



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

## **TRABAJO DE TITULACIÓN**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADOS EN CIENCIA DE LA EDUCACIÓN  
MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

**MODALIDAD: INVESTIGACIÓN**

### **TEMA:**

**“ACTIVIDADES FÍSICO – DEPORTIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL  
MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DEL  
CENTRO DE PRIVACIÓN DE LIBERTAD EN LA CIUDAD BAHÍA DE  
CARÁQUEZ, PROVINCIA DE MANABÍ, AÑO 2016-2017”.**

### **AUTORES:**

**VICENTE FABIÁN CHICA ESPINOZA  
FERNANDO ALEXANDER VILLACIS VERA**

### **TUTORA:**

**LCDA. BELLA FLOR ZAMORA VERA MG.**

### **REVISOR:**

**LCDO. OSCAR MERA CHINGA MG.**

**Portoviejo – Manabí - Ecuador**

**2017**

## **DEDICATORIA**

Una vez finalizado el trabajo de titulación, fruto del esfuerzo y constancia, quiero dedicarlo a:

A Dios por concederme la sabiduría y fuerza para seguir adelante y no desmayar ante las adversidades de la vida.

A mis padres por ser el pilar fundamental de mi vida, por el apoyo y amor que siempre me demostraron.

A mis hermanos, por ser quienes están presente en todo momento, brindándome comprensión y apoyo incondicional.

A toda mi familia, quienes de una u otra forma han aportado con el desarrollo del presente trabajo.

**Fernando Villacís Vera**

## **DEDICATORIA**

Culminado el presente trabajo y cristalizado el sueño más grande de vida, quiero dedicarlo a:

A Dios por ser creador de cada uno de mis días, por guiar cada uno de mis pasos y fortalecer mi alma para continuar siempre adelante.

A mi querida familia, por su apoyo incondicional durante toda mi vida como estudiante y en todo momento.

A todas las personas que formaron parte de este logro.

**Vicente Chica Espinoza**

## **AGRADECIMIENTO**

Al finalizar este Trabajo de Titulación, queremos expresar nuestro agradecimiento infinitamente a Dios, por habernos guiado y lograr con éxito la culminación de nuestra carrera.

A nuestros padres, familiares y amigos por haber sido un pilar fundamental en nuestra vida e inspirarnos a seguir nuestros objetivos.

A las Autoridades y personas privadas de la libertad del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez, quienes formaron parte de este trabajo y apoyaron para su culminación brindando su confianza en el desarrollo del mismo.

A nuestra Tutora Lcda. Bella Zamora Vera Mg. Sc. y nuestro Revisor Lcdo. Oscar Mera Chinga Mg. Mg., por ser parte indispensable en este trabajo quienes supieron apoyarnos con dedicación durante el desarrollo y culminación del presente trabajo.

A la Universidad Técnica de Manabí con su Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, Escuela de Educación Física, Deportes y Recreación por habernos abierto las puertas para formarnos como verdaderos profesionales con actitudes y aptitudes para servir a nuestra patria.

**LOS AUTORES**

## **CERTIFICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Lcda. Bella Zamora Vera Mg. Sc. Catedrática de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica de Manabí.

### **CERTIFICO QUE:**

El presente **TRABAJO DE TITULACIÓN**, modalidad investigación con el tema: “**ACTIVIDADES FÍSICO – DEPORTIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DEL CENTRO DE PRIVACIÓN DE LIBERTAD EN LA CIUDAD BAHÍA DE CARÁQUEZ, PROVINCIA DE MANABÍ, AÑO 2016-2017**”, ha sido culminado por los egresados **VICENTE FABIÁN CHICA ESPINOZA y FERNANDO ALEXANDER VILLACIS VERA**, bajo mi dirección y asesoramiento habiendo cumplido con las disposiciones establecidas para el efecto **DE ACUERDO AL REGLAMENTO DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN ESPECIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ TÍTULO II, DE LA TITULACIÓN CAPÍTULO I DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN, Artículo 8.**

Portoviejo, Mayo del 2017

Lcda. Bella Zamora Vera Mg.

**TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

## CERTIFICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN DE LA REVISOR

Portoviejo, Mayo del 2017

Lcdo. Oscar Mera Chinga Mg. Catedrático de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica de Manabí.

### **CERTIFICO QUE:**

El presente **TRABAJO DE TITULACIÓN**, modalidad de investigación con el tema: **“ACTIVIDADES FÍSICO – DEPORTIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DEL CENTRO DE PRIVACIÓN DE LIBERTAD EN LA CIUDAD BAHÍA DE CARÁQUEZ, PROVINCIA DE MANABÍ, AÑO 2016-2017”**.

Lo he revisado junto con el informe final que fue emitido por la tutora, Lcda. Bella Zamora Vera Mg. SC., por lo tanto emito mi informe no vinculante **DE ACUERDO AL REGLAMENTO DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN ESPECIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ TITULO II, DE LA TITULACIÓN CAPÍTULO I DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN, Artículo 9**, con lo cual afirmo que está listo para que continúe con el siguiente proceso, particular que pongo a conocimiento, del Tribunal de Revisión, Sustentación y Evaluación.

Lcdo. Oscar Mera Chinga Mg.  
**REVISOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

## DECLARACIÓN SOBRE LOS DERECHOS DE LAS AUTORES

De acuerdo al reglamento de graduación de la Universidad Técnica de Manabí en la modalidad de Trabajo de Investigación, titulado: “**ACTIVIDADES FÍSICO – DEPORTIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DEL CENTRO DE PRIVACIÓN DE LIBERTAD EN LA CIUDAD BAHÍA DE CARÁQUEZ, PROVINCIA DE MANABÍ, AÑO 2016-2017**”, dejamos constancia que somos responsables por el contenido del trabajo de titulación y declaramos que es un trabajo original perteneciente a los autores, de lo que puede dar fe la Tutora del Trabajo de titulación, quien siguió, asesoró y revisó el presente trabajo de investigación.

---

Vicente Fabián Chica Espinoza

---

Fernando Alexander Villacis Vera

## ÍNDICE

Dedicatoria.....	II
Agradecimiento.....	IV
Certificación del trabajo de titulación.....	V
Certificación del trabajo de titulación de la revisor .....	VI
Declaración sobre los derechos de las autores.....	VII
Índice.....	VIII
Resumen .....	XI
Summary .....	XII
1. Tema.....	1
2. Planteamiento del problema.....	2
2.1. Formulación del problema.....	3
2.2. Delimitación del problema .....	
2.2.1. Delimitación espacial .....	
3. Revisión de la literatura y desarrollo del marco teórico.....	4
CAPÍTULO I.....	
3.1. Actividades Físico deportivas.....	
3.1.1. Perspectivas de la actividad física. ....	5
3.1.2. Beneficios de las actividades físico – deportivas.....	6
3.1.3. Perspectivas de la actividad física. ....	8
3.1.4. Beneficio de la práctica cotidiana de Actividades físicas-deportivas .....	
3.1.5. Las actividades físico – deportivas en personas privadas de la libertad.....	9
3.1.6. La práctica deportiva de los internos.....	10
3.1.7. Desmotivación del interno por realizar actividad física-deportiva .....	11
3.1.8. Ventajas del deporte en prisión.....	



3.1.9. La actividad física: una forma de intervención desde las políticas sociales .....	13
3.1.10. Educación física .....	
3.1.11. Confrontar la educación física con el deporte .....	14
3.1.12. Fundamentación legal .....	16
CAPÍTULO II.....	18
3.2. Calidad de vida .....	
3.2.1. Educación y mejora de calidad de vida a través del deporte.....	21
3.2.2. Estilos de vida en los centros privados de la libertad .....	22
3.2.3. Derecho de las personas privadas de la libertad en las Américas.....	23
3.2.4. Adquisición de habilidades de autocontrol entre los internos .....	24
3.2.5. Adquisición de normas sociales .....	
3.2.6. El papel del profesional del deporte en el medio penitenciario .....	25
4. Visualización del alcance del estudio .....	26
4.1. Objetivo General .....	
4.2. Objetivos Específicos.....	
5. Elaboración de hipótesis y descripción de variables.....	27
5.1. Elaboración de hipótesis .....	
5.1.1. Hipótesis General .....	
5.1.2. Hipótesis Específicas .....	
5.2. Descripción de Variables.....	
5.2.1. Operacionalización de las variables.....	28
6. Desarrollo del diseño de investigación .....	30
6.1. Modalidad de la investigación .....	
6.2. Técnicas.....	
6.3. Instrumentos .....	31
6.4. Recursos.....	

6.4.1.	Talento Humano .....	
6.4.2.	Recursos Materiales .....	
6.4.3.	Recursos Tecnológicos.....	
6.4.4.	Recursos Financieros .....	
7.	Definición y selección de la muestra.....	32
7.1.	Población .....	
7.2.	Muestra .....	
8.	Recolección de datos .....	33
8.1.	Encuesta aplicada a las personas privadas de la libertad del Centro de Privación de Libertad de la ciudad de Bahía de Caráquez. ....	
9.	Análisis de los datos.....	41
9.1.	Análisis de datos de la encuesta aplicada a los internos del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez .....	
9.2.	Informe de la entrevista que fue aplicada al Director del Centro de Privación de Libertad de la ciudad de Bahía de Caráquez. ....	49
10.	Elaboración del reporte de los resultados .....	51
10.1.	Alcance de objetivos .....	
10.2.	Verificación de hipótesis .....	54
10.3.	Conclusiones .....	57
10.4.	Recomendaciones .....	59
11.	Propuesta.....	60
12.	Presupuesto.....	73
13.	Cronograma valorado 2016-2017.....	74
14.	Bibliografía .....	75
	Anexos.....	77

## RESUMEN

El deporte constituye un área fundamental en la reeducación y reinserción social del individuo, y un elemento clave en la preparación para su futura vuelta a la vida en libertad, es así que la práctica deportiva enseña a estas personas a hacer uso adecuado del ocio y tiempo libre, a mantener y mejorar sus habilidades sociales y de relación con los demás; también les ayuda a crear redes sociales donde se fomenten valores positivos como el espíritu de superación o el compañerismo, a la vez que se fortalece el mejoramiento de la calidad de vida dentro y fuera del centro de rehabilitación. Es por eso que el propósito del presente trabajo de titulación denominado: **“ACTIVIDADES FÍSICO – DEPORTIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DEL CENTRO DE PRIVACIÓN DE LIBERTAD EN LA CIUDAD BAHÍA DE CARÁQUEZ, PROVINCIA DE MANABÍ, AÑO 2016-2017”**, busca evidenciar que a través de la práctica constante de actividades físico – deportivas se logra mejorar de forma positiva la calidad de vida de los internos. Se necesitó la participación directa de los internos privados de la libertad, director, guías penitenciarios y personal administrativo para lograr alcanzar los objetivos propuestos, los mismos que se consolidaron mediante la técnica de observación, aplicación de encuestas para la obtención de resultados reales y pertinentes, que sirvieron para elaborar las conclusiones y recomendaciones. La investigación se estructuró en varios acápites con el desarrollo de un marco teórico con la finalidad de conocer más sobre las actividades físico deportivas, que tipo de actividades físicas son las más idóneas para el interno, así como también de qué manera aplicar las rutinas de ejercicios para mejorar la calidad de vida. Con este trabajo se busca que los internos logren mejorar su calidad de vida a través de la práctica constante de actividades físico deportiva, para lo cual requieren que las autoridades competentes doten de implementos deportivos al Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez.

## SUMMARY

Sport is a fundamental area in the reeducation and social reintegration of the individual, and a key element in preparing for their future return to life in freedom, is that sports practice teaches these people to make appropriate use of leisure and time Free, to maintain and improve their social skills and relationship with others; It also helps them to create social networks that foster positive values such as the spirit of improvement or companionship, while strengthening the improvement of the quality of life inside and outside the rehabilitation center. That is why the purpose of this titling work called: "PHYSICAL - SPORTS ACTIVITIES AND ITS INFLUENCE IN IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF PEOPLE IN THE CENTER OF LIBERTY DEPARTMENT IN BAHÍA DE CARÁQUEZ CITY, PROVINCE OF MANABÍ, YEAR 2016-2017", Seeks to show that through the constant practice of physical - sport activities it is possible to improve in a positive way the quality of life of inmates. The participation of inmates deprived of their liberty, director, penitentiary guides and administrative personnel was necessary to achieve the proposed objectives, which were consolidated through the technique of observation, the application of surveys to obtain real and relevant results, Which served to draw conclusions and recommendations. The research was structured in several sections with the development of a theoretical framework in order to know more about physical sports activities, what type of physical activities are most suitable for the intern, as well as how to apply the exercise routines To improve the quality of life. This work seeks to improve the quality of life of the inmates through the constant practice of physical sports activities, for which they require the competent authorities to provide sports equipment to the Center for the Deprivation of Liberty in Bahía de Caráquez.

## **1. TEMA**

**“ACTIVIDADES FÍSICO – DEPORTIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DEL CENTRO DE PRIVACIÓN DE LIBERTAD EN LA CIUDAD BAHÍA DE CARÁQUEZ, PROVINCIA DE MANABÍ, AÑO 2016-2017”.**

## **2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En el Ecuador el carácter conservador de los métodos de rehabilitación para personas privadas de la libertad ha quedado atrás, ahora el Gobierno Nacional a través del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos ha puesto más interés y énfasis en dar la atención necesaria a los internos de los Centros de Rehabilitación del país, en lo que se refiere a trabajo, educación, cursos, talleres y actividades deportivas.

Sin embargo, dentro de estas actividades deportivas no está considerada ni tomada en cuenta la práctica de actividades físico – deportivas, siendo estas actividades parte fundamental en la integración total de los presos jóvenes, adultos y adultos mayores, dejando fluir ese espíritu deportivo que llevan dentro y permitiendo mejorar la convivencia diaria, la integración colectiva y despertando el interés de participación.

Se considera que grandes cambios se han realizado en el sistema carcelario desde el ingreso del gobierno actual del economista Rafael Correa, lo que también supone la mejoría de la calidad de vida e incursión a la participación en actividades que los liberen del estrés y logren que su tiempo de rehabilitación sea ocupado de mejor manera.

En cuanto al Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez, es una entidad dedicada a fomentar la concientización de personas excluidas de la sociedad con el afán de fomentar personas de bien para la sociedad, por lo que la ejecución de trabajo investigativo sobre actividades físicas – deportivas, es considerado altamente significativo para mejorar la calidad de vida de los internos del lugar; por lo tanto uno de los principales problemas que fue encontrado en la institución fue en relación a la poca realización de actividad física, la desmotivación que tienen por el deporte y el desinterés parcial o total sobre la práctica de algún deporte.

## **2.1. Formulación del problema**

¿De qué manera la realización de actividades físico – deportivas influyen en la calidad de vida de las personas del Centro de Privación de Libertad en la ciudad Bahía de Caráquez, año 2016 - 2017?

## **2.2. Delimitación del problema**

### **2.2.1. Delimitación espacial**

El trabajo se realizó en la provincia de Manabí, cantón Sucre, parroquia urbana Bahía de Caráquez, ciudad del mismo nombre, específicamente en el Centro de Privación de Libertad”.

### **2.2.2. Delimitación temporal**

El trabajo de investigación se realizó en el período 2016 – 2017.

### 3. REVISIÓN DE LA LITERATURA Y DESARROLLO DEL MARCO TEÓRICO.

#### CAPÍTULO I

##### 3.1. Actividades Físico deportivas

El deporte y las actividades físicas han experimentado en un corto lapso de tiempo una evolución y desarrollo de gran magnitud. El papel de las actividades físico – deportivas es garantizar un buen desarrollo físico y de la salud de las personas, ya que al realizar actividad física, el cuerpo consigue unos efectos positivos en la salud, a pesar de que el objetivo de la humanidad, en un inicio, no era este.

El deporte se ejecuta para hacer referencia a las situaciones y actividades distintas. Se puede tomar como referencia al término cualquier práctica corporal activa realizada de manera libre, incluyendo actividades que no son necesariamente para el desarrollo motriz, tal como el ajedrez. El deporte y la actividad física es una actividad intelectual humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas (Gil Morales, 2007).

*El deporte ha evolucionado y se ha hecho popular hasta ser parte de la vida cotidiana de las personas. Así, se ha convertido en una de las causas principales para que las sociedades occidentales contemporáneas lleven un estilo de vida que incrementa de manera sustancial el tiempo y ocio de las personas, además de que el individuo valore más su aprovechamiento.*

Las actividades físico – deportivas, son fundamentales para el desarrollo integral de todos los individuos, ya que esto abarca a los cuidados en la salud y además, es parte fundamental en los programas educacionales que los individuos deben recibir (Jofré, 2014).

*La actividad física son movimientos corporales que son producidos por los músculos esqueléticos y de esto resulta un gasto de energía. Esto refiere al*



*movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana; sin embargo, no es considerado como una experiencia social en cuanto a su práctica. Tomando en cuenta lo mencionado anteriormente, puede considerarse a las actividades físico – deportivas como experiencias sociales en lo que refiere a su práctica.*

Según la (OMS, 2017), la actividad física es todo movimiento corporal que se lleva a cabo por los músculos esqueléticos del cuerpo y exige gasto de energía. Además, el no realizar actividad física es un riesgo en cuanto a la tasa de mortalidad mundial, ya que un 6% de las muertes registradas en todo el mundo son por falta de actividad física; además que esto es una de las principales causas de cáncer de mama y colon en porcentajes de entre 20% y 27% en casos de diabetes, además de la cardiopatía isquémica.

*Razón por la cual las autoridades competentes deben dar énfasis a este tipo de problemas, considerando que en los centros de rehabilitación social en mucho de los casos se da hacinamiento, provocando el brote de múltiples enfermedades, mismas que podrían ser disminuidas si en estos lugares se contara con implementación deportiva y más horas de recreación de los internos, logrando así que recluso practique actividades físicas que brinden sanidad a sus cuerpos, quemem calorías, eviten pensar en situaciones negativas, sino que además se está dando la oportunidad de que el reo pueda tener las pautas necesarias para una reinserción social y laboral segura cuando sea dado en libertad.*

La actividad física es un término cuyo significado es diferente en su totalidad al deporte, ya que el deporte es una variedad de actividades físicas planificadas, estructuradas, repetitivas y realizadas cuyo objetivo es mejorar el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física (OMS, 2017)

### **3.1.1. Perspectivas de la actividad física.**

Mantenerse físicamente activo es una de las mejores formas de conservar sanos el corazón y los pulmones. Consumir una alimentación saludable y

abstenerse de fumar son otras maneras importantes de mantener sanos estos órganos. Se debe considerar que lo bueno no es realizar excesivamente actividades físicas sino de que lo que se ejecute promueva significativamente las mejoras del cuerpo humano.

Otros fines de actividad física son las actividades para fortalecer los músculos, las que fortalecen los huesos y los estiramientos nos benefician al cuerpo de otras formas. Las actividades de fortalecimiento muscular mejoran la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos. Hacer flexiones de brazos en el suelo (lagartijas), hacer abdominales, levantar pesas, subir escaleras y cavar en la huerta o el jardín son ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular.

### **3.1.2. Beneficios de las actividades físico – deportivas**

La ausencia de la práctica del ejercicio físico contribuye al inicio precoz y el progreso de enfermedades cardiovasculares. No obstante, el incremento de actividades físicas tiene efectos positivos en la salud cardiovascular. Entre los beneficios que ofrece el empleo de actividades físico – deportivas se encuentran: prevenir todas las alteraciones y controlar factores de riesgo que se asocian a enfermedades cardiovasculares, como niveles elevados de triglicéridos y lipoproteínas de baja densidad, hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad (García, Carbonell, & Delgado, 2010).

*Es importante que la persona privada de su libertad tenga plenos conocimientos de las consecuencias negativas para la salud que acarrearía la falta de actividad física, entre ellas el sobrepeso, obesidad y el desarrollo de varias enfermedades entre ellas las relacionadas con el corazón, la presión, la diabetes, entre otras.*

La (OPS, 2011), en su estrategia internacional sobre el régimen alimenticio, afirma que la actividad física se encuentra vinculada al concepto de salud y calidad de vida como estrategia o intervención que permite una mejora de la

autopercepción, nivel de satisfacción en las necesidades y los beneficios reconocidos que esta ha acarreado desde su biología, lo psicosocial y lo cognitivo.

*La actividad física es fundamental para un buen mantenimiento de la salud y su mejora, además de prevenir enfermedades a cualquier edad en todas las personas. Las actividades físicas – deportivas interfieren para la prolongación y mejor calidad de vida, mediante beneficios fisiológicos, psicosociales que son garantizados por investigaciones científicas.*

Entre los beneficios fisiológicos, se puede encontrar que la actividad física reduce los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, digestivas, entre otras. Además de ayudar a controlar el sobrepeso, la obesidad y mantener sólo la cantidad necesaria de grasa corporal. La actividad física también fortalece los huesos, aumentando así la densidad ósea. Y así también provee fortalecimiento a los músculos y permite realizar esfuerzos sin fatiga.

Las actividades físico-deportivas también mejoran el estado de ánimo de la persona y disminuye el riesgo de estrés, ansiedad o depresión, y aumenta la autoestima y brinda un bienestar psicológico. A más de esto, se puede mencionar que las actividades físicas fomentan la sociabilidad, aumentan la autonomía y la integración social, sobre todo en casos de discapacidades físicas o psíquicas (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2013).

*De acuerdo a lo expuesto se debe tener presente que cuando una persona es privada de su libertad, lo primero que hace es caer en un estado de depresión, desmotivación, principalmente si estos son jóvenes o en edad avanzada, que sienten que la vida se les está acabando, para esos casos particulares no hay nada mejor que la práctica de actividades físicas – deportivas para combatir de manera positiva estos estados de ánimos negativos, que muchas veces los lleva al suicidio.*

### **3.1.3. Perspectivas de la actividad física.**

Mantenerse físicamente activo es una de las mejores formas de conservar sanos el corazón y los pulmones. Consumir una alimentación saludable y abstenerse de fumar son otras maneras importantes de mantener sanos estos órganos. Se debe considerar que lo bueno no es realizar excesivamente actividades físicas sino de que lo que se ejecute promueva significativamente las mejoras del cuerpo humano (Medina, 2013).

*Cabe señalar que de acuerdo a lo que manifiesta el autor, para realizar una actividad física – deportiva, ésta debe estar dirigida o supervisada por un profesional en el área, ya que una persona de la tercera edad no podrá ejecutar las actividades que una persona de 25 años, por consiguiente son diferentes las dolencias que cada individuo tiene o padece, por tanto deben estar focalizada en mejorar la calidad de vida de cada uno de ellos, sin olvidar que los internos se vuelven agresivos, poco tolerantes, no tienen una buena relación con los demás compañeros o con la gente de afuera, que son producto del mismo encierro.*

Otros beneficios de la actividad física son las actividades para fortalecer los músculos, las que fortalecen los huesos y los estiramientos nos benefician al cuerpo de otras formas. Las actividades de fortalecimiento muscular mejoran la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos. Hacer flexiones de brazos en el suelo (lagartijas), hacer abdominales, levantar pesas, subir escaleras y cavar en la huerta o el jardín son ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular.

### **3.1.4. Beneficio de la práctica cotidiana de Actividades físicas-deportivas**

Cuando una persona empieza a realizar algún tipo de actividad físico – deportiva, siempre lo inicia con el ánimo de mejorar su apariencia física, en segundo plano esta por salud; y es cuando se practica para fortalecer el funcionamiento cardio-respiratorio, mayor fuerza muscular, huesos más fuertes, capacidad de reacción más rápida y menos tendencia a la depresión, produce

efectos beneficiosos, mentales y psicológicos, rendimiento académico óptimo, nivel de confianza en uno mismo, sensación de bienestar, eficacia en el trabajo, en la evolución de capacidad intelectual, para una mejora de la calidad de vida (Sánchez, 2003).

Existen pruebas científicas comprobadas que, la falta de ejercicio está relacionada con el desarrollo de diferentes trastornos que son causa de gran mortalidad, razón por la cual se ha demostrado que la realización constante de este tipo de ejercicios disminuye estos índices de enfermedad o dolencias, ya que el cuerpo humano está diseñado para la acción y no para el descanso.

*Lo anterior señala que la práctica deportiva propicia salud, previene enfermedades, resguarda de las adicciones, fomenta la disciplina, desarrolla las capacidades físicas, los hábitos y destrezas en el individuo, forja el carácter al elevar el autoestima, motiva la superación personal en un marco competitivo, favorece el desarrollo armónico e integral.*

### **3.1.5. Las actividades físico – deportivas en personas privadas de la libertad**

Se debe tener presente que toda actividad físico – deportiva, debe ser ejecutada con un objetivo, con una meta, con un propósito, razón por el cual el deporte en la prisión es necesario y de gran interés tanto para los internos privados de la libertad, como para el personal de vigilancia (Goffman, 2010)

*De acuerdo a lo manifestado por el autor la ausencia de deporte, significaría más conflictos o la ausencia de una vía fácil para vehicular ansiedades, agresividades en definitiva una serie de energías generadas por la misma situación de reclusión.*

### 3.1.6. La práctica deportiva de los internos

Cuando se observa a los internos de un centro de privación de la libertad, durante las pocas horas que dan para la práctica de deporte, sin importar cualquiera que sea este, se puede notar con mucha facilidad la falta de estilo, técnica y estrategias cuando lo realizan. Por ejemplo practican el deporte de manera informal, desorganizada o bien organizada según sus propias reglas y modelos marginales es decir no aceptan un integrante de otro grupo o bando dentro de la misma cárcel y generalmente no tienen un reglamento fijo a seguir, son creadas al instante, y como no son específicas durante todo el partido serán discutidas por los jugadores y por el que hace de árbitro.

La otra característica que es muy notoria cuando los internos practican un deporte es que no tienen el control de nadie, ni de guías penitenciarios, ni de otra persona, por tanto se podrá apreciar que en un partido de fútbol habrán internos que empiezan jugando fútbol sala y jugará hasta que se canse, mientras que otras por fallas repetidas se retiran y listo en estado de gran excitación, sin que nadie lo corrija o intente corregirlo el mismo para poder continuar con el juego. (Trilla, 2013)

*Todo lo expuesto da entender que los internos de cualquier prisión del país, si realizan deporte, pero no llevados con el deseo de mejorar su calidad de vida, sino más bien como una actividad recreativa, en la que muchas veces salen peleando, discutiendo y no finalizando ningún juego que se haya empezado; por tanto es importante que se dote de suficiente material deportivo para inculcar en los privados de la libertad una forma diferente de ejercitarse, de realizar actividades físicas – deportivas, con la firme idea de mejorar tener un mejor estado de salud, de integrarse con todo el resto de presos, de sentirse útil y seguros de lo que desean una vez que salgan de prisión.*

### **3.1.7. Desmotivación del interno por realizar actividad física-deportiva**

Cuando un interno es recluido, éste poco a poco se va adaptando al entorno penitenciario, el mismo que los conduce a una modificación de su personalidad; es así como la adquisición de normas, costumbres y valores que caracterizan a la cárcel, van transformando a pasos acelerados al recluso, al punto que lo vuelve un simple espectador de su entorno, por permanecer en un estado de espera permanente (Constantin & Tatiana, 2012).

*De acuerdo a lo expuesto mientras más transcurre el tiempo el interno va perdiendo autonomía, disminuyen sus posibilidades de reinserción a la sociedad y se vuelve renuente a realizar actividades en beneficio de su propia salud; es así que entran en un estado de depresión, desmotivación que nada los alienta y les incentiva a realizar, razón por la cual es conveniente la incorporación de un plan de actividades o rutinas y se dote de implementos que motiven e incentiven a este grupo de personas privados de la libertad para que se involucren en actividades físico deportivas, que cambien de a poco esa mentalidad que tienen y fortalezcan su calidad de vida.*

### **3.1.8. Ventajas del deporte en prisión**

Actualmente en los centros penitenciarios no se evidencia con tanta facilidad áreas en las que los internos puedan realizar algún tipo de deporte; es así es resulta fácil que los reclusos con cualquier material armen una cancha de futbol que es lo que más les resulta fácil hacer (Devís & Sparkes, 2012).

*Es así una de las principales ventajas que desempeña las actividades físicas deportivas en las personas privadas de la libertad es generalmente a la hora de salir de prisión, y tengan que reinsertarse a la sociedad.*

A las personas presas, a pesar del encierro al que estén sometidas, se les considera seres humanos con derechos y, por esta razón, las actividades recreativas al aire libre van incorporándose como una parte más de las

necesidades de la vida diaria de una prisión. En definitiva, la reinserción se convierte en la nueva ideología oficial del sistema penitenciario de las sociedades democráticas y reserva un lugar al deporte en la vida carcelaria. (Martos, Devís, & Sparkes, 2013)

*La vinculación del deporte con los internos de los centros penitenciarios, es producto de los nuevos estatutos que rigen las cárceles del Ecuador, considerando que a través de estas actividades las personas privadas de la libertad logran desahogarse de sus problemas, pasan el tiempo ocupados realizando deporte, fortaleciendo los músculos, mejorando su calidad de vida, dando un giro diferente a la situación por la que están atravesando, rehabilitándose y desintoxicando sus cuerpos y sus mentes, procurando a través de estas actividades se personas de bien y útiles a la sociedad.*

Los efectos de la actividad física y el deporte causa en la población privada de la libertad, desde tiempos remotos ha provocado una incidencia positiva sobre los internos de los centros de rehabilitación social, tomando en cuenta que el deporte en estos individuos produce una resocialización, mediante la cual éstos adquieren habilidades personales, mejoran las relaciones sociales, aprenden hábitos saludables y modelan sus actitudes.

Siendo precisamente, aquí en este punto, tan importante que se generan cambios positivos como de cambio de actitudes, mismas que son albergadas por la esperanza de integrarse socialmente cuando recobren la libertad. En resumen se puede asegurar que el deporte favorece de manera importante el objetivo de regeneración y de reinserción social que se ha marcado el sistema penitenciario. Obviamente, el deporte no es el único factor que contribuye a que ese objetivo se cumpla, pues en el tratamiento penitenciario se desarrollan otras actividades formativas y de reeducación, todo llevado con el firme propósito de mejorar la calidad de vida (Sánchez, Pérez, & Muñoz, 2012)



### **3.1.9. La actividad física: una forma de intervención desde las políticas sociales**

Los últimos años han visto aparecer diversas investigaciones en el campo de la sociología del deporte, tanto que se muestran cómo las prácticas físicas están adquiriendo una importancia relevante entre las actividades más habituales de los jóvenes en la ocupación de su tiempo libre. Los medios de comunicación invaden el espacio social con la emisión de prácticas físicas y deportes.

El fútbol o el aeróbic, se consagran en la actualidad como modelos sociales. Este “boom”, unido a la posibilidad de hacer de la actividad física una práctica educativa adaptada a las necesidades y vivencias sociales de los internos privados de la libertad, brinda las pautas para pensar en una forma emergente y creativa de intervención.

En el país este tipo de cultura son escasas, esporádicas y puntuales las intervenciones desde la actividad física y el deporte llevadas a cabo en los centros carcelarios; pero con el pasar del tiempo y diversos estudios realizados sobre estos temas concretos y la calidad de vida que llevan los internos, se ha considerado necesaria y oportuna la implementación de actividades físicas recreativas, empezando por pequeñas prácticas deportivas, empezando en primera instancia con la integración de los reos, en fomentar el respeto, la solidaridad, la comprensión, cambiar el comportamiento, mediante la presentación de varios planes de actividades físico-deportivas para personas de todas las edades.

### **3.1.10. Educación física**

Tanto la educación física como el deporte presentan ciertas características que dotan a la enseñanza de ambas especialidades de un carácter genuino y diferencial (Océano, 2013).

*Una vez argumentada la necesidad de una didáctica específica de la educación física, se presenta una síntesis de las diferentes fases de este proceso en esta disciplina. En primer lugar se estudia la preparación de la intervención instructiva a través de los criterios de programación.*

Seguidamente se aborda la ejecución de la intervención a través de la organización de la clase, los estilos de enseñanza que se van a utilizar, la gestión y el control de las situaciones imprevistas, y la utilización de los recursos deportivos. Luego se concluye con la fase de evaluación para determinar si se han logrado los objetivos previstos.

Por límites de espacio, se ha intentado simplificar los múltiples aspectos que aparecen en este proceso de la educación física. Estos límites han obligado a seleccionar los aprendizajes de acuerdo al nivel de cultura que tiene cada interno o deportista para alcanzar un objetivo cognitivo, afectivo determinado.

La organización implica que el entrenador se responsabilice de la planificación, innovación y creación de situaciones de aprendizaje útiles y necesarias para alcanzar los objetivos deseados, que previamente habrá concretado para adaptarlos.

*Por lo tanto la preparación del instructor o guía juega un papel de gran importancia dentro de los centros carcelarios, ya que debe tener poder para organizar, planificar y crear técnicas, estrategias y metodologías que brinden todas las facilidades al interno para alcanzar las metas fijadas.*

### **3.1.11. Confrontar la educación física con el deporte**

La educación física ha de promover un desarrollo corporal y sustentable de quienes la practican, mediante diferentes actividades que se consolidan con la constancia y buscar a través de múltiples medios:

Fomentar el aprendizaje de habilidades abiertas.

Vigorizar los patrones básicos de movimiento en diferentes situaciones, prácticas y exploraciones.

Impulsar la verbalización de las acciones y los desempeños por parte de los internos.

Confrontar la educación con el deporte no significa eliminar ninguno de los dos o suplantarlos, lo que se pretende es complementar la educación física mediante formas diversas de movimiento y conocer los aportes de una y otro. Por ejemplo, cuando un adulto, necesita golpear de determinada manera el balón, no sólo por el requerimiento reglamentado de la técnica de ejecución, sino también por su propia seguridad, por la garantía de economizar el esfuerzo y la posibilidad de jugar con éxito.

Las habilidades cerradas se aprenden y desarrollan a partir de la consolidación de los patrones de movimiento (educación secundaria), lo cual implica conocer adecuadamente cada movimiento especializado; es aquí donde debe dedicarle tiempo para que el interno alcance niveles de dominio y control de sus acciones motrices, jugando, claro está.

El educador físico muestra las posibilidades de ejecución para que el individuo aprenda el sentido utilitario e instrumental de la técnica, para resolver problemas motores que le permitan jugar y autodirigir su aprendizaje.

Lo que en términos de competencia motriz, (Ruiz P. L., 2010) denomina “metamotricidad”. Es necesario que el educador físico desarrolle una mirada pedagógica de las potencialidades reales, de sus niveles de progreso en el desempeño motor, y se convierta en el asesor de los saberes “procedimentales de sus alumnos”.

En este sentido, (Ainseinstein, 2002), menciona: “Se cree que es necesario enseñar a partir del concepto de ‘enseñar a jugar’, que implica que las personas se apropien de la idea del juego, que se apoye en el manejo integral de las constantes y de la participación en la lógica funcional del mismo”.

El deporte fortalece el quehacer formativo cuando muestra por un lado las bondades del aprendizaje de habilidades cerradas; en este caso lanzar, atrapar y golpear, pero también cuando el interno aprende una serie de valores, canaliza sus ímpetus, desarrolla el juego limpio, conoce sus limitaciones, promueve la solidaridad, se preocupa por aprender el reglamento y obtener de él la mayor ventaja posible.

*Cuando la enseñanza se fundamenta en el papel activo, en la búsqueda y resolución de problemas, se abona el sentimiento de ser competente, se anima la autorrealización y el reconocimiento de sí mismo; por tanto el interno no solo mejora sus niveles de aprendizaje, sino que además se vuelve autor de su propio proceso de enseñanza – aprendizaje, logrando metas propias a través de sus propios medios.*

### **3.1.12. Fundamentación legal**

Referente a los Derechos económicos, sociales y culturales, en el capítulo IV, sección undécima, De Los Deportes, señala: Art. 82,- “El estado protegerá, estimulará, proveerá y coordinará la cultura física, el deporte y recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permita la masificación de dichas actividades” (Constitución de la República del Ecuador, 2012).

La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación ecuatoriana, en su artículo 2 manifiesta que al Estado le corresponde:

a. Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana; así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación, b. Proveer los recursos económicos e infraestructura que permita manifestar estas actividades físicas- deportivas- recreativas Así mismo, debemos manifestar lo señalado en el Título V: DE LA EDUCACIÓN FÍSICA:

Art. 81.- De la Educación Física.- La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como una área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

Art 82 - De los contenidos y su aplicación - Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes.

Los establecimientos de educación intercultural bilingüe desarrollarán y fortalecerán las prácticas deportivas y los juegos ancestrales. (Constitución de la República del Ecuador, 2012)

## CAPÍTULO II

### 3.2. Calidad de vida

La calidad de vida engloba el aspecto económico, ambiental, tecnológico, social o psicológico. Entre las actividades que la población toma en consideración para mejorar su calidad de vida en cuanto a la salud, es el deporte y todo tipo de actividad física que brinde aportes positivos a cada persona.

El concepto de calidad de vida ha tenido uso en los últimos años mayormente en el campo de las evaluaciones de salud o como una medida del bienestar; no obstante, no se comprueba la existencia de una definición del término como tal, ni una diferencia exacta entre este y otros términos parecidos.

La calidad de vida, son las condiciones en las que vive la población, el individuo en sí, en su estado de salud, alimentación, hogar, higiene, entre otras necesidades básicas de las personas. Además, los hábitos y costumbres que tiene cada persona en su manera de vivir.

Su calidad de vida también depende de la actividad física y hábitos alimenticios que tenga cada individuo, ya que es notable la diferencia entre una persona que vive sedentariamente, y otra que tiene hábitos más saludables. A pesar de ello, no toda la población tiene la posibilidad de vivir en un ambiente íntegro, con mejores condiciones y la oportunidad de vivir una vida digna. Tal es el caso de las personas que se encuentran en centros de rehabilitación social.

En las personas privadas de libertad, existe una variedad de actividades para su tratamiento, y el ejercicio físico forma parte de las prácticas que tienen como principal objetivo la reinserción de los reos.

Entre los beneficios de salud que ofrece el realizar actividad física se destacan, que el deporte ayuda a que las personas se mantengan en forma, además de mejorar la movilidad en el cuerpo, las funciones respiratorias, una

mejor percepción en los sentidos, para que las respuestas corporales ante los estímulos se presenten con mayor agilidad.

Además, la actividad física produce en las personas que se encuentran privadas de libertad, beneficios psíquicos personales como la reducción de la agresividad y el estrés, aumenta el ánimo, permite que la persona sea más amable, comprensiva y con una capacidad de comunicarse y colaborar, además de tener mayor respeto y confianza con los demás.

Esto se debe a que la motivación hacia la actividad, brinda una mayor tranquilidad y además, junto con la reducción de las sustancias psicotrópicas, estas sensaciones derivan de las actividades físico-deportivas.

Así, las actitudes que se van tomando, en conjunto con la motivación personal, consecuentemente aumentan a la participación en las actividades que existan en el centro de rehabilitación, también una mejora en las relaciones sociales y aumentar la autoestima de quienes se encuentran en privación de libertad (Murga Abad, 2014).

Con la actividad física, el interno siente mayor motivación por integrarse a las demás actividades, ya que esto le brinda tener una posición en el centro y un reconocimiento social. Al relacionarse socialmente, esto produce un bienestar psíquico en los internos, y como consecuencia la autoestima aumenta en ellos, lo suficiente para obtener una mejor imagen personal y produce satisfacción en ellos por tal razón.

Muchos de los reos a nivel de las distintas instituciones de rehabilitación perciben e insisten en que el deporte los aleja de las drogas y cambia su mentalidad al respecto. Además, quienes son optimistas dentro del centro, consideran la posibilidad de aprender alguna actividad profesional que se relacione con el deporte, para ponerla en práctica cuando se encuentren fuera del centro.

No obstante, el deporte no es una garantía de una reinserción social y una rehabilitación completa, sino una manera de despojarse de los malos pensamientos y acciones que no permitan progresar. El cansancio debido a la actividad física no permite pensar en problemas ni adicciones, sino en lo absurdo que es consumir sustancias psicotrópicas, en lo bien que el deporte hace sentir al individuo, entre otras (Martos, Davis, & Sparkes, 2009).

*El deporte también actúa como una forma de compensar el estrés que se acumula a causa del encierro, ya que gran parte del estrés o todo el mismo, se logra evitar con la actividad física. Además, también ayuda a romper la rutina y el aburrimiento que provoca el encerramiento y las horas muertas dentro del centro, ya que los internos e internas pasan mucho tiempo sin realizar algún tipo de actividad.*

El deporte y el ejercicio físico ocupan un lugar fundamental en los centros penitenciarios, donde entre los deportes más practicados son el fútbol-sala y el levantamiento de pesas.

Las prisiones son consecuencias de una convivencia forzosa y los estilos de vida marginal, conflictividad en la sociedad, etcétera. Por ello, la práctica de ejercicio físico se toma en consideración al momento de promover comportamientos y actitudes que favorezcan para un estilo de vida más saludable y que se adapten a la población penitenciaria, los cuales pueden ser: una mejor condición física, disminución en la incidencia de enfermedades, ocupar activamente el tiempo que los reos se encuentran desocupados. A más de esto, permite que existan relaciones sociales que se basen en el respeto y la aceptación a los códigos de conducta (Chamarro, Blasco, & Palenzuela, 2003).

El deporte en las prisiones es necesario, tanto para los internos como para el personal de vigilancia, ya que con la ausencia del deporte en dichas instituciones, consecuentemente provocaría más conflictos o la ausencia de una solución para evitar ansiedades, comportamientos agresivos, entre otras cosas (Cantarero, Medina, & Sánchez, 2011).



Anteriormente el delincuente era encerrado en una celda individual, para que éste entrara en conciencia con respecto a los delitos que cometió, por los cuales se encontraba en el reclusorio; sin embargo, esto provocaba que ampliara más sus pensamientos y conocimientos delictivos y los contrastara con las experiencias de los demás internos, además de no poder sociabilizar con otras personas. Consecuentemente, al salir del lugar, era rechazado por la sociedad, sin posibilidades de trabajo; empujándolo a volver a su vida delictiva.

La reeducación y la reinserción social es desde siempre el principal objetivo de la privación de libertad de una persona, sin embargo, es en la actualidad que se ha tomado en serio dicha finalidad, en la que los presos, al cumplir su condena, adquieran la capacidad de tener un lugar en nuestra sociedad y cumplir con los imperativos legales, que se imponen con el fin de habitar en una sociedad pacífica y de bienestar (Moreno Alba, 2011).

### **3.2.1. Educación y mejora de calidad de vida a través del deporte**

Resulta fácil observar que deportistas que han sido preparados para desempeñar un deporte a base de técnicas, estrategias y una metodología de entrenamiento especial, posee mejores niveles de salud, características personales, de trabajo, de entrenamiento y de comportamiento ante los problemas que se pueden suscitar dentro de un ejercicio, cualidades que no pueden ser apreciadas entre los internos de un centro penitenciario.

Considerando que entre las personas privadas de la libertad con el pasar del tiempo se va dando un deterioro de la personalidad, de lo físico corren paralelos uno con otro, y se asocian que la mejora de la condición física debería de minimizar ambos tipos de deterioro. (Shephard, 2013)

*Para que un interno privado de la libertad adquiera o desarrollo hábitos de deporte, este debe practicarlo de manera habitual, procurando realizarlo siguiendo normas, reglas y bajo técnicas, estrategias y metodologías de aprendizaje, mismas que deben ser supervisadas por un profesional, y que con*

*el paso del tiempo puedan ir cambiando su postura y a través de la práctica obtengan técnicas para mejorar su accionar en el deporte.*

Resulta importante destacar que cuando una persona es privada de la libertad muchas veces ingresa en un estado de salud muy deteriorado ya sea por las drogas o simplemente por el descuido personal; este tipo de internos antes de empezar una rutina de actividades físicas deportivas tiene que superar esta fase de abstinencia a las drogas, desintoxicarse, una vez superada esta fase, entonces recién se puede estar pensando en practicar un deporte que brinde la oportunidad de mejorar su calidad de vida, y de acuerdo al empeño y dedicación que le brinde en poco tiempo se podrá ver su mejora en lo físico, a la vez que el privado de la libertad irá adquiriendo capacidad para practicar deporte durante más tiempo, con mayor satisfacción y con mejores resultados.

### **3.2.2. Estilos de vida en los centros privados de la libertad**

El ingreso de una persona en prisión supone su aislamiento afectivo y social, conlleva la pérdida de sus roles sexuales, familiares y sociales, y produce un deterioro de su propia identidad y de su autoestima. Su comportamiento es supervisado continuamente por los funcionarios de la prisión y corregido predominantemente por un sistema de normas formales que le exigen una subordinación que llega a lo servil y que invaden su intimidad.

En el sistema social de los internos hay pocos roles y status y una vez asignados, son mantenidos con una gran presión grupal. En la posición de líder se encuentran los internos con larga experiencia delincuencia! y penitenciaria que cumplen largas condenas por delitos de robo con violencia. En los más bajos, se encuentran los internos físicos y psíquicamente débiles o perturbados, siendo objeto de aislamiento y rechazo los violadores, sobre todo los de niños, y los delatores. (Jairo, 2010)

Cuando el ejercicio y el deporte se realizan por distracción, para llenar el tiempo, aliviar tensiones o evitar problemas, resultan susceptibles de utilizarse

como elemento de control social. Así ocurre en la vida cotidiana del ciudadano de a pie y en la vida cotidiana de las personas privadas de libertad. En nuestra etnografía aparece como uno de los significados que emergen, explícita e implícitamente, entre los participantes.

Lo ideal sería que el interno, desde que se levanta hasta que se acuesta, esté ocupado en actividades. Por la mañana en actividades deportivas, por la tarde que esté en un taller o en actividades culturales. Lo mejor es que esté ocupado y creo que, precisamente, por evitar la ociosidad.

Además, es que existe una relación directa entre interno ocioso-interno conflictivo, interno contra la institución. Con internos ocupados desciende totalmente los niveles de conflictividad. El mismo fenómeno se refleja en las palabras de este funcionario de vigilancia, aunque entre líneas, deseando incluso una mayor extensión de la práctica deportiva entre la población reclusa (Martos, Devís, & Sparkes, 2013)

### **3.2.3. Derecho de las personas privadas de la liberta en las Américas**

Desde su creación la Comisión Interamericana de Derechos Humanos ha dedicado particular atención a la situación de las personas privadas de libertad en las Américas. Así, desde sus primeros informes especiales de país relativos a Cuba y a República Dominicana, hasta los más recientes, referentes a Venezuela y Honduras, la Comisión Interamericana se ha venido refiriendo consistentemente a los derechos de las personas privadas de libertad.

En este sentido, las visitas a centros de detención han sido una constante en las más de 90 visitas in loco que ha realizado en los últimos 50 años. Asimismo, la Comisión Interamericana ha aprobado una gran cantidad de informes de casos contenciosos y ha otorgado un número importante de medidas cautelares dirigidas a la protección de personas privadas de libertad en las Américas.

La Comisión Interamericana ha constatado que el respeto a los derechos de las personas privadas de libertad es uno de los principales desafíos que enfrentan los Estados miembros de la Organización de los Estados Americanos. Es un asunto complejo que requiere del diseño e implementación de políticas públicas a mediano y largo plazo, así como de la adopción de medidas inmediatas, necesarias para hacer frente a situaciones actuales y urgentes que afectan gravemente derechos humanos fundamentales de la población reclusa. (CIDH, 2011)

#### **3.2.4. Adquisición de habilidades de autocontrol entre los internos**

Actualmente muchos internos presentan síntomas de tener un gran problema en su autocontrol, lo que es evidenciado al momento en que practican deporte, y en su forma de comportarse diariamente dentro y fuera de la prisión, experimentando diferentes cambios de humor, al momento de irse a dormir con otros reos, en el comedor por cualquier cosa que no les guste o alguien dijo algo que era de su agrado, tienden generalmente a explotar gritar, vociferar, gritar malas palabras, y seguidamente a pelear con el primero que se les cruce por delante. (Sánchez, Pérez, & Muñoz, 2012)

Entonces mediante la práctica constante de actividades físico deportivas tienden a ir controlando su temperamento agresivo, teniendo en cuenta que el deporte requiere seguir de reglas, normas, cumplir con técnicas que costarán al inicio que sean seguidas al pie de la letra, pero con la insistencia lograrán, y con esto mejorar el nivel de compañerismo, la comunicación, desarrollarán otras habilidades como lo cordial, el respeto y uno que otro valor que podrán poner en práctica.

#### **3.2.5. Adquisición de normas sociales**

La práctica del deporte con internos privados de la libertad al inicio siempre será como una práctica callejera, ya que ninguno de los reos dispone de técnicas o reglamentos a seguir para forjar el respeto y consideración por los compañeros

de juego; pero hay que tener presente que la progresiva introducción y uso de las normas del deporte pueden a la larga ser un modelo muy útil a seguir si se habla de educación, misma que ya ha sido aplicada con anterioridad y que ha tenido gran éxito; por lo tanto automáticamente de pasa de un estado de agresividad por decirlo así, a un estado de deporte formal y que ha sido adaptado a la consecución de reglas, sin que esto signifique dejar de realizar el deporte.

### **3.2.6. El papel del profesional del deporte en el medio penitenciario**

Es bien cierto por todos tenemos amplios conocimientos de la situación y las características que tienen por dentro los centros carcelarios del país, que esta muy lejos de cumplir con la palabra rehabilitación, considerando que muchos de estos lugares no existen ningún tipo de implemento deportivo para que estas personas puedan recrearse. (García, Carbonell, & Delgado, 2010)

Dejando de lado las características especiales de los centros de privación de libertad, es cierto que estos individuos se las ingenian para practicar algún deporte, siendo este el más común el fútbol, y que lo practican de forma callejera in ningún tipo de control ni reglas que lo cumplan; para lo cual es imperiosa la presencia de un profesional del deporte en medio penitenciario que brinde la guía necesaria que cada uno de estos reos necesita para poder practicarla de manera eficaz y eficiente; para lo cual surgen las siguientes interrogantes ¿cuáles serían las condiciones necesarias que faciliten la práctica del deporte dentro de las prisiones? ¿qué puede hacer el profesional del deporte para crear las condiciones adecuadas para la práctica deportiva?

## **4. VISUALIZACIÓN DEL ALCANCE DEL ESTUDIO**

### **4.1. Objetivo General**

Determinar de qué manera las actividades físico – deportivas influyen en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas del Centro de Privación de Libertad en la ciudad Bahía de Caráquez, provincia de Manabí, año 2016-2017.

### **4.2. Objetivos Específicos**

- Establecer los factores que inciden en la falta de participación de los privados de la libertad en actividades físicas – deportivas.
- Definir el nivel de interés que los privados de la libertad le dan a la actividad física en su vida cotidiana.
- Promover el deporte y las actividades físicas entre las personas privadas de la libertad, para mejorar la calidad de vida.
- Elaborar una propuesta de acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación, mediante un plan que fortalezca el aspecto social, físico deportivo y psicológico de las personas dentro del centro de rehabilitación.

## **5. ELABORACIÓN DE HIPÓTESIS Y DESCRIPCIÓN DE VARIABLES**

### **5.1. Elaboración de hipótesis**

#### **5.1.1. Hipótesis General**

La realización de actividades físico – deportivas, mejorarán de manera positiva la calidad de vida de las personas privadas de la libertad del Centro de Privación de Libertad en la ciudad Bahía de Caráquez, provincia de Manabí, año 2016 – 2017.

#### **5.1.2. Hipótesis Específicas**

- La falta de motivación podría ser uno de los factores que inciden en la no participación de los privados de la libertad en actividades físicas – deportivas.
- Dentro del centro de rehabilitación se dieran competencias se podría captar un mayor interés en los privados de la libertad para practicar actividades físicas y mejorar su calidad de vida.
- A través de la presentación de rutinas de ejercicios se estará promoviendo al deporte y las actividades físicas entre las personas privadas de la libertad, para mejorar su calidad de vida.
- Se logrará fortalecer el aspecto social, físico deportivo y psicológico de las personas privadas de la libertad, con la puesta en marcha de la propuesta de acuerdo al diagnóstico realizado.

### **5.2. Descripción de Variables**

**Variable Independiente:** Actividades físico – deportivas

**Variable Dependiente:** Mejoramiento de la calidad de vida

### 5.2.1. Operacionalización de las variables

**Variable independiente:** Actividades físico – deportivas

Concepto	Categorías	Indicador	Ítems	Técnica
<p>Existe una concepción generalizada de la relación directa entre la práctica de la actividad física y los efectos beneficiosos que proporciona para la salud. Desde diversos sectores como la medicina, educación física, fisioterapia, psicología, etc. Se destaca el papel esencial que el correcto ejercicio físico posee desde el punto de vista preventivo en la mayoría de las alteraciones que se producen con frecuencia en la sociedad sedentaria y altamente mecanizada en la que vivimos.</p>	Tipo actividades físicas – deportivas	<p>Fútbol</p> <p>Básquet</p> <p>Voleybol</p> <p>Ping pong</p>	<p>¿En qué tipo de actividad física le gustaría que se realicen campeonatos dentro del centro de rehabilitación para aumentar su interés en el deporte?</p> <p>A. Fútbol</p> <p>B. Básquet</p> <p>C. Voleybol</p> <p>D. Ping Pong</p> <p>E. Ninguno</p>	<p>Encuesta</p> <p>Entrevista</p>
	Causas que provocan poco interés en los privados de la libertad por realizar deporte	<p>Falta de implementos deportivos</p> <p>Inexistencia de un área adecuada para el deporte</p>	<p>¿Considera usted que la falta de motivación es un factor determinante para que usted no realice actividades físicas deportivas?</p> <p>A. Si</p> <p>B. No</p> <p>C. En parte</p>	



**Variable dependiente: Calidad de vida**

<b>Concepto</b>	<b>Categorías</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems básicos</b>	<b>Técnica</b>
Una buena calidad de vida mediante la actividad física regular produce enormes beneficios para la salud; pero con el aumento de la edad es fundamental para prevenir o reducir el avance y las complicaciones de enfermedades cardiovasculares como hipertensión, obesidad, diabetes, osteoporosis, depresión y pérdida de la memoria, entre otras.	Mejora la salud  Personas activas y dinámicas con el deporte  Mayor predisposición para realizar diversas actividades	Mejora la función mental  Sensación de bienestar  Estabilidad en la personalidad	¿De qué manera considera usted que las actividades físico – deportivas mejoran su calidad de vida?  A. Mejora su circulación sanguínea B. Se siente motivado C. Aumenta su autoestima D. Le evita pensar en cosas desagradables  La realización de actividades físico – deportivas mejoran su calidad de vida  A. Si B. No	Encuesta  Entrevista

## 6. DESARROLLO DEL DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Para el desarrollo de la presente investigación, se requirió la utilización de una metodología diagnóstica y propositiva, utilizando métodos, técnicas e instrumentos.

### 6.1. Modalidad de la investigación

**No experimental.-** Se utilizó este método porque se fundamenta en la búsqueda de la información requerida en este trabajo de titulación, apoyada en diversas fuentes bibliográficas.

**Descriptivo.-** Porque se describió la problemática observada basándonos en el análisis de dicho problema.

**Participativo.-** Con la utilización de éste método se logró la participación activa y permanente de todos los involucrados en este proceso investigativo.

**Observacional.-** Permitió realizar un verdadero diagnóstico de los problemas que enfrentan los privados de la libertad del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez.

**Bibliográfica.-** Utilizada en la construcción del marco teórico.

### 6.2. Técnicas

- Observación, permitió definir la problemática a ser investigada en el presente trabajo de titulación.
- Encuestas dirigidas a las personas privadas de la libertad, con la finalidad de recabar información necesaria para la tabulación y presentación de gráficos estadísticos, así como también para la formulación de las conclusiones con sus respectivas recomendaciones.
- Bibliográfica
- Tabulación de datos, realizada con los datos obtenidos de la encuesta.

### **6.3. Instrumentos**

- Formulario de encuestas
- Entrevista a directivos
- Tablas y cuadros estadísticos

### **6.4. Recursos**

#### **6.4.1. Talento Humano**

- Personas privadas de la libertad
- Directivo del centro de rehabilitación
- Tutora
- Autores de la investigación

#### **6.4.2. Recursos Materiales**

- Cuadernos de apuntes
- Libros
- Revistas
- Bolígrafos
- Hojas de papel bond

#### **6.4.3. Recursos Tecnológicos**

- Memory flash
- Computadora
- Cámara fotográfica

#### **6.4.4. Recursos Financieros**

El valor estimado para el desarrollo de la presente investigación fue de \$ 470.00 dólares, los cuales fueron solventados por sus autores.

## 7. DEFINICIÓN Y SELECCIÓN DE LA MUESTRA

### 7.1. Población

La población que se tomó en cuenta para el desarrollo de esta investigación fueron 129 internos del centro de rehabilitación social de la ciudad de Bahía de Caráquez y un directivo del Centro de Privación de la Libertad, con un total de 130 personas.

### 7.2. Muestra

La muestra que se consideró para la realización de esta investigación corresponde al 100% de la población en estudio, que corresponden a 129 internos y 1 directivo, mismos que están distribuidos de la siguiente manera:

<b>Centro de Privación de Libertad Bahía de Caráquez</b>	<b>Nº de internos</b>	<b>Nº de Directivos</b>	<b>TOTAL</b>
Pabellón A	47	1	48
Pabellón B	55		55
Pabellón C	27		27
<b>TOTAL</b>	<b>129</b>	<b>1</b>	<b>130</b>

**Fuente:** Internos del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez

**Responsable:** Autores del trabajo de titulación

## 8. RECOLECCIÓN DE DATOS

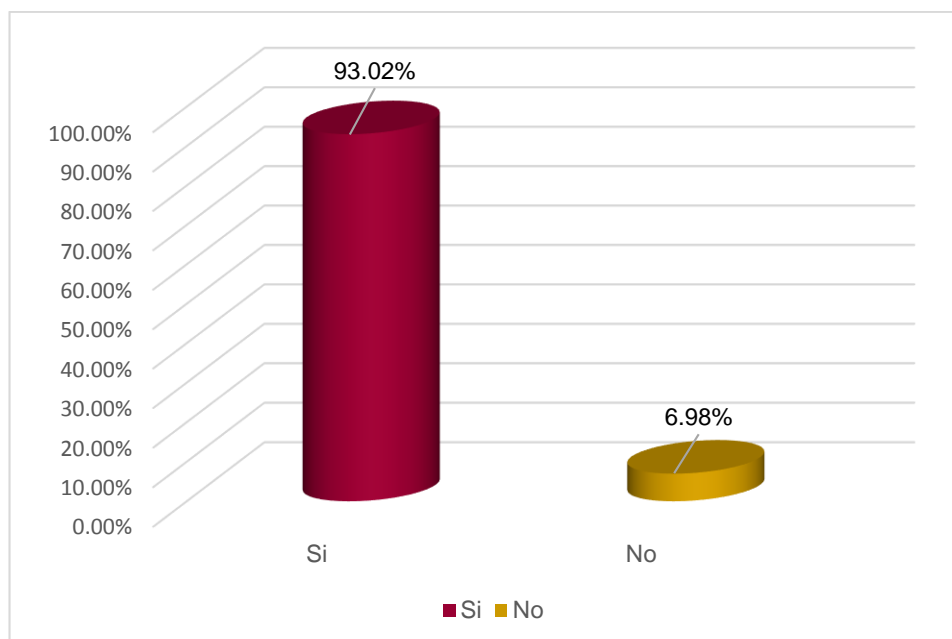
### 8.1. Encuesta aplicada a las personas privadas de la libertad del Centro de Privación de Libertad de la ciudad de Bahía de Caráquez.

Tabla N° 1

¿La realización de actividades físico – deportivas mejoran su calidad de vida?

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	Si	120	93.02
B	No	9	6.98
<b>Total</b>		<b>129</b>	<b>100.00</b>

Gráfico N° 1



**Fuente:** Internos del Centro de Privación de la Libertad Bahía de Caráquez

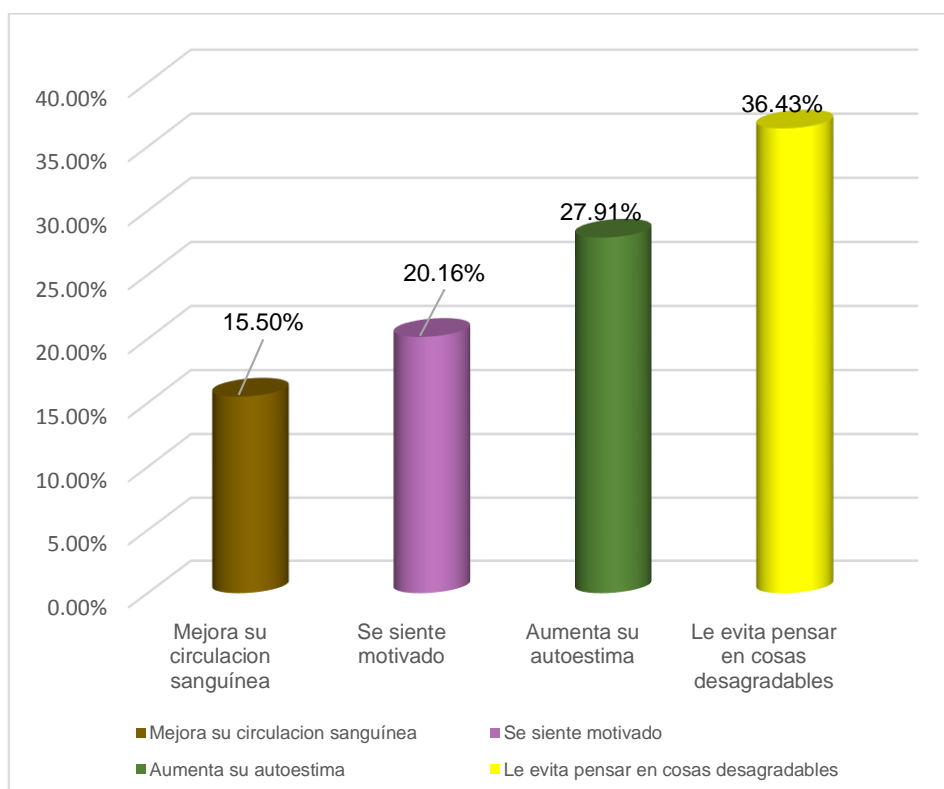
**Responsable:** Autor del trabajo de titulación.

**Tabla N° 2**

**¿De qué manera considera usted que las actividades físico – deportivas mejoran su calidad de vida?**

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	Mejora su circulación sanguínea	20	15.50
B	Se siente motivado	26	20.16
C	Aumenta su autoestima	36	27.91
D	Le evita pensar en cosas desagradables	47	36.43
<b>Total</b>		<b>129</b>	<b>100.00</b>

**Gráfico N° 2**



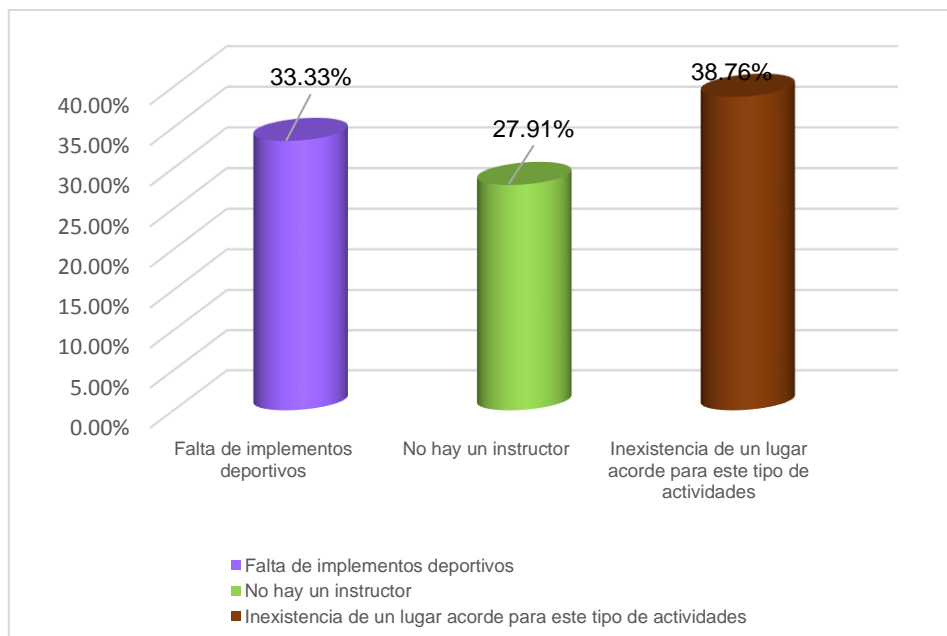
**Fuente:** Internos del Centro de Privación de la Libertad Bahía de Caráquez  
**Responsable:** Autor del trabajo de titulación.

**Tabla N° 3**

**¿Cuáles son los factores que intervienen para que usted no realice actividades físicas – deportivas?**

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	Falta de implementos deportivos	43	33.33
B	No hay un instructor	36	27.91
C	Inexistencia de un lugar acorde para este tipo de actividades	50	38.76
<b>Total</b>		<b>129</b>	<b>100.00</b>

**Gráfico N° 3**



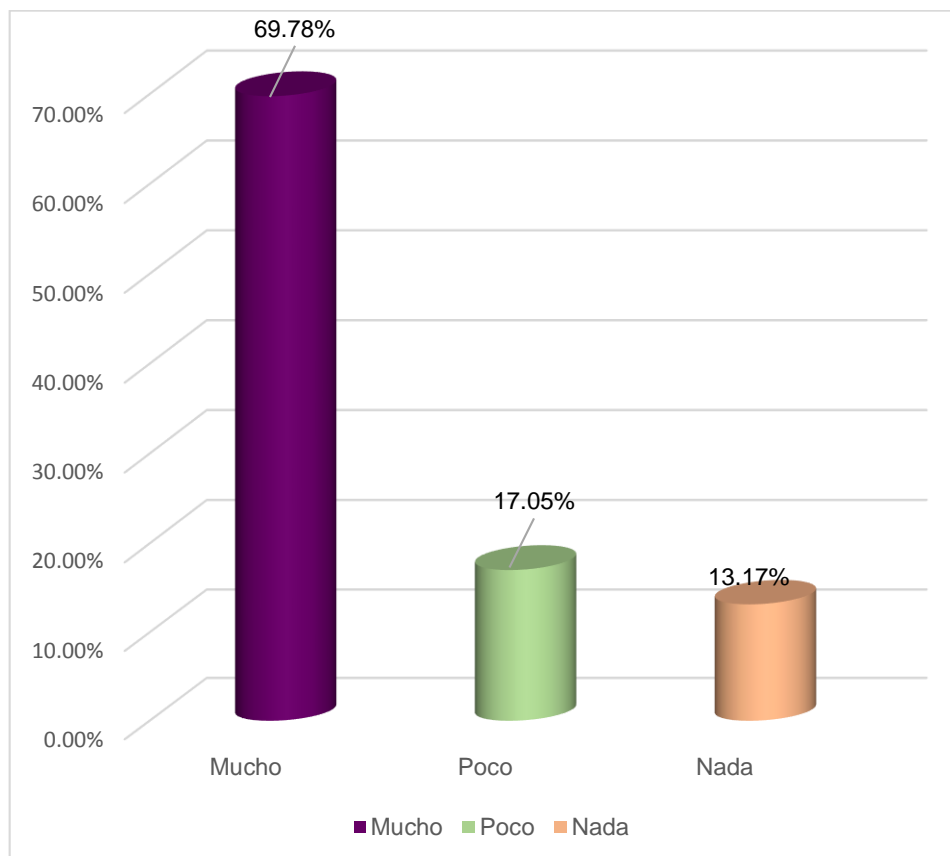
**Fuente:** Internos del Centro de Privación de la Libertad Bahía de Caráquez  
**Responsable:** Autor del trabajo de titulación.

**Tabla N° 4**

**¿Qué tan importante es para usted la realización de actividad física de manera cotidiana?**

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	Mucho	90	69.78
B	Poco	22	17.05
C	Nada	17	13.17
<b>Total</b>		<b>129</b>	<b>100.00</b>

**Gráfico N° 4**



**Fuente:** Internos del Centro de Privación de la Libertad Bahía de Caráquez  
**Responsable:** Autor del trabajo de titulación.

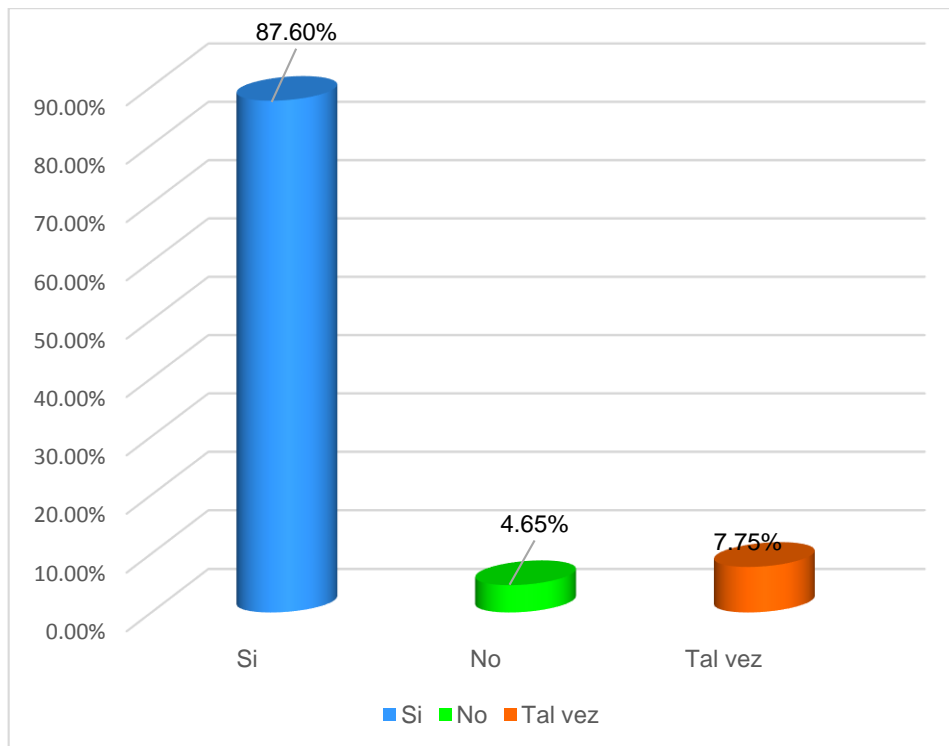


**Tabla N° 5**

**¿Le gustaría que el Centro de privación de la libertad de Bahía de Caráquez cuente con un plan de actividades o rutinas físicas para promover el deporte entre los privados de la libertad?**

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	Si	113	87.60
B	No	6	4.65
C	Tal vez	10	7.75
<b>Total</b>		<b>129</b>	<b>100.00</b>

**Gráfico N° 5**



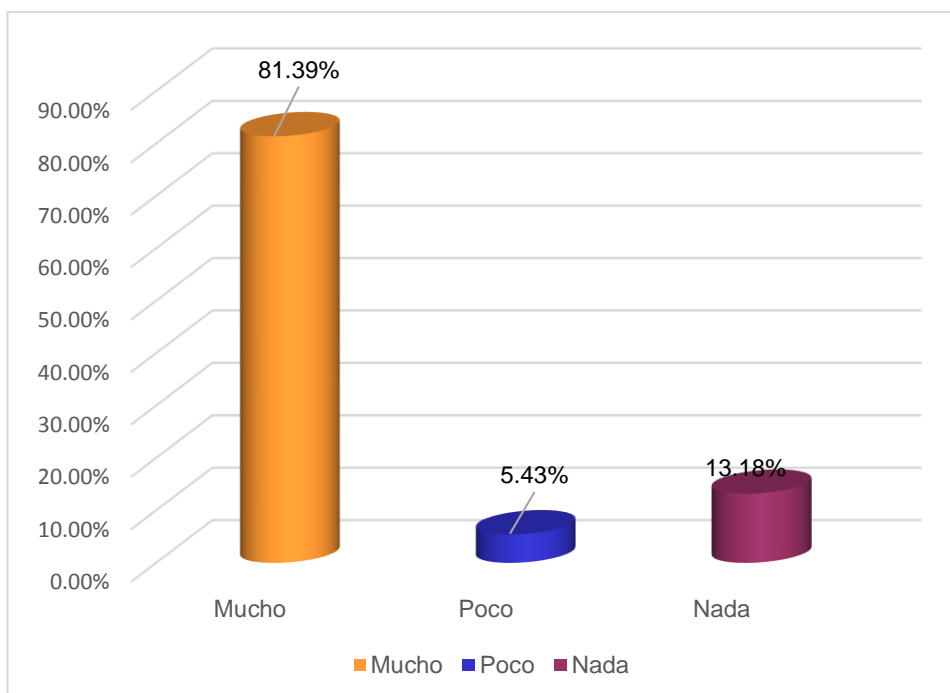
**Fuente:** Internos del Centro de Privación de la Libertad Bahía de Caráquez  
**Responsable:** Autor del trabajo de titulación.

**Tabla N° 6**

**¿En qué medida, estarías de acuerdo usted en que se elabore una propuesta como alternativa de solución; sobre la importancia de realizar actividades físico deportivas como medio para mejorar la calidad de vida y a la vez, que fortalezcan el aspecto social, físico y psicológico?**

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	Mucho	105	81.39
B	Poco	7	5.43
C	Nada	17	13.18
<b>Total</b>		<b>129</b>	<b>100.00</b>

**Gráfico N° 6**



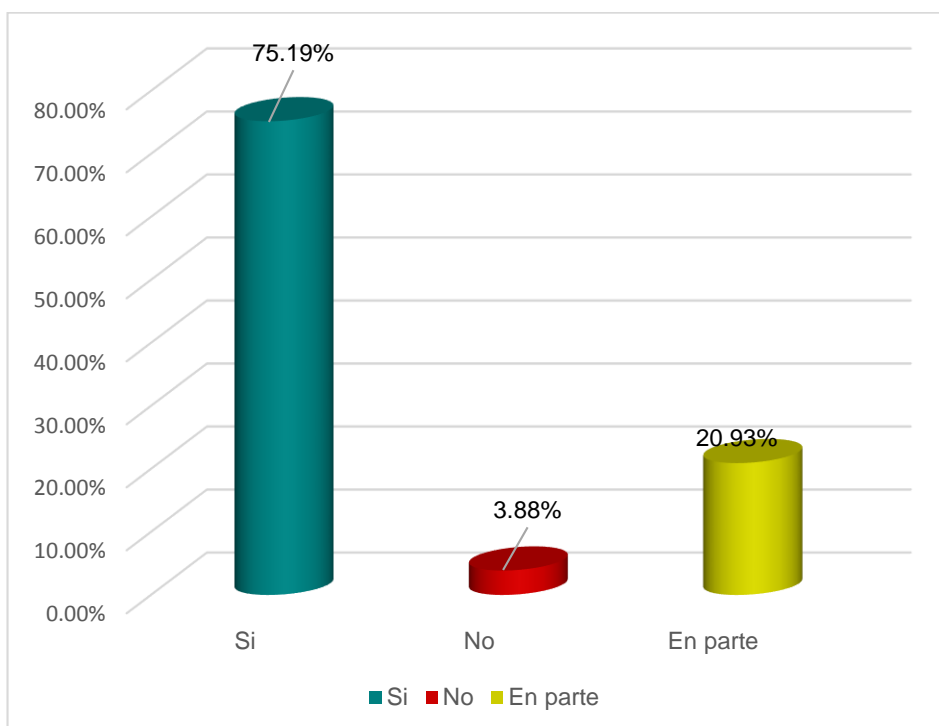
**Fuente:** Internos del Centro de Privación de la Libertad Bahía de Caráquez  
**Responsable:** Autor del trabajo de titulación.

**Tabla N° 7**

**¿Considera usted que la falta de motivación es un factor determinante para que usted no realice actividades físicas deportivas?**

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	Si	97	75.19
B	No	5	3.88
C	En parte	27	20.93
<b>Total</b>		<b>129</b>	<b>100.00</b>

**Gráfico N° 7**



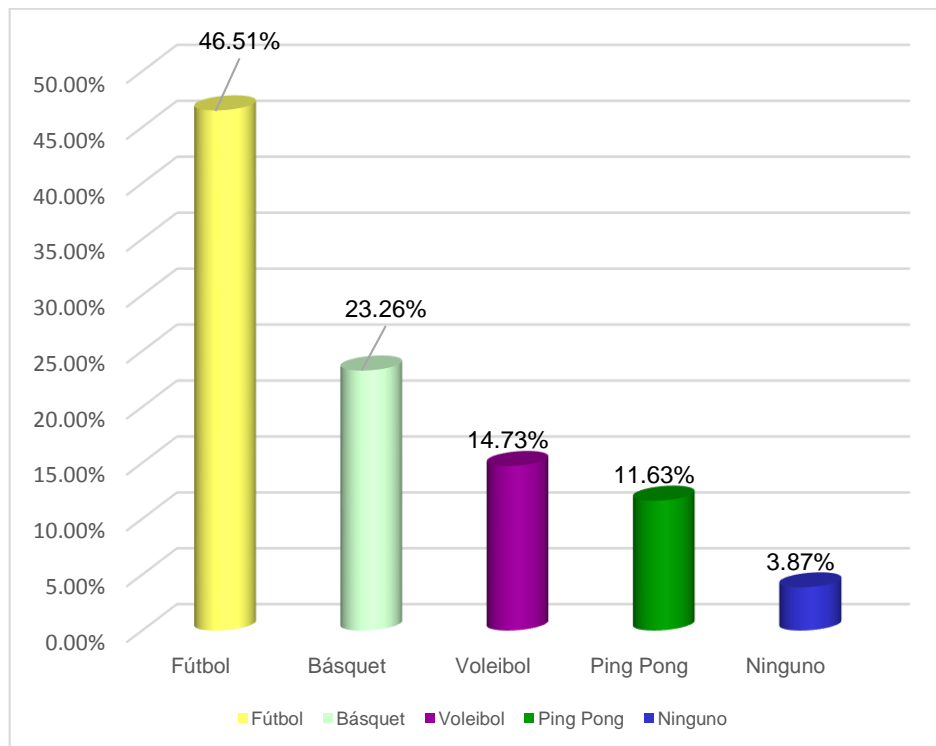
**Fuente:** Internos del Centro de Privación de la Libertad Bahía de Caráquez  
**Responsable:** Autor del trabajo de titulación.

**Tabla N° 8**

**¿En qué tipo de actividades físicas le gustaría que se realicen campeonatos dentro del Centro de Rehabilitación para aumentar su interés en el deporte?**

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	Fútbol	60	46.51
B	Básquet	30	23.26
C	Voleibol	19	14.73
D	Ping Pong	15	11.63
E	Ninguno	5	3.87
<b>Total</b>		<b>129</b>	<b>100.00</b>

**Gráfico N° 8**



**Fuente:** Internos del Centro de Privación de la Libertad Bahía de Caráquez  
**Responsable:** Autor del trabajo de titulación.

## 9. ANÁLISIS DE LOS DATOS

### 9.1. Análisis de datos de la encuesta aplicada a los internos del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez

#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA TABLA Y GRÁFICO N° 1

Mediante la encuesta aplicada a los internos del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez, cuya pregunta señala: **¿La realización de actividades físico – deportivas mejoran su calidad de vida?**, para lo cual se obtuvieron los siguientes resultados:

De los 129 internos encuestados, fueron 120 quienes respondieron de manera afirmativa a la pregunta que consultaba si la actividad física mejora su calidad de vida, cantidad que corresponde al porcentaje de 93.02%, mientras que el 6.98%, que equivale a una cantidad de 9 reos, respondieron de manera negativa.

Los datos obtenidos corroboran la teoría de que las actividades físico – deportivas mejoran de manera positiva la calidad de vida, considerando que el ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la “imagen corporal” y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA TABLA Y GRÁFICO N° 2

En base a la segunda pregunta que fue realizada a los internos del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez”, misma que se realizó con el objetivo de verificar: **¿De qué manera considera usted que las actividades físico – deportivas mejoran su calidad de vida?**, para lo cual se obtuvieron los siguientes resultados.

De un total de 129 internos, 47 respondieron que esto evita que piense en cosas desagradables, con un porcentaje del 36.43%, mientras que 36 de ellos piensan que la actividad física aumenta su autoestima; cantidad correspondiente al 27.91%. Del restante, una cantidad de 26 encuestados, equivalente al 20.16%, ha respondido que esto les hace sentir motivados, mientras que el otro 15.50%, correspondiente a la cantidad de 20 de ellos, piensa que esto mejora su circulación sanguínea.

El deporte aporta muchos beneficios para la salud y la calidad de vida, no solo en lo físico, sino que además ayuda a olvidar preocupaciones y a relacionarte con otras personas; hoy en día, la cantidad de personas, adolescentes y adultos que tienen sobrepeso o son obesos es mucho mayor que antes, por lo tanto el ejercicio regular ayuda a prevenir los graves problemas de salud que se asocian cuando se lleva una vida sedentaria.

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA TABLA Y GRÁFICO N° 3

La tercera pregunta a los internos del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez, fue llevada a cabo con el propósito de investigar **¿Cuáles son los factores que intervienen para que usted no realice actividades físicas – deportivas?**, obteniéndose los siguientes resultados:

50 de los internos, cantidad que equivale al 38.76%, respondieron que, lo que les impide realizar actividad física es la inexistencia de un lugar acorde para este tipo de actividades, mientras que otro 33.33%, equivalente a 43 de los encuestados, respondió que la causa es falta de implementos deportivos. Finalmente el 27.91% que corresponde a 36 de los reos, afirmó que una de las causas es que no haya un instructor.

Los datos obtenidos evidencian que en su mayoría uno de los principales factores que intervienen para la no realización de actividad física es que el área es inadecuada, reducida y sin los implementos necesarios para que ellos se motiven a practicar un deporte. Considerando que disponer de un espacio dedicado exclusivamente para la realización de prácticas físico-deportivas, serían ideal, ya que ellos permanecen encerrados sin mayor cosa que los distraiga.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA TABLA Y GRÁFICO N° 4

En relación a la cuarta interrogante que señala **¿Qué tan importante es para usted la realización de actividad física de manera cotidiana?**, misma que fue aplicada a los internos del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez, obteniéndose los siguientes resultados:

De 129 internos, 90 de ellos, representados por el 69.78% afirma que esto es poco importante. Mientras que 22 de ellos, perteneciente al 17.05%, le brinda mucha importancia a esta situación. Así también el 13.17% restante, porcentaje que corresponde a la cantidad de 17 reos, dijo que no les dan importancia a dicho acontecimiento.

Los datos obtenidos revelan que un porcentaje considera, opinó que las actividades físico – deportivas son poco importantes, ya que ellos pese a estar encerrados realizan otras actividades como trabajar en el taller, ya que tienen que enviar dinero a sus familiares que están fuera.



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA TABLA Y GRÁFICO Nº 5

Concluida la encuesta y en base a la quinta pregunta que fue formulada a los internos del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez”, la misma que señala: **¿Le gustaría que el Centro de privación de la libertad de Bahía de Caráquez cuente con un plan de actividades o rutinas físicas para promover el deporte entre los privados de la libertad?**, para lo cual se obtuvieron los siguientes resultados:

Un 87.60% equivalente a 113 internos, respondieron que les gustaría que el Centro cuente con un plan de actividades físico – deportivas para su recreación, esto, un 7.75%, dijeron que tal vez les gustaría; finalmente 6 de ellos, cantidad correspondiente al 4.65%, señalaron que no les gustaría esta actividad.

Analizando los resultados se establece que en su gran mayoría a los internos les gustaría mucho que el Centro de privación de libertad Bahía de Caráquez cuente con un plan de actividades físico – deportivas, para de esta manera realizar algún tipo de rutina diaria, en la que puedan desarrollar músculos, tonificar el cuerpo y lo más importante poder tener una buena salud mental, física, psicológica y cardio-respiratoria, ya que hay que tener presente que las personas privadas de la libertad tienden a sufrir con frecuencia depresión.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA TABLA Y GRÁFICO N° 6

La encuesta que fue aplicada a los internos del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez, indicando que: **¿En qué medida, estarías de acuerdo usted en que se elabore una propuesta como alternativa de solución; sobre la importancia de realizar actividades físico deportivas como medio para mejorar la calidad de vida y a la vez, que fortalezcan el aspecto social, físico y psicológico?**, arrojando los siguientes resultados:

De los 129 internos, un 81.39%, equivalente a la cantidad de 105 personas privados de la libertad, respondieron que la medida de aceptación es **mucha**; mientras que el 13.18%, porcentaje correspondiente a la cantidad de 17 reos, dijeron que están de acuerdo **en parte**; por otra parte, el 5.43% restante, que corresponde a 7 encuestados, señalaron que la medida en la que están de acuerdo con dicha propuesta es **nada**.

Según los datos obtenidos de la parte estadística, se puede aseverar manifestando que en su gran mayoría los internos consideran muy oportuno la elaboración de un plan deportivo como medida ante la problemática encontrada durante la investigación, considerando que mediante este plan ellos serán los únicos beneficiados, ya que se les dará prioridad en el fortalecimiento del aspecto social, físico y psicológico, para que estos puedan lograr una mejor calidad de vida.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA TABLA Y GRÁFICO Nº 7

En lo relacionado a la séptima pregunta de la encuesta realizada a los internos del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez que indica: **¿Considera usted que la falta de motivación es un factor determinante para que usted no realice actividades físicas deportivas?**, la misma que arrojó los siguientes resultados:

De las 129 personas que fueron encuestadas, un 75.19% correspondiente a 79 personas, respondieron que la falta de motivación **sí** es un factor importante a la hora de realizar algún tipo de deporte; entre tanto que el 20.93%, que corresponde a una cantidad de 27 personas, dijeron que solo **en parte**; mientras que 5 internos con un porcentaje del 3.88% manifestaron que la falta de motivación **no** es un determinante para no realizar actividad física.

Es importante señalar que por naturaleza las personas que están privadas de la libertad, tienden a deprimirse, a enfermarse, a no tener ganas de hacer nada; por tanto que no cuenten con algún tipo de motivación es suficiente para que ellos tomen la decisión de aislarse del resto de compañeros y peor aún no sienten el más mínimo deseo por realizar alguna actividad física, que le permita cambiar su estado de ánimo.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA TABLA Y GRÁFICO N° 8

En base a la octava pregunta de la encuesta aplicada a los internos del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez, que indica: **¿En qué tipo de actividades físicas le gustaría que se realicen campeonatos dentro del Centro de Rehabilitación para aumentar su interés en el deporte?**, obteniendo los siguientes resultados:

Un total de 60 encuestados, correspondiente al 46.51%, señalaron que le gustaría que se realice un campeonato de Fútbol; mientras que 30 de ellos, respondieron que prefiere Básquet lo que corresponde al 23.26%; 19 internos equivalentes al 14.73%, señalaron que le gustaría que se practique un campeonato de Voleibol; así también existe la opción de practicar Ping Pong, donde 15 encuestados, correspondiente a un porcentaje de 11.63%, dijeron que les gustaría la aplicación de este deporte; finalmente, 5 reos correspondiente al 3.87% restante, respondieron que no prefiere ninguno de los anteriores.

Ante estos resultados, que todos los resultados son valederos, pero hay que dar prioridad a la mayoría como son realizar un campeonato de fútbol, ya que este es un deporte que la gran mayoría de hombres práctica, y éste sería un buen inicio para incentivar y motivar a los internos de este centro de rehabilitación a realizar algún tipo de actividad física, que les ayude a llevar o empezar una mejor calidad de vida.

## **9.2. Informe de la entrevista que fue aplicada al Director del Centro de Privación de Libertad de la ciudad de Bahía de Caráquez.**

De acuerdo a los resultados obtenidos de la encuesta que le fue aplicada al director del Centro de Privación de Libertad de la ciudad de Bahía de Caráquez, en base a la primera pregunta que hacía referencia **¿De qué manera considera usted que las actividades físico – deportivas influyen en el mejoramiento de la calidad de vida de los internos?**, respondió que para las personas que están privadas de la libertad realizar algún tipo de actividad física es de gran importancia para mejorar en parte la calidad de vida que llevan dentro de estos lugares, considerando que algunos desde que ponen un pie en este sitio caen en un estado de depresión y con frecuencia se enferman. La segunda pregunta que refiere **¿Según su experiencia, cuáles considera usted que sean los factores que inciden en la falta de participación en actividades físicas de los privados de la libertad?** Según mi experiencia el principal factor es la desmotivación que siente el interno cuando es privado de su libertad, y a medida que pasa el tiempo y no recibe visita de sus familiares, la situación aumenta y se aíslan, se enferman, peor cuando son jóvenes de 20 a 30 años. En cuanto a la tercera pregunta **Según los años que lleva cada interno recluido, ¿cómo definiría usted el nivel de interés que presentan ante la posibilidad de realizar algún tipo de actividad física para mejorar su calidad de vida?**, cuando un interno ya lleva muchos años recluido, generalmente sólo busca una actividad en qué ocupar el tiempo y ser productivo, generalmente distribuyen su tiempo de acuerdo al reglamento interno que rige el centro, por decir reciben clases en la mañana ya sea de ebanistería, sastrería, dibujo y por las tardes algunos se reúnen y realizan deporte como el fútbol; lo que no ocurre con los recién llegados. La cuarta interrogante dice: **¿Considera usted que si el centro contará con los implementos necesarios para realizar actividad física y el área adecuada, lograría promover el deporte entre las personas privadas de la libertad?**, claro que sí, si se contará con implementos y una persona que se encargue de darles una rutina o de guiarlos y con el área adecuada, por supuesto que se lograría promover el deporte entre los internos. La quinta pregunta señala **¿Qué opina usted sobre la elaboración de una propuesta,**

**sobre la importancia que le deben dar los internos a la realización de actividades físicas – deportivas, como el propósito de mejorar la calidad de vida?**, sería de gran beneficio que personas como ustedes que realizan sus investigaciones en estos sitios muchas veces olvidados por la sociedad, presentara y ejecutara una propuesta que ayude al interno a hacer conciencia sobre la importancia que tiene realizar actividades físicas – deportivas con el único propósito de recrearse y de mejorar la calidad de vida que cada uno de ellos lleva dentro de estas paredes; finalmente la sexta pregunta **¿El centro de privación de la libertad, en la actualidad se encuentra en condiciones de realizar campeonatos que motiven al interno a realizar actividades físico – deportivas, y en qué disciplina?**, sería ideal ocupar aún más el tiempo libre de estas personas privadas de la libertad, pero para realizar este tipo de campeonatos por decir en fútbol se requiere de una o varias personas que lo organicen, que lo programen, que les brinde un equipo completo, que dispongan de los implementos necesarios para dicho campeonato, y lamentablemente no se cuenta en la actualidad con nada de estos requerimientos. Pero cabe señalar que sería ideal realizar este tipo de actividades para incentivar y motivar al interno a que realice actividades físicas que sienta que es aún valioso e importante para la sociedad.

## 10. ELABORACIÓN DEL REPORTE DE LOS RESULTADOS

### 10.1. Alcance de objetivos

**Objetivo General: Determinar de qué manera las actividades físico – deportivas influyen en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas del Centro de Privación de Libertad en la ciudad Bahía de Caráquez, provincia de Manabí, año 2016.**

Este objetivo tuvo su alcance con la tabla y cuadro N° 2, quienes a través de un 36.43% de los internos respondieron que la realización de actividades físico – deportivas si mejora la calidad de vida, ya que este tipo de actividad les evita pensar en cosas desagradables, les aumente el autoestima, se siente motivados y mejora la circulación sanguínea; por tanto el objetivo es totalmente alcanzado.

De la misma manera se pudo dar alcance al presente objetivo a través de las respuestas emitidas por el Director del centro de privación de libertad de la ciudad Bahía de Caráquez quien de manera total y rotunda respondió que este tipo de actividades si les ayuda a los internos a mejorar su calidad de vida de manera positiva, considerando que generalmente esta personas privadas de la libertad tienden a deprimirse y a enfermarse con mucha frecuencia.

**Objetivo Específico N° 1: Establecer los factores que inciden en la falta de participación de los privados de la libertad en actividades físicas – deportivas.**

Objetivo que fue logrado mediante la presentación de la tabla y cuadro N° 3 de la encuesta aplicada a los internos del Centro de Privación de Libertad, quienes mediante un 38.76% respondieron que uno de los principales factores que inciden para que ellos no practiquen actividades físico- deportivas es la inexistencia de un lugar acorde para este tipo de actividades y que cuente con todos los implementos necesarios para la recreación.

**Objetivo Específico N° 2: Definir el nivel de interés que los privados de la libertad le dan a la actividad física en su vida cotidiana.**

Objetivo que fue totalmente alcanzado con la presentación de la tabla y cuadro N° 4 de la encuesta aplicada a los internos del Centro de Privación de Libertad, ya que a través de un 69.78% respondieron que para ellos es de suma importancia que ellos puedan tener la oportunidad de realizar actividad físico – deportivas de manera cotidiana, considerando que este tipo de ejercicios es lo único que puedan hacer para mantenerse con vida y cuidar su calidad de vida.

**Objetivo Específico N° 3: Promover el deporte y las actividades físicas entre las personas privadas de la libertad, para mejorar la calidad de vida.**

De acuerdo al tercer objetivo específico planteado para la realización de esta investigación, éste tuvo su alcance con la tabla y gráfico N° 5, a través de un 87.60% quienes al responder que mediante la presentación de un plan de actividades y rutinas físicas si se lograría promover de manera positiva la realización de actividades físico – deportivas, logrando así ocupar su tiempo en algo productivo y beneficioso para cuidar su calidad de vida.

También se logró dar alcance a este objetivo con la entrevista que fue aplicada al director, quien supo manifestar que si se contara con una implementación deportiva completa, con un área adecuada y además de una persona capacitada en este tema, si se lograría promover la realización de la actividad física deportiva entre los internos.

**Objetivo Específico N° 4: Elaborar una propuesta de acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación, mediante un plan que fortalezca el aspecto social, físico deportivo y psicológico de las personas dentro del centro de rehabilitación.**

Objetivo que pudo ser alcanzado mediante la tabla y gráfico N° 6 de la encuesta aplicada a los internos del Centro de Privación de la Libertad de la ciudad Bahía de Caráquez, ya que a través de un 81.39 respondieron que mucho



están de acuerdo con la elaboración de esta propuesta, ya que tendría la oportunidad de ampliar sus conocimientos sobre los beneficios que brinda el deporte a la salud de las personas que lo practican.

De la misma forma se logra dar alcance a este objetivo, mediante la entrevista realizada al director de este centro de rehabilitación social, quien supo señalar que sería de gran beneficio para los internos que personas que lleguen a realizar sus investigaciones puedan dejar elaborada y ejecutada una propuesta de esta índole que promueva la realización de la actividad física entre las personas privadas de la libertad con la finalidad de mejorar la calidad de vida y cambiar la forma de pensar de muchos de ellos.

## 10.2. Verificación de hipótesis

**Hipótesis General: La realización de actividades físico – deportivas, mejorarán de manera positiva la calidad de vida de las personas privadas de la libertad del Centro de Privación de Libertad en la ciudad Bahía de Caráquez, provincia de Manabí, año 2016.**

Esta hipótesis pudo ser verificada con la tabla y gráfico N° 1 de la encuesta aplicada a los internos del Centro de Privación de la Libertad de Bahía de Caráquez, quienes mediante sus respuestas que reflejan un 93.02% señalaron que mediante la realización de actividades físico – deportivas si se mejora de manera positiva la calidad de vida, considerando que un nivel adecuado de actividad física regular y reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de colon, depresión y caídas, mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso principalmente de aquellas personas que se encuentran privadas de su libertad.

**Hipótesis Específica N° 1: La falta de motivación podría ser uno de los factores que inciden en la no participación de los privados de la libertad en actividades físicas – deportivas.**

Mediante la presentación de la tabla y gráfico N° 7 de la encuesta aplicada a los interno del centro de rehabilitación social de Bahía de Caráquez, se logró verificar la hipótesis específica N° 1, ya que con un 75.19% respondieron que ellos consideran que la falta de motivación es un factor determinante para que una persona privada de la libertad no quiera realizar algún tipo de actividades físico – deportivas, quien además presentará cualquier excusa para evadir este tipo de actividad.

De manera general se puede agregar diciendo que resulta de suma importancia el fomento de la actividad física en todas las personas, sin importar

su condición, como factor favorable para mejorar la calidad de vida, y más aún, en personas privadas de la libertad, en el que su calidad de vida se ve reducida por la dependencia de vivir entre cuatro paredes, y están propensos a desarrollar cualquier tipo de enfermedades que en este grupo se produce con más frecuencia.

**Hipótesis Específica N° 2: Dentro del centro de rehabilitación se dieran competencias se podría captar un mayor interés en los privados de la libertad para practicar actividades físicas y mejorar su calidad de vida.**

Esta hipótesis fue verificada mediante la presentación de la tabla y gráfico N° 8 de la encuesta aplicada a los internos del Centro de Privación de la Libertad Bahía de Caráquez, quienes con un 46.51% respondieron que la realización de un campeonato en fútbol sería ideal para retomar el interés por practicar actividades físico – deportivas que brinda la oportunidad de tener una mejor calidad de vida.

De la misma manera se logró verificar mediante las respuestas emitidas por el director del lugar, en la entrevista que le fue formulada, quien manifestó que de disponer de los implementos deportivos necesarios, de contar con el apoyo incondicional de personas, instituciones o estudiantes de tercer nivel que quieran colaborar con la realización del mismo, aportando sobre todo con el recurso humano profesional para el mismo.

**Hipótesis Específica N° 3: A través de la presentación de rutinas de ejercicios se estará promoviendo al deporte y las actividades físicas entre las personas privadas de la libertad.**

La presente hipótesis se logró verificar mediante la presentación de la tabla y gráfico N° 5 de la encuesta que fue dirigida a los internos del Centro de Privación de la Libertad Bahía de Caráquez, quienes a través de un 87.60% respondieron que si les gustaría que el centro de privación de la libertad disponga de un plan de actividades o rutinas físicas para promover el deporte entre los

internos, considerando que muchos de ellos no saben que practicar, o cómo realizarlo para mejorar su calidad de vida sin perjudicar alguna dolencia que tenga.

**Hipótesis Específica N° 4: Se logrará fortalecer el aspecto social, físico deportivo y psicológico de las personas privadas de la libertad, con la puesta en marcha de la propuesta de acuerdo al diagnóstico realizado.**

Hipótesis que fue totalmente verificada mediante la presentación de la tabla y gráfico N° 6 de la encuesta aplicada a los internos del Centro de Privación de la Libertad de la ciudad Bahía de Caráquez, ya que a través de un 81.39 respondieron que mucho están de acuerdo con la elaboración de esta propuesta, ya que tendría la oportunidad de ampliar sus conocimientos sobre los beneficios que brinda el deporte a la salud de las personas que lo practican, y que a la vez pueden obtener otras ventajas como mejorar el estado de ánimo, aumentar su autoestima y combatir el sobrepeso y obesidad.

Así también se logra verificar la hipótesis N° 4, mediante la entrevista realizada al director de este centro de rehabilitación social, quien supo señalar que sería de gran beneficio para los internos que personas que lleguen a realizar sus investigaciones puedan dejar elaborada y ejecutada una propuesta de esta índole que promueva la realización de la actividad física entre las personas privadas de la libertad con la finalidad de mejorar la calidad de vida y cambiar la forma de pensar de muchos de ellos.

### 10.3. Conclusiones

Una vez culminada la investigación, así como también analizada, procesada e interpretada la información obtenida y presentada en tablas y gráficos estadísticos producto de las encuestas, se establecen las siguientes conclusiones:

- Se logró determinar que la práctica de actividades físico – deportivas influyen de manera positiva en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas privadas de la libertad del Centro de Privación de Libertad en la ciudad Bahía de Caráquez, considerando que esta es la mejor forma que tienen para quemar energía y hacer algo productivo con el tiempo libre.
- Se debe tener presente que una persona privada de la libertad generalmente cae en un estado de depresión y requiere de manera urgente realizar algún tipo de actividad que le permita olvidar aunque sea por rato su situación, es por ello que se estableció que uno de los principales factores que inciden en la falta de participación de actividades físicas – deportivas es la desmotivación que ellos presenta.
- De la misma manera se concluye que el poco interés que los internos presentan por realizar algún tipo de actividad física, es porque el centro de privación de la libertad no cuenta con áreas adecuadas y amplias, y menos con implementos deportivos, con los cuales ellos puedan practicar algún deporte.
- Así también se logró concluir manifestando que para promover el deporte y las actividades físicas entre las personas privadas de la libertad, es necesario la implementación de un plan de actividades y rutinas acorde y apta para los internos, tomando en cuenta el área que disponen y los materiales que tienen a la mano, logrando de esta manera contribuir de forma positiva al mejoramiento de la calidad de vida de estas personas.

- Los internos privados de la libertad, manifestaron está totalmente de acuerdo con la elaboración de una propuesta, que les provea de conocimientos y técnicas apropiadas para realizar rutinas de actividades físicas – deportivas, que contribuyan a la vez al mejoramiento de su calidad de vida.

#### 10.4. Recomendaciones

Una vez elaboradas las conclusiones, se procedió a la construcción de las respectivas recomendaciones:

- Se recomienda a todo el personal que labora en el Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez, que realicen una reprogramación de los horarios de recreación de los internos, para que estos puedan realizar actividades físico – deportivas con el propósito de mejorar su calidad de vida.
- A las autoridades del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez, que realicen las gestiones que sean necesarias para que grupos de ayuda social brindan charlas, talleres de motivación, de relaciones humanas, de superación y porque no en el área de educación física, logrando de esta manera integrar de alguna forma al interno en la realización de actividades en beneficio de su salud.
- Que se les permita a los internos realizar algún tipo de actividad con el objetivo de recaudar fondos para la adquisición de implementos deportivos, para que de esta forma puedan realizar actividades físicas – deportivas con el afán de permanecer activos, evitar enfermedades, cuidar y preservar la salud.
- Al Director del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez que solicite a las autoridades competentes la colaboración de un profesional para elaborar un plan de actividades y rutinas que les permita a los internos poder realizar cada día una actividad diferente de acuerdo a la necesidad de cada uno de ellos, pudiendo así mejorar su calidad de vida.
- Que se tenga la oportunidad de que en lo posterior se ejecute la propuesta que se dejan planteada, misma que trata de hacer conciencia entre los internos sobre la importancia que tiene realizar algún tipo de actividad físico – deportiva para cuidar y tener una mejor calidad de vida.

## 11. PROPUESTA

### Título

Programa sobre actividades físico deportiva para mejorar la calidad de vida de los internos del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez, a la vez que se haga énfasis en la importancia que tiene para la salud la práctica de actividades físico deportivas.

### Datos informativos

<b>Institución interviniente:</b>	Universidad Técnica de Manabí – extensión Bahía de Caráquez
<b>Lugar</b>	Centro de Privación de Libertad
<b>Localización Geográfica:</b>	Manabí – Bahía de Caráquez
<b>Participantes/Beneficiarios:</b>	Director, personal administrativo e internos del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez
<b>Equipo Responsable del Proyecto:</b>	Autores de la propuesta de la Escuela de Educación Física, Deportes y Recreación

### Introducción

El presente documento propone algunas estrategias e ideas que permitirán a los internos del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez mejorar la calidad de vida, mediante la realización de actividades físico – deportivas, tomándose las mismas como herramientas para la aplicación en el fortalecimiento de la práctica de estas actividades, tarea que debe ser asumida por el director de este centro.

Por tanto las actividades físicas deportivas, son referentes al ámbito social que dirige sus acciones hacia el mejoramiento del ser, se concibe como una de las indicadas para disminuir los efectos negativos que afectan socialmente a la población penitenciaria; su razón de ser a favor del hombre y su potencial para el desarrollo de la cooperación, incorporación, la comunicación, el optimismo, la



confianza en sí mismo y en el otro, el gusto por la vida, la solidaridad, hacen que tome parte en una labor interdisciplinaria que lucha por la calidad de vida de los internos.

En las posibilidades de desarrollo espiritual y físico que encuentra el individuo en el tiempo libre, al representarse las actividades físico – deportivas como una actividad integradora, como fenómeno de formación general, constituida por formas deportivas y recreativas, las cuales representan los más diversos sectores de la actividad del hombre y por consecuencia cumplen un papel coadyuvante en la formación de la personalidad en el socialismo, radica la verdadera dimensión en la importancia que para la sociedad posee la utilización positiva y creativa del tiempo libre, a través de las actividades físicas, como medio para mejorar la calidad de vida.

### **Justificación**

Los resultados de la investigación, hacen referencia que las actividades físico – deportivas influyen de manera significativamente en la calidad de vida de los internos del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez, considerando que los internos tienen suficiente capacidad para relacionarse, para formar equipos, pero carecen de implementos deportivos necesarios para poder realizar este tipo de actividades que sin darse cuenta repercuten en el comportamiento de los reos, y que trasciende muchas veces hasta los miembros de la familia, ya que estos individuos tienden a desarrollar un estado de depresión, que requiere de urgencia realizar este programa educativo e instructivo.

Razón por la cual los internos han considerado necesario y oportuno que se realice un plan de actividades y rutinas que puedan ser llevadas a cabo por un profesional en el área de educación física, permitiéndoles a la vez recibir información clara, precisa y necesaria para hacer conciencia sobre la importancia de realizar actividades físicas para mejorar y preservar la calidad de vida dentro de estos centros carcelarios.

De acuerdo a lo señalado, se justifica esta propuesta porque es necesario considerar la demanda de los internos, a través de la entrega de un plan de actividades y rutinas diarias, para fortalecer la calidad de vida de estas personas privadas de la libertad y de esta manera mejorar su estado de ánimo, su autoestima sino que sobre todo brindar nuevas oportunidades de integrarse a la sociedad en el momento de su libertad.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Elaborar un programa de actividades físico-deportivas en mejora de la calidad de vida de las personas privadas de la libertad de la ciudad de Bahía de Caráquez.

### **Objetivos Específicos**

- Dotar al Centro de Privación de Libertad de un plan de actividades y rutinas que puedan ser utilizadas diariamente por los internos, guiados por un profesional.
- Elevar el nivel cultural de los privados de la libertad con actividades físicas-deportivas –recreativas.
- Desarrollar actividades físico recreativas que contribuyan al aprovechamiento del tiempo libre, y que a la vez mejoren la calidad de vida.

### **Beneficiarios**

Los beneficiarios directos serán los internos privados de libertad. Los indirectamente beneficiados serán el director del centro de privación de libertad de Bahía de Caráquez, los guías y personal administrativo del lugar, ya que los internos tendrán en qué ocupar su tiempo libre y no haciendo escándalos, que muchas veces atentan con su propia vida.

### **Descripción**

Se considera de suma importancia que en el desarrollo de los temas que serán expuestos en el plan de actividades y rutinas incluido un pequeño marco

teórico se plantee el tratamiento metodológico que se debe dar para lograr el conocimiento, desarrollo y aplicación del programa de adquisición de conocimientos sobre estrategias comunicativas, con ayuda de las técnicas y actividades de integración en centro de rehabilitación social.

Los temas a la cual se hace referencia en el plan de actividades y rutinas están:

- La ejecución del programa de actualización de conocimientos sobre la importancia de realizar actividades físico – deportivas para mejorar la calidad de vida de los internos, entre las que destacan:
  - Capacitación a personas privadas de la libertad del Centro de Privación de la Libertad.
  - Se realizaron varios juegos deportivos como balonmano, fútbol, estiramiento y calentamiento previo antes de cada juego.
  - Charla sobre las reglas que se deben cumplir para que un partido no termine en discusiones o peleas inútiles.
  - Charla de motivación sobre la importancia de realizar actividades deportivos con el objetivo de recrearse.
- Ejemplificar las actividades y rutinas más apropiadas para este tipo de personas.
- Que el interno tenga la disposición de cambiar sus actitudes inadecuadas.
- Trabajando con las ideas de los internos privados de la libertad en el aprendizaje y en el desenvolvimiento de cada actividad y rutina.
- Factores que intervienen en el programa de adquisición de conocimientos sobre la realización de actividades físico deportivas y su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida de los internos.
- Mejorar la comunicación e integración entre los internos.

### **Análisis de factibilidad**

La ejecución del plan de actividades físico – deportivas para mejorar la calidad de vida de los internos del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez, fue de gran satisfacción, ya que permitió fortalecer la comunicación e integración entre ellos, por tanto fue totalmente factible y beneficioso, no solo

para los internos, sino que además para los guías ya que se mejoró significativamente los canales de comunicación entre ellos.

### Recursos Humanos

- Internos
- Director
- Guías penitenciarios
- Personal administrativo
- Experto

### Recursos Técnicos

- Un ordenador
- Proyector
- Servicios de Internet

### Recursos Materiales

- Carpetas
- Plumas
- Fotocopiado

### Cronograma

ACTIVIDADES	1er. Semana				
	1	2	3	4	5
Reunión con el director del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Careáquz.	X	X			
Convocatoria a los internos			X		
Actividades de planificación del plan de actividades y rutinas				X	
Ejecución del plan <ul style="list-style-type: none"> <li>– Capacitación a personas privadas de la libertad del Centro de Privación de la Libertad.</li> <li>– Se realizaron varios juegos deportivos como balonmano, fútbol, estiramiento y calentamiento previo antes de cada juego.</li> <li>– Charla sobre las reglas que se deben cumplir para que un partido no termine en discusiones o peleas inútiles.</li> <li>– Charla de motivación sobre la importancia de realizar actividades deportivas con el objetivo de recrearse.</li> </ul>					X

## **Evaluación**

Una vez que se haya puesto en marcha el plan de actividades y rutinas con los internos privados de la libertad, se evaluará y verificará el grado de sociabilización entre director, guías penitenciarios, personal administrativo e internos sobre el mejoramiento de la calidad de vida, mediante la aplicación de cada una de las actividades y rutinas enseñadas por un experto.

## **Bibliografía**

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. (2003), Manual metodológico del programa nacional de recreación física (2003). La Habana. Artículo digitalizado. 70 p.

Gómez Anoceto, Omar (2006). Estudio de la Cultura Física en la Comunidad propuesta de un Modelo de Intervención. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física). La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".

González, Nidia (2002) Selección de lecturas sobre trabajo comunitario. Ciudad de La Habana. CIE Graciela Bustillos" Asociación de Pedagogos de Cuba. 117 p.

Rodríguez J. (2009). Acciones de animación sociocultural para el desempeño del profesional de cultura física en la esfera de la recreación en una comunidad de montaña. Tesis de Maestría en Actividad Física en la Comunidad. Santa Clara Universidad de la Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" Facultad Villa Clara. 77 p.

Sosa, A (2000) Hacia el necesario transito del consumismo al protagonismo como concepción de la recreación, Referat, La Habana. ISCF "Manuel Fajardo". 55p.

## RESULTADOS OBTENIDOS DE LA EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA

En primera instancia se logró capacitar de manera oportuna al personal encargado de las actividades recreativas.

Se socializó el programa de actividades físicas – deportivas ante las autoridades, personal encargado y personas privadas de la libertad del Centro de Rehabilitación Social de Bahía de Caráquez.

A través de las charlas realizadas y las diversas actividades ejecutadas como parte de la ejecución de la propuesta, se logró intervenir en el comportamiento de las personas privadas de la libertad, para lo cual se consiguió la aceptación y se promovió el desarrollo de las habilidades interpersonales, resolución de conflictos, habilidades para trabajo en equipo con el propósito de que las personas privadas de la libertad, identifiquen las oportunidades que se presentan para mejorar su calidad de vida de manera recreativa.



Capacitación a personas privadas de la libertad del Centro de Privación de la libertad de Bahía de Caráquez

Es importante destacar que en las charlas que fueron dadas a los internos, se hizo énfasis en las reglas que rigen cada uno de los deportes, esto con el propósito de evitar conflictos innecesarios a la hora de llevar a cabo un deporte que implique trabajar en equipo.

Para comprobar el nivel de captación de conocimiento de los internos privados de la libertad se llevó a cabo un partido de balonmano; en el cual todos los integrantes del equipo demostraron y pusieron en práctica el respeto a las reglas que rigen el juego, lo que conllevó al disfrute y recreación de las personas del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez, además que se refleja el compañerismo y atención tanto de jugadores como espectadores.



Juego de balonmano con los internos del Centro de Privación de la Libertad de Bahía de Caráquez

Durante las charlas educativas que fueron dirigidas a los internos privados de la libertad se logró evidenciar que existe un alto nivel de desmotivación, lo que provoca el ausentismo al momento de realizar algún tipo de deporte; pero que con el desarrollo de la propuesta en su mayoría fueron superadas, logrando una integración total de los internos, lo que fue de gran satisfacción para los proponentes como para las personas privadas de la libertad, ya que tuvieron la oportunidad de notar la diferencia entre una persona que no realiza ejercicios y una persona que si lo hace, su estado de ánimo es diferente y tiene una visión más positiva sobre la vida, sobre lo que le rodea y principalmente a valorar la familia y la libertad.

De la misma manera con la ayuda de las autoridades y los encargados del área de recreación se logró planificar y ejecutar un partido de fútbol entre internos, donde se volvió a explicar la importancia de respetar las reglas del juego, para de esta manera el partido termine en buenos términos y sobre todo que los internos entiendan que es realizado con el objetivo de recrearse, de

divertirse de manera sana, fortaleciendo ciertos lazos de amistad y respeto por el prójimo.

Hay que destacar que al inicio de las charlas los internos se mostraron renuentes a participar de las mismas, pero con el paso del tiempo se logró la integración total de estas personas, quienes al finalizar las charlas y las actividades deportivas recreativas, se comprometieron a continuar con este tipo de recreación como es la ejecución de varias disciplinas en el deporte, además de cumplir cabalmente con las reglas para evitar enfrentamientos, discusiones que no llevan a nada bueno y dañan las buenas relaciones entre internos.

Se logró promover de manera efectiva la realización constante de actividades físicas entre las personas privadas de la libertad, siempre contado con el apoyo y colaboración de las autoridades y personal encargado del área de recreación, para conseguir los implementos necesarios para la ejecución de cada deporte.



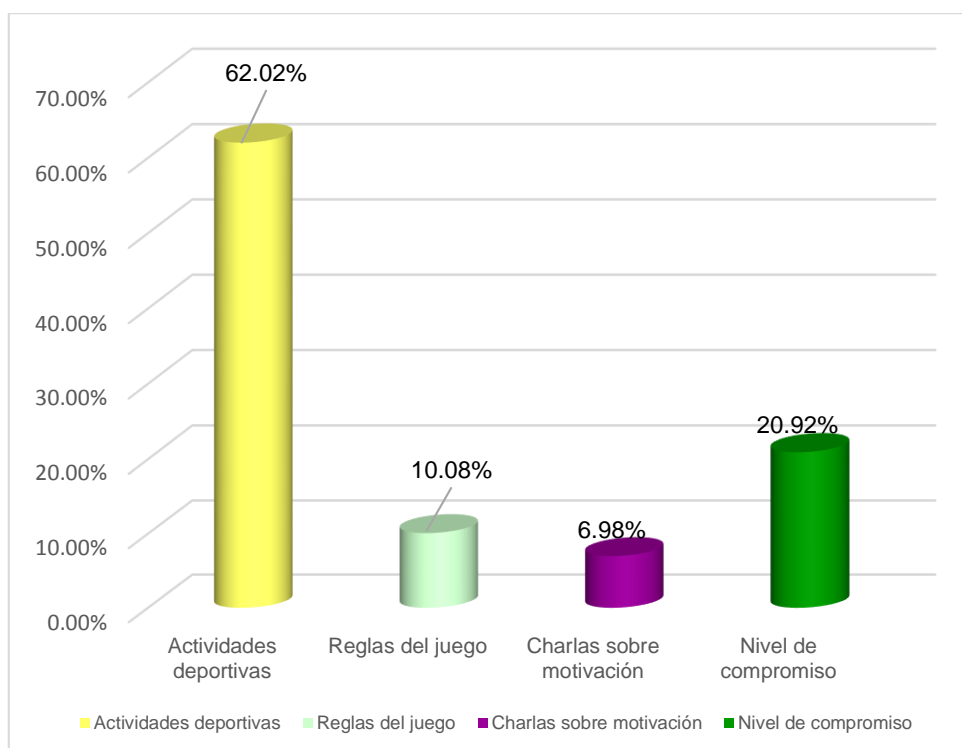


**Representación gráfica del nivel de aceptación de los internos privados de la libertad la ejecución de la propuesta.**

**Gráfico N° 1**

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	Actividades deportivas	80	62.02
B	Reglas del juego	13	10.08
C	Charlas sobre motivación	9	6.98
D	Nivel de compromiso	27	20.92
<b>Total</b>		<b>129</b>	<b>100.00</b>

**Gráfico N° 2**



**Fuente:** Internos del Centro de Privación de la Libertad Bahía de Caráquez  
**Responsable:** Autor del trabajo de titulación.

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA TABLA Y CUADRO Nº 1**

### **Nivel de aceptación de los internos privados de la libertad la ejecución de la propuesta.**

De acuerdo a los resultados obtenidos de la encuesta realizada posterior a la ejecución de la propuesta, se logró evidenciar que para un 62.02% que corresponde a 80 internos, respondieron que para ellos fue de gran aceptación todas las actividades deportivas que fueron realizadas por parte de los autores del trabajo de titulación; un 20.92% que equivale a 27 personas privadas de la libertad, indicaron haberse comprometido al cumplimiento de las reglas que demanda cada juego; un 10.08% representando a 13 personas quienes señalaron que para ellos fue de gran valía haber conocido y adquirido conocimientos sobre las reglas que rigen cada uno de los juegos; finalmente un 6.98% equivalente a 9 encuestados consideraron que para ellos las diferentes temáticas tratadas sobre motivación fueron de gran importancia..

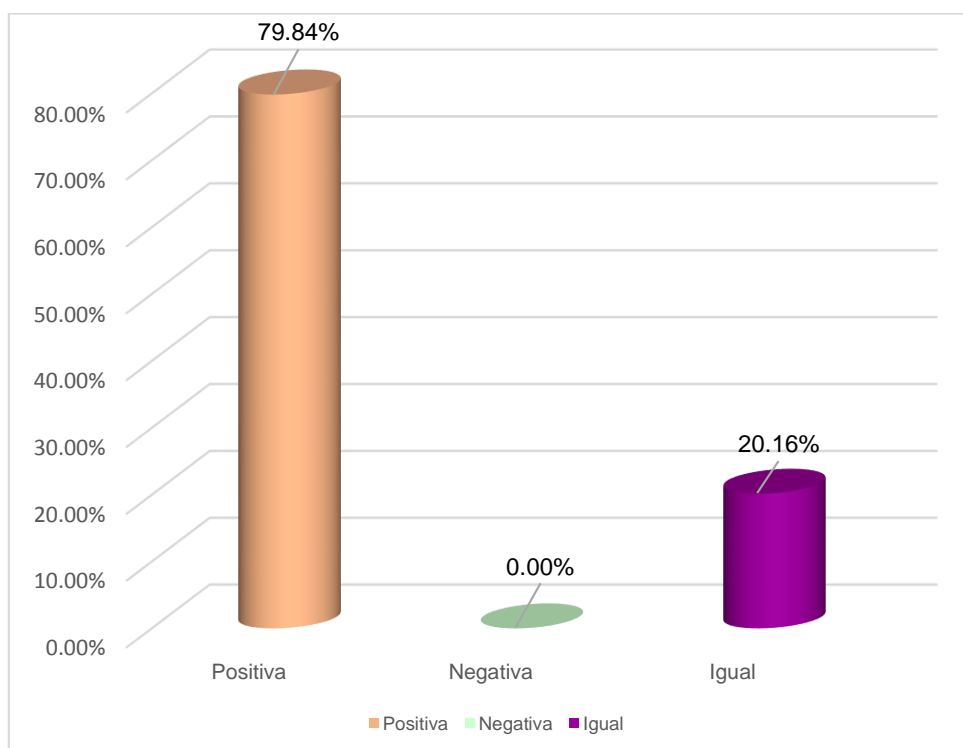
Es importante recalcar que los resultados obtenidos evidencia el nivel de aceptación que tuvieron las personas privadas de la libertad, ya que se considera que ellos nunca habían recibido ningún tipo de charlas que les mostraran la importancia que tiene cumplir con las reglas para realizar un juego, y que por ello han aprendido a respetar y hacer conciencia de la diferencia entre realizar ejercicios o deporte con el ánimo de recrearse a realizar un deporte por competencia o para obtener algún lucro.

Después de haber sido parte de la ejecución de la propuesta sobre programa de actividades físico deportivas, usted logró mejorar de manera positiva o negativa su calidad de vida.

Gráfico N° 2

Ítem	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
A	Positiva	103	79.84
B	Negativa	-	-
C	Igual	26	20.16
<b>Total</b>		<b>129</b>	<b>100.00</b>

Gráfico N° 2



**Fuente:** Internos del Centro de Privación de la Libertad Bahía de Caráquez  
**Responsable:** Autor del trabajo de titulación.

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA TABLA Y CUADRO Nº 2**

**Después de haber sido parte de la ejecución de la propuesta sobre programa de actividades físico deportivas, usted logró mejorar de manera positiva o negativa su calidad de vida.**

Los resultados denotan que un 79.84% que equivalen a 103 internos respondieron que para ellos haber sido parte de la ejecución de la propuesta les ha cambiado de manera positiva el mejoramiento de su calidad de vida, mientras que un 20.16% que corresponde a 26 personas privadas de la libertad opinaron que para ellos su vida sigue igual, que no ha surgido ningún tipo de cambio.

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que el desarrollo y ejecución de todas las actividades que contemplaban el programa de actividades físico deportivas como parte de la propuesta, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los internos del Centro de Privación de la Libertad de Bahía de Caráquez, obteniendo resultados positivos, ya que en su gran mayoría están conscientes que les cambió favorablemente la calidad de vida de cada uno de ellos, y ahora tienen otras perspectivas de la vida, de la familia y sobre todo a valorar la libertad.

## 12. PRESUPUESTO

La investigación ha sido financiada en su totalidad por los autores de la investigación, la misma que se detalla a continuación:

<b>Actividad</b>	<b>Responsable</b>	<b>Rubros</b>	<b>Gastos</b>
Selección de fuentes bibliográficas	Investigadores	Internet Libros Fotocopias Impresiones	20
Aprobación del anteproyecto	Investigadores	Impresiones	10
Preparación de la primera fase del Trabajo de Titulación	Investigadores	Internet Impresiones Carpetas	70
Presentación del primer borrador del informe	Investigadores	Impresiones Carpetas Transporte viáticos	100
Presentación del segundo borrador del informe	Investigadores	Impresiones Transporte Carpeta Viáticos	70
Entrega del informe final al tutor y revisor	Investigadores	Impresiones Transporte Viáticos	200
<b>TOTAL</b>			<b>\$ 470</b>

### 13. CRONOGRAMA VALORADO 2016 - 2017

ACTIVIDADES	Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Mayo				RECURSOS		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	Humanos	Materiales	Costos
Designación del tutor y revisor del Trabajo de Titulación	x	x																											Autores		\$ 50.00
Preparación de la primera fase del Trabajo de Titulación			x																										Autores	Internet Impresiones	-
Entrega de la segunda fase del Trabajo de Titulación				x	x	x																							Autores	Copias Impresiones	\$ 80.00
Presentación del primer borrador del informe						x	x	x	x	x	x																		Autores	Impresiones Carpeta	\$ 75.00
Entrega del informe final al Tutor											x	x	x	x															Autores	Impresiones CD	-
Entrega del informe al Revisor													x	x	x	x	X												Autores	Impresiones Carpeta	\$ 10.00
Designación de fecha del Tribunal de Sustentación																	x	x											Comisión Especial de Titulación		\$ 85.00
Sustentación del Trabajo de Titulación																					x	x	x						Autores		
Designación del tutor y revisor del Trabajo de Titulación	x	x																											Autores		-
Preparación de la primera fase del Trabajo de Titulación			x																										Autores	Internet Impresiones	170.00
Entrega de la segunda fase del Trabajo de Titulación																							x	x	x				Autores	Copias Impresiones	
<b>TOTAL \$</b>																													<b>\$ 470.00</b>		

Vicente Fabián Chica Espinoza

Fernando Alexander Villacis Vera

## 14. BIBLIOGRAFÍA

- Cantarero, L., Medina, X., & Sánchez, R. (2011). *Actualidad en el deporte: investigación y aplicación*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- Chamarro, L. A., Blasco, B. T., & Palenzuela, D. (2003). La práctica de ejercicio en las prisiones: factores asociados a la iniciación y el mantenimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 69-50.
- Constantin, B., & Tatiana, B. N. (2012). El papel de la terapia ocupacional en la reinserción social de las personas condenadas y encarceladas durante su período de prueba. *Gymnasium. Científica de Educación, Deportes y Salud*, 13-1.
- Constitución de la República del Ecuador. (2012). *Derechos económicos, sociales y culturales*. Montecristi - Ecuador: Constitución de la República del Ecuador.
- Devís, & Sparkes. (2012). *Ventajas del deporte en prisión*. España.
- García, M. A., Carbonell, B., & Delgado, F. (2010). Beneficios de la actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 558-563.
- Gil Morales, P. (2007). *Metodología Didáctica de las Actividades Físicas y Deportivas*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Goffman, E. (2010). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Madrid: Amorrortu Murguía.
- Jofré, L. I. (2014). *Desarrollo de la Actividad Física y Deportiva, Fomento Público y Responsabilidad Social Empresarial*. Santiago: Universidad de Chile.
- Martos, D., Devís, J., & Sparkes, A. C. (2013). Deporte entre rejas. ¿Algo más que control social?. *Revista Internacional de Sociología. Internacional de Sociología*, 391-412.
- Martos, G. D.J, Davís, D. ., & Sparkes, A. (2009). Deporte entre rejas. ¿Algo más que control social? *Revista Internacional de Sociología*, 392-401.
- Medina, E. X. (2013). *Actividad físico-deportiva, migración e interculturalidad". Culturas en juego. Ensayos de Antropología del deporte en España*. Barcelona: Icaria.

- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (22 de abril de 2013). *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*. Obtenido de <https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>
- Murga Abad, I. (2014). *En busca de la reinserción: propuesta de actividad física para los reclusos en aislamiento*. Vasco: Universidad del País Vasco.
- OMS. (2017). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- OPS. (junio de 2011). *Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Sánchez, D. J., Pérez, A. J., & Muñoz, A. J. (2012). El deporte de la libertad.: Deporte y reinserción social de la población penitenciaria en Andalucía. . *Revista andaluza de ciencias sociale*, 11, 55-70.
- Sánchez, R. (2003). *Métodos etnográficos y deporte en la sociedad postmoderna: del análisis culturalista al desarrollo comunitario*". Madrid: Esteban Sanz.
- Shephard, R. J. (2013). *Adherencia al ejercicio en entornos corporativos: rasgos personales y barreras del programa*. En *EL Dishman. La adhesión al ejercicio es impacto en la salud pública*. . Nueva York: Ccinética humana.
- Trilla, B. J. (2013). *Revisión de los conceptos de tiempo libre y ocio*. . México.



# ANEXOS



**ENCUESTA APLICADA A LOS INTERNOS DEL CENTRO DE PRIVACIÓN  
DE LA LIBERTAD DE LA CIUDAD BAHÍA DE CARÁQUEZ.**

- 1. La realización de actividades físico – deportivas mejoran su calidad de vida**
  - A. Si
  - B. No
  
- 2. ¿De qué manera considera usted que las actividades físico – deportivas mejoran su calidad de vida?**
  - A. Mejora su circulación sanguínea
  - B. Se siente motivado
  - C. Aumenta su autoestima
  - D. Le evita pensar en cosas desagradables
  
- 3. ¿Cuáles son los factores que intervienen para que usted no realice actividades físicas – deportivas?**
  - A. Falta de implementos deportivos
  - B. No hay un instructor
  - C. Inexistencia de un lugar acorde para este tipo de actividades
  
- 4. ¿Qué tan importante es para usted la realización de actividad física de manera cotidiana?**
  - A. Mucho
  - B. Poco
  - C. Nada

5. **Le gustaría que el Centro de privación de la libertad de Bahía de Caráquez cuente con un plan de actividades o rutinas físicas para promover el deporte entre los privados de la libertad?**
- A. Si
  - B. No
  - C. Tal vez
6. **¿En qué medida, estarías de acuerdo usted en que se elabore una propuesta como alternativa de solución; sobre la importancia de realizar actividades físico deportivas como medio para mejorar la calidad de vida y a la vez, que fortalezcan el aspecto social, físico y psicológico?**
- A. Mucho
  - B. Poco
  - C. Nada
7. **¿Considera usted que la falta de motivación es un factor determinante para que usted no realice actividades físicas deportivas?**
- A. Si
  - B. No
  - C. En parte
8. **¿En qué tipo de actividad física le gustaría que se realicen campeonatos dentro del centro de rehabilitación para aumentar su interés en el deporte?**
- A. Fútbol
  - B. Básquet
  - C. Voleybol
  - D. Ping Pong
  - E. Ninguno



## **ENTREVISTA APLICADA AL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL CENTRO DE PRIVACIÓN DE LIBERTAD DE LA CIUDAD BAHÍA DE CARÁQUEZ.**

- 1. ¿De qué manera considera usted que las actividades físico – deportivas influyen en el mejoramiento de la calidad de vida de los internos?**
- 2. ¿Según su experiencia, cuáles considera usted que sean los factores que inciden en la falta de participación en actividades físicas de los privados de la libertad?**
- 3. Según los años que lleva cada interno recluido, ¿cómo definiría usted el nivel de interés que presentan ante la posibilidad de realizar algún tipo de actividad física para mejorar su calidad de vida?**
- 4. ¿Considera usted que si el centro contará con los implementos necesarios para realizar actividad física y el área adecuada, lo lograría promover el deporte entre las personas privadas de la libertad?**
- 5. ¿Qué opina usted sobre la elaboración de una propuesta, sobre la importancia que le deben dar los internos a la realización de actividades físicas – deportivas, como el propósito de mejorar la calidad de vida?**
- 6. ¿El centro de privación de la libertad, en la actualidad se encuentra en condiciones de realizar campeonatos que motiven al interno a realizar actividades físico – deportivas, y en qué disciplina?**



Charla partido de Fútbol sala con los internos del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez.



Juego de fútbol sala. Centro de Privación de la Libertad de Bahía de Caráquez



Entrevista a la encargada del Centro de Privación de Libertad Bahía de Caráquez



Encuesta aplicada a los internos del Centro de Privación de Libertad Bahía de Caráquez





Entrevista al personal administrativo y guardia del Centro de Privación de Libertad de Bahía de Caráquez

Actividades diarias dentro del Centro de Privación de Libertad Bahía de Caráquez

