrición es una ciencia que se encarga de estudiar los nutrientes (sustancias nutricias/alimenticias o nutrimentos) que constituyen los alimentos, la función de estos nutrientes, las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos, y nutrientes, y como interaccionan dichos nutrientes con respecto a la salud y la enfermedad(La reacción entre la nutrición, la salud y la enfermedad). Además la ciencia de la nutrición se dedica a investigar las necesidades nutricionales del ser humano, sus hábitos y consumo de alimentos y la composición y valor nutricional de estos alimentos”

La Organización de Nutrición y Salud A.C por su parte dice “El conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos por el organismo. Es fundamentalmente un proceso celular que ocurre en forma continua y está determinado por la interacción de factores genéticos y ambientales; entre los últimos se destaca la alimentación y factores de tipo físico (clima, altitud, etc.), biológico, psicológico y sociológico”

Nuestro concepto propio: La nutrición es la acción de nutrir o alimentar, la asimilación y metabolismo de los nutrientes en nuestro organismo. Esta trata de suplir los alimentos y



minerales que se han perdido durante una actividad específica. Fundamentalmente un proceso celular que ocurre de forma continua.

### **Medicina deportiva:**

Su primera definición fue dada por la FIMS (Federation of Sports Medicine) en 1977 en cual dice: "La Medicina Deportiva incluye aquellas ramas teóricas y prácticas de la medicina que investigan la influencia del ejercicio, el entrenamiento y el deporte en las personas sanas y enfermas, y en el deportista, así como los efectos de la falta de ejercicio, con el fin de proporcionar resultados útiles para prevenir, tratar y rehabilitar".

Según el consejo deportivo de Europa: "es la aplicación de la ciencia y el arte médicos a la práctica del deporte de competencia y de las actividades físicas en general, con el objeto de valerse de las posibilidades preventivas y terapéuticas del ejercicio, para mantener el estado de salud y evitar cualquier daño relacionado con el exceso o la falta de ejercicio físico".

Para el portal cubano ecured medicina deportiva es: Es una especialidad multidisciplinaria que además de la necesaria formación académica y hospitalaria del especialista, exige de este la investigación de la influencia del ejercicio físico el entrenamiento y el deporte en las personas sanas y enfermas, así como los efectos de la falta de ejercicios con el fin de proporcionar resultados útiles para prevenir, tratar y rehabilitar.

Para nosotros la medicina deportiva es: la exploración médica que se realiza antes, durante y después del deporte aplicada a la práctica del deporte como competencia.



Debe ser realizada por especialistas estudiados los cuales practican técnicas preventivas y terapéuticas del ejercicio para prevenir, tratar y rehabilitar.

#### **1.4 Conclusión.**

Durante éste capítulo explicamos la evolución del internet, desde sus inicios en la informática y cómo ésta fue evolucionando hasta llegar al punto de la creación de la red ARPANET y cómo fue cambiando y mejorando a partir de éste punto para poder llegar a ser lo que hoy conocemos como internet. También tratamos el futuro del internet, hacia donde éste nos llevará y la nueva tecnología que se está aplicando sobre él la cual nos permitirá navegar a velocidades nunca antes alcanzadas.

Se explicaron así mismo los pasos a seguir para crear un sitio web de manera correcta con sus distintos elementos, ésta es la primera parte del ciclo ya que la parte más importante es dar seguimiento al sitio y mantenerlo constantemente actualizado constantemente para que el usuario no pierda el interés.

Además expusimos conceptos básicos de los temas principales tratados en la página web los cuales serán tratados más profundamente en el capítulo a continuación.





## Capítulo II

El propósito de este capítulo es analizar los distintos contenidos con los que contará la página web, además de la importancia que estos tienen en la salud física y psicológica de las personas, para ello se ha realizado un estudio de todo lo que se vincula con el deporte (rutinas de ejercicios, medicina deportiva, psicología del deporte, nutrición y buena alimentación) y se ha extraído lo más relevante e importante en torno a las necesidades de los deportistas y la comunidad en general.

Todas las temáticas desarrolladas en este capítulo se respaldan bajo la visión crítica de autores que han profundizado en el estudio del deporte y todos sus aspectos, permitiendo de esta manera que el análisis cuente con la seriedad y responsabilidad que se requiere en este informe.

### **2.1 Descripción de contenidos de la página web de deportes**

Las temáticas tratadas se vinculan estrechamente con el deporte, pero ¿Qué es el Deporte? El término deporte siempre ha sido objeto de estudio de diversos investigadores, y siempre difícil, a lo largo de la historia, encontrar una definición sin controversias.

El deporte, en su universalidad y su progresiva implantación en todos los estratos de la sociedad, constituye uno de los fenómenos culturales más representativos de nuestro tiempo. Es, sin duda, una de las actividades humanas que más protagonismo y más consideración social ha alcanzado en las últimas décadas. Su arraigo en la sociedad contemporánea es tal que podemos investigar y abordar este apasionante tema desde



multitud de perspectivas: relacional, formativa, lúdica, técnica, profesional, comercial, política, etc.; pudiendo comprobar, de hecho, como en cualquier comunidad, al margen de las inevitables diferencias sociales, culturales y económicas, prácticamente todos los sujetos prestan atención, se divierten, sufren, se aburren, se alegran y vibran con los acontecimientos deportivos. Tanto es así que no ha de extrañar que autores como (Cagigal J. M., 1966) o de G.C. Roberts (1995) Consideren que las actividades deportivas satisfacen, en muchas ocasiones, algunas de las necesidades más profundas del hombre. (Colimdo, 2006-2015)

Pues, como señala (Espartero, 2000) “El judo y las actividades de lucha en el marco de la educación física escolar: una revisión de las propuestas y modelos de su enseñanza” unos autores relacionan el concepto deporte con el juego mientras que otros lo ven más como una competición. A continuación se exponen algunas de las más importantes:

(Cagigal J. , 1981), ¡Oh deporte! Anatomía de un gigante: "Diversión liberal, espontánea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas".

Este autor lo plantea como un juego común a todos, en donde el objetivo es la diversión libre y sin restricciones. Una visión más estricta y restrictiva es la propuesta por Pierre Parlebas (1988), “La sociología del deporte”: "Situación motriz de competición institucionalizada". Lo plantea como un acto rígido, serio, en donde el objetivo es la competición y más aún institucionalizada es decir acorde a reglas que lo controlan.



(Olivera, 1981) “Hacia un deporte educativo en una EF renovadora” intenta estructurar un nuevo significado a partir de los rasgos fundamentales del deporte utilizados para definirlo por distintos autores e instituciones.

Así pues, siguiendo en la línea del citado autor, y en un enfoque plural, podría definirse como: "Conjunto de actividades físicas de carácter lúdico, sujeto a unas normas, bajo la forma de competición la cual habrá de regirse por un espíritu noble (llamado deportivo) que está institucionalizado y que puede llegar hasta el riesgo". El deporte así considerado tiene tres ámbitos de actuación: rendimiento, educativo y ocio.

Observando las diferentes definiciones que nos ofrecen, podemos concretar unas características comunes, en las que coinciden todos los autores:

Competición, esfuerzo físico, normas o reglas, sentido lúdico-recreativo, actividad voluntaria, etc.

En alusión a estas propuestas y las características comunes podemos encontrar una clasificación según las finalidades de la práctica del deporte y que guarda estrecha relación a la categorización que se hace en la publicación “Educación Física Bachillerato (VV.AA., 1998)” citado por (Riera, 2003), en donde se hace una clasificación y explicación del ejercicio físico, así tenemos:

Deporte educativo: Es el que se realiza con la finalidad de adquirir algunos conocimientos sobre el deporte. Puede ser en el ámbito educativo de la educación física



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

escolar o cualquier otro ámbito donde se imparta formación (cursos de federaciones deportivas, asociaciones, universidades, escuelas deportivas municipales, etc.), y que colabora decisivamente en la educación de la persona.

**Deporte salud:** Es el que se realiza con la finalidad de obtener beneficios físicos, psíquicos y sociales, que son inherentes a la práctica regular de ejercicio e incrementan la calidad de vida de la persona.

**Deporte competitivo:** Es el que practica una persona o equipo con la finalidad de ganar, conseguir una victoria y/o superar un récord o una marca personal.

**Deporte recreativo:** Es el deporte que se practica durante el tiempo libre con una finalidad eminentemente lúdica, de diversión, generadora de placer y que contribuye a aumentar las relaciones sociales y la calidad de vida de la persona.

**Deporte terapéutico:** Es el que tiene como finalidad restablecer aquellas capacidades y funciones corporales que se han perdido a causa de accidentes o enfermedades y que convienen a la persona para reincorporarse de nuevo a la vida normal.

**Deporte combinado:** Se trataría del deporte que se realiza con más de una finalidad. Aunque consideramos que, normalmente, se da prioridad siempre a una finalidad por encima de las otras.

Una última tendencia de los últimos tiempos y que consideramos importante es la del entretenimiento.



Deporte entretenimiento: Es el que se realiza con la finalidad del espectáculo y en donde sus participantes compiten con el fin de entretener a quienes lo observan, la tecnología juega un importante papel dentro de esta categoría porque crea ambientes más propicios y apoya a la calidad del espectáculo, muchas veces este tipo de deportes están arreglados acorde a los intereses de quienes lo controlan.

De esta manera podemos considerar al deporte como la actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud. El deporte descrito bajo estas circunstancias tiene un amplio historial dentro de la historia humana. Con el paso del tiempo ha sufrido variaciones menores, creándose nuevas formas de deporte y dejándose de lado otras. Con frecuencia el deporte se practica bajo la forma de una competencia. En este tipo de orientación, puede distinguirse entre aquellas manifestaciones deportivas que son individuales de aquellas que son grupales. Así, las competencias pueden desempeñarse entre dos personas compitiendo entre ellas, o dos equipos que compiten entre ellos pero internamente cooperan.

Si se examinan las definiciones del deporte y de juego, se observa que coinciden de modo práctico, ya que el deporte se trata de un juego institucionalizado, que tiende a ser más restringido y además, presenta una naturaleza gradualmente universal. Los parámetros diferenciadores y exclusivos del deporte con respecto al juego son de acuerdo con (Navarro, 1993) “El afán de Jugar: Teoría y práctica de los juegos motores” seriedad, obligatoriedad y profesionalidad. Sin embargo, en otros parámetros tales como la incertidumbre y el placer se advierte confusión entre el juego y el deporte.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

En la siguiente tabla se expone la correspondencia de los períodos históricos con las significaciones de los términos juego y deporte, tomado de (Garay, 2005)“La actividad física y el deporte en el marco científico”



**Periodo histórico**

**Significaciones de términos juego y deporte**

<p>Siglos XII y XIII</p>	<p>Solapamiento de significaciones de juego y deporte, acepciones de ambos lexemas: Actividad recreativa, actividad para personas, broma chanza, ejercicio físico, competición, divertirse, regocijarse.</p>
<p>Siglo XIV</p>	<p>Lexema juego: Mayor frecuencia de utilización Lexema deporte: Comienzo de desaparición Conservación de mismos significados que en el periodo previo.</p>
<p>Hasta el Siglo XIV</p>	<p>Acepciones de Lexema juego: jugar a algo, recrearse, divertirse, bromear, burlar, apostar o poner en suerte y juegos públicos.</p> <p>Acepciones del Lexema deporte: Actividad recreativa, placer, satisfacción, alegría +(ejercicio, gimnasia, espectáculo y ocio)</p>
<p>Siglo XVII</p>	<p>Unión de significados Desaparición del término deporte, el término juego abarca todas las acepciones: actividad recreativa, diversión, broma, burla, certamen deportivo, fiestas públicas, apuesta, movimiento, orden de colación de cosas.</p>
<p>De finales de siglo XVIII a siglo XIX</p>	<p>Ampliación del campo semántico de juego acepciones de juego: entretenerse, divertirse, ejercitarse, gimnasia o ejercicio físico, educación física, recreativo, transformación verdadera del concepto deporte.</p>
<p>De finales de siglo XIX hasta la actualidad</p>	<p>Restablecimiento del término deporte la expresión de la acción, tanto en juego como en deporte, se realiza utilizando una sola forma verbal. Jugar</p>



El deporte en todas sus expresiones y en la actualidad es una conjunción de muchos otros campos que permiten su correcto desarrollo. De esta manera el deporte se vincula con la medicina, la nutrición, la psicología, la tecnología, etc., temáticas que serán parte de la página web de deportes; estas ramas de la ciencia se han vuelto parte importante en la vida de los deportistas y también de las personas que buscan una vida más saludable y correcta.

### **2.1.1 Rutinas deportivas**

Una rutina deportiva hace referencia a todo aquel ejercicio que se practica habitualmente con el afán de mantener la salud, beneficiarse de los resultados o conseguir un objetivo (competencias).

Las rutinas deportivas aparecen ya comúnmente al momento que el deporte se convierte en competencia, porque los deportistas buscan mantenerse en forma y rendir al máximo en cada competición, luego estas rutinas se vuelven cotidianas porque las personas ven en ellas una manera de mantenerse saludables. Así aparecen gimnasios, centros deportivos que buscan impartir una serie de ejercicios acorde a las edad, condición física, género, es decir acorde a las necesidades y características que tiene cada persona.

Con el avance de la tecnología y los medios de comunicación estas rutinas se expanden, la facilidad que ofrecen los medios comunicacionales de viralizar en poco tiempo estas nuevas formas de mantenerse activos y saludables ya sea fisiológicamente (ejercicios físicos, buena alimentación) como también psicológicamente.





La práctica diaria de ejercicio físico adecuado es un factor fundamental para mantener, mejorar y conservar la salud, ya que ayuda a prevenir múltiples enfermedades.

El ejercicio es una necesidad básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado, y con la falta de ejercicio se renuncia a la oportunidad de mejorar o conservar la salud. Cuando el cuerpo no es ejercitado se vuelve flácido, lento, ineficaz y pierde su condición.

En general, la actividad física involucra cualquier movimiento corporal que implica un gasto de energía. A las actividades cotidianas, como caminar, subir escaleras o realizar trabajos domésticos, entre muchas otras, se les llama actividad física no estructurada. Y cuando la actividad física se realiza mediante un programa con el propósito de mejorar la condición del cuerpo, se le llama ejercicio o actividad física estructurada.

Las rutinas deportivas son la base de cualquier deporte que se quiera practicar y en torno al correcto desarrollo de cada una de ellas, los resultados serán los esperados, a más de ello siempre se debe elegir una rutina deportiva en base a las características propias de cada persona como son: la edad, los resultados esperados, las condiciones físicas y psicológicas entre otras, lo importante con una rutina es mantenerse saludable y mejorar la calidad de vida en relación al deporte.

### **2.1.2 Medicina deportiva**

La Medicina Deportiva tiene raíces muy antiguas que se pueden identificar en la medicina China, la India, la romana pero se difunde mayormente desde la época de los griegos, donde estos conocimientos se aplicaron con más entusiasmo. ¡Las Olimpiadas obligaban a atletas y entrenadores a desear el mejoramiento del desempeño físico!



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

Aunque los griegos y romanos sabían mucho de esta materia, fue hasta el Renacimiento cuando se escribieron los primeros tratados sobre Medicina del deporte. El conocimiento de qué ocurría en el organismo durante las prácticas deportivas intensas no empezó a interesar científicamente hasta la época la revolución industrial. En la segunda mitad del siglo XIX y principios del XX comienzan a sistematizarse los estudios del cuerpo humano sometido a las fatigas del deporte. Los médicos de entonces estudiaron a los deportistas para analizar cuál era el funcionamiento y los cambios del organismo al someterlo a diferentes ejercicios físicos. Así apareció la especialidad de Medicina del Deporte.

La Medicina del Deporte es la especialidad médica que estudia los efectos del deporte y, en general, de la actividad física en el organismo humano, desde el punto de vista de la prevención y tratamiento de las enfermedades y lesiones.

La primera definición moderna se dio en 1958, al fundar el Instituto de Cardiología y de Medicina Deportiva en Colonia, que luego fue adoptada por la comisión científica de la FIMS en 1977 : "La Medicina Deportiva incluye aquellas ramas teóricas y prácticas de la medicina que investigan la influencia del ejercicio, el entrenamiento y el deporte en las personas sanas y enfermas, y en el deportista, así como los efectos de la falta de ejercicio, con el fin de proporcionar resultados útiles para prevenir, tratar y rehabilitar" tomado de (Benitez, 2014) "Medicina del Deporte, según la definición propuesta por el Consejo de Europa, es la aplicación de la ciencia y la medicina a la práctica del deporte de competencia y de las actividades físicas en general, con el objeto de valerse de las posibilidades preventivas y



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

terapéuticas del ejercicio, para mantener el estado de salud y evitar cualquier daño relacionado con el exceso o la falta de ejercicio físico".

Atiende, por lo tanto, a los hombres, las mujeres y los niños que practican un deporte de manera profesional o como meros aficionados. En nuestros días, los avances tecnológicos han permitido a médicos y científicos ir más de prisa en el conocimiento aplicado de la medicina del deporte. Por lo que sus áreas de acción en las Ciencias Aplicadas, han crecido para ocuparse de la prevención de enfermedades y lesiones de los deportistas y hasta de su alimentación y aspecto psicológico. Y también de los efectos de la falta de ejercicio en la salud. Colabora también en la selección de las personas para la práctica de determinada actividad física mediante exámenes antropométricos y fisiológicos. Además, los médicos del deporte juegan un papel muy importante en el combate al consumo de sustancias prohibidas para los deportistas, conocido como dopaje. El trabajo de la Medicina del deporte hace que los deportistas sean cada vez mejores, más rápidos o más fuertes. Pero, sobre todo, más saludables.



### 2.1.3 La nutrición deportiva

La nutrición es un aspecto fundamental en la vida de cualquier persona que quiera llevar una vida saludable y más aún la de un deportista ya que como expresa el filósofo y antropólogo alemán. Ludwig Feuerbach, "Enseñanza de la alimentación" utiliza la frase "Si se quiere mejorar al pueblo, en vez de discursos contra los pecados denle mejores alimentos. El hombre es lo que come" cp. (De Lorenzo, 2012) Es decir una buena alimentación trae consigo resultados positivos en el organismo y en el desarrollo de su vida mejorando el aspecto tanto físico como psicológico.

Una alimentación correcta siempre ha despertado el interés en el hombre y este ha tratado de buscar la manera de alimentarse sanamente pero la velocidad e inmediatez en la que vive actualmente la sociedad ha provocado que se produzca el efecto contrario y se priorice la comida rápida y procesada que no aportan nada a la salud sino más bien ha generado un sinnúmero de enfermedades. Más, sin embargo, estos efectos negativos de una mala alimentación han provocado en los diversos organismos de salud (OMS) una alerta a nivel global y se están buscando nuevas alternativas para recuperar una dinámica de alimentación más saludable.

La alimentación y por ende la nutrición ha pasado por un proceso de desarrollo a lo largo de la historia en la humanidad, desde los inicios del hombre hasta la actualidad, en este contexto, en el Discurso de inauguración del CIANUT 2010, "Nutrición clínica para profesionales" (Cruz, 2010) hace un repaso por la historia de esta preocupación de la sociedad por una alimentación correcta.



La importancia de la nutrición en la vida del hombre ha sido exaltada y estudiada desde siempre. Hace más de 6 mil años, los egipcios utilizaban la dieta como parte fundamental de sus tratamientos curativos. Hipócrates en el año 400 AC decía “deja que la comida sea tu medicina y la medicina sea tu comida”. Más cercano a nuestro tiempo, en 1770, Lavoisier demuestra que la oxidación de alimentos es la fuente del calor corporal. En 1911, Funk un bioquímico polaco, utiliza por primera vez el término “vitaminas” para definir a una mixtura bastante heterogénea de compuestos cuya principal característica común es la necesidad de ser ingeridas diariamente. Esta definición incipiente creó una revolución que alcanzó hasta finales de la década de los treinta, periodo que es reconocido como la edad de oro de la Nutrición porque en él se descubrió la estructura molecular de la mayoría de las vitaminas que conocemos actualmente.

Los albores del siglo XX también trajeron consigo otra revolución. El uso de hidrolizados de nutrientes a través tubos de alimentación dirigidos directamente al interior del organismo, dio paso al posterior desarrollo de la Nutrición enteral y parenteral con todas las innovaciones tecnológicas hoy conocidas. Por si fuera poco, el reconocimiento del ADN como una molécula capaz de interactuar con su medio, sienta las bases de la Biología Molecular y permite el nacimiento de la Nutrición molecular, integrada por la Nutrigenómica y la Nutrigenética que han empezado a explicar hasta las reacciones más simples del organismo.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

En base a lo expuesto se reconoce la preocupación y curiosidad del hombre por descubrir nuevas maneras de alimentarse y desarrollar una vida más saludable en relación a los alimentos que consume y las formas de aprovechar cada nutriente. Es así que el concepto de nutrición tiene estrecha reciprocidad entre el organismo y los alimentos que se consumen como se detalla a continuación: La nutrición es el proceso de obtener y procesar nutrientes de los alimentos hasta tenerlos en una forma utilizable. Involucra la adquisición de los nutrientes, la digestión, la absorción, la distribución de los nutrientes en el organismo. Todo esto está influido por la edad, el sexo, el estado fisiológico las características genéticas o la variabilidad individual, el ejercicio físico y en general el estado de salud de los individuos.

En el trabajo de la SICCED “Manual para el Entrenador” expresa, según el Consejo de Alimentos y Nutrición de la Asociación Médica Norteamericana, es la ciencia que se ocupa de los alimentos; los nutrimentos y las otras sustancias que aquellos contienen; su acción, interacción y balance en relación con la salud y la enfermedad; así como de los procesos por medio de los cuales el organismo ingiere, absorbe, utiliza y excreta las sustancias alimenticias. Además, la ciencia de la nutrición debe ocuparse de algunos aspectos sociales, económicos, culturales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación.

Para la formación y mantenimiento de nuestros tejidos, para el buen funcionamiento de todos nuestros órganos y para obtener la energía necesaria para la vida y para todas las actividades, nuestro organismo requiere lo que se conoce con el nombre de sustancias nutritivas.



### 2.1.3.1 Funciones de las sustancias nutritivas

Las funciones se pueden dividir en:

1. **Función energética:** suministra material para la producción de energía; de la que son agentes las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas.
2. **Función plástica:** supone la formación de nuevos tejidos, de los que son agentes principalmente las proteínas y algunos minerales.
3. **Función reguladora:** favorece la utilización adecuada de las sustancias plásticas y energéticas, que es función principal de las vitaminas y algunos minerales.

La Nutrición ha jugado y juega un importante papel en nuestra vida, incluso cada día, varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que, a la larga, pueden estar condicionando nuestro estado de salud, para bien y a veces también para mal.

La nutrición como tal es un factor importante y fundamental en la vida de toda persona, sin embargo en la vida de un atleta de alto rendimiento juega un papel muy definitivo para el desarrollo y la obtención de óptimos resultados en la competencia.

Nutrición y salud son dos conceptos que están íntimamente relacionados, puesto que en la vida de un deportista profesional, un amateur y las personas que buscan una vida más saludable; la correcta alimentación es primordial para lograr los resultados esperados.

En fin la nutrición deportiva hace referencia a como las personas que practican deporte deben alimentarse, para de esta manera lograr un equilibrio entre el estado físico y el rendimiento óptimo en cada rutina o competición, obteniendo así a través de los alimentos la energía necesaria el antes, durante y después de la práctica deportiva.



#### 2.1.4 La Tecnología y el Deporte

El avance acelerado de la tecnología está asociado con los diferentes acontecimientos históricos: las guerras mundiales, la guerra fría y la globalización. De igual forma este desarrollo tecnológico ha hecho que se dé una nueva forma de educar, sin dejar de lado el desarrollo de valores sociales.

La revolución tecnológica ha englobado casi todos los aspectos de la sociedad, desde las cosas más triviales hasta lo más complejo, esta evolución no ha dejado de lado al deporte, optimizándolo e influyendo en la mayoría de aspectos vinculados con este; desde los equipamientos necesarios, hasta perfeccionar las dietas de los deportistas. Como plantea Jiménez (2002, p. 01) citado por (Bagnara, 2011)“en nuestros días, el impacto de la ciencia y la tecnología ha sido profundo y abarcador, su omnipresente influencia no muestra signos de reducción, al contrario, el papel clave que ejercen en el desarrollo de cualquier actividad humana se hace cada día más evidente. El deporte y la actividad física, hoy más que antes son influenciados por estas”. Las nuevas tecnologías se aplican en el deporte desde hace algún tiempo y estos se han convertido en parte esencial al momento de una competencia o al momento de mejorar el rendimiento tanto individual como colectivo; entrenadores, equipos, deportistas profesionales y amateur se han beneficiado de los distintos avances que ha traído la tecnología en el mundo del deporte.

La tecnología ha cambiado en gran medida la dinámica en la práctica del deporte mejorándolo de sobremanera en referencia a épocas anteriores en donde era casi nula la





presencia de algunos deportes e influencia de la tecnología. En la actualidad las cosas han cambiado bastante. Los deportes se han multiplicado y se han ido perfeccionando sobre todo los deportes de alta competición. También se han vuelto más complejos ya que se le han ido sumando nuevas reglas, todo aquello para hacer a los deportes más competitivos, esto se debe en gran manera por el hecho de que los deportistas se han ido desarrollando tanto mental, como físicamente, lo que hace que las pautas antiguas queden obsoletas. Hoy en día, la tecnología ocupa un lugar importante dentro de los deportes, no solo en los utensilios mismos de cada disciplina, sino que en la vestimenta de los mismos deportistas. Tecnología en los deportes que es utilizada en beneficio del espectáculo y así mismo, para que el deportista le pueda sacar aún más provecho a su condición física. Pero los deportes no son restrictivos al campo profesional, sino que cualquier persona los puede practicar. Algunos tendrán más condiciones que otros.

Es así que el deporte ha visto en la tecnología un aliado de peso para perfeccionar ciertos aspectos que anteriormente eran descuidados o no se contaba con las herramientas para corregir estos vacíos.

De esta manera hoy en día la tecnología cumple un papel primordial en la optimización del deporte tanto en el plano formal como en el momento del desarrollo de la práctica deportiva; configurando nuevas reglas o mejorando el rendimiento deportivo en los distintos atletas profesionales o amateur.



### 2.1.5 La psicología en el deporte

En sus orígenes se afirma que la psicología del deporte surge como un esfuerzo sistematizado para estudiar y potenciar el comportamiento deportivo, y aunque sus primeras manifestaciones aparecen asociadas al deporte de competición, posteriormente se ha ocupado también de todas aquellas expresiones de la práctica deportiva relacionadas con el aprendizaje motor, el ocio, la salud o la integración social.

Es así que (Tortosa, 1998) “Historia e Historiografía de la psicología del deporte” hacen una propuesta de cuatro etapas en el desarrollo de la psicología del deporte.

1) En primer lugar, la que se ha dado en llamar etapa de los Precursores (1890-1919), una etapa en la que se recogen y detallan los intuitivos trabajos de algunos autores pioneros que tratan de poner de relieve la importancia de los factores psicológicos en la práctica del deporte y el ejercicio físico. En general, son trabajos aislados, muy centrados en los intereses personales de los investigadores y realizados con el rudimentario arsenal metodológico de la época.

2) La segunda etapa, que puede ser considerada como una fase preparatoria para la cristalización de la Psicología del Deporte, es la denominada etapa de Formación (1920-1944). Se trata, a grandes rasgos, de un intervalo histórico caracterizado por la formulación de distintas concepciones teóricas y de investigación específicamente ideadas para dar respuesta a las demandas provenientes del entorno deportivo. En esta etapa destacan los trabajos de los psicólogos que son mayoritariamente considerados



como los “padres” de esta ciencia: Alexander Puni y Peter Rudik en la extinta Unión Soviética, y Coleman Griffith en los Estados Unidos.

3) La tercera etapa, llamada de Crecimiento (1945-1964), se inicia tras la Segunda Guerra Mundial con aportaciones sistemáticas a esta especialidad de la Psicología aplicada al deporte, sobre todo en el campo del aprendizaje motor, de la evaluación y de la personalidad.

4) La cuarta y última etapa es denominada fase de Consolidación (1965-Actualidad), un período histórico, todavía sin concluir, en el que se observa la aparición de estudios dedicados tanto a la investigación como a la evaluación y la intervención.

Este ordenamiento histórico nos da un resumen del proceso evolutivo de la psicología deportiva, pero a que hace referencia esta rama, a continuación se expone un análisis:

La psicología del deporte comprende el estudio de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento (Gill, 2000) cp. (Weinberg, 2007) Los psicólogos especializados en deportes y actividades físicas identifican los principios y las pautas que los profesionales pueden usar para ayudar a los adultos y a los niños a participar en actividades deportivas y realizar ejercicios físicos, y así beneficiarse a partir de estas experiencias.

La psicología del deporte se aplica a una amplia base poblacional. Si bien algunos profesionales usan la psicología del deporte para ayudar a deportistas de elite a alcanzar



su máximo rendimiento, muchos psicólogos deportivos trabajan más con niños, personas con incapacidades físicas o mentales, personas mayores y público en general.

Cada vez más, mayor cantidad de profesionales de esta disciplina aborda los factores psicológicos presentes en las actividades físicas, desarrolla estrategias para motivar a las personas de vida sedentaria a realizar ejercicios físicos o evalúa la eficacia del ejercicio físico para el tratamiento de la depresión. Para reflejar esta diversidad de intereses, esta área de estudio se denomina ahora psicología del deporte y el ejercicio, y algunos profesionales solo se abocan a los aspectos de la disciplina relacionados con el ejercicio.

Así pues, la psicología deportiva trata de encontrar de una manera científica la relación de las personas con el deporte y la actividad física, como este vínculo genera reacciones en diferentes contextos tanto sociales, fisiológicos, emocionales, económicos, etc.; el antes, durante y después de la práctica de deporte y la actividad física.

### **Conclusión**

En este apartado se contextualizó y desarrolló cada uno de los aspectos vinculados con el deporte, así como su incidencia en la vida y en la historia desde sus inicios hasta la actualidad; sin dejar de lado la relación que mantiene cada uno de estos ejes para la práctica del deporte.



## **2.2 Importancia de los contenidos dentro del sitio.**

Los contenidos de la página web de deportes han sido seleccionados acorde a las necesidades de los deportistas y de la comunidad en general, todo ello en busca de motivar la práctica del deporte y contribuir de alguna manera una vida más saludable.

En este subcapítulo se abordará la importancia que tiene la aplicación y el conocimiento de todos los ejes del deporte y las actividades físicas (rutinas, nutrición, medicina, tecnología, psicología) en la vida de los deportistas y las personas en general, todo ello para el correcto desempeño y el aprovechamiento al máximo de todos los beneficios y efectos que produce la actividad física.

El deporte visto desde todos los aspectos que guardan relación con este y la importancia que presentan de manera conjunta para el correcto desempeño y rendimiento de los deportistas en la sociedad actual.



### 2.2.1 Importancia del deporte

El deporte y la actividad física desde sus inicios ha sido parte esencial en la sociedad, ha permitido dejar de lado el sedentarismo y generar vidas activas y saludables, El deporte es una actividad que los seres humanos realizan con objetivos recreativos o profesionales muchas veces, no se tienen en cuenta los beneficios que otorga y cómo puede cambiar la vida de una persona. Ayuda a tener un mejor estado físico y a llevar una vida sana.

Está comprobado que el ejercicio físico practicado con regularidad ayuda a prevenir importantes enfermedades como la obesidad, la osteoporosis o los trastornos cardíacos. Lo pueden realizar personas de todas las edades, desde niños hasta personas mayores.

La niñez y la adolescencia son etapas fundamentales en la práctica de algún deporte o la actividad física porque generan hábitos que a la larga tendrán gran influencia en la fase adulta y posteriormente en la vejez tal como lo exponen: (Calderon, 2009) en su trabajo “Importancia y beneficios de la práctica de actividad física y deporte. Análisis del problema en los países occidentales” en donde se realiza un estudio exhaustivo de los beneficios que trae consigo la práctica del deporte y la actividad física, documentados en el estudio de varios autores que tratan el tema, y lo exponen de la siguiente manera:

En la infancia y en la adolescencia, la práctica de actividad física de calidad estimula el desarrollo físico, cognitivo y social de los jóvenes y crea hábitos de práctica física saludables La actividad física constituye un elemento fundamental en el crecimiento de



los jóvenes. Así, en las primeras etapas del desarrollo, la actividad física juega un papel importante en el desarrollo de los jóvenes. Todo tipo de actividad física ya sea el juego informal, la educación física, los deportes, etc., contribuyen al enriquecimiento motor de los jóvenes practicantes.

Tal y como indica Malina y Bouchard (1991) la práctica de actividad física incrementa los niveles de fuerza muscular, de flexibilidad, equilibrio y de coordinación en los jóvenes. Este aspecto beneficia la disminución del riesgo de lesiones en la edad adulta. Además, un estilo de vida físicamente activo, implica otros beneficios directos e indirectos en los jóvenes:

- previene el sobrepeso y la obesidad
- contribuye al desarrollo y la consolidación del aparato locomotor (huesos, articulaciones, tejido muscular, etc.
- incrementa la eficiencia del aparato cardiovascular
- incrementa los niveles de autoestima y salud psicológica
- crea hábitos de práctica que tal vez continúen en la edad adulta

Por otro lado, en la vida adulta y la vejez, la participación en programas regulares de ejercicio es eficaz para evitar algunas enfermedades que se asocian con el envejecimiento. La realización de ejercicio físico aeróbico ayuda a mantener y mejorar varios aspectos del funcionamiento cardiovascular (ej. eficiencia cardiaca, diferencia arterio-venosa de O<sub>2</sub>, la capacidad de oxidación mitocondrial, etc.). Además, el ejercicio físico reduce los factores de riesgo de enfermedades del corazón, diabetes, etc.,



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

mejora la salud y contribuye a incrementar las expectativas de vida (Cárdenas, Henderson, y Wilson, 2009). La realización de ejercicio físico de fortalecimiento ayuda a compensar la pérdida de masa muscular y de fuerza que por lo general se asocia con el envejecimiento normal.

Entre los beneficios adicionales que se derivan del ejercicio regular se incluye una mejoría en las condiciones óseas y como consecuencia, un riesgo menor de padecer de osteoporosis (ACSM, 2004).

En esta línea, la realización de un trabajo de movilidad, de estiramientos y de equilibrio produce una mejoría en la estabilidad postural y rango de movimiento, lo que conlleva por tanto, a una disminución en la posibilidad de caerse, herirse y fracturarse (Close y Glucksman, 2000; Nowak y Hubbard, 2009). Además, la práctica de ejercicios físico de forma regular proporciona ciertos beneficios psicológicos que se relacionan con la preservación de la función cognitiva, el alivio de los síntomas depresivos y de la conducta, y una mejoría en el autocontrol y la auto eficacia (Burton, Turrell, Oldenburg, Sallis, 2005). En general, los beneficios que se asocian con la actividad física regular y el ejercicio, propician un estilo de vida más saludable e independientemente. Esto produce una mejora significativa de la capacidad funcional, y de la calidad de vida de la población en todas las edades.

La práctica del deporte y la actividad física tienen beneficios en el plano psíquico/emocional y es primordial en la salud y calidad de vida.





### 2.2.2 La nutrición y el deporte

La nutrición y el deporte son dos aspectos que van de la mano porque la práctica del deporte y la actividad física conlleva la necesidad de energía antes, durante y después de realizar algún deporte y esta energía se consigue a través de los alimentos que son parte esencial en todo el proceso que representa la práctica del deporte, tal como lo expone (Olivos, 2012).en su trabajo “nutrición para el entrenamiento y la competición”, “El objetivo de la nutrición relacionada al deporte es cubrir todas las etapas relacionadas a éste, incluyendo el entrenamiento, la competición, la recuperación y el descanso”.

Una mala alimentación influye en el rendimiento físico de los deportista además estos se verán condicionados y serán más adeptos a contraer lesiones y demás problemas en su organismo, pero una dieta adecuada proporciona la optimización del rendimiento atlético, y también nos permite elegir una conducta alimentaria (nutricional) más adecuada a los diferentes tipos de actividad física y deporte, sea en el ámbito recreativo o profesional.

En el trabajo “La nutrición en el deporte” Maughan (2001), cp. (Belloto, 2007) sin una nutrición adecuada el atleta no podrá alcanzar su máximo rendimiento, y además este deportista no podrá mantener su condición atlética como se debería. También es cierto que la recuperación del esfuerzo y de lesiones será más lenta, y que el deportista está más susceptible a injurias e infecciones.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

Hay muchas formas de alimentarse y es responsabilidad del deportista el saber elegir de forma correcta los alimentos que sean más convenientes para su salud y que influyan de forma positiva en su rendimiento físico.

Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, durante todo el proceso del entrenamiento y de la competición es imprescindible para optimizar el rendimiento. Una buena alimentación no puede sustituir un entrenamiento incorrecto o una forma física regular, pero, una dieta inadecuada puede perjudicar el rendimiento en un deportista bien entrenado.

Otro aspecto a destacar es la hidratación de los deportistas esto debido a que al momento de ejercitarse se pierde gran cantidad de líquidos al sudar y es importante hidratarse para recuperar lo perdido y reestablecer el correcto funcionamiento del organismo.

Los objetivos que representa una buena alimentación tanto para el entrenamiento como para la competición se destacan en el trabajo “Nutrición para el entrenamiento y la competición”, (Olivos, 2012) se representan en el siguiente cuadro:



TABLA 1. OBJETIVOS DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA
Para el entrenamiento, se sugieren las siguientes recomendaciones:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Satisfacer los requerimientos de energía y nutrientes</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Planificar la alimentación para alcanzar un buen nivel de masa muscular y de masa grasa y que sea compatible con un buen estado de salud y rendimiento</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Optimizar la adaptación y la recuperación entre sesiones de entrenamiento mediante el aporte de los nutrientes necesarios para esto</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Recuperar energía e hidratación entre cada sesión para tener un rendimiento deportivo óptimo</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Experimentar estrategias nutricionales para la competición</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cubrir las necesidades de nutrientes que son necesarios para el entrenamiento intenso</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Reducir el riesgo de enfermedades y lesiones durante el entrenamiento intenso</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• En caso de ser necesario, consumir en forma informada y bajo supervisión profesional, suplementos y alimentos deportivo</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentarse para conservar la salud a largo plazo</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Disfrutar de la comida y del placer de compartirla</li></ul>
Para la competición, se sugieren las siguientes recomendaciones:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alcanzar un peso corporal saludable y/o el requerido para la categoría deportiva</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Llenar los depósitos de energía mediante el consumo de Hidratos de Carbono y por la disminución de la intensidad del entrenamiento los días previos a la competencia</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Abastecimiento de Hidratos de Carbono 1 a 4 horas antes de la competición</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mantener la hidratación antes, durante y después de la competencia</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Consumir hidratos de carbono durante las competencias de más de 1 hora de duración</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cubrir necesidades de líquidos y alimentos antes y durante éste, sin ocasionar</li></ul>



molestias digestivas
<ul style="list-style-type: none"><li>• Facilitar la recuperación después de la competencia</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Durante una competición prolongada, asegurar que la alimentación no comprometa los objetivos de ingesta energética total y de nutrientes</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomar decisiones informadas sobre el uso y utilidad real en el rendimiento deportivo de suplementos y alimentos para deportistas</li></ul>

Una buena alimentación, una hidratación adecuada y las rutinas de ejercicios correctas, más la constancia y dedicación necesaria son fundamentales para mejorar y mantenerse en forma y llevar una vida saludable.



### 2.2.3 La Tecnología en el deporte

Con el avance de la sociedad la tecnología ha impuesto su ritmo y ha generado una dependencia general; avance tecnológico igual a desarrollo social. Cada vez más la tecnología se hace presente en los deportes y la actividad física, modificando las reglas e influyendo para bien o para mal según el uso que se le dé.

En la actualidad la tecnología es de suma importancia en el desarrollo de los deportes apareciendo nuevas modalidades y facilitando el desarrollo de otras, además de suministrar los equipos para un mayor control y cumplimiento de reglas, aspectos que antes eran casi imposibles de lograr.

La aparición de la tecnología en el deporte se ha desarrollado en todos los ámbitos que este puede abarcar es así que podemos notar la tecnología en la medicina deportiva, la nutrición de los deportistas, los equipos (prótesis ) nuevos materiales y diseños aplicados a la indumentaria deportiva (prendas modificadas, livianas, frescas, de fácil secado), software especializados como el caso de los creados para diagnosticar aspectos de biometricidad (detección de posibles lesiones y ventajas motrices) así como accesorios especialmente pensados para cada deporte. Todo esto permite un mayor desenvolvimiento y rendimiento pero también un mayor espectáculo en cuanto a la organización de los eventos competitivos.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

Sin embargo esta nueva dinámica en torno a lo tecnológico y el deporte también tiene sus aspectos negativos con la aparición de drogas (doping) para acelerar los resultados en los entrenamientos o conseguir mayor resistencia al momento de competir, numerosos son los casos y escándalos generados en relación a este punto, futbolistas, ciclistas, atletas profesionales se han dejado seducir por el dopaje (consumo de sustancias o productos y utilización de métodos con el fin de aumentar o mejorar, de forma no natural y provisional en el rendimiento deportivo) previo a una competición lo que ha generado un profundo debate en referencia a la tecnología y el deporte. (Bagnara, 2011) “El desarrollo tecnológico en las actividades físicas y el deporte” concluyen lo siguiente:

“la tecnología en el deporte y en la educación física, deberá ayudar a resolver uno de los problemas causados por el desarrollo de la propia tecnología. La facilidad en los medios de transporte, en ejecutar el trabajo, la comida rápida y no natural, la facilidad en seguir malos hábitos de vida está causando enfermedades en toda la humanidad, desde los países desarrollados hasta los países sub desarrollados. Los problemas causados al medio ambiente tienen sus consecuencias en la salud y en la calidad de vida de la población”.

La tecnología en el deporte tiene sus aspectos positivos y negativos pero es innegable que al ritmo de crecimiento que se ha impuesto, todos los aspectos sociales sigan dejándose influenciar por la ciencia, el deporte no está exento de esto y los riesgos de una deshumanización del deporte están presentes tal como lo señala (Perez, 2012) “Deportistas tecnológicamente modificados y los desafíos al deporte”



puesto que reduce el elemento que ha sido considerado como constituyente de una competición justa. El uso extensivo de las técnicas mejoradoras del rendimiento físico por parte de los deportistas puede conducir a una situación en la que "seamos incapaces de identificar el "yo" original cuyo rendimiento queremos mejorar"

La importancia y beneficios que ha traído la ciencia y la tecnología en el mundo deportivo y la sociedad es indiscutible pero cabe cuestionarse hasta qué punto puede llegar o más bien hasta donde lo permitirá la humanidad.

#### **2.2.4 La psicología en el deporte**

La psicología es un factor de gran valor en el deporte porque permite mantener un equilibrio emocional, físico y mental en los deportistas y las personas que realizan alguna actividad física que se ven sobrecargados de presiones, estrés, tensión psíquica, emociones y responsabilidades adquiridas a nivel personal como por terceros, es decir se convierte en el soporte para cualquier deportista para funcionar adaptadamente en el ámbito deportivo.

La psicología deportiva por lo tanto trabaja con la conducta humana en el ámbito deportivo tal como lo señala Gil, citado por (García, 2015) como:

“El conjunto de respuestas mentales, motoras y psicofisiológicas que los deportistas tienen en función de unos antecedentes y unos consecuentes externos e internos cognitivos y fisiológicos; una relación de contingencias; un organismo con unas características físicas, habilidades motoras, historial de aprendizaje, variables de



personalidad; y que se dan en un medio ambiente físico (cancha, vestuarios, campos de atletismo), social (familia, entrenador, árbitro y jueces, directivos, público y periodistas) y biológico” (Gil, 1991, p. 13).

Este autor lo plantea como una cadena de características que influyen la conducta humana y que pueden afectar el desempeño del deportista que no desarrolle una fortaleza mental.

Una fortaleza mental implica mejores resultados, un rendimiento más productivo y una mayor calidad de vida. La fortaleza mental es uno de los requisitos más importantes y necesarios en toda actividad deportiva. Sin esta, difícilmente podremos hablar de un deportista exitoso a pesar de una buena técnica y preparación física y más bien lo haremos de un deportista promedio o de repente bueno, pero que no llegará más allá o destacará. Este punto es definitivamente uno de los fundamentales a trabajar en la preparación psicológica de todo deportista en general, pero sobre todo en los competitivos y aún más, los de élite y a su vez, es una de los más difíciles de lograr.

El entrenamiento psicológico tiene como finalidad ayudar al deportista a mejorar su rendimiento, ofreciendo las herramientas necesarias para conocer el funcionamiento de su cuerpo y mente, para llegar a ser más conscientes de toda la dinámica del organismo y poder manejarlo de forma voluntaria para lograr el rendimiento deseado. Por lo general, se reconoce que los aspectos psicológicos son relevantes para determinar la eficacia del rendimiento deportivo, y se admite que su importancia aumenta en los niveles más altos de actuación.





**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

Hay que considerar que el rendimiento deportivo es una combinación de preparación física del cuerpo y preparación psíquica de la mente, si no se atiende a estos dos aspectos puede ocurrir que se rompa el equilibrio emocional que debe poseer el deportista sometido a tensiones específicas de su actuación. Tanto el cuerpo como la mente desarrollan una estrecha interacción, como señala oportunamente (Gonzalez, 1997), “representan dificultades de interacción sana con los demás, tanto en su percepción del mundo, actitudes hacia sí mismo, control del estrés, tensión psíquica, incapacidad para alcanzar sus metas, insatisfacción personal y dificultades para funcionar adaptadamente en el ámbito deportivo”.

Los beneficios de la psicología en la vida de las personas que practican actividad física y más aún en la de un deportista son irrefutables, es por ello que esta rama es sumamente cuidada y privilegiada por deportistas, entrenadores, equipos y en sí todo el mundo deportivo que han visto en ella el suplemento indispensable a la hora de prepararse y rendir adecuadamente en las competiciones y en sus relaciones cotidianas.



### 2.3 Conclusión

Las temáticas tratadas a lo largo de este capítulo han permitido que se profundice el contexto y la importancia que ha tenido y tiene el deporte en la vida de las personas, pero aún más trascendental es el hecho de conocer la profunda relación que mantiene cada arista del deporte, y como este ha ido evolucionando al ritmo exigente que se presenta en la actualidad debido a una globalización total de la sociedad.

De esta manera podemos notar que una rutina deportiva no puede ser llevada a cabo sin una correcta alimentación que permita el desempeño del cuerpo antes, durante y después de realizar una actividad física, otro aspecto importante y muy notorio es el factor psicológico tan necesario en todo el proceso de una competición o el tratamiento de lesiones tanto físicas como mentales que se presentan a lo largo de la práctica de algún deporte ya sea de manera profesional o como mero acto recreativo. Y por último y no menos importante es el aspecto de la medicina y la tecnología en el deporte, que en la actualidad y por la tendencia globalizada en todos los ámbitos sociales han impuesto nuevas reglas y nuevas dinámicas a la práctica deportiva cambiando, mejorando o de alguna manera volviéndose dependiente de la tecnología pero que sin embargo esta tendencia no puede suplir el hecho que el deporte es practicado por seres humanos que son quienes dominan todos estos ejes que se presentan a la hora de realizar actividad física y más bien son ellos que han sabido guiar estas alternativas para beneficio propio ya sea en el ámbito de las nuevas rutinas deportivas, la nutrición y alimentación adecuadas y la tecnología y la medicina al servicio del deporte que contribuyen a generar deportistas óptimos.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

La práctica del deporte y el conocimiento de todo lo que este abarca ha sido y es de gran importancia para deportistas y todos los aficionados a algún deporte, porque esto contribuye a un desarrollo adecuado y mantiene un equilibrio entre el estado físico y el estado psicológico de cada persona generando vidas más saludables y concientizando sobre una vida alternativa en relación al estrés rutinario de la actualidad.



### **Capítulo III**

Durante este capítulo realizaremos una descripción detallada sobre el sitio web y la información que éste contiene, también se darán a conocer las distintas herramientas con las que cuenta la página y cómo éstas funcionan. Para un mejor entendimiento de cómo funciona la página realizaremos capturas de pantalla las cuales nos permitirán tener una idea clara en cuanto al manejo de la página. Además se describirá el manejo de fuente, colores, logos e información dentro de nuestra página para que de ésta manera se pueda comprender por qué la página ha sido creada y trabajada de ésta forma. También cabe recalcar que la página web cuenta con distintos tipos de multimedia, los cuales son esenciales para una página web y brindan una mayor dinámica dentro del sitio para un mayor entretenimiento del usuario. Dentro de los formatos multimedia utilizados están vídeos (tomados de youtube) entrevistas (subidas desde soundcloud) tweets (cuentas oficiales) y fotografías (tomadas de internet).

Así mismo, describiremos los contenidos con los que cuenta cada una de las pestañas dentro de la página, que han sido pensados para brindar una alternativa cómoda y saludable en cuanto a la nutrición, ejercicios y medicina deportiva.

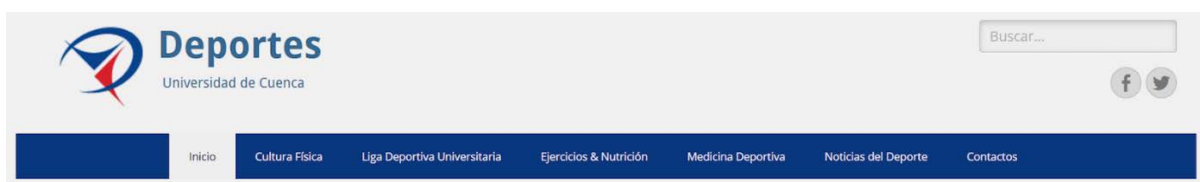


### 3.1 Descripción de la página de inicio

La página de inicio de la web como todas las demás están escritas con la fuente Comic Sans la cual fue creada por la empresa Microsoft en 1994 , su creador fue Vincent Connare quién con ésta fuente buscó tener letras de Comics para situaciones informales. Utilizamos esta fuente debido a su apariencia y fácil entendimiento.

Nos hemos basado en la gama de colores de la página principal de la Universidad para que así las dos tengan concordancia en lo referente a la identidad universitaria.

#### 3.1.1 Menú de inicio



En el menú de inicio de la página se encuentra el nuevo logo de la Universidad en representación a la misma, junto al título Deportes Universidad de Cuenca, el mismo que sirve como botón para regresar a la página principal desde cualquiera de las otras pestañas.

Además cuenta con las pestañas de: Cultura física, Liga deportiva Universitaria, Ejercicios y nutrición, Medicina Deportiva, Noticias del Deporte y Contactos las cuales describiremos detalladamente más adelante.



### 3.1.2 Slider

El slider de la página principal está dividido en tres partes: Facebook, twitter y soundcloud las cuales explicaremos a continuación:

#### Facebook

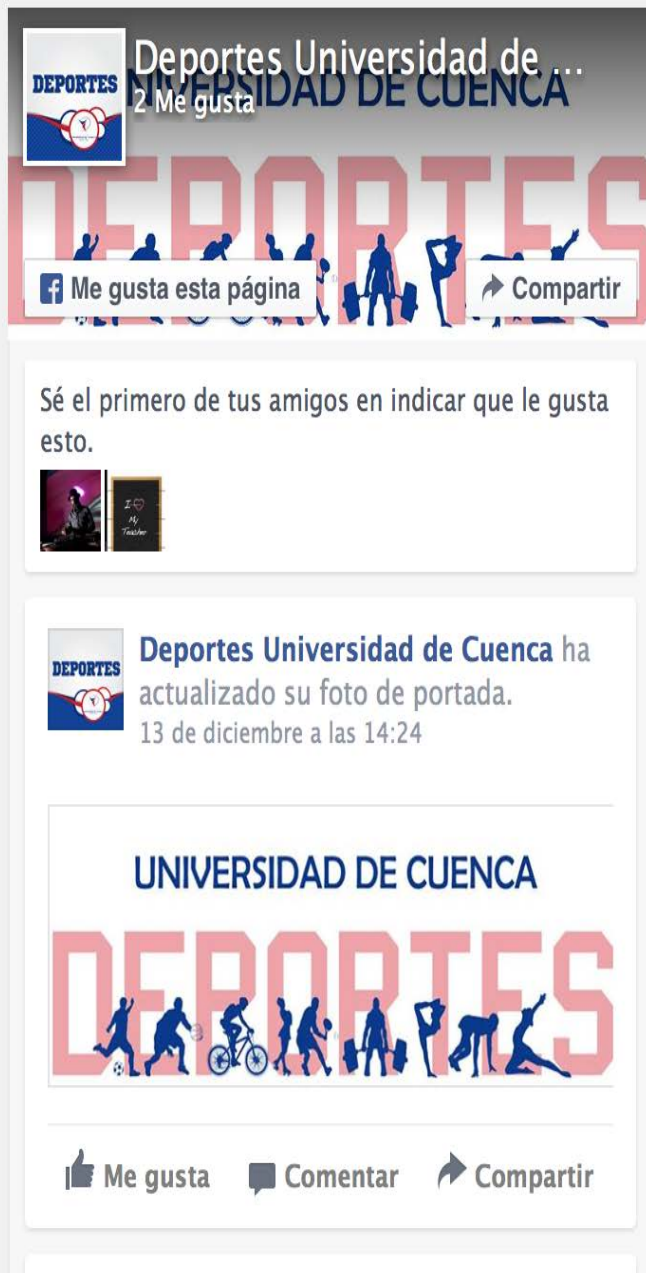
Al dar click en la imagen de “Encuéntranos en facebook” podremos acceder a todo el contenido que se está compartiendo en ésta red social en cuanto a lo deportivo por parte de la Universidad.





Hazte fan en Facebook

Universidad de Cuenca



The image shows a Facebook post from the page "Deportes Universidad de Cuenca". The post features a cover photo with the word "DEPORTES" in large red letters and silhouettes of athletes. The text of the post says "Sé el primero de tus amigos en indicar que le gusta esto." Below this is a small image of a person. A status update follows, stating "Deportes Universidad de Cuenca ha actualizado su foto de portada." with a timestamp of "13 de diciembre a las 14:24". At the bottom, there are interaction buttons for "Me gusta", "Comentar", and "Compartir".

Deportes Universidad de Cuenca  
2 Me gusta

Me gusta esta página    Compartir

Sé el primero de tus amigos en indicar que le gusta esto.

Deportes Universidad de Cuenca ha actualizado su foto de portada.  
13 de diciembre a las 14:24

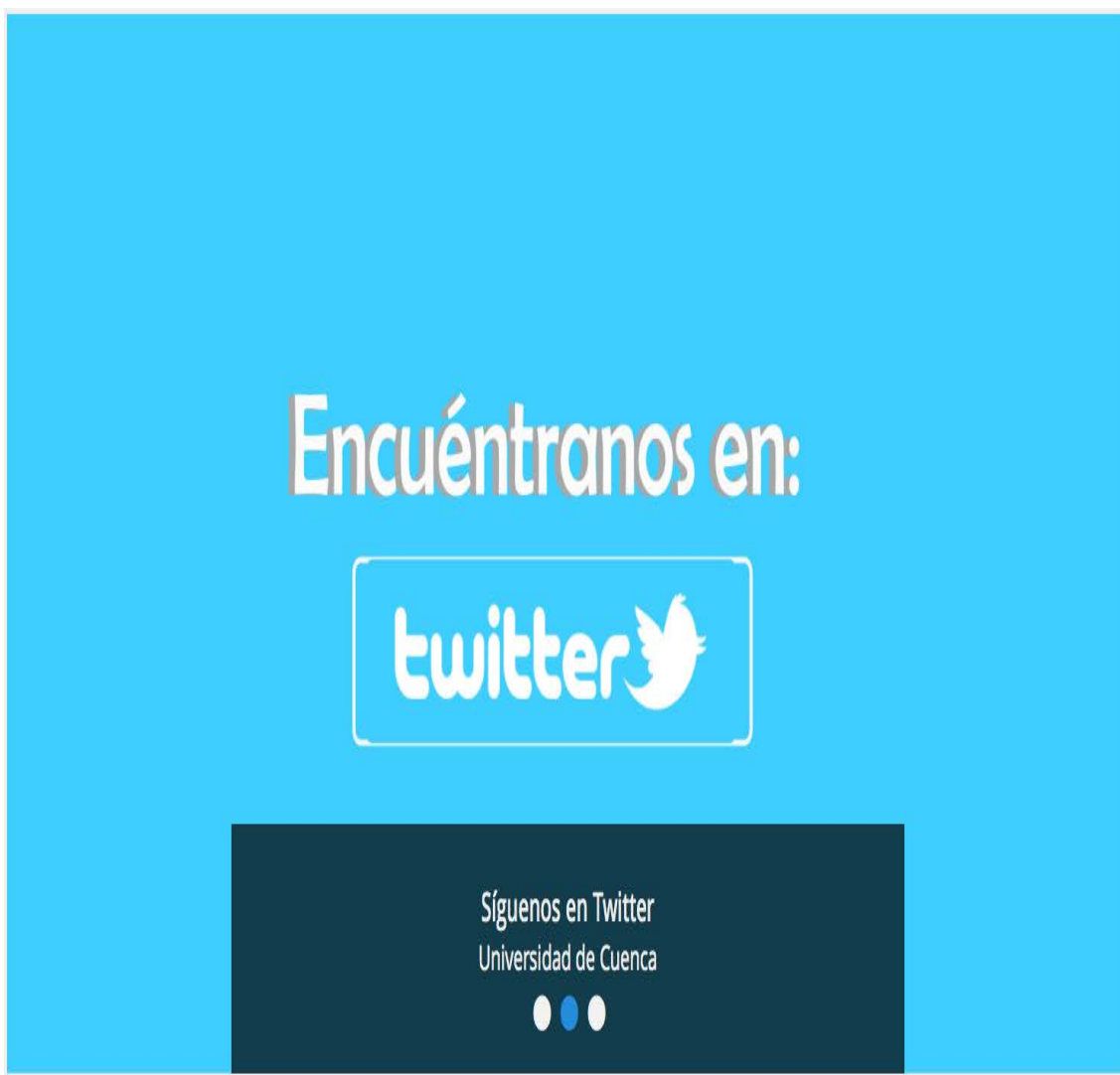
UNIVERSIDAD DE CUENCA  
DEPORTES

Me gusta    Comentar    Compartir



## Twitter

Este enlace nos llevará directamente a la cuenta de twitter oficial de Deportes de la Universidad de Cuenca en donde podremos encontrar noticias relacionadas al ámbito deportivo universitario, local, nacional e internacional.







Síguenos en Twitter

Universidad de Cuenca

## Tweets


 Seguir



**Deportes UCuenca** @DeportesUDC

50m

Messi fue agredido en Tokio después del mundial de clubes  
[espn.deportes.espn.go.com/videohub/video...](http://espn.deportes.espn.go.com/videohub/video...)

 Mostrar multimedia



**Deportes UCuenca** @DeportesUDC

53m

Blatter y Platini sancionados por la #FIFA, estarán fuera de ella y del fútbol por lo menos 8 años



**Deportes UCuenca** @DeportesUDC

54m

Barcelona FC campeón del mundial de clubes 2015, derrotó por 3-0 a River Plate en la final



**Deportes UCuenca** @DeportesUDC

1h

Emelec campeón de la #Copapilsener2015 con una marcador global de 3-1



**Deportes UCuenca** @DeportesUDC

18 dic

¡Hola, Twitter! #miprimerTweet

[Mostrar Más](#)

Twitrear a @DeportesUDC



## Soundcloud

Al dar click en el link la página automáticamente nos conducirá a la página de soundcloud de Deportes de la Universidad donde se encontrarán los audios de las distintas entrevistas relacionadas a los temas tratados en la página.



### 3.1.3 Menú secundario.



El menú secundario es un apoyo de la página principal, este cuenta con tres opciones, que son:

#### **Noticias del deporte**

Un espacio en donde podremos observar lo más relevante de las noticias nacionales e internacionales desde las cuentas de twitter más importantes en el deporte las cuales se mantienen en constante actualización, estas fuentes son externas a la Universidad.



## Tweets Internacionales

### Tweets

Seguir



**FOX Sports Sur** @FOXSports\_sur

2m

#90MinutosFOX ¿River estuvo a la altura?

#HIZOLOQUEPUDO

#QUEDOENDEUDA

#PAPELDIGNO

¡Vota usando los hashtags! [pic.twitter.com/MOYEgwwRJ7](http://pic.twitter.com/MOYEgwwRJ7)



Twittear a @FOXSports\_sur

### Tweets

Seguir

DEPORTES

Ejemplar sanción de FIFA

El comité de ética determinó separar a Blatter y Platini "de toda actividad relacionada... [fb.me/4j2ToVIRt](http://fb.me/4j2ToVIRt)

Mostrar resumen



**ESPN Deportes (US)** @ESPNDeportes

12h

Danilo aseguró que todo el conjunto blanco apoya al técnico merengue y todos están unidos en el vestidor del Real...

[fb.me/75OFb3ybf](http://fb.me/75OFb3ybf)

Mostrar resumen



**ESPN Deportes (US)** @ESPNDeportes

13h

El Real Madrid C.F. volvió a repetir la historia que vivió en 1960 cuando derrotó 11-2 al Elche.

Comparte para [fb.me/2ee4fclDr](http://fb.me/2ee4fclDr)



## Tweets Nacionales

### Tweets

Seguir



**Deportes El Comercio** @deportesecc 22h  
#CopaPilsener 60' @LDU\_Oficial 0-0 @CSEmelec  
Abrir



**Deportes El Comercio** @deportesecc 22h  
#CopaPilsener Se inició el segundo tiempo en el estadio Casa Blanca. @LDU\_Oficial 0-0 @CSEmelec  
Abrir



**Deportes El Comercio** @deportesecc 22h  
#CopaPilsener Se terminó el primer tiempo en el estadio Casa Blanca. @LDU\_Oficial 0-0 @CSEmelec  
Abrir

Twitrear a @deportesecc

### Tweets

Seguir



**Radio Caravana** @CaravanaDeporte 16 dic  
Camerino de Emelec luego del triunfo 3-1 esta noche sobre Liga de Quito, en la final de ida del Campeonato.  
[pic.twitter.com/mnpJAGi7YM](https://pic.twitter.com/mnpJAGi7YM)  
Retwitteado por Ecuadeportes






## Entrevistas.

En este bloque podremos escuchar las distintas entrevistas realizadas a profesionales especializados en la nutrición, medicina deportiva así como todo lo relacionado al deporte.

Entrevistas

Entrevistas a profesionales.

## Entrevistas




DeportesUdeCuenca

Entrevista a la Doctora Roxana Abad, nutricionista

SOUNDCLOUD


Share



7:14

▶ 4

Cookie policy




DeportesUdeCuenca

Entrevista al Doctor Vicente Brito, médico deportólogo

SOUNDCLOUD

Share



13:22

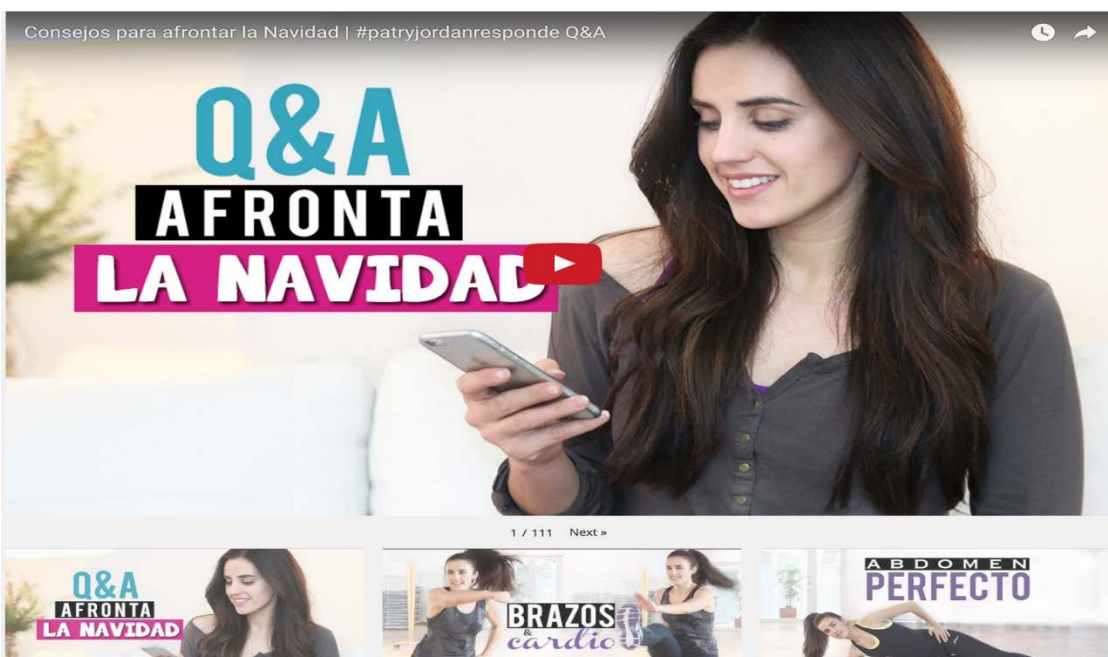
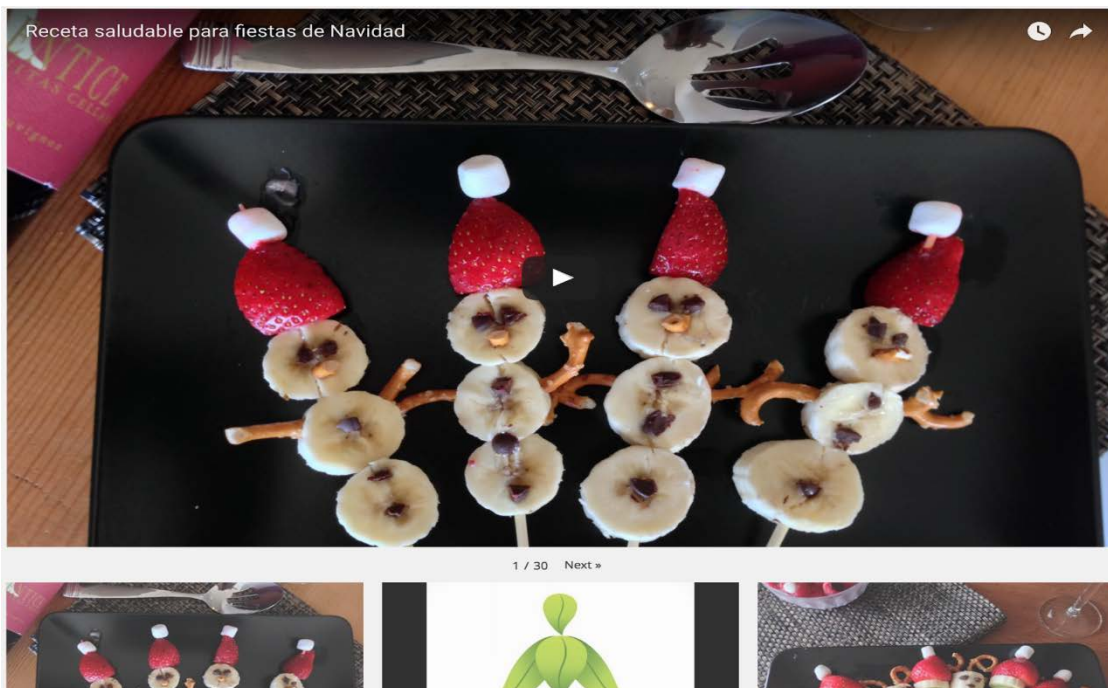
▶ 3

Cookie policy



Videos.

En esta pestaña podremos encontrar videos relacionados a la nutrición y ejercicios para realizar en el hogar que provienen de distintas cuentas de youtube, estos se actualizan constantemente.





### 3.2 Descripción de la pestaña de Cultura Física

Dentro de ésta pestaña encontramos un espacio dedicado específicamente para la Escuela de Cultura Física, en ella se puede observar una carta de bienvenida por parte de Teodoro Contreras, director de la Carrera, además ésta cuenta con un calendario de actividades en donde los estudiantes podrán revisar las fechas de los distintos eventos que realiza la Escuela. Aquí también se conocerán las distintas noticias relacionadas con ésta Escuela.







Calendario de Actividades

Mes    Lista    Semana    Día

2014    ◀    2015, Diciembre    ▶    2016

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá
29	30	1	2	3	4	5
<b>6</b>	7	8	9	10	11	12
<b>13</b>	14	15	16	17	18	19
<b>20</b>	21	22	23	24	25	26
<b>27</b>	28	29	30	31	1	2

Deportes    Todas las categorías



### 3.3 Descripción de la pestaña de Liga Deportiva Universitaria

Esta pestaña está dedicada únicamente para las noticias y eventos que organice Liga Deportiva Universitaria, al igual que en Cultura Física ésta cuenta con una carta de bienvenida por parte de los representantes actuales de Liga y de la misma manera con un calendario de actividades para informar a los estudiantes.



## Liga Deportiva Universitaria



📅 24 noviembre, 2015 [Leave a comment](#)

Reciban un cordial saludo de quienes formamos la Liga Deportiva Universitaria de la Universidad de Cuenca. Queremos darle la bienvenida a todos y todas a esta página que busca informarles sobre las actividades deportivas que se lleven a cabo en nuestra institución. Como estudiantes debemos a ser partícipes de los eventos que, en cada Aso Escuela, Liga Deportiva de Facultad y Liga General, se realicen. A la universidad se le conoce como el "Cementerio de los Deportistas" y queda en nosotros y nosotras cambiar este pensamiento y volver a nuestra ilustre Universidad, la Cuna de los Mejores Deportistas del Austro Ecuatoriano.

Desde que empezamos este proyecto de ser Liga Universidad de Cuenca, quisimos construir una universidad del tamaño de nuestros sueños. Nos hemos planteado estas y muchas actividades mas que estamos seguras, con su apoyo, quedaran grabadas en nuestros recuerdos y se convertirán en una tradición de esta ciudad.

Para este año lectivo 2015-2016 tenemos pensadas varias actividades para la integración de los y las estudiantes y para fomentar la actividad deportiva. Entre estas actividades se encuentran el primer Inter universidades de Basketball, Volleyball y Futbol Sala 2015, las Jornadas Inter novatos y la 1era Carrera 5k Universidad de Cuenca. Estas actividades se realizan con todos los directivos de Liga de las doce facultades de nuestra universidad.

THALIA RIVADENEIRA E.  
PRESIDENTA L.D.U.

DANIELA MONTALVO J.  
VICEPRESIDENTA L.D.U.



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Calendario de Actividades

Mes    Lista    Semana    Día

2014    ◀ 2015, Diciembre ▶    2016

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá
29	30	1	2	3	4	5
<b>6</b>	7	8	9	10	11	12
<b>13</b>	14	15	16	17	18	19
<b>20</b>	21	22	23	24	25	26
<b>27</b>	28	29	30	31	1	2

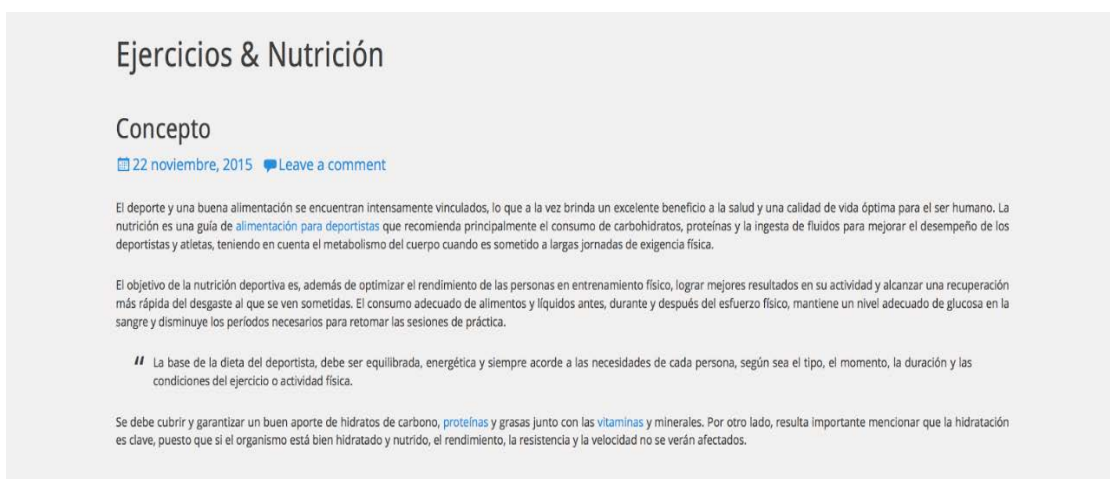
Deportes    Todas las categorías



### 3.4 Descripción de la pestaña de Ejercicios y Nutrición



Esta pestaña es el área dedicada a todo lo relacionado con el ejercicio y la nutrición y cuenta con cuatro partes divididas de la siguiente manera:



#### 3.4.1 Concepto

Esta es la primera parte de la página, en ella damos un concepto general de lo que es el ejercicio y la nutrición para que así el usuario tenga una mejor comprensión del tema.



### 3.4.2 Noticias

En éste segmento tomamos noticias de Fuentes externas relacionadas al ejercicio y la nutrición para informar mejor al usuario, éstas cuentan con su respectiva fuente y sitio web citadas al final en caso de que el usuario busque más información relacionada con el tema.

#### Noticias

Los [hidratos de carbono](#) son fundamentales en la dieta del deportista, ya que deben ser mayoritarios en porcentaje de nutrientes. Nuestro organismo los acumula en forma de [glucógeno](#) en el músculo y en el hígado. Estas reservas se agotan luego de una hora y media a dos horas de haber comenzado el ejercicio intenso. Por ello es necesario reponer las pérdidas. En ciertas ocasiones, los deportistas recurren a dietas con sobrecarga de hidratos de carbono para aumentar estas reservas. Al inicio se realiza una dieta pobre en carbohidratos junto con un fuerte entrenamiento, para así agotar las reservas de [glucógeno](#) al mínimo. Luego durante los próximos tres días, se revierte esa situación aplicando una dieta de alto contenido en hidratos junto con un entrenamiento ligero para así maximizar las reservas energéticas.

Son fuente de hidratos de carbono: los [cereales](#) como el pan, el arroz, las [pastas](#), las galletas, las [legumbres](#), las frutas, las patatas, los dulces y azúcares y las bebidas y zumos azucarados.

#### Proteínas

Las necesidades de [proteínas](#) de un deportista, son similares a las necesidades de las personas sedentarias. Pero debemos aclarar que los deportistas al tener mayor masa muscular, necesitarán mayor cantidad de proteínas con respecto a la población en general. Si se realiza una alimentación correcta y balanceada, incluyendo siempre alimentos proteicos, no será necesario agregar a la dieta suplementos que puedan generar otras complicaciones al organismo. véase [mitos de las proteínas](#).

Son fuente de [proteínas](#): las carnes (todas), los [huevos](#), pescados, aves y lácteos.

#### Grasas

Las grasas en una dieta deportiva, deben también tenerse en cuenta, ya que a medida que las reservas de [glucógeno](#) se van agotando, el organismo comienza a utilizar las grasas como combustible energético. Esto ocurre principalmente en competiciones o pruebas de larga duración. La dieta no debe estar cargada de grasas, puesto que las necesidades son iguales a la población en general. Sin embargo tanto para deportistas como para quienes no lo son, las grasas insaturadas (aceites, frutos secos o pescados) deben predominar sobre las saturadas (bollería o pastelería, mantequillas, natas, lácteos enteros, embutidos, carnes grasas, etc.). Es decir debe primar la calidad sobre la cantidad de las mismas.

#### Vitaminas y minerales

Las [vitaminas](#) y minerales son otro punto importante que conviene aclarar. Como hemos mencionado en notas anteriores, si la alimentación, es equilibrada, adecuada y suficiente, no será necesario [suplementar vitaminas](#) o minerales, excepto en casos específicos cuando el médico lo indique.

#### Líquidos

Los líquidos son clave para que la metabolización de los demás nutrientes se realice de manera óptima. La necesidad de agua dependerá de la duración e intensidad del ejercicio, como así también de las condiciones de temperatura y humedad. Las bebidas más adecuadas serán las isotónicas o de mineralización débil, siempre a una temperatura entre 9 y 15 °C. Se recomienda beberlas media hora antes, durante y al finalizar el ejercicio. Un deportista debe tener bien claro que su alimentación también dependerá del momento del ejercicio, es decir **saber diferenciar lo que es una dieta de entrenamiento, una de competición y otra de recuperación.**

#### La dieta de entrenamiento

Debe respetarse cada día en lo referente a horarios, número de ingestas y composición de cada una de ellas. Será conveniente entonces distribuir la alimentación en cuatro o cinco tomas: desayuno, comida (almuerzo) y cena, agregando una merienda una hora antes de entrenar. La comida más importante deberá realizarse 3 horas antes del entrenamiento.



### 3.4.3 Entrevistas

Esta es el área dedicada a las entrevistas realizadas a especialistas en la materia, las mismas han sido realizadas por parte de los estudiantes de la Universidad, están no han sido tomadas de fuentes externas.

## Entrevista

Formación Académica:

Licenciada en Nutrición y Dietética - Universidad de Cuenca  
Especialista en Nutrición Clínica - Universidad Favaloro, Buenos Aires, Argentina.  
Especialista en Estética Corporal - Centro Biocosmético "Dr. Jorge Banfi"

Actualmente trabaja en la clínica Monte Sinai (nutricionista)



DeportesUdeCuenca

Entrevista a la Doctora Roxana Abad, nutricionista

SOUNDCLOUD

Share

Open on SoundCloud

7:14

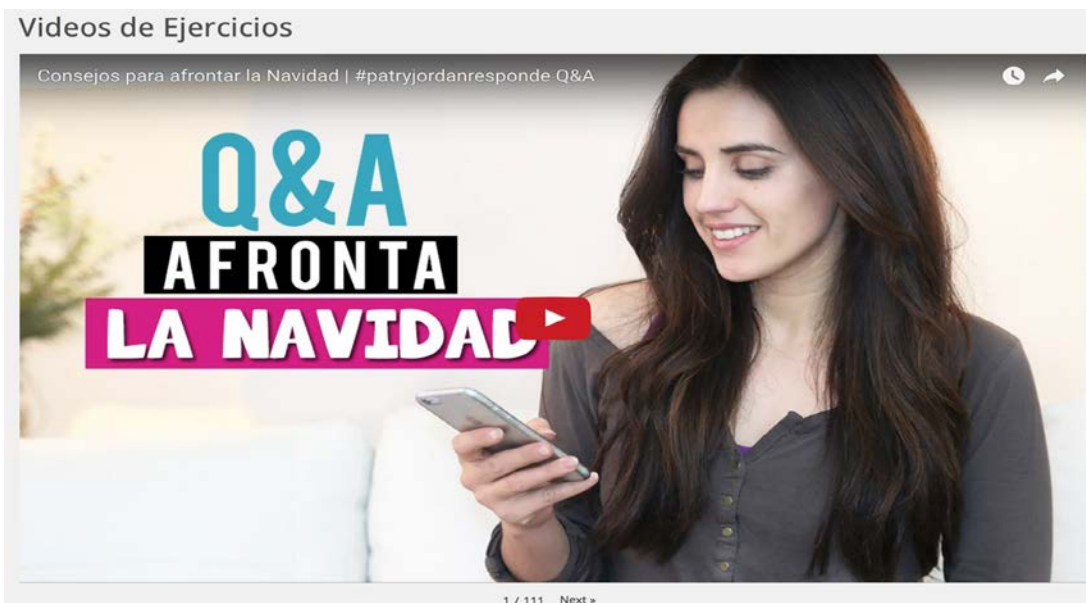
Follow

Cookie policy



### 3.4.4 Videos.

Esta plaza está dedicada para la promoción de una buena alimentación y ejercicios alternativos para practicarlos en la comodidad del hogar, estos videos han sido tomados cuentas relevantes de youtube y se actualizan constantemente.



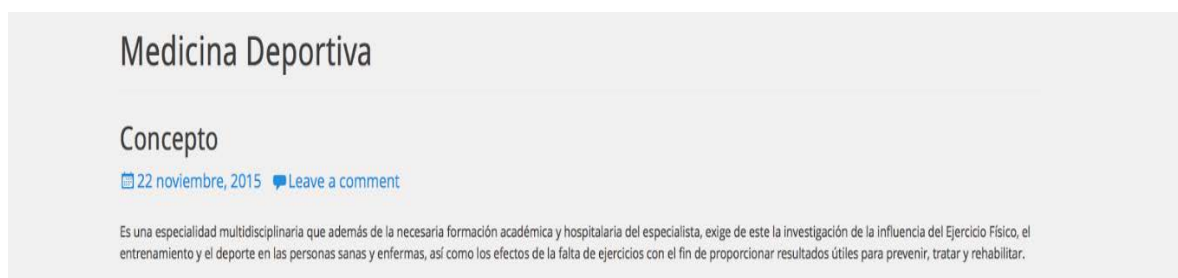


### 3.5 Descripción de la pestaña de Medicina deportiva



Esta pestaña cuenta con cuatro partes divididas de la siguiente manera:

#### 3.5.1 Concepto



Esta es la primera parte de la página, en ella damos un concepto general de lo que es el ejercicio y la nutrición para que así el usuario tenga una mejor comprensión del tema.





### 3.5.2 Noticias.

En este segmento tomamos noticias de Fuentes externas relacionadas a la medicina deportiva para informar mejor al usuario, éstas cuentan con su respectiva fuente y sitio web citadas al final en caso de que el usuario busque más información relacionada con el tema.

#### Bursitis

Los deportistas y profesionales que someten sus articulaciones a movimientos muy repetitivos suelen sufrir la inflamación de las bolsas. Conoce cómo prevenir este tipo de lesiones y cómo aliviar su dolor.

Escrito por Dr. Tomás Fernández Jaén, Traumatólogo de la Unidad de Medicina y Traumatología del Deporte de la Clínica

La **bursitis** es una **inflamación de las bolsas**, unas estructuras en forma de saco situadas entre los tejidos blandos (músculos, tendones, piel) y las prominencias óseas subyacentes. Su función es disminuir la fricción del hueso con los tejidos blandos durante el movimiento de las articulaciones. Se pueden localizar en zonas donde puede existir fricción entre las partes blandas y el hueso, hombro, codo, etcétera.

La inflamación de las bolsas produce **hinchazón y dolor** en las mismas, lo que limita el movimiento de la articulación afectada. Los síntomas de la bursitis dependen de la zona afectada y pueden aparecer de forma repentina o de forma gradual, aumentando el dolor.

La persona que sufre de bursitis puede notarlo por el tacto, ya que la piel que rodea la bursa está más sensible y se aprecia un aumento de la temperatura local. También puede producirse un aumento en la cantidad de líquido dentro de la bursa. En las articulaciones más superficiales puede aparecer hinchazón y enrojecimiento. Otro síntoma de la bursitis es la posible disminución de la movilidad de la articulación por el dolor.

#### ¿Quién la sufre?

La bursitis es más frecuente en aquellas personas que, por su trabajo, utilizan de manera repetida y excesiva una determinada articulación, como es el caso de las peluqueras, cirujanos o carpinteros y en deportistas como los atletas dedicados al lanzamiento, corredores, futbolistas, baloncestistas o jugadores de balonmano, e incluso los bailarines.

También puede ser habitual en personas que tienen una mala postura en su día a día o hacen un uso incorrecto de determinadas articulaciones.

#### Causas de la bursitis

La bursitis puede deberse a dos grandes grupos de entidades:

- Bursitis de causa mecánica o traumática: debida a lesiones, **contusiones** o como consecuencia de un movimiento repetitivo o una presión prolongada y excesiva de la articulación.
- Bursitis de causa inflamatoria sistémica o metabólica: como la **artritis reumatoide**, por **gota**, **heridas** o infecciones. Además, puede estar asociada a la enfermedad tiroidea o a la **diabetes**.

Se habla de una bursitis aguda cuando los síntomas aparecen en un corto espacio de tiempo, generalmente con inflamación asociada (enrojecimiento y calor de la zona). Su causa más frecuente es un traumatismo directo o la repetición de movimientos que provoquen rozamiento en la bursa (actividades profesionales o lúdicas en las que se repita un movimiento, como levantar pesas -en las bursitis de hombro- o rezar de rodillas -en las bursitis de rotulianas, popularmente conocidas como **beatas**-).

En ausencia de trauma o daño repetido sobre la bursa es importante descartar una posible infección, enfermedad inflamatoria o metabólica.

La bursitis crónica es el resultado de haber sufrido repetidas bursitis agudas, o bien se produce cuando la curación de una bursitis es incompleta, perpetuándose la hinchazón. En la bursitis crónica los síntomas pueden estar presentes durante varias semanas y suelen ser recurrentes.



### 3.5.3 Entrevistas.


Esta es el área dedicada a las entrevistas realizadas a especialistas en la materia, las mismas han sido realizadas por parte de los estudiantes de la Universidad. Aquí se puede observar un perfil de quien es la persona entrevistada.

Perfil Laboral

- Residente del servicio de trauma del Hospital de Clínica de PORTO ALEGRE BRASIL.
- Ex vicepresidente de la Confederación Sudamericana de medicina deportiva.
- Miembro de la Federación Internacional medicina deportiva(FIMS).
- Miembro del Colegio Brasileiro de medicina deportiva.
- Coordinador y docente del curso de Post Grado de Medician del deporte de la Universidad de Guayaquil.
- Médico de las selecciones ecuatorianas de futbol a las copas del mundo Argentina Sub 20 y Japón Corea 2002.
- Profesor de entrenamiento deportivo en la Escuela de Cultura Física de la Universidad de Cuenca.
- Médico deportólogo de la Clínica Santa Ana.

Servicios Profesionales

- Chequeos de Salud - Evaluaciones de Aptitud Física.
- Control de crecimiento y desarrollo corporal.
- Evaluación antropométrica.
- Exploración médica antes de iniciar un deporte.
- Consejo médico sobre el estilo de vida y la nutrición.
- Tratamiento médico de lesiones deportivas.
- Programas de Fisioterapia y Rehabilitación.
- Prescripción de ejercicio para personas con factores de riesgo.
- Control científico del entrenamiento deportivo.



Cookie policy



### 3.5.4 Videos.

En ésta sección podremos observar videos relacionados con la medicina deportiva, sin embargo estos tendrán que ser subidos constantemente ya que no se actualizan automáticamente.

Video Informativo sobre las contusiones cerebrales en el deporte.





### 3.6 Descripción de la pestaña de Noticias del deporte.



En esta pestaña se darán a conocer las noticias del deporte más importantes, respaldadas por distintas cuentas de twitter externas, ésta página se divide en dos partes:

#### 3.6.1 Noticias Internacionales.


**Noticias Internacionales**  
22 noviembre, 2015 [Leave a comment](#)

#### Le quitaron el caramelo de la boca.

Cuando todo indicaba que el italiano Valentino Rossi conseguiría el décimo título de Moto GP en su Carrera, sus competidores españoles le arruinaron la fiesta y Rossi se quedó nuevamente con las manos vacías.

El mítico corredor italiano y máximo ganador de la historia del Moto GP estaba al borde de su décima corona después de cinco largos años de sequía, y cuando el campeonato parecía asegurado, tuvo dos carreras de campeonato fatales las cuales le hicieron perder el título.

La devacae de Rossi comenzó en la carrera de Malasia, la penúltima del año, a la cual había llegado con 18 puntos de ventaja en el campeonato. Sin embargo en ella tuvo un duelo personal con el español Marc Márquez en donde el italiano lo derrivó intencionalmente, acción que le costó puntos en el campeonato y largar en la última posición en el Gran premio de Valencia, última Carrera del año.



Cuando Llegó A Valencia La Situación No Era Muy Buena, Rossi Largando Desde La Última Posición Debía Esperar Que Lorenzo Termine En La Tercera Posición Y El En La Sexta Para Asegurarse El Campeonato, O Terminar Antes Del Español Lo Cual Era Muy Difícil Ya Que Jorge Lorenzo Había Ganado La Pole.

Al Final De La Carrera Rossi Logró Avanzar Hasta Las Cuarta Posición Pero Lorenzo No Se Movió Del Primer Lugar Con Lo Que Se Adjudicó Su Tercer Campeonato. Rossi Por Su Parte Culpó A Márquez Quién Estaba En El Segundo Lugar Por Ser Muy "Pasivo" Y No Intentar Pasar A Su Compatriota Y Declaró:

"Márquez Se Convirtió En El Guardiaespaldas De Lorenzo... Nunca Había Pasado En El Deporte Y Ha Sido Algo Embarazoso Para Nuestra Especialidad"

Después De Éste Campeonato, El Futuro Queda Incierto Tanto Para Rossi, Quien No Sabe Si Seguir O No Compitiendo En La Categoría Debido A Los Altercados Sufridos Esta Temporada Como Para La Categoría, La Cual Ha Sido Muy Cuestionada Después De Este Campeonato.

Dentro de este bloque tenemos noticias creadas por los propios estudiantes de la Universidad en los ámbitos más importantes del deporte mundial.

Esta parte también cuenta con noticias internacionales provenientes de cuentas de Twitter de los medios internacionales más fiables, los tweets se actualizan automáticamente y provienen de cuatro cuentas diferentes.



### Tweets Internacionales

#### Tweets

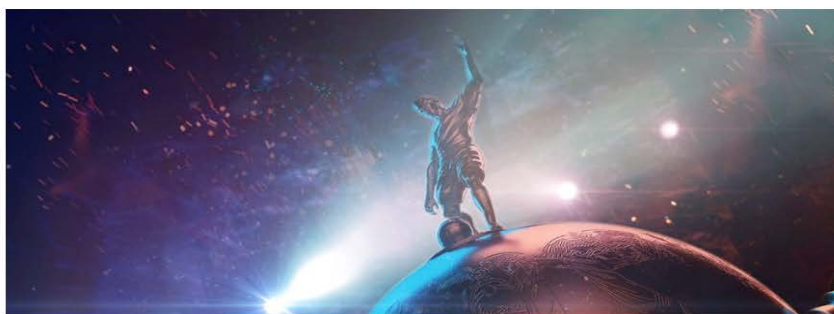
Seguir



**FOX Sports Sur** @FOXSports\_sur

6m

#LibertadoresxFOX Mañana, no te pierdas el sorteo de la Copa Bridgestone Libertadores 2016. [foxplay.com/watch/E30234-s...pic.twitter.com/hvd6qBsceg](http://foxplay.com/watch/E30234-s...pic.twitter.com/hvd6qBsceg)



Twittear a @FOXSports\_sur

#### Tweets

Seguir



**ESPN Deportes (US)** @ESPNDeportes

1h

2015: El año de River y Boca [es.pn/1Yw1ttr](http://es.pn/1Yw1ttr)

Mostrar resumen



**ESPN Deportes (US)** @ESPNDeportes

1h

Ejemplar sanción de FIFA  
El comité de ética determinó separar a Blatter y Platini "de toda actividad relacionada..." [fb.me/4j2ToVIRt](http://fb.me/4j2ToVIRt)

Mostrar resumen



**ESPN Deportes (US)** @ESPNDeportes

13h

Danilo aseguró que todo el conjunto blanco apoya al técnico merengue y todos están unidos en el vestidor del Real... [fb.me/75OFb3ybf](http://fb.me/75OFb3ybf)



### 3.6.2 Noticias nacionales.

Dentro de este bloque tenemos noticias creadas por los propios estudiantes de la Universidad en los ámbitos más importantes del deporte nacional.

#### Noticias Nacionales

9 noviembre, 2015 [Leave a comment](#)

#### Ecuador cierra el 2015 como puntero invicto en el eliminatorio rumbo a Rusia 2018

La selección Ecuatoriana con 12 puntos da un gran paso en su objetivo de alcanzar una plaza al mundial de Rusia 2018, luego de cuatro cotejos disputados, la tricolor lidera la tabla de posiciones con puntaje perfecto.

El inicio de las eliminatorias sudamericanas rumbo a Rusia 2018, dejaron como resultado a una selección ecuatoriana como puntero invicto luego de ganar sus cuatro compromisos como local y visitante ante las selecciones de Argentina (0 -2) Bolivia (0 -2), Uruguay (2- 1) y Venezuela (3 -1) lo que permitió cerrar un año perfecto.

Bajo la dirección técnica del estratega Argentino- Boliviano Gustavo Quinteros, el equipo Ecuatoriano alcanzó su mejor inicio de eliminatorias sudamericanas demostrando un futbol contundente, colectivo y una solidez defensiva que deja una imagen de una selección bien estructurada y que permite ser optimista previo a una nueva cita mundialista.



Cabe Destacar También La Efectividad En La Delantera Que Ha Alcanzado 9 Goles Un Buen Margen Que Puede Ser Determinante A La Hora De Obtener Un Cupo Mundialista, De Estos 9 Tantos , 4 Han Sido Conseguídos Por Su Delantero Felipe Caicedo Quien Ha Marcado 1 Por Cotejo Disputado, Lo Que Lo Mantiene Como Máximo Anotador Hasta El Momento.

Este Buen Trecho Que Ha Alcanzado La Selección De Ecuador Lo Mantiene Como Justo Líder Y Es Un Paso Importante En Su Objetivo De Alcanzar Su Cuarta Cita Mundialista, Ahora El Equipo Ecuatoriano Necesita Obtener 15 Puntos De Los 42 En Disputa Para Asegurar Su Cupo O Por Lo Menos Alcanzar El Repechaje Con Un Quinto Lugar.

La Quinta Jornada De Eliminatorias Se Retomaran En El Mes De Marzo De 2016 Y La Selección De Ecuador Jugara Como Local Ante La Selección De Paraguay Que Está Ubicada En La Cuarta Posición Con 7 Puntos.

#### TABLA DE POSICIONES

Pos	Equipo	PJ	PG	EDUCACIÓN FÍSICA	PÁGINAS	PTS	GF
1	Ecuador	4	4	0	0	12	7
2	Uruguay	4	3	0	1	9	7
3	Brasil	4	2	1	1	7	3
4	Paraguay	4	2	1	1	7	1
5	Chile	4	2	1	1	7	0



Esta al igual que la anterior también cuenta con noticias nacionales provenientes de cuentas de Twitter de los medios nacionales más fiables, los tweets se actualizan automáticamente y provienen de cuentas diferentes.

### Tweets Nacionales

**Tweets** Seguir

 **Deportes El Comercio** @deportesecc 23h  
#CopaPilsener 60' @LDU\_Oficial 0-0 @CSEmelec  
Abrir

 **Deportes El Comercio** @deportesecc 23h  
#CopaPilsener Se inició el segundo tiempo en el estadio Casa Blanca. @LDU\_Oficial 0-0 @CSEmelec  
Abrir

 **Deportes El Comercio** @deportesecc 23h  
#CopaPilsener Se terminó el primer tiempo en el estadio Casa Blanca. @LDU\_Oficial 0-0 @CSEmelec  
Abrir

Twittear a @deportesecc

**Tweets** Seguir

 **Radio Caravana** @CaravanaDeporte 16 dic  
Camerino de Emelec luego del triunfo 3-1 esta noche sobre Liga de Quito, en la final de ida del Campeonato.  
[pic.twitter.com/mnpJAGi7YM](http://pic.twitter.com/mnpJAGi7YM)  
Retwitteado por Ecuadeportes





### 3.7 Contactos

Cómo toda página web este sitio cuenta con su área para establecer contacto con los administradores de la página, mediante ésta podremos escribir comentarios, sugerencias y preguntas acerca de la información que se encuentra en el sitio.



Contactos

Nombre

E-mail

Asunto

Mensaje

ENVIAR





### **3.8 Conclusión.**

A lo largo de éste capítulo hemos detallado todos y cada uno de los componentes y contenidos con los que cuenta éste sitio web. Además se ha presentado de manera general el funcionamiento y la estructura de la página para una mejor comprensión. Como medio de respaldo hemos realizado distintas capturas de pantalla en donde se muestra cada una de las temáticas tratadas en el sitio y las distintas secciones que existen dentro de cada pestaña.

En fin en éste capítulo brindamos las pautas básicas para su posterior mantenimiento por parte de los futuros administradores de la misma, esperamos que el proyecto siga adelante una vez entregado y no se quede estancado y pueda contribuir con los estudiantes que deseen realizar sus 60 horas de ayuda a la Universidad y al bienestar de la sociedad en general.

Este proyecto ha sido pensado en el bienestar de la comunidad universitaria principalmente y la comunidad en general, busca motivar la práctica del deporte y por ende una vida más saludable.



## 4. BIBLIOGRAFÍA

---

- ACIMED. (2004). Aproximaciones para una historia del internet. *ACIMED Ciudad de La Habana*. 12, págs. 10-25. La Habana: Scielo.
- Bagnara, I. . (Agosto de 2011). *El desarrollo tecnológico en las actividades físicas y el deporte*. Obtenido de efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd159/el-desarrollo-tecnologico-en-el-deporte.htm>
- Belloto, M. L. (9 de marzo de 2007). *LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE*. Obtenido de mbelloto.com: [www.mbellotto.com/pdf/capрабо.pdf](http://www.mbellotto.com/pdf/capрабо.pdf)
- Benitez, C. (14 de septiembre de 2014). *Medición de Variables Fisiológicas en Campo de los Deportes*. Obtenido de www.CEMDDE.com: <http://www.deporteymedicina.com.ar/>
- Cagigal, J. (1981). *Oh deporte anatomía de un gigante*. Valladolid: Macro libros S.A.
- Cagigal, J. M. (1966). *Pedagogía, humanismo y deporte*. Madrid: Comité olímpico Español.
- Calderon, A. F. (diciembre de 2009). *Importancia y beneficios de la práctica de actividad física*. Obtenido de efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd139/beneficios-de-la-practica-de-actividad-fisica.htm>
- Castells, M. (2000). INTERNET Y LA SOCIEDAD DE RED. *Programa de doctorado sobre la Sociedad de la Información y el Conocimiento* (págs. 1-15). Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya.
- club, W. (28 de Enero de 2010). *Wifi: historia, evolución, aplicaciones y desarrollos*. Recuperado el 12 de septiembre de 2015, de [www.wificlub.org/](http://www.wificlub.org/): <http://www.wificlub.org/featured/wifi-historia-evolucion-aplicaciones-desarrollos/>
- Colimdo. (12 de enero de 2006-2015). *colimdo.org*. Obtenido de Colimdo.org: <http://www.colimdo.org/>
- Cruz, G. R. (junio de 2010). *Nutrición clínica para profesionales*. Obtenido de [nutricionparaprofesionales.wordpress.com](http://nutricionparaprofesionales.wordpress.com/): <https://nutricionparaprofesionales.wordpress.com/2014/02/26/discurso-de-inauguracion-del-cianut-2010/>
- De Lorenzo, D. (12 de 03 de 2012). *Rare Genomics Institute*. Obtenido de [nutrigenomica](http://www.nutrigenomica.udl.cat/): <http://www.nutrigenomica.udl.cat/>
- Espartero, J. y. (12 de enero de 2000). *El judo y las actividades de lucha en el marco de la educación física escolar: una revisión de us propuestas y modelos de su enseñanza*. Obtenido de [cienciadeporte](http://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/04%20val/pdf/0eljudo.pdf): [cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/04%20val/pdf/0eljudo.pdf](http://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/04%20val/pdf/0eljudo.pdf)
- Garay, J. . (9 de junio de 2005). *La actividad física y el deporte en el marco científico*. Obtenido de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd85/afd.htm>



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

- García, B. (16 de octubre de 2015). *La psicología deportiva*. Obtenido de ilovefit.org:  
<http://www.ilovefit.org/psicologia/que-es-la-psicologia-deportiva/>
- García, M. B. (2008). *Una historia de la informática*. Barcelona, Catalunya, España: Editorial UOC.
- Gonzalez, J. L. (1997). *"Psicología del deporte"*. Madrid: biblioteca Nueva .
- Iazza, Y. H. (2007). *Diseño Web Centrado en el Usuario: Usabilidad y Arquitectura de la Información*. Universidad de Granada. Granada: Universidad de Granada.
- Navarro, V. (1993). *El afán de Jugar: El afán de jugar* . Badajoz.
- Novática. (Feb de 1998). Una Breve Historia del Internet. *Novática*, 2-11.
- Olivera, J. (1981). Hacia un deporte educativo en una educación física renovadora. *APUNTS, educacion fisica i sports*, 63-65.
- Olivos, C. C. (2012). Nutricion para el entrenamiento y la competicion. *CONDES*, 254-255.
- Perez, J. L. (2012). Deportistas tecnológicamente modificados y los desafíos al deporte. *Revista de Bioetica y Derecho*, 3-19.
- Riera, A. F. (2003). *Análisis comparado del uso del deporte en la publicidda televisiva en España*. Lleida . Obtenido de Análisis comparado del uso del deporte en la publicidad televisiva de España:  
[www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8063/Tarf1de2.pdf.txt?sequence](http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8063/Tarf1de2.pdf.txt?sequence).
- Rodríguez, P. (5 de Febrero de 2015). *Xakata móvil*. Recuperado el 26 de Septiembre de 2015, de [www.xakatamovil.com](http://www.xakatamovil.com): <http://www.xatakamovil.com/futuro/tecnologia-li-fi-que-es-y-como-puede-revolucionar-las-comunicaciones-moviles>
- Ruiz, C. G. (2004). *INTERNET Y LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA, El uso de los medios y las nuevas tecnologías en la educación*. Bogotá, Colombia: Cooperativa editorial magisterio.
- Santamaría, Y. H. (15 de Marzo de 2009). *nosousabilidad.com*. Recuperado el 28 de Septiembre de 2015, de [www.nosousabilidad.com](http://www.nosousabilidad.com):  
<http://www.nosolousabilidad.com/manual/3.htm>
- Tortosa, F. V. (1998). *Historia e historiografía de la psicología del deporte*. Madrid.
- Weinberg, R. G. (2007). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Panamericana.